Ang Babaeng Banal sa Huling-araw

Saligang Manwal Para sa Kababaihan, Bahagi B

Ang Babaeng Banal sa Huling-araw

Saligang Manwal Para sa Kababaihan, Bahagi B

Inilathala ng
Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw
Salt Lake City, Utah

Karapatang-sipi © 1994 ng
Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw
Ang Lahat ng Karapatan ay Nakalaan
Inilimbag sa Pilipanas

Pagsang-ayon sa Ingles: 5/81
Pagsang-ayon sa pagsasalin: 5/81
Translation of *The Latter-day Saint Woman, Basic Manual for Women, Part B,* Tagalog

Mga Nilalaman

Pambungad v
Mga Natatanging Tagubilin sa Paglalahok sa Mga Kasaping May Kapansanan viii

Bilang at Pamagat ng Aralin

Yunit I: Mga Alituntunin ng Ebanghelyo at Mga Doktrina
1 Si Jesucristo, Ang Ating Tiyak na Saligan 1
2 Kalayaan sa Pagpili at Pananagutan 9
3 Ang Mga Kaloob ng Espiritu 18
4 Ang Araw ng Pangilin 26
5 Ang Salita ng Karunungan 37
6 Mga Ikasampung Bahagi at Mga Handog 50
7 Katapatan 60
8 Kapatawaran 67
9 Kalinisan ng Kaisipan 78
10 Pagtatayo ng Kaharian ng Diyos 86
11 Ang Kahalagahan ng isang Kaluluwa 94

Yunit II: Mga Tungkulin at Mga Pananagutan
12 Ang Pagkakabuo ng Simbahan 101
13 Sundin ang Mga Kapatid 113
14 Pagiging Matatag Laban sa Mga Kasamaan ng Mundo 124
15 Pagsubok, Kasawiang-Palad, at Dalamhati 133
16 Pananagutan sa Mga Magulang 141
17 Ang Magagawa ng Ating Mga Tagapagturo ng Tahanan para sa Atin 152
18 Paghahanda para sa Kinabukasan 162
19 Mga Pangmag-anak at Pansariling Kasaysayan 173
20 Ang Ating Mga Pangtalaangkanang Pananagutan 182

Yunit III: Sining Pantahanan
21 Pagpaplano ng Mga Pagkaing Pampalusog 194
22 Pangangalaga sa Ina at Sanggol 200
23 Pang-unang Lunas, Bahagi 1 208
24 Pang-unang Lunas, Bahagi 2 218
25 Pag-iimbak sa Tahanan 231
26 Pagsasaya Bilang isang Mag-anak 241
27 Pangangalaga sa Ating Mga Tahanan 250

Yunit IV: Pansarili at Pangmag-anak na Pag-unlad
28 Paglilingkod sa Simbahan 260
29 Pagpapaunlad ng Pamumuno..267
30 Pagkatutong Magtalaga ng Pananagutan...279
31 Paggawa ng Kapasiyahan 286
32 Pagtatakda ng Mga Pansarili at Pangmag-anak na Layunin 295
33 Pagpapatuloy na Matuto...308
34 Pansarili at Pangmag-anak na Panalangin..321
35 Pagkakaroon ng Pasasalamat..333

Mga Puna at Mga Mungkahi...343
Mga Binanggit na Sanggunian 344
Ang Mag-anak na Banal sa Huling-araw 350

Pambungad

Ang manwal na ito para sa kababaihan ay inilaan sa mga bagong kasapi ng Simbahan. Ang layunin nito ay magturo ng mga alituntunin ng ebanghelyo at doktrina at himukin ang mga kapatid na babae upang mahalin ang ebanghelyo at hangaring mamuhay sa mga aral nito. Ito ay upang tulungan silang maging lalong mabuting maybahay at magamit ang kanilang panahon, mga natatanging talino at mga pag-aari nang wasto upang mabiyayaan ang kanilang mag-anak at pagtatayo ng kaharian ng Diyos.

Kung saan may naitatag na sangay, ito ang magiging araling manwal sa kababaihang mula sa gulang na labindalawa pataas sa araw ng Linggong pagpupulong. Ang pagpupulong na ito ay madalas na magaganap habang ang mga kapatid na kalalakihan ay nasa pagkasaserdoteng pagpupulong. Ang pangulo ng Samahang Damayan ang mangangasiwa sa pagpupulong at magrerekomenda sa pangulo ng sangay ng mga pangalan ng kababaihang kanyang tatawagin na magturo ng mga aralin. Maaaring kailanganin ang higit sa isang guro. Kung ang bilang ng kababaihan ay sapat na ang laki, sila ay nararapat hatiin sa mga grupong ayon sa kanilang gulang, na may isa o maraming klase sa bawat grupo.

Sariling Pag-aaral

Kinakailangang pag-aralan ng bawat kapatid na babae ang kanyang kopya ng manwal sa loob ng buong linggo, dalhin ito at ang kanyang mga banal na kasulatan sa klase, at makilahok sa mga talakayan. Ang hamon sa huling bahagi ng bawat aralin ay ibinigay upang tulungan siyang maisagawa ang mga alituntuning naituro. Habang isinasagawa niya ito, ang kapatid na babaeng may asawa ay matutulungan sa kanyang papel bilang guro sa kanyang mag-anak at ibang tao, bilang maybahay at bilang katuwang ng kanyang asawa. Ang mga kapatid na dalaga ay magiging lalong handa para harapin ang mga hamon at pagkakataon ng pamumuhay bilang mga Banal sa Huling-araw.

Mga Tulong sa Guro

Sa paghahanda sa pagtuturo, nararapat sundin ng guro ang mga paghahanda sa aralin na kasama sa ilalim ng "Paghahanda ng Guro" pagkatapos ng bawat pagtuturo. Ang guro at ang mga kapatid na babae ay kinakailangang mag-aral ng manwal na *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo*

kasama ng manwal na ito, lalo na ang mga kabanata at mga ilalim ng bawat bahagi na nakasulat sa "Paghahanda ng Guro".

Sa tuwing mag-aatas ang guro sa mga kasapi ng klase na mga mag-uulat mula sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo* o magbibigay ng iba pang takdang-aralin, kinakailangang gawin niya ito nang lalong maaga kaysa sa itinakdang araw ng pagtuturo upang magkaroon ng tamang paghahanda.

Isali ang mga nakababatang kasapi ng klase sa mga talakayan hangga't maaari. Ang mga aralin ay tutulong sa kanilang maghanda upang gampanan ang mga pananagutang pambahay at upang magtayo rin ng kaharian ng Diyos.

Sa ilang mga aralin, ang paggamit ng pisara ay itinakda para sa pagsulat ng mga sagot, kuru-kuro at iba pa. Sa ibang mga aralin, walang ganoong itinakda. Subalit kung ano mang oras na madama ng guro na angkop na gamitin ang pisara, siya ay malaya upang gawin ito.

Ang mga larawang pantulong ay kabilang sa karamihan ng mga aralin. Ang mga ito ay maipakikita sa klase batay sa nakasaad sa aralin. Isang natatanging bahagi ng mga may kulay na larawan na nakatuon sa mag-anak ng mga Banal sa Huling-araw ang matatagpuan sa likod ng manwal. Ang mga ito ay dapat gamitin sa pagtuturo sa tahanan at, kung angkop, sa pagtuturo ng mga aralin sa manwal na ito at *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal Para sa Kababaihan, Bahagi A.* Ang iba pang mga larawan at araling pantulong ay maaari ring gamitin upang ang klase ay maging lalong kawili-wili at lalong makahulugan.

Ang mga tagubilin sa guro at mga tanong na maaaring gamitin sa talakayan sa klase ay inilimbag sa maliliit na letra sa buong aralin upang madaling mapansin ng guro.

Ang mga lathalaing kaalaman para sa mga binanggit na sanggunian, maliban sa mga pahayagan ng Simbahan, ay makikita sa Binanggit na Sanggunian sa likod ng manwal na ito.

Mga Aralin

Tatlumpu't limang mga aralin lamang ang kabilang sa manwal na ito. Pinahihintulutan nito na magkaroon ng karagdagang klase sa loob ng isang taon at magbibigay ng panahon sa guro na magkaroon ng higit sa isang oras ng pag-aaral sa ilang aralin na maaaring pag-aralan pa ng mga kapatid na babae. Paminsan-minsan, ang mga panahon para sa klase ay magagamit para sa pulong pagpapatotoo, panukalang gawain ng klase, panauhing tagapagsalita o iba pang kapakipakinabang na layunin.

Lahat ng aralin sa manwal ay kinakailangang ibigay, maliban lamang kung ang isang tiyak na aralin ay hindi naaangkop sa inyong pook.

Makabubuting pag-aralan ang mga aralin ayon sa pagkakasunud-sunod sa loob ng bawat isa sa apat na mga yunit, lalo na roon sa nasa yunit ng gawaing pantahanan.

Dapat paghandaan nang lubusan ng guro ang mga aralin nang may buong panalangin. Pagpalain nawa siya at ang lahat ng mga kapatid na babae na mag-aaral sa manwal na ito.

Mga Natatanging Tagubilin sa Paglalahok sa Mga Kasaping May Kapansanan

Noong panahon ng kanyang mortal na ministeryo, si Jesus ay umakyat sa bundok na malapit sa Dagat ng Galilea.

"At lumapit sa kaniya ang lubhang maraming tao, na may mga pilay, mga bulag, mga pipi, mga pingkaw, at iba pang marami, at sila'y kanilang inilagay sa kanyang paanan, at sila'y pinagaling niya:

"Ano pa't nangagtaka ang karamihan, nang mangakita nilang nangagsasalita ang mga pipi, nagsisigaling ang mga pingkaw, at nagsisilakad ang mga pilay, at nangakakakita ang mga bulag: at kanilang niluwalhati ang Diyos ng Israel." (Mateo 15:30–31.)

Ang Tagapagligtas ay nagpakita ng halimbawa sa atin ng pagiging mahabagin sa mga may kapansanan. Nang siya ay dumalaw sa mga Nefita pagkatapos ng kanyang pagkabuhay na mag-uli, sinabi niya:

"Dinggin, ang aking kalooban ay napupuspos ng pagkahabag sa inyo.

Mayroon bang maysakit sa kalipunan ninyo? Dalhin ninyo rito. Mayroon ba kayong pilay, o bulag, o lumpo, o baldado, o ketongin, o mga natutuyo, o yaong mga bingi, o yaong mga nahihirapan sa anumang dahilan? Dalhin ninyo rito at akin silang pagagalingin, sapagkat ako ay nahahabag sa inyo; ang aking kalooban ay napupuspos ng awa. (3 Nefias 17:6–7.)

Ang guro sa loob ng silid-aralan ng Simbahan ay nasa napakahusay na kalagayan upang magpakita ng habag sa mga may kapansanan. Kahit na hindi karaniwang naturuan upang magbigay ng propesyonal na tulong sa mga may kapansanan, ang guro ay kinakailangang may pag-unawa at malasakit, at may paghahangad upang isama ang mga kasaping ito sa mga gawaing pag-aaral. Ang mga kasapi sa klase na may kakulangan sa pag-iisip, pandinig, paningin, pagsasalita, pisikal, pangkultura (at wika), emosyonal, panlipunan, gulang at pag-aaral ay nangangailangan ng natatanging pansin. Ang mga sumusunod na tagubilin ay dapat makatulong sa bawat guro upang maabot ang mga kasaping may mga natatanging pangangailangan:

- Alamin ang mga pangangailangan at kakayahan ng bawat kasapi ng klase.
- Makipag-ugnayan muna sa may kapansanang kasapi ng klase bago siya tawagin upang magbasa, manalangin o di kaya ay makilahok. Tanungin siya ng mga katanungan tulad ng "Ano ang mararamdaman mo kung

tatawagin kitang magbasa sa klase?" o "Maaari ka bang magbigay ng panalangin sa maraming tao?"

- Sumangguni sa mga pinunong pagkasaserdote, mga magulang, mga kasapi ng mag-anak, at kung naaangkop, mismong sa may kapansanang kasapi upang alamin ang kanyang mga natatanging pangangailangan.
- Pagsikapang mapalawak at mapabuti ang pakikilahok at pag-aaral ng mga kasaping may kapansanan.
- Magpunyagi nang husto upang matiyak na ang bawat kasapi ng klase ay magpapakita ng paggalang at pang-unawa sa iba pang kasapi ng klase.
- Maging natural, magiliw, at masigla. Bawat anak ng Diyos ay may normal na pangangailangan sa pagmamahal at pang-unawa, may kapansanan man siya o wala.

Kinakailangang isaisip ng guro sa Simbahan na ang bawat kasapi, kahit ano pa ang kanyang pisikal, pangkaisipan, pandamdamin o panlipunang kakayahan, ay may kakayahang umunlad patungong kadakilaan. Ang guro ay may tungkuling tumulong sa bawat nilalang na matuto sa lahat ng maaari niyang pag-aralan. Tandaan ang mga salita ng Tagapagligtas:

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

1-a

Si Jesucristo, Ang Ating Tiyak na Saligan

Aralin 1

Ang layunin ng araling ito ay upang makatulong na gawing si Jesucristo ang saligan ng ating buhay.

Bakit Natin Kailangan si Jesucristo Bilang Ating Tiyak na Saligan?

Kung tayo ay magtatayo ng bahay, magiging maingat tayo na ilagay ito sa isang matatag na pundasyon, isang matibay na saligan na magbibigay ng katiyakan sa kanyang katatagan sa panahon ng matinding pang-araw-araw na gamit at bagyo. Katulad din ng pagtatayo ng bahay, gayundin sa pagbubuo ng pansariling ugali. Kailangan natin ang pundasyon na magpapalakas sa atin sa panahon ng mga pagsubok sa buhay.

Dahil sa ang paraan ng pamumuhay natin—ang ating mismong pagkatao—ay bunga ng anumang humihimok sa atin at pumapatnubay sa ating mga gawa, kailangan nating tiyakin na ang ating mga kilos ay nababatay sa mga marangal na layunin at patutunguhan.

Mag-isip sa loob ng ilang saglit sa saligan ng inyong buhay. Mayroon bang naiibang bagay na nagbibigay ng inspirasyon sa iyo o naging sanhi upang pamahalaan ang buhay mo sa isang paraan?

Ang saligan ng ating mga buhay ay binubuo ng mga kuru-kuro, isang plano, isang pangkat ng mga alituntunin, o inspirasyong natamo mula sa buhay ng taong ating hinahangaan. Dahil sa tayo ang bumubuo ng ating mga buhay, kailangan nating tiyakin na ang ating saligan ay buong talino na pinili—isang bagay na hihimok at papatnubay sa atin.

Sa Aklat ni Mormon, tayo ay tinuruan na si Jesucristo ang dapat na saligan sa ating buhay. Sinabi ni Helaman: Tandaan na sa bato ng ating Manunubos, na si Cristo, ang Anak ng Diyos, kailangan ninyong itayo ang inyong saligan; . . . tunay na saligan, isang saligan na kung sasandigan ng mga tao ay hindi sila maaaring bumagsak (Helaman 5:12).

Ipakita ang larawan 1-a, Jesucristo.

Ipakita ang paskil na nakasulat ang “Bakit Natin Kailangan si Jesucristo?” at ang mga sumusunod na sagot at mga sangguniang banal na kasulatan:

Bakit kailangan natin si Jesucristo?

Lahat tayo ay nagkasala (Mga Taga Roma 3:23)

Ang kanyang dugo ay makalilinis sa atin mula sa ating mga kasalanan (1 Juan 1:7–9)

Binigyan niya tayo ng ganap na halimbawa upang sundin (3 Nefias 12:48)

Siya lamang ang makatutulong sa atin na makabalik sa ating Ama sa Langit (Juan 14:6; Mosias 5:7–8)

1-a Si Jesucristo

Sa pamamagitan niya tayo ay mabubuhay na mag-uli (Mosias 16:7–8)

Sa pamamagitan niya ay magkakaroon tayo ng buhay na walang-hanggan (Juan 11:25—26)

Sa pamamagitan niya tayo ay nananalangin sa Ama (Mormon 9:21)

Siya ay nagtuturo sa atin ng katotohanan lamang (Juan 18:37)

Bakit natin kailangan si Jesucristo bilang ating tiyak na saligan? Basahin at talakayin ang mga dahilan na nakasulat sa paskil. Maaari mong ipabasa sa mga kapatid na babae ang ilan sa mga binanggit na sanggunian sa banal na kasulatan.

Si Jesucristo ay ang ating nakatatandang kapatid na lalaki. Mahal niya tayo at gusto niyang makabalik tayo at mamuhay na kasama niya at ng ating Ama sa Langit. Maaari natin siyang mapagkatiwalaan at malaman na hinihiling niya na gawin natin ang mga bagay na makabubuti para sa atin.

Ipaawit sa mga kapatid na babae ang "Kayo'y Kailangan Ko sa Tuwina," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.* Kung hindi ito maaawit, basahin ang mga salita sa lahat ng taludtod.

Bakit Kailangan Nating Kilalanin si Jesucristo

Upang maitayo natin ang ating mga buhay sa bato ng ating Manunubos, na si Cristo, Anak ng Diyos (Helaman 5:12), kailangang kilalanin natin siya. Nararapat na matutuhan natin kung sino siya at maintindihan ang kanyang banal na misyon. Nararapat na alamin natin kung kailan, paano, at bakit siya nabuhay at namatay. Kinakailangang hangarin nating malaman ang kanyang mensahe ng katotohanan at liwanag at alamin kung paano maisasakatuparan ang kanyang mga itinuro sa ating mga pang-araw-araw na pamumuhay.

Basahin ang Mateo 11:28–29.

Sa banal na kasulatang ito sinabi ni Jesus "magsiparito kayo sa akin" at "mag-aral kayo sa akin". Ano ang ibig sabihin ng paglapit kay Jesus? (Makalalapit tayo kay Jesus sa pamamagitan ng paghahangad na makapiling natin ang kanyang Espiritu, sa pamamagitan ng paggawa ng mga bagay na makatutulong sa atin upang karapat-dapat tayong mamuhay muli na kasama niya—sa madaling salita, sa pamamagitan ng pagtanggap at pamumuhay ng ebanghelyo.)

Paano Natin Makikilala si Jesucristo?

Isulat sa pisara:

Paano natin makikilala si Jesucristo?

Sa pamamagitan ng pag-aaral sa mga banal na kasulatan

Pagdalo sa mga pagpupulong sa Simbahan

Pakikinig at pagbabasa sa mga salita ng mga buhay na propeta

Pananalangin sa ating Ama sa Langit

Pagsasagawa ng mga turo ni Cristo

PAG-AARAL NG MGA BANAL NA KASULATAN

Tayo ay matututo tungkol kay Jesus sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga banal na kasulatan. Nilalaman ng mga ito ang kuwento ng buhay ng

Tagapagligtas, ang kanyang mga aral, at ang kanyang pakikihalubilo sa mga anak ng Diyos sa mundo. Sinabi niyang, “Saliksikin ninyo ang mga kasulatan . . . ang mga ito’y siyang nangagpapatotoo tungkol sa akin” (Juan 5:39).

Aling mga banal na kasulatan ang naglalaman ng mga ulat ng buhay at aral ng Tagapagligtas? (Ang kanyang buhay sa Palestina ay nasa Mateo, Marcos, Lucas, at Juan sa Bagong Tipan. Ang kanyang mga karanasan kasama ng mga tao sa America ay isinalaysay sa 3 Nefias sa Aklat ni Mormon. Si Jesucristo ay tinawag na “Jehovah” sa Lumang Tipan, na naglalaman ng mga tagubiling ibinigay niya bago siya nagkatawang tao sa mundo. Ang mga tagubilin ay matatagpuan din sa Aklat ni Mormon at sa Ang Mahalagang Perlas. Ang kanyang mga salita para sa mga anak ng Diyos ngayon ay nasa Doktrina at Mga Tipan.)

Paano nakatulong sa inyo ang pag-aaral ng mga banal na kasulatan upang mahalin at unawain ang Tagapagligtas?

PAGDALO SA MGA PAGPUPULONG SA SIMBAHAN

Tayo ay matututo tungkol kay Jesus sa pamamagitan ng pagdalo sa mga pulong sa Simbahan, kung saan matatanggap natin ang mga tagubilin hinggil sa Tagapagligtas at sa kanyang mga aral. Habang tayo ay dumadalo sa ating mga pagpupulong at karapat-dapat na tumatanggap ng sakramento, makakasama natin ang kanyang Espiritu upang pumatnubay sa atin. Habang tayo ay tumatanggap ng sakramento, maaari nating pag-isipan nang mabuti ang tungkol sa buhay ng Tagapagligtas, ang ating kaugnayan sa kanya at ang mga tipang ginawa natin.

Paano nakatulong sa inyo ang pagdalo sa mga pulong sa Simbahan upang matuto tungkol kay Jesus?

PAKIKINIG SA AT PAGBABASA NG MGA SALITA NG MGA BUHAY NA PROPETA

Tayo ay matututo tungkol kay Jesus sa pamamagitan ng pakikinig sa mga salita ng mga buhay na propeta. Sinabi ng Panginoon sa atin na “dinggin” ang mga salita at mga kautusan ng Propeta—na tanggapin ang mga salita ng Propeta tulad sa pagtanggap natin kung ang Panginoon mismo ang magsasalita (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 21:4–5). Ang Pangulo ng Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay ang tagapagsalita ng Diyos sa lupa. Sa pamamagitan ng kanyang mga sermon at mga inilimbag na mensahe ay kanyang inihahayag ang mga kagustuhan ng Diyos para sa atin ngayon.

Ano ang mga natututuhan mo tungkol kay Jesucristo sa pamamagitan ng pagbabasa o pakikinig sa mga salita ng buhay na propeta?

PANANALANGIN SA ATING AMA SA LANGIT

Tayo ay matututo tungkol kay Jesucristo sa pamamagitan ng pananalangin sa ating Ama sa Langit. Sa pamamagitan ng panalangin ay makatatamo tayo ng patotoo na si Jesus ang Cristo, ang Anak ng Diyos. Malalaman

natin na siya ay ipinanganak upang mamuhay dito sa mundo at siya ang ating naging Manunubos sa pamamagitan ng pagbabayad sa ating mga kasalanan. Malalaman natin na pagkatapos niyang mahimlay ng tatlong araw sa libingan, siya ay nabuhay na mag-uli at sa pamamagitan ng kanyang pagbabayad-sala ang bawat isa sa atin ay mabubuhay rin na mag-uli, kaya siya ang Tagapagligtas natin sa pisikal na kamatayan. Malalaman nating buhay si Jesucristo ngayon at siya ang ulo ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, at pinamamahalaan niya ito sa pamamagitan ng kanyang propeta, ang Pangulo ng Simbahan.

Sa pamamagitan ng mataimtim na panalangin, malalaman natin na si Jesus ay may dakilang pagmamahal at habag sa atin at naiintindihan niya ang ating mga pangangailangan at mga suliranin.

Sa pamamagitan ng panalangin kasama ng pag-aayuno, makapagsasaliksik tayo nang higit na mabisa tungkol sa kaalaman sa Tagapagligtas at sa kanyang misyon.

Ano ang mga natutuhan mo tungkol kay Jesucristo sa pananalangin sa ating sa Ama sa Langit?

Sa pamamagitan ng pag-aaral at pag-iisip nang mabuti sa mga banal na kasulatan, pagdalo sa ating mga pulong sa Simbahan, pakikinig sa mga salita ng mga buhay na propeta, at pag-aayuno at pananalangin, magagawa natin si Jesucristo bilang ating "tiyak na saligan."

PAGSASAGAWA NG MGA TURO NI CRISTO

Si Jesus ay humihiling sa ating subukin ang mga kautusan ng Diyos sa pamamagitan ng pagsasagawa sa mga ito (tingnan sa Juan 7:16–17). Si Haring Benjamin, isang hari at propeta sa Aklat ni Mormon, ay nagturo sa kanyang mga mamamayan ng ebanghelyo at nagpayo sa kanila na, kung sila ay naniniwala sa lahat ng mga bagay na ito, tiyakin na ito ay kanilang gagawin (Mosias 4:10). Habang natututuhan natin ang mga aral ni Jesucristo, kailangang isagawa natin ang mga ito araw-araw.

Ang sumusunod na kuwento, "Dalawampu't apat na Ginintuang Oras," ay nagpapakita kung paano si Charlotte, dating di-masaya at di-nasisiyahang dalagita, ay nakinabang sa pagsasagawa sa mga aral ng Tagapagligtas.

"Si Charlotte ay dumating sa isang mahirap na bahagi ng kanyang buhay. Siya ay puno na ng kawalang-kasiyahan. Lahat ng bagay ay tila mali. Ang kanyang mga pangarap ay hindi natupad; ang kanyang mga kaibigan ay mga pangkaraniwan lamang; ang kanyang tahanan ay hindi kahali-halina; ang kanyang pagkatao ay hindi kaakit-akit, at hindi lingid sa kanyang kaalaman ito. Sobra-sobra na ang problema para kay Charlotte. Siya ay parang nabitag sa mga pangyayaring nagdadala sa kanya sa pangit at hindi kasiya-siyang buhay, at siya ay hindi makawala.

“[Upang humingi ng tulong, pumunta si Charlotte kay Margaret Ames, isang babaeng namumuhay sa uri ng buhay na gusto ni Charlotte na gampanan.] Sinabi lahat ni Charlotte ang kanyang dalamhati tungkol sa kanyang bigo at malungkot na buhay . . . si Margaret, pagkatapos niyang makisimpatiya ay nagsabing, ‘Mababago mo lahat iyan kung totoong mayroon kang pagnanais na baguhin ito.’ . . .

“[Upang makapagbagong-buhay, iminungkahi ni Gng. Ames kay Charlotte]: ‘Mamuhay ka sa loob ng dalawampu’t apat na oras na parang si Cristo ay katabi mo, na nakikita ang lahat ng ginagawa mo. Pagkatapos ay bumalik ka sa akin at pag-uusapan natin ito. Gagawin mo ba iyon?’

“Si Charlotte ay kasapi ng simbahan, kailanman ay hindi siya nagsalita tungkol kay Cristo na halos parang siya ay katabi na maaaring kausapin. Tila napipilitan at nag-aalinlangan, siya ay sumagot, ‘Opo, Gng. Ames.’ . . .

Padilim na nang umuwi si Charlotte sa bahay. Alam niyang siya ay inaasahang tumulong upang maghain ng hapunan. Pumunta siya sa sampayan at kinuha ang lukot na mantel. Nang ilatag niya ito sa mesa, napansin niya ang ilang bahid ng dumi. At dito ay nagkaroon siya ng unang pag-iisip tungkol sa pagbabago.

“‘Kung si Cristo ay kakaing kasama namin, hindi ako maglalagay ng maruming mantel,’ ang sabi niya sa kanyang sarili.

“Kumuha siya ng malinis na mantel. At sa ganoon pa ring pag-iisip, siya ay nagdala ng isang maliit na lagayan ng mga bulaklak mula sa bakuran. Inilagay niya ang mantikilya sa isang malinis na plato sa halip na sa isang gamit na. Hinati-hati niya nang maingat ang tinapay. . . .

“‘May panauhin ba tayo ngayong gabi?’ ang tanong ng kanyang ama. . . .

“‘Kayo lang, Tatay,’ ang ngiti ni Charlotte. Kung si Cristo ay naririto, siyempre, ikaw ay ngingiti sa iyong mag-anak at ipakikita mo sa kanila ang pinakamaganda mong asal.

“Ang kanyang inang pagod at naiinitan, at nakasuot pa ng kanyang damit sa kusina, ay umupo at nagwika, ‘Hindi ko alam kung ano ang pumasok sa ulo niya upang maghanda siya ng ganito para lamang sa atin. Marahil ay may inaasahan siyang darating bago tayo matapos kumain.’ . . .

“Tumahimik si Charlotte hanggang sa maisip niya ang angkop na sasabihin sa harap ng hindi nakikitang Panauhin. ‘Wala akong ibang alam na pag-aayusan ko ng mga bagay-bagay kundi ang ating mag-anak,’ ang kanyang wika.

“Ang mag-anak ay napatitig na lamang saglit. Hindi ganyan si Charlotte. Pagkatapos ay nagwika ang Tatay, ‘Tama iyan, Anak. Sayang nga lang dahil hindi ganyan ang madalas nating pag-iisip.’ . . .

"Sa sala ay kumuha si Charlotte ng isang magasin mula sa ilalim ng salansan at nagsimulang nagbasa. Siya mismo ang nag-uwi ng magasin sa kanilang bahay, at itinatago niya ito. Pagkaraan ng ilang sandali ay ibinaba niya ito. . . . 'Hindi ko ito babasahin kung si Cristo ay nakaupo kung saan ay makapagbabasa siya na kasama ko,' ang kanyang naisip. At dinala niya ito sa labas at inilagay sa basurahan. . . .

"[Sa sumunod na araw si Charlotte] ay pumunta uli sa kanyang trabaho. Ayaw niyang talaga sa kanyang trabaho. . . .

"'Si Cristo ay nasa tabi ko,' ang kanyang naisip habang naglalakad siya papuntang tindahan sa gitna ng mga nagkukuwentuhang mga babae. Nakangiti siyang nagsabi ng magandang umaga sa lahat ng kanyang nasalubong. . . .

"[Ang kabaitan ni Charlotte sa kanila at ang kanyang pagmamalasakit sa kanilang mga suliranin ay nakapagpamangha sa mga kasamahan niya sa trabaho. Nakalutas din siya ng mga suliranin sa mga walang galang na mamimili habang ipinaaalala niya sa sarili kung paano siya kikilos kung si Cristo ay katabi niya. Nang gabing iyon ay bumalik siya sa tahanan ni Margaret Ames upang talakayin ang isinagawang pagsubok.]

"'Sinubukan ko ang iyong mungkahi, Gng. Ames, sa abot ng aking makakaya at—binago nito ang lahat ng bagay. Sa palagay ko ay naiintindihan ko kung ano ang ibig mong sabihin. Siyempre, hindi nito nabago ang mga bagay na gumugulo sa akin. Ako ay mahirap pa rin, at hindi makapapasok sa paaralan, at ako ay nakatira sa isang pangit na bahay. . . . '

"'Ah, mahal ko! Subalit kauumpisa mo pa lang ng pagtatanim ng binhi noong nakaraang dalawampu't apat na oras. . . . Maaari mo bang ipagpatuloy katulad ng napasimulan mo, at "matiyaga kang maghintay" sa Panginoon, tulad ng sinabi ng Mag-aawit sa atin? . . . Nasa iyo ang [susing] salita. Ito ay si Cristo. Ang pag-aalala . . . ay hindi nakatutulong nang husto sa pagbabago ng mga bagay; ngunit si Cristo ay nakatutulong. Tandaan mo lamang na panatilihin mo ang iyong araw-araw na landas na malapit sa kanya.'

"'Gagawin ko po ito,' ang sabi ni Charlotte." (Janet Craig sa *Stories That Live,* tinipon ni Lucy Gertsch Thompson, pp. 34–43.)

Ano ang ginawa ni Charlotte habang nagsusumikap siyang mabuhay katulad ng pamumuhay na gusto ni Cristo para sa kanya? Ano ang mga biyayang tinanggap niya sa loob ng dalawampu't apat na oras?

Bibiyayaan din tayo ng Panginoon habang tapat tayong nagsusumikap na mamuhay sa pamamagitan ng kanyang halimbawa at salita. Siya ay nagpapayo sa atin: Tumingin sa akin sa bawat kaisipan (Doktrina at Mga Tipan 6:36). Kapag ginawa natin ito, tayo ay nakahandang suriin ang ating

mga sarili na nagtatanong, "Ginagawa ko ba ang bagay na nais ni Jesus na dapat kong gawin? Lulutasin ba niya ang suliraning ito katulad ng paglutas ko? Paano ko mababago ang buhay ko ngayon upang mamuhay katulad ng ipinamuhay ni Jesus? "Kung ating susundin ang paanyaya ng Tagapagligtas na "magsiparito sa akin" (Mateo 11:28), kailangan nating sundin ang kanyang halimbawa sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga bagay na kanyang gagawin.

Paano mo maisasagawa ang mga aral in Jesucristo sa inyong buhay pangmag-anak? Sa inyong pakikipag-ugnayan sa inyong mga kaibigan?

Paano Tayo Lalong Magiging Katulad ni Jesucristo?

Kung isasagawa natin ang mga turo ni Jesucristo sa ating mga buhay, lalo tayong magiging katulad niya. Magkakaroon tayo ng habag sa iba at nanaisin nating paglingkuran sila. Kapag gagawin natin ang ating makakaya upang maisagawa ang mga turo ng ating Tagapagligtas, tinutupad natin ang ating mga tipan sa kanya at karapat-dapat na dinadala ang kanyang pangalan (tingnan sa Mosias 5:7–15). Ikinalulugod natin ang pagsasakripisyo ng mga makamundong kasiyahan at mga pag-aari, kung kinakailangan, para sa kapakanan ng ibang tao. Matatanggap din natin ang pagtanggi, hindi pagkakaunawaan, pang-aapi, at parusa, kahit na tayo ay maaaring walang kasalanan. Sa Aklat ni Mormon, sinasabi ni Alma na kung ganap nating isasagawa ang ebanghelyo ni Jesucristo, matatanggap natin ang kanyang larawan sa bukas ng ating mga mukha (tingnan sa Alma 5:14, 19). Tayo ay magiging katulad niya.

Ano ang ilan sa mga angking katangian ni Cristo? (Pagmamahal, tiyaga, pagkakawang-gawa, pagpapatawad) Isulat ang mga katangian sa pisara habang binabanggit ang mga ito.

Kung ang araw-araw nating pag-iisip at kilos ay nakabatay kay Jesucristo bilang ating tiyak na saligan, matatamo rin natin ang mga katangiang ito at lalo tayong magiging katulad niya.

Katapusan

Katulad ng itinuro ni Helaman sa kanyang mga anak na lalaki, tayo rin ay nararapat na magtayo ng ating mga buhay sa bato ng ating Manunubos, na si Cristo, . . . na tiyak na saligan (Helaman 5:12).

Sa buhay na ito ay magkakaroon tayo ng panahon ng kaligayahan at panahon ng pagsubok. Subalit tayo ay pinangakuan na kung ating itatayo ang ating mga buhay kay Jesucristo, ang tiyak na saligan, hindi tayo mahuhulog sa pagkakasala kung darating ang mga pagsubok (tingnan sa 3 Nefias 14:24–27). Sinabi ni Jesus, "Samakatuwid, huwag matakot, munting kawan; gumawa ng kabutihan, hayaang magsama ang mundo at impiyerno laban sa inyo, *sapagkat kung kayo ay itinayo sa aking bato,*

hindi sila mananaig" (Doktrina at Mga Tipan 6:34; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Hamon

Matuto nang higit tungkol kay Jesucristo upang lalong makasunod sa kanyang halimbawa at mga aral. Simulan sa pamamagitan ng pagbabasa sa kabanata 3, "Si Jesucristo, Ang Ating Piniling Pinuno at Tagapagligtas," at kabanata 11, "Ang Buhay ni Cristo," sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* at 3 Nefias mula sa kabanata 8 hanggang 26. Pumili ng isang maka-Cristong katangian na pauunlarin at manalangin bawat araw para sa tulong ng pagtatayo ng iyong buhay sa saligan ni Jesucristo. Maglagay ng isang larawan ni Jesucristo sa inyong tahanan.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mateo 7:24–27 (mga bunga ng pagtatayo ng bahay sa bato o sa buhangin)

2 Nefias 31:10–21 (ang matuwid at makitid na landas)

Helaman 5:12 (ang bato ng ating Manunubos)

3 Nefias 9:14 (mga gantimpala sa mga lalapit kay Jesucristo)

Moronias 10:32–33 (ang biyaya ng Diyos)

Doktrina at Mga Tipan 50:44 (ang mabuting pastol)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 3, "Si Jesucristo, Ang Ating Piniling Pinuno at Tagapagligtas," at kabanata 11, "Ang Buhay ni Cristo."
2. Pag-aralan ang 3 Nefias, mula kabanata 8 hanggang 26.
3. Pag-aralan ang *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal Para sa Kababaihan, Bahagi A,* unang aralin, "Pananampalataya kay Cristo."
4. Kumuha ng pisara at tisa.
5. Maghanda ng paskil na nakasulat ang "Bakit Natin Kailangan si Jesucristo" ayon sa balangkas ng aralin.
6. Pag-aralan ang awiting, "Kayo'y Kailangan Ko sa Tuwina," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*
7. Ipaalala sa mga kasapi ng klase na dalhin ang kanilang mga banal na kasulatan sa klase.
8. Mag-atas ng mga kasapi sa klase na maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Kalayaan sa Pagpili at Pananagutan

Aralin 2

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayong higit na maunawaan ang walang-hanggang kahalagahan ng kalayaan sa pagpili at ang katotohanang ikaw ay may pananagutan sa mga pagpili mong gagawin.

Ang Karapatang Pumili ay isang Walang-hanggang Alituntunin

"Noon ay isang taglamig na umaga ng Linggo sa hilagang New York. Ang temperatura ay ilang antas ang baba sa pagyeyelo. Ang mga daanan ay mayelo; ang mga kalsada ay nahaharangan ng makapal na niyebe. Walang dumating sa simbahan nang umagang iyon kundi ang ministro at ang isang 89-na-taong gulang na babae, na uugud-ugod na naglakad ng sampung bloke mula sa kanyang tinitirhan.

"Dahil sa pagkagulat nang makita siya, tinawag siya ng ministro sa kaniyang pangalan at tinanong: 'Paano ka nakarating dito sa ganitong bumabagyong umaga?'

"'Unang pumaparito ang puso ko,' ang masayang sagot, 'at pagkatapos ay madali na lang ang iba para sa akin.'" (John H. Vandenberg, "The Agency of Man," *Ensign,* July 1973, p. 32.)

Ang babae sa salaysay na ito ay may pagpiling dapat gawin. Maaari siyang mamalagi sa kanyang bahay na mainit at maginhawa o maaari siyang magtangka ng mahabang paglalakad papuntang simbahan sa isang malungkot na araw. Sa kabila ng masamang panahon at mga mahirap na kalagayan, siya ay nagpasiyang pumunta. Ang kaniyang pasiya ay udyok ng mga damdamin sa kaniyang puso.

Ang karapatang pumili ay isang walang-hanggang alituntunin. Bago pa man tayo pumunta rito sa mundo, tayo ay kinailangang mamili sa dalawang bagay: kung susunod tayo sa plano ng Diyos at maging malaya sa pagkilos habang tayo ay namimili o susunod kay Satanas at kumilos sa ilalim ng kanyang kapangyarihan. Ang Panginoon ay nagtapat kay Moises kung paano tayo nagpasiya noong tayong lahat ay nagtipun-tipon sa dakilang kapulungan sa langit.

Basahin ang Moises 4:1–4.

Bakit ang alok na sundin ang Tagapagligtas ay kasiya-siyang tanggapin? (Ito ay walang pasubali. Hindi Niya hinangad ang luwalhati para sa kanyang sarili. Hinangad lamang niya ang tanging karapatang maglingkod. Nag-alok siyang patuloy na itataguyod ang alituntunin ng kalayaan ng pagpili para sa kaligtasan ng buong sangkatauhan.)

“Ipalagay nating nagdala tayo ng isang bata at binalak nating palakihin siyang katulad sa iminungkahi ni Satanas, upang hindi siya makagawa ng pinakamaliit na kamalian. Sasabihin natin sa kanya ng ganap ang kanyang gagawin, kung paano niya ito gagawin at kung kailan ito gagawin; at pagkatapos ay titiyakin nating siya ay sumusunod sa mga kautusan. Hindi natin siya pahihintulutan kailanman na mamili, hindi kailanman natin siya pasusubukin ng iba’t ibang kalutasan sa mga suliranin ng araw-araw na pamumuhay. Hindi siya dapat magkamali. Taun-taon ang pangangatawan ng bata ay lalaki, subalit paano ang kaniyang pag-iisip? Paano ang kaniyang espiritu? Kahit na lumaki siya ng anim na talampakan, siya ay hindi kailanman magiging matanda na may sapat na pag-iisip. Ang kaniyang pag-iisip at espiritu ay magugutom. Sila ay mabibigong umunlad dahil sa kakulangan ng pagkain. . . . Alam ng ating Ama sa langit . . . na kailanman ay hindi makakamit ng tao ang kaganapan . . . kung wala ang napakahalagang bahagi ng kalayaan sa pagpili.” (Lester and Joan Essig, “Free Agency and Progress,” *Instructor,* Sept. 1964, p. 342.)

Sa kapulungan sa langit, pinili nating sundin si Jesucristo, at dahil sa tama ang mga pinili natin sa buhay bago tayo naparito sa mundo, tayo ay nabigyan ng tanging karapatang pumarito sa mundo. Ang ating mga pipiliin sa buhay na ito ay magpapatuloy na magtatakda ng ating landas sa kawalang-hanggang buhay.

Pag-isipan ang kahulugan ng mga salita ni Lehias sa kanyang anak na si Jacob sa 2 Nefias 2:26–28.

Ang Kalayaan sa Pagpili ay Nangangailangan ng Mga Pagpipilian

Upang magamit ang ating kalayaang pumili sa buhay na ito kailangang magkaroon tayo ng pagkakataon para makapamili.

Basahin ang unang apat na talata sa ilalim ng bahaging may pamagat na “Ang Kalayaan sa Pagpili Ay Nangangailangan ng Pagpipilian,” sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 4.

Alam ng Panginoon na tayo ay mapasasailalim sa kapwa mabuti at masama at tayo ay kailangang gumawa ng mga pagpili. Sa gayon, inaanyayahan niya tayong mamuhay ng malapit sa kanya at sundin ang kanyang mga kautusan sa pagsisikap na makilala at malabanan ang mga mungkahi ni Satanas na salungatin ang mga kautusan niya.

“ . . . Sinabi ng Panginoon, ‘Alalahanin ang araw ng Pangilin na gawin itong banal.’ (Exodo 20:8.)

“Ang sasabihin ni Satanas, ‘Gamitin mo ang araw ng Pangilin bilang araw ng paglilibang. . . . ‘

“Sinabi ng Panginoon, ‘Igalang mo ang iyong ama at ang iyong ina.’ (Exodo 20:12.)

“Si Satanas ay buong husay na ipapasok sa ating mga isipan ang kaisipang suwayin ang ating mga magulang; malaya kang pumili ng buhay na nais mo. . . .

“Sinasabi ng Panginoon, ‘Sa pawis ng iyong mukha ay kakain ka ng tinapay’ (Genesis 3:19.) at sinabi rin niya, ‘Tumigil sa pagiging tamad.’ (Doktrina at Mga Tipan 88:124.)

“Maaaring sabihin ni Satanas, ‘Kumuha ka ng husto ng hindi mo pinaghirapan. . . . ‘ Hinihikayat din niya ang katamaran, at saka ang pag-iisip na may pananagutan ang pamahalaan na buhayin ka. . . .

“Sinabi ng Panginoon, ‘Magbayad ng ikasampung bahagi ng [lahat] ng inyong tinubo bawat taon.’ Dahil dito ay bibigyan ko kayo ng malaking gantimpala. [Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 119:4 at 3 Nefias 24:8–10.]

“Sasabihin ni Lucifer, ‘Bakit ka magbabayad ng ikasampung bahagi? Higit na kailangan mo ang pera kaysa sa Simbahan. . . . ‘

“Sinasabi ng Panginoon, ‘Saliksikin mo ang talaangkanan ng inyong mga ninuno at buuin ang gawaing templo para sa kanila.’

“Ang sasabihin ni Satanas, ‘At saka mo na gawin ang trabahong ito, o higit na mabuti, huwag mo nang gawin ito.’” (Carl W. Buehner, Who’s on the Lord’s Side? *Improvement Era,* June 1961, pp. 402–403.)

Ang Lahat ng Pagpili ay May Mga Bunga

Mahalagang maunawaan natin na kahit na malaya tayong pumili ng ating mga hakbang na gagawin ay hindi tayo malayang pumili ng mga magiging bunga ng ating mga gawa. Ang mga magiging bunga, mabuti man o masama, ay susunod bilang likas na kahihinatnan ng bawat pagpiling ating ginawa.

Alam ng magsasaka na kanyang aanihin kung ano ang kanyang itinanim. Ang uri ng bunga na pinili niyang itanim ang siyang magtatakda sa kung anong uri ng bunga ang makukuha niya sa araw ng anihan. Hindi siya magtatanim ng patatas at umasang aani ng mais. Ni maaaring piliing pabayaan ang kanyang pananim at asahang lalaki ang mga ito nang husto.

Kapag tayo ay gumawa ng pagpili, dapat nating tanggapin ang mga magiging bunga ng pagpiling iyon. Pinipili natin ang *bunga* ng isang gawa kapag tayo ay nagpasiyang gawin ito. Pinipili natin ang isang *patutunguhan* nang nagsimula tayo sa isang tanging landas.

Ipakita ang larawan 2-a, Isang kabataang babae na nag-iisip nang mabuti tungkol sa mga kapasiyahan.

Bakit mahalagang gumawa ng tamang pagpili ang batang babaeng ito upang makapagtapos?

Dapat nating piliin ang daang ating tatahakin—ang tamang daan o ang maling daan.

2-a

Ano ang ilan sa mga pagpipilian na magdadala sa inyo sa tamang daan—ang daan patungo sa buhay na walang-hanggan? (Makihalubilo sa tamang mga kaibigan, dumalo sa Simbahan, pumasok sa paaralan, magbasa ng mabuting babasahin, pumili ng tamang libangan, sundin ang Salita ng Karunungan, magpakasal sa templo.)

Tayong lahat ay humaharap sa mga kalagayan at mga karanasan sa araw-araw na nangangailangan upang tayo ay pumili.

Ano ang ilan sa mga pang-araw-araw na pagpili na iyong hinaharap? Ano ang ilan sa mga magiging bunga ng mga pagpiling ito?

"Ilang taon na ang nakaraan, isang batang babaeng Banal sa Huling-araw na nasa kolehiyo at ang kaniyang kasintahang Banal sa Huling-araw ay nagplanong pumunta sa isang sayawan na may kaduda-dudang reputasyon.

"Pag-uwi niya nang maaga sa hapong iyon ay masayang ipinahayag ng batang babae ang kanilang plano, na nagsasabing, 'Naisip naming ito ay magiging nakatutuwang karanasan.' Sa mahusay na paraan, tinanong ng ina ang batang babae kung karapat-dapat ang pagpunta at pinag-ingat siya, subalit hindi nahikayat ang dalaga.

"'Wala naman kaming gagawing masama,' ang kaniyang sinabi. 'Ano naman ang masama roon sa pagpunta lamang upang tingnan kung ano ang nangyayari?'

"Hindi na gumawa ng ano pa mang pagtutol ang ina. Sa gabing iyon habang naghahandang magbihis ang batang babae para sa sayawan, iminungkahi ng ina na isuot niya ang pinakamaganda niyang puting damit. Nalugod ang babae. Ang akala niya ay pumayag na ang kaniyang ina.

"Mga ilang saglit ang nakaraan, nang siya ay nagmukhang napakaganda, nagalak siyang nagtanong, 'Ano ang itsura ko?'

"'Napakaganda mong tingnan,' ang sagot ng kanyang ina. 'Iyan ang pinakamaganda mong damit.'

"'Puwede mo ba muna akong tulungan bago ka umalis, anak?' ang tanong ng kaniyang ama. 'Puwede ka bang pumunta sa bahay-pausukan [isang maliit na gusali kung saan ang karne ay tinatapa o pinauusukan] at magpasok ka dito ng isang kilong tapa?'

"'Sa bahay-pausukan!' ang kaniyang pagkagulat na sigaw. 'Tatay, nagbibiro kayo.'

"'Hindi,' ang iginiit ng kaniyang ama.

"'Sa pinakamaganda kong damit? Ngunit hindi ko kailanman matatanggal ang di kanais-nais na amoy na iyon.'

"'Tama,' ang sagot ng kanyang ina. 'Hindi ka makapapasok sa bahay-pausukan nang hindi ka mangangamoy. At sa palagay namin ay sapat na

ang karunungan mo upang hindi ka pumunta sa isang lugar na sa paglabas mo'y may bawas ang iyong ganda at kalinisan bago ka pumasok.'

"Pagkatapos ng ilang sandaling pag-iisip ay sinabi ng batang babae, 'Sa palagay ko ay hindi kami dapat pumunta.'" (*Relief Society Courses of Study, 1974–1975,* pp. 4–5.)

Bakit mahalagang pag-isipan mo ang mga magiging bunga ng isang natatanging pagpapasiya bago mo gawin ito? (Tinutulungan kang gumawa ng tamang kapasiyahan. Kung kailangan mong kumilos agad nang walang pangakong nagawa sa umpisa bago magpasiya, maaaring ibang tao ang pumili sa iyo: na maaaring magbigay sa iyo ng mga hindi kanais-nais na bunga.)

Paano mo matitiyak kung ano ang mga magiging totoong bunga? (Ang mga banal na kasulatan at panalangin ay makatutulong. Ang mga halimbawa ng iba ay makapagtuturo sa iyo kung saan ka dadalhin ng ilang kapasiyahan. Humingi ng payo mula sa mga taong may karanasan.)

Ikaw ang Mananagot sa Mga Gagawin Mong Pagpili

Basahin ang Mga Taga Galacia 6:7–9.

Darating ang araw na tayo ay magkakaroon ng pagkakataon na humarap sa Diyos upang hatulan sa mga kapasiyahang ginawa natin at ang mga gawaing tinupad natin sa buhay na ito.

"Kinakailangan sa katarungan ng Diyos na ang mga tao ay hatulan ayon sa kanilang mga gawa, ang sinabi ni Alma [sa Aklat ni Mormon] at kung ang kanilang mga gawa sa buhay na ito ay mabuti at ang mga pagnanais ng kanilang mga puso ay mabuti, sila rin, sa huling araw ay manunumbalik doon sa mabuti. At kung ang kanilang mga gawa ay masama, iyon ay manunumbalik sa kanila para sa masama. (Alma 41:3–4.) Ang uri ng katawang nakuha sa buhay na ito at naibalik sa isang tao sa pagkabuhay na mag-uli ang nagtatakda ng antas ng luwalhati na mamanahin sa kawalang-hanggang buhay. Kaya ang mga tao ang sarili nilang mga hukom, pagtatapos ni Alma, dahil sa pang-araw-araw nilang gawa sila ay nagpasiya o pumili kung gagawa ng mabuti o gagawa ng masama. (Alma 41:7.)" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* pp. 403–404.)

"At nakita ko ang mga patay, maliliit at malalaki, na nangakatayo sa luklukan; at nangabuksan ang mga aklat: at nabuksan ang isa pang aklat, na siyang aklat ng buhay: at ang mga patay ay hinatulan ayon sa mga bagay na nasusulat sa mga aklat, alinsunod sa kanilang mga gawa" (Apokalipsis 20:12).

Ang ating mga gawa ay ang mga bunga ng ating mga pagpili. Ang paraan upang gumawa ng tamang pagpili ay ang sumunod sa kautusan ng Diyos. Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga aral ng mga propeta, na nagpapatnubay at nagpapalakas sa atin sa pagsunod sa mga kautusan, makagagawa tayo ng mga pagpili na maghahanda sa atin sa pagtanggap ng buhay na walang-hanggan.

Bawa’t Kalul’wa’y Malaya

Nilalaman: Hindi kilala, ca. 1805, Boston. Kabilang sa unang Aklat ng nga himno ng BHA, 1835.
Musika: Roger L. Miller, b. 1937. © 1985 BHA

Helaman 14:30–31
2 Nefias 10:23–24

Basahin ang 2 Nefias 10:23, at isulat ito sa pisara.

Katapusan

Ipinakita ng ating Tagapagligtas ang paraan kung paano natin gagamitin ang ating kalayaan sa pagpili upang magkamit tayo ng buhay na walang-hanggan. Binigyan niya tayo ng mga batas at kautusan upang tulungan tayong matagpuan ang kaligayahan at tagumpay.

"Kasunod sa pagbibigay ng buhay sa atin, ang karapatang pamahalaan ang ating mga buhay ang pinakadakilang handog ng Diyos sa tao. Ang kalayaan sa pagpili ay lalong dapat pahalagahan kaysa sa ano mang pag-aari na maibibigay ng mundo . . . ito ay layunin ng Panginoon na ang tao ay maging katulad niya. Upang makamit ng tao ito, kinakailangan muna para sa Manlilikha na gawin siyang malaya. Sa tao ay ipinagkaloob ang isang natatanging handog, na hindi ipinagkaloob sa ano pa mang buhay na bagay. Ibinigay sa kaniya ng Diyos ang kapangyarihan sa pagpili. Sa tao lamang sinabi ng Tagapaglikha: . . . ikaw ay maaaring pumili para sa iyong sarili, sapagkat ito ay ibinigay sa iyo; . . . (Moises 3:17.) Kung wala itong banal na kapangyarihan upang pumili, ang sangkatauhan ay hindi uunlad." (David O. McKay, sa Conference Report, Oct. 1965, p. 8; "Man's Free Agency," *Improvement Era,* Dec. 1965, p. 1073.) Dahil tayo ay may pananagutan sa Diyos sa ating mga pagpili, mahalagang hingin natin ang kanyang tulong. Kinakailangang kausapin natin siya sa araw-araw na panalangin tungkol sa mga pagpiling ating gagawin na isinasa-isip na tayo ay makatatanggap ng patnubay ng Banal na Espiritu sa paggawa ng mga mahirap na kapasiyahan. Kung minsan ay kailangan nating mag-ayuno, kasama ang panalangin, upang matanggap ang tulong na kailangan natin. Mahalagang tandaan na ang tunay na kalayaan ay nagmumula sa paggamit ng ating kalayaang piliin ang pagsunod, at ang pagkawala ng kalayaan, maging ang magpasawalang-hanggan, ay nagmumula sa paggamit ng ating kalayaang piliin ang pagsuway sa kautusan.

Gamitin ang larawan 2-b, Titik at musika ng "Bawat Kalul'wa'y Malaya," at wakasan ang klase sa pamamagitan ng pag-awit ng awiting ito.

Hamon

Pag-isipan at suriin ang iyong sarili kung ano ang ginagawa mo sa inyong kalayaan ng pagpili sa loob ng isang linggo. Sa mga pagpiling inyong ginagawa ay dinadala ka ba palapit sa Diyos, o palayo sa kaniya?

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mateo 13:24–30, 37–43 (talinghaga ng mga mapanirang damo)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 46, "Ang Huling Paghuhukom".
2. Kumuha ng tisa at pisara.
3. Wakasan ang klase sa pag-awit ng "Bawat Kalul'wa'y Malaya"
4. Magtalaga ng mga kasapi ng klase na maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Ang Mga Kaloob ng Espiritu

Aralin 3

Ang araling ito ay itinalaga upang tulungan kayong ihanda ang inyong mga sarili na tanggapin ang mga kaloob ng espiritu at para makilala ang mga kabutihan ng kanilang bisa.

Pagtanggap sa Mga Kaloob ng Espiritu

Ipakita ang paskil ng ikapitong saligan ng pananampalataya.

"Naniniwala kami sa kaloob na mga wika, propesiya, pahayag, mga pangitain, pagpapagaling, pagsasalin ng mga wika, at iba pa." (Ikapitong Saligan ng Pananampalataya). Ang mga espirituwal na kaloob na hindi tuwirang binanggit sa saligan ng pananampalatayang ito ay sumasakop sa pananampalataya, pagkawari, patotoo, mga himala, karunungan, kaalaman, at habag. Ang mga espirituwal na kaloob ay likas sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw.

Nang ang bawat isa sa atin ay napagtibay na kasapi ng Simbahan, ang mga kamay ay ipinatong sa ulo natin at sinabi sa ating tanggapin ang Espiritu Santo. Kung tayo ay tapat, makakasama natin ang Espiritu Santo bilang patuloy na gabay. Sa pamamagitan niya, ang bawat isa sa atin ay mabibiyayaan ng mga tiyak na espirituwal na kapangyarihan na tinatawag na *mga kaloob ng Espiritu.*

Ang anak na lalaki ni Hannah Christina Chlarson ay naglahad ng sumusunod na kuwento tungkol sa handog na propesiya ng kanyang ina:

"Noong bata pa ako, malapit ang tirahan namin kina Pangulong Andrew Kimball, ama ni Spencer Kimball. Pauwi na kaming mag-ina isang gabing malapit nang dumilim. Ginagatasan ni Spencer ang mga baka at malakas na umaawit. Tumigil nang ilang saglit ang aking ina at pagkatapos ay nagwika, 'Ang batang iyan ay magiging isang Apostol ng Panginoon balang araw.' Naglakad kami ng mga dalawampung talampakan palayo, tumigil ulit siya, at sa pagkakataong ito ay mukha siyang kinapos ng paghinga. Itinaas niya ang kanyang dalawang kamay at tumingala at nasabing, 'Oo! At maaari rin siyang mabuhay upang pamunuan ang simbahang ito.'" (Roberta Flake Clayton, tinipon, *Pioneer Women of Arizona* [Mesa, Arizona, 1969], p. 77; sinipi sa Leon Hartshorn, *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* vol. 2, p. 39.)

Ang pagsunod sa mga batas ng Diyos ay kinakailangan upang matanggap ang mga kaloob ng Espiritu. Sa pamamagitan nila ay malalaman natin at maituturo ang mga katotohanan ng ebanghelyo, at gamitin ang mga ito upang makabuti hindi lamang sa ating sarili kundi maging sa iba sa maraming paraan. Ang mga kaloob ay makatutulong sa paggabay sa atin pabalik sa ating Ama sa Langit.

Paghahanda sa Pagtanggap ng Mga Kaloob ng Espiritu

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 46:11.

Sinabi sa atin sa banal na kasulatang ito na ang bawat isa ay binigyan ng sa pamamagitan ng Espiritu ng Diyos. Subalit, dahil ang Espiritu Santo ay hindi mananahan sa mga maruruming lugar na espirituwal, dapat nating ihanda ang ating sarili upang maging karapat-dapat tumanggap ng mga espirituwal na ito.

Basahin ang 1 Mga Taga Corinto 14:1; Moronias 10:20, 30.

Anong mga tagubilin ang ibinigay sa paghahanda sa iyong sarili upang tanggapin ang mga kaloob ng Espiritu? Makapag-iisip ka ba ng iba pang paraan upang maghanda? Isulat ang mga sagot sa pisara.

Sinabi ni Propetang Joseph Smith:

"Maging walang bahid-dungis at malinis; maging mga tao ng karangalan at katotohanan; sundin ang mga kautusan ng Diyos; at pagkatapos ay mas ganap mong mauunawaan ang kaibahan ng mabuti at masama—sa pagitan ng mga [kaloob] ng Diyos at mga bagay ng mga tao." (*History of the Church,* 5:31; sinipi ni Marion G. Romney, *Look to God and Live,* p. 35.)

Ano ang iba pang pangangailangan na binanggit ni Propetang Joseph Smith? (Maging walang bahid-dungis at malinis, mga tao ng karangalan at katotohanan, sundin ang mga kautusan) Isulat ang mga sagot sa pisara.

Upang matamasa ang mga kaloob ng Espiritu, kailangan nating maging mapagpakumbaba at magsisi sa ating mga kasalanan, at makipagkasundo sa ating kapwa tao. Kahit na ang Propetang Joseph Smith ay hindi nakatatanggap ng inspirasyon hangga't hindi siya nakararamdam ng tamang damdamin tungo sa bawat isa.

"'Isang umaga . . . [siya ay nagalit tungkol] sa isang bagay na ginawa ng kanyang asawang si Emma. . . . Si Joseph . . . [ay nagsumikap] na ipagpatuloy ang kanyang pagsasalin [ng Aklat ni Mormon] subalit wala siyang magawa. . . . Siya ay pumunta . . . sa loob ng taniman [at nananalangin]. . . . [Siya] ay bumalik sa bahay, at humingi ng kapatawaran kay Emma at pagkatapos . . . ang pagsasalin ay nagpatuloy nang mahusay." (Kinuha sa isang pahayag ni David Whitmer noong ika-15 ng Set., 1882, mula sa *A Comprehensive History of the Church,* 1:131.)

Ano ang ginawa ng Propeta upang ihanda ang kanyang sarili na gamitin ang kanyang espirituwal na kaloob?

Paano natin mapapansin kung tayo ay hindi handa upang tanggapin ang mga kaloob ng Espiritu? (Tayo ay nalulungkot, nalilito, nalulumbay; nararamdaman natin ang pagkamakasarili, naiinggit sa iba, hindi karapat-dapat na gumawa sa simbahan; mapamintas sa mga pinuno ng Simbahan, ayaw manalangin. Sinasadya nating labagin ang mga kautusan.)

Pakinabang mula sa Mga Kaloob ng Espiritu

Ang mga espirituwal na kaloob ay banal. Ang mga ito ay ibinigay upang magpatnubay, magpaginhawa at magturo. Sa pamamagitan ng mga kaloob ng Espiritu, tayo ay maaaring tumanggap ng paliwanag at paghimok at ng kakayahan upang patatagin ang ating pananampalataya. Habang tinatamasa natin ang mga kaloob ng Espiritu, magtatamo tayo ng katiwasayan sa buhay na ito at patnubay patungo sa kahariang selestiyal.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 46:8. Ano ang dahilang ibinigay dito sa paghahanap ng pinakamabuting kaloob ? (Upang tayo ay hindi malinlang)

Maraming panahon na kailangan natin ang mga kaloob ng Espiritu. Kung tayo ay maysakit, nalilito, o nagdadalamhati, kailangan natin ng lunas, patnubay at kaginhawahan. Kailangan natin ang kaalaman, pang-unawa, maliwanag na kabatiran, at lalong malaking kakayahan kung tayo ay nagsasaliksik ng mga sagot sa mga higit na mahahalagang katanungan o patnubay sa kung paano haharapin ang mga mahihirap na kalagayan. Nakaaaliw na malamang tayo ay maaaring makinabang mula sa mga kaloob ng Espiritu sa mga panahong ito. Sinasabi ng mga banal na kasulatan na "ang lahat ng kaloob na ito ay galing sa Diyos, para sa kapakinabangan ng mga anak ng Diyos" (Doktrina at Mga Tipan 46:26).

Ipasalaysay sa mga naitalagang kasapi ng klase ang mga sumusunod na karanasan ng mga kasapi sa Simbahan sa pagtanggap ng mga kaloob ng Espiritu.

Isinulat ni Jane Grover Stewart ang sumusunod na pangyayari:

"Isang umaga ay naisipan naming pumunta at kumuha ng ubas na matinik. Si Tatang Tanner . . . ay nagtali ng mga kabayo sa isang magaang na bagon, at, kasama ang dalawang kapatid na babae na nagngangalang Lyman, ang kanyang batang apong babae, at ako, ay kumilos na. Nang makarating kami sa mga kakahuyan ay sinabi namin sa matandang ginoo na . . . magpahinga siya habang kami ay nangunguha ng ubas na matinik.

"Hindi pa nagtatagal bago ang batang babae at ako ay nahiwalay nang malayo sa iba, nang biglang nakarinig kami ng mga sigaw. . . . Lumakad kaming pasulong hanggang sa tanaw ni Tatang Tanner, nang makita naming pinatatakbo niya nang paikot-ikot ang kanyang pangkat. Habang papalapit kami ay nakita namin ang mga Indiyan na pumapalibot sa bagon, humihiyaw at sumisigaw habang ang iba ay dumating at nakisama

sa kanila. Sumakay kami sa bagon upang umalis nang ang apat sa mga Indiyan ay humawak sa mga gulong upang mapatigil ang bagon, at dalawa pa ang humawak sa bokado ng mga kabayo, at ang isa ay lumapit upang kunin ako mula sa bagon.

“Nagsimula na akong matakot at mabalisa at nakiusap kay Tatang Tanner na payagan akong umalis sa bagon at magpasaklolo. Sinabi niya, ‘Hindi na, kawawang anak; huli na!’ Sinabi ko sa kanyang hindi nila ako makukuha nang buhay. Ang mukha niya ay kasimputi na ng kumot. Nagsimula na ang mga Indiyan na nakawan siya—kinuha ang kanyang relo at panyo—at habang ninanakawan siya, ay pinagsusumikapan akong hilahin mula sa bagon. Nagsimula akong tahimik na nagsumamo sa aking Ama sa Langit.

“Habang ako ay nanalangin at nagpupumiglas, ang Espiritu ng Makapangyarihang Diyos ay sumanib sa akin at ako ay tumindig nang may dakilang kapangyarihan; at walang wika na makapagsasabi kung ano ang aking mga damdamin. Napakasaya ko. Ilang saglit sa simula ay nakita ko ang mas malagim kaysa sa kamatayan na nakatitig sa aking mukha, at ngayon ang aking kamay ay naitaas sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Diyos, at ako ay nakipag-usap sa mga Indiyan na iyon sa kanilang sariling wika. Pinakawalan nila ang mga kabayo at bagon, at ang lahat ay tumayo sa harap ko habang nakikipag-usap ako sa kanila sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Diyos. Iniyuko nila ang kanilang mga ulo at sumagot ng ‘Oo,’ sa paraang naintindihan ko.

“Ang batang babae at si Tatang Tanner ay nakatulalang nagmasid na may pagkamangha. Naunawaan ko ang aming kalagayan; ang kanilang sadya ay patayin si Tatang Tanner, sunugin ang bagon, at kunin kaming mga babae bilang mga bilanggo. Ito ay malinaw na ipinakita sa akin. Nang ako ay tumigil sa pagsasalita sila ay nakipagkamay sa aming tatlo at isinauli ang lahat ng kanilang kinuha mula kay Tatang Tanner, na nagbalik naman sa kanila ng panyo at nagbigay ako sa kanila ng mga ubas na matinik at mga biskwit. Sa mga sandaling ito ay dumating ang dalawa pang babae at kami ay nagmadaling umuwi.

“Binigyan ako ng Panginoon ng bahagi ng salin ng mga sinabi ko; na siyang sumusunod:

“‘Sa palagay ko kayong mga mandirigmang Indiyan ay nag-aakalang mapapatay ninyo kami? Hindi ba ninyo alam na ang Dakilang Espiritu ay nagmamasid sa inyo at alam ang lahat ng nasa inyong puso? Kami ay pumunta rito upang kumuha ng kaunting bunga ng aming ama. Hindi kami pumunta upang saktan kayo; at kung sasaktan ninyo kami, o pipinsalain ang isang hibla ng buhok sa aming mga ulo, ay uusigin kayo ng Dakilang Espiritu hanggang sa lupa, at mawawalan kayo ng kakayahang humingang

muli. Kami ay pinaalis sa aming mga tahanan, at ganoon din kayo; pumunta kami rito upang gumawa sa inyo ng mabuti, at hindi upang saktan kayo. Kami ay mga tao ng Panginoon at ganoon din kayo; subalit dapat tigilan ninyo ang inyong mga pagpatay at kasamaan; ang Panginoon ay hindi nalulugod dito at hindi kayo uunlad kung ipagpapatuloy ninyo ito. Akala ninyo ay pag-aari ninyo ang lahat ng lupang ito, itong kahoy, itong tubig, lahat ng mga kabayo. Bakit, ni isang bagay ay wala kayong pag-aari rito sa mundo, kahit na ang hangin na inyong nilalanghap—ito ay pag-aari ng Dakilang Espiritu.'" (Edward W. Tullidge, *The Women of Mormondom,* pp. 475–477; sinipi ni Leon Hartshorn, tinipon, sa "I Talked to Those Indians in Their Own Language," *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* vol. 1, pp. 26–28.)

Ano ang dalawang kaloob na ibinigay kay Kapatid na Grover? (Ang mga wika at pagbibigay kahulugan sa mga wika) Ano ang ginawa niya upang makamit ang mga kaloob na ito? Ano ang kanyang naramdaman nang matanggap niya ang mga ito?

Si Kapatid na Antonia Flores ng Lima, Peru, ay nagsalaysay ng karanasang ito:

"Minsan ilang taon na ang nakararaan, ang pangulo ng sangay ay nakipagpanayam sa akin upang tawagin akong pangulo ng Samahang Damayan. Ako ay lubos na nangangambang maging pangulo ng Samahang Damayan. Talagang hindi ko alam kung paano ko pangangasiwaan ang tungkuling ito at ako ay natatakot na sumagot sa kanya ng oo. Nang lumaon sa araw ding iyon, ay naalala ko ang alituntunin ng pag-aayuno at panalangin. Ako ay nag-ayuno at nanalangin tungkol sa pagtanggap sa katungkulang ito na labis kong pinangangambahan.

"Kinagabihan ay nakatanggap ako ng pahayag. Napanaginipan ko na ako ay naglalakad, na nagbubuhat ng napakabigat na bagay sa aking mga kamay. Matagal na akong naglalakad at pagod na sa pagbubuhat ng napakabigat na bagay na iyon. Pagkatapos ay nakita ko ang ating Panginoong Jesucristo, at kinuha niya ang mabigat na bagay sa aking mga kamay at inanyayahan ako, na nagsasabing, 'Halika, sumunod ka sa akin.' Kinaumagahan ay namangha ako; wala na akong pangamba. Nagmadali akong pumunta sa pangulo ng sangay upang sabihin kung ano ang nangyari, na hindi na ako nangangamba at nakatitiyak na ito ay tama, kaya, nakayanan ko ang magpatuloy na gumawa ng ilang taon bilang pangulo ng Samahang Damayan na kasama ang dalawang kahanga-hangang tagapayo." ("He Took the Weight Out of My Hands," *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* tinipon Leon Hartshorn, vol. 2, p. 87.)

Bakit kailangan ni Kapatid na Flores ang espirituwal na kaloob ng pansariling pahayag?

Bilang karagdagan sa mga panaginip, marami pang ibang paraan kung saan ang Espiritu Santo ay nagpapahayag ng katotohanan sa atin. Maaari siyang magbigay sa atin ng pangitain (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 76:12). Maaari tayong makarinig ng tinig (tingnan sa Moises 5:4). Ang Espiritu Santo ay maaaring magsalita sa ating isip (Doktrina at Mga Tipan 6:23 at Enos 1:10). Maaari nating maramdaman ang kapangyarihan ng Espiritu Santo kung maririnig natin ang totoong pananalita ng isang misyonero, ng propeta, o ng iba pang tagapaglingkod ng Panginoon (tingnan sa Moronias 10:4–5). Mararamdaman natin ang hindi matitigatig na pananampalataya sa mga salita ng Panginoon (tingnan sa Ether 3:11–12). Mararanasan natin ang matamis na katiwasayan na kasama nang pagliliwanag sa ating isip ng Panginoon sa pamamagitan ng Espiritu ng katotohanan kung tayo ay nag-uusisa sa kanya (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 6:14—16, 21–24).

Si kapatid na babaeng Afton Affleck na taga Salt Lake City ay nagsalaysay nitong pansariling karanasan sa kaloob ng pananampalataya:

“Ako ay naghahanda para sa . . . isang kahanga-hangang pagtitipon sa Pasko. . . . Nais ko itong maging napakaganda at ako ay gumagawa ng iba pang paghahanda. Masakit ang ulo ko na lumulubha habang tumatagal. Ilang beses kong sinikap sa hapong iyon na tawagin si Bob. Isang tinig ang nagsabi sa aking, ‘Mayroon kang mininghitis sa gulugod,’ at malakas kong sinabi, ‘O, hindi.’ Namatay ang ama ko dahil sa mininghitis sa gulugod.

“Dumating ang doctor—malubha ang aking sakit. Binuhat niya ang isa sa mga binti ko at parang pula at asul na kidlat ang lumabas sa likod ng aking leeg at sinabi niya kay Bob, ‘Pangasiwaan na natin siya.’ Kaya nangasiwa na sina Dr. Barton at Bob sa akin. Bago kami umalis patungong ospital, tumawag si Bob kay Pangulong Robert Young, na siyang Pangulo ngayon sa Templo ng Salt Lake, at humiling na salubungin kami roon. . . .

“Nang dumating kami sa ospital, sina Pangulong Young at Bob ay nangasiwa sa akin at narinig ko ang kanyang tinig kahit na ako ay walang malay. Sinaway ni [Pangulong Young] ang sakit upang mawalan ng kakayahang sirain ang porma ng aking katawan. Nangako si Pangulong Young na ako ay gagaling. Binasbasan niya ako na magkakaroon ng lakas upang matiis ang paghihirap na dapat kong kayahin.

“Sa panahon ng pag-iisa kung saan ako ay dumanas ng labis na paghihirap, marami akong natutuhan tungkol sa Tagapagligtas, tungkol sa pagbabayad-sala at tungkol sa pagmamahal ng Panginoong, Jesucristo. Parang ako ay patuloy na tinuturuan. Isang beses lamang ako nakaramdam na hindi ko na kaya ang sakit. Sa sandali ring iyon, sina Tiyo Ray Moss at ang kanyang anak na lalaking si Raphael ay nagpatong ng kanilang mga kamay sa aking ulo at nangasiwa sa akin. . . .

“Sa panahon ding iyon ay nakadama ako ng matinding sakit sa aking mga mata kaya hindi ako makakita. Minsan ay nagkamalay ako upang marinig sa doktor na nagsasabi sa kanyang . . . tekniko, na ako ay may isa sa 5,000 na pag-asa upang makakita, subalit alam kong makakakita ako. Hindi ako kailanman nag-alinlangang ako ay gagaling. Ang aking kanang tagiliran ay napinsala. Hindi ko maigalaw ang aking paa at ang aking braso ay mahina. . . .

“Isang gabi . . . isang tinig ang nagsabi sa aking, ‘Kung ikaw ay may pananampalataya, kahit na kasinlaki ng ikaisanglibong bahagi ng butil na iyon ng buhangin, maigagalaw mo ang iyong paa at ikaw ay makakakita.’ Naramdaman kong ako ay kinagalitan dahil akala ko ay nagpakita na ako ng labis na pananampalataya.

“Nagdasal ako sa Panginoon at nagpakita ng pananampalataya. Ipinihit ko ang aking ulo; hindi ko naipipihit ang aking ulo nang hindi nawawalan ng malay, subalit naipihit ko ang ulo ko at nakakita ako ng liwanag na nanggagaling sa ilalim ng pinto.

“Naramdaman ko rin na kung magsusumikap ako ay maigagalaw ko rin ang aking binti. . . .

“Ang pananampalataya ay isang kaloob ng Diyos at pinagkalooban niya ako ng lalong matinding pananampalataya na hindi ko kailanman nagawa sa aking buhay. Naigalaw ko ang aking binti. [Nakahiga] ako roon sa buong magdamag na nagsasaya at nagpupuri . . . ang Panginoon—ayaw kong sabihin kahit kanino hanggang umaga. Naipangako ng Panginoon na ako ay mapagagaling sa pamamagitan ng pananampalataya at kapangyarihan ng saserdote at ng mga panalangin ng mga taong nagmamahal sa akin. Pinuri ko ang Panginoon dahil sa pagpapahintulot niyang magkaroon ako ng ganoong karanasan dahil ito ay nagpalakas sa akin.” (The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints Oral History Program, kinapanayam ni Sylvia Bruening, Salt Lake City, Utah, Dis. 1972, pp. 26–28; sinipi sa “Faith is a Gift of God,” *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* tinipon Leon R. Hartshorn, vol. 2, pp. 1–3.)

Anong espirituwal na kaloob ang natanggap ni Kapatid na Affleck? Paano nagkabisa ang kanyang pananampalataya sa pagpapalang kanyang natanggap?

Katapusan

Bilang mga kasapi ng Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw tayo ay pinangakuan ng mga espirituwal na kaloob. Ang mga kaloob na ito ay mapasasaatin sa pamamagitan ng Espiritu Santo, at ibinigay ng Panginoon upang tulungan tayong gawing ganap ang ating buhay at upang patnubayan tayo upang makabalik sa kanyang piling. Ihanda natin ang ating

mga sarili sa pagtanggap natin sa mga ito. Magagawa natin ito sa pamamagitan ng paghingi na may pananampalataya at sa pamamagitan ng pagsunod sa mga kautusan. Nararapat din tayong maging mapagkumbaba at nakahanda upang gumawa ng gawain ng Panginoon.

Hamon

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 46:8–26, Moronias 10:5–30, at 1 Mga Taga Corinto 12. Kilalanin ang inyong mga espirituwal na kaloob at hangaring gamitin ang mga ito para sa kabutihan ng iba. Maghanap ng mga pagkakataon upang tulungan ang mga kasapi ng iyong mag-anak upang makilala at mapaunlad nila ang kanilang mga natatanging kaloob.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Joel 2:28–29 (mga kaloob na ibibigay)

1 Mga Taga Corinto 14 (kahalagahan ng kaloob ng propesiya)

Ang Mga Gawa 10:1–35 (ang pangitain ni Pedro)

1 Nefias 10:17–19 (kapangyarihan ng Espiritu Santo)

Doktrina at Mga Tipan 6:5–11 (ang kaloob ng pagkaalam sa mga kababalaghan)

Paghahanda ng Guro:

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A,* aralin 4, “Ang Kaloob ng Espiritu Santo.”
2. Pag-aralan ang ilalim ng bahaging pinamagatang “Ano ang Kaloob ng Banal na Espiritu” sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 21.
3. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 22, “Ang Mga Kaloob ng Espiritu.”
4. Pag-aralan ang Moronias 10:5–30; 1 Mga Taga Corinto 12; Doktrina at Mga Tipan 46:8–26.
5. Maghanda ng paskil ng ika-pitong saligan ng pananampalataya, o isulat ito sa pisara bago mag-umpisa ng klase.
6. Magkaroon ng pisara at tisa.
7. Mag-atas ng mga kasapi sa klase na maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa aralin.

Ang Araw ng Pangilin

Aralin 4

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan ka na gawing banal ang Araw ng Pangilin.

Bakit Natin Kailangang Panatilihing Banal ang Araw ng Pangilin?

ITO AY ISANG KAUTUSAN

Nang ibigay ng Diyos sa atin ang ika-apat na kautusan, sinabi niya: "Alalahanin ang Araw ng Pangilin, na gawin itong banal" (Exodo 20:8).

Ano ang ibig sabihin ng 'banal'? (Naibukod para sa paglilingkod ng Diyos; sagrado. Para sa karagdagang paliwanag, tingnan ang unang tatlong talata sa ilalim ng bahaging pinamagatang "Paano Natin Gagawing Banal ang Araw ng Pangilin?" sa kabanata 24 ng *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*)

Sa pag-uutos sa atin upang panatilihing banal ang araw ng Pangilin, ang Panginoon ay nagpaliwanag, "Anim na araw na gagawa ka at iyong gagawin ang lahat ng iyong gawain. Ngunit ang ika-pitong araw ay araw ng Pangilin sa Panginoon mong Diyos: sa araw na iyan ay huwag kang gagawa ng anumang gawa" (Exodo 20:9–10).

ITO AY ISANG BIYAYA

Sa pagbibigay sa atin ng araw ng Pangilin bilang kanyang araw, ang Panginoon ay tunay na nagbigay sa atin ng handog ng panahon. Alam ng Panginoon na kailangan natin ang araw ng pamamahinga. Kahit na anong uri ng gawain ang ating ginagawa, kailangan nating panibaguhin ang ating mga katawan sa pamamagitan ng pamamahinga sa pisikal na trabaho. Kailangang sariwain natin ang ating pag-iisip sa pamamagitan ng paggamit sa mga ito sa ibang kaparaanan. Kailangan nating pakainin ang ating mga espiritu sa pamamagitan ng pagsamba sa Panginoon. Ang araw ng Pangilin ay ating pagkakataon upang magawa natin ang mga pangangailangang ito. Ang araw ng Pangilin ay isang pagkakataon upang magkaroon ng espirituwal na pag-unlad at upang makahanap ng kaligayahan at katiwasayan. Ang araw ng Pangilin ang pinakamainam na araw sa isang linggo.

Tinawag ng mga karaniwang Hudyo ang araw ng Pangilin na "Shabbat Hamalkah, Reyna ng Araw ng Pangilin." Nadama nila na ang Araw ng Pangilin ay ang pinakatampok na araw ng linggo. Dapat itong isaalang-alang bilang dakila, maharlika at maganda. Bilang reyna, kailangan itong puno ng biyaya.

(Elliott D. Landau, "How to Teach the Ten Commandments to Your Children," *Ensign,* Oct. 1973, p. 53).

Ano ang magiging buhay natin kung wala ang araw ng Pangilin? (Maaaring hindi natin maalala ang Diyos at ang Tagapagligtas, at kung ano ang ginawa nila para sa atin. Maaaring hindi tayo makapahinga sa mga makamundong lakas at mga alalahanin na kasama natin sa linggong iyon. Mawawalan tayo ng pagkakataon na makasama sa lingguhang pakikisalamuha sa mga kasapi ng Simbahan na nagbibigay pag-asa at inspirasyon sa atin. Mawawalan tayo ng panahon upang gawin ang mga bagay na nakapagpapabuhay ng loob na dapat nating gawin sa araw ng Pangilin. Ang ating pag-iisip ay maaaring maging makitid at makasarili.)

Sa pamamagitan ng Propetang si Isaias, ang Panginoon ay nagsabing, "Kung iyong iurong ang iyong paa . . . sa paggawa ng iyong kalayawan sa aking banal na kaarawan; at iyong tawagin ang araw ng pangilin na kaluguran, at ang banal ng Panginoon na marangal; at iyong pararangalan na hindi ka lalakad sa iyong mga sariling lakad, ni hahanap ng iyong sariling kalayawan, ni magsasalita ng iyong mga sariling salita:

"Kung magkagayo'y malulugod ka nga sa Panginoon; . . . sapagkat sinalita ng bibig ng Panginoon" (Isaias 58:13–14).

Ang Panginoon ay nangako ng mga biyaya sa mga nagpapanatiling banal sa araw ng Pangilin.

Paano Natin Mapananatiling Banal ang Araw ng Pangilin?

SA PAMAMAGITAN NG TAMANG PAGHAHANDA

Upang mapanatili nating banal ang araw ng Pangilin, kailangan tayo'y handa upang magpahinga sa araw ng Pangilin, dumalo sa mga pagpupulong sa Simbahan, at ikalugod ang araw sa matiwasay, at wastong mga gawain. Ito ay nangangailangan ng seryosong paghahanda sa loob ng anim na araw bago sumapit ito. Ang mga ina, lalo na, ay kailangang magplano sa umpisa pa lamang at turuan ang mga kasapi ng mag-anak na gawin din ito.

Si Kapatid na Marilyn T. Brockbank, isang ina sa Estados Unidos, ay sumulat ng kanyang karanasan sa pagkatuto na maghanda para sa araw ng Pangilin:

"Aking natatandaan na sinabi ko sa aking asawa, 'Ano ang mali sa akin? . . . Nagkakaroon ako ng sakit ng ulo sa hapon ng Sabado at Lunes na bago ako magkaroon ng katiwasayan. . . . Nasaan ang lahat ng mga biyayang ipinangako sa atin? Sinusunod ko naman ang araw ng Pangilin. Hindi ako nanonood ng sine o namimili. Dumadalo ako sa aking mga pagpupulong. Ano kaya ang mali sa akin?'" Aba, nakita ko rin kung ano ang mali sa akin. . . .

"Alam ko sa aking puso, na kapag nagpuslit akong maglaba sa Linggo, o maglinis ng sahig, o magnakaw ng isang matiwasay na sandali pagkagaling sa simbahan para manahi o manood ng TV, na hindi ko sinusunod ang mga kautusan at dahil doon wala akong biyaya.

"Anong katiwasayan at katuwaan ang naibigay sa akin nang ipasiya kong magsisimula ako sa susunod na araw ng Pangilin na *papanatilihin itong banal.* Nang magawa ang desisyong ito, ako ay napuno ng inspirasyon sa mga detalye upang ito ay totoong maisagawa. . . .

"Una kong isinulat nang detalyado ang mga dapat na maisagawa bago maghatinggabi ng Sabado. Nasasakop nito ang pagiging malinis ng bahay, . . . lahat ng damit ay nakahanda para sa bawat kasapi ng mag-anak para sa Linggo, napakintab na ang mga sapatos . . . ; kasama rin dito iyong mga damit na kailangan na pamasok sa paaralan ng mga sa Lunes ng umaga. Ang buhok ng mga bata ay kailangang . . . nasiyampu at napaliguan na. Ang aking buhok ay dapat naiayos na at ang musika para sa Linggong Paaralan na tungkulin ko ay nakahanda na.

"Ang susunod, ang lahat ng pagkain para sa tatlong kainan ay dapat naiplano, napamili na, at nauna ng naihanda. . . .

"Sa wakas ay may katiwasayan na ako sa mundo ko sa araw ng Pangilin, at nakapagsimula na akong abangan ito na may kasiyahan. Napansin ko na hindi ko mapigilan ang ngumiti kung ako ay nag-iisip na ako ay may mahalagang oras upang magbasa o mag-isip at magnilay-nilay, upang manalangin, upang talagang makapagpahinga at panariwain ang aking kaluluwa.

" . . . Nakatagpo ako ng labis na lakas at karunungan sa pag-aalaga at pakikibagay sa aking mga anak. Lalong nararamdaman ko ang pagmamahal na pumupuno sa aking puso at umaapaw para sa kanila. Nararamdaman ko ang kasaganaan ng Espiritu sa akin at ang pagiging malapit sa Diyos, ang pagdama sa kanyang pagmamahal at ang bagong kasiyahan sa panalangin. . . .

"Sinabi ng Diyos na magbibigay siya ng paraan sa atin upang magawa ang mga bagay na iniutos niya. Bilang karagdagan, ipinangako niya ang mga madaliang kaloob ng Espiritu.

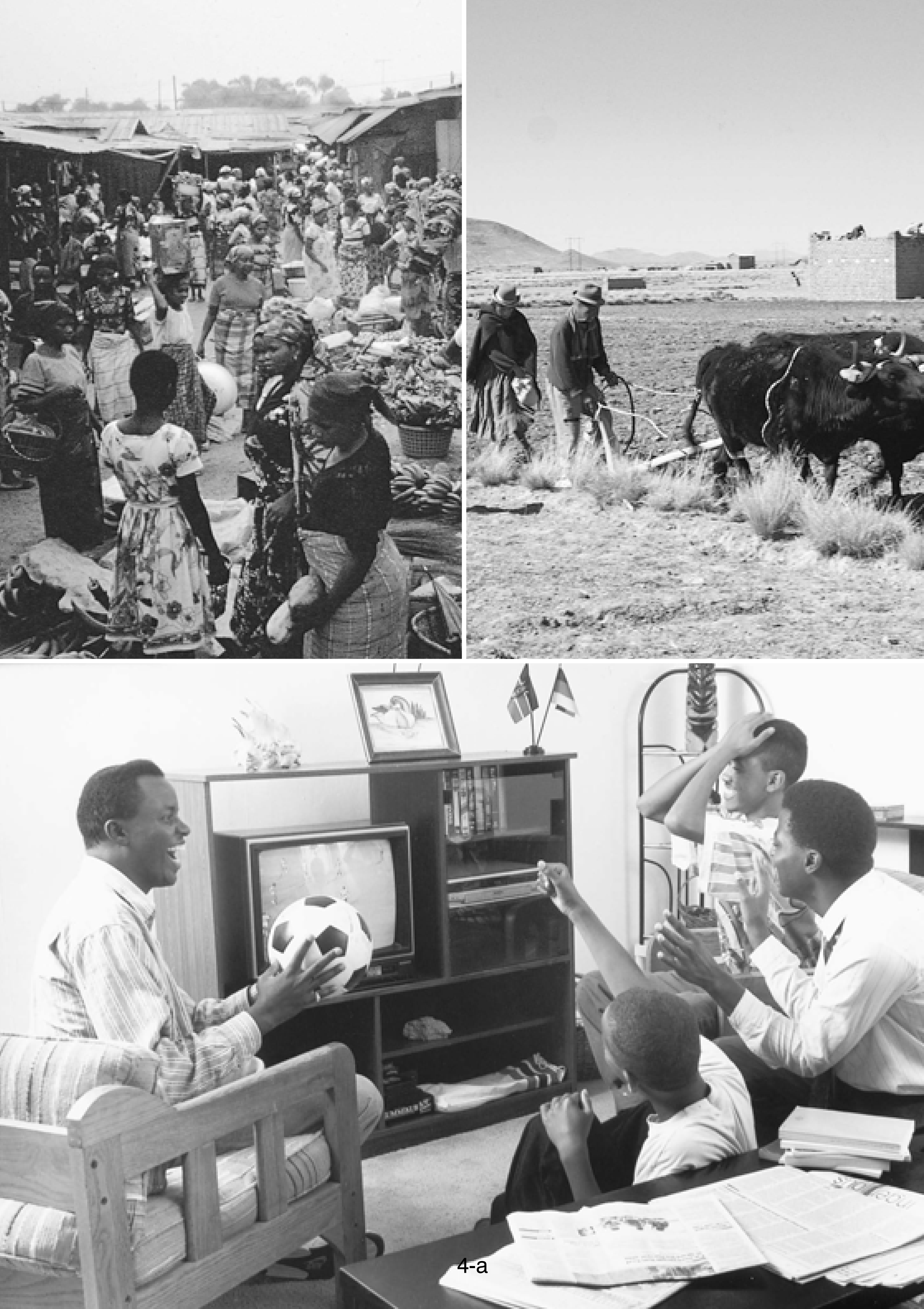
" . . . Nagpapatotoo ako na kung kayo ay lalapit sa kanya sa inyong . . . mga kalagayan at suliranin, kayo ay makatatamo ng kaalaman at inspirasyon na katulad ko." ("Prepare to Keep the Sabbath Day Holy," *Ensign,* Mar. 1972, pp. 44–45.)

Ano ang mga bagay na maaari nating gawin upang makapaghanda para sa araw ng Pangilin? Tanungin ang mga nakababata, at wala pang asawang kababaihan kung ano ang mga magagawa nila upang makatulong sa kanilang mga ina na maghanda.

Ipakita ang larawan 4-a. Bakit hindi mainam na paraan ang mga ito upang palipasin ang umaga ng Linggo?

Ano ang ginagawa ng mag-anak na ito sa araw ng Linggo na dapat ay ginawa na nila ng Sabado?

4-a Bakit hindi mainam na paraan ang mga ito upang palipasin ang umaga ng Linggo?



4-a

Natatangi Ang Sabado

Nilalaman: Rita S. Robinson, b. 1920
Musika: Rita S. Robinson, b. 1920; arr. by Chester W. Hill, b. 1912

Exodo 20:10–11

Gamitin ang larawan 4-b, titik at musika ng “Sabado”, at awitin ang awit o ipaawit sa isa o maraming kapatid na babae. Kung hindi ito maaawit, ay basahin ang mga salita.

Si Dr. Dallin H. Oaks, pangulo ng Unibersidad ng Brigham Young, ay nagsabi nito batay sa kanyang karanasan bilang mag-aaral:

“Nang iwan ko ang paaralang ito upang mag-aral sa Unibersidad ng Chicago, pinaalalahanan ako ng aking ina na kailanman ay hindi nag-aral ang aking ama sa araw ng Pangilin sa panahon ng kanyang propesyonal na pagsasanay. Mahinahon niyang sinabi sa akin, ‘Anak, kung gusto mong matamasa ang biyayang iyon ay dapat mong ayusin ang iyong mga gawain upang hindi ka kailanman mag-aaral, upang kailanman ay hindi ka gagawa ng kahit ano sa araw ng Pangilin maliban lamang sa pakikisalo sa espirituwal na pagkain na para sa iyo sa araw ng Panginoon.’

“Ako ay nagpasiya sa oras na iyon na matapat kong susundin ang araw ng Pangilin upang maging karapat-dapat ako sa mga pagpapala ng espirituwal na pag-unlad at ang pagsama ng Espiritu na nagmumula sa matapat na pagsunod sa araw ng Pangilin ng ating Panginoon. Nagpapatotoo ako sa inyo na nakamit ko ang mga biyayang ito sa mga di-karaniwang paraan sa mga hindi mabilang na pagkakataon.” (“The Blessings of Commandments,” *Speeches of the Year, 1974,* p. 219.)

Dapat nating hikayatin ang ating mga anak na mag-aral at maghanda ng kanilang mga aralin bago dumating ang araw ng Pangilin upang sila ay maging handa para magpahinga sa araw na iyon.

Bilang karagdagan sa paghahanda sa mga bata, sa bahay, sa pagkain, at sa mga damit, makapaghahanda tayo sa iba pang kaparaanan para sa araw ng Pangilin. Maaari tayong magkaroon ng maayos na pamamahinga sa gabi ng Sabado. Maaari tayong magbigay ng pagkakataon para sa paglilibang, palakasan, at iba pang aliwan sa ibang araw ng linggo sa halip na sa araw ng Pangilin.

Kung tayo ay wastong naghanda para sa araw ng Pangilin, lalong magiging matiwasay ang ating mga tahanan. Tayo ay mas handa sa pang-espirituwal at lalong higit na handang tumanggap sa kung ano ang ituturo ng Espiritu sa atin. Matatanggap natin ang mga biyayang ipinagkakaloob ng Panginoon sa mga nagpapanatili gawing banal ang araw niya.

Sa salaysay ng Kapatid na Brockbank, ano ang mga biyayang natanggap niya sa pagpapanatiling banal ng araw ng Pangilin? (Katiwasayan, panahon para magbasa, mag-isip, magnilay-nilay at magdasal; lakas at karunungan upang lumutas ng mga suliranin; lalong matinding pagmamahal sa kanyang mga anak; tulong mula sa Espiritu, pagiging lalong malapit sa Diyos)

SA PAMAMAGITAN NG TAMANG PAGSAMBA, PAGPAPAHINGA, AT PAGLILINGKOD

Habang dumadalo tayo sa mga pagpupulong sa Simbahan, darating ang

4-b Titik at musika sa “Sabado”

mga karagdagang biyaya sa atin. Mapasisigla tayo habang sama-sama tayong sumasamba. Ang pag-awit ng mga himno ay makapagbibigay ng biyaya sa ating mga ulo (Doktrina at Mga Tipan 25:12). Ang pagdalo sa ating mga pagpupulong at pakikisalo sa sakramento ay makapagpapalakas ng ating kakayahan upang maiwasan ang mga kasamaan at tukso sa mundo (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 59:9).

Ang mga hindi inaasahang biyaya ay madalas na nagmumula sa pagpapanatiling banal sa araw ng Pangilin. Isang may-ari ng restawran ang nagsasara ng kanyang negosyo sa araw ng Linggo dahil naniniwala siyang ang pagsunod sa araw ng Pangilin ay kasinghalaga ng sakripisyo ukol sa pananalapi. Sa bandang huli ay sinabi niyang, "Sa taong nagsara kami ng negosyo tuwing araw ng Linggo, ay higit na lumaki ang aming kinita kaysa sa nakaraang taon. . . .

"Pinagpala kami ng Panginoon sa mga nakaraang taon at . . . kami ay lalong nakaluluwag ngayon sa pananalapi at sa espirituwal kaysa sa katayuan namin kung patuloy kaming nagbukas ng Linggo. . . .

"May matibay akong pananalig na ang pinakatiyak na katiyakan para sa tagumpay ng hanapbuhay sa isang Banal sa Huling-araw ay paggalang sa araw ng Pangilin katulad ng iniutos ng Diyos." (Sinipi ni Ezra Taft Benson, "Keeping the Sabbath Day Holy," *Ensign,* May 1971, p. 7.)

Si Pangulong Spencer W. Kimball ay pumansin na: "Sa ating Kristiyanong mundo sa maraming lugar ay mayroon pa rin tayong mga bahay-kalakal na bukas sa sagradong araw ng Pangilin. Nakatitiyak tayo na ang lunas ay nasa sa ating mga sarili, ang mamimiling publiko. Tiyak na ang tindahan at bahay-kalakal ay hindi mananatiling bukas kung tayong mga tao ay hindi bibili sa kanila. Maaari ba ninyong isaalang-alang muli ang bagay na ito? Pag-usapan ito sa inyong mga gabing pantahanan at talakayin ito na kasama ang inyong mga anak. Magiging kahanga-hanga kung ang bawat mag-anak ay nagpasiyang hindi na mamimili sa araw ng Pangilin." ("The Time to Labor is Now," *Ensign,* Nov. 1975, p. 6.)

Anong mga biyaya ang inyong tinatamasa kung igagalang mo ang araw ng Pangilin? Magpatotoo sa mga biyayang natanggap mo mula sa paggalang sa araw ng Pangilin.

Ang unang Panguluhan ng Simbahan ay nagpaliwanag na "ang araw ng Pangilin ay hindi lamang isa na namang araw na kung saan ay magpapahinga lamang tayo mula sa trabaho. Ito ay isang banal na araw, ang Araw ng Panginoon, na dapat gugulin bilang araw ng pagsamba at pagpipitagan" ("The Sabbath," pangungusap ng Unang Panguluhan, *Church News,* 11 July 1959, p. 3).

Ipakita ang mga larawan 4-c, ang kongregasyon ng Mga Banal sa Huling-araw na nagsasalu-salo sa sakramento at 4-d, Ang babaeng nag-aaral ng mga banal na kasulatan.

Ipaulat sa naatasang kapatid na babae ang mga bagay na dapat nating gawin sa araw ng Pangilin

4-c Ang kongregasyon ng Mga Banal sa Huling-araw na nagsasalu-salo sa sakramento

4-c

na kinuha sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 24, "Ang Araw ng Pangilin." Isulat ang mga mungkahi sa pisara habang ang mga ito ay ibinibigay.

Anong mga kuru-kuro ang maidaragdag mo upang mapanatiling banal ang araw ng Pangilin?

Pakiusapan ang isang kabataang kapatid na dalaga na sabihin kung ano ang kanyang magagawa upang magtamasa siya ng isang banal na araw ng Pangilin.

Nais ng Panginoon na ang bawat isa ay magkaroon ng tanging-karapatan ng pagpapahinga sa araw ng Pangilin. Ang ilang paglilingkod, katulad ng mga ginagawa sa mga ospital, ay nararapat na gawin araw-araw. Hangga't maaari, dapat tayong magpahinga sa ating mga gawain at tulungan ang iba na gawin din ito.

Bakit ang pamimili o ang pagdalo sa aliwan sa araw ng Linggo ay nakapipigil sa atin sa pagtanggap ng mga biyaya ng araw ng Pangilin? (Ang mga gawaing ito ay magtutuon sa ating mga isip sa mga makamundong bagay. Ang mga ito ay maaaring makahadlang sa ating pakikipagniig sa ating Ama sa Langit. Ang mga ito ay maaaring maging ugali na mahirap nang alisin, o magdadala sa atin papalayo sa tamang pagsunod sa araw ng Pangilin. Kung mamimili tayo nang Linggo, ang iba ay dapat na magtrabaho upang matustusan ang ating mga pangangailangan.)

Paanong ang pag-aalala sa layunin ng araw ng Pangilin ay makatutulong sa atin na gawin itong banal? (Kung alam natin na ang araw ng Pangilin ay ipinagkaloob sa atin upang bigyan tayo ng espirituwal at pisikal na pagpapala, nanaisin natin na panatilihin ang araw na iyon na banal at tanggapin ang mga ipinangakong pagpapala.)

Ang araw ng Pangilin ay hindi lamang biyaya para sa atin, ito ay isang pagkakataon upang gumawa ng mga bagay na magiging biyaya para sa iba, upang sundin ang halimbawa ng ating Tagapagligtas na kumalinga sa mga nangangailangan sa araw ng Pangilin (tingnan sa Marcos 3:1–6; Juan 9:13–16). Maraming tao ang nalulungkot. Ang iba ay nangangailangan ng nakapagpapasiglang salita o taingang nakikinig. Ang araw ng Pangilin ay ang panahon upang tulungan ang mga nangangailangan.

Katapusan

Ang Panginoon ay nagkaloob sa atin ng araw ng Pangilin para sa ating kabutihan at pagpapala. Kung tayo ay maghahanda para sa araw ng Pangilin, at igagalang ito bilang banal na araw, ating aanihin ang mga kabutihan at pagpapala nito.

Hamon

Talakayin sa mga kasapi ng mag-anak ang mga kabutihang nanggagaling sa pagpapanatiling banal sa araw ng Pangilin. Gumawa ng mga plano bilang isang mag-anak upang lalong mapanatiling banal ang araw ng Pangilin kaysa sa nagawa mo sa nakaraan. Pumiling gumawa ng isang bagay upang gawin ang Linggo na masaya, tahimik na araw ng katiwasayan at pagpapahinga. Ituro ang awit na "Sabado" sa mga kasapi ng mag-anak.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Isaias 58 (kung paano susundin ang pag-aayuno at gawing banal ang araw ng Panginoon)

Levitico 26:1–12 (mga gantimpala sa pagsunod sa kautusan)

Nehemias 13:15–22 (ang Mga Banal upang pabanalin ang araw ng Pangilin)

Doktrina at Mga Tipan 59:9–24 (mga biyaya sa pagsunod sa araw ng Pangilin)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 24, "Ang Araw ng Pangilin."
2. Magtalaga ng isang kasapi ng klase na mag-uulat sa mga dapat nating gawin sa araw ng Pangilin. Imungkahi na ibigay niya ang labing-isang kuru-kuro na nakasulat sa ilalim ng bahagi na may pamagat na "Paano Natin Gagawing Banal ang Araw ng Pangilin?" sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 24.
3. Kumuha ng pisara at tisa.
4. Pag-aralan ang awiting "Sabado" o ipa-aral sa ilang mga kapatid na babae upang awitin ito sa klase.
5. Magtalaga ng mga kasapi sa klase na magbasa o maglahad ng mga kuwento at banal na kasulatan mula sa aralin.

Ang Salita ng Karunungan

Aralin 5

Ang araling ito ay upang himukin kayo na sumunod sa Salita ng Karunungan at tulungan ang iba na gawin din ito.

Pahayag sa Kalusugan

Ipakita ang paskil tungkol sa Salita ng Karunungan katulad ng iminungkahi sa ilalim ng "Paghahanda ng Guro."

Ang Salita ng Karunungan na nasa Doktrina at Mga Tipan, bahagi 89, ay ang batas sa kalusugan ng Diyos. Sa bahaging ito, ay sinasabi ng Panginoon na ibinigay niya ang pahayag sa kalusugan para sa kabutihan ng kahit na pinakamahina sa Mga Banal. Ang mga pangyayari kung saan tinanggap ng Propetang Joseph Smith ang pahayag na kilala bilang Salita ng Karunungan ay inilarawan ni Pangulong Brigham Young sa mga salitang ito:

"Ang unang paaralan para sa mga propeta [isang natatanging paaralan para sa mga unang pinuno ng Simbahan] ay idinaos sa isang maliit na silid na nasa may kusina ni Propetang Joseph. . . . [Ito ang silid kung saan] tumanggap ng mga pahayag ang Propeta at kung saan siya nagturo sa mga kapatid na lalaki. Ang mga kapatid na lalaki ay naglakbay ng ilang daang milya patungo sa lugar na iyon upang dumalo sa paaralan na nasa maliit na silid na malamang ay hindi lalaki sa labing-isa at labing-apat [na talampakan]. Nang sila ay nagkatipun-tipon sa silid na ito pagkatapos ng almusal, ang unang [bagay] na ginawa nila ay ang magsindi ng kanilang mga kuwako, at, habang nagtatabako, ay pinag-uusapan ang mga dakilang bagay tungkol sa kaharian, at dumudura sa lahat ng bahagi ng silid, at pagkatapos na pagkatapos na maalis sa bibig nila ang kuwako ay ngumuya ng malaking tabako ang kanilang isinunod. Madalas na kapag pumapasok ang Propeta sa silid upang magbigay ng mga tagubilin ay makikita niya ang kaniyang sarili sa isang ulap ng usok ng tabako. Ito, at ang mga reklamo ng kaniyang asawa sa paglilinis ng napakaruming sahig, ang nakapagpaisip sa Propeta tungkol sa bagay na ito, at siya ay nagtanong sa Panginoon tungkol sa kinagawian ng Mga Elder sa paggamit ng tabako, at ang pahayag na kilala bilang Salita ng Karunungan ang bunga ng kaniyang pagtatanong." (*Journal of Discourses,* 12:158, 8 Feb. 1868.)

Ang pahayag na ito, na naglalaman ng tiyak na tagubilin tungkol sa mga nakabubuti at nakasasamang kaugalian sa kalusugan, ay ang batas ng Diyos sa kalusugan para sa kaniyang mga anak sa lupa.

Ang Batas sa Kalusugan ng Panginoon

Ang payo ng Panginoon tungkol sa mga pagkaing dapat kainin at mga bagay na dapat iwasan, o gamitin nang may pag-iingat, ang bumubuo sa kaniyang batas ng kalusugan.

Ipakita ang mga larawan 5-a, Karne at mga produkto ng gatas; 5-b, Mga bungang-kahoy at mga gulay; 5-c, Iba't ibang mga butil; at 5-d, Patnubay sa mabuting pagkain.

MGA PAGKAING KAKAININ

Ang Panginoon ay nagbigay ng mga batas at payo upang tulungan ang kaniyang mga anak. Sa isang pahayag tungkol sa pagmamalasakit at pag-aalaga sa ating mga pisikal na katawan, sinabi niya sa atin ang mga uri ng pagkaing dapat nating kainin. Nang ang Salita ng Karunungan ay inihayag kay Joseph Smith, marami ang dumanas ng malnutrisyon dahil hindi sila kumakain ng hustong uri ng mga pagkain. Dahil sa kamangmangan o walang kabuluhang tradisyon, madalas na hindi kumakain ang mga tao nang sapat na mga bungang-kahoy at mga gulay. Ang ilan ay hindi kumakain ng sapat na butil, dahil umaasa na lamang sa mga karne. Ang paalala ng Panginoon na kumain ng iba't ibang prutas, gulay, butil, at karne ay nakatulong sa Mga Banal na maging malusog. Ang tamang timbang ng mga pagkaing ito ay nagbigay sa kanilang mga katawan ng mga sustansiyang kailangan para sa mabuting kalusugan. Mahigit na sa animnapung taon pagkatapos na ihayag ang Salita ng Karunungan sa pamamagitan ng Propetang Joseph Smith, ang mga siyentipiko ay nagsimulang makaunawa sa karunungan sa pagkain ng iba't ibang pagkain.

Ang bawat isa sa atin ay magiging lalong malusog habang sumusunod tayo sa payo ng Panginoon na (1) gumamit ng damong-gamot, kasama ang mga bungang-kahoy at mga gulay, (2) gumamit ng mga butil bilang pangunahing bahagi ng ating kinakain, at (3) kumain ng laman ng mga hayop paminsan-minsan, o kumain ng iba pang produkto ng hayop. Ang bawat isa sa tatlong grupo ay pangunahing grupo ng pagkain na nagbibigay ng mahahalagang sustansiya sa katawan.

Anong mga pagkain sa bawat grupong ito ang matatagpuan sa inyong lugar?

Sa pisara sa ilalim ng pamagat na, "Mga Pagkaing Kakainin," isulat ang mga pagkaing ipinayo sa ating gamitin.

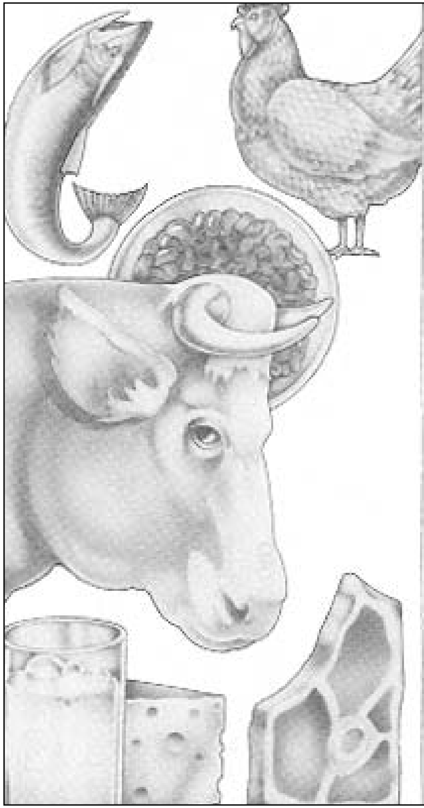
Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 89:10–17.

Anong mga pagkain ang ipinayo sa atin ng Panginoong kakainin? (Mga nakapagpapalusog na damo at mga bungang-kahoy sa tamang panahon; mga laman ng hayop at mga ibon sa himpapawid, paminsan-minsan; butil; at ang bunga ng baging)

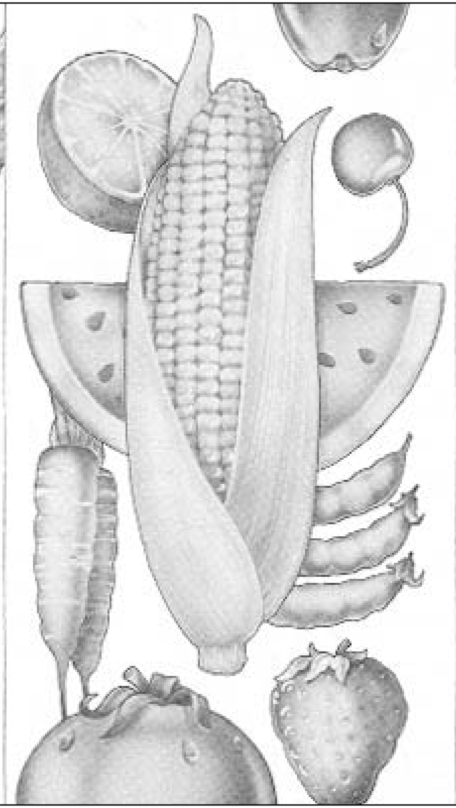
MGA BAGAY NA DAPAT IWASAN

Ang Salita ng Karunungan ay nagbababala din sa atin sa paggamit ng ilang bagay sa ating mga katawan. Tayo ay pinagpapayuhang iwasan ang

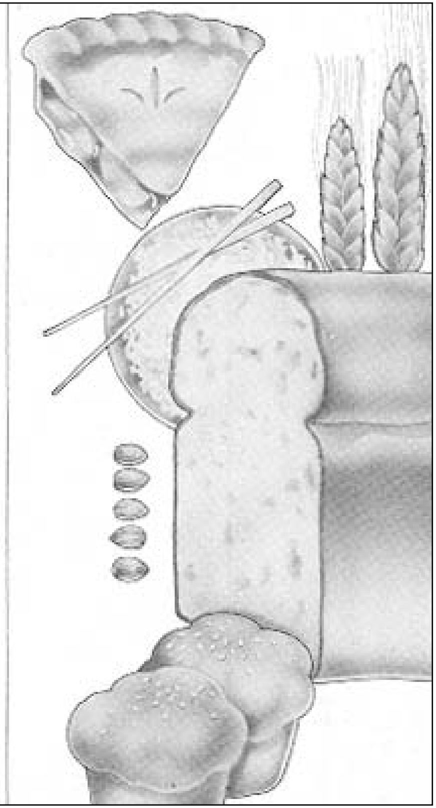
5-a Pangkat ng Mga Karne at Produkto ng Gatas, 5-b Pangkat ng Mga Bungang-kahoy at Mga Gulay, 5-c Pangkat ng Butil



5-a **Karne at mga produkto ng gatas**



5-b **Mga bungang-kahoy at mga gulay**



5-c I**ba’t ibang mga butil**

matapang na inumin, na ang ibig sabihin ay lahat ng mga inuming nagtataglay ng alkohol, na iwasan ang paggamit ng tabako sa kahit anumang uri nito, at iwasan ang maiinit na inumin (na inihayag ng Panginoon sa kaniyang mga propeta bilang tsaa at kape).

Sa ilalim ng pamagat na "Mga Bagay na Dapat Iwasan," isulat ang mga bagay na ipinayo sa atin ng Panginoon upang iwasan. (Alkohol, tabako, tsaa, at kape)

Paano mo iiwasan ang tukso sa paggamit ng mga bagay na ito?

Nang ibinigay kay Joseph Smith, ang pahayag ay kasalungat sa maraming kaugalian sa panahong iyon. Kahit na walang gaanong nalalamang pangkalusugang paliwanag upang sundin ang kautusang ito, ang mga kasapi ng Simbahan ay sumunod sa pahayag batay sa pananampalataya. Ilang taon pa lamang ang nakararaan, nang matuklasan ng mga siyentipiko ang maraming kadahilanan sa pag-iwas sa mga nakasasamang bagay na nabanggit. Halimbawa, alam na natin ngayon na ang mga inuming may alkohol ay totoong nakalalason sa katawan. Ang pag-inom ng alkohol ay nakapagpapabago ng kalagayan ng katawan, at nagbubunga ng kakulangan sa pagpapasiya at pagkokontrol, baluktot na pananalita, pasuray-suray na paglalakad, at padaskul-daskol na kilos. Ang lalong malaking dami ng alkohol ay nakapagpa-antok, nakapagpapatuliro, at nakamamatay. Ang mga taong nagugumon sa mga inuming may alkohol ay tinatawag na mga lasenggo. Ang mga lasenggo ay umiinom ng napakaraming alkohol na nakasisira sa kanilang mga katawan, lalo na ang atay at mga panunaw na daanan ng pagkain. Higit na malimit na magkaroon ng mga sakit ang mga lasenggo tulad ng kanser at ulser, kaysa sa mga taong hindi gumagamit ng alkohol. Ang kababaihan ay maaaring manganak ng maliliit na mga sanggol o mga sanggol na may iba't ibang kapansanan.

Bilang karagdagan sa mga nabanggit na pinsala sa katawan, ang mga inuming may alkohol ay magiging dahilan din ng iba pang di-kanais-nais na bunga. Madalas na ang isang lasing na magulang ay nambubugbog ang mga kasapi sa mag-anak. Ang mga anak ay natatakot sa halip na gumagalang sa isang manginginom na magulang. Ang mga mag-anak ay nagdurusa dahil nasasayang ang kanilang kita sa mga inuming may alkohol sa halip na gamitin sa pagkain, damit, at mga pangangailangan sa edukasyon.

Ang paggamit ng tabako ay magbubunga ng kanser, atake sa puso, atake serebral, at malalang sakit sa baga. Ang mga sanggol na ipinanganak ng mga inang naninigarilyo ay madalas na maliliit at hindi gaanong malulusog di-tulad ng mga sanggol na ipinanganak ng mga inang hindi naninigarilyo. Ang brongkitis at pulmonya ay mga malulubhang sakit na karaniwan sa mga sanggol na may magulang na naninigarilyo, at bibihira ito sa mga sanggol

na may magulang na hindi naninigarilyo. Ang mga sanggol ng naninigarilyong mga magulang ay nanganganib na magdusa sa malalang sakit sa baga kapag sila'y tumanda na.

Nang ihayag ang Salita ng Karunungan, kape at tsaa ang mga karaniwang iniinom. Hanggang sa panahong iyon, walang naghihinalang ang pag-inom ng mga ito ay nakasasama. Subalit, alam na natin ngayon na ang mga inuming ito ay pampasigla. Pinatataas nila ang presyon ng dugo at pinabibilis ang pintig ng pulso, at madalas na nakasasagabal sa pagtulog. Ang mga siyentipiko ay patuloy na nakatutuklas ng mga masasamang epekto sa mga inuming ito. Sa ganitong kaalaman, tuwing binabasa natin ang pahayag sa Salita ng Karunungan ay lalo nating mauunawaan ang payo tungkol sa mga bagay na dapat nating iwasan.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 89:5–9.

Sa hindi pa natatagalang mga panahon ay nagpahayag ang Panginoon sa pamamagitan ng mga pinuno ng Simbahan na dapat din nating iwasan ang paggamit ng kahit anong gamot maliban kung ito ay inihatol ng doktor.

ANG PAGPAPALA SA PAGSUNOD SA BATAS NG KALUSUGAN

Ipinangako ng Panginoon na ang mga sumusunod sa Salita ng Karunungan ay mabibiyayaan at binanggit ang apat na tiyakang pagpapala.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 89:18–21.

Ano ang apat na pagpapala? (Kalusugan, karunungan at kaalaman, lakas, at ang mapamuksang anghel ay lalampas sa atin)

Isulat ang mga ito sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Ang Mga Pagpapala Mula sa Pagsunod sa Salita ng Karunungan."

Bakit kailangan mo ang isang malusog na katawan? Bakit nais ng Panginoon na magkaroon ang kaniyang mga anak ng malulusog na katawan?

Maraming tao ang nakatamo ng higit na mabuting kalusugan sa pamamagitan ng pagsasagawa sa Salita ng Karunungan. Pagkatapos ng pagiging bilanggo ng digmaan sa loob ng limang taon, isang kapatid na lalaking nagngangalang Clara ang nagkasakit nang malubha at gumugol ng tatlong taon sa mga ospital. Subalit pinauwi na rin siya ng mga doktor dahil hindi nila magamot ang kaniyang karamdaman. Walang panlunas na nakabuti sa kaniya, at kailangan niyang gugulin ang buong araw sa higaan. Matapos siyang turuan ng ebanghelyo ng mga misyonero, tinanggap ni Kapatid na Clara ang Salita ng Karunungan at tumigil sa pag-inom ng kape at paninigarilyo. Unti-unti, pagkatapos ng ilang buwang pagsunod sa Salita ng Karunungan, nakakita siya ng hindi kapani-paniwalang pagbuti ng kaniyang kalusugan. Nabawasan ang kaniyang suliranin sa baga at nabawasan ang pag-ubo. Nagpasiya rin siya sa wakas na magsikap na

Patnubay sa Mabuting Pagkain

Isang Iminungkahing Pang-araw-araw na Huwaran

Ang iminungkahing pang-araw-araw na huwaran ay naglalaan ng saligan para sa isang masustansiya at nakapagpapalusog na pagkain.

Ang iminungkahing bahagi mula sa apat na grupo ng pagkain para sa mga may sapat na gulang ay nagbibigay ng mga 1,200 na kaloriya. Ang tsart sa ibaba ay nagbibigay ng tagubilin para sa bilang at dami ng bahagi para sa iba't ibang uri ng mga tao.

Grupo ng Pagkain	Bata	Kabataan	Matanda	Nagdada-lantaong babae	Nagpapa-susong babae
Gatas 1 tasang gatas, *yogurt,* O **Katumbas ng Kalsiyum:** 1 1/2 hiwa (1 1/2 onsa) ng kesong *cheddar** 1 tasang puding 1 3/4 tasang sorbetes 2 tasa ng kesong puti*	3	4	2	4	4
Karne 2 onsang nilutong laman ng karne, isda, manok, (atbp.), O **Katumbas na Protina:** 2 itlog 2 hiwa (2 onsa) ng kesong *cheddar** 1/2 tasang kesong puti* 1 tasang pinatuyong buto, gisantes 4 na kutsaritang *peanut butter*	2	2	2	3	2
Bungangkahoy-Gulay 1/2 tasang niluto o katas 1 tasang hilaw Bahagi ng madalas na ihain tulad ng katamtamang laki ng mansanas o saging	4	4	4	4	4
Butil, buong butil, pinalakas, pinataba 1 hiwa ng tinapay 1 tasa ng handa-ng-kainin na seryal (*cereal*) 1/2 tasa ng nalutong seryal (*cereal*), *pasta*, *grits*	4	4	4	4	4

*Ibilang ang keso bilang bahagi ng gatas o karne, hindi pareho.

Ang **"Iba pa"** ay karagdagan at hindi pamalit sa mga pagkain sa apat na grupo ng pagkain. Ang dami ay dapat na itakda sa mga pangangailangan ng bawat tao sa kaloriya.

B164 [3] 1978. Karapatang-Sipi © 1977, ika-4 na Edisyon, National Dairy Council, Rosemont, IL 60018. Lahat ng karapatan ay nakalaan.

Ginamit sa kagandahang-loob ng National Dairy Council.

Mga Sangkap para sa Kalusugan

Ang mga sangkap ay mga produktong kimiko na nakukuha mula sa mga pagkain sa panahon ng pagtutunaw. Kailangan sila upang mabuo at mapanatili ang mga selula ng katawan, mapangalagaan ang mga nagaganap sa iyong katawan, at ng enerhiya.

Mga 50 sangkap, kabilang na ang tubig, ay kailangan araw-araw para sa pinakamahusay na kalusugan. Kung ang isang tao

Sangkap	Mga Mahahalagang Pinagmumulan ng Sangkap
Protina	Karne, manok, (atbp.) Pinatuyong buto at gisantes Itlog Keso Gatas
Karboidrato (*Carbohydrate*)	Seryal (*Cereal*) Mga patatas Pinatuyong buto Mais Tinapay Asukal
Taba	Mantika Mantekilya, margarina *Salad dressing* *sausages*
Bitamina A (*Retinol*)	Atay Mga karot Mga kamoteng baging Mga luntian Mantekilya, margarina
Bitamina C (*Ascorbic Acid*)	Brokoli Dalandan Suha Papaya Mangga Mga istroberi
Thiamin (B1)	Laman ng baboy Mga mani Mga pinalakas na produktong seryal
Riboflavin (B2)	Atay Gatas *Yogurt* Kesong puti
Niacin	Atay Karne, manok, (atbp.), isda Mga mani Mga pinalakas na produktong seryal
Kalsiyum	Gatas, *yogurt* Keso Sardinas at salmon na kasama ang mga tinik *Collard*, *Kale*, mustasa, at talbos ng singkamas
Iron	*Enriched farina* Katas ng pruns (*prunes*) Atay Pinatuyong buto at mga gisantes Pulang karne

ay nakakukuha ng wastong dami sa 10 "nangungunang" sangkap sa pang-araw-araw na pagkain, ang iba pang 40 o higit pa na sangkap ay malamang na maubos sa dami na sapat upang matugunan ang pangangailangan ng katawan.

Ang pagkain ng isang tao ay dapat na nagsasama ng iba't ibang pagkain dahil walang *iisang* pagkaing nagtutustos ng lahat ng 50 sustansiya, at dahil maraming mga sangkap ang sama-samang kumikilos.

Kapag ang isang sangkap ay naidagdag o gumawa ng isang pangkalusugang pahayag, ang mga regulasyon sa pagpapangalan sa mga sangkap ay nagtatakda ng paglilista sa 10 pangunahing sangkap sa mga pakete ng pagkain. Ang mga sangkap na ito ay nasa tsart sa ibaba kasama ang mga pinagmumulang pagkain at ang ilang mga pangunahing karaniwang ginagamit sa pagkilos ng tao.

Mga ilang pangunahing karaniwang ginagamit sa pagkilos ng tao

Nagbibigay ng enerhiya	Bumuo at magpanatili ng selula sa katawan	Nangangalaga sa mga nagaganap sa katawan
Nagbibigay ng 4 na kaloriya bawat gramo	Bumubuo sa bahagi ng kabuuan ng bawat selula, tulad ng kalamnan, dugo, at buto; tumutulong sa paglaki at nagpapanatiling malusog sa mga selula ng katawan.	Bumubuo sa bahagi ng *enzymes*, ilang *hormones* at mga tubig mula sa katawan, at mga likas na panlaban sa saki na nagdadagdag ng panlaban sa impeksyon.
Nagbibigay ng 4 na kaloriya bawat gramo Pangunahing pinagmumulan ng enerhiya para sa (*central nervous system*) utak	Nagbibigay ng enerhiya upang ang protina ay magamit sa paglaki at pagpapanatili ng mga selula sa katawan.	Ang mga hindi pinong produkto ay nagbibigay ng hibla—mga nakukuhang *carbohydrates* sa mga bungang-kahoy, mga gulay, at mga buong butil—para sa palagiang pagbabawas. Tumutulong sa paggamit ng taba.
Nagbibigay ng 9 na kaloriya bawat gramo	Bumubuo ng bahagi ng kabuuan ng bawat selula. Nagtutustos ng mahahalagang mga asidong mula sa taba (*fatty acids*).	Nagbibigay at nagdadala ng mga nalulusaw sa taba na mga bitamina (A, D, E, at K).
	Tumutulong sa pagbuo at pagpapanatili ng balat at (*mucous membranes*) na naghahanay sa (*body cavities*) at (*tracts*), katulad ng (*nasal passages*) at (*intestinal tract*), sa gayon ay nadadagdagan ang panlaban sa impeksyon.	Nagsasagawa sa mga biswal na proseso (*visual processes*) at gumagawa ng (*visual purple*), sa gayon ay nagtataguyod ng mga malulusog na tisyu sa mata at pakikibagay ng mata sa malamlam na ilaw.
	Gumagawa ng mga nagpapatibay na sustansiya, tulad ng (*collagen*), na humahawak nang sama-sama sa mga selula ng katawan, sa gayon ay nagpapalakas sa mga daluyan ng dugo, mabilis na nagpapagaling sa mga sugat at mga buto, at nagdadagdag ng panlaban sa impeksyon.	Tumutulong sa paggamit ng (*iron*).
Tumutulong sa paggamit ng enerhiya		Nagsasagawa bilang bahagi ng *coenzyme* upang maitaguyod ang paggamit ng *carbohydrate*. Nagtataguyod ng sapat na gana. Nakadaragdag sa normal na pagsasagawa ng utak.
Tumutulong sa paggamit ng enerhiya		Nagsasagawa bilang bahagi ng *coenzyme* sa pagkakaroon ng enerhiya sa loob ng mga selula sa katawan. Nagtataguyod ng malusog na balat, mga mata, at maliwanag na paningin.
Tumutulong sa paggamit ng enerhiya		Nagsasagawa bilang bahagi ng *coenzyme* sa sintesis ng taba, paghinga ng himaymay , at sa paggamit ng karboidrato. Nagtataguyod ng malusog na balat, nerbiyos, at daanan ng pagkain. Tumutulong sa pagtunaw at nagtataguyod ng karaniwang gana sa pagkain.
	Humahalo sa ibang mga mineral sa loob ng kabuuan ng protina upang makapagbigay ng kabuuan at lakas sa mga buto at mga ngipin.	Tumutulong sa pamumuo ng dugo. Nagsasagawa sa karaniwang pagliit (*contraction*) at pagpapahingalay ng kalamnan, at karaniwang paghahatid ng nerbiyos (*nerve transmission*).
Tumutulong sa paggamit ng enerhiya	Humahalo sa protina upang makabuo ng hemoglobina, ang pulang bagay sa dugo na nagdadala ng hanging oksiheno papunta sa at *carbon dioxide* mula sa mga selula. Pumipigil sa pagkakaroon ng anemya at sa kasama nitong pagkapagod. Nagdadagdag ng panlaban sa impeksyon.	Nagsasagawa bilang bahagi ng *enzymes* na kasama sa paghinga ng himaymay (*tissue*).

magtrabahong muli, at siya ay tinanggap kaagad. Nakatamo siya ng pagpapala mula sa mga saserdote at lubos siyang gumaling makalipas ang ilang taon. Si Kapatid na Clara ay pinagpalang magtamasa ng mabuting kalusugan dahil sumunod siya sa Salita ng Karunungan. (Tingnan sa Mrs. Lodemez Clara, "After Five Years in a Nazi Camp, He Was Regarded Incurable," *Ensign,* Dec. 1972, p. 23.)

Anong mga biyaya ng kabutihan sa kalusugan ang natanggap mo o ng mga kasapi ng iyong mag-anak sa pamamagitan ng pagsunod sa Salita ng Karunungan?

Kung minsan, sa mga kadahilanang hindi natin maintindihan, hindi bumubuti ang ating kalusugan, kahit na sumusunod tayo sa Salita ng Karunungan. Tayo ay kailangan pa ring sumunod sa kautusang ito, gayunman. Ang pagsunod sa kautusan ng Panginoon ay madalas na naghahatid ng mga pagpapala, kahit na hindi natin makilala kaagad ang mga ito. Nang ihayag ang Salita ng Karunungan, hindi ito kinilala bilang isang kautusan, kundi isa lamang mainam na payo. Nang lumaon, nang ang propetang Brigham Young ay nagsalita bilang tagapagbalita ng Panginoon, ipinahayag niyang ang Salita ng Karunungan ay isa na ngayong kautusan. Ngayon ay isa na itong kautusan sa lahat ng Mga Banal sa Huling-araw. Katulad ng pagdidiin ng Unang Panguluhan, sa pangkalahatang komperensiya noong Oktubre 1942:

"Ito ang batas ng Diyos sa Kalusugan, at ito ay sumasaklaw sa bawat isa sa atin. Hindi tayo makaliligtas sa pagpapalakad nito, dahil ito ay batay sa walang-hanggang katotohanan." (*Messages of the First Presidency,* vol. 6, p. 172, 3 Oct. 1942.)

Kung minsan ang pagsunod sa Salita ng Karunungan ay hindi madali, dahil ang mga kaugalian ay mahirap na iwan at makararamdam tayo ng pamimilit upang hindi sumunod mula sa mga nakapaligid sa atin. Habang tayo ay sumusunod sa batas ng kalusugan ng Panginoon, gayunman, tayo ay magkakaroon ng pagpipigil at makararamdam ng paggalang sa sarili. Nadaragdagan din ang ating kakayahan sa pagsunod sa iba pang mga kautusan.

"Isang batang lalaking Mormon [ang pumasok sa Hukbo]. Siya ay lampa. . . . Pagkatapos ng isang parada, nang nagawa na niyang lahat nang paurong, tinawag siya ng kapitan na pumunta sa kanyang opisina. Sinabi ng kapitan, 'Napansin kita, bata. . . . Sa palagay ko ay isa kang Mormon.'

"'Opo, ginoo.'

"'Aba, gusto kong makipagkaibigan sa iyo. Gusto mo ba ng isang basong beer?'

"'Ginoo, hindi po ako umiinom ng alak.'

"Ang kapitan [ay nagsalita ng masama at] nagsabing, 'Marahil ay kukuha ka na ng sigarilyo ngayon.'

"[Sumagot ang batang lalaki], 'Salamat po, ginoo, pero hindi ako naninigarilyo.'

"Mukhang nainis ang kapitan dahil dito, kaya pinalabas na ang lalaki sa silid.

"Nang bumalik ang batang lalaki sa kaniyang kuwarto, ang ilan sa mga nakabababang opisyal ay nagalit sa kaniya at sinabing, 'Sira ka, hindi mo ba nauunawaan na nakikipagkaibigan ang kapitan sa iyo, at harap-harapan mo siyang hiniya?'

Sumagot ang batang lalaki ng Mormon, 'Mga ginoo, kung ako ay hindi magiging matapat sa aking mga mithiin at aking mga kapanalig at kung gagawin ko ang mga bagay na ipinagbibilin sa buong buhay ko na hindi ko gagawin, magbibitiw ako sa hukbo. . . .

"Habang nasa labas ng bansa sa huling bahagi ng digmaan . . . ang kapitan, na naging tenyente koronel, . . . [ay nangailangan ng kawal para sa napakahalagang misyon. Kailangan niya ng taong lubos na mapagkakatiwalaan. Kailangan niya ang taong may karangalan]. Ang tenyente koronel, na dati niyang kapitan, ay pinili at inatasan ang batang lalaking ito na may lakas ng loob na humarap sa kaniya at sabihing, 'Hindi ako naninigarilyo. Hindi ako umiinom.'" (Hugh B. Brown, "A Time of Testing," *Improvement Era,* June 1969, p. 98.)

Ano ang mga suliraning kinakaharap mo sa pagsusumikap mong sumunod sa Salita ng Karunungan?

Ano ang magagawa mo upang mapaglabanan ang mga tukso, manatiling matatag, at sumunod sa Salita ng Karunungan?

Hindi natin dapat isiping ang Salita ng Karunungan ay isang kautusan na may pisikal, at temporal na mga pagpapala lamang. Sinabi ng Panginoon sa atin na ang lahat ng kautusan ay espirituwal.

Ano ang mga espirituwal na pagpapala na matatanggap mo sa pagsunod sa Salita ng Karunungan? (Pagpunta sa templo, pakikipagkasundo sa Espiritu Santo, pagtanggap ng mga pansariling pahayag para sa iyong espirituwal at pisikal na kagalingan, pagkakaroon ng malinaw na pag-iisip, pagiging karapat-dapat na makilahok sa mga espirituwal na gawain.)

Paanong ang pagsunod sa Salita ng Karunungan ay makatutulong sa iyo na sundin ang iba pang mga kautusan? (Sa paghahanda sa iyong binyag, pagtulong sa iyo upang tuparin ang iyong pangakong dumalo sa mga pulong, pagiging maaari para sa iyo ang pumasok sa templo, pagtulong sa iyong magkaroon ng pisikal at espirituwal na kakayahan upang gawin ang lahat ng bagay na itinakda ng Ama sa Langit.)

Pagtulong sa Iba

Dapat tayong maging maunawain sa mga taong nagsisikap na sumunod sa Salita ng Karunungan. Ang ilang tao ay nakasusunod sa kautusang ito samantalang ang iba ay nahihirapan. Bawat isa sa atin ay kailangang

maghangad sa patnubay ng Panginoon upang malaman kung ano ang pinakamainam na paghikayat sa taong nahihirapang sumunod. Ang ating halimbawa at paghimok ay madalas na nakatutulong sa mga kasapi ng mag-anak, mga kaibigan, at mga bagong kasapi ng Simbahan.

Isang kapatid na babaeng Banal sa Huling-araw, si Yvonne Rempp, ay sumulat ng isang pansariling karanasan na nagpapakita ng kahalagahan ng pagpapakita ng mabuting halimbawa sa pagsunod sa kautusang ito.

"Ang tanging dalawang taong kilala ko sa handaan ay ang lalaking bagong kasal at ang kaniyang ina. Ang ina at ako ay naging mabuting magkaibigan sa ospital na aming pinasukan. . . .

"Pagkatapos ko silang [ang mga bagong kasal] batiin at makilala ang mga kasapi sa grupo ng babaeng bagong kasal, nakakita ako ng maaaring upuan sa kabilang bahagi ng silid at nagmadaling inangkin ito na akin.

"'Gusto mo ba ng maiinom ngayon?' ang tanong ng isang batang babae.

"'Hindi muna, salamat,' ang sagot ko."

Kabilang sa mga pagkain ang keyk at ang inuming may halong alak. Marami ang nakapila sa inumin na inihanda mula sa mga malalaking babasaging mamahaling baso. Sa isang sulok ay may inuming nakalagay sa isang maliit na babasaging lagayan at mga tasang may nakataling lobo sa hawakan na may guhit ng mga karikatura. Ito ay ang karaniwang inumin, para sa mga bata. "'Bakit kaya nasa malayo madalas ang inuming walang alak?' ang pagtataka ko.

"Uhaw na uhaw ako! Subalit paano ako makapupunta sa mesa ng inuming walang alkohol at kumuha ng isang baso nito na may nakataling lobong may karikatura? Isang grupo ng mga bata—mga batang babaeng may dalang bulaklak, ang batang lalaking may dala ng singsing at ang kaniyang mga kasama—ay nakapila. Maaari kaya, na kahit na sa pagkakataon lamang na ito, ay makahawak ako ng regular na baso ng inumin. Hindi ko iinumin ang inuming may alak. Tumayo ako.

"'Heto na ang inumin mo, ale,' ang narinig kong sinabi ng isa sa akin.

"'Hindi muna, salamat,' ang muli kong sinabi, 'hindi ngayon.'

"Umupo ulit ako. Ano ba ang masama sa isang inumin? Subalit alam kong mali ito, kaya ang 'bakit' ay hindi na mahalaga. Naalala ko ang aking tagapagturong dumadalaw na nagsabi noon lamang isang linggo na hindi tayo dapat gumawa ng maliliit na mga pakikipagkasunduan dahil hindi natin alam kung ano ang maaaring manghuli at mambitag sa atin. Aba, kailangang magpasiya na ako kaagad bago ako mahirinan ng keyk na kinuha ko sa trey.

“Nang nakatayo ako, ay nag-aalangan akong pumunta sa inuming may alak. Pagkatapos ay bumalik ako at umupong muli.

“Nagpatuloy ang labanan sa aking isip. Isipin mo kung ano na ang kamuntik kong ginawa!

“Habang nakaupo ako roon, nagsimula akong humuni ng himnong ‘Piliin ang Tama.’ Ngayon bakit ba naalala ko ang himig na iyon sa oras na ito ? Sa wakas, kahit na mukha akong higante sa gitna ng mga duwende, pumuwesto ako sa pilahan ng mga [pambatang] inumin.

“Naramdaman ko ang isang marahang tapik sa aking balikat at isang tinedyer . . . ang nagtanong, ‘Kapatid na Rempp, ito ba ang inuming para sa mga bata?’

“‘Bakit, Neil, mabuti at nakita kita! Oo, siyempre, ito ang inuming para sa mga bata.” Ang kaniyang kiming ngiti ay nagpaliwanag sa kaniyang buong mukha at ang kaniyang kayumangging mata ay kumutitap. Kami ay nagkuwentuhan at nagtawanan at nasiyahan sa pag-inom ng aming inumin mula sa aming nga kakatwang tasa. Ang aking lobong nakatali sa tasa ay hugis ni Pluto at si Minnie Mouse naman ang kay Neil. Pagkatapos naming magkuwentuhan ng ilang sandali, ang ilan sa kaniyang mga kaibigan ay lumapit sa amin, at isa sa kanila ang nagsabi, ‘Nang pumasok kami at nakita ka ni Neil, sinabi niya sa aming ikaw ang guro sa Doktrina ng Ebanghelyo sa kaniyang purok. Pagkatapos, nang pag-usapan namin ang tungkol sa pag-inom sa may alak na inumin, pinaalalahanan niya kami. Ang sabi niya ay dapat naming sundin ang iyong halimbawa at tandaan kung sino kami. Bukod dito, baka sabihin mo sa kaniyang nanay.’

“Nanlambot ang aking mga tuhod. Kamuntik na akong magkamali, at magdamay ng marami sa akin. Hindi ako halos makapaghintay para umuwi at magbigay ng pasasalamat sa aking Ama sa Langit para sa natatanging tulong na ipinagkaloob niya. Hindi ako kailanman magdadalawang-isip sa aking mga pagpapasiya.

“Isang linggo pa lamang ang nakararaan ay natanggap ni Neil ang kanyang tawag papuntang misyon. At makaraan ang dalawang araw pagkatapos ng kasayahan sa kasal ay pumunta siya sa isang natatanging misyon, dahil sa kanyang pagiging biktima ng isang nakamamatay, at wala sa panahong sakuna. Natupad ang kaniyang misyon, naiba nga lamang ang lugar. Si Neil ay isang katangi-tanging binata, sa anyo, kakayahan, at sa mga moral na pamantayan. Nagtagumpay siya rito, at ako ay habang panahong nagpapasalamat na sa pagkakataong ito ay hindi ko siya binigo.” (Yvonne Rempp, “Temptation in a Punch Bowl,” *Ensign,* Apr. 1977, pp. 61–62.)

Isang babae ang hindi na aktibo sa Simbahan sa loob ng mahigit na dalawampung taon at nagumon sa paninigarilyo. Subalit tinawag siya ng

obispo na manilbihan sa isang katungkulan sa Simbahan, gayunman, at sa pamamagitan ng paglilingkod sa Simbahan ang kaniyang patotoo ay muling nabuhay. Inilarawan niya ang kaniyang mga damdamin tungkol sa kaniyang kinagawian at ang kaniyang pagsupil nito:

"Hindi ko maitigil ang paninigarilyo. Madalas akong hindi mapalagay bilang isang maninigarilyo, at ang gawain ko ngayon sa Simbahan ang tumulong sa aking pagkagahaman sa sigarilyo na lubhang . . . hindi kapani-paniwala para sa akin.

"Halos lahat sa mga kasapi ng aming purok ay alam na naninigarilyo ako, ngunit kahit minsan ay walang namintas sa akin. Dahil sa ako ay masyadong maramdamin sa paksang ito, ako ay madalas na nakikiramdam kung may nakasasakit ng damdaming puna, na mas-banal-ako-sa-iyo na tingin, subalit kahit minsan ay wala ni isang nagpahiwatig na ako ay hindi karapat-dapat. Ang aking bagong espirituwal na pag-unlad ay napakarupok, na kahit kaunting pagpuna ay makasisira rito. Walang dumating.

"Unti-unti ay nakakuha ako ng lakas upang magsikap na itigil ang pagkagahaman sa sigarilyo."

Ang pagtatapos ni Kapatid na Black:

"Habang panahon akong magpapasalamat sa totoong Mga Banal ng aming komunidad na ang pananampalataya at pagmamahal at mga panalanging humimok sa aming mag-asawa na maging karapat-dapat, . . . at sa isang Ama na walang humpay na nagmamahal sa amin." (Kae Black, "I Had to Quit Smoking!" *Ensign,* Apr. 1977, pp. 62–63.)

Ano ang magagawa mo upang matulungan ang iba na sundin ang Salita ng Karunungan?

Ano ang mga tukso na kinakaharap ng mga kabataan tungkol sa pagsunod sa Salita ng Karunungan?

Paano mo matutulungan ang iyong mga anak na paglabanan ang mga tuksong ito?

Katapusan

Ang ika-89 na Bahagi ng Doktrina at Mga Tipan (ang Salita ng Karunungan) ay ang batas ng Diyos sa kalusugan para sa sangkatauhan. Sinasabi nito ang mga pagkaing dapat kainin at ang mga bagay na dapat iwasan. Tayo ay pinangakuan ng mga dakilang biyaya kung susunod tayo sa kautusang ito. Kahit alam na natin ngayon ang mga siyentipikong kadahilanan sa pagsunod ng Salita ng Karunungan, ang pagsasagawa nito ay isa pa ring pagsubok sa ating pangakong mamuhay katulad ng sinabi ng Panginoon at ang ating hangarin na mamuhay ng malusog na buhay. Sa pamamagitan ng ating halimbawa sa pagsunod sa batas ng Kalusugan ng Diyos, mas madali tayong makatutulong sa iba na sumunod sa kautusang ito at tumanggap ng mga biyaya sa pagsunod nito.

Hamon

Suriin ang iyong buhay upang tingnan kung ikaw ay maaaring maging lalong masunurin sa Salita ng Karunungan. Maghangad ng inspirasyon upang malaman kung paano makatutulong sa iba upang sumunod sa kautusang ito.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Levitico 10:9 (huwag iinom ng alak o ng matapang na inumin)

Kawikaan 20:1 (ang alak ay manunuya)

Genesis 1:29 (mga damong-gamot at bungang-kahoy ay mga pagkain)

Doktrina at Mga Tipan 49:19 (ang mga hayop ay naiatas na pagkain ng tao)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Maghanda ng paskil na ipakikita sa simula ng klase:

   Ang Salita ng Karunungan:
   "Ang batas ng Diyos sa kalusugan"

2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 29, "Ang Batas ng Diyos sa Kalusugan."
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Mga Ikasampung Bahagi at Mga Handog

Aralin 6

Ang araling ito ay upang tulungan kayo na higit na ganap na pahalagahan at isagawa ang batas ng ikasampung bahagi at maunawaan ang kahalagahan ng iba pang mga handog sa Simbahan at ang pangangailangan sa bukas-palad na ambag.

Ano ang Batas ng Ikasampung Bahagi?

Ang batas ng ikasampu ay isang kautusan mula sa Panginoon—isang plano kung saan ay ibibigay nating muli sa kanya ang maliit na bahagi ng mga ibinigay niya sa atin. Nang tayo ay bininyagan, tayo ay gumawa ng tipan na susunod sa lahat ng mga kautusan ng Diyos. Sa tuwing tayo ay tumatanggap ng sakramento, binababago natin ang ating pangako sa Panginoon. Sa pagsunod sa kautusang magbayad ng ating ikasampung bahagi, tayo ay tumutupad sa pangunahing bahagi ng ating pangako.

Ipakita ang larawan 6-a, Ang iyong mga kinita.

Ang katanungang ito ay madalas itanong, Ano ang *buo* o *matapat* na pagbabayad ng ikasampung bahagi?

Sinagot ito ng isang dating Namumunong Obispo ng Simbahan sa ganitong paraan: “Ang mismong salita ay nangangahulugang ikasampung bahagi. Ang ikasampung bahagi ay ang ikasampung bahagi ng *buong kita* ng taong sumusuweldo. . . . Ang ikasampung bahagi ay ang ikasampung bahagi ng *kinaltasang-kita* ng isang magsasaka, at ikasampung bahagi rin ng ani na ginamit ng magsasaka upang itaguyod ang kanyang mag-anak na isang makatuwiran at matuwid na pangangailangan, katulad ng pagbili ng iba mula sa kanilang kinita tulad ng pagkain na kailangang ilaan sa kanilang mag-anak.” (Joseph L. Wirthlin, Conference Report, Abr. 1953, p. 98; sinipi ni Henry D. Taylor, “‘I Will . . . Pour You Out a Blessing.”’ *Ensign,* May 1974, p. 107.)

Ipaliwanag na ang kinaltasang-kita ay ang kinita matapos na ibawas ang mga halaga sa pagpapatakbo ng hanapbuhay.

Ang bayad sa ikasampung bahagi ay ibinibigay sa obispo o sa pangulo ng sangay. Kung walang naitatag na purok o sangay, ang ikasampung bahagi ay ibinibigay sa pangulo ng distrito, istaka o ng misyon. Ang mga tala ng lahat ng ating mga ambag ay iniingatan ng mga elder na tinatawag bilang tagatala, at ang mga resibo ay ibinibigay sa atin.

6-a Ang iyong mga kinita

Ang ikasampung bahagi
ay para sa Panginoon

Ang siyam mula sa sampung
bahagi ay para sa iyo

Ang Iyong Mga Kinita

Ipakita ang larawan 6-b, Katibayan ng ambag ng kasapi.

Sa katapusang bahagi ng bawat taon, tayo ay inaanyayahang magkaroon ng natatanging sarilinan o bilang pangmag-anak na pakikipagtipan sa ating obispo o pangulo ng sangay. Sa pagpupulong na ito, na tinatawag na "pag-aayos ng ikasampung bahagi," tayo ay nakikipag-usap sa kanya nang sarilinan at nagsusuring muli ng ating pansariling tala ng ating ambag sa Simbahan. Binibigyan tayo ng pagkakataon upang sabihin sa kanya kung tayo ay nagbigay ng buong ikasampung bahagi o hindi. Kung tayo ay hindi nakatira sa isang naitatag na purok o sangay, tayo ay nakikipagtagpo sa pangulo ng distrito, sa istaka o sa pangulo ng misyon para sa pag-aayos ng ikasampung bahagi.

Ang pagsunod at pagiging matapat sa pagbabayad ng ikasampung bahagi ay kinakailangan sa pagkuha ng rekomendasyon mula sa ating mga pinunong saserdote upang makapunta sa templo. Ang mga ito ay kinakailangan din ng mga batang kalalakihan na karapat-dapat na sumulong sa pagkasaserdote. Ang pagiging matapat sa pagbabayad ng ikasampung bahagi ay isang mahalagang kautusan na dapat sundin ng lahat ng Mga Banal sa Huling-araw.

Ang Pagsunod ay Nagdudulot ng Mga Biyaya

Sinabi ni Elder Bernard P. Brockbank ng Unang Korum ng Pitumpu kung paano siya nahimok na sumunod sa batas ng ikasampung bahagi:

"Ilang taon na ang nakararaan nang ang asawa ko at ako ay bago pa lamang kasal, kami ay nagkaproblema sa pagtugon sa aming mga pangangailangan sa pananalapi . . . at kami ay hindi matapat sa pagbabayad ng aming ikasampung bahagi at mga handog. Kami ay dumadalo sa Simbahan at inakala kong mahal namin ang Panginoon, subalit isang araw sinabi ng asawa ko sa akin, 'Mahal mo ba ang Diyos?' at sinagot ko ng, 'Oo.'

"Ang sabi niya sa akin, 'Mahal mo ba ang Diyos tulad ng pagmamahal mo sa nagtitinda?'

"Sumagot akong, 'Umaasa akong higit na mas mahal ko siya kaysa sa nagtitinda.'

"Sinabi niya, 'Pero binayaran mo ang nagtitinda. Mahal mo ba ang Diyos tulad ng pagmamahal mo sa may-ari ng lupa? Binayaran mo siya, hindi ba?' At pagkatapos ay sinabi niya, 'Ang una at dakilang kautusan ay ang mahalin ang Diyos, at alam mong hindi tayo nakabayad ng ating ikasampung bahagi.'

"Nagsisi kami at binayaran namin ang aming ikasampung bahagi at mga handog, at binuksan ng Panginoon ang mga bintana ng kalangitan at ibinuhos ang mga biyaya sa amin. Itinuturing naming isang malaking

tanging karapatan ang magbayad ng ikasampung bahagi at mga handog sa Panginoon.

"Gusto kong banggitin na noong hindi kami matapat sa Panginoon kami ay nabagabag at may mga kaguluhan at mga suliranin." ("Love of God," *Ensign,* June 1971, p. 86.)

Nangako ang Panginoon ng mga espirituwal at mga materyal na biyaya sa mga sumusunod sa batas ng ikasampung bahagi. Sinasabi ng mga banal na kasulatan sa atin: "Dalhin ninyo ang buong ikasampung bahagi sa kamalig, upang magkaroon ng pagkain sa aking bahay, at subukin ninyo ako ngayon sa bagay na ito, sabi ng Panginoon ng mga hukbo, kung hindi ko bubuksan sa inyo ang mga dungawan sa langit, at ihuhulog ko sa inyo ang isang pagpapala, na walang sapat na silid na kalalagyan." (Malakias 3:10; tingnan din sa 3:11–12).

Ano ang ipinangako sa atin ng Panginoon kung magbabayad tayo ng ating ikasampung bahagi?

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 64:23.

Ano ang iba pang biyayang maaasahan natin kapag tayo ay nagbayad ng buong ikasampung bahagi? (Sinasabi ng Panginoon sa atin na ang nagbabayad ng ikasampung bahagi ay hindi masusunog sa pagdating ng Panginoon.)

Si Pangulong Joseph F. Smith, isang dating Pangulo ng Simbahan, ay nagsabi kung paano naghatid ng mga biyaya sa kanyang mag-anak ang pagsunod ng kanyang ina sa kautusan ng Panginoon tungkol sa pagbabayad ng ikasampung bahagi.

"Maliwanag kong naaalala ang isang pangyayari na naganap sa panahon ng aking pagkabata. Ang aking ina ay isang balo, na may isang malaking mag-anak na itinataguyod. Isang tagsibol pagkatapos naming hukayin ang mga taniman ng patatas, inutos niya sa kanyang mga anak na lalaki na kumuha ng isang kargada ng mga pinakamagagandang patatas at dinala niya ito sa tanggapan ng ikasampung bahagi; madalang ang mga patatas nang mga panahong iyon. Bata pa ako noong panahon na iyon, at ako ang nagpatakbo sa mga kapong baka. Nang makarating kami sa tanggapan ng ikasampung bahagi, upang ibaba ang mga patatas, isa sa mga tagatala ang lumabas at sinabi sa aking ina, 'Balong Smith, nakahihiyang magbayad ka pa ng ikasampung bahagi.' Sinumbatan niya ang aking ina sa pagbabayad ng kanyang ikasampung bahagi, kung ano ang itinawag sa kanya maliban sa pagiging marunong o masinop; at sinabing maraming malalakas at kayang magtrabaho na itinataguyod ng tanggapan ng ikasampung bahagi. Hinarap siya ng aking ina at sinabing: ' . . . Dapat kang mahiya sa sarili mo. Ipagkakait mo ba sa akin ang biyaya? Kung hindi ako nagbayad ng aking ikasampung bahagi, dapat kong asahan na hindi ipagkakaloob ng Panginoon ang mga biyaya sa akin. Nagbabayad ako ng aking ikasampung bahagi,

hindi lamang dahil ito ay kautusan ng Diyos, kundi dahil umaasa ako ng biyaya sa pagtupad nito. Sa pagsunod nito at iba pang mga kautusan, inaasahan kong ako ay magiging masagana, at maitataguyod ko ang aking mag-anak.' . . . Siya ay naging masagana dahil sumunod siya sa mga batas ng Panginoon. Nagkaroon siya ng kasaganaan upang maitaguyod ang kanyang mag-anak. Hindi kami kinulang ng katulad sa iba. . . . Ang balong iyan ay nabigyan ng karapatan sa mga tanging karapatan sa tahanan ng Diyos. Walang ordenansa sa ebanghelyo ang maipagkakait sa kanya, dahil siya ay masunurin sa mga batas ng Diyos." (*Gospel Doctrine,* pp. 228–29.)

Anong mga biyaya ang mga natanggap ni Balong Smith? Anong biyaya ang tinutukoy ni Pangulong Smith noong sabihin niyang, "Ang balong iyon ay nabigyan ng karapatan sa mga tanging karapatan sa bahay ng Diyos? (Maaari siyang dumalo sa templo.) Ano ang naging epekto ng halimbawa ni Balong Smith sa kanyang batang anak na lalaki?

Mahalagang tandaan na "Ang Panginoon ay tumutupad sa kanyang mga pangako. Siya ay totoong . . . nagkakaloob ng mga biyaya sa mga tapat at sumusunod sa kanyang mga kautusan. . . . Ang mga biyayang ito ay maaaring dumating sa pananalapi o materyal na paraan o maisasakatuparan sa pamamagitan ng espirituwal na pag-agos, na nagbibigay ng lakas, katiwasayan at aliw. . . . Ang mga pangako ng Panginoon ay matutupad." (Henry D. Taylor, "'I Will . . . Pour You Out a Blessing,'" *Ensign,* Mayo 1974, p. 108.)

Bakit mahalagang makilala natin ang ating mga espirituwal na biyaya at ang ating mga materyal na biyaya? (Dapat tayong magpasalamat sa ating Ama sa Langit sa lahat ng mga biyaya. Kung nakikilala natin ang ating mga espirituwal na biyaya, malalaman natin kung ano ang nakatulong sa atin upang matamo natin ang mga ito, at pagkatapos ay maintindihan kung paano makatatamo ng lalo pang maraming biyaya.)

Paano ka o ang iyong mag-anak nabiyayaan sa pagbabayad ng ikasampung bahagi?

Ano ang mga Handog?

Ipakita ang larawan 6-c. Paano ginugugol ng ikasampung bahagi.

Pag-ulatin ang naitalagang kapatid na babae sa loob ng dalawang minuto tungkol sa mga handog at ang kanilang gamit, Mga Alituntunin ng Ebanghelyo, kabanata 32.

Si Elder Boyd K. Packer ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagkuwento tungkol sa dalawang misyonero na, ilang taon na ang nakalipas, ay nag-ulat sa kanilang pangulo sa sangay na ang isang mag-anak na kanilang tinuturuan ay biglang nagpasiyang hindi magpabinyag.

"Natutuhan ng ama ang tungkol sa ikasampung bahagi at binawi ang lahat ng susunod pang mga pagpupulong sa mga misyonero. . . .

"Ilang araw ang nakaraan ay hinikayat ng pangulo ng sangay ang mga elder upang samahan siyang dumalaw na muli sa mag-anak na iyon.

6-b Katibayan ng ambag ng miyembro
6-c Kung paano ginugugol ang ikasampung bahagi

Ikasampung Bahagi at Iba Pang Mga Handog

☐ Salapi ☐ Tseke

Pangalan (apelyido, una, gitna). Gamitin ang kaparehong baybay sa lahat ng inyong mga papel.				Petsa 19
Buong Tirahan				Purok/Sangay
Ikasampung Bahagi				₱
Handog-ayuno				₱
Misyonero	₱	₱	₱	₱
Iba Pa (tukuyin)				₱
Kabuuan	₱	₱	₱	₱

Ang lahat ng mga ambag sa pangmisyonerong laang-salapi ng Simbahan ay nagiging pag-aari ng Simbahan upang gamitin sa natatanging maingat na paggugol nito sa palatuntunang pangmisyonero.

Puti—Ilagay na kasama ng ikasampung bahagi at iba pang mga handog sa sobre. Ibigay ang sobre sa isang kasapi *lamang* ng panguluhang obispo o panguluhan ng sangay.

Dilaw—Itabi para sa inyong sariling mga talaan.

5/91 Inilimbag sa USA 31584
893

6-b

1

Anong halaga ang maaari mong ipalit sa biyaya ng kasal sa templo?

2

Ano ang halaga ng pagiging miyembro sa kaharian ng Panginoon?

(Halos lahat ng miyembro sa Simbahan ay mababakas ang kanilang pagiging miyembro mula sa pangmisyonerong pagpupunyagi.)

3

Gaano ang ating kapakinabangan sa pagtanggap ng mga salita sa buhay na propeta ng Diyos?

(Ang pangkalahatan at pampook na mga komperensiya, mga dumadalaw na awtoridad, mga manwal sa Simbahan, at marami pang iba ay nangyayari dahil sa mga laang-salapi ng ikasampung bahagi.)

4

Anu-ano ang ilan sa mga biyayang espirituwal ang naging posible dahil sa mga ikasampung bahagi ng Simbahan?

(Ang ikasampung bahagi ay tumutulong sa pagbabayad sa buong pagpapalakad ng Simbahan, kasama ang mga gusali, mga kasangkapan, edukasyon, mga pangkalusugang paglilingkod, at iba pa.)

“‘Nauunawaan ko,’ ang sinabi niya sa ama, ‘na kayo ay nagpasiyang hindi na sasapi sa Simbahan.’

“‘Tama ho iyon,’ ang sagot niya.

“‘Sinabi ng mga elder sa akin na ikaw ay nababahala tungkol sa ikasampung bahagi.’

“‘Oho,’ sinabi ng ama. ‘Hindi nila sinabi sa amin ang tungkol dito; at nang malaman ko ito, ang sabi ko ay, “Aba, sobra na iyan. Ang simbahan namin ay hindi kailanman humingi ng ganyan.” Naiisip naming sobra na iyan, at hindi na kami sasali.’

“‘Sinabi ba nila sa inyo ang tungkol sa mga handog-ayuno handog?’ ang kanyang tanong.

“‘Hindi,’ ang sabi ng lalaki. ‘Ano iyon?’

“‘Sa Simbahan ay hindi kami kumakain ng dalawang kainan sa bawat buwan at ibinibigay ang katumbas na halaga ng mga pagkain upang makatulong sa mga mahihirap.’

“‘Hindi nila sinabi iyon sa amin,’ ang sabi ng lalaki.

“‘Nabanggit ba nila ang laang-gugulin sa gusali?’

“‘Hindi, ano iyon?’

“‘Sa Simbahan ay nag-aambag kaming lahat upang makapagpatayo ng mga kapilya. Kung ikaw ay sasapi sa Simbahan, nanaisin mong makilahok sa paggawa at pag-ambag ng pera. Nagkataong, kami ay nagtatayo ng bagong kapilya rito.’ ang sabi niya sa kanya.

“‘Kataka-taka,’ ang sabi niya, ‘na hindi nila nabanggit ito.’

“‘Ipinaliwanag ba nila ang palatuntunang pangkapakanan sa inyo.’

“‘Hindi,’ ang sabi ng ama. ‘Ano iyon?’

“‘Alam mo, naniniwala kami sa pagtutulungan sa bawat isa. Kung may nangangailangan o may sakit o walang trabaho o nababagabag, kami ay itinatag upang tumulong, at ikaw ay inaasahang tumutulong. . . . ‘

“‘Wala silang sinabi sa aming ganyan,’ ang sabi ng ama.

“‘Alam mo,’ ang sabi ng pangulo ng sangay, ‘Kung ikaw ay nababagabag sa isang maliit na bagay tulad ng ikasampung bahagi, maliwanag na hindi ka pa handa para sa Simbahang ito. . . . ‘

“Nang sila ay paalis na, may bigla siyang naalala at siya ay pumihit at nagsabing, ‘Hindi ka ba nagtataka kung bakit gagawin ng mga tao ang mga ito nang maluwag sa kalooban?. . . . Nagbabayad kami ng [ikasampung bahagi]—at iba pa—at ipinalalagay naming isa itong malaking tanging karapatan.

"'Kung matutuklasan mo kung *bakit,* ikaw ay mapapalapit sa mahalagang perlas na malaki ang halaga. . . .

"'Pero,' ang sabi ng pangulo ng sangay, 'Pasiya *mo* iyan. Ang inaasahan ko lamang ay sana ipanalangin mo ito.'

"Pagkaraan ng ilang araw ay nagpakita ang lalaki sa tahanan ng pangulo ng sangay. Nais niyang itakda ang pagbibinyag sa kanyang mag-anak." ("Where Much is Given, Much is Required," *Ensign,* Nov. 1974, p. 88.)

Bakit mahalaga para sa ating bayaran ang mga handog bilang karagdagan sa ikasampung bahagi? (Upang ipakita sa ating Ama sa Langit na tayo ay nagpapasalamat sa lahat ng mga ipinagkaloob niya sa atin, at upang ipakita ang ating pagmamahal sa kanya at sa ating mga kapatid sa Simbahan)

Ang Pananaw ay Mahalaga

Kapag tayo ay nagbabayad ng ating ikasampung bahagi at mga handog, dapat ay gawin natin itong maluwag sa loob. Sinasabi sa atin ng mga banal na kasulatan na tayo ay dapat magbigay "na hindi mabigat sa loob, o dahil sa kailangan; sapagkat iniibig ng Diyos ang nagbibigay na masaya" (2 Mga Taga Corinto 9:7).

Ano ang mararamdaman mo kung ang isang tao ay nagbigay ng isang bagay sa iyo na may sama ng loob?

Si Elder Matthew Cowley, na isa nang yumaong kasapi ng Kapulungan ng Labindalawa, ay minsang nagkuwento ng tungkol sa isang kapatid na babaeng Maori na may totoong diwa sa pagbabayad ng ikasampung bahagi.

"Ako ay may isang maliit na nanay-nanayan . . . doon sa New Zealand. Nakilala ko siya sa aking unang misyon noong ako ay isang batang lalaki. Sa mga araw na iyon ay tinawag niya akong anak. Noong bumalik ako upang mamahala, tinawag niya akong kanyang ama. . . .

"Ngayon, sa isang pagkakataon ay dumalaw ako tulad ng dati kong ginagawa kung dumadalaw ako sa lugar na iyon, upang makita ang dakilang maliit na babae, na sa panahong iyon ay higit walumpung taong gulang, at bulag. Hindi siya nakatira sa isang naitatag na sangay, wala siyang pakikipag-ugnayan sa mga pagkasaserdote maliban kung dumadalaw doon ang mga misyonero. . . .

"Pumasok ako at bumati sa kanya sa paraang Maori. Nasa labas siya ng bakuran malapit sa kanyang maliit na apoy. Inabot ko ang aking kamay upang makipagkamay sa kanya, . . . at sinabi niyang: 'Huwag ka munang makipagkamay sa akin, Ama.'

"Sinabi ko, 'Hindi bale, iyan ay malinis na dumi sa iyong mga kamay. Minimithi kong makipagkamay sa iyo. Ikatutuwa ko ito. Gusto ko ito.'

"Sinabi niya, 'Hindi pa.' At pagkatapos ay gumapang siya patungo sa kanyang maliit na bahay. Sa isang sulok ng bahay ay mayroong maliit na

pala. Binuhat niya ang palang iyon at gumapang papunta sa ibang direksiyon, sinusukat ang layo habang siya ay umuusad. Nakarating siya sa isang dako at nagsimulang maghukay sa lupa sa pamamagitan ng palang iyon. Sa wakas ay may tinamaan itong isang matigas na bagay. Inalis niya ang lupa sa pamamagitan ng kanyang mga kamay at inilabas ang isang garapon. Binuksan niya ang garapong iyon at . . . naglabas ng isang bagay at ibinigay sa akin, at ito ay lumabas na pera ng New Zealand. Sa America ito ay maaaring maging katumbas ng isandaang dolyar.

"Sinabi niya: 'Naririto ang aking ikasampung bahagi. Ngayon ay maaari na akong makipagkamay sa saserdote ng Diyos.'

"Sinabi ko: 'Hindi ganyan kalaki ang pagkakautang mo sa ikasampung bahagi.'

"Sinabi niya: 'Alam ko ito. Hindi ko ito utang ngayon, subalit ako ay nagbibigay ng paunang bayad, dahil hindi ko alam kung kailan mapapagawi muli rito ang saserdote ng Diyos.'

"At pagkatapos ay humilig ako sa kanya at idinikit ang aking ilong at noo, at ang mga luha ko ay dumaloy sa kanyang mga pisngi." (Sa Conference Report, Oct. 1948, pp. 159–60; "Among the Polynesians," *Improvement Era,* Nov. 1948, p. 756.)

Bakit naluha si Elder Cowley sa pagbabayad ng babaeng ito ng kanyang mga ikasampung bahagi at mga handog? Bakit natin dapat ibigay ang ating mga ikasampung bahagi at mga handog ng bukal sa loob?

Si Pangulong David O. McKay ay minsang nagsabi, "Siya na nagbigay [ng ikasampung bahagi] dahil sa nais niyang tumulong sa iba at upang maitaguyod ang layunin ng kabutihan, na malugod na nagbibigay at may pagpapasalamat sa kanyang puso . . . ay magkakaroon ng gantimpala; dahil sa pagbibigay ay totoong magkakamit siya ng mga [biyaya]" ("The Tenth Part," *Improvement Era,* Oct. 1956, p. 701).

Paano nakagpagpapakita ng pagmamahal sa iyong mga kapatid sa Simbahan ang pagbabayad ng ikasampung bahagi at mga handog? Paano nito maipakikita ang pagmamahal mo sa Panginoon?

Katapusan

Alam ng ating Ama sa Langit ang ating mga pangangailangan. Hinggil dito, ibinigay niya ang kautusan at pangakong ito: "Hanapin muna ninyo ang kanyang kaharian, at ang kanyang katuwiran, at ang lahat ng mga bagay na ito ay pawang idaragdag sa inyo" (Mateo 6:33).

Ang pagbabayad ng matapat na ikasampung bahagi at ang pagbibigay ng mga handog ay mga mahalagang paraan upang maipakita ang ating pagmamahal sa ating Ama sa Langit at ang ating pagkukusang tumulong sa pagtatayo ng kaniyang kaharian sa mundo. Maraming taon na ang

nakalipas, si Pangulong Joseph F. Smith ay nagpayo: "Sa pamamagitan ng alituntuning ito [ikasampung bahagi] ang katapatan ng mga tao sa Simbahang ito ay masusubok. Sa pamamagitan ng alituntuning ito ay malalaman kung sino ang para sa kaharian ng Diyos at kung sino ang salungat dito." (*Gospel Doctrine,* p. 225.)

Kapag nagbabayad tayo ng ikasampung bahagi at mga handog nang tapat at malugod, tayo ay nagpapahayag ng ating pasasalamat sa mga biyaya ng Panginoon.

Hamon

Sundin ang kautusan ng Panginoong magbayad ng ikasampung bahagi at magkamit ng mga biyayang nabanggit sa Malakias 3:10. Ituro ang alituntunin ng ikasampung bahagi sa inyong mga anak sa salita at sa gawa.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mateo 6:1–4 (buong kababaang loob na magbigay ng mga handog)

Ang Mga Gawa 20:35 (higit na mapalad ang magbigay kaysa ang tumanggap)

Doktrina at Mga Tipan 119:4 (ang ikasampung bahagi ay isang walang-hanggang batas).

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 32, "Mga Ikasampung Bahagi at Mga Handog."
2. Ipaalala sa mga kasapi ng klase na dalhin ang kanilang mga banal na kasulatan sa klase.
3. Hilingin ang isang kapatid na babae na magbigay ng dalawang minutong ulat sa mga handog at ang kanilang gamit, *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 32.
4. Magtalaga ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Katapatan

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan ka na maging tapat.

Naniniwala Kami sa Pagiging Tapat

Isulat sa pisara: "Naniniwala kami sa pagiging tapat" (Ikalabingtatlong Saligan ng Pananampalataya)

Ano ang ibig sabihin ng maging tapat? (Isulat ang mga sagot sa pisara.)

Ang sumusunod na kuwento ay nagpapakita ng kahulugan ng katapatan.

Si Pangulong Ruben Dario Pacheco ng Ikatlong Sangay ng Caracas Venezuela at ang kanyang mag-anak ay masidhing nagnanais na pumunta sa templo. "Pagkatapos ng labis na pagpapakasakit at paghahandang espirituwal, ang kanyang mag-anak ay nakapag-ipon ng sapat na salapi upang makapunta sa templo. Inutusan ni Pangulong Pacheco ang kanyang anak na babae sa bangko upang kumuha ng 500 dolyares ng Estados Unidos. [Sinabi niya,] 'Kinuha ng asawa ko ang sobre na [naglalaman ng dolyares ng Estados Unidos] at itinago ito kaagad na hindi pa nabibilang ang salapi. Sa bisperas ng pag-alis, hiningi ko ang salapi at napansing ang sobre ay hindi karaniwan ang bigat. Binilang namin ang salapi. Binigyan nila kami ng $4,065. Ako ay namangha. . . . Ang mga resibo sa bangko ay nagpapakita ng napamiling $500 lamang—ang ibig sabihin niyan ay nagkamali ang bangko ng $3,500 para sa aming kapakinabangan!

"'Ang ilan sa mga kaibigang hindi kasapi sa aming tahanan ng gabing iyon ay sinikap na hikayatin kaming gamitin ang salapi upang magpakasaya sa aming paglalakbay sa Estados Unidos. . . . Ako mismo ay hindi pa nakakakita ng ganoong kalaking salapi sa aking buhay. Gayon pa man, masigasig kong sinabi, "Hindi namin maaaring kunin ang salaping ito dahil hindi ito amin. Ang layunin ng aming paglalakbay papuntang templo ay upang gumawa ng mga tipan sa Panginoon. Ano ang kabutihang idudulot ng mga ito kung kami ay mandaraya?"

"'Ibinalik namin ang salapi sa bangko; napansin nilang nawawala ang salapi subalit walang mga talang nagpapakita kung kanino ito naibigay. Ang ilang tagatala sa bangko ay nagtanong sa akin sa araw na iyon, "Bakit mo ginawa ito? Walang nakaaalam na nasa iyo ang salapi." Ang tangi kong sagot ay: "Dahil ako ay isang Mormon."'" (Mario G. Echeverri, "Venezuela," *Ensign,* Feb. 1977, p. 30.)

Paano naipakita ni Pangulong Pacheco ang kanyang katapatan sa pamamagitan ng kanyang sinabi tungkol sa paggawa ng mga tipan sa Panginoon?

Paano niya naipakita ang kanyang katapatan sa pamamagitan ng kanyang ginawa?

“Paano nakapagpakita ang mga salita at mga gawa ni Pangulong Pacheco na siya ay tapat sa kanyang pag-iisip at sa kanyang kaugnayan sa Panginoon?

Sinabi ni Brigham Young: “Maging tapat. Kapighatian sa mga nagpapanggap na Mga Banal at hindi tapat.

“Ang mga pusong tapat ay nagbubunga ng mga gawang tapat.” (Sinipi ni Spencer W. Kimball sa *Faith Precedes the Miracle,* p. 234.)

Basahin ang Exodo 20:15–16; Doktrina at Mga Tipan 42:20–21, 27.

Ang Panginoon ay nag-utos sa atin na maging tapat sa ating mga pansariling buhay at sa ating pakikisalamuha sa iba: “Huwag kang magnakaw” (Doktrina at Mga Tipan 59:6).

Ang Pandaraya ay Isa sa Mga Pamamaraan ni Satanas

Sa bawat kautusang ibinigay sa atin ng ating Ama sa Langit, tinutukso tayong sumuway ni Satanas. Ang mga banal na kasulatan ay nagsasabing Si Satanas, oo, maging ang diyablo, ang ama ng lahat ng kasinungalingan, ay [naghahangad] upang linlangin at bulagin ang mga tao, at akayin silang bihag ng kanyang kagustuhan (Moises 4:4).

Si Pangulong Kimball ay nagsabi ng maraming paraan ng pandaraya: “May mga magnanakaw sa mga tahanan at mga bangko at negosyo; mga maypatrabahong hindi totoo sa kanilang mga pautang at mga kawaning . . . lumulustay ng salapi. . . . May mga nangangagaw ng mga pitaka, nagnanakaw sa metro, hindi nagbabayad ng buwis, at ang mga hindi naglalagay ng tamang tatak at naglalarawan ng hindi totoo sa mga produktong kanilang ipinagbibili. . . .

“Ang ilan ay nangungutang ng lampas sa kakayahan nilang bayaran. . . . Ang ilan ay nangangako at taimtim na gumagawa ng mga tipan at winawalang bahala at pinababayaan ang mga ito. May mga kumukuha ng mga tuwalya mula sa motel at hindi nagbabalik ng sobrang sukli. Ang ilan ay nagtatagumpay sa negosyo sa pamamagitan ng mga palusot na gawi at patagong ugnayan. Pagkatapos ay nariyan din ang lubos na pangungupit at pagnanakaw.

“Nagyabang ang tao sa mga paglabag sa trapiko, panlilinlang sa pulis at ang pagtawid sa mga pandaigdig na hangganan nang may nakatagong kalakal na hindi nagbabayad ng buwis. . . .

“At may mga naniningil ng higit sa halaga at nagpapalabis ng timbang at nagbabayad nang hindi husto.” (*Faith Precedes the Miracle,* pp. 234–35.)

Ano ang iba pang karaniwang pandarayang gawain?

Bakit nais ni Satanas na tayo ay maging mandaraya?

Ano ang iba pang kasalanan na ibinubunsod ng pandaraya?

Ang Pandaraya ay Nagsisimula sa mga Maliliit na Bagay

Ang isang tapat na tao ay hindi biglaang nagiging mandaraya. Ang pandaraya ay nagsisimula sa mga maliliit na bagay na unti-unting kumakalat sa lahat ng bahagi ng ating buhay. Mga mapandarayang pag-iisip, inggit, pagkamakasarili, panloloko sa iba, maging ang pananatiling tahimik kapag kailangan tayong magsalita ng katotohanan, ay magbubunsod sa atin sa mga gawang pandaraya at palayo sa ating Ama sa Langit.

Sa mga unang araw ng Simbahan, ang asawa ni Thomas B. Marsh ay gumawa ng isang pandaraya na nagbunsod sa lubusang pagtalikod sa paniniwala at pagtitiwalag ng mga Marsh. Si Elder Marsh sa panahong iyon ay naglilingkod bilang Pangulo ng Kapulungan ng Labindalawa.

"Nang ang Mga Banal ay naninirahan sa Malayong Kanluran, ang asawa ni Elder Marsh at si Kapatid na Harris ay nagkasundong magpalitan ng gatas, upang ang bawat isa sa kanila ay makagawa ng lalong malaking keso kaysa sa magagawa nila kung sila ay magkahiwalay. Ang bawat isa ay kukuha mula sa isa ng mga 'bahagi' at ng natitira pang gatas. Ginawa ni Ginang Harris ang kanyang bahagi sa kasunduan, subalit si Gng. Marsh ay nagtago ng isang baso ng mga 'bahagi' mula sa bawat baka. Nang ito ay malaman dinala ang bagay na ito sa mga Guro, at sila ay nagpasiya laban kay Gng. Marsh.

"Subalit sinang-ayunan ni Kapatid na Marsh ang mga gawa ng kanyang asawa, ang mga Marsh gayunman, sa huli ay tumalikod sila sa Simbahan. Nawala ang kanilang pagiging kasapi dahil sa sama ng loob na nagmula sa isang pandarayang gawa." (Tingnan sa Hyrum M. Smith at Janne M. Sjodahl, *Doctrine and Covenants Commentary,* p. 167.)

Bakit natin kailangang maging tapat sa mga maliliit na bagay?

Bakit hindi natin dapat sang-ayunan ang kahit na anong pandarayang gawa?

Matututuhan Natin ang Maging Tapat

Tayo ay ipinanganak na walang kasalanan, walang kaalaman sa mabuti o masama. Subalit, ang bawat isa sa atin ay binigyan ng Espiritu ng Panginoon bilang patnubay; dahil doon, dapat nating matutuhan ang maging tapat sa pamamagitan ng pagpapahintulot sa Panginoon na patnubayan tayo sa katotohanan.

Ang mga pinuno sa Simbahan ay tumatawag ng pansin sa mga pandarayang gawain upang tulungan tayong makilala ang pandaraya at hilingin na huwag tayong makisali. Hinihikayat nila tayong turuan ang ating mga anak na maging tapat. Si Pangulong N. Eldon Tanner ay nagsabi: "Ang kasanayan

na ito sa katapatan ay nagsisimula sa tahanan. Bawat isa sa atin ay may pansariling pag-aari na para sa atin lamang. Maaari at dapat nating ibahagi ang mga bagay tulad ng mga laruan, mga libangan at ang ating mga paglilingkod sa bawat isa; subalit tayo ay may salapi, o alahas, o damit na pansariling pag-aari ng bawat isa at hindi dapat kunin nang walang pahintulot ng may-ari. Ang batang gumagalang sa ganoong katapatan sa tahanan ay malamang na hindi lalabag sa alituntunin sa labas ng tahanan. . . . Ang kakulangan sa ganoong kasanayan ay nagtataguyod ng kawalang-galang sa mga karapatan at pag-aari ng iba. . . .

"Habang ang bata ay nagkakagulang at nagsisimulang gumawa upang kumita ng salapi, . . . [dapat siyang turuang] makitungo nang tapat at magbigay ng tapat na gawa bilang kapalit ng pakinabang na kanyang tinatanggap." ("Worthy of Proper Recommendation," *Ensign,* May 1978, p. 44.)

Bakit mahalaga ang katapatan sa ating gawain?

Paano makatutulong sa iyong mga anak na maging lalong tapat ang pagtuturo sa kanila na huwag kumuha o gumamit ng pag-aari ng iba nang walang pahintulot?

Bakit mahalaga para sa bawat bata ang magkaroon ng kanyang mga sariling pag-aari?

Si Pangulong Kimball, sa pagsasabi ng kanyang paghahangad na maturuan ang kanyang mga apo ng katapatan, ay nagwika:

"Umaasa akong tuturuan mo ang mga mahal ko na maging tapat. Napakaraming panloloko at pagnanakaw at pandaraya. Ang katapatan ay pinagtatawanan at ang pandaraya ay itinuturo ng mag-anak at ng pamayanan. Ang mga maliliit na pandarayang biro ay pinagtatawanan na. Ang maliit na bata ay madalas na sapat ang kaalaman upang makapanloko at makakuha ng kapakinabangan sa pagiging kaakit-akit nito. Madalas na pinapayagang makalusot sa mga maliliit na pagnanakaw ang bata. Ang magulang na pinabababa ang gulang ng mga anak upang makaiwas sa mga pangmatandang halaga sa mga palabas at mga eroplano at mga tren at mga bus ay pilit na nagtuturo sa bata na maging mandaraya. Hindi malilimot ng bata ang mga aral na ito. Ang ilang mga magulang ay pinapayagan ang mga bata na lumabag sa batas tulad ng sa mga paputok, paggamit ng mga baril, pangingisda at pangangaso ng walang lisensiya. Ang mga bata ay pinapayagang magmaneho ng walang lisensya o dayain ang kanilang mga edad. Ang mga kumukuha ng mga maliliit na bagay nang hindi [sila] pinananagutan, tulad ng bungang-kahoy mula sa bakuran ng kapitbahay, isang panulat mula sa mesa, isang pakete ng gam mula sa . . . estante, lahat ay tahimik na nagtuturo na ang mga mumunting pagnanakaw at pandaraya ay hindi gaanong masama. Ang pandaraya sa mga pagsusulit

sa paaralan ay nakarating na sa nakababahalang kalagayan, ang sabi ng mga tagapamahala ng paaralan.

"Maaaring sumasagupa tayo sa napakalakas na agos, subalit dapat nating turuan ang ating mga anak na ang kasalanan ay kasalanan. . . .

"Ipinahahayag ko ang aking pagkabalisa sa tumataas na pangangailan ng pagpapatatag sa ating kabataan." ("What I Hope You Will Teach My Grandchildren and All Others of the Youth of Zion," talumpati sa Mga Kawani ng Seminary at Institute, BYU, 11 July 1966, p. 2.)

Mahalagang makilala na hindi natin maaaring ipagwalang bahala ang mumunting pagnanakaw, o pagsisinungaling, o panloloko. Hindi dapat pakitunguhan nang magaan o dili kaya'y pagtawanan ang panlilinlang o ang paglabag sa batas.

Ano ang magagawa mo sa iyong sariling mag-anak upang ituro at mahimok ang tapat na gawi?

Bakit ka dapat magturo ng katapatan sa pamamagitan nang pagpapakita mo ng mabuting halimbawa?

Tayo ay Pinagpapala sa Pagiging Tapat

Maaaring hindi madalas na mabibigyan tayo kaagad ng gantimpala sa pagiging tapat. Maaari itong sumubok ng ating pagkatao, maging sanhi upang mawalan tayo ng kaibigan, magdudulot sa atin ng panlilibak. Subalit ang katapatan ay nagbibigay ng katiwasayan ng pag-iisip, isang malinis na budhi, at kagalakan dito at sa hinaharap.

Sa isang sulat sa kaibigan, isang batang babae ang naglarawan kung ano ang kanyang pakiramdam pagkatapos na siya ay tuksuhing mandaya:

"Mahal kong Sue,

"Ikinalulungkot ko na nagalit ka kahapon. Ang pagkakaibigan natin ay napakahalaga sa akin. Subalit kailangan kong gawin ang aking ginawa. Ako ay umaasa na iyong mauunawaan. Nang hinamon mo akong kunin ang pulseras na iyon mula sa lagayan ng mga alahas, sinabi mong ito ay magiging madali. Walang ibang nakakakita—o gumagawa nang malapit sa lugar na iyon. Ang pangangatuwiran mong hindi ka pa kailanman nahuli ay tila nakabawas ng sindak. Subalit alam kong kapag kinuha ko ang pulseras na iyon, mahuli man ako o hindi, ay hindi ko kailanman malilimutang ako ay naging mandaraya. Hindi ko kailanman maisusuot ang pulseras. Ito ay magiging isang madalas na paalala sa isang maling pagpapasiya.

"Nang lumayo ka sa akin at sinabi mong ayaw mong sayangin ang oras mo sa isang taong hindi marunong makipagsaya, ako ay nasaktan. Ako ay nasasaktan pa rin. Subalit marahil ay kailangan kong mabuhay na kasama ang sakit na iyon. Lalong madaling mabuhay na kasama ang damdaming iyon kaysa sa mabuhay na kasama ang damdaming hindi na kailanman

malayang makalalakad papunta sa malaking pamilihan na walang nararamdamang pagsisisi, o ang hindi makaharap sa aking mga magulang at obispo, o ang malaman lamang sa aking sarili kung ano ang aking ginawa.” (*Look unto Me in Every Thought,* Mia Maid Course B, 1978, p. 58.)

Ano ang ipinagpakasakit ng batang babae para sa pagiging tapat?

Ano ang mga kabutihang natamo ng batang babae sa pamamagitan ng pagiging tapat?

Bakit mahalagang makilala natin ang mga pangmatagalang kabutihan ng pagiging tapat? (Upang mahimok tayong maging ganap na tapat)

Si Elder Howard W. Hunter ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagsasabi ng iba pang kabutihan ng pagiging tapat: “May kagalakang dumarating mula sa pagiging tapat. . . . Makakapiling mo ang Panginoon at makakamtan mo ang Espiritu ng Espiritu Santo. . . .

“Dapat tayong maging tapat sa ating sarili, tapat sa Diyos, at sa ating kapwa-tao.” (“Basic Concepts of Honesty,” *New Era,* Feb. 1978, p. 5.)

Ano ang mga kabutihan ng pagiging tapat na binalangkas ni Elder Hunter?

Paano makatutulong ang Espiritu Santo sa iyo upang maging tapat? (Sa pamamagitan ng pag-uudyok sa iyo na gawin ang tapat na bagay, na magbubunga ng mabuting pakiramdam kung gagawin mo, at mag-uudyok sa iyo ng mga masamang damdamin kung ikaw ay mandaraya)

Ano ang ibig sabihin ng pagiging matapat sa Diyos?

Katapusan

Ang katapatan ay isang saligang alituntunin ng ebanghelyo. Isa itong kautusan ng Diyos. Upang masunod ang kautusang ito, mahalagang makilala natin ang pandaraya at iwasan ito, na isagawa natin ang pagiging tapat sa ating mga pag-iisip, sa ating mga pakikipag-usap, at sa ating mga gawa. Sa pamamagitan ng pagpapakita ng tapat na mga alituntunin sa ating mga tahanan, sa ibang kasapi ng Simbahan at sa ating mga kapitbahay, tinuturuan natin ang ating mga anak na maging tapat. Kung tayo ay tapat, tayo ay pagpapalain nang malinis na budhi, katiwasayan ng pag-iisip, isang damdamin ng kahalagahan ng sarili, at ang pagsama ng Espiritu Santo.

Hamon

Sa susunod na linggo, suriing mabuti ang iyong mga kaisipan, mga salita, at mga gawa upang matiyak ang iyong pagsunod sa kautusan ng Diyos na maging tapat. Hangaring matamo ang tulong ng Panginoon upang maalis ang pandaraya sa iyong pansariling buhay. Maghanap ng mga paraan upang turuan ang mga bata sa iyong mag-anak ng banal na alituntuning ito. Maging isang halimbawa ng katapatan sa mga salita at mga gawa. (Tingnan sa Mga Taga Filipos 4:8–9.)

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mga Taga Roma 13:12–13 (magsilakad tayo nang tapat)

Hebreo 13:18 (nagnanasang mabuhay nang marangal)

Doktrina at Mga Tipan 97:8 (kung ang kanilang mga puso ay tapat)

Doktrina at Mga Tipan 136:25–26 (ibalik kung ano ang hiniram, ibalik kung ano ang nawala)

Ang Mga Saligan ng Pananampalataya 1:13 (naniniwala kami sa pagiging tapat)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang Mga *Alituntunin ng Ebanghelyo*, kabanata 31, "Katapatan."
2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Magtalaga ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Kapatawaran

Aralin 8

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayong palakasin ang inyong pangako na patawarin ang inyong mga sarili at ang iba.

Gawain: Sino Ako?

Pangasiwaan ang gawaing "Sino Ako"? Ipabasa nang malakas ang mga talambuhay sa ibaba. Huwag pahintulutang mabunyag kung sino ang tinutukoy sa talambuhay hangga't hindi naitatanong ang katanungang "Sino Ako?". Sa sandaling naniniwala ang isang kapatid na babaeng natuklasan na niya kung sino ang taong inilalarawan, dapat siyang magtaas ng kamay. Gayon pa man, ang nagbabasa ay dapat na magpatuloy hanggang ganap nang nabasa o hanggang naitaas na ang lahat ng mga kamay.

UNANG TALAMBUHAY

1. Ako ay pinagbintangan ng mali at ipinakulong. (Genesis 39:11–20.)
2. Nang lumaon ay pinalaya ako sa kulungan at binigyan ng isang mataas na katungkulan ng pamumuno sa dayuhang lupain. (Genesis 41:37–43.)
3. Maraming taon akong napahiwalay sa aking ama at mag-anak. (Genesis 41–44.)
4. Ako ay nagbigay ng kahulugan sa mga panaginip ng isang mayordomo, isang panadero, at isang pinuno. (Genesis 40, 41.)
5. Dahil sa taggutom, iniwan ng aking mag-anak ang kanilang lupang-tinubuan at lumipat sa kung saan ako naninirahan. Dahil doon ay natulungan ko sila. (Genesis 45, 46.)
6. Nang ako ay bata pa, binigyan ako ng aking ama ng isang magandang tunika. (Genesis 37:3.)
7. Kahit na ipinagbili ako ng mga kapatid kong lalaki sa mga mangangalakal ng alipin, pinatawad ko sila at kami ay nagkaroon ng masayang pagkikitang-muli sa Egipto at masayang namuhay sa loob ng maraming taon. (Genesis 45, 46.)
8. Sino ako?

Sagot: Si Jose, anak ni Jacob, na ipinagbili sa Egipto. (Tingnan sa *We Ought Also to Love One Another, Beehive Course A,* 1977, 1978, p. 16.)

8-a

Ipakita ang larawan 8-a, si Jose na napasamang-muli sa kanyang mga kapatid na lalaki.

Bakit nagkaroon ng pagkakataon si Jose at ang kanyang mga kapatid na lalaki sa isang masayang pagkikitang-muli at magkakasamang pamumuhay na maligaya sa loob ng maraming taon? (Pinatawad ni Jose ang kanyang mga kapatid na lalaki.)

IKALAWANG TALAMBUHAY

1. Ako ang nakababata sa dalawang anak na lalaki. (Lucas 15:11–12.)
2. Naglakbay ako papunta sa malayong bansa kung saan ay sinayang ko ang aking mana na ibinigay ng aking ama. (Lucas 15:13.)
3. Nang dumating ang taggutom, nagsimula akong maghikahos. (Lucas 15:14.)
4. Kinuha ko ang gawaing tagapakain ng mga baboy upang magkaroon ng makakain. (Lucas 15:15.)
5. Naalala kong pinakakaing mabuti ng ama ko ang kanyang mga utusan, kaya ako ay nagpasiyang umuwi at hilingin sa kanya na ako ay kunin bilang utusan. (Lucas 15:17—19.
6. Nang makita akong dumarating ng aking ama, tumakbo siya upang salubungin ako, hinagkan at ibinigay ang kanyang pinakamabuting bata, isang singsing, sapatos, at naghanda ng isang kasayahan upang ipagdiwang ang aking pagbabalik sa tahanan. (Lucas 15:20–24.)
7. Sino ako?

Sagot: Ang alibughang anak.

Ipakita ang larawan 8-b. Ang alibughang anak ay bumabalik.

Bakit naging maaari ang masayang pagkikitang muli na ito? (Pinatawad ng ama ang kanyang anak na lalaki at tinanggap nang malugod sa kanilang tahanan.)

Ang dalawang kuwentong ito mula sa Bibliya ay nagpapakita kung ano ang mangyayari kapag ang mga kasapi ng mag-anak ay magpapatawad sa bawat isa.

Paano mo ipaliliwanag ang pagpapatawad? (Pagsupil sa pagnanais na parusahan ang isang taong nagkasala sa iyo. Ang hindi pagkagalit sa kanya at ang pagkakaloob sa kanya ng ganap na kapatawaran. Ang pagpapatawad ay nagtutulot sa ating mahalin ang iba tulad ng pagmamahal ni Cristo sa atin.)

Kapag Tayo ay Nagpapatawad, Tinutupad Natin ang Maka-Cristong Pagmamahal

Ibinigay ni Jesucristo sa atin ang ganap na halimbawa kung paano magpatawad sa mga nagkasala sa atin. Tungkol sa halimbawa ng Tagapagligtas ay sinabi ni Elder Robert L. Simpson ng Unang Korum ng Pitumpu:

8-a Si Jose na napasamang-muli sa kanyang mga kapatid na lalaki.
© Providence Lithograph Co.

“Ang kasaysayan sa Bibliya ay nagsasabi sa ating walang mortal na tao ang kailanman ay dumanas ng kababaang-loob, ng sakit, ng pagdurusang dinanas ng Tagapagligtas sa mundo sa mga huling sandali ng kanyang buhay-tao.

“ . . . Doon ay nakabitin siya, ang kanyang katawan ay nabali at nagdurugo, inaalipusta pa rin ng kanyang mga kaaway at sa gitna ng lahat ng ito si Jesus ay nagsumamo marahil nang may katahimikan, na may taimtim na paggalang, ‘Ama, patawarin mo po sila; sapagkat hindi nila nalalaman ang kanilang ginagawa. . . . ‘ (Lucas 23:34.)” (“Forgiveness,” *Improvement Era,* Dec. 1966, p. 1148.)

Tulad ng pagpapatawad ni Jesus, kailangan ay tayo rin.

Si Abril Aaron ay isang batang babaeng Banal sa Huling-araw na sumunod sa halimbawa ng Tagapagligtas. Noong siya ay papunta sa isang sayawan sa Simbahan sa San Francisco, California, si Abril ay sinalakay ng isang mabagsik na lalaking pinagsasaksak siya habang sinisikap nitong nakawin ang kanyang pitaka. Sa naging pagsalakay ay naranasan niyang mawalan ng kanang mata at magkasugat nang malalalim sa kanang binti at kaliwang braso. At ano ang isinagot ni Abril nang tanungin tungkol sa sumalakay sa kanya?

“‘Iniisip kong siya ay nagdurusa, sinuman na ganoon, ay dapat nating kaawaan. . . . Sana ay may taong makagawa ng ilang bagay para sa kanya, upang matulungan siya. Dapat siyang magamot. Sino ang nakaaalam kung ano ang nagbubunsod sa isang tao upang gawin ang bagay na ito? Kung siya ay hindi nila matatagpuan, malamang na gawin niya muli ito.’” (Sinipi ni Spencer W. Kimball sa *The Miracle of Forgiveness,* p. 294.)

Paano ipinakita ni Abril ang kanyang maka-Cristong pagmamahal sa sumalakay sa kanya?

Si Jens Christian Johansen na napabilang sa Simbahan sa Denmark, ay isa pang taong mayroong maka-Cristong kakayahan na magpatawad. Isinulat niya sa kanyang pansariling talaarawan:

“‘Habang ibinubunton ko ang mga dayami at ginagawa ang aking trabaho, kumuha ako ng labindalawang bunton at inilagay sa kabilang bakod ng kapitbahay ko, dahil sa wala silang dayami para sa mga kabayo at baka nila; at napuna naming nabawasan ang isinalansan kong dayami sa aming lugar noong nakaraang gabi. . . . Higit na gusto kong bigyan sila ng kahit kaunti kaysa sila ay magnakaw.’” (Sinipi ni Rex D. Pinegar sa “Grandfather Johansen’s Example,” *New Era*, Sept. 1977, p. 4.)

Paano ipinakita ni Lolo Johansen na pinatawad niya ang kanyang kapitbahay sa pagnanakaw ng kanyang dayami?

8-b Ang alibughang anak ay bumabalik
© Providence Lithograph Co.

Kung tayo'y nagpatawad katulad ng nagawa ni April at ni Lolo Johansen, minamahal natin ang ating kapwa katulad ng ginawa ni Cristo.

Ipakita ang paskil na katulad sa iminungkahi sa "Paghahanda ng Guro."

Si Elder Marion D. Hanks ay nagsabing, "Nararamdaman ko na *ang tunay na anyo ng pagmamahal sa Diyos at sa mga tao ay ang pagpapatawad*" ("'Even as Christ Forgave,'" *New Era*, June 1974, p. 4; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Inuutusan Tayong Patawarin ang Lahat

Madalas tayong nagsasalita o gumagawa ng mga bagay na nagdudulot ng sakit at pagdurusa sa ibang tao. Ang ibang tao ay madalas nagsasalita o gumagawa ng mga bagay na nakasasakit sa atin. Upang matulungan tayong harapin ang mga suliraning ito, ibinigay ni Jesucristo ang payong ito: "Dahil dito, sinasabi ko sa inyo, na nararapat ninyong patawarin ang isa't isa; sapagkat siya na hindi nagpapatawad sa kanyang kapatid ng kanyang mga pagkakasala ay hahatulan sa harap ng Panginoon; sapagkat nasa kanya ang mas malaking kasalanan.

"Ako, ang Panginoon, ay magpapatawad sa sinumang aking patatawarin, subalit *kayo ay kinakailangang magpatawad sa lahat ng tao*" (Doktrina at Mga Tipan 64:9–10; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Sino ang mga kasama sa "lahat ng tao"? (Mga kasapi ng mag-anak: mga asawang lalaki, mga anak, mga kapatid na lalaki, mga kapatid na babae, mga magulang, mga nuno, mga tiya, mga tiyo, at iba pa; mga kaibigan; mga kapitbahay; mga kaaway; mga makasalanan;—lahat)

Sino ang ating kapatid? (Lahat; tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 64:9.)

Ano ang ipinangako sa atin ng banal na kasulatang ito kung hindi natin mapatatawad ang mga nagkasala sa atin? Sino ang higit na may sala—ang taong nagkasala sa iba o ang taong ayaw magpatawad? Bakit?

Sa unang bahagi ng araling ito ay sinuri natin ang dalawang salaysay na nagpapakita kung paano nalulutas ng kapatawaran ang mga suliranin ng mag-anak.

Ano ang magiging bunga kung ang mga mag-asawa ay kaagad na magpapatawad sa mga pagkukulang ng bawat isa? Kung ang lahat ng mga magkakapatid ay nagpatawad sa isa't isa? Kung ang mga magulang ay nagpatawad sa kanilang mga anak? Kung ang mga anak ay nagpatawad sa kanilang mga magulang?

Basahin ang Mateo 5:44.

Sino ang itinuturo ng banal na kasulatang ito sa atin na ating patatawarin? (Ang ating mga kaaway)

Ano ang magiging bunga kung kaagad tayong magpapatawad sa mga kasalanan ng ating kapwa-tao? Mga kasapi ng Simbahan? Mga kaibigan?

Itinuro ni Jesucristo na kung tayo ang naapi, hindi tayo dapat maghintay sa nang-api na humingi sa atin ng kapatawaran. Dapat natin siyang hanapin at makipagkasundo sa kanya. (Mateo 5:23–24.) Hindi tayo patatawarin ng

Diyos sa ating mga kasalanan maliban na lamang kung ang ating mga puso ay malaya sa lahat ng poot, galit, at mga sama ng loob sa ibang tao.

Ipabasa sa isang kapatid na babae ang Mateo 18:21–22.

Ano ang isa pang paraan ng pagsasabi ng, "Hanggang sa makapitumpong pito" (Magpasawalang-hanggan o palagi)

Ang magpatawad sa lahat ay nangangailangang patawarin natin ang ating mga sarili at ganoon din ang iba. Kapag tayo ay nagkamali, dapat nating pagsisihan at kalimutan ang tungkol dito. Kung minsan ay lalong madaling patawarin ang iba kaysa sa patawarin ang ating sarili, subalit ang "magpatawad sa lahat ng tao" ay ang magpatawad sa lahat, kasama na ang ating sarili.

Bakit kung minsan ay mahirap nating patawarin ang ating sarili? Ano ang ilang mga bagay na maaaring kailanganin natin upang patawarin ang ating sarili?

Tayo ay Dapat Magpatawad upang Umunlad

Si Elder Boyd K. Packer ay nagsalaysay ng sumusunod na kuwento:

"Ilang taon na ang nakalipas nang turuan ako ng isang aral ng isang lalaking hinahangaan ko nang labis. Siya ay may kabanalang tao sa lahat ng tao na nakilala ko. Siya ay matatag at mahinahon, may malalim na espirituwal na lakas na pinanghahawakan ng marami.

"Alam niya ang tamang paraan ng paglilingkod sa ibang mga taong nagdurusa. Sa ilang mga pagkakataon ay kasama ako nang magbigay siya ng mga basbas sa mga maysakit o di kaya ay sa mga nagdadalamhati.

"Ang kanyang buhay ay naging buhay ng paglilingkod, maging sa Simbahan at sa bayan. . . .

"Sa isang pagkakataon nang kami ay dadalawa na lamang at tama ang espiritu, binigyan niya ako ng aral para sa aking buhay mula sa karanasan niya. Bagama't ang akala ko ay kilala ko na siya, isiniwalat niya sa akin ang mga bagay na hindi ko inaasahan. . . .

"Pinakasalan niya ang isang magandang dalaga, at sa kasalukuyan, ang lahat sa kanyang buhay ay tama. Siya ay may matatag na trabaho, at may magandang hinaharap. Sila ay nagmamahalan nang husto, at ang babae ay naghihintay sa pagsilang ng kanilang unang anak.

"Noong gabing isisilang ang sanggol ay nagkaroon ng mga komplikasyon. Ang kaisa-isang doktor ay nasa kung saang dako sa baryo na tumitingin sa may sakit. Hindi nila siya matagpuan. Pagkatapos ng maraming oras ng pagsakit ng tiyan dahil sa panganganak, ang kalagayan ng magiging ina ay naging malubha.

“Sa wakas ay dumating ang doktor. Naunawaan niya ang pangangailangan, kumilos agad, at hindi naglaon ay naayos ang lahat. Isinilang ang sanggol at ang krisis ay tila tapos na.

“Mga ilang araw ang nakaraan, ang batang ina ay namatay sa mismong impeksiyon na ginamot ng doktor sa kabilang tahanan nang gabi ring iyon.

“Ang mundo ng kaibigan ko ay gumuho. Ang lahat ay hindi na tama ngayon; ang lahat ay mali. Nawala ang kanyang asawa, ang kanyang kasuyo. Wala siyang paraan upang alagaan ang isang munting sanggol at kaagad ay asikasuhin ang kanyang trabaho.

“Habang nagdaraan ang mga linggo, ang kanyang pagdadalamhati ay naging matindi. ‘Ang doktor na iyon ay hindi dapat payagang manggamot,’ ang sabi niya. ‘Dinala niya ang impeksyong iyon sa asawa ko; kung naging maingat lamang siya ay buhay pa sana ang asawa ko ngayon.’ Wala na siyang ibang inisip, at dahil sa kanyang galit ay naging mapanganib siya.

“Isang gabi ay isang katok ang narinig sa kanyang pinto. Isang bata ang nagsabi lamang ng, ‘Gusto ni Tatay na pumunta kayo sa bahay. Gusto niya kayong makausap.’

“‘Si Tatay’ ay ang pangulo ng istaka. Isang nagdadalamhati, nalulumbay na kabataang lalaki ang pumunta upang makipagkita sa kanyang espirituwal na pinuno. Ang espirituwal na pastol na ito ay nagmamasid sa kanyang kawan at may mahalagang bagay na sasabihin sa kanya.

“Ang payo mula sa matalinong alagad na ito ay isang payak na: ‘Juan, pabayaan mo na. Kahit ano ang gawin mo ay hindi na siya maibabalik. Ang ano mang gagawin mo ay magpapalubha dito. Juan, pabayaan mo na.’

“Sinabi ng kaibigan ko noon na ito ang kanyang naging pagsubok, ang kanyang Getsemani.

“Paano niya ito mapababayaan na lamang? Ang tama ay tama! Isang malaking pagkakamali ang nagawa, at may taong dapat magbayad.

“Napakalaking hirap ng loob ang kanyang tiniis upang mapigil niya ang kanyang sarili. Hindi ito nangyari nang biglaan. Sa wakas ay nagpasiya siyang kung anuman ang iba pang mga usapin, dapat siyang maging masunurin. . . .

“Nagpasiya siyang sumunod sa payo ng matalinong espirituwal na pinunong iyon. Pababayaan na lamang niya ito.

“Pagkatapos ay sinabi niya, ‘Matanda na ako bago ko lubos na naintindihan. Matanda na ako nang makita ko ang isang kawawang doktor sa baryo—labis ang trabaho, kulang sa bayad, tumatakbo mula sa isang pasyente patungo sa isang pasyente, na kakaunti ang wastong gamot, walang

ospital, iilan ang mga kagamitan sa panggagamot. Nagsumikap siyang magligtas ng mga buhay, at nagtagumpay sa karamihan.

"'Dumating siya sa sandali ng krisis nang ang dalawang buhay ay nasa panganib at kumilos kaagad.

"'Ako ay matanda na,' ang ulit niya, 'bago ko naunawaan. Nasira ko sana ang aking buhay,' ang sabi niya, 'at ang buhay ng iba.'

"Maraming ulit na nagpasalamat siya nang nakaluhod sa Panginoon dahil sa isang matalinong espirituwal na pinunong nagpayo ng, 'Juan, pabayaan mo na.'

"At iyan ang payo ko sa iyo. Kung kayo ay may matitinding galit, hinanakit, mga ilang sama ng loob, kabiguan, o pagseselos, pigilin mo ang iyong sarili. Maaaring hindi mo mapigil ang mga bagay doon sa ibang tao, subalit mapipigil mo ang mga bagay dito, sa kalooban mo.

"Sinasabi ko, samakatuwid: Juan, pabayaan mo na lamang. Maria, pabayaan mo na lamang." ("The Balm of Gilead," *Ensign,* Nov. 1977, p. 60.)

Anong uri ng buhay ang maaaring ipinamuhay ni Juan kung hindi niya pinatawad ang doktor? Ano ang mga katangiang napaunlad ni Juan dahil nagpatawad siya? (Naging lalong espirituwal at mahinahon; naglingkod at nagbigay ng pagpapala sa maraming tao) Bakit tinawag ni Juan na "Getsemani" ang pagpapatawad sa doktor? Kailan nagsimula si Juan na umunlad? (Pagkatapos niyang patawarin ang doktor)

Si Elder Sterling W. Sill ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagsasabi ng sumusunod na salaysay:

"Kamakailan lamang ay nakipag-usap ako sa isang babaeng 53 taong gulang na nakagawa ng isang kasalanang moral sa gulang na 18. Nauunawaan niyang ang kanyang kasalanan ay malubha, subalit dahil siya ay nagsisi nang makaisang libong ulit ay makaaasa tayo sa pangako ng Panginoon na napatawad na siya. Subalit hindi niya kailanman napatawad ang kanyang sarili. Dahil ang pakiramdam niya ay marumi at mababang uri siya, lumayo siya sa kanyang mga kaibigan, tumanggi sa kasal, at naging isang taong nagtatago sa panlipunan at espirituwal na buhay. Sa loob ng 35 taon, pinasama niya ang kanyang sarili sa mga mapapait na pagsisisi at mga bintang. Ang kanyang paglingon sa kasalanan niya ay nagpabago sa kanya upang maging di-katulad ng kahanga-hangang tao na hinangad ng Diyos na kalalabasan niya. Ang kanyang kasalanan sa gulang na 18 ay napakalubha. Subalit sa loob ng 35 taon ay dinadagdagan niya ito sa pamamagitan ng pagsasayang sa pinakamahalagang bagay sa mundo, ang maluwalhating buhay ng tao." (*What Doth It Profit,* p. 183.)

Sa tuwing inaalala natin ang ating mga kabiguan, at mga pagkakamali, o nagpapatuloy tayong magtago ng mga sama ng loob sa ibang tao, tumatangging magpatawad sa ating mga sarili o sa iba, tayo ay nagsasayang

ng kapwa oras at lakas. Wala tayong magagawa. Pinipigilan natin ang ating espirituwal na pagsulong.

Katapusan

Hindi madali ang patawarin ang iba at ang ating sarili. Maaaring isa ito sa mga pinakamalaking hamon na ating haharapin sa buhay. Tuwing tayo ay ganap na nagpapatawad, sa pamamagitan ng pagpapatawad sa ating mga puso tulad ng pagsasabi sa ating mga bibig, pinalalaya natin ang ating mga sarili sa pagsulong—upang mapabuti ang ating mga pamumuhay at maging maligaya. Sa gayong paraan ay naihahanda tayo upang humiling sa Panginoon na patawarin ang ating mga kasalanan. Sinabi niya sa atin na kapag pinatawad niya tayo sa ating mga kasalanan, hindi na niya maaalala pa ang mga ito (Doktrina at Mga Tipan 58:42). Ang pag-alis sa mga kasalanan ng iba sa ating mga isip at mga puso at ang paglimot sa mga ito ay isang mahalagang bahagi ng pagpapatawad. Tuwing kinakalimutan natin ang mga masasamang damdamin sa ibang tao, nagdadala tayo ng katiwasayan sa ating mga buhay. Hahangarin natin at magiging handa tayo upang tumanggap ng patnubay ng Espiritu Santo. Tatanggap tayo ng mga pansariling puna at gagamitin ito upang mapabuti natin ang ating mga sarili. Tayo ay susulong patungo sa kadakilaan sa kaharian ng ating Makalangit na Ama.

Ang mga kasalanan ay darating sa atin, subalit hindi natin dapat hayaang wasakin ng mga ito ang mga buhay natin. Kung tayo ay may mapagpatawad na puso, mawawalang-halaga natin at malilimutan ang mga kasalanan. Ang bawat isa sa atin ay dapat magsikap na manalangin nang taimtim, “Patawarin kami sa aming mga utang, gaya ng pagpapapatawad namin sa mga may utang sa amin” (Mateo 6:12).

Hamon

Siyasatin mo ang iyong mga damdamin: May hinanakit ka ba sa ibang tao? Kung mayroon, ano ang magagawa mo upang mapagtagumpayan mo ito? Hilingin mo sa iyong Makalangit na Ama na tulungan kang magkaroon ng mapagpatawad na puso.

Mga karagdagang Banal na Kasulatan

Mosias 26:30–31 (magpatawad sa isa’t isa)

Doktrina at Mga Tipan 82:1 (tuwing nagpapatawad tayo, ang Panginoon ay nagpapatawad)

Doktrina at Mga Tipan 42:88–89 (ang wastong paraan ng pangungumpisal ng kasalanan)

Doktrina at Mga Tipan 98:39–48 (dapat kang magpatawad)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang Mga Alituntunin ng Ebanghelyo, kabanata 19, “Ang Pagsisisi.”
2. Maghanda na pangasiwaan ang gawain sa simula ng aralin.
3. Kumuha ng pisara at tisa.
4. Maghanda ng paskil ng sumusunod na pahayag: “Nararamdaman ko na ang tunay na anyo ng pagmamahal sa Diyos at sa mga tao ay ang pagpapatawad.” (Marion D. Hanks)
5. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Kalinisan ng Kaisipan

Aralin 9

Ang araling ito ay itinalaga upang tulungan kayo na mapalakas ang inyong pagkamakatuwiran sa pamamagitan ng pagtuturo sa inyo kung paano pangangasiwaan ang inyong mga kaisipan.

Ang Ating Mga Kaisipan Ay Nahihikayat ng Mga Nakapaligid sa Atin

Si Elder J. Thomas Fyans ng Panguluhan ng Unang Korum ng Pitumpu ay gumawa ng mga sumusunod na pansin tungkol sa mga kaisipan:

"Hindi lamang itong Amazon ang pinakamalaking ilog sa mundo, subalit maging ang kanyang mga sangang-ilog ay malalaking ilog din. . . .

"Isang kaakit-akit na katangian ng mga ilog na ito ay ang kanilang iba't ibang kulay. Ang Madeira, halimbawa, ay tinawag na puting ilog dahil ang tubig nito ay nagdadala ng mga pinong butil ng luad sa dinaraanan nito. Ang itim na kulay ng Rio Negro ay galing sa mga nabubulok na mga bagay na natatangay mula sa mga gubat na pinagdaranan nito. Ang iba pang ilog ay umaaagos sa mga puting buhangin at madalas na nagmumukhang luntian o turkesang asul. . . .

"Katulad ng pagkakaroon ng kulay ng mga ilog na ito dahil sa mga bagay na natatangay habang sila ay umaagos, ganoon din ang pagkakaroon ng kulay ang daloy ng ating mga kaisipan dahil sa mga bagay na pinagdaraanan ng mga ito. . . .

"Ang ilang mga ilog ay mabagal at lumiliku-liko sa mga mababababaw na lugar. Ang kanilang mga tubig ay marurumi at puno ng mga basura.

"Ang ibang mga ilog ay umaagos pababa mula sa mga matataas na lugar. . . . Ang kanilang agos ay napakalakas, at bilang bunga, ay nakapagbibigay ng kuryente para sa ating mga pangangailangan, at malalaking mga barko ang nakapaglalayag sa kanila." (Sa Conference Report, Buenos Aires Argentina Area Conference, 1975, pp. 28–29.)

Pag-isipan nang mabuti ang mga katanungang: Saan umaagos ang daloy ng ating mga kaisipan? Ano ang nagpupuno at nagbibigay ng kulay sa ating mga kaisipan?

Maglagay ng dalawang baso at isang pitsel sa ibabaw ng mesa. Maglagay ng isang kimpal ng dumi sa isa sa mga baso. Anyayahan ang isang kapatid na babaeng mamili ng isang baso at maglagay siya rito ng iinuming tubig. Hilingin sa kanyang ipaliwanag kung bakit niya pinili ang basong iyon.

Hindi tayo maglalagay ng ating iinuming tubig sa isang maruming baso o lalagyan, dahil ayaw nating uminom ng tubig na marumi. Samakatuwid ay

bakit natin lalagyan ng mga maruruming kuru-kuro o kaisipan ang ating mga isip?

Sa mga banal na kasulatan ang Panginoon ay tumutukoy minsan sa kanyang mga tagapaglingkod bilang mga sisidlan (Moronias 7:31)).

Bakit hindi natin maaasahan ang Espiritu ng Panginoon na manirahan sa isang maruming sisidlan? Bakit hindi makapanirahan ang mga malinis na kaisipan sa isipang puno ng mga maruruming kaisipan?

Ang mundo ay puno ng kapangyarihan ni Satanas. Tayo ay nalalantad sa mga bagay na nagpapahiwatig ng kahalayan sa mga dula, anunsiyo, musika, mga pelikula, mga magasin, at telebisyon. Ang krimen, dahas, imoralidad, pagmumura, kalaswaan sa mga babasahin at pelikula, at masasagwang musika ay ipinakikitang kanais-nais at kalugud-lugod. Tinutukso tayo ni Satanas sa maraming paraan upang gamitin ang ating mga talino sa mga makasalanang gawain. Ang mga maruruming kaisipan ay mas madaling makapasok kung ang ating mga isip ay hindi handa upang labanan ang mga ito.

Anong masasamang kapangyarihan ang nasa kapaligiran mo? Paano mo mapananatiling malinis ang iyong kaisipan kung ikaw ay napaliligiran ng mga ganoong kapangyarihan?

Ang Ating Mga Kaisipan ay Naghihikayat ng Ating Mga Gawa

Ang isang kuru-kuro ay maaaring maging makapangyarihan. Unang dumarating ang kaisipan—pagkatapos ay ang gawa. Ang gawa ay nagsisimula sa isip. Ginagawa natin ang ating iniisip na gawin. Kahit nagbalak man tayo na gumawa ng mabuti o masama, ang balak at ang gawa ay nagsisimula sa isip.

Si Pangulong David O. McKay ay nagsalaysay sa karanansang ito:

"Ilang taon na ang nakararaan nang lumapit sa akin ang isang batang lalaki habang ako ang pangulo ng European Mission at nangumpisal ng isang mali at makasalanang gawa. Binigyan niya ng katuwiran ang kanyang sarili sa pamamagitan ng pagsasabing nagkataong nasa tindahan siya ng mga aklat sa oras na ng pagsasara, at nang naikandado na ang pinto ay sumuko siya sa tukso. Sinisi niya ang mga pangyayari sa kanyang pagbagsak.

"Subalit sinabi ko, 'Hindi ang mga pangyayari; hindi ang naikandadong pinto, o ang pagbubuyo. Pinag-isipan mo na iyan bago ka pa pumunta roon sa tindahan ng mga aklat. Kung hindi mo kailanman napag-isipan ang gawang iyon, walang pangyayaring sapat ang lakas upang ibuyo o tuksuhin ka, isang misyonero, upang bumagsak. Ang kaisipan ay palaging nauuna sa gawa.'

"Malilinis na kaisipan, matataas na mga mithiin, pag-iisip ng pagmamahal sa tunay na pakahulugan, kahinahunan, pagiging matulungin, pagkamasayahin, ang lahat ay mga alitutntunin na makadaragdag sa pag-

unlad ng pagkatao. Ang pag-iisip sa sarili, pagkakaroon ng sama ng loob sa kapwa, pag-iisip ng mga pagkakataon upang mapagbigyan ang hilig sa pamamagitan ng paninigarilyo o pag-inom, ay magdadala sa tao na gawin ang mga bagay na iyon." ("Cleanliness Is Next to Godliness," *Instructor,* Mar. 1965, p. 86.)

Sinabi rin ni Pangulong McKay: "'Sabihin mo sa akin kung ano ang iniisip mo kung ikaw ay hindi na kinakailangang mag-isip, at sasabihin ko kung ano ka.' Ang Mga Banal sa Huling-araw ay may tungkuling mag-isip ng malilinis na kaisipan, ng pagtatangi sa mga matataas na mithiin. Habang ginagawa nila ito, ang kanilang mga gawa ay magiging alinsunod sa mga mithiing iyon." ("Cleanliness is Next to Godliness," *Instructor,* Mar. 1965, p. 86.)

Ipakita ang larawan 9-a, Ang babaeng nag-iiskoba ng kanyang hagdanan.

Ang mga mamamayan ng Holland ay kilalang-kilala sa kanilang kalinisan. Ang mga babae ay nagpapakintab ng tanso sa mga pinto, iniiskoba ang pasukan sa kanilang mga tahanan at maging ang daan patungo sa bangketa ay iniiskoba. Ang kaugaliang ito ay idinidikta ng kanilang paniniwalang kung ikaw ay maglalakad sa malinis na daanan ay hindi mo madadala ang mga dumi sa loob ng tahanan. Ang ganoon ding kuru-kuro ay maaaring gamitin sa isip. Ang patuloy na pagkuskos ng ating mga kaisipan at ang paglilinis ng ating mga isip ay makatutulong upang mapanatili nating malinis at mabuti ang ating mga gawa.

"Ang mga kaisipan ay ang mga kagamitan upang mahubog natin ang ating pagkatao, katulad ng isang dakilang eskultor na may paet at malyete na tapyas nang tapyas ng mga piraso mula sa magaspang na marmol hanggang sa ito ay mahubog . . . upang . . . maging isang kahanga-hanga at ganap na gawa ng sining. Ganoon din ang bawat kaisipan ay humuhubog sa ating pagkatao at, dahil dito, ay naghuhubog ng ating kapalaran at ng ating mga buhay. Samakatuwid ang bunga ay, sa lahat ng ating kaisipan, ang paglikha ng isang pagkatao." (George Q. Morris, "The Importance of Habits," *BYU Speeches of the Year,* 20 May 1953, p. 3.)

Basahin mula sa pisara ang Kawikaan 23:7.

Marami Tayong Magagawa Upang Pamahalaan ang Ating Mga Kaisipan

Mayroon tayong kapangyarihan sa ating sarili upang pamahalaan ang ating mga kaisipan. Maaari nating piliin na huwag pamalagiin ang mga masasamang kaisipan sa ating mga isip. Ang ating mga isip ay may kakayahang matuto ng karunungan at kaalaman na kasing-bilis ng pagkatuto ng kamangmangan at ng kasamaan at kasalungat. Si Elder Boyd K. Packer ay nagpaliwanag ng magagawa natin upang pangasiwaan ang ating kaisipan:

9-a Ang babaeng nag-iiskoba ng kanyang hagdanan

9-a

“Ang isip ay *parang* tanghalan—ang kurtina ay palaging nakataas maliban kung tayo ay tulog. Palaging mayroong yugto na ipinalalabas sa tanghalang iyon. . . .

“Napapansin ba ninyo na kahit hindi ninyo sinasadya, . . . isang lihis na kaisipan ang maaaring gumapang mula sa mga sudlong at mang-aakit ng iyong pansin? Ang mga masasamang kaisipan na ito ay magsusumikap na paalisin ang lahat sa tanghalan.

“Kung papahintulutan ninyo silang magpatuloy, ang lahat ng kaisipan ng anumang kabutihan ay aalis mula sa tanghalan. Kayo ay maiiwan, dahil pinahintulutan ninyo ang mga ito, sa panghihikayat ng mga masasamang kaisipan. . . . Maaari nilang isaganap ang tema ng kapaitan, inggit, o galit. Sila ay maaaring malaswa, mahalay o makasalanan. . . .

“Ano ang ginagawa ninyo sa panahong ganoon, kapag ang tanghalan ng inyong isip ay pinangangasiwaan ng mga tampalasan ng maruming pag-iisip? . . .

“Kung mapangangasiwaan ninyo ang inyong kaisipan, madadaig ninyo ang mga gawi–-kahit na ang mga nakahihiyang pansariling gawi. Kung matututuhan ninyong pigilin ang mga ito, magkakaroon kayo ng masayang buhay. . . .

“Ituturo ko sa inyo ito. Mamili sa mga banal na musika ng Simbahan ng isang paboritong himno. . . . Ulitin ito nang dahan-dahan sa inyong isip. Isaulo ito. Kahit na wala kayong kasanayan sa musika, maaari kayong mag-isip sa pamamagitan ng isang himno.

“Ngayon, gamitin ang himnong ito bilang lugar na pupuntahan ng inyong mga kaisipan. Gamitin ninyo ito bilang patutunguhan sa kagipitan. Sa ano mang oras na makita ninyong pumuslit ang mga kahina-hinalang tauhang ito mula sa tabi ng inyong pag-iisip papunta sa tanghalan ng inyong isip, patugtugin ninyo ang himnong ito. . . .

“Habang nagsisimula ang musika at habang nabubuo ang mga salita sa inyong isip, ang mga hindi karapat-dapat na kaisipan ay may kahihiyang pupuslit palayo. Ang himno ang makapagbabago ng kalagayan sa tanghalan ng inyong isip. Dahil ito ay nakapagpapasigla at malinis, ang mga maruruming kaisipan ay mawawala. . . .

“Kapag natutuhan mong linisin ang tanghalan ng iyong isip mula sa mga hindi karapat-dapat na pag-iisip, panatilihin itong abala sa pag-aaral ng mga mahahalagang bagay. . . . Manatiling abala sa mga bagay na wasto.” (*Teach Ye Diligently,* p. 46–47.)

Si Elder Dean L. Larsen ay nagpayo sa ating magsanay ng nakabubuting pag-iisip: “Upang maitaguyod ang nakabubuting pag-iisip, kailangan

nating magkaroon ng mahalagang bagay na iisipin, upang maglaan, . . . ng ilang mga bagay, ilang mga problema, ilang mga hamon na maaari nating pagbalingan ng ating mga isip, upang makaisip tayo ng mga kasagutan" ("Thoughts about Thoughts" sa *BYU Speeches of the Year*, 1976, p. 120).

Sa isang tagpo sa kalugud-lugod na musikal na palabas na *The Sound of Music,* inaliw ni Maria, isang yaya, ang mga batang kanyang inaalagaan sa panahon ng bagyong may kulog at kidlat sa pamamagitan ng pagtulong sa kanilang mag-isip ng mga paborito nilang bagay. Sa pamamagitan ng pagbuo ng mga kawili-wiling kaisipan, nalimutan ng mga bata ang kanilang takot. Ang mga kawili-wiling kaisipan ay nagpapaalis sa mga hindi kalugud-lugod ng mga kaisipan.

Nang tanungin kung bakit mukha siyang maligaya at nalulugod sa kanyang gawain, ang babae ay sumagot: "Ang pinakamahalaga ay mabubuting bagay ang iniisip ko."

Ano ang maaari mong isipin upang hindi makapasok ang mga maruruming kaisipan?

Dapat nating ituring ang ating mga isip na tulad ng isang kamalig ng mga mabubuting bagay, at wala tayong puwang para sa ano pa man.

Maghanap ng mga mabubuting kaalaman sa mga banal na kasulatan. Ang mga ito ay naghahandog ng katiwasayan, karunungan, babala, payo, kasaysayan, mga tula, at ng iba pang bagay upang pagyamanin ang kaisipan. Ang mga magasin sa Simbahan ay naghahandog ng mga nakapagpapasiglang lathalain at mga salaysay para sa ating kasiyahan at pag-aaral.

Ang isang malusog na isip ay palaging kumikilos. Dapat nating panatilihin ang ating mga isip na abala sa pagpaplano, pag-iisip, at sumusulong sa mga bagong kuru-kuro. Kapag tayo ay hinihimok ng mga mabubuting kaisipan, walang-hangganan sa tagumpay na maaari nating makamit sa buhay na ito at sa mundong susunod.

Ang Banal na Espiritu ay makatutulong sa ating pangasiwaan ang ating mga kaisipan. Kapag tayo ay nakikinig sa kanyang mga pag-uudyok, mapangangasiwaan natin ang ating mga kaisipan, mga salita, at mga gawa. Dapat tayong manalangin para sa tulong ng Espiritu Santo.

Basahin ang Juan 14:26.

Kapag ang Espiritu Santo ay nag-uudyok sa atin na tandaan ang mga aral ng Tagapagligtas, higit na mapangangasiwaan natin ang ating mga kaisipan na maging malinis, na walang iniiwang puwang para sa mga masasamang kaisipan. Ang Espiritu Santo ay tinatawag na "Taga-aliw" dahil misyon niya ang maghatid ng "aliw, pagmamahal, katiwasayan,

tahimik na kasiyahan, at kaginhawahan sa mga banal" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* p. 148).

Tayo ay mapatatawad sa pag-iisip ng mga masasamang kaisipan kung tayo ay magsisisi.

Ano ang ginagawa mo upang pangasiwaan ang iyong mga kaisipan?

Bakit mahalaga para sa iyo bilang isang babae na palakasin ang iyong pananggalang laban sa mga maruruming pag-iisip? (Ang ating mga gawa ay nagpapakita ng ating mga kaisipan. Tayo ang mga halimbawa at mga guro sa ating mga anak at sa iba pa.)

Hindi natin palaging maiiwasan ang mga tao na ang kuru-kuro at mga gawa ay hindi katugma ng mga pamantayan ng ebanghelyo. Ito ay totoo lalo na sa mga kabataan.

Paano natin matutulungan ang mga kabataan ng Simbahan na kalabanin ang mga nakasasamang kapangyarihan sa paligid nila, tulad ng mahahalay na pananalita at mga gawa, malalaswang magasin, mga pelikula, mga palabas sa telebisyon, at iba pa?

Paano matuturuan ng mga magulang ang kanilang mga anak ng kahalagahan ng pagpapanatiling malinis ng kanilang kaisipan? (Sa gabing pantahanan ng mag-anak o sa ibang panahon ng pagtuturo, magsalaysay ng mga kuwento at mga halimbawa ng mga taong nagkamit ng kanilang mga layunin sa pamamagitan ng pagpapanatiling malinis ng kanilang kaisipan. Ituro na alam ng ating Ama sa Langit ang ating kaisipan. Ipakita kung paano nagbibigay-daan ang ating mga kaisipan sa mga gawa.)

Katapusan

Ang ating mga kaisipan ay naghihikayat ng ating mga gawa. Sa ating mga pagpupunyaging maging katulad ng ating Ama sa Langit, mahalagang panatilihin nating malinis at dalisay ang ating mga kaisipan. Kahit na nakapaligid sa atin ang mga masasamang kapangyarihan, mapipigil at maaakay natin ang ating mga pag-iisip sa tamang patutunguhan.

Dapat nating iwasan, hangga't maaari, ang mga tao at mga lugar na magdudulot ng mga maruruming kaisipan. Kailangan nating piliing mabuti ang ating mga kaibigan, ang mga palatuntunan sa telebisyon, mga pelikula, mga aklat, at mga magasin. Dapat na tiyak nating idako ang ating mga kaisipan sa mga mabubuting daanan. Ang mga kaisipan ay tulad ng tubig. Ito ay patuloy na dumadaloy, at kapag hindi nabigyan ng patutunguhan, ay pupunta sa mga madaling daanang landas patungo sa mga mababababang lugar. Dapat nating sundin ang mga kautusan ng Diyos at hangaring makapiling ang Espiritu Santo. Dapat tayong manalangin palagi, upang hilingin sa ating Ama sa Langit na patnubayan tayo habang pinangangasiwaan natin ang ating mga kaisipan at pinananatiling malinis ang mga ito.

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang sumusunod na sipi:

"Magpunla ng kaisipan, umani ng gawa,

"Magpunla ng gawa, umani ng kinagawian,

"Magpunla ng kinagawian, umani ng katangian,

"Magpunla ng katangian, umani ng walang-hanggang kapalaran."

(Walang pangalan, sinipi ni David O. McKay, *Treasures of Life,* p. 418.)

Basahin ang Alma 12:14.

Hamon

Hangaring makapiling ang Espiritu Santo upang tulungan kayong pangasiwaan ang inyong mga kaisipan. Magsaulo ng isang himno sa Simbahan o ng banal na kasulatan upang magamit sa pagtutulak ng mga masasamang kaisipan mula sa inyong isip. Basahin ang mga magasin ng Simbahan at ang iba pang nakapagpapasiglang mga bagay na mababasa mo. Basahin araw-araw ang mga banal na kasulatan.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Jacob 3:1–2 (kalinisan ng puso at katatagan ng isipan)

Mosias 4:30, 5:13 (magpatuloy sa katuwiran o masawi)

Kawikaan 12:5; 15:26 (matuwid na mga pag-iisip at mga salita)

Santiago 1:12–27 (ang Diyos ay hindi nanunukso sa atin upang gumawa ng masama)

Doktrina at Mga Tipan 6:16, 36 (alam ng Diyos ang mga kaisipan at mga layunin ng puso)

Doktrina at Mga Tipan 121:45 (mga walang bahid-dungis na pag-iisip)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Magkaroon ng pisara at tisa.
2. Isulat sa pisara: Kung ano ang iniisip ng tao sa loob niya, ay ganyan siya (Kawikaan 23:7).
3. Magdala sa klase ng dalawang baso, isang pitsel ng tubig at isang kimpal ng dumi.
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Pagtatayo ng Kaharian ng Diyos

Aralin 10

Ang layunin ng araling ito ay upang turuan kayo ng mga paraan sa paggamit ng inyong panahon, mga talino, at mga pag-aari para makatulong sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos.

Ang Bawat Isa ay Pinagkalooban ng Panahon, Mga Talino, at Mga Pag-aari

Isinalaysay ni Elder Thomas S. Monson ng Kapulungan ng Labindalawa ang sumusunod na kuwento tungkol sa paglilingkod at pagpapakasakit:

"Si Jose Garcia ay mula sa Old Mexico. Ipinanganak sa karalitaan subalit pinalaki sa pananampalataya, si Jose ay naghanda para sa tawag ng misyon. Ako ay naroon nang matanggap ang kanyang rekomendasyon sa [misyon]. Nakalagay doon ang pahayag: 'Malaking pagpapakasakit para sa mag-anak ang paglilingkod ni Kapatid na lalaking Garcia, dahil siya ang pinanggagalingan ng pinakamalaking panustos sa mag-anak. Siya ay may isang pag-aari—ang pinahahalagahang mga tinipon na selyo—na kusa niyang ipagbibili, kung kinakailangan upang makatulong sa pagtustos ng kanyang misyon.' "Si Pangulong Kimball ay nakikinig nang husto habang ang pahayag na ito ay binabasa sa kanya, at siya ay sumagot: 'Hayaan siyang ipagbili ang kanyang mga tinipon na selyo. Ang pagpapakasakit na iyon ay magiging biyaya sa kanya.'" ("Profiles of Faith," *Ensign,* Nov. 1978, p. 56.)

Bilang mga kasapi ng Simbahan, tayo ay binigyan ng pananagutan na tumulong maitayo ang kaharian ng Diyos sa mundo. Ang kaharian ng Diyos ay Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw. May pagkakataong ang pananagutan na ito ay maaaring mangailangan na gumawa tayo ng mga malaking pagpapakasakit.

Tanungin ang iyong sarili: Ano ang ipinagkaloob sa akin ng Panginoon na magagamit ko sa dakilang gawain ng pagtatayo ng kaharian?

Ang bawat isa sa atin ay pinagkalooban ng ating Ama sa Langit ng panahon, mga talino, at mga pag-aari. Nais niyang gamitin natin ang mga handog na ito upang maisulong ang gawain ng Simbahan. Ang paglilingkod sa Simbahan ay kusang-loob at hindi binabayaran (tingnan sa 2 Nefias 26:31). Lahat tayo ay kailangan upang mamuno, magturo, magtaguyod, at lumahok. Sa pamamagitan ng paggamit ng ating panahon, mga talino, at mga pag-aari nang walang kabayaran at kusa, makatutulong tayo sa pagpapalaganap ng ebanghelyo at pagtatayo ng kaharian.

Ang bawat isa sa atin ay binigyan ng magkapantay na bilang ng oras sa bawat araw. Sinabi ni Pangulong Brigham Young: "Ngayon, mga kapatid na babae, . . . dapat ninyong isiping ang oras ninyo ay ginto, ito ay tunay na kayamanan. Dapat nating isipin ito, at huwag nang umupo na nakahalukipkip ang mga kamay, na nagsasayang ng oras, dahil tungkulin ng bawat lalaki at ng bawat babae na gawin ang lahat ng paraan upang maitaguyod ang kaharian ng Diyos sa mundo." (*Journal of Discourses* 18:77; tingnan din sa *Discourses of Brigham Young,* p. 214.)

Ipasalaysay sa isang kasapi ng klase na naglilingkod bilang guro o isang namumuno kung paano niya pinamamahalaan ang kanyang oras upang maisakatuparan ang kanyang gawain sa Simbahan.

Ano ang mga paraan upang magamit natin ang ating panahon ng wasto sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos?

Ang bawat isa sa atin ay binigyan din ng mga talino at mga kakayahan na maaari nating gamitin sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos. Ang mga ito ay mahahalagang handog mula sa ating Ama sa Langit.

Si Pangulong Brigham Young ay nagbigay ng payong ito sa atin: "Kung magbibigay ka ng kahit ano para sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos, ibigay mo ang lahat ng iyong makakaya. Ano ang pinakamabuting tinataglay mo na iuukol sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos? Ito ay ang mga talinong ipinagkaloob sa iyo ng Diyos. . . . Iukol natin ang bawat katangiang tinataglay natin para sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos, at matutupad mo ang kabuuan nito." (*Journal of Discourses* 8:346; tingnan din sa *Discourses of Brigham Young,* p. 445.)

Si Kapatid na babaeng JoAnn Ottley, ang asawa ni Jerold Ottley, ang tagakumpas ng Koro ng Tabernakulo, ay nagsalaysay ng sumusunod na kuwento:

"Ang Panginoon ay nagkaloob sa asawa ko at sa akin ng mga natatanging talino sa musika. Ginugol namin ang aming buong buhay sa pag-aaral at pagpapaunlad ng mga handog na ito. Nang kami ay nag-aaral sa Europa, naunawaan naming kami ay may isang natatanging mahalaga at mahirap na pagpapasiyang gagawin. Alam naming dalawa na kung titigil kami sa Europa, magkakaroon kami ng maraming pagkakataon para sa tagumpay. Subalit higit sa lahat, ay nais naming gawin ang nais ng Panginoon na dapat naming gawin. Hinangad naming maging masunurin, subalit sa kabila niyon ay ninanais naming gamitin kami ng Panginoon sa pagtatayo ng kaharian niya rito sa mundo.

"Paulit-ulit kaming nag-ayuno at nanalangin para sa tagubilin ng Espiritu at upang malaman ang kalooban ng Panginoon. Ang aming sagot ay dumating habang nasa pagpupulong ng sakramento sa pagtatapos ng panahon ng pag-aayuno. Kapwa kami nakatanggap ng parehong tagubilin

ng Espiritu—na ang aming gawain ay sa aming tahanan. Kami ay kailangang bumalik sa Estados Unidos.

"Sumunod doon ang maraming buwan ng pag-aaral, paghahanda, pagsubok. Pagkatapos ay pinahintulutan ng Panginoon na kami ay makabalik sa Salt Lake City. Ako ay naging kasapi ng Koro ng Tabernakulo at ang asawa ko ay umanib sa Departamento ng Musika sa Unibersidad ng Utah.

"Hindi nagtagal, ang asawa ko ay tinawag ng Unang Panguluhan ng Simbahan na maging tagakumpas ng Koro ng Tabernakulo. Ang Panginoon ay tunay ngang inihahanda kami para sa natatanging paglilingkod.

"Ang ating panahon, mga talino, at mga pag-aari ay hindi talaga sa atin kundi sa Panginoon. Ang pinakadakilang kagalakan na maaani natin dito sa mundo ay ang gamitin ang mga ito sa pagtatayo ng Kaharian ng Diyos."

Ano ang ibig sabihin ni Kapatid na babaeng Ottley nang sabihin niyang ang kanilang pagnanais na gamitin silang mag-asawa ng Panginoon ay higit kaysa sa pagiging masunurin lamang? Paano natutuhan ng mga Ottley kung ano ang gusto ng Panginoon na gawin nila sa kanilang mga talino? Paano natin malalaman kung ano ang gusto ng Panginoon na dapat nating gawin sa ating mga talino?

Ipakita ang larawan 10-a, Sinasabi ni Jesus sa mayamang batang lalaki kung ano ang dapat niyang gawin upang makamit ang buhay na walang-hanggan.

Ang Bagong Tipan ay naglalalaman ng kuwento ng isang lalaking nagtanong kay Jesus kung ano ang dapat niyang gawin upang makamit ang buhay na walang-hanggan. Sinabi ni Jesus na sundin ang mga kautusan, huwag mangalunya, pumatay, magnakaw, o tumestigo laban sa kapwa, at igalang ang kanyang ama at ina. Sumagot ang lalaki na sinunod niya ang lahat ng mga kautusang ito sa buong buhay niya.

Pagkatapos ay sinabi ni Jesus sa kanya na ipagbili ang lahat ng kanyang mga pag-aari, "ibigay sa mga mahihirap," at sumunod sa kanya. Nalungkot ang lalaki nang marinig niya ang payong ito, at nagdadalamhating lumayo "dahil siya ay may napakaraming pag-aari." (Tingnan sa Marcos 10:17–22.)

Ano ang mga pansariling pag-aari na maaari nating gamitin sa pagtatayo ng kaharian?

Nasa sa atin ang lahat ng mga pag-aari na maaari nating gamitin upang maitayo ang kaharian ng Diyos. Marahil ay mapakakain natin o madaramitan ang isang nangangailangan, o magbibigayan ng tirahan ang isang taong walang tahanan. Kapag nagbabayad tayo ng ating mga ikasampung bahagi at mga handog, tayo ay tumutulong sa pagtatayo ng kaharian. Maaaring may mga pagkakataong hihilingin tayong magbigay ng higit, at gumawa ng mga malalaking pagpapakasakit upang mapasulong ang gawain ng Panginoon. Kahit na ang karamihan sa atin ay hindi hinihiling na ipagkaloob ang lahat ng ating mga pag-aari para sa gawain ng Panginoon, dapat tayong magkusang gawin ito kung kinakailangan.

10-a Si Jesus na nagsasabi sa mayamang batang lalaki kung ano ang gagawin upang magkamit ng buhay na walang-hanggan © Providence Lithograph Co.

Ilang taon na ang nakararaan, nalaman ng isang grupo ng mga Banal sa isla ng Tasmania na ang Pangulo ng Simbahan, na si Joseph Fielding Smith, ay naglilibot sa South Australian Mission. Ang mga mapagpakumbaba, at matatapat na mga taong ito na umaabot sa bilang na 185, ay nais na ialay ni Pangulong Smith ang kanilang kapilya. Alam nilang ang kanilang kapilya ay dapat maging malaya sa utang upang maialay sa Panginoon, at sa loob ng dalawang araw ay nakapangilak sila ng malaking halaga (higit sa $10,000) upang mawalan ng utang ang gusali. Nagpakita sila ng maluwag sa kaloobang pagpapakasakit ng kanilang mga pag-aari para sa pagtatayo ng kaharian. Ang ilan ay nagbenta ng lupa at ang iba ay mga kasangkapan sa bahay at iba pang mga personal na pag-aari upang makapangilak ng kinakailangang laang-salapi. (Jessie Evans Smith, "'Now We Can Give the Building to the Lord,'" *Instructor,* June 1962, pp. 184–185.)

Sinasabi sa atin ni Elder Bruce R. McConkie ng Kapulungan ng Labindalawa na "Tayo ay nakipagtipan sa tubig ng pagbibinyag upang mahalin at paglingkuran siya [ang Panginoon], upang sundin ang kanyang mga kautusan, at unahin sa ating mga buhay ang mga bagay sa kanyang kaharian. Bilang kapalit ay ipinangako niya sa atin ang buhay na walang-hanggan sa kaharian ng kanyang Ama. . . .

"Ang batas ng pagpapakasakit ay ang pagkukusang-loob nating ipagpakasakit ang lahat ng nasa atin para sa kapakanan ng katotohanan— . . . ang ating mga bahay, mga lupa, at mga mag-anak: lahat ng mga bagay, maging ang ating mga buhay kung kinakailangan.

" . . . Ang ilan sa atin ay hihilingin na magpakasakit nang lubos sa ating pag-aari. . . .

"Subalit . . . dapat ay *kaya* nating mamuhay nang lubusan sa mga batas na ito kung hinihiling sa ating gawin ito." ("Obedience, Consecration, and Sacrifice," *Ensign,* May 1975, p. 50.)

Ano ang ibig sabihin ng unahin natin sa ating mga buhay ang "mga bagay sa kaharian"? (Una ay sumunod sa mga kautusan ng Diyos at gawin ang kanyang trabaho; pagkatapos ay ang ibang mga karapat-dapat na layunin ay maisasagawa nang higit na matagumpay.)

Maraming Mga Paraan upang Magamit ang Ating Panahon, Mga Talino, at Mga Pag-aari para Maitayo ang Kaharian

Ano ang ilan sa mga paraan na hinihiling sa atin na gamitin ang ating panahon, mga talino, at mga pag-aari upang tumulong na maitayo ang kaharian? Isulat ang mga sagot sa pisara.

Dahil marami ang ipinagkaloob sa atin ng Panginoon, umaasa rin siya ng marami sa atin. Siya ay nagkaloob ng mga pagkakataon para sa atin upang gamitin ang ating panahon at paunlarin at gamitin din ang ating mga talino at mga pag-aari sa pamamagitan ng paglilingkod sa kanyang Simbahan dito sa mundo. Habang naglilingkod tayo sa Simbahan, ang

ating kakayahang maglingkod ay nadaragdagan. Naipakikita rin natin ang ating pagkukusang-loob na maging masunurin, at makapagdudulot tayo ng kagalakan sa ating mga sarili at sa iba.

Sinabi sa atin ni Elder Bruce R. McConkie ng Kapulungan ng Labindalawa kung paano natin maitatayo ang kaharian: "Pribilehiyo natin ang ipaabot ang tinig ng babala sa ating mga kapwa-tao at ang pumunta sa mga misyon at maghandog ng mga katotohanan ng kaligtasan sa ibang mga anak ng ating Ama saan mang dako. Makatutugon tayo sa mga tawag ng paglilingkod . . . sa kahit alinman sa mga daan-daang kalagayan ng pananagutan. . . . Makapagtatrabaho tayo sa mga panukalang gawaing pangkapakanan, maging abala sa pananaliksik ng kasaysayan ng mag-anak, magsagawa . . . ng mga ordenansa sa mga templo.

"Makapagbabayad tayo ng tapat na ikasampung bahagi at makapag-aambag sa ating handog sa pag-aayuno, pangkagalingan, laang-gugulin, gusali, at misyonerong mga laang-salapi." ("Obedience, Consecration, and Sacrifice," *Ensign,* May 1975, p. 51.)

Bilang mga kasapi ng Simbahan, tayo ay inaasahang gumawa ng ating mga makakaya upang maipatupad ang kabanalan. Ang mga tapat na mga Banal sa Huling-araw ay nakatuklas ng maraming paraan upang makapagpaabot ng kanilang paglilingkod sa pamamagitan ng pagbibigay ng karagdagang pagsisikap.

Si Kapatid na babaeng Villafranca ng Mexico na nakatira kung saan malayo ang purok o sangay ay nakahanap ng paraan upang makatulong na maitayo ang kaharian sa kanyang pook. Iminungkahi niya ang kanyang tahanan sa lungsod bilang lugar para sa Panlinggong Paaralan, kung saan ang mga elder ay magtuturo ng klase sa mga nagsisiyasat sa Simbahan. Nagturo sila at nagbinyag ng ilang mga nagsisiyasat, at pagkatapos ng anim na taon ang sangay ng Simbahan doon ay binubuo ng halos dalawang daang kasapi. (Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando," *New Era,* Jan. 1977, pp. 28–29.)

Maraming mga misyonero ang nangangailangan ng tulong sa pananalapi. Ang mga tapat na Banal ay madalas nagkakaloob ng bahagi o buong pananalaping suporta nito sa mga karapat-dapat na mga misyonero. Si Elder Vaughn J. Featherstone ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagbahagi ng karanasang ito:

"[Isang] elder ang pumasok sa misyon pagkarating na pagkarating ko sa San Antonio. Nanggaling siya sa malaking mag-anak. Natuklasan ng ama na kailangan niyang kumuha ng panandaliang trabaho upang tumulong sa pagtustos sa kanyang anak. Hindi ito gaanong sapat, kaya ang mabait na ina ay nagtrabaho sa palatuntunang pananghalian ng paaralan upang nasa tahahan siya kapag nasa tahanan ang mga bata. Kahit na sa karagdagang

perang ito, ang elder ay kinukulang sa bawat buwan. Isang piling kaibigan ang paminsan-minsan ay nagbibigay sa akin ng ilang $100 upang ibahagi kung saan ito kinakailangan. Nang kapanayamin ko ang elder na ito, itinanong ko kung ano ang katayuan niya sa pananalapi. Ang kanyang mga mata ay napaluha, at sinabi niyang siya ay talagang nagsisikap, subalit ang kanyang mga kamag-anak ay hindi gaanong nakapagpapadala sa kanya ng sapat. Sinabi niya, 'Pangulo, hindi ako nagsasayang. Hindi pa ho ako kumakain ng kahit ano sa loob ng tatlong araw upang makatipid.' Pagkatapos ay sinabi niya, 'Kahit ang aking maliit na kapatid na babae ay tumutulong. Nakatanggap siya ng isang dolyar para sa kanyang kaarawan at inilagay niya ito sa isang sobre at ipinadala sa akin dahil naisip niyang higit na kailangan ko ito kaysa sa kanya.' Pagkatapos ay umiyak siya nang lantaran. Dumukot ako sa bulsa ng aking kamisadentro at kinuha ang dalawang malutong na $100, at sinabi, 'Isang piling kaibigan ko ang nakiusap na ibigay ko ang mga ito sa iyo.' Isinubsob niya ang kanyang ulo sa kanyang mga kamay at humagulgol." (What Are the Blessings of a Mission? Can Ye Tell?" *Ensign,* Nov. 1978, p. 27.)

Paano ginamit ng bawat kasapi ng mag-anak ang kanyang panahon, mga talino at mga pag-aari sa pagtatayo ng kaharian?

Ipalista sa naatasang kapatid na babae ang mga paraan para mapaunlad ang ating mga talino.

Ang mga kasapi ng Distrito ng Hanover sa Germany Hamburg Mission ay nagpasiyang "magbigay ng karagdagang pagsisikap" sa pagtatayo ng kaharian nang ang isang bayan sa estado ng Idaho sa Estados Unidos ay binaha. Upang tulungan ang mga biktima, ang mga kasapi sa distrito ng Germany ay nagdaos ng isang natatanging araw ng pag-aayuno bilang karagdagan sa karaniwang Linggo ng pag-aayuno. Ang mga kabataan sa Pagkasaserdoteng Aaron at ang Mga Kabataang Lalaki ay nag-ambag din sa pamamagitan ng pagtatrabaho ng isang araw sa kanilang bakasyon upang kumita ng perang ibibigay sa mga biktima ng baha. ("Germans Aid Idahoans," *Church News,* 14 August 1976, p. 10.)

Isang mag-anak ay nagtakda sa kanilang testamento sa kanilang ari-arian at mga pag-aari na ibibigay sa Simbahan pagkatapos nilang mamatay. Ang mga laang-salapi mula rito ay gagamitin para sa "pagtataguyod ng gawaing misyonero, pagtatayo ng mga bahay-pulungan at mga templo, at pag-aambag sa iba pang mga banal na gugulin" sa pagtatayo ng kaharian. Ang ama ng mag-anak na ito ay nagpahayag ng pagkukusang-loob ng kanyang mag-anak na "magbigay ng karagdagang pagsisikap" sa mga salitang ito: "Napagtanto kong ang lahat ng nasa amin ay galing sa Panginoon. . . . Para sa akin ay bahagi ng buong tipan ang pagbibigay ng aming panahon, aming mga talino, at aming mga pag-aari para sa gawain ng Panginoon [ang iwan mula sa aming sariling pagpapasiya ang ilan sa

aming mga pag-aari para sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos].” (Isaac M. Stewart, “I Have a Question,” *Ensign,* August 1975, pp. 23–24.)

Katapusan

Tayo ay binigyan ng tungkulin upang tumulong na maitayo ang kaharian ng Diyos. Kung minsan ay kailangan tayong gumawa ng mga pansariling pagpapakasakit upang matupad ito. Subalit nangangako si Jesus na kapag nagpakasakit tayo “dahil sa [kanya] at sa ebanghelyo, . . . tatanggap ptayo] ng sandaang beses sa buhay na ito, . . . at buhay na walang-hanggan sa buhay na darating” (Marcos 10:29–30). Upang matanggap ang biyayang ito, dapat tayong gumawa ng mga pagpapasiya araw-araw kung paano natin gagamitin ang ating panahon, mga talino at mga pag-aari.

Hamon

Talakayin sa iyong mag-anak ang pangangailangan upang gumawa ng pagpapakasakit para maitayo ang kaharian. Pag-aralang pangasiwaan nang wasto ang inyong panahon upang lalong makapaglingkod nang mabuti sa Panginoon. Maaari mong naising mag-ayuno at manalangin upang malaman kung paano gagamitin ang inyong panahon, mga talino, at mga pag-aari upang maitayo ang kaharian.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Lucas 12:47–48 (sa sinumang binigyan ng marami ay marami ang hihilingin sa kanya)

Alma 34:32 (ang buhay na ito, ay panahon ng paghahanda)

Doktrina at Mga Tipan 65 (ihanda ang kaharian ng Diyos)

Doktrina at Mga Tipan 82:18–19 (gumawa para sa pagpapala ng lahat)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang Mga Alitutntunin ng Ebanghelyo, kabanata 34, “Pagpapaunlad ng Ating Mga Talino.”
2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Magtalaga ng isang kasapi ng klase na sumulat ng mga paraan upang mapaunlad ang mga talino tulad ng nabanggit sa Mga Alituntunin ng Ebanghelyo, kabanata 34.
4. Magtalaga ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Ang Kahalagahan ng Isang Kaluluwa

Aralin 11

Ang araling ito ay upang tulungan kayo na maging higit na maka-Cristo sa inyong mga pakikipag-ugnayan sa lahat ng mga anak ng Diyos.

Lahat Tayo Ay Mga Anak Ng Isang Mapagmahal na Ama sa Langit

Ipakita ang larawan 11-a, Mga bata mula sa iba't ibang lupain

Ang katanungang minsan ay itinatanong: "Nilikha ba ng Diyos ang lahat ng tao?" Ang mga banal na kasulatan ay nagsasabi sa atin na ginawa ng Diyos ang lahat ng mga lahi ng tao sa mundo. Itinakda rin niya ang panahon at lugar para sa bawat taong isisilang sa mundo. (Tingnan sa Ang Mga Gawa 17:26.)

Ang bawat isa sa atin ay isang bukod-tangi at mahalagang nilalang. Bawat isa sa atin ay may katawang pisikal na halos bukod-tangi sa laki, hugis, kulay, at mga kaanyuan ng mukha. Gayundin ang bawat isa sa atin ay may tila bukod-tanging pangkat ng mga katangian, mga talino, mga hilig, mga kasanayan at mga kakayahan.

Ipakita ang paskil ng Doktrina at Mga Tipan 18:10. Anyayahan ang isang kasapi ng klase upang basahin ito.

Bawat isa sa atin, kasama ang ating nag-iisang pagkatao at mga pisikal na katangian, ay anak ng Ama sa Langit. Sama-sama, lahat tayo ay bumubuo sa kanyang walang-hanggang mag-anak. Minamahal niya tayo at pinahahalagahan ang bawat isa sa atin.

Kung minsan ay hindi natin alam kung paano makitungo sa mga taong naiiba sa ating kultura, lipunan, pangangatawan, at lahi. Madalas tayong nagpapakita ng pagkahilig sa di-pantay-pantay na pakikitungo, pag-iwas, pagka-awa, takot, o maaaring pagwawalang-bahala sa mga naiiba.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 18:10.

Ipakita ang paskil ng Doktrina at Mga Tipan 18:15 at ipabasa nang malakas sa isang kasapi ng klase ang banal na kasulatan.

Paano natin maipakikita na tinatanggap natin ang lahat ng tao bilang mga kapatid?

Ang pagmamalasakit para sa kapakanan ng ibang tao ay isang pangunahing paraan ng pagpapakita ng ating pagtanggap sa ating kapwa-tao. Ilang taon na ang nakalipas, isang tatlong-taong gulang na bata ang nahulog sa isang pinabayaang balon. Ang mga lokal na tagapamatay-sunog, mga manganga-lakal, mga unano sa karnabal, isang manggagawa sa pabrika,

11-a Mga bata mula sa iba't ibang lupain

11-a

isang doktor, isang kapitbahay, at mga tagapagbalita-lahat ay sama-samang kumilos sa kanilang pagnanais na mailigatas siya. Ang trahedya ay umakit sa pansin ng buong mundo at ang mga alok upang tumulong, at higit sa kalahating- milyong dolyar ay ginugol sa higit na limampu't-tatlong oras ng pagsisikap na pagliligtas. Nang sa wakas ay naabot ang bata, siya ay patay na. Maaaring maitanong, "Ang pagsisikap ba na makapagligtas ay karapat-dapat?" Mayroon lamang isang sagot: Siyempre. Sa maraming oras ay nagkaisa ang mundo dahil sa buhay ng isang batang babae. Wala isa man ang nagtanong kung ano ang lahi o pananampalataya ng mga nagligtas. Wala isa man ang nagtanong kung magkano ang ginagastos. Kapwa ang mayamam at mahirap ay nagkaisa upang iligtas ang isang buhay. Bawat isa ay nakaramdam ng mahigpit na pangangailangan at nagsama-sama upang ibigay ang kinakailangang tulong. Sa limampu't-tatlong oras na iyon, pinagsama-sama ng maliit na batang babaeng iyon ang mga tao dahil sa pag-ibig.

Bakit napakaraming tao ang magiging sangkot sa pagsisikap upang iligtas ang isang maliit na batang babae? Kailan kayo nasangkot sa isang layunin na kayo ay naging kaisa ng inyong mga kaibigan at mga kapwa-tao upang tumulong ang isa pang tao?

Dapat Nating Mahalin Ang Ating Kapwa-tao Katulad Ng Pagmamahal Natin Sa Ating Mga Sarili

Ipinakita ni Jesus sa sarili niyang halimbawa kung paano magmahal sa ating kapwa-tao. Pagkatapos ay nag-utos siyang mahalin natin ang isa't isa (Juan 15:17). Tinuruan niya tayo sa pamamagitan ng mga talinghaga kung paano ito gagawin. Ipinakita niya ang kanyang pagmamahal sa pamamagitan ng pagbibigay ng kanyang banal na buhay bilang "pantubos sa lahat," upang maging maaari para sa atin na mapagtagumpayan ang ating kasalanan. (1 Kay Timoteo 2:6; tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 18:11–13).

Hilingin sa mga naatasang kasapi ng klase na isalaysay nang maikli ang mga sumusunod na kuwento sa Bibliya. Itanong ang mga katanungang nakatala pagkatapos ng bawat talinghaga.

Ang Mabuting Samaritano (Lucas 10:29–37). Anong mga aral ang matututuhan natin mula sa talinghagang ito? (Na ang bawat isa ay ating kapatid at karapat-dapat sa ating tulong.)

Zaqueo (Lucas 19:1–7). Paano itinuring ng Tagapagligtas si Zaqueo? (Siya ay itinuring niya bilang kapatid at nanuluyan sa kanyang tahanan.) Ano ang naging damdamin ng mga disipulo tungkol sa kilos ng Tagapagligtas? (Ipinalagay nilang ang Tagapagligtas ay hindi dapat manuluyan sa isang makasalanan.)

Ang babaeng pinaratangang nakikiapid (Juan 8:3–11). Paano natin dapat pakitunguhan ang mga nababagabag ng kasalanan? (Dapat nating tandaan na tayo ay mga makasalanan din. Dapat ay palagi nating pakikitunguhan ang iba nang may kasamang pagkahabag, pagmamahal, at pang-unawa.)

Bakit binigyang halaga ng Tagapagligtas ang mga taong ito na hindi tanggap ng kanilang kapwa?

Alam ni Cristo ang kahalagahan ng mga kaluluwa. Nangaral siya sa mahihirap at nagpagaling ng mga pilay at mga nalulumbay. Ibinalik niya ang paningin ng bulag. Kumain siyang kasama ng mga makasalanan at hinarap ang mga nagparatang sa babaeng pinaratangang nakikiapid. Tinuruan niya tayo ng kahalagahan ng bawat tao sa mga talinghaga ng nawalang tupa, nawalang barya, at alibughang anak. (Tingnan sa Lucas 15.) Sa lahat ng kanyang mga gawa, siya ay isang halimbawa ng kanyang itinuro nang kanyang sabihin, "Ibigin . . . mo ang iyong kapuwa na gaya ng iyong sarili" (Mateo 19:19). Itinuro niyang dapat tayong "humayo, at gayon din . . . ang gawin" (Lucas 10:37).

Ano ang ating tungkulin sa mga naiiba sa atin?

Ano ang ibig sabihin ng ibigin natin ang ating kapuwa gaya ng sa ating sarili?

Paano Tayo Magiging Higit na Maka-Cristo sa Ating Pakikipag-ugnayan sa Iba?

Sumusunod tayo sa halimbawa ni Cristo kapag mabait tayo sa iba at nagpapakita ng pagmamalasakit na may pagmamahal para sa kanila. Si Pangulong N. Eldon Tanner ng Unang Panguluhan ay nagsabi: "Mukhang nakikita natin palagi kung ano ang ating hinahanap sa isang tao. Katulad ng pagkakaalam nating lahat, walang ganap sa atin. Kapag itinuturo natin ang isang kamalian o kahinaan, ito ay tumatawag ng pansin sa kahinaan, at hindi natin napupuna o hindi nakikita ang mga magagandang katangian ng isang tao." ("'Nay, Speak No Ill,'" *Ensign,* Mar. 1973, p. 2.) Kung lubusan nating nauunawaan ang kahalagahan ng iba; hahanapin natin ang kanilang magagandang katangian. Pakikitunguhan natin ang bawat isa ng may kasamang pagmamahal, pagpapaubaya at kabaitan.

Paano natin mapakikitunguhan ang bawat tao sa mga sumusunod na kalagayan kung mauunawaan natin ang kanyang kahalagahan at mahal natin siya gaya ng ating sarili?

"Ilang taon na ang nakararaan nang huling dumalo si Margaret sa pulong-sakramento; at habang siya ay naglalakad sa kapilya at madaling nakakita ng upuan, naramdaman niyang para siyang isang dayuhan. Pinayagan niya ang isang suliranin sa Salita ng Karunungan na maglayo sa kanya sa loob ng mga panahong iyon. . . . Ang obispo . . . ay nagsabi sa kanya na kapag madalas siyang dumadalo sa Simbahan at kapag laging magdarasal, magiging madali para sa kanya na mapaglabanan ang kanyang nakasasakit na ugali.

"Kahit na halos lahat ng mga kasapi sa purok ay mga bago ngayon sa kanya, si Margaret ay unti-unting nakadama na tila siya ay umuwi sa tahanan pagkatapos ng matagal na pagkawala. . . . Di-nagtagal ang pangwakas na panalangin ay ibinigay at gumitgit siya palabas sa karamihan ng tao. Nakarinig siya ng mga bahagyang usapan sa paligid niya, tahimik na

nasasabik na maging bahagi nila. Nang biglang may isang pabulong na tinig sa likod niya na tila sumisigaw na nangibabaw sa iba pa at tumagos sa kaibuturan ng kanyang kaluluwa: "Aba, naamoy mo ba ang mga sigarilyo? Halos hindi ko maisentro ang aking pag-iisip sa sinasabi [ng tagapagsalita]. Kailangan kong maging lalong maingat sa kung saan ako uupo.'" (Helen Selee, "And Jesus Wept," *Ensign,* Apr. 1973, p. 14.)

Ano ang mararamdaman mo kung ikaw si Margaret? Ano ang maaari nating gawin sa isang kapitbahay na katulad ni Margaret?

Si Pangulong N. Eldon Tanner ay nagbabala sa atin na maging lalong maka-Cristo sa ibang paraan. Sinabi niya:

"Tila tayong lahat ay may malaking pagkahilig na pag-usapan ang tungkol sa ating kapuwa-tao. . . . Dahil sa hindi malamang dahilan ay tila lalong madaling pag-usapan ang tungkol sa kamalian ng isang tao kaysa kanyang mga kabutihan. Inuulit natin ang ilang mga nakasisirang salita na naririnig natin tungkol sa isang kapitbahay, sabi-sabi man o katotohanan, at sila, katulad ng mga damo, ay tila lumalaki kasama ng pagsasabi. Dahil doon, napakahalagang makinig tayo sa mga salita ng Panginoon sa paksang ito.

"Kung gusto nating maging mabuting mga kapitbahay, dapat nating alamin ang katotohanan at ang lahat ng mga pangyayari o pigilin ang paggawa ng kahit anong salita.

"Ang sumusunod na kuwento ay magbibigay sa atin ng dahilan upang mag-isip. Isang retiradong lalaki na nagtatrabaho nang maaga sa kanyang hardin sa bawat araw ay nakapansin na ang isang lalaking tagahatid ng gatas ay nagsimulang tumigil tuwing umaga sa tahanan ng kanyang kapitbahay sa kabilang kalye. Dumarating siya pagkatapos na makaalis ang asawang lalaki at tumitigil ng humigit-kumulang sa kalahating oras. Ang kaakit-akit na batang maybahay ay guro sa Primarya at halos ay palaging dumadalo sa mga pulong-sakramento.

"Pagkatapos na magpatuloy ang ganito sa loob ng ilang linggo, ang lalaki ay nagsimulang tumawag ng pansin sa mga kapitbahay, na nagpapakita ng pagmamalasakit sa mga batang tinuturuan ng maybahay at ang bisa ng masama nitong halimbawa. Nang maramdaman ng lalaking panahon na upang iulat ang nangyayari sa obispo, ang balita ay kalat na kalat na sa purok.

"Ang obispo ay nabagabag tungkol sa buong pangyayari at tumawag sa tagapamahala ng pagatasan upang makuha ang pangalan ng lalaking naghahatid ng gatas at nagtanong tungkol sa kanyang pagkatao. Ang tagapamahala ay lumapit sa lalaking naghahatid ng gatas at maingat na nagsabing, 'Napansin kong may bago kang mamimili sa Lincoln Avenue. Paano mo ito natunton?'

"'Natunton?' ang sabi ng tagahatid ng gatas. 'Iyon ay anak kong babae. Ipinaghahanda niya ako ng almusal tuwing umaga, at ang asawa ko at ako naman ang nag-aalaga sa kanyang mga anak tuwing Biyernes ng gabi. Ano ang masasabi mo tungkol sa kasunduang ito?'" ("Nay, Speak No Ill," *Ensign,* Mar. 1973, p. 2)

Paano nakapipinsala ang tsismis o ang pagkukuwento ng masama sa isang tao? (Isaalang-alang pareho ang taong natsitsismis at ang taong nagtsitsismis.)

Paano nakatutulong sa atin ang pag-iwas sa tsismis na maging lalong maka-Cristo sa ating mga pakikipag-ugnayan sa iba?

Ang ating mga kilos sa mga naiiba sa atin sa kahit na anong paraan ay nagpapakita kung ano ang nararamdaman natin tungkol sa kanila. Kung totoong hangad natin ang magpakabuti, dapat nating tanungin ang ating mga sarili: "Paano ko maipakikita ang aking pagtanggap, pagpaparaya at pagmamahal para sa bawat anak ng ating Ama sa Langit?"

"Kailangan din tayong magmalasakit sa mga kamakailan lamang sumapi sa Simbahan, at dapat maghangad na magkaroon ng maka-Cristong ugnayan sa kanila. Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ngayon ay nauunawaan nating ang kaharian ng Diyos at ang simbahan ni Jesucristo ay bumubuo sa pandaigdig na simbahan. Mabilis na itong nagkakaroon ng pandaigdig na sakop. Tayo, ang mga kasapi nito, ay dapat matutong pigilin ang ating mga sarili at mahalin ang buong sangkatauhan, lahat ng ating mga kapatid na lalaki at babae sa bawat bansa at pook. Tiyak na tayo ay magiging buong-buo na walang poot o sama ng loob o di mabuting damdamin." ("The Power of Forgiveness," *Ensign,* Nov. 1977, p. 48.)

Basahin ang Mga Taga Efeso 2:19.

Kapag tayo ay nasa sambahayan ng Diyos (mga kasapi ng Simbahan), paano natin dapat pakitunguhan ang bawat isa?

Katapusan

Bilang mga anak ng ating Ama sa Langit na nagmamahal sa bawat isa sa atin, dapat nating pakitunguhan ang bawat isa katulad ng itinagubilin sa atin:

Ang lahat ng kapaitan, matinding galit at, pagkagalit, at kaingayan, at panglilibak, ay maalis nawa sa inyo pati ng lahat ng masasamang akala:

"At magmagandang-loob kayo sa isa't isa, maawain, magpatawad sa isa't isa gaya naman ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos alang-alang kay Cristo" (Mga Taga Efeso 4:31–32).

Hamon

Ugaliin ang paghahanap ng kabutihan sa iba. Iwasan ang pamimintas at pagtsitsismis. Turuan ang inyong mga anak na tanggapin ang iba at maging mapagparaya at mabait. Turuan sila sa pamamagitan ng halimbawa.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mga Taga Efeso 4:29 (magsalita lamang ng mga mabubuti)

Mga Taga Galacia 3:26–28 (lahat ay iisa lamang kay Kristo)

Ang Mga Gawa 10:34 (ang Diyos ay hindi nagtatangi ng mga tao)

4 Nefias 1:15–17 (ang pag-ibig ng Diyos ay nanahanan sa kanilang mga puso, at ang lahat ay iisa)

Doktrina at Mga Tipan 112:11 (mahalin ang lahat ng tao)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 2, “Ang Ating Mag-anak sa Langit.”
2. Ipaalala sa mga kapatid na babaeng dalhin nila ang kanilang mga banal na kasulatan sa klase.
3. Gumawa ng paskil ng Doktrina at Mga Tipan 18:10.
4. Maghanda sa pagwawakas ng aralin sa pamamagitan ng pag-awit ng klase ng “Ako’y Anak ng Diyos,” sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*
5. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito. Iatas ang mga kuwentong—ang mabuting Samaritano, Zaqueo, at ang babaeng pinaratangang nakikiapid.

Ang Pagkakabuo ng Simbahan

Aralin 12

Ang araling ito ay itinalaga upang tulungan kayo na madagdagan ang inyong pang-unawa sa layunin at samahan ng totoong Simbahan ng Panginoon.

Si Jesucristo Ang Pinuno ng Simbahan

Ipakita ang mga larawang 12-a, Si Jesucristo, 12-b Ang Propetang Joseph Smith; 12-c, si Pangulong Spencer W. Kimball.

Sa isang komperensiya ng mga misyonero sa distrito ng Hamburg, Germany na pinamahalaan ni Elder Henry D. Moyle ng Kapulungan ng Labindalawa, "isa sa mga misyonero ang nagtanong ng katanungan kung saan tinukoy niya si Pangulong David O. McKay bilang pinuno ng Simbahan. Pinahinto siya ni Elder Moyle at sa makapangyarihang paraan ay sinabing si Jesucristo ang pinuno ng Simbahan, hindi si David O. McKay. Ang mahalagang bagay dito ay alam ni Elder Moyle na si Jesus ay ang Anak ng Diyos, na siya ay buhay, hanggang ngayon, at siya ang tumatayong pinuno ng simbahang ito." (Donald Q. Cannon, "Who Is Jesus Christ?" *New Era,* Mar. 1978, p. 12.)

Bakit kaya gumawa ng ganoong paglilinaw si Elder Moyle tungkol sa posisyon ng Tagapagligtas?

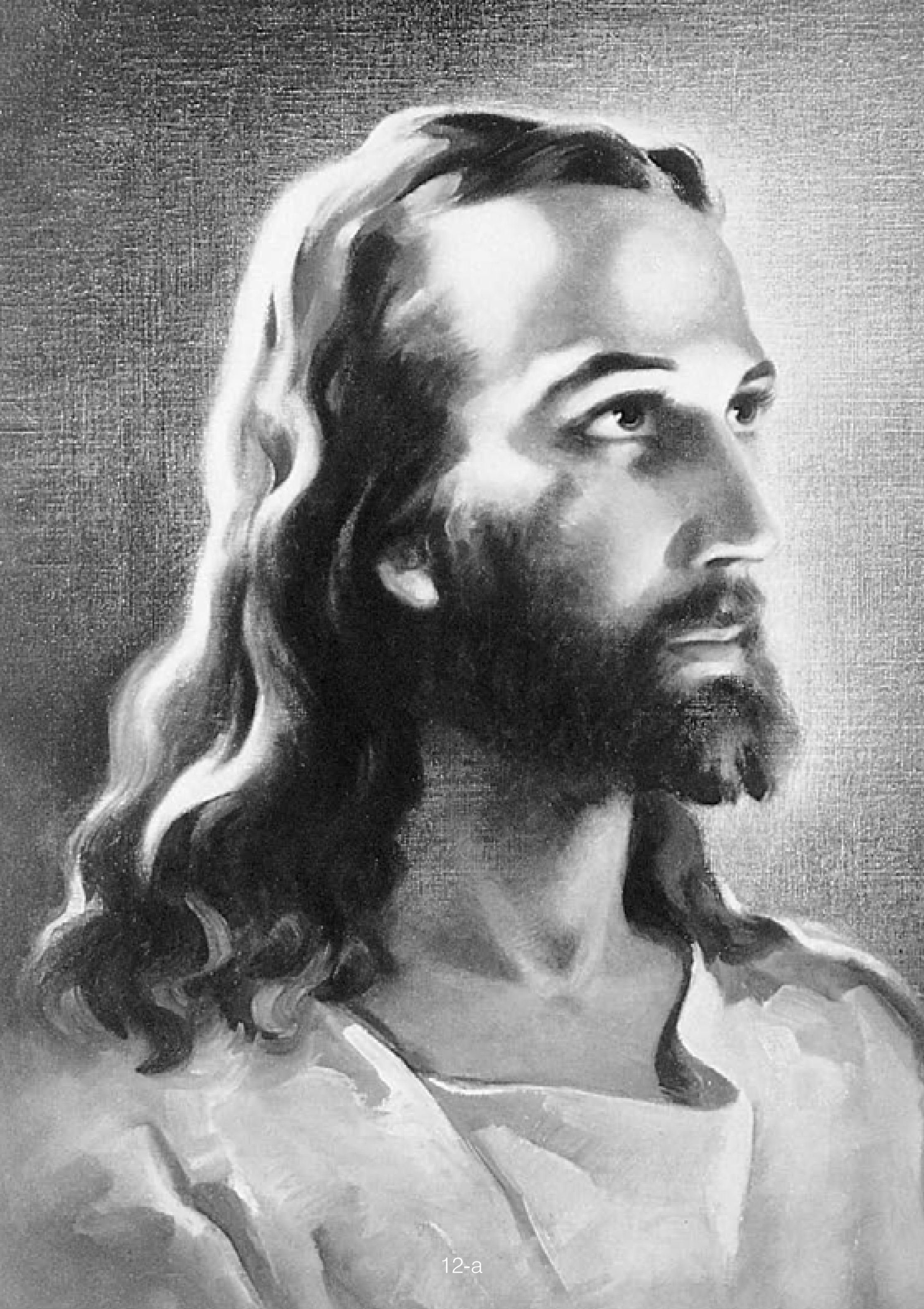
Si Jesucristo ang pinuno ng kanyang simbahan ngayon katulad noong mga araw ng kanyang pagmiministeryo sa lupa. "Kahit na Siya ay nasa kabilang bahagi ng tabing, . . . Siya ang namamahala at nagpapatnubay sa mga gawain at tunay na naririto siya sa Simbahan, na parang Siya ay nasa atin sa katawan." (Hyrum M. Smith and Janne M. Sjodahl, *Doctrine and Covenants Commentary,* p. 113.)

Inihahayag ng Panginoon Ang Kanyang Kalooban sa Pamamagitan ng Kanyang Mga Propeta

Si Pangulong Harold B. Lee ay nagsabi:

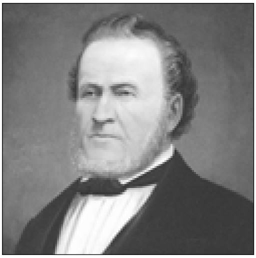
"Ang mga alituntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo ay banal. Walang sinoman ang makapagpapabago sa mga alituntunin at mga doktrina ng Simbahan kundi ang Panginoon sa pamamagitan ng pahayag. Subalit ang mga pamamaraan ay nagbabago tuwing dumarating ang nakapupukaw na tagubilin sa mga namamahala sa isang naitalagang panahon. . . . Makatitiyak kayo na ang inyong mga kapatid na lalaking namamahala ay taimtim na nagdarasal, at hindi kami kumikilos hanggang kami ay nagkaroon ng katiyakan, habang nasa aming kakayahan, na ang aming gagawin ay may

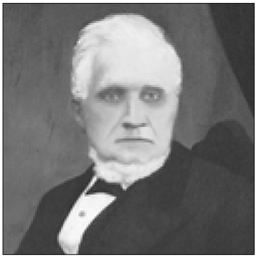
12-a Si Jesucristo 12-b Ang Propetang Joseph Smith

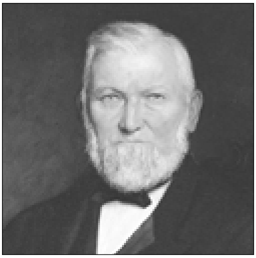


12-a

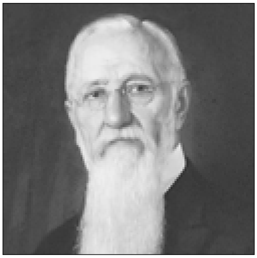
Joseph Smith

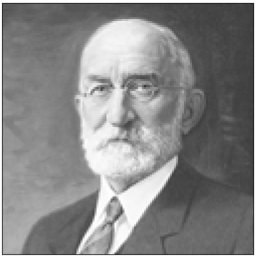

Brigham Young


John Taylor


Wilford Woodruff

Lorenzo Snow


Joseph F. Smith


Heber J. Grant

George Albert Smith

David O. McKay

Joseph Fielding Smith

Harold B. Lee

Spencer W. Kimball

Ezra Taft Benson

Howard W. Hunter

Gordon B. Hinckley

tatak ng banal na pagsang-ayon." ("God's Kingdom—A Kingdom of Order," *Ensign,* Jan. 1971, p. 10.)

Ang sumusunod ay isang halimbawa ng kilos na ginagawa ng propeta kapag nakatatanggap siya ng pagsang-ayon ng Panginoon. Noong ika-9 ng Hunyo, 1978, nagbigay ng ganitong pahayag ang Unang Panguluhan sa mundo:

"Habang nasasaksihan natin ang paglaganap ng gawain ng Panginoon sa mundo, kami ay nagpapasalamat na ang mga tao mula sa iba't ibang bansa ay tumutugon sa mensahe ng naibalik na ebanghelyo, at sumasapi sa Simbahan sa lumalaking bilang. Ito ay inspirasyon sa amin kasama ng hangaring igawad sa bawat karapat-dapat na kasapi ng Simbahan ang lahat ng mga pribilehiyo at mga biyaya na maidudulot ng ebanghelyo.

"Dahil sa kabatiran ng mga pangakong ginawa ng mga propeta at mga pangulo ng Simbahan na nauna sa amin ng ilang panahon, sa walang-hanggang plano ng Diyos, lahat ng ating mga kapatid na lalaki na karapat-dapat ay makatatanggap ng pagkasaserdote, at sa pagkakasaksi sa katapatan ng mga taong hindi pinagkalooban ng pagkasaserdote, kami ay matagal at masigasig na nakiusap alang-alang sa mga ito, ang ating mga tapat na kapatid na lalaki, naggugol ng maraming oras sa Itaas na Silid ng Templo na nagsusumamo sa Panginoon para sa dakilang patnubay.

"Napakinggan niya ang ating mga dalangin, at sa pamamagitan ng pahayag ay pinatunayang ang matagal nang naipangakong araw ay dumating kung kailan ang bawat tapat, at karapat-dapat na lalaki sa Simbahan ay makatatanggap ng banal na pagkasaserdote, na may kapangyarihang isagawa ang banal na kapangyarihan nito, at magtamasa kasama ng kanyang mga minamahal sa buhay ng bawat biyaya na dumadaloy mula rito, kasama ang mga biyaya ng templo. Kaya, ang lahat ng mga karapat-dapat na lalaking kasapi ng Simbahan ay maaaring ordenan sa pagkasaserdote ng walang pagsasa-alang-alang sa lahi o kulay. Ang mga pinunong pagkasaserdote ay tinatagubilinang sumunod sa patakaran ng maingat na pakikipanayam sa lahat ng mga kandidato sa ordenasyon sa alinman sa Pagkasaserdoteng Aaron o Melquisedec upang matiyak na naabot nila ang napagtibay na pamantayan para sa pagiging karapat-dapat.

"Aming ipinahahayag ng may kahinahunan na ipinaaalam ngayon ng Panginoon ang Kanyang kalooban para sa pagpapala ng lahat ng Kanyang mga anak sa buong mundo na makikinig sa tinig ng Kanyang mga pinahintulutang Tagapaglingkod, at ihahanda ang kanilang mga sarili upang tanggapin ang bawat biyaya ng ebanghelyo." (Doktrina at Mga Tipan Opisyal na Pagpapahayag-2.)

Dahil si Jesucristo ang pinuno ng Simbahan, ano ang tungkulin ng propeta?

Sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote at ng banal na pahayag, ang propeta ang namamahala sa mga gawain ng Simbahan bilang pangulo nito. Ang mga kasapi ng Simbahan ay pinagpapayuhang makinig sa mga salita ng propeta gaya ng pagkakabilin sa kanya sa pamamagitan ng pahayag. Sapagkat ang kanyang salita ay inyong matatanggap, na parang mula sa sarili kong bibig, ng buong pagtitiis at pananampalataya (Doktrina at Mga Tipan 21:5).

Si Elder Gordon B. Hinckley ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagkukuwento tungkol sa isang batang Pilipino, si David Lagman, na nakaunawa sa pangangailangan ng isang propeta:

"Nang siya ay bata pa, siya [David Lagman] ay nakakita sa isang latang basurahan ng isang luma at punit-punit na kopya ng *Reader's Digest.* Naglalaman ito ng pinaikling aklat na nagsasaad ng salaysay ng mga taong Mormon. Binabanggit dito ang tungkol kay Joseph Smith at inilarawan siya bilang propeta. Ang salitang *propeta* ay nakagawa ng isang bagay sa batang iyon. Talaga bang may propeta sa mundo? ang kanyang pagtataka. Nawala ang magasin, subalit ang pag-aalala tungkol sa pagkakaroon ng buhay na propeta ay hindi nawala sa kanya sa mahaba at madidilim na mga taon ng digmaan at paniniil nang sakupin ang Pilipinas. Sa wakas ay dumating ang mga puwersa ng liberasyon, at kaakibat ng mga ito ay ang pagbubukas muli ng Clark Air Base. Si David Lagman ay nakahanap ng trabaho roon. Ang kanyang tagapamahala, kanyang nalaman, ay isang Mormon, isang pinuno sa Hukbong Panghimpapawid. Nais niyang tanungin ito kung naniniwala siya sa propeta, subalit natakot na gawin ito. Sa wakas, . . . inipon niya ang lakas ng loob upang magtanong.

"'Mormon po ba kayo, ginoo?' ang tanong ng batang lalaki. 'Oo, Mormon nga ako,' ang tuwirang sagot. 'Naniniwala po ba kayo sa propeta, mayroon po ba kayong propeta sa inyong simbahan?' ang nananabik na tanong.

"'Mayroon nga kaming propeta, isang buhay na propeta, na namamahala sa simbahang ito at nagtuturo sa kalooban ng Panginoon.'

"Si David ay humiling sa pinuno na bigyan pa siya ng higit na kaalaman, at mula sa pagtuturong iyon ay dumating ang kanyang pagbibinyag. Siya ang unang katutubong naordenan na elder sa Pilipinas." ("'We Thank Thee, O God, for a Prophet,'" *Ensign,* Jan. 1974, p. 122.)

Ang Simbahang naitatag ng Tagapagligtas nang siya ay nabubuhay sa mundo ay napanatiling iisa sa pamamagitan ng mga mensahe, mga sulat, at mga pagdalaw ng mga alagad—katulad ng Simbahan ngayon, sa ilalim ng banal na pamumuno, ay pinamamahalaan at pinag-isa ng mga propeta

at mga alagad. Ang sentral na pamumuno na ito at samahan ay tatak ng tunay na Simbahan ni Jesucristo.

Ipakita ang paskil ng ika-anim na saligan ng pananampalataya. Basahin ito nang malakas.

Ang Balangkas ng Pagkakabuo ng Simbahan

Basahin ang Mga Taga Efeso 4:11–14. Ano ang tatlong dahilan na ibinigay ni Pablo para sa pagbubuo ng Simbahan? (1. Sa ikagaganap ng mga banal o ng mga kasapi ng Simbahan; 2. sa gawaing paglilingkod o ang pagsasagawa ng mga ordenansa at pagpapatuloy ng gawain ng Simbahan; at 3. sa ikatitibay ng katawan ni Cristo. Ang katawan ni Cristo ay ang mga kasapi ng Simbahan na dapat pakitaan ng magandang halimbawa at pasiglahin ang loob sa pamamagitan ng samahan ng Simbahan.)

Ipaulat sa naatasang kasapi ng klase ang ilalim ng bahaging may pamagat na "Ang Simbahan ni Jesucristo ay Itinatag Na Muli," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 17. (Alisin ang anumang tumutukoy sa maliit na sangay o pangkat.)

Basahin ang nangungunang-tala ng Doktrina at Mga Tipan 20.

Pagkatapos ng ulat, talakayin ang balangkas ng yunit ng mga istaka at mga purok. Magsimula sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga sumusunod na katanungan: Ano ang istaka? Sino ang namamahala sa istaka? Ano ang purok? Sino ang namamahala sa purok?

Talakayin ang mga sumusunod na yunit ng Simbahan na naitatatag sa mga bahagi ng mundo kung saan ang Simbahan ay umuunlad:

Mag-anak: Ang kasaping mag-anak ay ang saligang yunit ng Simbahan. Ang ama ang namumuno at may pananagutang mamuno sa kanyang mag-anak. Kung walang ama sa tahanan, ang ina ang may pananagutan. Ang ama (o ang ina) ay may pananagutan sa Panginoon at sa mga pinuno ng Simbahan.

Ipakita ang larawan 12-d, Isang pagpupulong ng sangay sa maliit na kapilya.

Sangay: Ang sangay ay isang naitatag na yunit na binubuo ng mga kasapi ng Simbahan sa isang lugar. Habang ito ay umuunlad, ang isang sangay ay magkakaroon ng magkakaibang antas ng lakas ng pagkasaserdote. Ito ay itinatatag at pinamamahalaan ng panguluhan ng istaka, misyon, o distrito.

Ang sangay ay maaaring maitatag kapag may dalawa o higit pang mga kasaping mag-anak at mga taong nakatira sa isang lugar at kahit isa man lang sa mga kasapi ay karapat-dapat na saserdote o may-taglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. (Tingnan sa *Branch Guidebook,* p. 1.)

Distrito: Ang distrito ay isang bahagi ng misyon. Kapag may sapat na bilang ng mga sangay na makikita sa isang lugar na nagpapahintulot ng madaling komunikasyon at maginhawang paglalakbay patungo sa mga pagpupulong sa distrito, ang distrito ay itinatatag ng panguluhan ng misyon. Ang panguluhan ng distrito ay tinatawag upang mamahala nito. Ang distrito ay maaaring maging istaka.

Misyon: Ang misyon ay isang yunit ng Simbahan na karaniwang sumasaklaw ng lalong malaking lugar kaysa sa sinasaklawan ng istaka.

Ang mga hangganan nito ay itinatakda ng Unang Panguluhan ng Simbahan, na tumatawag ng pangulo sa misyon upang mamahala nito. Kapag ang mga istaka ay nasakop sa mga hangganan ng misyon, sila ay nasa ilalim ng pamamahala ng pangulo ng istaka sa halip na sa pangulo ng misyon. Ang mga istaka ay tuwirang mananagot sa Mga Pangkalahatang Awtoridad ng Simbahan, katulad ng mga misyon. Ang pangunahing tungkulin ng misyon ay ang pamahalaan ang mga gawain ng mga misyonerong nagpapabalik-loob at upang tulungan ang mga distrito, mga sangay, at mga mag-anak sa loob ng mga hangganan nito na ipagpatuloy ang kanilang mga gawain sa Simbahan.

Ang bawat yunit ng Simbahan ay mananagot sa lalong malaking yunit kung saan ito ay kabilang.

Ang mga korum pangsaserdote ay naitatag upang matugunan ang mga pangangailangan ng mga kalalakihan, kapwa ng kabataan at ng mga nasa gulang, at upang itatag ang mga paglilingkod at gawain ng pagkasaserdote.

Ang Samahang Damayan ay ang samahan ng Panginoon para sa kababaihan. Ang Propetang Joseph Smith ay nagsabing ang Simbahan ay hindi pa lubos na maitatatag hanggang sa mabuo ang kababaihan. Sa pamamagitan ng Samahang Damayan, ang kababaihan ng Simbahan ay mga kasama at mga katulong sa pagkasaserdote.

Kapag ang mga sangay at mga purok ay naitatag, ang ibang mga katulong na samahan ay itinatatag din sa mga purok at mga sangay upang matugunan ang mga pangangailangan ng mga kasapi. Kabilang dito ang Primarya, na may tungkuling magturo sa mga bata; ang mga samahan ng Batang Kalalakihan at Batang Kababaihan, na may tungkuling magturo sa mga kabataan mula labindalawa hanggang labing walo; at ang Linggong Paaralan, na may tungkuling magturo ng mga alituntunin ng ebanghelyo sa mga kasapi sa lahat ng gulang.

Bakit ang mga gawain ng bawat yunit ay naisasagawa sa pamamagitan ng kapangyarihan na ibinibigay ng malaking yunit? (Upang managot sa tamang awtoridad. Upang mapanatili ang pagkakaisa sa Simbahan. Upang sundin ang payo ng propeta.)

Bakit mahalagang isaayos ang Simbahan sa mga yunit katulad ng pagtatalakay sa itaas? (Upang madaling maabot ang mga kasapi ng Simbahan. Upang maging ganap ang Mga Banal. Upang bigyan ang mga kasapi ng mga pagkakataon na makapaglingkod at matutuhan ang mga pamamaraan ng Diyos.)

Ang Layunin ng Pagkakabuo ng Simbahan

Ano ang layunin ng pagkakabuo ng Simbahan?

Ang pagkakabuo ng Simbahan ay ang balangkas kung saan naghahayag ng kanyang kalooban ang Panginoon, naghahandog sa kanyang mga

12-d Isang pagpupulong ng sangay ng isang maliit na kapilya

anak ng mga nakapagliligtas na alituntunin at ordenansa, at nagbibigay sa atin ng mga pagkakataong kailangan natin upang magkamit ng buhay na walang-hanggan. Sa pamamagitan ng Simbahan tayo ay:

1. Matututo tungkol sa balangkas ng kaligtasan.

Ang mga pagpupulong at pamumuno ay magbibigay sa atin ng mga pagkakataon upang maturuan ng kabuuan ng ebanghelyo. Tayo ay matutulungan sa pag-aaral at pag-unawa sa mga banal na kasulatan. Tayo ay natuturuang sumunod sa mga alituntunin ng ebanghelyo. Ipinakikita sa atin kung paano maghanda para sa mga biyaya ng buhay na walang-hanggan.

2. Makatanggap at magsagawa ng mga ordenansang nakapagliligtas.

Tayo ay nabinyagan sa Simbahan ng mga lalaking nabigyan ng pagkasaserdote at samakatuwid ay may kapangyarihan mula sa Diyos upang kumilos sa kanyang pangalan. Tayo ay pinapatnubayan habang naghahanda tayong matanggap ang endowment sa templo at kasal sa templo. Hinihikayat tayong magsagawa ng mga ordenansa sa mga templo para sa ating mga yumao.

3. Sariwain ang ating mga tipan.

Tayo ay nabigyan ng pagkakataon upang makisalo sa sakramento sa ating mga pagpupulong at sariwain ang mga tipang ginawa natin sa Panginoon nang tayo ay nabinyagan.

4. Paunlarin ang ating mga talino at mga kakayahan.

May mga pagkakataon tayong makilahok sa mga posisyon ng pagtuturo at pamumuno. Ang mga gawaing ito ay tumutulong sa atin na malinang ang ating mga talino at mga kakayahan.

5. Matutong maglingkod sa bawat isa.

Ang paglilingkod sa Simbahan at ang paggawa ng panukalang gawaing pangkagalingan ay makatutulong sa ating mapaglabanan ang pagiging makasarili at umani ng kaligayahan mula sa pagbibigay ng ating panahon. Ang pagtuturo sa tahanan at pagtuturo ng dumadalaw ay nagbibigay sa atin ng mga pagkakataon na pangalagaan ang mga pangangailangan ng bawat isa sa ating mga tahanan.

6. Sama-samang umunlad sa pagmamahalan at pagkakaibigan.

Ang paglilingkod at mga gawain sa Simbahan ay nakapagpapahintulot sa ating makilala ang bawat isa, maaliw ang bawat isa sa panahon ng dalamhati, at maging masaya para sa bawat isa sa panahon ng kaunlaran at tagumpay. Sa paraang ito ay may pagkakataon tayo na sama-samang umunlad sa pagmamahalan at pagkakaibigan.

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang Mga Taga Efeso 2:19.

7. Punuan ang pang-espirituwal at pandamdaming pangangailangan.

Ipakita ang isang pitsel ng tubig at isang pan ng tinapay.

Karamihan sa atin ay nakaaalam kung paano ang magutom o mauhaw. Maaari din tayong magkaroon ng pagkagutom at pagkauhaw na hindi mapapawi ng pagkain at tubig.

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang Juan 4:14 at 6:35.

Ano ang ibig sabihin ni Jesus sa mga pahayag na ito?

Hindi tinutukoy ni Jesus ang gutom at uhaw ng katawan. Nagsalita Siya tungkol sa pangangailangan na pakainin ng bawat tao ang kanyang espiritu. Ang mga katotohanang itinuro niya ay ganap na makapagbibigay-kasiyahan sa mga espirituwal na pangangailangan ng mga natuto at nagsasagawa ng mga ito.

Si Elder Hartman Rector, Jr. ng Unang Korum ng Pitumpu, nang siya ay tinuturuan ng mga misyonero at nag-aaral tungkol sa Simbahan, ay nakaramdam ng pagkapawi ng kanyang espirituwal na pagkagutom:

"Ang ganoong pag-aaral ay tulad ng pagkain at inumin sa isang nagugutom na tao. Ako ay nagsaliksik para sa mga sagot na ito ng mga ilang taon, naghanap sa kung saan-saan; at ngayon sa wakas ay nasasagot nang buo ang *lahat* ng mga katanungan ko. Ako ay nalulugod na kasama ang kaligayahan at pagpapasalamat sa aking Ama sa Langit dahil sa kanyang habag sa akin." (*No More Strangers,* p. 9.)

Anyayahan ang mga kasapi ng klase na magsabi kung ano ang kanilang damdamin nang matanggap nila ang mensahe ng ibinalik na Simbahan mula sa mga misyonero.

Si Elder Howard W. Hunter ay nagpahayag tungkol sa tagumpay ng samahan ng Simbahan sa pagpapahayag ng ibinalik na ebanghelyo:

"Sa loob ng mahigit na 140 na taon, isang himala ang nakamit habang ang pagkasaserdote ay nangasiwa sa ibinalik na ebanghelyo. Ang mga templo ay naitayo sa kontinenteng ito at sa iba't ibang bahagi ng mundo. Ang mga bahay na pinagsasambahan ay laganap sa maraming bansa sa mundo. . . . [Libu-libong] mga misyonero ng pambuong-panahon ang nagpapahayag ng ebanghelyo sa iba't ibang lupain. Ang mga paaralang elementarya, mga mataas na paaralan, mga seminaryo, mga surian ng relihiyon at mga kolehiyo sa maraming bansa ay nagbibigay ng tagubilin sa higit sa ikaapat na milyon na mga kabataan araw-araw, hindi lamang sa mga bahagi ng sekular na pag-aaral, kundi sa mga walang-hanggang katotohanan ng ebanghelyo." ("Spiritual Famine," *Ensign,* Jan. 1973, p. 65.)

Katapusan

Si Jesucristo ay namamahala sa mga gawain ng Simbahan sa mundo sa pamamagitan ng paghahayag ng kanyang kalooban sa kanyang mga propeta. Sa lahat ng kanyang mga ginagawa, ang Tagapagligtas ay nagmamalasakit sa kapakanan ng buong sangkatauhan. Itinatag niya ang samahan ng Simbahan para sa banal na layuning matugunan ang mga pang-espirituwal, pandamdamin, pangkaisipan, panlipunan, at pampisikal na mga pangangailangan ng bawat isa sa atin, na kanyang mga anak.

Hamon

Hangaring matanggap ang mga kapakinabangan ng samahan ng Simbahan sa pamamagitan ng aktibong pagdalo at pakikilahok sa sakramento at iba pang mga pagpupulong sa Simbahan, at sa pamamagitan ng pagtanggap ng mga tungkulin mula sa iyong mga pinuno. Makakukuha ka ng lalong malawak na pang-unawa at pagpapahalaga sa samahan ng Simbahan at ng layunin nito at ng higit na malinaw na patutunguhan sa inyong buhay sa pamamagitan ng aktibong pakikilahok sa inyong lokal na yunit ng Simbahan.

Itaguyod at suportahan ang mga pangkalahatang pinuno ng Simbahan at ang mga pinuno at mga guro ng Simbahan sa inyong lokal na pook.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mga Taga Efeso 4 (ang mga Banal ay dapat na magmahalan sa bawat isa)

Doktrina at Mga Tipan 20:1–4, 37–79 (ang samahan ng Simbahan sa mga huling-araw)

Doktrina at Mga Tipan 21:9 (lahat ng mga gumagawa sa ubasan ng Panginoon ay mabibiyayaan)

Doktrina at Mga Tipan 133:57–61 (ihahanda ng ebanghelyo ang mga mahihina na gumawa sa gawain ng Panginoon)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 17, "Ang Simbahan ni Jesucristo Ngayon."
2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Isulat ang ikaanim na saligan ng pananampalataya sa paskil na ipapakita bago magklase.
4. Maghanda sa pagbabasa ng nangungunang-tala ng Doktrina at Mga Tipan 20.
5. Mag-atas ng isang kapatid na babaeng mag-uulat sa bahagi sa ilalim ng pamagat na "Ang Simbahan ni Jesucristo ay Itinatag na Muli," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 17. (Alisin ang anumang tumutukoy sa maliit na sangay o grupo.)
6. Magdala sa klase ng isang pitsel ng tubig at isang pan ng tinapay.
7. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Sundin Ang Mga Kapatid

Aralin 13

Ang araling ito ay itinalaga upang mahikayat kayo na sumunod sa mga tagubiling tinatanggap ninyo mula sa mga itinalagang pinuno ng Panginoon.

Ang Panginoon Ay Nakikipag-usap sa Atin sa Pamamagitan ng Kanyang Mga Propeta

Hilingin sa mga kasapi ng klase na basahin at markahan ang Doktrina at Mga Tipan 1:38.

Sino ang propeta at tagapagsalita ng Panginoon sa mundo ngayon?

Ipakita ang larawan 12-c ng Pangulo ng Simbahan.

Kailangang mayroong propeta sa mundo kung ang Diyos ay maghahayag ng kanyang salita sa atin. Bilang mga kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, tayo ay pinagpalang malaman na mayroong ganoong propeta sa mundo—at sa pamamagitan ng propetang ito ay ipinaaalam ng Panginoon ang kanyang isip at kalooban. Kapag ang propeta ay nagsasalita sa atin sa pangalan ng Panginoon, siya ay nagsasalita ng kung anong sasabihin ng Panginoon kung siya ay naririto.

Naniniwala rin tayo sa "lahat ng ipinahayag ng Diyos, sa lahat ng Kanyang ipinahahayag ngayon, at naniniwala rin kaming magpapahayag pa Siya ng maraming dakila at mahahalagang bagay hinggil sa Kaharian ng Diyos" (Ikasiyam na Saligan ng Pananampalataya).

Isang malaking biyaya ang maging kasapi ng totoong Simbahan at malamang ang propeta natin ay nagsasalita ng inihayag na kalooban ng Panginoon para sa panahong ito. Ang kaalamang nakikipag-usap ang Panginoon sa pamamagitan ng kanyang propeta ay muling nagbibigay katiyakan sa atin na ang Tagapagligtas ay buhay, na mahal niya tayo at nagmamalasakit siya sa atin.

Ang propetang namumuno sa Simbahan ay hindi kailanman magliligaw sa atin ng landas. Masusunod natin palagi ang kanyang payo, dahil nagsasabi siya ng mga bagay na may kinalaman sa ating mga buhay ngayon. Ang propeta ay nagbibigay ng tagubilin sa atin mula sa Panginoon sa pangkalahatang komperensiya na idinaraos dalawang ulit bawat taon. Sinasabi rin niya ang payo ng Panginoon sa komperensiya na idinaraos sa buong mundo. Ang karamihan sa mga talumpati ng propeta ay nakalathala sa mga magasin ng Simbahan.

Bilang karagdagan sa Pangulo ng Simbahan, ang ibang Mga Kapatid ay itinaguyod bilang mga propeta, mga tagakita at mga tagapahayag. Ang mga ito ay ang mga tagapayo ng propeta at ang Kapulungan ng Labindalawa. Ang Mga Kapatid na ito ay tumatanggap din ng mga pahayag at naghahatid sa atin ng kalooban ng Panginoon, nagpapatunay sa pagka-Diyos ni Jesucristo, nagtuturo ng balangkas ng kaligtasan, at nagsasagawa ng mga ordenansa.

Isa sa ating Huling-araw na mga propeta, si Pangulong Harold B. Lee, ay nagsabi: "Kung nais ninyong malaman kung anong mayroon ang Panginoon para sa mga taong ito sa kasalukuyang panahon, ipinapayo kong kumuha kayo at magbasa ng mga talumpati na binigkas dito sa [pangkalahatang] komperensiya; dahil kung ano ang sinabi ng mga kapatid na lalaking ito sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Banal na Espiritu ay kaisipan ng Panginoon, kalooban ng Panginoon, tinig ng Panginoon, at kapangyarihan ng Panginoon para sa kaligtasan." ("'Stand Ye in Holy Places,'" *Ensign,* July 1973, p. 121.)

Mahal tayo ng mga propeta at nagmamalasakit sila sa atin. Alam nilang makatatagpo tayo ng lubos na kaunlaran at kaligayahan sa pamamagitan lamang ng pagsunod sa payong ibinigay sa atin ng Panginoon. Nagbibigay ng tagubilin ang ating mga propeta sa lahat ng bahagi ng ating mga buhay. Halimbawa, si Pangulong Spencer W. Kimball ay humihikayat sa ating pagandahin ang ating mga tahanan at mga bakuran. Nakiusap siya sa ating magtanim ng mga halamanan at mag-imbak ng pagkain. Nakiusap siyang isagawa natin ang Salita ng Karunungan. Hinamon niya tayong magpadala ng mga lubos na nakahandang mga misyonero. Nakiusap siyang iwasan natin ang pagsusugal, diborsiyo, aborsiyon, imoralidad, pornograpiya, at pakikipag-ugnayang seksuwal sa katulad na kasarian. Hinikayat niya tayong dumalo sa templo at panatilihing banal ang araw ng Pangilin. Nakiusap siyang magsisi tayo at mamuhay sa hindi nagbabagong mga pamantayan ng Diyos. Pinagpayuhan niya tayong magkaroon ng pagmamahalan sa ating mga tahanan. (Sa Conference Report, Apr. 1975, pp. 3–9, 160–61; *Ensign,* May 1975, pp. 4–7, 109.)

Pananagutan Natin na Magkamit ng Patotoo sa Mga Pahayag ng Panginoon sa Kanyang Mga Propeta

Saan tayo makababasa o makaririnig ng mga mensahe ng Propeta at ng iba pang Mga Pangkalahatang Awtoridad ngayon? (Sa mga pulong-komperensiya at mga ulat, at opisyal na mga lathalain ng Simbahan)

Bakit ang kaalamang siya ang tagapagsalita ng Diyos ngayon ay nakahihikayat sa atin na makinig sa payo ng propeta? (Tayo ay nakatitiyak na ibinibigay niya sa atin ang niloloob ng Panginoon. Nalalaman nating ang propeta ay naghahangad ng tulong para sa atin.)

Sa mga unang araw ng pagpapanumbalik ng Simbahan, maraming tao ang nasasabik na makita si Propetang Jospeh Smith. Nang siya ay makita nila, marami ang nagkaroon ng espirituwal na pagpapatunay na nagpatotoo sa kanilang siya ang piniling tagapaglingkod ng Panginoon. Si Kapatid na Emmeline B. Wells ay nagsasabi ng dalawang karanasang nagpalakas sa kanyang patotoo sa mga propeta—ang unang pagkakataon ay nang makilala niya si Propetang Joseph Smith at hindi naglaon, pagkatapos ng kanyang kamatayan bilang isang martir, ay ang pagbabagong-anyo ni Pangulong Brigham Young.

Ipabasa sa inatasang kasapi ng klase ang sumusunod na kuwento.

“Nararamdaman kong ako ay may patotoong sasabihin, na itinatago ko magmula sa araw na pumasok ako sa Lungsod ng Nauvoo at nakita si Propetang Joseph. Bumaba siya sa barko upang salubungin ang mga banal na mula sa silangang estado at sa gitnang estado hanggang sa Kanluran.

“Ako ay bininyagan dahil sa kagustuhan ng aking ina, na naging Banal sa Huling-araw pagkatapos na pagkatapos niyang marinig ang ebanghelyo, subalit wala akong patotoo at wala akong gaanong pananampalataya, dahil wala akong gaanong alam sa mga bagay-bagay. . . .

“Nang ako ay makatawid ng ilog sa bangka, at nakatayo sa ibabaw ng bangka upang makita ang Propeta sa daungan ng bangka, kaagad kong nalaman noon na ang ebanghelyo ay totoo dahil sa damdaming lumaganap sa akin mula sa tuktok ng aking ulo hanggang sa dulo ng aking mga daliri sa kamay at paa, at sa bawat bahagi ng aking katawan. Nakatiyak na ako noon na ako ay tama, na ang ‘Mormonismo’ ay totoo at naramdaman kong sulit ang lahat ng mga pagpapakasakit na ginawa ko upang makapunta ng Nauvoo. Nararamdaman kong makita ko lamang siya ay sulit na ang lahat. Nakahanda akong makita siya, subalit gusto kong sabihin sa inyo na hindi ako nabigo, dahil walang taong katulad niya.

“Ang tanging pagkakataon lamang kung saan may isang tao ang naging kamukha niya ay noong ipinahayag ni Brigham Young ang kanyang sarili bilang pangulo ng Simbahan at kahalili ni Propetang Joseph. Hindi ko matandaan ang mga salita, subalit iyon ang patalastas na ginawa niya sa kakahuyan ng Temple Hill sa lungsod ng Nauvoo. May mga iilang tao lamang na nakaaalam na dumating siya. Alam nilang ang lahat ng Labindalawa ay wala, sa panahong ang Propetang Joseph at ang kanyang kapatid, na si Hyrum, ay napatay, at sa palagay ko ay iilan lamang sa mga nakikinig noon ang nakaaalam na si Brigham Young ay bumalik na. Nang siya ay pumunta sa harapan at gumawa ng pahayag na iyon, ang buong grupo ay tumayo at sumigaw, sa iisang tinig, na maaari mong sabihin, na iyon si Propetang Joseph.

“Nakatayo ako sa isang kahon ng bagon na may mga gulong, kaya hindi ko na kailangang tumayo, subalit ang mga nakaupo ay nagsitayo at sumigaw. Nakita kong mabuti, at ang bawat isa sa kanila ay nag-akalang iyon si Propetang Joseph na nabuhay muli. Subalit pagkatapos na magbigay ng ilang salita si Brigham Young, ang ingay ay humupa, at tiyakang nalaman ng mga tao na hindi ito si Propetang Joseph, kundi ang Pangulo ng Korum ng Labindalawang Alagad. Sa palagay ko, ay ito ang kamangha-manghang pagpapakita sa lahat na nalaman ko o nakita kailanman, at nakakita ako ng napakaraming tao. . . .

“Nais kong tiyakang sabihin sa inyo ang patunay na ang manta ng Propeta ay napunta kay Brigham Young. Pagkatapos noon ay nagkaroon kami ng napakalaking pananampalataya sa kanya, ang pinakadakilang maaaring maganap; at nagkaroon kami ng malaking pananampalataya sa lahat ng mga sumunod sa kanya.” (“My Testimony” sa Preston Nibley, *Faith Promoting Stories,* pp. 137–138; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, tinipon, sa “The Mantle of the Prophet Fell Upon Brigham Young,” *Remarkable Stories in the Lives of Latter-day Saint Women,* vol. 1, pp. 238–39.)

Bakit mahalagang ang naunang Mga Banal na ito ay magkaroon ng ganoong karanasan sa panahong pinatay si Joseph Smith? (Wala silang ibang propetang nakilala at kailangan nilang malaman na ang Simbahan ay magpapatuloy. Kailangan nilang maunawaan ang huwaran ng pagpapalit sa panguluhan ng Simbahan.)

Ang hindi pa gaanong nagtatagal na karanasan ng pakikipagkita sa propeta ay inilahad ni Kapatid na Piriko Valkama Petersen.

Ipabasa sa naatasang kasapi ng klase ang sumusunod na kuwento:

“Sa tag-araw ng 1952 ang mga kabataan mula sa aming sangay ay nagsasaya sa kampo ng Babaeng Iskaut na malapit sa Helsinki, Finland, at naghihintay sa pagdalaw ni Pangulong David O. McKay. Isang magandang kakahuyan na napalilibutan ng mga matataas na puno ng (birch) ang napili nilang lugar para malugod na tanggapin ang pangulo, at dahil sa ang tag-araw ay maganda, naniwala kaming ang natatanging araw na ito ay magiging maganda rin.

“Habang papalapit ang panahon, at pinag-usapan namin ang kanyang pagdalaw, isa sa mga batang babae ang nagtanong, ‘Ano ang mangyayari sa ating mga patotoo kung hindi siya kikilos at magmumukhang katulad ng isang propeta?’ Unti-unti, ang mga pag-aalinlangan ay pumasok sa aming mga isip. Ang kadiliman ng mga pag-aalinlangang ito ay tila naipakikita maging sa kalikasan, habang ang mga madidilim, at mabibigat na ulap ay nagtipun-tipon sa aming ulunan sa araw ng kanyang pagdating at ang ulan ay napakalakas na bumagsak. Natatandaan kong nakaupo ako sa ilalim ng malaking puno kasama ang isang kaibigan, nanonood sa ulan papuntang lawa, at paulit-ulit na bumabalik ang aking kaisipan sa takot na ang pangulo

ay baka hindi makaabot sa aming mga inaasahan. Alam kong hindi siya magpapakita na nakasuot ng puting bata tulad ng mga propeta sa unang panahon na nakita namin sa mga larawan, subalit siya ay nakabihis na katulad ng pangkaraniwang tao. Napakalakas ng takot kong mawala ang aking patotoo na kung maaari ay tatakbo ako. Subalit hindi maaari iyon, dahil napili akong magbigay ng talumpati ng pagtanggap.

"Habang naglalakad kaming papunta sa kakahuyan, tumigil ang ulan, subalit napakadilim ng kalangitan at lubhang makapal ang mga ulap na halos dumilim na. Ang mga uniporme namin sa Iskaut ay basa, at kami ay naubusan na ng sigla. Sa katahimikan kami . . . ay naghintay. Ang aking lugar ay sa gitna ng pila. Ako ay dapat na maglalakad ng tatlong hakbang paharap, babatiin si Pangulong McKay at ang kanyang mga kasama, babatiin si Kapatid na Mckay ng maligayang kaarawan at magbibigay ng bulaklak sa kanya.

"Dito sa madilim at basang lugar ay dumating ang itim na kotse. At pagkatapos, habang palabas ng kotse si Pangulong McKay, sumikat ang araw at biglang nagliwanag ang kakahuyan. Ang mga dahon at damo ay kuminang habang ang mga silahis ng araw ay tumama sa mga patak ng ulan. Nagulat kami at panandaliang nabulag ng matinding liwanag na ito.

"Tumingin ako sa pangulo subalit hindi ko siya makita nang husto. Ang nakikita ko lamang ay ang kanyang maharlikang anino sa araw, kasama ang liwanag sa kanyang magandang puting buhok na tila bumubuo ng isang kumikislap na sinag na nakapalibot sa kanyang ulo. Lahat kami ay napabuntong-hininga at tumayo sa katahimikan nang may paghanga.

"Dumating ang oras para sa akin upang humakbang ng tatlo paharap at tanggapin ang pangulo, subalit hindi ako makagalaw. Alam kong kapag humakbang ako ng mga tatlong hakbang na iyon, makikita niya kaagad ang mga pag-aalinlangan at mga takot sa puso ko na nagpapahirap sa akin. Naghintay ang lahat, at napatayo na lamang ako roon na walang-magawa.

"Sa wakas ay narinig namin ang pangulo ng misyon . . . na humihimok, 'Kapatid na Valkama, hindi ba may sasabihin ka sa amin?' Pinilit ko ang aking sariling humakbang ng tatlong maliliit na hakbang. Dumaloy ang mga luha sa aking mukha. . . .

"Sinikap kong magsalita. Nalilito ako at nahihiya, tumayo ako roon at tahimik na umiyak. Pagkatapos ay narinig ko ang tinig ni Pangulong McKay.

"'Halika rito, anak ko.'

"Pumunta ako sa kanya at kinuha niya ang dalawang kamay ko at hinawakan niya ang mga iyon habang ipinaaabot ko ang aking pagbati. Napansin ko ang kanyang ginintuan at kulay kayumangging balat at ang mainit na liwanag

sa kanyang mga mata. Naramdaman kong tila kasinghalaga sa kanya na tulungan ako katulad din sa akin na magbigay ng mensahe. Isang damdamin ng ganap na katiwasayan ang dumaloy mula sa kanyang mga kamay papunta sa akin. Ang takot kong hahatulan niya ako, na naramdaman ko ilang sandali lamang ang nakararaan, ay nawala at ang nag-uumapaw na damdamin ng pagmamahal ang humalili rito. Alam kong siya ay propeta ng Diyos na pumunta hindi upang hatulan tayo kundi ang mahalin tayo." ("When the Sun Broke Through," *Ensign,* Aug. 1976, p. 37.)

Kahit na ang ilan sa atin ay maaaring hindi magkaroon ng pagkakataon na makita ang isang propeta, katulad ni Kapatid na Petersen, lahat tayo ay makapag-aaral, makapananalangin, at makapagsisikap na magkaroon ng patotoo sa pagtawag sa ating propeta. Ang pagkuha ng ganoong patotoo ay maaaring mangyari sa iba't ibang paraan. Ang bawat isa sa atin ay nangangailangang makakuha ng patotoo sa buhay na propeta para sa ating mga sarili.

Kung sino man sa mga kasapi ng klase ang nagkaroon ng tanging karapatan na makakita ng isang propeta, ipabahagi ang kanilang karanasan sa klase.

Dapat tayong manalangin para sa propeta sa ating pansarili at pangmag-anak na mga panalangin. Dapat nating turuan ang ating mga anak na magpasalamat at manalangin para sa propeta, katulad ng ipinakita sa kuwentong ito.

"Isang mag-anak ang lumuhod na nanalangin kaagad pagkatapos na marinig ang balita ng kamatayan ni Pangulong Joseph Fielding Smith. Ang ama ay nagsabi ng pasasalamat sa pagkabuhay sa panahon ng ministeryo ng dakilang propetang iyon. Pagkatapos ay nagpasalamat din siya sa Panginoon para sa lahat ng mga propetang nabuhay at lalo na para kay Pangulong Harold B. Lee [ang bagong pangulo ng Simbahan]. Nanalangin siyang sana ay makilala ng kanyang mga anak ang bagong propeta at pag-aralan ang kanyang mga itinuturo. 'Basbasan po ninyo ang mga mabubuting batang ito, Ama,' ang panalangin niya, 'upang sumunod sila doon sa mga sumusunod sa propeta at hindi gumawa ng kahit na ano mang hindi gagawin ni Pangulong Lee.'" (Marian P. Sorensen, "Teaching Children through Prayer," *Ensign,* May 1973, p. 34.)

Paanong nakapagtuturo ang ganoong karanasan sa ating mga anak na sundin ang propeta?

Paano tayo makakukuha ng patotoo tungkol sa ating propeta? (Sa pamamagitan ng pagsunod sa kanyang payo, sa pamamagitan ng pagdarasal para sa kaalamang siya ay isang propeta, sa pamamagitan ng pakikinig sa mga patotoo ng iba)

Ang Ating Lokal na Mga Saserdoteng Pinuno ay Tinawag ng Diyos

Ipakita ang larawan 13-a, Isang kongregasyon na nagtataguyod sa isang pinunong pagkasaserdote.

13-a Isang kongregasyong nagtataguyod sa isang pagkasaserdoteng opisyal

13-a

Sa pamamagitan ng anong mga alagad, bukod sa propeta, makikipag-usap sa atin ang Panginoon ngayon? (Sa pamamagitan ng mga karapat-dapat na mga kasapi ng Simbahang itinalaga upang mamuno sa atin)

Ang propeta at ang iba pang Mga Pangkalahatang Awtoridad ang namamahala sa lahat ng mga yunit ng Simbahan. Subalit, dahilan sa hindi sila mismo ang makapangangasiwa sa mga gawain sa lahat ng mga yunit, ipinakakatawan nila ang karapatang mamahala, at mangasiwa, sa iba. Ang Panginoon ay tumatawag ng mga karapat-dapat na maytaglay ng pagkasaserdote upang kumilos sa ilalim ng pamumuno ng Mga Pangkalahatang Awtoridad sa ating mga lokal na lugar. Ang mga lokal na pinunong ito ay tinawag sa pamamagitan ng pahayag upang mamuno nang may katwiran. Kahit na hindi nila madamang sila ay lubos na handa o nasanay sa mga tawag ng pamumuno, pinili sila ng Panginoon upang mamuno sa panahong ito, at palalakihin niya ang kanilang mga kakayahan sa pagsasagawa ng kanilang mga tawag.

Pagkatapos na piliin ang mga pinunong lokal, sila ay ipinakikilala para sa ating pagtataguyod na boto. Kapag itinataas natin ang ating mga kamay upang itaguyod sila, tayo ay nangangakong susundin sila at tutulungan sa kanilang mga tawag.

Si Elder S. Dilworth Young ng Unang Kapulungan ng Pitumpu ay nagsabi:

"Aming tinatanggap na upang masunod ang *lahat ng bagay* na iniuutos sa atin, dapat tayong sumunod sa mga pinunong pinagmumulan ng mga kautusan" (Conference Report, Apr. 1967, p. 40; "The Principle of Obedience," *Improvement Era,* June 1967, p. 49).

Ano ang maaaring hilingin sa ating gawin ng ating namumunong pagkasaserdote? Paano natin maipakikitang naniniwala tayong tinawag siya ng Diyos?

Ang mga ina ay may mga tungkuling magturo sa kanilang mga anak na magtaguyod at tumulong sa kanilang lokal na mga namumunong pagkasaserdote. Hindi sila dapat kailanman bumatikos ng mga namumunong pagkasaserdote o magsabi ng mga di-mabuting bagay tungkol sa kanila. Ang pagbatikos sa ating mga pinuno ay nagsasapanganib sa ating sariling kaligtasan. Dapat tayong maging maingat sa labis na pagpuri sa ating mga namumunong pagkasaserdote sa harap ng ating mga anak. Dapat natin silang turuan na maging tapat sa mga katungkulan sa kaharian ng Panginoon. Pagkatapos ay matututo ang ating mga anak sa pamamagitan ng halimbawa na maging tapat sa kapwa mga katungkulan at sa mga tinawag na maglingkod bilang ating mga namumunong pagkasaserdote sa mga katungkulang ito.

"Ang mga lalaking humahawak ng Pagkasaserdote ay mga mortal na tao; sila ay mga taong maaaring magkamali.

"Gayunman, pinili ng Diyos ang mga taong ito. Sila ay itinangi. Hindi nila mismo ginawa ito; subalit sila ay pinili Niya, at ibinigay Niya sa kanila ang karapatan ng Banal ng Pagkasaserdote, at sila ay naging kinatawan Niya sa mundo.

" . . . At ang mga magtataas ng kanilang mga tinig . . . laban sa kapangyarihan ng Banal na Pagkasaserdote . . . ay pupunta sa impiyerno, maliban na lamang kung sila ay magsisi." (George Q. Cannon, *Gospel Truth,* vol. 1, p. 276.)

Ano ang magagawa natin upang matulungan ang ating mga lokal na mga namumunong pagkasaserdote? (Ipanalangin sila, iwasang pintasan sila, magpakita ng paggalang sa kanila, turuan ang ating mga anak na igalang sila, sundin ang kanilang payo, at tanggapin at tuparin ang mga gawaing tinanggap mula sa kanila.)

Makatatanggap Tayo ng Tulong sa Ating Mga Pansariling Buhay mula sa Ating Lokal na Mga Namumunong Pagkasaserdote

Ipakita ang larawan 13-b, Isang kapatid na babaeng tumatanggap ng payo mula sa kanyang pangulo ng sangay.

Ang lokal na mga namumunong pagkasaserdote (lalo na ang ating mga tagapagturo ng tahanan, mga namumuno sa korum ng pagkasaserdote, pangulo ng sangay o obispo, at ang ating pangulo ng misyon, pangulo ng distrito, o pangulo ng istaka) ay tinawag hindi lamang upang mamahala sa mga gawain ng Simbahan, kundi upang tumulong din sa bawat isa sa atin. Kapag tayo ay may mga pansariling suliranin, kung minsan ay nag-aatubili tayong humingi ng tulong sa ating tagapagturo ng tahanan at ating pangulo ng sangay o obispo. Iniisip nating baka hindi nila maintindihan. Kung minsan ay lubhang nahihiya tayo. Subalit, ang Unang Panguluhan ng Simbahan ay nagsabi sa atin:

"Itinatag ng Panginoon ang Kanyang Simbahan nang mayroong maaaring lapitan ang bawat kasapi—lalaki, babae, at bata—isang tagapayong espirituwal at tagapayong temporal na katapatang loob nila at nakauunawa sa mga pangyayaring pinagmulan ng kanilang mga suliranin. Ang mga lokal na pinunong ito, dahil sa kanilang ordenasyon o pagkakabukod, ay may karapatan sa makalangit na kaloob ng pag-unawa at siglang kailangan upang makapagbigay ng payo na kailangan ng isang nababagabag. Kung ang obispo o pangulo ng sangay ay nangangailangan ng tulong, siya ay makapupunta sa pangulo ng istaka o pangulo ng misyon, na makahihingi naman ng payo mula sa kanyang Pampook na Kinatawan o [namamahalang] Pangkalahatang Awtoridad.

"Kami, sa gayon, ay humihimok sa lahat ng mga kasaping may mga suliranin o mga katanungang bumabagabag sa kanila na sumangguni sa kanilang obispo o pangulo ng sangay nang malaya at lubusan at tanggapin mula sa kanya ang tulong na kailangan nila." (Ipinamamahaging Liham mula sa

13-b

Unang Panguluhan sa mga Pangulo ng Istaka, Misyon, at Distrito, mga Obispo at mga Pangulo ng Sangay, 7 Okt. 1977.)

Ano ang natatanging handog na nakapagtutulot sa mga namumunong pagkasaserdote na tulungan tayo sa ating mga suliranin? Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 46:27 upang matutuhan ang natatanging handog na ibinigay sa mga obispo at mga pangulo ng sangay (Kaloob ng pag-unawa—ang kapangyarihang makilala kung ano ang totoo at angkop.)

Katapusan

Mahal tayo ng ating Ama sa Langit at pinagkalooban tayo ng mga propeta upang patnubayan tayo. Hindi tayo ililigaw kailanman ng propeta na Pangulo ng Simbahan. Dapat tayong magkaroon ng patotoo tungkol sa propeta at magturo sa ating mga anak na makinig sa kanyang mga salita.

Ang lokal na mga namumunong pagkasaserdote ay tinawag din ng Diyos upang tulungan tayo. Dapat natin silang itaguyod at tulungan. Dapat tayong makinig nang kusang-loob sa kanilang payo at pangaral dahil ibinigay ito upang patnubayan tayo sa ating mga pansariling buhay.

Kapag nagpapakita tayo ng pagmamahal at paggalang sa ating propeta at mga lokal na pinuno, ang mga nakapaligid sa atin ay malamang na gawin din ito.

Hamon

Pag-aralan ang kamakailang talumpating ibinigay ng propeta. Isagawa ang kanyang mga aral sa iyong pang-araw-araw na buhay. Talakayin sa iyong mag-anak ang mga tungkulin ng propeta at ng mga lokal na namumunong pagkasaserdote.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

1 Nefias 22:2 (lahat ng mga bagay ay ipinaalam sa mga propeta)

Doktrina at Mga Tipan 21:4–6 (tanggapin ang salita ng propeta na tila mula sa Diyos)

Doktrina at Mga Tipan 43:1–7 (mga paghahayag sa Simbahan na ibinibigay lamang sa taong hinirang)

Doktrina at Mga Tipan 107:71–74 (ang obispo ay ang hukom sa Israel)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 9, “Mga Propeta ng Diyos
2. Magtalaga ng mga kasapi ng klase na magbabasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

13-b sang kapatid na babaeng tumatanggap ng payo mula sa kanyang pangulo ng sangay

Pagiging Matatag Laban sa Mga Kasamaan ng Mundo

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayong magkaroon ng higit na kaalaman sa payo ng Panginoon tungkol sa mga kasamaan ng panahon at kung paano ninyo haharapin ang mga ito.

Ang Mga Kapangyarihan, Mga Layunin, at Mga Panlilinlang ni Satanas

"May madalas isalaysay na kuwento tungkol sa tatlong lalaking nais pumasok sa gawain ng pagmamaneho ng kotse para sa isang kompanya ng transportasyon. Ang aplikanteng magtatagumpay ay magmamaneho sa mga matataas, mapanganib at napakatarik na mga daanan sa bundok. Nang tanungin kung gaano siya kagaling na magmaneho, ang una ay sumagot: 'Magaling at bihasa na akong tsuper. Makapagmamaneho akong napakalapit sa gilid ng bangin na ang malapad na metal na gulong ng sasakyan ay mamamaybay sa gilid at hindi kailanman mahuhulog.'

"'Mabuting pagmamaneho iyan,' ang sabi ng maypatrabaho.

"Ang ikalawang lalaki ay nagmayabang, 'O, mahihigitan ko pa iyon. Tamang-tama akong makapagmamaneho na ang gulong ng sasakyan ay makalalampas sa gilid, kalahati ng gulong sa gilid ng bangin at ang kalahati ay nakalutang sa hangin.'

"Gustong malaman ng maypatrabaho kung ano naman ang isasagot ng ikatlong lalaki, at namangha at natuwang marinig, 'Aba, Ginoo, makakaya ko hangga't maaari na lumayo sa gilid.' Hindi na kailangang tanungin kung sino sa mga lalaki ang nakakuha ng gawain." (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness,* pp. 217–18.)

Ang ating paglalakbay sa buhay sa mga huling araw na ito ay nagaganap sa mapanganib na lupa (2 Kay Timoteo 3:1). Dapat tayong maging katulad ng ikatlong tsuper. Katulad ng matalino niyang pagpili na umiwas sa panganib, dapat nating piliing umiwas sa mga kasamaan ng mundo.

Basahin ang 1 Mga Taga Tesalonica 5:22. Bakit mahalaga para sa ating umiwas sa lahat anyo ng kasamaan? (Ang ating halimbawa ay mahalaga sa iba, at nakahihikayat sa kanila. Maaari nilang isipin na tayo ay kasangkot sa kasamaan. Kapag tayo ay nasa paligid ng kasamaan, maaari tayong masanay dito at tayo mismo ay masangkot.)

Basahin ang Moronias 7:12, 14. Anong pinagmumulan ang humihikayat sa ating gumawa ng masama? ("Yaong kung alin ay masama ay nagmumula sa diyablo.")

Ang mga banal na kasulatan ay kumikilala kay Satanas bilang kaaway ng Diyos (Moronias 7:12) at isang maninira ng mga kaluluwa ng mga tao (Helaman 8:28). Siya ay kilala sa iba't ibang pangalan, ang ilan ay nagsasabi rin sa atin ng kanyang mga layunin—ang diyablo (Doktrina at Mga Tipan 93:37), ang maninira (Doktrina at Mga Tipan 101:54), ang manunukso (Mateo 4:3), at ang ama ng lahat ng kasinungalingan (2 Nefias 2:18).

Alam nating si Satanas at ang kanyang mga tagasunod ay mga espiritung walang katawang binubuo ng laman at mga buto at naghahangad na ariin ang ating mga mortal na katawan (tingnan sa Mateo 8:28–32).

Ang diyablo ay naghahangad na gawing malungkot tayong lahat. Nanakawan niya tayo ng kalayaang pumili, ibabaling tayo mula sa ating mga walang-hanggang layunin, at aalipinin at sisirain tayo.

Ginagamit ni Satanas ang mga kasinungalingan, mga panlilinlang, at mga kalahating-katotohanan upang tuksuhin at bihagin tayo.

Sa pagtutukoy kay Satanas, si Pangulong Spencer W. Kimball ay nagsabing: "Pinalalamutian niya ang kasamaan upang magmukha itong maganda, kasiya-siya, madali at mabuti" (The Blessings and Responsibilities of Womanhood," Relief Society General Conference, Oct. 1975, *Ensign,* Mar. 1976, p. 70).

Si Satanas ay naghahangad na wasakin ang tahanan at ang mag-anak. Isa sa marami niyang paraan ay ang paghamon niya sa bahagi na ibinigay ng Panginoon sa kababaihan. "Si Satanas at ang kanyang pangkat . . . inaakit ang kababaihan papalayo mula sa kanilang mga pangunahing tungkulin bilang mga asawa, mga ina, at mga maybahay. Marami tayong naririnig tungkol sa pagpapalaya, kalayaan, kalayaang seksuwal, pagpigil sa panganganak, pagpapalaglag, at iba pang lihim na mapanirang propaganda na nagmamaliit sa bahagi ng pagiging ina, na ang lahat ay paraan ni Satanas sa paninira sa babae, *sa tahanan, at sa mag-anak*—ang pangunahing saligan ng lipunan." (N. Eldon Tanner, "No Greater Honor: The Woman's Role," *Ensign,* Jan. 1974, p. 7.)

Sa kanyang pagpupunyaging malinlang ang kababaihan, si Satanas ay nagmumungkahi ng mga kadahilanang gagawa sa mga masasamang kilos na magmukhang karapat-dapat tanggapin.

Ipabasa ng malakas sa isang kasapi ng klase ang mga sumusunod na makasatanas na pangangatwiran na naririnig natin sa mundong ito ngayon:

1. Pagpapalaglag: "Katawan ko ito. Magagawa ko ang anumang gusto kong gawin dito."
2. Seksuwal na Imoralidad: "Ginagawa ito ng lahat."
3. Kasal: "Lalong mabuting malaman kung magkabagay kayo o hindi sa pamamagitan ng pagsasama bago ikasal. Gayunman, makaluma na ang kasal."
4. Diborsiyo: "Kung hindi magtatagumpay, sumuko."
5. Mga Bawal na Gamot: "Nakapagpapaligaya ang mga ito. Talagang nakapagpapasigla ang mga ito."
6. Mga malalaswang babasahin: Kailangan mong basahin ang lahat ng uri ng mga materyal upang magkaroon ng mainam na kaalaman."

7. Bahagi na ginagampanan ng kababaihan: “Napakatalino mo upang sayangin ang iyong panahon sa bahay kasama ng mga bata. Makagagawa ka pa ng lalong mahalagang ambag sa ibang dako.”
8. Pakikipagniig sa kauri: “Hindi namin dapat itago ang aming mga totoong damdamin. Kailangan namin ng pang-unawa at pagsang-ayon.”

Si Elder Delbert L. Stapley, na ngayon ay yumao na, mula sa Kapulungan ng Labindalawa ay nagpayo sa atin: “Maging maalam at maingat tayo sa mga mahuhusay na gawain ni Satanas, dahil hindi siya kailanman tumitigil na iligaw tayo. Siya ay bihasa sa paggawa ng mga bagay na mukhang kaakit-akit at tama, na sa katotohanan ay nagdudulot ang mga ito ng ating moral na pagkasira. Hindi siya naniniwala sa kalayaan sa pagpili, at nagnanais na pagharian ang ating mga kaisipan, pag-iisip, at mga gawa. Makikita natin ang kanyang mga gawain ng husto sa mga pelikula, mga palabas sa telebisyon, mga magasin, at sa mga kilos ng mga tao at mga bansa.” (“Using Our Free Agency,” *Ensign,* May 1975, p. 22.)

Paano Magiging Matatag Laban sa Kasamaan

Mapaglalabanan natin ang kasamaan sa pamamagitan ng pagsunod sa matalinong payo ng ating mga pinuno, sa pamamagitan ng pagiging matatag sa ating pagpapasiyang labanan ang kasamaan, at sa pamamagitan ng paghahangad ng patnubay ng Banal na Espiritu.

PAGSUNOD SA PAYO NG ATING MGA PINUNO

Ang mga pinuno ng Simbahan, na tumatayo sa katotohanan at katuwiran, ay nagpapayo sa atin tungkol sa mga kasamaan ng panahon. Halimbawa, si Elder Marion G. Romney ay nagsabi: “Ngayon ay ipinahahayag ng Panginoon ang kanyang kalooban sa lahat ng mga naninirahan sa mundo, at lalo na sa mga kasapi ng Simbahan, *tungkol sa mga usapin sa ating panahon ngayon* sa pamamagitan ng mga buhay na propeta, na pinamumunuan ng Unang Panguluhan. Kung ano ang sasabihin nila bilang panguluhan ay ang sasabihin din ng Panginoon kung siya ay naririto mismo.” (Sa Conference Report, Apr. 1945, p. 90; idinagdag ang (mga nakahilig na titik); *Improvement Era,* May 1945, p. 303.)

Kailangan nating malaman kung ano ang sinasabi ng ating mga pinuno ng Simbahan, sundin ang kanilang payo, at ituro ang mga katotohanang ito sa ating mga mag-anak.

Ipabasa ng malakas sa ilang mga kasapi ng klase ang mga sumusunod na salita ng ating mga pinuno sa Simbahan:

Pagpapalaglag: “Dahil sa malawakang interes ng bayan sa usapin ng pagpapalaglag, muli naming pinagtitibay na ang Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay patuloy na sumasalungat sa piniling pagpapalaglag. Sa higit na isang daang taon na nakalipas, ang Unang Panguluhan ng Simbahan ay nagbababala laban sa kasamaang ito. Paulit-ulit naming ipinapayo sa mga tao saanman na tumalikod sa nakasisirang

pagsasagawa ng pagpapalaglag para sa pansarili o panlipunang kaginhawahan.

“Kinikilala ng Simbahan na maaaring may mangilan-ngilang kaso kung saan ang pagpapalaglag ay maaaring maging makatuwiran-mga kaso na kinasasangkutan ng pakikipagniig sa kaanak o pagkagahasa; kapag ang buhay o kalusugan ng babae ay tiniyak ng may-kakayahang awtoridad sa panggagamot na nasa malubhang panganib; o kapag ang sanggol sa sinapupunan ay nalalaman ng may-kakayahang awtoridad sa panggagamot na may malubhang kapansanan na hindi magpapahintulot sa sanggol upang mabuhay pagkapanganak. Subalit hindi ito mga kusang dahilan para sa pagpapalaglag. Kahit na sa mga kasong ito, dapat isaalang-alang ng mag-asawa ang pagpapalaglag pagkatapos lamang sangguniin ang isa’t isa, at ang kanilang obispo, at tanggapin ang banal na pagsang-ayon sa pamamagitan ng panalangin.

“Ang gawain ng piniling pagpapalaglag ay unang-unang laban sa utos ng Panginoon na, “Huwag magnakaw; ni makiapid, ni pumatay, ni gumawa ng anumang bagay na tulad nito.’ (Doktrina at Mga Tipan 59:6). Hinihimok namin ang lahat upang pangalagaan ang kabanalan ng buhay ng tao at sa gayon ay alamin ang kaligayahan na ipinangako doon sa mga tumutupad sa mga utos ng Panginoon.” (“LDS Position on Abortion” *Church News,* 12 Jan. 1991, p.6.)

Pagpigil sa panganganak: “Ang mga asawang lalaki ay kailangang maging maunawain sa kanilang mga asawang [babae], na mayroong dakilang pananagutan hindi lamang para sa pagdadalantao kundi para rin sa pag-aalaga sa kanila mula sa pagkabata. Dapat tulungan ng mga asawang lalaki ang kanilang mga asawang [babae] upang pangalagaan ang kanilang kalusugan at lakas. Ang mag-asawa ay dapat humingi ng inspirasyon mula sa Panginoon sa pagharap sa kanilang mga hamon sa pag-aasawa at sa pagpapalaki sa kanilang mga anak ayon sa mga turo ng ebanghelyo.” (General Handbook of Instructions, 1989, p. 11-4.)

Seksuwal na imoralidad: “Sa bahagi ng isa sa mga pinakamapangwasak na kasamaan ni Satanas, matapat kaming nagbibigay-babala sa ating mga tao mula pagkabata hanggang sa katandaan na mag-ingat sa mga kadena ng pagkaalipin, pagdurusa, at pagsisisi na magmumula sa maling paggamit ng katawan.

“Ang katawang pantao ang sagradong tahanan ng anak na espiritu ng Diyos at ang walang pahintulot na pakikialam o pagdungis sa sagradong tabernakulong ito ay magdadala lamang ng pagsisisi at panghihinayang. Kami ay nakikiusap: manataling malinis, hindi marumi at walang bahid-dungis.

“ . . . Walang mahalay na paglalantad o pornograpiya. . . . Walang paghimas-himas sa mga katawan, maging pansarili o maging sa iba pa man, at walang

pagtatalik ng dalawang tao maliban sa tamang relasyon ng kasal. Ito ay tiyakang ipinagbabawal ng Manlilikha sa lahat ng lugar, sa lahat ng panahon at pinagtitibay namin ito." (Spencer W. Kimball, "Guidelines to Carry Forth the Work of God in Cleanliness," *Ensign,* May 1974, p. 7.)

Kasal: "Ang dakilang pananaw tungkol sa kasal na pinanghahawakan ng Simbahang ito ay hayagang sinabi sa limang kataga na makikita sa ikalabinlimang talata ng ika-apatnapu't siyam na bahagi ng Doktrina at Mga Tipan, 'Inordena ng Diyos ang kasal.'" (David O. McKay, "As Youth Looks Toward Marriage," *Improvement Era,* April 1953, p. 221; sinipi rin ni David O. McKay sa *Gospel Ideals,* p. 462.)

Diborsyo: "Dapat na mahalin at itangi ng mag-asawa ang isa't isa. Hindi nila dapat sirain ang kanilang mga tahanan sa pamamagitan ng paghihiwalay, at lalo na sa pagtataksil at imoralidad." (Spencer W. Kimball, "God Will Not Be Mocked," *Ensign,* Nov. 1974, p. 8.)

Mga bawal na gamot: "Tungkol sa mga bawal na gamot ' . . . ang Simbahan ay patuloy na sumasalungat sa mali at mapanganib na paggamit ng mga bawal na gamot at mga bagay na katulad nito na magbubunga ng pagkasugapa, pisikal o pangkaisipan na pagkapinsala o sa pagbaba ng mga pamantayang moral.' Pinagtitibay namin ang positibong pahayag na ito." (Spencer W. Kimball, "Guidelines to Carry Forth the Work of God in Cleanliness," *Ensign,* May 1974, p. 7.)

Mga malalaswang babasahin: "Inaasahan naming ang ating mga magulang at mga pinuno ng Simbahan ay hindi nagpapahintulot ng mga malalaswang babasahin. Ito ay talagang basura, subalit ngayon ay inilalako tulad ng normal at kasiya-siyang pagkain. . . .

"May kaugnayan ang mga malalaswang babasahin at mababang seksuwal na lakas at kasamaan. . . . Nakalulungkot na ang mga kagalang-galang na tao ay itinatapon sa mga maruruming lugar ng pangkaisipan at espirituwal na polusyon. Tinatawagan namin ang lahat ng ating mga tao na gawin nila ang lahat ng kanilang makakaya upang mapaglabanan ang pangit na rebolusyong ito." (Spencer W. Kimball, "Attack Mounts Against Pornography," *Church News,* 17 Jan. 1976, p. 8.)

Bahagi na ginagampanan ng kababaihan: "Sa mga ina, mga anak na babae at kababaihan sa lahat ng dako, hayaan ninyo akong magdiin sa katotohanang dahil sa inyong malaking potensyal at impluwensiya para sa kabutihan ng buhay nating lahat, sisirain kayo ni Satanas. Hindi ka maaaring makipagkasundo sa kanya. Dapat kang magkaroon ng tapang, ng lakas, ng paghahangad at ng pagpapasiyang mamuhay katulad ng pamumuhay na gusto ng Panginoon para sa iyo—mabuti at malinis na pamumuhay. . . .

“Mga batang babae, ihanda ang inyong mga sariling balikatin ang mga tungkulin ng mga ina sa pagkuha ng kaalaman at karunungan sa pamamagitan ng mabuting edukasyon. Itinuturo naming ang luwalhati ng Diyos ay katalinuhan, kaya dapat ay may kaalaman tayong lahat sa mga nangyayari sa paligid natin at maging handa upang salungatin si Satanas sa kanyang mga pagtatangkang ilihis tayo sa ating dakilang kapalaran. Kasama ang kaalaman, karunungan, matibay na hangarin, at ang Espiritu ng Panginoon para tayo tulungan tayo ay magtatagumpay.” (N. Eldon Tanner, “No Greater Honor: The Woman’s Role,” *Ensign,* Jan. 1974, p. 8, 10.)

Pakikipagniig sa kauri: “Hayaang maipahayag nang maliwanag na ang kabigatan ng kasalanan ng pakikipagniig sa kauri ay kapantay o higit na malubha kaysa sa pakikiapid o pangangalunya; at *ang Simbahan ng Panginoon ay madaling magsasagawa ng pag-aalis sa samahan o pagtitiwalag sa isang hindi nagsising gumagawa ng pagkabinabae o pagkatomboy ganoon din sa hindi nagsising nakikiapid o nangangalunya*.” (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness,* pp. 81–82.)

Saan natin matututuhan kung ano ang itinuturo ng ating mga pinuno tungkol sa ating mga kasalukuyang suliranin? (Tingnan sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 10, “Mga Banal na Kasulatan.” Anyayahan ang isang kasapi ng klase na basahin ang may pamagat na “Mga Salita ng Ating Mga Buhay na Propeta” sa ilalim ng isang bahagi.)

Si Elder Gene R. Cook ng Unang Kapulungan ng Pitumpu ay nanawagan sa atin kamakailan upang panindigan ang tama at magsalita para sa Panginoon nang may katapangan. Binanggit niya ang halimbawa ng isang babaeng gumawa nito sa panahon ng isang mapanghamon na kalagayan:

“Siya ay nasa isang handaang pananghalian kasama ang ilang kasapi ng Simbahan; ang ilan ay aktibo at ang ilan ay hindi aktibo; at ilang hindi kasapi ay naroroon din. Ang paksa ay nakarating sa pagpapalaglag at pagpipigil sa panganganak, at isa sa mga hindi kasapi ang nagsatinig . . . ng ilang napakatinding damdamin tungkol sa mga usaping ito. May pagkakamali niyang ipinahiwatig na, nararamdaman niyang walang masama sa pagpapalaglag, at hindi dapat magkaroon ng anumang uri ng pagbabawal sa lalaki o sa babae tungkol mismo sa pagpipigil sa panganganak. Ang mabuting kapatid na babaeng ito ay naharap sa isang mahirap na pagsubok kung magsasalita tungkol sa panahon o sa ilang hindi pinagtatalunan na paksa o kung magsasalita at sasabihin ang katotohanan. Ang mahusay na babaeng ito ay piniling gawin ang huli. Pagkatapos na ipaliwanag kung ano ang sinabi ng Panginoon tungkol sa dalawang usaping ito, nagsabi siya ng kanyang patotoo tungkol sa kanyang pansariling mga damdamin. . . . Pagkatapos ay isa sa mga hindi aktibong kababaihan ang lumapit sa mabuting kapatid na babaeng ito at ipinaliwanag na dati ay hindi niya naiintindihan ang pananaw ng Panginoon sa mga usaping iyon at

naramdaman niya ang katotohanang binigkas sa araw na iyon." ("Are You A Member Missionary?" *Ensign,* May 1976, p. 103.)

Bakit mahalagang ang mabuting kapatid na babaeng ito na malaman kung ano ang sinabi ng Panginoon tungkol sa mga usapin ng panahon? Bakit natin kailangang malaman kung ano ang sinabi ng Panginoon tungkol sa mga kasamaan ng ating panahon?

Si Elder Marvin J. Ashton ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagpapayo sa atin:

"Wala pang naging panahon kung kailan lalong mahalaga para sa atin bilang mga kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw upang gumawa ng paninindigan, manatiling matatag sa mga paniniwala, at kumilos nang may karunungan sa ilalim ng lahat ng mga pangyayari. Hindi tayo dapat naiimpluwensiyahan o napapagalit ng mga taong bihasang manghikayat ng pagtatalo tungkol sa mga usapin ng panahon.

"Kapag ang mga usapin ay salungat sa mga batas ng Diyos, ang Simbahan ay dapat na gumawa ng paninindigan at ilahad ang kanyang paniniwala. . . .

"Ang atin ay ang magpaliwanag ng ating paniniwala sa pamamagitan ng pangangatuwiran, magiliw na paghimok, at tunay na mga pangyayari. . . .

"Habang gumagawa tayo ng ating paninindigan laban sa mga kasamaan ng panahon, . . . maaari bang ilahad natin ang ating paniniwala na walang pagtitikom ng mga kamay, pagtataas ng ating mga tinig, at pagpapalaganap ng pagtatalo? . . . Ito ay lalong madaling matupad . . . sa pamamagitan ng wastong pagpapasiya sa halip na pagtatalo." ("No Time for Contention," *Ensign,* May 1978, pp. 7–9.)

Basahin ang Alma 38:10–12.

PAGIGING MATATAG SA ATING PAGPAPASIYANG LABANAN ANG KASAMAAN

Ituro at basahin nang malakas ang sumusunod na kaisipang nakasulat sa pisara:

Dapat nating tandaang "si Satanas ay walang kapangyarihan sa atin maliban na lamang kung ibibigay natin ito. . . . Ang Diyos ay hindi kailanman namilit sa atin na gumawa ng tama, at si Satanas ay walang kapangyarihang pilitin tayong gumawa ng masama." (Sterling W. Sill, "Our Temptations Upward," *Improvement Era,* June 1970, p. 45.)

Dapat tayong gumawa ng matapang at tiyakang paninindigan laban kay Satanas. Pagkatapos ng paglalahad ng karanasan ni Moises tungkol kay Satanas (Moises 1:1–24), si Pangulong Spencer W. Kimball ay nagpaliwanag kung bakit ito ay kinakailangan: "Kapag siya ay hinahamon, nagagalit si Satanas, katulad ng pagkagalit niya kay Moises [tingnan sa Moises 1:12–24]. Sumigaw siya sa isang malakas na tinig, nangatal, at nanginig, at lumayo kay Moises *na may matibay na kapasiyahan*. Mayroong paghagulgol at pagtangis at pagngangalit ng mga ngipin habang papalayo siya kay Moises. Wala na

siyang ibang magawa. Kailangan na niyang umalis kapag sasabihin mo sa kanyang, 'Lumayo ka sa akin, Satanas.' Ang bawat kaluluwang may buhay ay higit na malakas kay Satanas, *kung ang kaluluwang iyon ay nakapagpasiya.*" ("The Blessings and Responsibilities of Womanhood," Relief Society General Conference, Oct. 1975, *Ensign,* Mar. 1976, p. 71; idinagdag ang mga nakahilig na titik.)

Bakit kailangang may matibay tayong kapasiyahan at pagnanais na alisin sa ating mga sarili ang impluwensiya ni Satanas? Paano nakapagbibigay ng aliw at tapang sa atin ang kaalaman sa alituntuning ito?

PAGHAHANGAD SA PATNUBAY NG ESPIRITU SANTO

Tayo ay pinagpayuhang hangarin ang patnubay ng Espiritu Santo sa ating mga pagpupunyaging labanan ang kasamaan. Si Pangulong Marion G. Romney ay nagpapaalala sa atin na—

"Hindi tayo dapat—at hindi natin kailangan—na malinlang o mapasama ng mga masasamang aral at gawang ito. At hindi tayo mababagabag ng mga ito kung pananatilihin natin sa ating kaisipan kung sino tayo at gagamitin ang mga paraan na ipinagkaloob ng Panginoon upang mawari at maiwasan ang mga ito.

"Huwag natin kailanman kalilimutan—. . . .

"Na ang ating mga espiritu ay mga bugtong na anak ng ating makalangit, at walang kamatayang mga magulang;

"Na ang isang pangunahing dahilan ng ating pagpunta rito sa mundo ay upang makita kung gagawin natin kung ano ang iniaatas ng Panginoon na gawin natin. . . .

"Mahalagang alalahanin na ang mga pagpipiling ginagawa natin habang nagpapasiya tayo kung ano ang mabuti at kung ano ang masama ay ang mga pinakamahalagang pasiya na ating gagawin. Sa kanila nakasalalay ang ating kaligayahan o kalungkutan sa buong panahon at walang-hanggan.

"Maliwanag, makatuwiran, at totoong ang Diyos na ating Ama sa langit at ang Kanyang Minamahal na Anak na si Jesucristo, ang ating Manunubos, ay hindi tayo ilalagay sa kalagayang ito kung saan marami ang nakasalalay sa ating mga pagpili, na hindi ibinibigay sa atin ang paraan kung paano natin makikita ang kaibahan ng kabutihan sa kasamaan. Ang paraan na ibinigay niya sa atin *ay ang tinig ng Espiritu.*" ("The Voice of the Spirit," *Ensign,* Aug. 1978, pp. 3–4.)

Basahin ang Mga Taga Efeso 6:11–18.

Katapusan

Ang kapangyarihan at impluwensiya ni Satanas ay malaki. Habang papalapit ang ikalawang pagdating ng Panginoon, palalakasin ni Satanas ang kanyang

mga pagsisikap upang linlangin at sirain tayo.

Dahil alam ng Unang Panguluhan at ng Labindalawa ang mga maling pilosopiya at mga kasamaan sa mundo, nagpapatuloy silang magbabala at magturo sa atin katulad ng iniaatas ng Panginoon sa kanila. Dapat nating sundin ang kanilang payo upang magkaroon ng lakas at pagkalinga.

Kapag tayo ay may matibay na kapasiyahan at pagnanais, mapaglalabanan natin ang mga kasamaan ng panahon.

Dapat nating tandaan ang sinabi ni Pangulong Ezra Taft Benson ng Kapulungan ng Labindalawa: "Sa Mga Banal sa Huling-araw sa buong mundo, sinasabi naming: . . . Sundin ang mga kautusan ng Diyos. Sundin ang payo ng kanyang buhay na propeta. . . . Turuan ang inyong mga anak na lumakad ng matapat sa Panginoon. Manalangin sa inyong mga tahanan tuwing umaga at gabi. . . . 'Huwag padaig sa kasamaan, subalit palaging salungatin ito ng kabutihan.' (Vergil.)" ("'May the Kingdom of God Go Forth,'" *Ensign*, May 1978, p. 34.)

Hamon

Gumawa ng natatanging pagpupunyagi upang labanan ang kasamaan hangga't kaya mo. Magsalita nang may katapangan para sa kabutihan.

Maghanda para sa ikalawang pagdating ng Panginoon. Labanan ang mga kasamaan, ng panahon sa pamamagitan ng pagsasagawa sa payo ng Panginoon sa Doktrina at Mga Tipan 45:57: Maging matalino, tanggapin ang katotohanan at tanggapin ang Banal na Espiritu bilang patnubay mo at huwag magpapalinlang.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

1 Nefias 22:16–26 (ang matuwid ay hindi dapat matakot)

2 Nefias 9:28–39 (ang kakila-kilabot na pagbibigay-daan sa mga pang-aakit ni Satanas)

Moises 4:4 (si Satanas, ang ama ng lahat ng kasinungalingan)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang *Mga Alintuntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 3, "Si Jesucristo, Ang Ating Piniling Pinuno at Tagapagligtas," at kabanata 4, "Kalayaan sa Pagpili."
2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Bago magklase, isulat sa pisara: "Si Satanas ay walang kapangyarihan sa atin, maliban na lamang kung ibibigay natin ito. . . . Ang Diyos ay hindi kailanman namimilit sa atin na gumawa ng tama, at si Satanas ay walang kapangyarihang pilitin tayong gumawa ng masama." (Sterling W. Sill, "Our Temptations Upward," *Improvement Era,* June 1970, p. 45.)
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Pagsubok, Kasawiang-palad, at Dalamhati

Aralin 15

Ang araling ito ay upang tulungan ka na maghandang makaagapay sa pagsubok, kasawiang-palad at dalamhati—ang mga pagsubok sa buhay.

Pag-unawa sa Layunin ng Pagsubok, Kasawiang-palad, at Dalamhati

"Ako ay nagpapalipad ng maraming uri ng mga sasakyang panghimpapawid sa nakaraang 30 taon, kapuwa sa Estados Unidos at mga bansa sa Latin America. Hindi pa nagtatagal nang makabalik ako sa Estados Unidos pagkatapos ng mawala nang ilang taon, isang matalik na kaibigan ang nag-alok sa akin na gamitin ang kanyang bagong [eroplano]. . . .

"Tinalakay namin ang mga katangian ko na maaaring maging saklaw ng kanyang katibayan ng pagkaseguro, at nagkataong kailangan ko ang isang pagsubok sa pagpapalipad na kasama ang isang may-kakayahang tagasuri dahil may katagalan na magmula nang huli akong nagpalipad ng ganoong uri ng eroplano.

"Ang mga paghahanda ay naisagawa, at nakipagkita ako sa tagasuri sa gilid ng eroplano sa itinakdang oras dala ang mga lisensiya ko mula sa United States, Argentina, Paraguay, at Ecuador, at ang mga talaarawan na nagpapakita ng mga paglipad sa Cessna 310s sa ibayo ng mga kagubatan, mga kabundukan, mga disyerto, mga pandaigdig na hangganan, at iba pa. Kalmado siyang ngumiti subalit hindi humahanga at nagsabi, 'Nakabalita ako tungkol sa iyo, at wala akong pag-aalinlangan kung gaano na karami ang pagpapalipad na nagawa mo, subalit kailangan kong ipalagay na naganap ang mga paglipad na iyon nang walang masamang nangyari. Ngayon paandarin natin ang ibong ito at tingnan kung gaano ka kagaling na magpalipad nito kapag *lahat* ay mali!'

"Sa sumunod na isang oras ay ginawa niyang mali ang lahat. Gumawa siya ng bawat kagipitang maisip niya. Pinatay niya ang mga bagay na dapat ay nakabukas. Binuksan niya ang mga bagay na dapat ay nakapatay. Nagsumikap siyang lumikha ng kaguluhan o pagkatakot. Gusto talaga niyang malaman kung gaano ako kagaling magpalipad kung mali ang lahat! Sa katapusan ay lumabas siya, pinirmahan ang aking talaarawan sa paglipad, at nagsabing 'agaling ka. . . . '

"Isa sa mga layunin ng buhay na ito ay upang suriin, subukin, at mapatunayan upang makita kung gaano tayo kahusay na maglilingkod sa Panginoon. Ang Propetang Joseph [Smith] ay nagsabing tayo ay susubukin

upang makita kung tayo ay maglilingkod at mananatiling tapat sa lahat ng mga pakikipagsapalaran. Alam natin bago tayo pumarito na magkakaroon ng maraming masamang pangyayari upang patunayan tayo: mga sakuna, sakit, at karamdaman upang subukin tayo; mga tukso at mga panggambala upang subukin tayo; mga kabiguan, mga pagkasira ng loob, mga salungat na pangyayari, mga pagbagsak, at lahat ng uri ng mga kalagayan upang makilala ang ating pagkatao. . . .

"Ang katanungan pa rin ay: Gaano ka kagaling magpalipad nito kapag lahat ay mali? Gaano ka kagaling mamuhay kapag bawat pagsusuri, bawat pagsubok, bawat katunayan ng iyong katapatan ay sisingilin sa iyo?" (Robert E. Wells, "How Well Can You Fly It When Everything Goes Wrong?" *New Era,* June 1978, pp. 4–6.)

Bakit mahalagang matutuhan natin ang maging tapat sa panahon ng pagsubok, kasawiang-palad, at dalamhati? (Hindi tayo tunay na masunurin kung tayo ay tapat lamang sa mabubuting panahon. Kung tayo ay magiging tapat sa panahon ng pagsubok, kasawiang-palad, at dalamhati, makatatanggap tayo mas maraming biyaya. Tayo ay sinusubok, at tayo ay uunlad sa espirituwal kung tayo ay tapat.)

Anong mga pagsusuri ang maaari nating harapin?

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang Mateo 5:44–45.

Malinaw na lahat tayo ay haharap sa mga pagsubok at kasawiang-palad, sa kabila ng ating pagkamakatuwiran. Si Pangulong John Taylor ay nagbigay-pansin: "Narinig kong sinabi ng Propetang Joseph, sa pakikipag-usap sa Labindalawa sa isang pagkakataon: 'Magkakaroon kayo ng lahat ng uri ng pagsubok na pagdadaanan. At totoong kailangan kayong subukin katulad ni Abraham at ng ibang tao ng Diyos, at (sinabi niya) dadamahin kayo ng Diyos, at hahawakan niya kayo at pipilipitin ang mga pisi ng inyong puso, at kung hindi ninyo ito kaya hindi kayo angkop para sa isang pamana sa Kahariang Selestiyal ng Diyos.'" (*Journal of Discourses,* 24:197.)

Batahin ang Pagsubok, Kasawiang-palad, at Dalamhati

Si Kapatid na Stella Oaks ay nagsalaysay ng sumusunod na kuwento ng ilan sa kanyang mga pagsubok at panunuri at kung paano niya natutuhang batahin: "Ang paghahanap ng pansariling kaugnayan sa Ama sa Langit, ang hindi kailanman pag-aalinlangan na pinapatnubayan niya ang mga bahagi ng ating buhay, ang makapagsabi sa panahon ng kaguluhan sa buhay na, 'Gawin nawa ang iyong kalooban,' ay ang pagkakamit ng kakayahang magsilakad sa pamamagitan ng pananampalataya. Ang kakayahang ito ay isang bagay na dapat hanapin ng bawat kaluluwa sa pamamagitan ng mapanlikhang pamumuhay ng kahit ano at lahat ng mga mapanubok na karanasan na maaaring dumating. Ang aking pagsubok ay dumating sa pag-aaral na maging masunurin sa isang nakatatakot na utos—ang pagtanggap sa nalalapit na kamatayan ng asawa ko pagkatapos lamang ng labing-isang

taong kasal at ang pagtanggap sa hamon ng pagiging ina at babaeng nag-iisa sa mundo. . . .

“Nasubaybayan ko si Lloyd [ang asawa ko] na nanghihina at nawawalan ng diwa araw-araw. . . .

“Isang gabi ng Hunyo ay lumuhod ako sa panalangin, ganap ang pagkapagod, nagtataka sa hatinggabing iyon kung gaano dapat kababa ang loob ng isang tao upang makatanggap ng sagot sa kanyang ipinagsusumamo. Sa panahon ding iyon nang maramdaman ko ang pagkapuspos ng espiritu ng katiwasayan, isang napakalalim na katiyakang ang Diyos ay nangingibabaw sa lahat at ang kanyang kautusan ang namamayani at hindi ang sa akin. Nasabi ko rin sa wakas, ‘Gawin nawa ang iyong kalooban,’ at nadama ang katiwasayan. . . . Napanatag ang aking kalooban sa aking pananampalataya at natuklasang may panibago akong pagtitiwala sa Panginoon.

“Subalit kahit na bumalot sa akin ang matamis na katiwasayan ay hindi pa rin ako makatulog, at minsan pa ay sinindihan ko ang ilaw. Habang inaabot ko ang Doktrina at Mga Tipan . . . nahulog ito at bumukas sa isang bahagi kung saan [isang mensahe ang naibigay sa akin]. . . . Ipinaalam sa akin na mahal ako ng Panginoon at ako ay gagawing kapantay sa aking misyon. Nakaramdam ako ng bumabalot na pagmamahal na siyang nagtaguyod sa akin magmula nang panahong iyon ng malaking pagbabago sa aking buhay. Nagkaroon ako ng mga tuloy-tuloy na paghihirap at mga hamon subalit palagi ang tiyak na kaalamang si Jesus ang Cristo, ang ating Manunubos, at itinataguyod niya tayo sa mga pagsalungat na dapat na mangyari sa lahat ng bagay.” (“Thy Will Be Done,” sa Leon Hartshorn, tinipon, *Remarkable Stories From the Lives of Latter-Day Saint Women,* vol. 2; pp. 183–84.)

Ano ang natutuhan ng kapatid na babaeng ito? Paano niya ito natutuhan?

Bakit mahalagang matutuhan nating tanggapin ang kalooban ng Panginoon? (Dahil alam niya ang pinakamabuti para sa atin. Alam niya ang mga pagsubok na kailangan natin upang makabalik tayo sa kanya.)

Si Kapatid na Oaks sa kanyang paggamit ng pananampalataya at panalangin, ay nakakuha ng lakas at katiyakan mula sa mga banal na kasulatan, nagtiwala kay Jesucristo, at natuklasang kaya niyang harapin ang kanyang mga pagsubok. Ganoon din para sa bawat isa sa atin.

PANALANGIN AT PAG-AAYUNO

“Ang panalangin sa oras ng pangangailangan ay isang malaking ginhawa. Mula sa mga karaniwang pagsubok hanggang sa ating mga Getsemani, ang panalangin ay makapag-uugnay sa atin sa Diyos, ang ating

pinakadakilang pinanggagalingan ng kaginhawahan at payo." (Ezra Taft Benson, "Do Not Despair," *Ensign,* Nov. 1974, p. 66.)

Kapag naghahangad tayo ng isang natatanging biyaya mula sa Panginoon, dapat nating tandaan na ang lakas ay maaaring magmula sa pag-aayuno. Habang sinasamahan natin ang ating mga dalangin ng pag-aayuno, mararamdaman natin ang Espiritu, at matututuhan ang niloloob ng Ama para sa atin. (Tingnan sa aralin 6, "Pag-aayuno," sa *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A.*)

Paano nakatutulong ang panalangin sa atin upang makaagapay sa ating mga suliranin? (Nagbibigay ng patnubay at kaginhawahan)

Bakit mahalaga ang pananampalataya at pagtitiwala sa Panginoon kapag tayo ay nananalangin? (Sa pamamagitan ng pananampalataya ay nakatatanggap tayo ng mga sagot sa ating mga panalangin. Ang pagtitiwala sa Panginoon ay tumutulong upang tanggapin ang mga sagot na matatanggap natin, iyon man o hindi ang ating inaasahan.)

Bakit iniiwan sa atin kung minsan ng Panginoon ang ating mga pasanin, lalo na sa mga panahong taimtim tayong humihiling sa kanya na alisin ang mga ito? (Hindi natin palaging alam kung ano ang tama at pinakamainam para sa atin. Alam ng Ama sa Langit ang mga kadahilanan ng ating mga pasanin.)

MGA BANAL NA KASULATAN

Ang mga banal na kasulatan ay naglalaman ng maraming mga sipi na nakapagbibigay ng liwanag, nakapagpapalakas ng loob, at nakaaaliw. Ang Mga Awit sa Lumang Tipan ay nakapagbibigay ng aliw. Ang Aklat ni Mormon ay nakapagpapalakas ng loob sa atin sa mga panahon ng pagsubok. Ang mga salita ng mga buhay na propeta ay nakapagbibigay ng patnubay. Kapag hinarap natin ang ating mga suliranin na pinalakas ng mga mensahe ng mga banal na kasulatan, makahahanap tayo ng bagong tapang at patnubay.

Mag-anyaya ng isang kasapi ng klase na magbahagi ng isang karanasang nagpapakita kung paano siya napalakas at nabigyan ng tulong sa pamamagitan ng paggamit ng mga banal na kasulatan upang malutas o makaagapay sa isang suliranin.

PANANAMPALATAYA SA ATING TAGAPAGLIGTAS

Sa Pamamagitan ng Mga Biyaya ng Pagkasaserdote

Bilang kababaihan sa Simbahan ay may natatanging karapatan tayong tumanggap ng mga pagpapala sa pamamagitan ng pagkasaserdote. Ang mga pagpapalang ito ay maibibigay sa panahon ng sakit, pagdurusa at pagsubok. (Tingnan sa aralin 12, "Mga Ordenansang Pagkasaserdote," sa *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A.)*

Anyayahan ang mga kasapi ng klase na magbahagi ng kanilang mga karanasan sa panahon ng pagsubok kung saan sila ay napalakas sa pamamagitan ng isang biyaya ng pagkasaserdote.

Si Pangulong Ezra Taft Benson ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagpayo sa atin: "Sa isang matinding panahon, o sa paghihintay ng isang

mapanganib na pangyayari, ang isa ay makatatanggap ng pagpapala mula sa mga kamay ng pagkasaserdote.

"Maging ang Propetang Joseph Smith ay naghangad at nakatanggap ng pagpapala sa ilalim ng mga kamay ni Brigham Young at nakatanggap ng aliw at patnubay para sa kanyang kaluluwa." ("Do Not Despair," *Ensign,* Nov. 1974, p. 66.)

Ang ating basbas patriyarkal ay makapagbibigay din ng kabatiran at makatutulong sa ating makakita ng patnubay. Kadalasan ay nakakikita tayo ng mga sagot sa ating mga suliranin sa pamamagitan ng pag-aaral ng natatanging pagpapalang ito.

Sa Pamamagitan ng Paglilingkod at Gawa

Habang tayo ay tumutulong sa iba, ang ating mga kaisipan ay naaalis mula sa ating mga pansariling suliranin. Si Pangulong Lorenzo Snow ay minsang nagsabi:

"Kapag nakikita ninyo ang inyong mga sarili na malungkot nang bahagya, tumingin kayo sa paligid ninyo at humanap ng isang taong higit na malubha ang kalagayan kaysa sa inyo; pumunta kayo sa kanya at alamin kung ano ang suliranin, pagkatapos ay sikaping alisin ito sa pamamagitan ng karunungang ipagkakaloob sa inyo ng Panginoon; at ang una ninyong malalaman, ay wala na ang inyong lungkot, magaan ang inyong pakiramdam, ang Espiritu ng Diyos ay nasa inyo, at ang lahat ay mukhang maliwanag" (sa Conference Report, Apr. 1899, pp. 2–3).

Sa Pamamagitan ng Lakas Mula Sa Iba

Ang mga tunay na kaibigan na maaaring makinig sa ating mga suliranin at makapagbibigay ng payo at lakas ng loob ay malaking tulong sa panahon ng hirap. Ang Propetang Joseph Smith ay nagsalita tungkol sa ligaya sa mga kaibigan: "Kay tamis ng tinig ng isang kaibigan; isang patunay na ang pagkakaibigan mula sa anumang pinanggagalingan ay pumupukaw at tumatawag upang kumilos ang bawat nakikiisang damdamin." (Joseph Fielding Smith, *Teachings of the Prophet Joseph Smith,* p. 134.)

Ang ating pinakadakilang pagkakaibigan ay dapat na magsimula sa ating mga tahanan at magpatuloy hanggang sa samahan ng Simbahan. Matutulungan natin ang ating mga kaibigan na makaya ang kanilang mga pasanin at dapat nila tayong tulungan sa atin.

Paano natin matutulungan ang ating mga kaibigang madala ang kanilang mga pasanin?

Basahin ang Mosias 18:8–9.

Anong tungkulin ang ating ipinangakong tatanggapin sa oras ng pagbibinyag? (Dalhin ang pasanin ng isa't isa; makidalamhati sa mga nagdadalamhati; aliwin ang mga nangangailangan ng aliw.)

Ang ating pinakadakilang kaibigan, si Jesucristo, ay tutulong sa ating magdala ng ating mga pasanin kung hahanapin natin siya.

Basahin ang Mateo 11:28–30.

Anong pagpapala ang ipinangako sa mga lumalapit kay Jesucristo? (Kapahingahan para sa kanilang mga kaluluwa.)

Sa Pamamagitan ng Mabuting Pagtitiis Sa Ating Mga Pasanin

Habang ang Propetang Joseph Smith ay ilegal na ikinulong sa Liberty, Missouri noong 1839, tumanggap siya ng pahayag bilang sagot sa kanyang pagsusumamo sa Panginoon. Ang pahayag na ito ay matatagpuan sa Doktrina at Mga Tipan 121 at naglalaman ng maraming kaalaman kung bakit dapat nating pagtiisang mabuti ang ating mga dalamhati.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 121:7–8.

Anong mga pagpapala ang ipinangako kay Joseph Smith? (Tagumpay sa kanyang mga kaaway at dadakilain siya kasama ng Diyos)

Ano ang kaibahan ng pagtitiis at mabuting pagtitiis? (Ang mabuting pagtitiis ay pagtitiis na may pagtitiyaga at pagtitiwala sa Panginoon; pagtitiis na walang karaingan.)

Ginugunita ni George A. Smith ang sumusunod na payong ibinigay ni Joseph Smith: "Siya [si Joseph] ay nagsabi sa aking hindi ako dapat mawalan ng lakas ng loob kailanman kahit anong hirap ang pumaligid sa akin. Kung ako ay ibaon sa pinakamalalim na hukay ng Nova Scotia at ang lahat ng Rocky Mountain ay maibunton sa akin, hindi ako dapat mawalan ng lakas ng loob kundi umasa, manampalataya at manatiling matapang at ako ay makaaahon sa ibabaw ng bunton." (*Memoirs of George A. Smith,* isinulat noong 1835; sinipi sa *My Errand from the Lord,* A Personal Study Guide for the Melchizedek Priesthood, 1976–77, pp. 175–76.)

Upang matulungan tayong magtiis sa ating mga dalamhati sa paraang iminungkahi, maaari nating tanungin ang ating sarili, "Paano ko magagawang pagpapala ang karanasang ito sa aking buhay? Ano ang matututuhan ko mula sa karanasang ito?"

"Kung minsan ay dumaraan ang maraming taong walang suliranin, at pagkatapos ay parang lahat sila ay dumarating ng sabay-sabay, at ang mga pasanin ay tila higit pa sa makakaya natin. Subalit sa lahat ng ito, may dalawa tayong pangunahing lakas na maaasahan: (1) Alam natin bago tayo pumarito na magkakaganito, subalit nais nating pumarito dahil ang mga pagpapala ng pananatiling tapat hanggang sa huli ay magbibigay sa atin nang walang-hanggang kadakilaan. (2) Hindi tayo kailanman tutuksuhin ng higit sa ating kakayahang lumaban." (Robert E. Wells, "How Well Can You Fly It When Everything Goes Wrong?" *New Era,* June 1978, p. 5.)

Basahin ang 1 Mga Taga Corinto 10:13.

Mga Pagpapala Pagkatapos ng Kapighatian

Tiniyak ng Panginoon na magkakaroon tayo ng katiwasayan kahit na tayo ay mayroong pighati.

Basahin ang Juan 16:33.

Si Job, na humarap sa malaking kapighatian, ay nakatanggap ng kanyang pagpapala pagkatapos niyang magtiis. Si Job ay tinanggap ng Panginoon at pinagpala ng "makalawa ang higit ng dami kaysa sa tinatangkilik niya nang dati. . . . Sa gayo'y pinagpala ng Panginoon ang huling wakas ni Job na higit sa kanyang pasimula." (Job 42:10, 12.)

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 58:2–4.

Bakit kailangang patunayan natin ang ating sarili bago natin matanggap ang mga pagpapala? (Habang pinatutunayan natin ang ating sarili ay lumilikha tayo ng ating mga pagpapala.)

Maging si Jesucristo ay nakatanggap ng kanyang kaluwalhatian pagkatapos niyang tiisin ang lahat ng bagay, kaya ganoon din tayo. "Kung sino ang nananatiling matatag at hindi nagagapi, siya rin ay maliligtas" (Joseph Smith—Mateo 1:11).

Katapusan

Sa buhay na ito ay haharap tayo sa maraming kasawiang-palad. Sinabi ng Panginoon kay Propetang Joseph Smith na siya ay magdaranas ng maraming dalamhati. Ipinaliwanag din niya kung bakit: Alamin mo, aking anak, ang lahat ng bagay na ito ay magbibigay sa iyo ng karanasan, at magiging para sa iyong kabutihan (Doktrina at Mga Tipan 122:7). Ang nakaaaliw na katiyakang ito ay nakatulong sa kanya upang makapagtiis siya nang mahusay sa kanyang mga dalamhati. Ang mga pangakong ibinigay sa kanya ay maisasagawa rin para sa atin. Kaya nga, huwag katakutan ang nagagawa ng tao, sapagkat ang Diyos ay papasaiyo magpasawalang-hanggan (Doktrina at Mga Tipan 122:9).

Hamon

Pag-aralan ang mga banal na kasulatan, lalo na ang Doktrina at Mga Tipan 121 at 122, upang makakuha ng pang-unawa sa mga paraan nang pagbabata sa kasawiang-palad. Manalangin para sa lakas at patnubay upang makapagtiis nang mabuti sa mga dalamhati sa iyong buhay at mapaglabanan ang mga ito. Tandaan na madalas ang ating pinakadakilang mga pagpapala ay dumarating lamang pagkatapos nating pagtiisan ang mga dalamhati.

Sa bawat araw sa linggong ito, basahin o isaulo ang mga sumusunod na talata ng "Kay Tibay na Saligan:"

Sa pagwawakas, ipaawit ang apat na talata sa Itaas ng " Kay Tibay na Saligan" sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mga Awit 23 (ang Panginoon ang ating Pastol)

Mateo 5:10–12 (mapalad ang mga inuusig dahil sa katuwiran)

Mga Taga Filipos 1:29 (magtiis alang-alang kay Cristo)

1 Pedro 2:20 (magbata sa pagtitiis)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 121 at 122.
2. Simulan ang klase sa pamamagitan ng pag-awit sa tatlong talata ng "Inisip Bang Manalangin" sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*
3. Huwag mangamba ni pag-asa'y mawalan,
   Ako ang 'yong D'yos na tutulong sa iyo,
   Palalakasin at itataguyod ko,
   Inaalalayan, Inaalalayan,
   Inaalalayan ng aking kamay.
4. Kung patunguhin sa tubig na malalim,
   Kalungkuta'y hindi ka kayang lunurin,
   'Pagkat ako' y kasama't pagpapalain,
   At gagawing banal, At gagawing banal,
   At gagawing banal sa 'yong pagdurusa.
5. Kapag landas mo'y mabigat na pagsubok,
   Pagpapala ko sa iyo'y ibibigay
   'Di ka sasaktan; hahangarin ko lamang,
   Ikaw ay linisin, Ikaw ay linisin,
   Ikaw ay linisi't ginto mo'y kikinang.
6. Ang kaluluwang kay Jesus humingalay,
   'Di ko kailanman iiwan sa kaaway.
   Kahit imp'yerno s'ya'y piliting tinagin,
   Hindi ko kailanman, Hindi ko kailanman,
   Hindi ko kailanman sadyang iiwanan.

Pananagutan sa Mga Magulang

Aralin 16

Ang aralin na ito ay upang himukin kayong mahalin at igalang ang inyong mga magulang.

Bakit Dapat Nating Igalang ang Ating Mga Magulang?

Ang naunang apat sa Sampung Utos ay nagsasabi sa atin kung paano tayo dapat makipag-ugnayan sa ating Ama sa Langit at ang ating pananagutan sa kanya. Ang ikalimang kautusan ay nagsasabi sa atin ng ating pananagutan sa ating mga magulang sa mundo.

Basahin ang Exodo 20:12. Bakit ibinigay sa atin ng ating Ama sa Langit ang kautusang igalang ang ating mga magulang?

Katulad ng lahat ng kautusan, ang Tagapagligtas ang ating halimbawa sa pagsunod sa kautusan na igalang ang ating mga magulang. Maging sa kanyang pagdurusa habang nakapako siya sa krus, ipakita ni Jesus ang kanyang pagmamalasakit sa kanyang ina sa mundo (tingnan sa Juan 19:26–27).

Inaakala nating ang paggalang sa mga magulang ay nangangahulugang susundin sila. Gayunman, tiyak na higit sa pagsunod ang ibig sabihin ng Panginoon nang sabihin niyang "Igalang mo ang iyong ama at ang iyong ina." Ang mga diksiyunaryo ay nagbibigay ng ilang kahulugan sa salitang paggalang. Karamihan sa mga kahulugan ay may kinalaman sa pagsasaalang-alang, pagpipitagan, pagpapahalaga, paghanga at mataas na pagtingin. Ang paggalang sa ating mga magulang ay may higit pang kahulugan kaysa pagsunod at pagpipitagan lamang sa kanila. Ito rin ay nangangahulugang minamahal natin sila nang labis dahil nais natin. Kung totoong iginagalang natin ang ating mga magulang, hinahangad nating sundin ang kanilang mga makatuwirang pakiusap. Makikinig tayo sa kanilang makatuwirang payo at pangaral.

Karamihan sa atin ay may mga magulang na kinararamdaman natin ng pagpipitagan at pagmamahal, at madali para sa atin na igalang sila. Ang ibang maaaring walang ganoong damdamin para sa kanilang mga magulang ay maaaring mahirapang igalang sila. Ngunit, walang di-saklaw sa paggalang sa kanyang mga magulang, kahit na gaano ito kahirap. Kung ang ating mga magulang ay hindi sumusunod sa mga kautusan, maaari tayong mag-alinlangan kung karapat-dapat silang igalang. Subalit ang ikalimang kautusan ay tiyak na nagsasabi sa ating igalang sila—hindi nito inaalis sa

atin ang pananagutang ito sa pamamagitan ng pagdaragdag ng mga katangian tulad ng "kung sila ay kasapi ng Simbahan", "kung sila ay mayaman, malusog, o edukado," o "kung sila ay karapat-dapat sa paggalang."

Makabubuting sundin natin ang halimbawa ng "isang kabataang babae na nagpasiyang isaayos ang kanyang mga damdamin tungkol sa kanyang mga magulang [at] pumunta sa kanyang Ama sa Langit na may masigasig na panalangin. Habang siya ay nananalangin ay nagpasiya siyang magpasalamat sa Panginoon para sa kanyang mga magulang kahit na hindi pa niya ito nagagawa noon. Habang binibigkas niya ang mga salita ng pagpapasalamat ang kanyang isipan ay kaagad na napuno ng mga dahilan kung bakit siya ay dapat tumanaw ng utang na loob para sa kanyang mga magulang. Tumayo siya mula sa pagkakaluhod na puno ng panibagong pagmamahal at pang-unawa sa dalawang taong kanyang naunawaan na totoong mga anak ng Diyos na katulad niya." ("Parents," aralin 8, *Look Unto Me in Every Thought, Mia Maid Course B,* 1978, p. 42.)

Ano ang ilan sa mga dahilan kung bakit dapat nating igalang at ipakita ang utang na loob sa ating mga magulang? (Binigyan nila tayo ng pisikal na katawan at ng pagkakataong patunayan ang ating mga sarili dito sa mundo; sila ang nag-alaga sa atin noong tayo ay mga sanggol; ipinagkaloob nila ang ating mga pangangailangan; sila ay mga anak ng ating Ama sa Langit.)

Basahin ang Colosas 3:20.

Ano ang dahilang ibinigay ni Apostol Pablo upang igalang natin ang ating mga magulang? (Ito ay nakalulugod sa Panginoon.)

Paano nakapagpapakita ang paggalang sa ating mga magulang ng ating pagmamahal sa ating Ama sa Langit? (Sumusunod tayo sa kanyang kautusan.)

"Isang mag-asawang Amerikano sa Europa ang naghahapunan sa tahanan ng isang doktor. Sila ay humanga sa kagandahang-loob at pagpapahalaga na ipinakita sa lola na kabilang sa mag-anak. Ang doktor ay tila nagulat nang banggitin nila ito. Ang sagot niya ay, 'Ginamit ng Diyos ang mga magulang sa paglikha sa atin. Hindi natin sila maipahihiya nang hindi ipinahihiya ang Diyos.'" (*Family Home Evening Manual,* 1967, p. 172.)

Paano Natin Igagalang Ang Ating Mga Magulang?

Basahin ang Mga Taga Efeso 6:1–3.

Ano ang iminumungkahi ni Pablo na gawin natin upang igalang ang ating mga magulang? (Isulat sa pisara: Sumunod sa kanila.) Ano ang itinatakda ni Pablo sa ating pagsunod? (Ang sinasabi niya, "Magsisunod kayo sa inyong mga magulang sa Panginoon.") Ano ang ibig sabihin ng "magsisunod [sa kanila] sa Panginoon"? (Sumunod sa kanila sa paggawa ng mabuti; hindi natin sila dapat sundin kung uutusan nila tayong gumawa ng kasamaan.)

Bilang karagdagan sa pagiging masunurin, maigagalang natin ang ating mga magulang sa ibang mga paraan. Isang batang kapatid na babae, si

Estilla Ayala, ay sumulat tungkol sa kung paano niya natutuhang sumunod sa kautusang ito.

Mula sa panahong ako ay limang taong gulang hanggang ako ay labingwalo, ang aming pantahanang pamumuhay ay napakalungkot. Bilang panganay sa siyam na mga anak, naramdaman ko ito ng labis nang ang aking ina at mga nakababatang kapatid ay nagdusa sa mabagsik na pag-uugali ng isang lasenggong ama. Madalas akong nag-iisip, ‘Ano kaya ang magagawa ko upang makapagbigay ng kaunting ligaya sa aming tahanan?’

“Nang ako ay 14 at nasa mataas na paaralan, may nagsabi sa aking isa sa mga kautusan ng Diyos ay ang igalang ang iyong mga magulang. Sa labis na pagkawili, nagtanong ako, ‘Paano ko igagalang ang aking mga magulang?’ Pinagsabihan akong mag-aral at maging mabuting mag-aaral, at iyan ang magpapaligaya sa aking mga magulang; sa ganoon, ay makasusunod ako sa kautusan sa pamamagitan ng pagiging mabuting mag-aaral. Napakaligaya ko; naisip kong, ‘Ngayon marahil ay makapagdadala ako ng kaunting kaligayahan sa aming tahanan.’ Kaya ako ay nag-aral upang maging pinakamagaling na mag-aaral sa klase, at nagpasiyang sa pamamagitan ng aking ugali ay magiging pinakamagaling na anak na babae sa bayan. Ang lahat ay gumalang at nagmahal sa akin dahil dito, subalit walang nabago sa tahanan.

“Sa pag-iisip na mayroon pa akong magagawa, nagtanong pa ako ng isang kautusan ng Diyos at napagsabihang, ‘Mahalin mo ang iyong kapuwa tulad ng pagmamahal mo sa iyong sarili.’ Kaya ako ay nagsimulang magtrabaho sa isang ospital kung saan na paglilingkuran ko ang mga may sakit, ang ilan ay mahihirap, at nakadama ako ng isang natatanging pagmamahal para sa kanilang lahat. Maligaya ako sa pagsunod sa kautusang ito, subalit wala pa ring nabago sa tahanan. Upang mapalubha ang mga pangyayari, ang kapatid kong lalaki ay nagsimulang manigarilyo at uminom, at ayaw niyang makinig sa payong mula sa akin.

“Sa panahong ito ay labingwalo ako, at tila lahat ng aking pagpupunyagi ay nabigo. Gayunpaman ay may malaki pa rin akong pananampalataya sa Diyos at hindi ako nawawalan ng lakas ng loob. Naramdaman kong mayroon pa akong magagawa.

“Pagkatapos ay umalis ako ng bahay upang kumuha ng mga natatanging pag-aaral. Iniisip ko palagi ang aking mag-anak at gusto kong malaman kung ano ang nangyayari sa bahay. Makaraan ang dalawampu’t dalawang araw ay umuwi ako upang dumalaw, at umiiyak na sinalubong ako ng aking ina. Akala ko ay may masamang nangyari, subalit niyakap niya ako at sinabing, ‘Magmula ng umalis ka para mag-aral, ang iyong ama ay hindi na umiinom.’

“Napakaligaya ko! Niyakap ako ng aking ama, at nang makapasok kami sa bahay ay sinabi ng aking ina na nang sa gabing umalis ako, ilang misyonerong Mormon ang dumating. ‘Halos nabasa na ng ama mo ang buong Aklat ni Mormon at siya ay mabibinyagan na,’ ang sinabi niya. Ako ay namangha!

“Ang ama ko ay naging tila isang maliit na bata. Nakakita ako ng pagsisisi at kababaang-loob sa kanyang mga mata. Nagbago *na* siya nang ganap. Itinigil na niya kaagad ang paninigarilyo at pag-inom, at sinikap na sundin ang mga utos na itinuro ng mga misyonero sa kanya. Itinuring niya akong tila isang reyna, at itinuring niya ang aking ina at mga kapatid na tulad ng maharlika.

“Ang naging bunga ay nabinyagan ang buong mag-anak namin: ang aking mga magulang at ang kanilang limang anak na nasa wastong gulang na, kabilang ako. Ang aking ama, sa gulang na 40, ay naging pinakamabuting ama sa mundo, na may natatanging kababaang-loob, at ang aking kapatid na lalaki ay maglilingkod bilang misyonero sa madaling panahon. Ano pa ang mahihiling ng isang tao? Alam kong ang mga pagpapakasakit ko ay hindi nabigo, at alam kong ang ebanghelyo ni Jesucristo ang gumawa sa aming tahanan na isa sa mga pinakamaligaya sa mundo!” (“The Change in My Father,” *Ensign,* Feb. 1975, pp. 42–43.)

Paano iginalang ni Kapatid na babaeng Ayala ang kanyang mga magulang? Paano natin maisasagawa ang ginawa niya sa ating mga sariling buhay? (Isulat sa pisara: Baguhin ang ating sariling kilos.)

Isa pang batang kapatid na babae, si Lois Christensen, ay nagsasabi kung paano niya iginalang ang kanyang mga magulang:

“Natitiyak kong hindi alam ng guro ko sa Panlinggong Paaralan ang pagiging di-maaari ng kanyang pakiusap. ‘Mga bata,’ ang kanyang sinabi, ‘Nais kong mangako ang bawat isa sa inyo na isang araw sa susunod na linggo ay sasabihin ninyo sa inyong ama na mahal ninyo siya.’

“Tila ito ay isang karaniwang bagay. Subalit alam kong hindi ko ito magagawa. Marahil ay kung ang ama ko ay tulad sa iba, ang sabi ko sa sarili ko, ay masasabi ko ang mga salitang iyon sa kanya. Subalit si Tatay ay ganap na hindi aktibo sa Simbahan. Para sa akin siya ay walang pakiramdam at ang aming di-pagkakaunawaan ay malaki. Hindi pa kami nag-uusap nang masinsinan ng tungkol sa anumang mahalaga sa loob ng maraming taon. Maliban dito, ang ‘Mahal kita’ ay isang bagay na sa palagay ko ay hindi pa sinasabi sa aking mag-anak. Nararamdaman kong hindi ko kailanman magagawa ang ipinakiusap ng aking guro sa Panlinggong Paaralan.

“Pagkatapos ng pangwakas na panalangin, naghintay ako hanggang makaalis ang iba, at pagkatapos ay nilapitan ko ang aking guro.

“‘Kapatid na babaeng Innes, mabuti ang ipinakikiusap ninyong gawin namin. Subalit sa palagay ko ay dapat na hindi ako mapabilang sa takdang gawaing iyan. Alam mo naman ang kalagayan ng tatay ko, at, hindi ko masasabi ang ganoong bagay sa kanya.’

“Subalit hindi nahikayat si Kapatid na babaeng Innes. Tumingin siya sa akin at nagsabi, ‘Kahit ano pa man ang iyong tatay o ang kanyang ginagawa, kailangan niyang marinig ang mga salitang iyon mula sa iyo, katulad ng pangangailangang marinig ng kahit na sinong ama ang mga salitang iyon. Gusto kong mangako ka sa akin na gagawin mo ang takdang gawaing ito.’

“Sumang-ayon ako, at sa loob ng mga sumunod na araw ay nakaramdam ako ng mabigat na pasanin. Alam kong maaalis lamang ito kapag nagawa ko na ang aking pangako. Isang gabi, pagkatapos na nahiga na ang iba, kinakabahan akong naghintay para sa tamang pagkakataon upang sabihin ang mga katagang iyon. Naninigarilyo si Tatay at tumayo upang ilagay ang abo sa basurahan. Sa isang nanginginig, kinakabahan, di-marinig na tinig ay sinabi kong, ‘Tatay, mahal kita.’

“Nakatalikod siya sa akin, at hindi siya lumingon o nagsalita ng kahit na ano o di kaya ay gumawa ng kahit na ano. Natitiyak kong hindi niya ako narinig. Kaya, mahina ay inulit ko ito. ‘Tatay, mahal kita.’ At pagkatapos, ay unti-unti, humarap siya sa akin. Ang aking walang pakiramdam, at hindi malapitang ama ay may mga luhang dumadaloy sa kanyang mga pisngi. Niyakap niya ako at hinalikan ang aking noo. Iyan ang unang pagkakataon sa labing-anim na taon na natatandaan kong nagyakapan kami ng aking ama.” (Sa pagsasalaysay kay Linda Marx Terry, “Telling My Father I Loved Him,” *Ensign,* Feb. 1978, p. 51.)

Ano ang ginawa ng kapatid na babaeng ito upang igalang ang kanyang ama? Paano makatutulong sa atin ang gawang ito upang igalang din natin ang ating mga magulang? (Isulat sa pisara: Sabihin sa kanilang mahal ninyo sila.)

Talakayin ang sumusunod na mga paraan na maigagalang natin ang ating mga magulang. Idagdag sa talaan sa pisara ang mga paraang tila makatutulong nang lubos sa mga kasapi ng klase.

- Itaguyod ang pangmag-anak na pagkakasundo at pagkakaisa.
- Maging mapagkakatiwalaan, mabait, mapagmahal, at kalugud-lugod.
- Huwag magtungo saanman o gumawa ng anumang ikahihiya natin kapag makikita ng ating ama at ina na ginagawa natin ito.
- Magpakita ng angkop na paggalang sa ating mga magulang sa lahat ng pagkakataon.
- Maging maunawain sa mga damdamin ng ating mga magulang.
- Maging karangalan sa kanila at bigyan sila ng dahilang ipagmalaki tayo.
- Maging tagapagpalaganap ng katiwasayan at isang halimbawa sa ebanghelyo ni Jesucristo.

Ano ang ating magagawa upang maisagawa ang mga mungkahing ito ng paggalang sa ating mga magulang? Paano natin igagalang ang ating mga magulang kapag tayo ay kasama ng ating mga kaibigan? Magdagdag ng iba pang mga kuru-kuro sa talaan sa pisara.

16-a Isang babaeng nag-aalaga sa matandang magulang

Kung minsan kapag pinaaalalahanan tayong igalang ang ating mga magulang, iniisip nating ang kautusang ito ay pangunahing iniuukol sa mga maliliit na bata. Subalit ang kautusan ay hindi nagtatakda ng gulang sa paggalang sa mga magulang. Kahit na anong gulang natin, ang kautusan ay iniuukol para sa atin.

Ipakita ang larawan 16-a, Isang babaeng nag-aalaga sa matandang magulang.

"Nang si Jesus ay nasa mundo, pinalitan ng mga Hudyo ang batas na nagtatakda sa kanilang igalang ang ama at ina. Sinasabi nilang kung ang isang tao ay nangako ng salapi para sa Simbahan na karaniwan niyang gagamitin upang tulungan ang kanyang mga magulang, wala siyang katungkulang ibigay ang kanilang mga pangangailangan. Itinuro ni Jesus sa kanila na sa paggawa ng alituntuning ito ay nilalabag nila ang batas ng Diyos; hindi nila iginagalang ang ama at ina. (Tingnan sa Mateo 15:1–6.)" (*Family Home Evening Manual,* 1967, p. 167.)

Ipakita ang larawan 16-b, Sina Ruth at Naomi.

Mababasa natin sa Bibliya ang salaysay tungkol kay Ruth na, kasama ang kanyang biyenang babaeng si Naomi, at ang kanyang hipag na si Orpah, ay nabiyuda. Hinimok ni Naomi ang kanyang dalawang manugang na bumalik na sa kanilang mga tahanan. Ginawa ito ni Orpah, subalit namalagi si Ruth sa kanyang biyenan, na nagsasabing, "Huwag mong ipamanhik na kita'y iwan, at bumalik na humiwalay sa iyo; sapagkat kung saan ka pumaroon, ay paroroon ako: at kung saan ka tumigil, ay titigil ako: ang iyong bayan ay magiging aking bayan, at ang iyong Diyos ay aking Diyos:

"Kung saan ka mamatay, ay mamamatay ako, at doon ako ililibing." (Ruth 1:16–17.)

Sina Ruth at Naomi ay bumalik pagkatapos sa lupain ng Moab kung saan si Ruth ay namulot sa kabukiran at nagtaguyod kay Naomi sa kanyang katandaan.

Ano ang matututuhan natin mula kay Ruth tungkol sa pag-aalaga ng mga matatandang magulang?

Si Pangulong Joseph F. Smith ay nagsabi:

"Mga anak, alalahanin ang inyong mga magulang. Pagkatapos nila kayong alagaan sa panahon ng mga murang taon ng inyong pagkasanggol at kamusmusan, pagkatapos kayong bigyan ng higaang pagpapahingahan at gawin ang lahat ng kanilang makakaya para sa inyong kabutihan, huwag ninyo silang pababayaan kapag sila ay mahina na at nakayuko na dahil sa tagal ng kanilang mga taon. Huwag ninyo silang iiwanan, subalit pumirmi kayo sa malapit sa kanila, at gawin ang lahat ng inyong makakaya upang pamahalaan ang kanilang kaginhawahan, at kagalingan." (*Gospel Doctrine,* p. 314, tingnan din sa *Improvement Era,* Dec. 1917, p. 105.)

16-b Sina Ruth at Naomi © Providence Lithograph Co.

Ano ang ating pananagutan sa mga pisikal na pangangailangan ng ating mga magulang? Ano ang ilang paraan upang maibigay natin ang mga pangangailangang pisikal na ito?

Ang ilan ay may mga magulang na sumalungat sa kanilang pagsapi sa Simbahan. Sa pagsuway sa kanilang mga kagustuhan at pagsapi sa Simbahan, maaaring madama nilang nilabag nila ang kautusan na igalang ang mga magulang. Ganoon ang naging pakikibaka ni Renee Pool Vorhaus, isang kapatid na babaeng Hudyo:

"O, nakipagtunggali ako rito—paano ako magiging isang Mormon sa lahat ng bagay maliban sa pag-iisip? Lahat ng aking mga lolo at lola, mga tiyahin, mga tiyuhin, at mga pinsan ay nangamatay sa kakila-kilabot na pagkasunog (Holocaust) nang Ikalawang Digmaang Pandaigdig. Ang kanilang kamatayan, katulad ng kamatayan sa iba pang 6 na milyong mga Hudyo, ay isang pagsasayang. . . . Kung ako ay lantarang magpapahayag ngayon na si Jesus ang Cristo, hindi ba nagmumukhang sinasabi ko ring sayang ang kanilang mga buhay? Sa buong mga siglo ang mga Hudyo ay nagdusa . . . dahil ayaw nilang isuko ang kanilang pangako at pananampalataya. Sila ay . . . tinugis mula sa isang bansa hanggang sa ibang bansa . . . nang walang pagtatanggol at pagdulog sa batas ng tao. . . .

"Paano ko maitatakwil ngayon at maikakaila ang aking mga kababayan at ang kanilang pagpapatibay ng pananampalataya . . . ?

"Mahal ko ang alaala ng aking mag-anak; mahal ko ang alaala ng aking mga ninuno; at mahal ko ang aking Judaismo (Judaism). Subalit ngayon ay nakita ko na ang pinagmumulan ng pagmamahal, at upang ganap na makisalo nito naunawaan kong kailangan kong maging isang Mormon." ("The God of My Fathers," *Ensign,* Feb. 1978, p. 21.)

Sa kalagitnaan ng kanyang mahirap na kalagayan ang kapatid na babaeng ito ay nakatanggap ng maganda, mapagmahal na saksi at isang patotoo na walang mas mahalaga sa mundo kundi ang pagiging kasapi sa totoong Simbahan. Walang alinlangan, tinuruan siya ng kanyang mga magulang na hanapin ang katotohanan, mahalin ang Diyos, sundin ang mga itinatakda ng kanyang puso at ng Espiritu. Ang kanyang pasiya ay hindi isang paglapastangan kundi pagsunod sa kanilang mga itinuturong sundin ang Diyos at saliksikin ang katotohanan. Sa pamamagitan ng kanilang pagiging kasapi ng Simbahan kung saan ang mga nagbabagong-loob ay makahihimok sa kanilang mga magulang at iba pa na tanggapin ang ebanghelyo.

Ano ang ilang paraan kung saan makapagpapakita ang bagong nagbagong-loob ng pagmamahal at paggalang sa kanyang mga magulang?

Kahit na yumao na ang ating mga magulang, maigagalang natin sila sa pamamagitan ng pamumuhay sa uri ng buhay na ipagmamalaki nila.

Maigagalang din natin sila sa pamamagitan ng pagtitipon ng kanilang kasaysayan ng mag-anak.

Idagdag sa talaan sa pisara: Mamuhay nang makatuwirang pamumuhay at Hanapin ang kanilang kasaysayan ng mag-anak.

Sa pamamagitan ng mga pagpapala ng templo, tayo ay binigyan ng pribilehiyong makiisa sa ating mga mag-anak sa kabilang buhay. Ang pribilehiyong ito ay naipaaabot mula sa ating pangunahing mag-anak hanggang sa ating mga ninuno na nauna sa atin dito sa mundo. Tungkol dito, sinabi ni Elder Theodore M. Burton:

"Ang pangako ay ginawa sa kanila [ang ating mga ninuno] na, kahit na ipinanganak sila sa panahon at lugar kung saan ay hindi nila naririnig ang ebanghelyong itinuro sa buhay, ang Diyos ay magkakaloob ng mga tagapagligtas sa kanila mula sa kanilang mga inapo upang sa katapusan ay matanggap nila ang lahat ng mga pagpapalang ipinangako sa kanila. Tayo ang mga tagapagligtas na iyon." (*God's Greatest Gift,* p. 233.) (Para sa karagdagang kaalaman sa kasaysayan ng mag-anak, tingnan ang aralin 20, "Ang Ating Mga Pangtalaangkanang Pananagutan," sa manwal na ito.)

Katapusan

Sa pamamagitan ng ating mga magulang ay nagkaroon tayo ng mga pisikal na katawan at ng pagkakataong patunayan ang ating mga sarili dito sa mundo. Inutusan tayong sumunod sa ating mga magulang. Ang bawat isa sa atin ay dapat na magsikap na gawin ito sa pamamagitan ng pamumuhay sa mga alituntunin ng ebanghelyo at pagsunod sa halimbawa ni Jesucristo.

Hamon

Pag-aralan kung ano ang magagawa mo upang igalang ang iyong mga magulang. Maghanda ng talaan ng mga bagay na magagawa mo sa bawat araw bilang paraan ng paggalang sa kanila. Maghanda ng isang gawain para sa paggalang sa iyong lolo at lola. Gawin itong layunin sa linggong ito na sabihin mismo, o sa isang sulat, na mahal mo ang iyong mga magulang at pinahahalagahan sila, at magbigay ng kahit isang tiyakang dahilan kung bakit.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Levitico 20:9 (huwag susumpain ang ama o ina)

Kawikaan 6:20–22; 23:22 (sundin ang mga aral ng mga magulang)

Mateo 19:19 (igalang ang ama at ina)

1 Nefias 17:55 (nag-utos si Nefias sa kanyang mga kapatid na lalaking igalang ang kanilang mga magulang)

Doktrina at Mga Tipan 98:16 (ang mga puso ng mga anak ay nanumbalik sa kanilang mga ama)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Kumuha ng pisara at tisa.
2. Atasan ang mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Ang Magagawa ng Ating Mga Tagapagturo ng Tahanan Para sa Atin

Aralin 17

Ang araling ito ay nagtuturo sa inyo kung paano pinatitibay ng inyong mga tagapagturo ng tahanan ang inyong mga mag-anak at kung paano kayo makatutulong sa kanila sa pagtupad ng kanilang mga pananagutan.

Mga Pananagutan ng Mga Tagapagturo ng Tahanan

"Kamakailan ay nagkuwento ang isang pangulo ng istaka sa kanyang pagdalaw, kasama ng iba pa, sa isang klase sa Pambatang Panlinggong Paaralan. Nang pumasok ang mga panauhin ay tinanggap sila nang malugod, at ang guro na naghahangad na itatak ang kahalagahan ng karanasan para sa mga bata ay nagsabi sa isang maliit na bata sa unang hanay, 'Ilang mga mahalagang tao ang nandito ngayon?' Tumayo ang bata at nagsimulang magbilang nang malakas, hanggang makaabot sa kabuuang labing-pito, kabilang ang bawat tao sa silid. May labing pitong napakahalagang mga tao roon sa araw na iyon, mga bata at mga panauhin!

"Ganyan ang nararamdaman ni Cristo, at ganyan din dapat tayo." (Marion D. Hanks, "Every Man in His Own Place," *Ensign,* Jan. 1973, p. 127.)

Ang bawat isa ay mahalaga sa ating Ama sa Langit.

Naunawaan ng Propetang Joseph Smith ang kahalagahan ng tao at ng mag-anak. Sa pagpapahayag sa kanya ng plano kung saan makapangangalaga sa bawat isa ang pagkasaserdote, sinabi ng Panginoon na ang mga kapatid na lalaki ay dapat dumalaw sa tahanan ng bawat kasapi, at hikayatin silang manalangin nang malakas at nang lihim at isagawa ang lahat ng tungkulin na pang mag-anak (Doktrina at Mga Tipan 20:47).

Dapat na bantayan ang simbahan ng mga guro (Doktrina at Mga Tipan 84:111).

Sino ang mga guro na pinakiki-usapang magbantay sa mga mag-anak sa Simbahan?

Ngayon ang mga gurong ito ay tinatawag na "mga tagapagturo ng tahanan." Tinawag ng Diyos na magbantay sa kanyang mga tao, ang mga tagapagturo ng tahanan ay dapat magpatibay sa mga ama sa mga paraang nakatutulong sa kanilang mamuno sa mga mag-anak nila sa gitna ng mga karanasan sa buhay at sa pagbalik sa kinaroroonan ng Diyos. Sila ay dapat tumulong sa bawat tao at mag-anak na ipamuhay nang lubusan ang ebanghelyo.

Ang palatuntunan ng pagtuturo sa tahanan ay pinamamahalaan ng mga Pangkalahatang Awtoridad ng Simbahan. Ang mga tagapagturo ng

tahanan ay kumakatawan sa Panginoon, sa obispo o pangulo ng sangay at sa pinuno ng korum ng pagkasaserdote. Tumutulong sila sa obispo o pangulo ng sangay na maging malapit sa bawat tao at mag-anak sa purok. Tumutulong silang makarating ang mga palatuntunan ng Simbahan sa isang kasapi, sa ama, at sa kanyang mag-anak.

Ang tagapagturo ng tahanan ay pinipili mula sa mga karapat-dapat na maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. Ang kanyang kasama ay maaaring isa pang maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedek, isang saserdote o guro na maytaglay ng Pagkasaserdoteng Aaron, o, kung saan kinakailangan, ang mga diyakono ay maaaring maatasang gumawa ng pagtuturo sa tahanan. Ang mga tagapagturo ng tahanan ay dapat dumalaw sa bawat kasapi ng tahanan kahit minsan sa isang buwan.

Ipakita ang larawan 17-a, Mga tagapagturo ng tahanan na dumadalaw sa isang mag-anak.

Nang ang isang kapatid na lalaki ay tinawag upang maging tagapagturo ng tahanan, hinangad niyang maglingkod nang tunay sa kanyang kapwa. Sinabi niya: "Binasa ko ang bahagi ng Doktrina at Mga Tipan na nagsasaad ng mga tungkulin. Ako ay lubhang napukaw sa kaisipang 'bantayan ang aking mga mag-anak, maging kasama at pagtibayan sila.' (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 20.)

"Gumawa ako ng pansariling pangako sa Panginoong magsusumikap akong 'magbantay sa aking mga mag-anak' sa paraang gagawin niya. . . .

"Sa isa sa mga tahanan sa aking distrito ay nakatira ang isang balo. Isang araw nang may matinding bagyo ng niyebe nakita siya ng asawa ko na nagpupunyaging pumunta sa palengke. Inihinto ko ang kotse at sinabi sa kanyang magiging isang pribilehiyo na maisakay siya. Sinabi ko na nais kong isipin niyang ako ay isang kaibigan at kahit anong oras na kailangan niya ang tulong, dapat niyang ipagkaloob [sa amin] ang pagkakataon.

"'Maraming salamat,' ang sabi niya. 'Ito ang unang pagkakataon na gumawa ng ganitong bagay ang isang tagapagturo ng tahanan.'

"Isang gabi ay naalala kong hindi ko siya kailanman nakita sa kahit na anong pagtitipon namin, at nagpasiya akong alamin kung bakit, kung magagawa ko na hindi makasasakit ng damdamin.

"Napakagiliw niya nang ang kasama ko at ako ay kumatok sa kanyang pinto. . . .

"Sa wakas ay nilapitan ko siya tungkol sa aming mga pagtitipon.

"'Alam ninyo, aaminin kong ako ay naanyayahang dumalo kung minsan. Subalit kahit minsan ay hindi ko nadamang ako ay kabilang sa grupo. Walang nag-aanyaya sa aking sumama sa kanila, at ayaw kong maramdamang ako ay nagpipilit.'

17-a

"Nang buwang iyon ay dumalo siya sa kanyang unang pagtitipon kasama kaming mag-asawa. Wala nang iba pa ang maaaring maging masigla sa pagpapasalamat. . . .

"Hindi nagtagal, ay sumagi sa aking isipan na hindi siya humawak ng kahit na anong katungkulan sa purok. Binanggit ko ito sa aking pinuno ng grupo, na nakipag-usap sa obispo. Sa madaling panahon ay may pasasalamat na tinanggap ng balo ang tawag upang magturo sa Pambatang Panlinggong Paaralan.

"Sa pamamagitan ng mga karanasang ito, natutuhan ko na ang tungkulin ng pagiging tagapagturo ng tahanan ay nangangahulugang isang uri ng [isang] pangalawang ama sa mag-anak, nagdadala ng tulong at mga kakayahan ng korum, purok, at maging ang Simbahan sa bawat mag-anak at bawat kasapi." ("The Spirit of Home Teaching," *Improvement Era,* June 1967, pp. 114–15.)

Ano ang nadama ng tagapagturo ng tahanang ito sa tunay na kahulugan ng "pagbabantay sa mga mag-anak"?

Pagtulong Sa Mga Tagapagturo ng Tahanan na Tuparin ang Kanilang Mga Pananagutan

Dapat nating ipadama na malugod nating tinatanggap ang ating mga tagapagturo ng tahanan sa ating mga tahanan sa pamamagitan ng pagtawag sa lahat ng mga kasapi ng mag-anak na magsama-sama sa kanilang pagdalaw. Maaari nating imungkahi na sila ay dumalaw sa panahong ang lahat ng mga kasapi ng mag-anak ay nasa tahanan. Ang bawat kasapi ay dapat na magparangal at gumalang sa mga tagapagturo ng tahanan bilang mabubuting kaibigan ng mag-anak.

Sa panahon ng kaguluhan o kagipitan, dapat nating tawagin ang ating mga tagapagturo ng tahanan. Makapagbibigay sila ng pagkasaserdoteng pagpapala kung walang may taglay ng Pagkasaserdoteng Melchizedeck sa tahanan. Makatutulong tayo sa kanilang tuparin ang kanilang mga tungkulin sa pamamagitan ng paghahangad ng kanilang espirituwal na suporta sa panahon ng ligalig. Isang tagapagturo ng tahanan ang nagkuwento ng pagdalaw niya sa isang matandang babae na halos hindi makagalaw: "Nagpakita siya ng malaking pagkaligalig sa isang apo na dadanas ng isang maselang operasyon sa susunod na araw. Nakiusap siya kung maaari akong lumuhod sa tabi ng kanyang higaan at maghandog ng panalangin para sa ikabubuti ng bata." (Boyd K. Packer, "The Saints Securely Dwell," *Ensign,* Jan. 1973, p. 90.)

17-a Mga Tagapagturo ng Tahanan na dumadalaw sa isang pamilya

Ang Mga Tagapagturo ng Tahanan at ang Pangulo ng Mag-anak

Ang mga tagapagturo ng tahanan ay dapat kumilala, tumulong, at magpalakas sa namamahalang may kapangyarihan sa mag-anak sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa kanya. Kung may ama sa tahanan, dapat siyang kilalanin bilang patriyarka–-ang namamahalang kasapi ng mag-anak. Kung walang ama sa tahanan, ang ina ang dapat na kilalaning namamahalang may kapangyarihan at ang mga tagapagturo ng tahanan ay dapat makipag-ugnayan at tumulong sa kanya sa ginagampanan niyang bahagi. Ang mga tagapagturo ng tahanan ay kailangan ding magtrabaho nang tuwiran sa mga nag-iisang kasapi na namumuhay nang malayo sa kanilang mga mag-anak, tumulong upang mapagtibay sila at matulungan sa kanilang mga pangangailangan.

Ang mga nakatatandang tagapagturo ng tahanan ay hinihimok na magkaroon ng mga pansariling panayam sa ama ng bawat mag-anak na kanilang pananagutan. Sa pamamagitan ng mga panayam ang mga tagapagturo ng tahanan ay makakukuha ng kaalaman at pang-unawa sa mga suliranin, mga pangangailangan at mga kalagayan ng mga mag-anak na naiatas sa kanila at nang sa gayon ay lalong makatulong sa kanila na harapin ang mga hamon na kanilang sinusuong.

Ang sumusunod na salaysay ay nagpapakita kung paano naging mahusay sa kanilang takdang-gawain ang dalawang tagapagturo ng tahanan sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa ama:

"Si Samuel Bowen ay hindi kasapi ng Simbahan. Ang kanyang asawa at mga anak ay mga kasapi at dahil dito, maraming . . . pagdalaw sa tahanan ang nagawa sa mag-anak na Bowen. Ang mga pagdalaw na ito ay madalas na pumapatnubay sa mga kasapi ng Simbahan sa tahanan. Ang naging bunga, umaalis si Kapatid na lalaking Bowen o hindi siya nagpapakita sa panahon ng pagdalaw. . . . Noong minsan ay nakadalo si Ginoong Bowen [sa Simbahan].

Sa nakaraang dalawang taon, isang bagong tagapagturo ng tahanan, si Kapatid na lalaking Walker, ay naatasan sa mag-anak na Bowen. Pagkatapos niyang makipagkilala sa kanila at mapag-usapan ang kalagayan sa pinunong saserdote, si Kapatid na lalaking Walker ay malakas na naramdamang dapat ituon ang kanyang pansin sa pinuno ng sambayahan—si Kapatid na lalaking Bowen. Sa mga sumunod na buwan ay ginawa niya ito sa isang banayad at pinag-isipang mabuting paraan. Halimbawa, hindi siya kailanman gumawa ng pakikipagtipan para sa pagdalaw sa pamamagitan ni Kapatid na babaeng Bowen, kundi sa pamamagitan ni kapatid na lalaking Bowen. Nakikipagkita lamang siya sa mga bata kung may pahintulot mula sa pinuno ng mag-anak. At sa ilang mga pagkakataon, pumupunta siya sa tahanan upang

makipagkita *lamang* kay Kapatid na lalaking Bowen. Sa mga pagdalaw na ito ay tinatalakay niya kung paano siya makatutulong sa bawat kasapi ng kanyang mag-anak. Sa umpisa, ay naninibago si Kapatid na lalaking Bowen sa ganitong paggalang sa kanya dahil sa hindi ito ang nakasanayang halimbawa, subalit nang lumaon ay natutuhan niyang kalugdan si Kapatid na lalaking Walker. Maraming malugod na pagdalaw ang nagawa sa tahanan, subalit bibihira ang tahasang mensahe ng ebanghelyo ang naibigay sa mag-anak.

"Isang gabi ay dumalaw nang sarilinan si Kapatid na lalaking Walker kay Kapatid na lalaking Bowen sa kanyang sala. Siya ay nagtanong, 'Sam, paanong sa pagkakaroon ng kahanga-hangang mag-anak sa Simbahan at sa lahat ng kanilang gawain, hindi mo kailanman pinag-isipang maging kasapi ng Simbahan?' Si Kapatid na lalaking Walker ay nagulat sa sagot. 'Sa palagay ko ay walang nagtanong sa akin kung ako ay interesado. Sa totoo lang, marami na akong nabasa sa inyong mga babasahin sa Simbahan at naniniwalang katulad ninyo.'

"Pagkatapos ng isang buwan, si Samuel Bowen ay nabinyagan sa Simbahan, at ngayon ang kanyang mag-anak ay nabuklod sa kanya sa templo." (*When Thou Art Converted, Strenghten Thy Brethren,* Melchizedek Priesthood Study Guide, 1974–75, pp. 217–18.)

Kapag ang mga tagapagturo ng tahanan ay hindi nakauunawa kung paano sila makatutulong sa isang hindi kasapi o hindi aktibong asawa, ano ang tungkulin ng maybahay? (Tulungan silang makilala ang kanyang asawa at magmungkahi ng paraan upang makatulong sa kanya.)

Ang mga tagapagturo ng tahanan ay dapat na tulungan ang ama at palagiang magtanong kung paano sila magiging malaking tulong sa ama at sa kanyang mag-anak.

Paano Makatutulong Ang Mga Tagapagturo ng Tahanan sa Mag-anak

Ang mga tagapagturo ng tahanan ay makatutulong sa ating mga mag-anak sa maraming paraan. Maipakikita nila kung paano mag-ayos at mangasiwa ng gabing pantahanan ng mag-anak. Mahihimok nila tayong linangin ang ating mga talino. Makapagbibigay sila ng payo upang tulungan tayo sa ating mga suliranin at tulungan tayong mapataas ang kabanalan ng ating mag-anak.

Dapat iangkop ng mga tagapagturo ng tahanan ang kanilang mensahe sa isahan at pangmag-anak na pangangailangan. May kapangyarihan silang magpala, magpatnubay at magpatibay ng mga tao at mga mag-anak. Lalo nilang kailangang magbantay at tumulong na maibigay ang mga pangangailangan ng mga kasaping naninirahang mag-isa na madalas ay malungkot at nangangailangan ng katiyakan at kaginhawahan at kaalamang ang kanilang mga tagapagturo ng tahanan ay nagmamalasakit.

Umaasa ang Panginoon sa mga magulang na tuturuan ang kanilang mag-anak ng ebanghelyo sa tahanan. Sa paggawa nito, ang mga magulang ay maaaring tumawag sa mga tagapagturo ng tahanan upang tulungan sila. Sa isang mag-anak ang mga nababahalang magulang ay humingi ng payo at tulong sa kanilang mga tagapagturo ng tahanan sa pangangaral sa kanilang labing-walong taong gulang na anak na babae na nakikipagtipanan sa isang di-kasaping lalaki. Sa mga nakaraang pagsisikap na hikayatin ang kanilang anak na babae laban sa pag-iibigan na ito, sila ay patuloy na sinasalubong ng pagtutol.

"Ang ama ay sarilinang pumunta sa tagapagturo ng tahanan at gumawa ng tatlong paki-usap. Sinabi niya, 'Sa susunod mong pagdalaw, nais kong maglahad ka ng isang natatanging aralin para sa aming mag-anak tungkol sa kasal sa templo. Nais kong magpatotoo ka kung ano ang ibig sabihin ng alituntuning ito sa iyong buhay. Bilang wakas, ikalulugod ko kung sasabihin mo sa akin nang maaga ang iyong pagdalaw, dahil sadyang nais kong naroroon ang anak kong babae upang marinig ang aralin.'

"Sa pamamagitan ng tipanan, ang tagapagturo ng tahanan at ang kanyang nakababatang kasama ay naglahad ng aralin tungkol sa kasal sa templo at nagpatotoo sa mga biyaya na nagmumula sa pagsunod sa sagradong ordenansang ito. Walang kaagad na pagtugon mula sa anak na babae. Ang pakikipagtipanan ay nagpatuloy. Pagkatapos, isang gabi ang nanay at tatay ay nakarinig sa pagbalik niya mula sa pakikipagtipan sa di-kasapi ng Simbahan. Hindi nagtagal ay lumakad siyang patiyad patungo sa tabi ng higaan ng kanyang mga magulang at bumulong:

"'Alam kong nag-aalala kayo tungkol sa anak ninyong babae, ngunit ngayong gabi ay nagpasiya akong ikakasal sa templo. Alam ninyo, magmula ng ituro ng ating tagapagturo ng tahanan ang araling iyon, nanalangin ako nang husto. Ngayon ay mayroon ng sagot sa aking mga panalangin. Hindi na ako muling lalabas na kasama si Tom.'" (L. Brent Goates, "A New Dimension in Home Teaching," *Improvement Era,* Oct. 1966, pp. 874–75.)

Paano nakatulong ang mga tagapagturo ng tahanan na ito sa mag-anak?

Ang mga tagapagturo ng tahanan ay makatutulong sa mga bagong binyag na kasapi na makadama ng kagaanan sa pagsamba sa Simbahan sa pamamagitan ng paglalahad ng anim na natatanging aralin sa pantahanang pagtuturo para sa pakikipagkaibigan sa mga bagong kasapi sa Simbahan. Makatutulong sila sa mga bagong kasapi na makakita ng mga bagong ugnayang pakikipagkaibigan, na kapantay ang bawat isa sa kanyang gulang, at tulungan ang lahat ng mga kasapi ng mag-anak na makilahok sa mga gawaing Simbahan.

Ang mga tagapagturo ng tahanan ay dapat magmalasakit sa pisikal, ganoon din sa espirituwal na kapakanan ng mag-anak. Pagkatapos ng pamumuno ng isang espirituwal na talakayan at panalangin sa tahanan, isang tagapagturo ng tahanan ang nagsabi, "'Umulan ng apat na araw. Kumusta ang bubong ng inyong bahay? Kung kailangan nito ng pagkumpuni, tawagan ninyo ako.'" (George P. Barber, "Home Teaching—Great Potential for Service, *Improvement Era,* Mar. 1968, p. 39.)

Pagkatapos ng lindol sa Peru, dalawang misyonero ang pinagsabihang hanapin ang mga kasapi ng Simbahan sa kanilang lugar at alamin ang kanilang mga pangangailangan. Isa sa mga misyonero ang nagsalaysay:

"Nagtanong ako kung sino ang nakaaalam kung saan namin makikita si Hermano Cardenas, ang unang tagapayo sa pangulo ng sangay. Ako ay itinuro sa isang lugar na malapit sa likod ng kampo. . . . Pagkatapos ng aming . . . batian . . . tinanong ko kung may kuru-kuro siya kung paano namin hahanapin ang ibang mga kapatid na lalaki at babae sa sangay. . . . Mula sa kanyang bulsa sa balakang ay dinukot niya ang isang tinupi at gusot na piraso ng papel at ibinigay ito sa akin.

"'Elder,' ang may kababaang-loob niyang sinabi, 'ginawa namin tulad ng itinuro ninyo sa aming gawin nang tagubilinan ninyo ang korum ng mga elder dito. Inutusan namin ang mga tagapagturo ng tahanan! Sa maruming piraso ng papel na iyon ay nakasulat ang lugar, katayuan, at ang kalagayan ng kalusugan ng lahat maliban sa dalawang mag-anak ng sangay—ang lahat ng kaalaman ay nakalap at iniulat ng mga tagapagturo ng tahanan!'" (H. Bruce Bowman, "Home Teachers in an Earthquake," *Ensign,* Mar. 1978, p. 67.)

Paano makatutulong ang kaalamang ito sa atin sa mga panahon ng kagipitan?

Si Kapatid na lalaking George Durrant ay nagsasabi kung paano nakatulong sa kanyang mag-anak ang isang tagapagturo ng tahanan:

"Madalas siyang pumunta sa aming tahanan. Kapag dumarating siya, tinatawag niya ang bawat pangalan ng aming mga anak at kinakausap silang isa-isa. Nakikinig siyang mabuti sa kung anumang sasabihin nila. Alam nilang nagmamalasakit siya sa kanila.

"Nang pagpalain ang aming mga sanggol, kasama siyang tumayo sa akin sa samahan ng mga pagkasaserdoteng lalaki. Habang ang mga anak namin ay papalapit sa gulang upang mabinyagan, nakipag-usap siya sa kanila tungkol sa kahalagahan ng dakilang ordenansang ito. Habang lumulubog sila sa tubig, naroon siya bilang saksi at nakipagdiwang sa amin. Ang kanyang mga kamay ay naipatong sa kanilang mga ulo kasama ng sa akin habang pinagtitibay ko silang mga kasapi ng Simbahan. Nang ang aming

panganay na anak na lalaki ay naging diyakono, ang lalaking ito ay pumunta upang maghandog ng pagbati.

"Nang kailangan kong lumabas ng bayan dahil sa gawain, tumatawag siya sa aking tahanan bawat araw upang alamin ang kalagayan ng aking mag-anak. Bawat linggo habang pumapasok kami sa kapilya, sinasalubong niya kami at nakikipagkamay sa amin. Nang minsang ako ay nagkasakit, siya at Madalas siyang lumuluhod kasama ang aming mag-anak at nananalanging kasama namin.

"Hindi siya kailanman nangaral sa amin, bagama't ang paraan ng kanyang pakikinig sa amin ay nagbubunsod sa aming gumawa ng lalong mabuti. Hindi siya kilala bilang magaling na guro o bilang dakilang iskolar, subalit mula at sa pamamagitan niya nakaramdam kami ng lakas at karunungan. Nagbibigay siya ng espiritu na nagbunsod sa aming gumalang at magtiwala sa kanya. Hindi kung ano ang sinabi niya ang nag-impluwensiya sa amin kundi kung sino siya." (George Durrant, "The Man I Remember Best," *Improvement Era,* May 1970, p. 42.)

Ipa-ulat sa isang kasapi ng klase kung paano nakatulong ang mga tagapagturo ng tahanan sa kanyang mag-anak.

Katapusan

Ang mga tagapagturo ng tahanan ay kumakatawan sa Panginoon, sa obispo o pangulo ng sangay, at sa pagkasaserdoteng korum sa espirituwal at pang-mundong pagpapatibay sa mga mag-anak. Matutulungan nila ang mga mag-anak na naiatas sa kanila o mga tao na magtamasa sa mga palatuntunan ng Simbahan at mga pangmag-anak na pananagutan. Ang pangulo ng bawat mag-anak ay makapagtatrabaho kasama ng mga tagapagturo ng tahanan upang pagtibayin ang tahanan at ihanda ang mag-anak para sa kadakilaan.

Hamon

1. Anyayahan ang inyong mga tagapagturo ng tahanan upang makisaya sa isang natatanging gabing pantahanan ng mag-anak kasama ang iyong mag-anak sa isang gabi maliban sa Lunes.
2. Gamitin ang inyong mga tagapagturo ng tahanan sa mga panahon ng pangangailangan. Balitaan sila ng mga pansarili o pangmag-anak na mga pangangailangan at mga kalagayan.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

2 Kay Timoteo 2:2 (mga tapat na taong magtuturo sa iba)

Doktrina at Mga Tipan 20:46–47 (mga saserdoteng dadalaw at hihikayat)

Doktrina at Mga Tipan 44:6 (mga elder na dadalaw sa mga mahihirap at

mga nangangailangan)

Doktrina at Mga Tipan 82:19 (hangarin na malaman ang pagkawili ng iyong kapwa)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 20:46–47.
2. Mag-atas ng kasapi ng klase na mag-ulat kung paano nakatulong sa kanyang mag-anak ang mga tagapagturo ng tahanan.
3. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Paghahanda para sa Kinabukasan

Aralin 18

Ang araling ito ay nagtuturo sa inyo kung paanong maghanda para sa mga darating na pangangailangan ayon sa itinuro ng Panginoon.

Halaga ng Matalinong Paghahanda

Sinabi ni Elder Ezra Taft Benson:

"Mayroon tayong katungkulang mabuhay, hindi lamang sa pang–espirituwal kundi maging sa pangpisikal. Hindi ang pananatiling buhay kapalit ng pagkawala ng mga panuntunan, dahil ito ang pinakatiyak na daan tungo sa kapahamakan—kundi ang pananatiling buhay na nagmumula sa matalinong paghahanda. Hinaharap natin ang mga araw na susubok sa mga moral at pisikal na lakas nating lahat." (Sa Conference Report, Apr. 1967, p. 61; "Prepare, Then Fear Not," *Improvement Era,* June 1967, p. 59.)

Ano ang ibig sabihin ni Elder Benson ng kanyang sabihing dapat tayong maging handa "hindi lamang sa pang-espirituwal kundi maging sa pangpisikal" para sa mga araw na hinaharap? (Inaasahan ng Panginoon na ating pangangalagaan ang ating pang-araw-araw na pangangailangan sa abot ng ating makakaya. Hindi natin maaasahan ang iba na tutulong sa atin kung hindi natin ibinibigay ang lubos nating pagsisikap.)

Sa pagtuturo sa atin sa paghahandang pang-espirituwal, hinihikayat tayo ng Simbahan na maghanda para sa pisikal nating mga pangangailangan para sa mga araw na hinaharap. Noong 1936 isang planong pangkagalingan ng Simbahan ang ipinakilala bilang bunga ng pahayag kay Pangulong Heber J. Grant. Ang planong ito ay nagtuturo sa atin ng wastong paggamit ng bawat bagay na ibinigay sa atin ng Panginoon. Sa ating pagsunod dito ay mapangangalagaan natin ang ating mga sarili at mga iba pang maaaring nangangailangan. Ang planong pangkagalingan ay nagsisimula sa mag-anak.

Pagkahanda ng Mag-anak

Katungkulan ng ating mag-anak na alagaan ang mga kasapi ng ating mag-anak. Sa mga karaniwang panahon ay dapat nating paglaanan, mahalin, at pagtibayin ang isa't isa sa ating mabubuting pagsisikap. Kapag ang mga suliranin ay dumarating, dapat nating tulungan ang bawat isa na lutasin ang mga suliraning iyon. Ang katungkulang tulungan ang isa't isa ay "nakasalalay sa mga tao para sa kanilang mga sarili, sa mga magulang para sa kanilang mga anak, sa mga anak para sa kanilang matatandang magulang at mga

nuno"(Victor L. Brown,"The Church and the Family in Welfare Services," *Ensign,* May 1976, p. 112).

Ipaulat sa isang kasapi ng klase ang may pamagat na "Pananagutan ng Mag-anak" sa ilalim ng isang bahagi sa kabanata 27 sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.* Ano ang pananagutan ng ama sa kanyang mag-anak? Pananagutan ng ina? Ng mga anak?

Nangangailangan ng paghahanda upang maipakita ang wastong pangangalaga sa iba. Ang bawat mag-anak ay dapat magplano at maghanda upang pangalagaan ang isa't isa sa lahat ng mga pangyayari at mga kagipitan.

Anong pagbabago sa ating buhay ang kailangan nating paghandaan? (Pagtanda, pagiging sakitin, paglipat natin ng tirahan, ang pagkawala ng tagapaghanap-buhay sa mag-anak, pagkawala ng ating hanapbuhay, pag-aalaga sa matatandang magulang o may kapansanang mga anak)

Ang Panginoon ay nagbabalang darating ang mga kalamidad: ang mga bagyong may yelo na sisira sa mga pananim (Doktrina at mga Tipan 29:16); malagim na karamdamang babalot sa lupa (Doktrina at mga Tipan 45:31); mga digmaan sa balat ng lupa (Doktrina at mga Tipan 63:33); at saka mga taggutom, mga salot, at mga lindol (Mateo 24:7).

Anong kagipitan ang dapat nating paghandaan? (Kamatayan, kapinsalaan, kawalan ng hanapbuhay, sunog, taggutom)

Sa anong paraan natin maihahanda ang ating mga mag-anak sa mga kagipitang ito? (Kung maaari, pag-iimbak ng pagkain, panggatong, damit na pang-isang taon. Paghahanda ng testamento. Ang pag-iwas sa pag-utang. Pagpapaunlad sa mga karagdagang kahusayan sa paghahanapbuhay. Pagpapalago sa ating mga inipon.)

Ang mga kasapi sa Istaka ng Boston Massachusetts (Estados Unidos ng America) ay dumanas ng isang biglang pangangailangan sa panahon ng isang malubhang bagyo sa tagginaw. Binayo ng hangin ang niyebe upang maging mga tipak na may laking labindalawang talampakan; ang mga kalsada ay isinara sa loob ng maraming araw.

Sinabi ni Pangulong Gordon Williams ng Istaka ng Boston Massachusetts: "Maraming halimbawa kung saan ang mga kasapi ay kumuha ng mga bagay sa kani-kanilang mga sariling imbakan sa tahanan at ibinigay nila ito sa mga kaibigan at mga kapitbahay na hindi makapunta sa tindahan." Ang ilan ay gumawa ng tinapay para sa mga kapitbahay na walang imbakan ng pagkain. Ang iba naman ay "nagbahagi ng mga pagkaing nakalata, pulbos na gatas, pulut-pukyutan, at iba pang mga pangunahing bagay."

Nasa pagitan ng isang daan at isang daan at limampung katao sa lugar na iyon ang bilang ng namatay dahil sa bagyo. Si Kapatid na Ruth Tingey, pangulo ng Samahang Damayan (Relief Society) sa istaka, ay nag-ulat na ang kanyang mag-anak ay may nakahanda ng imbak na pagkain, isang kalan na ginagatungan ng kahoy, at maraming kahoy. Ang sabi niya : "Labis ang aming naramdamang pagtitiwala nang dumating ang bagyo, na

anuman ang mangyari kami ay makararaos. Mayroon kaming pampainit. Iyon ay isa lamang pakikipagsapalaran para sa amin. Para sa ilang tao, iyon ay nakapanlulumo, o napakahirap." (Janet Brigham, "Saints Dig Out, Clean Up during Harsh Winter," *Ensign,* Apr. 1978, pp. 77–78.)

Paano ng ang paghahanda ng mga mag-anak na ito sa Boston ay nagkabisa sa kanilang saloobin tungkol sa paghahanda ng mag-anak sa mga biglang pangangailangan?

Ang bawat mag-anak na naghahanda ng ayon sa pag-uutos ng Panginoon sa pamamagitan ng kanyang mga propeta ay makapagtataguyod sa sarili nitong mga kaanak nang walang karagdagang tulong, kahit na sa mga panahon ng biglang pangangailangan.

Si Pangulong Spencer W. Kimball ay nagpayo, "Hinihikayat namin ang lahat ng mag-anak ng Mga Banal sa Huling-araw na umasa sa sariling kakayahan at huwag sa iba" ("Prophet Urges Home Food Production," *Church News,* 3 Apr. 1976, p. 8).

Mga Saklaw ng Paghahanda ng Pangmag-anak

Ipakita ang larawan 18-a, Tsart ng pansarili at pangmag-anak na pagkahanda.

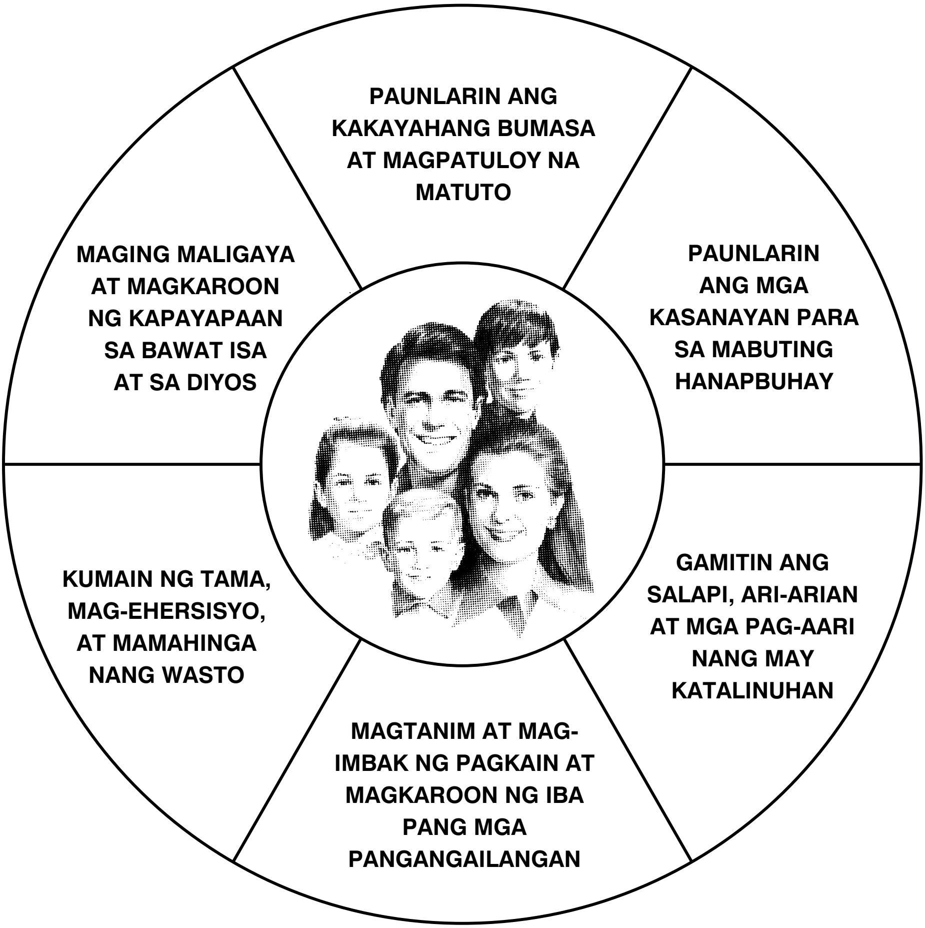
Upang matulungan tayong umasa sa sariling kakayahan at di sa iba, hinihikayat tayo ng ating mga pinuno sa Simbahan na—

PAUNLARIN ANG MGA KASANAYAN PARA SA MABUTING HANAPBUHAY

Sa isang karaniwang kalagayang pangmag-anak ang kadalasang tagapaghanap-buhay ay ang ama, subalit kung minsan, dahil sa sakit, sakuna, o pagiging pabaya ng ama, ang ina at ang mga anak ay dapat maghanapbuhay upang makatulong na tustusan ang mga pangangailangan ng mag-anak. Ang mga kasapi ng mag-anak ay dapat na maging handang tumulong sa mag-anak kung dumarating ang pangangailangan. Dapat ihanda ng mga anak ang kanilang mga sarili para sa mga pangkinabukasang gawain. Habang lumalaki ang mga anak sa tahanan, dapat iwasan ng mga ina ang magtrabaho sa labas ng tahanan maliban na lamang kung nang yayari ang biglang pangangailangan.

Upang matulungan ang mga kasapi ng mag-anak na maghanda para sa mas mabuting hanapbuhay, si Elder Marvin J. Ashton ay nagpayo: "Magtapos ng pormal at ganap na edukasyon hangga't maaari. Kasama na rito ang mga paaralan ng bokasyon. Ito ay paglalagak ng salapi sa maayos na pamumuhunan. Sumali sa mga panggabing pag-aaral at sa pamamagitan ng koreo upang lalong makapaghanda. Magtamo ng ilang natatanging kahusayan o kakayahan na maaaring magamit upang maiwasan ang matagalang kawalan ng hanapbuhay. . . . Hindi natin dapat pahintulutan ang ating mga sarili, kapag tayo ay walang trabaho, na maupo na lamang at maghintay para sa 'ating uri ng hanapbuhay' kung may makukuha namang

Pansarili at Pangmag-anak na Paghahanda



ibang marangal na pansamantalang hanapbuhay." ("One for the Money," *Ensign,* July 1975, p. 73.)

Isaalang-alang ang sumusunod na pangyayari at kung ano ang maaaring gawin upang malutas ito. Si Juan, ang ama ng dalawang maliliit na bata, ay walang hanapbuhay. Nakakita siya ng isang hanapbuhay at nagtrabaho sa maikling panahon. Sa dahilang hindi niya gusto ang gawain, tinigilan niya ang hanapbuhay nang walang isa pang malilipatan. Ang kanyang upa ay kailangan nang bayaran. Maliban sa pag-aalaga sa dalawang maliliit na anak, ang kanyang maybahay ay mayroong mga suliranin sa kalusugang pumipigil sa kanya sa paggawa sa labas ng tahanan.

Ano ang maaaring gawin ng mag-anak na ito upang lutasin ang kanilang suliranin? Ano ang dapat gawin ng ama? Paano makatutulong ang maybahay? Ang mga anak? Ang ibang mga kasapi ng mag-anak? Ang mga kasapi ng Simbahan?

Kung ang ama ay papasok sa isang hanapbuhay na hindi niya kinalulugdan, ano ang maaari niyang gawin pansamantala upang ihanda ang kanyang sarili para sa isa pang uri ng hanapbuhay habang patuloy na itinataguyod and kanyang mag-anak, na siyang dapat niyang gawin? Ano ang mga bagay na maaaring gawin ng mga kabataang babae upang himukin ang mga kabataang lalaki na maghanda sa lalong mabubuting hanapbuhay?

Bakit dapat maghanda ang isang kabataang babae na maghanapbuhay sa labas ng tahanan? (Upang maitaguyod ang kanyang sarili kung siya ay hindi mag-aasawa, o hanggang sa siya ay makapag-asawa. Upang maitaguyod ang kanyang sarili at mag-anak kung ang kanyang asawa ay mamatay o maging lumpo.)

GAMITIN ANG SALAPI, ARI-ARIAN AT MGA PAG-AARI NANG MAY KATALINUHAN

Kinakailangan nating pangasiwaan ang ating salapi at ari-arian nang may katalinuhan. Dapat nating turuan ang ating mga anak na mag-impok at iplano ang paggamit ng kanilang salapi. Ang matalinong paggamit ng ating salapi ay tumutulong sa ating maglaan ng mga gugulin para sa mga pangangailangan ng ating mag-anak at upang maiwasan ang takot, pangangapos, at kahihiyan. Ito ay nagpapahintulot sa ating magbayad ng ikasampung bahagi at mga handog at maibahagi ang ating yaman sa iba. Ito ay tumutulong sa ating higit na makapaglingkod sa iba sa Simbahan, sa pamayanan, at sa sangkatauhan.

Ang isang mag-anak ay may mungkahi para sa pangangasiwa ng mga pananalapi ng mag-anak: "'Isang bagay na hindi kailanman magwawagi ay ang saloobing, "Ito ay salapi ko, kaya gagastahin ko sa paraang nais ko." Hindi mahalaga kung ang asawa o ang maybahay ang kumikita ng salapi, lahat ng salapi ay pantay na pag-aari nilang kapwa. Walang sino man sa asawang lalaki o sa maybahay ang may karapatang gumasta "dahil iyon ay pag-aari ko."'" (Orson Scott Card, "Family Finances," *Ensign,* June 1978, p. 13.)

Ang mga bata ay matututo kung paanong gugulin ang salapi sa pamamamagitan ng pagsasali sa kanila, kapag nararapat, sa mga pagpapasiyang pananalapi ng mag-anak. Isang magulang ang nagkuwento sa sumusunod na karanasan:

“Sa isa sa mga taong lumipas ay gusto naming bumili ng piyano. Isinama namin ang ilan sa aming mga anak, at pagkatapos naming tingnan ang ilang mga piyano ay sinabi namin sa nagtitinda na kami ay babalik na lamang pagkatapos ng isang pangmag-anak na talakayan. . . . Matapos pag-usapan iyon, kami ay nagpasya bilang isang mag-anak na ito ay maaari naming bilhin—bagamat ito ay nangangahulugan ng pagputol sa ilang mga dagdag na gastusin. Hindi ito inalintana ng mga bata, dahil naramdaman nilang iyon ay *kanilang* kapasyahan din.” (Orson Scott Card, “Family Finances,” *Ensign,* June 1978, p. 13.)

Maaari ba tayong maging mas maingat sa ating paggasta? Paano tayo makapag-iipon ng mas maraming salapi?

Paano nagdadala ng kapayapaan, kasiyahan, at kapanatagan sa tahanan ang wastong pangangasiwa ng salapi? (Kapag ang lahat ng kasapi ng mag-anak ay may mas mabuting pang-unawa kung saan dapat mapunta ang salapi, maaalis ang pagtatalo at unang mabibili ang mga pangangailangan. Ang kaalamang pinagplanuhan ang mga pangangailangan ay nagdadala ng damdamin ng kapanatagan.)

MAGTANIM AT MAG-IMBAK NG PAGKAIN AT MAGKAROON NG IBA PANG MGA PANGANGAILANGAN

Upang maihanda ang ating mag-anak para sa kinabukasan, dapat nating simulan ang pagtitipon ng sapat na pagkain, damit, at, kung maaari, panggatong upang matustusan ang pang-isang taong mga pangangailangan natin. (Tingnan sa aralin 25, “Imbakan sa Tahanan,” sa manwal na ito, para sa karagdagang kaalaman.) Kung maaari, ang mga mag-anak ay dapat magpalaki, magsalata, manahi, at gumawa ng mga kinakailangang bagay. Ang tumpak na pag-iingat sa anumang mayroon tayo ay isa ring paraan upang makapaghanda para sa kinabukasan. Ang pagsusulsi at pagkukumpuni sa ating mga damit at mga gamit pambahay ay nagbibigay ng mas matagal na gamit sa mga ito.

Ano ang kailangan ninyo sa loob ng isang taon? Ano ang ginagawa ng inyong mag-anak upang makapaghanda ng pang-isang taong panustos ng pagkain, damit, at panggatong? Ano pa ang maaari ninyong gawin?

KUMAIN NG TAMA, MAG-EHERSISYO, AT MAMAHINGA NANG WASTO

Dapat nating sundin ang mga wastong patakaran sa pagkakaroon at pagpapanatili ng mabuting kalusugang pangkatawan. Dapat tayong kumain ng mga masustansiyang pagkain. Dapat nating panatilihing malinis ang ating mga tahanan at mga kapaligiran upang maiwasan ang sakit. Dapat tayong magpahinga ng sapat sa pamamagitan ng pagsunod sa payo ng Panginoon:

“Matulog nang maaga, upang mapawi ang pagod; gumising nang maaga, upang ang inyong mga katawan at inyong mga isip ay mabigyang-lakas” (Doktrina at Mga Tipan 88:124). Ang palagiang pag-eehersisyo ng ayon sa ating mga pangangailangan at mga limitasyon ay mahalaga rin.

Dapat gawin ng bawat mag-anak ang lahat ng makakaya nito upang maihanda ang pangangatawan.

Bakit natin kailangan ang isang malakas na katawan? Bakit lalong mahalaga para sa mga batang kababaihan na pangalagaan ang kanilang kalusugan? Ano ang maaari nating gawin upang mapagbuti ang kalusugan ng ating mag-anak?

MAGING MALIGAYA AT MAGKAROON NG KAPAYAPAAN SA BAWAT ISA AT SA DIYOS

Ang ating mag-anak ay magiging handa sa espiritwal na bahagi ng kaligayahan at kapayapaan kapag natatanggap ng bawat kasapi ang mga kalungkutan at mga suliranin ng buhay nang hindi nila pinahihintulutang madaig sila ng mga ito. Nagpayo sa atin si Elder Boyd K. Packer ng Korum ng Labindalawa tungkol dito:

“Sinadya talagang ang buhay ay maging isang hamon. Pangkaraniwan ang dumanas ng kaunting pagkabahala, kaunting kalumbayan, kaunting pagkabigo, maging ang kawalan ng tagumpay. . . .

“Kung [ikaw] ay mayroong isang . . . nakayayamot na araw kung minsan, o ilang magkakasunod, . . . tumayo ng matatag at harapin sila. Ang mga bagay ay maisasaayos.

“Mayroong dakilang layunin ang ating pakikibaka sa buhay.” (“Solving Emotional Problems in the Lord’s Own Way,” *Ensign,* May 1978, p. 93.)

Kapag dumating ang mga hamon, dapat nating mahalin, itaguyod, pasalamatan, at hikayatin ang ibang kasapi ng mag-anak. Sa pamamagitan ng pagtulong sa isa’t isa, napauunlad natin ang emosyonal na lakas upang madaig ang pangkasalukuyan at panghinaharap na mga suliranin.

Si Elder Marvin J. Ashton ng korum ng Labindalawa ay nagsalaysay ng sumusunod na kuwento tungkol sa isang mag-anak na nakapagpaunlad ng ganitong uri ng lakas:

“Kamakailan lamang sa isang atas na ukol sa komperensiya ng istaka, ako ay sinamahan ng isang katangi-tanging Kinatawang Pampook ng Labindalawa. Habang kami ay nasa himpapawid sa pagitan ng Lungsod ng Salt Lake at San Fransisco, nawili ako sa kanyang pagsasalaysay sa akin tungkol sa kanyang maybahay, tatlong anak na lalaki, at dalawang anak na babae. Ang isang anak na babae, ang pinakabata sa limang anak, na isinilang may labimpitong taon na ang nakalilipas, ay pumanaw noong nakaraang taon. Sa pagkasilang ay dumanas siya ng malubhang pinsala

sa utak at, at bunga nito, sa labing-anim na taon ng kanyang buhay ay hindi nakuhang lumaki o umunlad. Ang walang humpay na pag-aalaga ng isang mapagmahal na ina, pagtitiyaga at init ng isang mabait na ama, at pang-unawa ng tatlong dakilang mga kapatid na lalaki at isang maalalahaning kapatid na babae ang nagpatangi sa kanyang pagiging kabilang sa mag-anak. Ako ay natinag tungo sa panibagong lalim ng pang-unawa nang sabihin sa akin ng kasama kong ito sa paglalakbay kung gaano naging biyaya sa kanilang sambahayan ang nilalang na ito. Ang sabi niya, 'Walang anumang mabibili ng salapi ang makapagbubuklod sa amin sa pagmamahal, pagtitiyaga, at pagpapakumbaba na gaya ng nagawa ng pag-aalaga sa kanya.' Narito ang isang malungkot na pangyayari . . . na naging isang pagkakataon para sa mga biyaya ng walang-hanggang pangmag-anak na imbakan at pagbabahagi. ("Family Home Storage," *BYU Speeches of the Year, 1977,* p. 69.)

Sinabi rin ni Elder Ashton: "Iniutos ng Diyos na ang mga kasapi ng mag-anak ay tutulong sa mga kasapi ng mag-anak. Iniutos ng Diyos na ang mga kasapi ng mag-anak ay dapat maging biyaya sa mga kasapi ng mag-anak.

" . . . Dapat nating akayin sa kamay ang mga kasapi ng mag-anak at ipakita sa kanila na ang ating pagmamahal ay totoo at nagpapatuloy." ("He Took Him by the Hand," *Ensign,* Jan. 1974, p. 104.)

Dapat din tayong mamuhay nang may pagmamahal at pagkakasundo sa iba pang mag-anak. Ang mga kapitbahay ay dapat maging matulungin sa mga kapitbahay.

Paano makatutulong sa ating paghahanda para sa kinabukasan ang pagmamahal sa ating mga kapitbahay? (Tayo ay maaaring makiisa sa kanila sa mga panahon ng ligalig. Dapat tayong mag-alala tungkol sa kanilang kapakanan kagaya ng sa ating sarili. Maaari tayong maging gabay sa isa't isa.)

PAUNLARIN ANG KAKAYAHANG BUMASA AT MAGPATULOY NA MATUTO

Ang bawat isa ay dapat matutong bumasa at sumulat at gumawa ng simpleng matematika. Kapag makakaya nating gawin ang mga bagay na ito, makakukuha tayo ng mas mabuting hanapbuhay at matututuhan nating gamitin nang wasto ang ating salapi. Dapat nating basahin ang mga banal na kasulatan upang mas matutuhan natin ang tungkol sa ebanghelyo at ang tungkol sa kung paano tayo tinuruan ng Panginoon na lumutas sa ating mga suliranin. Ang kasanayang pang-edukasyon ay tutulong sa atin upang makapaglingkod nang mas mabuti at maging mas mabuting ina ng tahanan.

Matapos turuang bumasa ang mga kasapi sa isang bansa sa Timog America, ginawa ang mga pansing ito: "'Nakalulugod basahin ang mga titik ng awit ng Simbahan,' ang sabi ng isang mag-aaral. Isang ina ang nagsabing mabuti ang makabasa ng mga paraan at sangkap ng pagluluto. Sinabi ng isang ama, 'Ipinagmamalaki kong ako ay nakababasa, tuturuan ko

ang aking maybahay at mga anak.'" ("Reading Skill Brings Thrift to Indians," *Church News,* 25 Oct. 1975, p. 5.)

Ang pagbabasa at pagkatuto ay nagpapanatiling maliksi sa ating mga isipan at nagdadala sa atin ng mga bagong kuru-kuro at pakikipagsapalaran. Sinabi ni Pangulong Bringham Young:

"Tayo ay nasa isang dakilang paaralan, at dapat tayong magsikap na matuto, at magpatuloy na mag-imbak ng kaalaman tungkol sa langit at lupa, at magbasa ng mga mabubuting aklat. . . . Magbasa ng mga mabubuting aklat at humango mula sa kanila ng karunungan at pang-unawa sa abot ng inyong makakaya, sa tulong ng Espiritu ng Diyos." (*Discourses of Brigham Young,* p. 248.)

May pangakong inilaan sa atin na habang ating inihahanda ang ating mga mag-anak sa lahat ng mga saklawing ipinakita sa Tsart ng Pansarili at Pangmag-anak na Pagkahanda (tingnan sa larawan 18-a), " marami sa mga suliranin ng buhay ay malulutas." Tayo ay "dadanas ng kahinahunan sa gitna ng kaguluhan, kapanatagan sa gitna ng kawalang-katiyakan, at pagkakaroon sa gitna ng kakulangan." (Victor L. Brown," An Overview of Church Welfare Services," *Ensign,* Nov. 1975, pp. 114–15.)

Pagkahanda ng Simbahan

Hiniling sa atin ng Panginoon na tulungan ang iba sa karagdagan sa mga kasapi ng ating mga mag-anak.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 52:40.

Ang Simbahan ay naglilingkod sa mga tao at mga mag-anak na hindi kayang tulungan ang kanilang mga sarili. Hinihikayat ang mga kasapi na magbigay ng mga kinakailangang pagkain, damit, at salapi upang matulungan ang ibang mga kasapi ng nangangailangan. Ang mga tagapagtaguyod ng Simbahan ay gumagamit sa mga ito kasama ng mga handog-ayuno upang tulungan ang mga mahihirap at ang mga nangangailangan. Ito ay maaaring naaangkop na tawaging "Pagkahanda ng Simbahan."

Ang sumusunod na pangyayari ay naglalarawan sa pagkilos ng "Pagkahanda ng Simbahan":

"Sa mga nakapipinsalang baha sa Rapid City, South Dakota [Estados Unidos ng America], ang Mga Banal sa lugar na iyon ay dali-daling tumugon upang tulungan ang mga biktima ng dumadaluhong na tubig. Mga damit, kagamitan sa pagtulog, at mainit na pagkain ay ipinamahagi sa pamamagitan ng mga pagsisikap ng lokal na samahan ng Simbahan. . . . Isang trak lamang na puno ng mga bagay-bagay, gaya ng pagkain ng sanggol, mga lampin, at mga kumot, . . . ang inihatid doon." (Junior Wright Child, "'Welfare Is the Church,'" *Ensign,* Sept. 1973, p. 71.)

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Nagkaroon tayo ng maraming kalamidad sa nakaraang panahon. Halos sa bawat araw o dalawa ay mayroong isang lindol o isang baha o isang buhawi o pighati na nagdadala ng ligalig sa mga tao. Ako ay nagagalak na makita na ang ating mga tao at ang ating mga tagapagtaguyod ay nagsisimula nang makaunawa sa kahulugan ng kanilang sariling-tulong. . . .

"Ngayon sa palagay ko ay darating ang panahon kung kailan ay magkakaroon ng mas maraming pighati, kung kailan ay magkakaroon ng mas maraming buhawi at mas maraming baha . . . mas maraming lindol. . . . Sa palagay ko ay madadagdagan ang mga ito habang tayo ay papalapit sa katapusan, kaya dapat tayong maging handa para rito." (Sa Conference Report, Apr. 1974, pp. 183–84.)

Upang maligtasan ang mga kalamidad, kailangan nating maging handa bilang isang Simbahan at gayundin bilang mga tao at mga mag-anak.

Kapag ang Simbahan ay lubos ang pagkakatatag sa isang lugar, ang Mga Banal sa Huling-araw ay nabibigyan ng pagkakataon upang gumawa nang sama-sama upang maghanda ng mga pagkain, damit, at mga bagay na pambahay na gagamitin sa mga biglang pangangailangan. Ang Mga Banal na hindi kayang tulungan ang kanilang mga sarili at ang mga mag-anak, na ginawa na ang lahat ng kanilang makakaya, ay tatanggap ng mga produktong ito. Dapat tayong tumulong sa bawat paraang kaya natin. Ang paglilingkod na ito ay tutulong sa atin upang maging karapat-dapat na tumanggap ng tulong kapag at kung kailangan natin ito. Dapat nating gawin ang ating makakaya upang magtrabaho at bayaran ang anumang tulong na tinatanggap natin mula sa Simbahan.

Katapusan

Pinagpayuhan tayo ng mga pinuno ng Simbahan na alagaan ang ating mga mag-anak. Kabilang na rito ang maayos na pagpaplano para sa kanilang mga darating na pangangailangan. Ipinahayag ng Panginoon na maraming suliranin ang darating sa mga naninirahan sa lupa sa mga huling araw. Gayunpaman, ipinangako niya na "kung kayo ay handa kayo ay hindi matatakot" (Doktrina at Mga Tipan 38:30). Bilang mga tao, bilang mga mag-anak, at bilang isang Simbahan, dapat tayong maging handa para sa kinabukasan.

Hamon

Pag-aralan ang Tsart ng Pansarili at Pangmag-anak na Paghahanda. Pumili ng isang saklawin kung saan kayo o ang inyong mag-anak ay kailangang maghanda. Simulan ang paghahanda sa dakong iyon. Mamuhay sa mga alituntunin ng mabuting kalusugan. Magplanong tustusan sa tahanan ang

mas marami sa inyong mga pangunahing pangangailangan. Gumawa upang mapalago ang inyong mga pangtustos para sa kinabukasan. Maging maramdamin sa mga pangangailangan ng mahihirap; tulungan sila sa ano mang oras at kung saanman. Tumulong sa mga pangkagalingang panukalang gawain kapag mayroon sa inyong lugar. Bukas-palad na magbayad ng handog-ayuno sa bawat buwan upang matulungan ang mga tunay na hindi makapag-alaga sa kanilang mga sarili–ang balo, ang ulila, ang namimighati sa isipan, ang maysakit, o iba pang maaaring datnan ng pagkaligalig.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

1 Juan 3:17 (ang pagbabahagi ay nagpapakita ng pagmamahal sa Diyos)

Alma 34:28 (alagaan ang mga nangangailangan)

Doktrina at Mga Tipan 42:42 (magtrabaho para sa pagkain at damit)

Doktrina at Mga Tipan 56:16–17 (ang mayayaman ay dapat magbahagi; ang mahihirap ay dapat magtrabaho)

Doktrina at Mga Tipan 68:30–32 (hindi dapat maging tamad)

Doktrina at Mga Tipan 78:7,13–14 (maghanda upang makapagsarili)

Paghahanda ng Tagapagtaro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 27 , “Gawa at Pansariling Pananagutan,” at kabanata 37, “Mga Tungkulin ng Mag-anak.”
2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Atasan ang isang kasapi ng klase na mag-ulat tungkol sa pamagat na “Pananagutan sa Mag-anak,” sa ilalim ng isang bahagi sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 27.
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Mga Pangmag-anak at Pansariling Kasaysayan

Aralin 19

Ang araling ito ay upang tulungan kayong maunawaan ang kahalagahan ng pag-iingat ng mga talaang pangmag-anak at upang turuan kayo kung paano magsimulang gumawa ng mga talaan.

Bakit Dapat Tayong Mag-ingat ng Mga Pansarili at Pangmag-anak na Talaan?

Ipakita ang larawan 19-a, Isang kabataang babae na sumusulat sa kanyang talaarawan.

Basahin sa klase ang sumusunod na kuwento.

"Habang sinusuri ni Elizabeth ang mga aklat at mga papel ng kanyang yumaong ama, isang hanay ng mga pambigkis na may tatak na Pansariling Kasaysayan ang tumawag sa kanyang pansin. Pumili siya ng isa, binuksan iyon, at maingat na sinimulang buklatin ang mga pahina. Mayroong mga liham, ilang larawan, iba pang mga tagapagpagunita, at dito at doon ay salaysay ng mahahalagang mga pangyayari sa mag-anak sa sulat-kamay ng kanyang ama. May maiikling paglalarawan ng mga kaarawan, maiikling sulat tungkol sa mga binyag at mga ordenasyon, at mga paglalarawan sa mga pagliliwaliw ng mag-anak. Naalala ni Elizabeth ang pagsusulat ng kanyang ama sa kanyang 'talaarawan', madalas ay tuwing hatinggabi, at paghihikayat sa kanyang mga anak na magkaroon ng sarili nilang mga talaarawan. Sa maraming dako ng talaarawan ay mayroong madalas na pagbanggit sa mga biyayang natanggap at mga pagsambit ng pasasalamat sa Diyos.

"Binuklat ni Elizabeth ang ilan sa mga pambigkis, muling sinasariwa nang isa-isa ang buhay ng kanyang ama. Pagkatapos ang kanyang mga mata ay tumuon sa isang pamagat: 'Sa Aking Mag-anak sa Ikaanimnapung Anibersaryo ng Aking Kapanganakan;' Ang pangyayaring iyon ay naganap may labindalawang taon na ang nakalilipas. Marahang binasa ni Elizabeth ang mga talata. Ikinukuwento ng mga ito ang tungkol sa lumang tahanan ng mag-anak, ang tungkol sa kanyang mga ninuno, at ang tungkol sa kanyang ina. Ang kanyang ama ay sumulat ng mga pananalita sa bawat anak niya. Isang malumanay na kapayapaan ang dumating kay Elizabeth habang binabasa niya ang mga salitang isinulat para sa kanya. Naramdaman niya na para bang ang kanyang ama ay naroroon pa rin, na siya mismo ang kumakausap sa kanya. Dali-dali, ang mga talata ay nagsara: 'Gusto kong ikaw ay magpatuloy sa pagiging matapat at masunurin hanggang

19-a

makilala mo Siya [ang Tagapagligtas] kagaya ng pagkakakilala ko sa Kanya.'

"Habang siya ay nagbabasa, nabuo sa puso ni Elizabeth ang kapasiyahan na sundan ang dakilang halimbawa ng kanyang mga magulang at patibayin ang mga ugnayang pangmag-anak na kanilang pinahahalagahan." (*Relief Society Courses of Study, 1977–78,* p. 8.)

Paano naipagpatuloy ng ama ni Elizabeth na himukin ang kanyang anak kahit siya ay patay na?

Mula pa sa simula, ang pag-iingat at paggamit ng mga banal na talaan ay naging mahalaga sa mga tao ng Diyos. Sa panahon ni Adan, inutusan ng Diyos ang mga tao na magkaroon ng isang "aklat ng alaala" (tingnan sa Moises 1:40–41). Ang mga propeta mula pa sa panahon ni Adan ay nag-ingat ng mga talaan ayon sa iniutos ng Diyos.

"Ang kasaysayang ito ng mga pakikitungo ng Diyos sa kanyang mga tao at ang naging mga karanasan nila ang bumubuo sa ating pangkasalukuyang banal na kasulatan. Ito ay hindi humigit kumulang sa isang banal na kasaysayan ng mag-anak. Sa dahilang ito ay isinulat sa ilalim ng bisa ng Espiritu Santo, iyon ay naging banal na kasulatan." (Theodore M. Burton, "The Inspiration of a Family Record," *Ensign,* Jan. 1977, p. 17.)

Paano nagkabisa sa ating mga buhay ang mga talaan na itinago ng mga propeta?

Bagama't hindi hinihiling sa karamihan sa atin na magtala ng kasaysayan ng mga pakikitungo ng Diyos sa mga tao sa panahon natin, tayo ay hinihikayat na itala ang sarili nating kasaysayan. Lalo nang mahalaga na ating itala ang pakikitungo ng Diyos sa atin. Kapag tayo ay karapat-dapat sa Espiritu, "ang Panginoon ay bubulong ng mga bagay sa ating mga isipan, at kung ano ang isinusulat ng isang tao matapos ang gayon ay maaaring magbigay ng inspirasyon sa kanyang mga inapo. Kapag tayo ay sumusulat sa pamamagitan ng Espiritu at sila ay nagbabasa sa pamamagitan ng Espiritu, mayroong makadiyos na pakikipagtalastasan sa pagitan natin at nila." (Theodore M. Burton, "The Inspiration of a Family Record," *Ensign,* Jan. 1977, p. 17.) Ang mga talaan na iniingatan natin sa ating mga mag-anak ay makatutulong na magkaroon ng pananampalataya at patotoo ang ating mga inapo.

Si Pangulong Spencer W. Kimball, sa pagsasalita sa isang pangkalahatang komperensiya ng Simbahan, ay nagsabi; "Hinihimok ko ang lahat ng tao ng simbahang ito na bigyan ng taimtim na pansin ang mga kasaysayan ng kanilang mag-anak, na hikayatin ang kanilang mga magulang at mga ninuno na sumulat ng kanilang mga talaarawan, at huwag hayaan ang sino mang mag-anak na tumungo sa kawalang-hanggan na hindi nag-iwan ng kanilang mga talambuhay para sa kanilang mga anak, kanilang mga apo,

19-a Isang kabataang babae na sumusulat sa kanyang talaarawan.

at kanilang salinlahi sa hinaharap. Ito ay isang tungkulin at isang pananagutan, at hinihimok ko ang bawat tao na simulan sa mga anak ang pagsulat ng pansariling kasaysayan at talaarawan." ("The True Way of Life and Salvation," *Ensign,* May 1978, p. 4.)

Anong mga pakinabang ang maaaring dumating sa ating mga mag-anak sa pamamagitan ng ating pag-iingat ng mga pansarili at pangmag-anak na kasaysayan?

Madaragdagan natin ang ating sariling pananampalataya at patotoo habang sumusunod tayo sa payo na mag-ingat ng mga pansarili at pangmag-anak na tala. Mapatitibay tayo sa pananampalataya at lakas ng loob habang tayoy nagbabalik-tanaw sa ating mga pinag-daanan at nagpapasiyang pagbutihin ang ating mga buhay.

Ano ang Dapat na Nilalaman ng Isang Pangmag-anak na Talaan?

Sinabi sa atin ni Elder Joseph Fielding Smith, na naging isa sa mga propeta ng Panginoon, ang isang tiyak na kaalaman na dapat nating isama sa ating pangmag-anak na mga talaan: *"Kinakailangan nating magkaroon ng tumpak na talaan ng ating mga mag-anak at itala nang tumpak ang mga petsa ng mga kapanganakan, mga kasal at mga kamatayan, at mga ordenansa at bawat bagay na kailangan. Bawat mahalagang pangyayari sa ating mga buhay ay dapat itala, ng bawat isa sa atin."* (*Doctrines of Salvation,* vol. 2, p. 204.)

Bilang karagdagan sa isang aklat ng alaala, ang ating mga pangmag-anak na talaan ay dapat magsama ng mga pansarili at pangmag-anak na kasaysayan at isang pansariling talaarawan.

PANSARILING KASAYSAYAN

Ang pansariling kasaysayan ay isang ulat ng ating buhay at maaaring magkaroon ng mga salaysay at mga pansariling damdamin. Ang sumusunod ay mga bagay na iminumungkahing dapat isama sa isang pansariling kasaysayan:

1. Buong pangalan
2. Kapanganakan: araw, buwan, at taon; bahay o pagamutan kung saan ipinanganak; bayan, lalawigan at estado o bansa; mga katayuan ng mag-anak sa panahon ng kapanganakan
3. Ama: buong pangalan; petsa at pook ng kapanganakan; pangalan ng kanyang ama; pangalan sa pagkadalaga ng kanyang ina
4. Ina: pangalan sa pagkadalaga; petsa at pook ng kapanganakan; pangalan ng kanyang ama; pangalan sa pagkadalaga ng kanyang ina
5. Mga kapatid: mga pangalan; mga petsa at mga pook ng kapanganakan; mga pangalan ng mga kabiyak at mga anak; iba pang kaalaman

6. Pagbabasbas: kailan pinangalanan at binasbasan—araw, buwan, at taon; saan binasbasan –purok, istaka, barangay, bayan, lalawigan, at estado o bansa; kung sino ang nagbasbas
7. Binyag: saan—barangay, bayan, lalawigan at estado o bansa; kailan—araw, buwan, at taon; kung sino ang nagbinyag; kung saan naisulat o napag-ingatan ang talang ito—purok, istaka, sangay, o misyon
8. Pagpapatibay: kailan—araw, buwan, at taon; saan—purok, istaka, barangay, bayan, lalawigan at estado o bansa; kung sino ang nagpatibay; kung saan naisulat o napag-ingatan ang talang ito—purok, istaka, sangay o mga talaan ng misyon
9. Basbas Patriyarkal: petsa, pook, at kung sino ang nagbigay
10. Pag-aaral: kailan at saan unang nag-aral, mga paaralang pinasukan, mga gurong natatandaan nang husto, mga katibayan o mga diplomang tinanggap, mga katangi-tanging karanasan
11. Kasal: kanino; araw, buwan, at taon; pook ng seremonya—barangay, bayan, lalawigan at estado o bansa; mga pangyayari sa pagliligawan at seremonya
12. Mga alaala ng pagkabata: mga pakikipagsapalaran, mga sakuna, mga iniisip, mga nakaaaliw na pangyayari, mga kaibigan, atbp.
13. Mga karanasang nakapagpapaunlad ng pananampalataya: pansarili; sa mga buhay ng ibang kasapi ng mag-anak na nakaapekto sa inyo: mga pangyayaring bumabalot sa inyong pagsapi sa Simbahan
14. Kalusugan: tala, kasama ang karamdaman at mga sakuna
15. Buhay sa tahanan: mga tungkulin sa tahanan, mga gawain sa tahanan, kaugnayan sa mga kapatid, mga pook na tinirhan, mga paglalakbay at mga pagbabakasyon ng mag-anak, mga alagang hayop
16. Mga libangan at mga katalinuhan: mga pangmusika, pangsining, at kakayahang mapaglikha; kinuhang mga aralin at mga sanayan (workshop); mga bagay na nais ninyong gawin
17. Mga pag-asa at mga plano sa kinabukasan: mga bagay na tutuparin sa pangangalakal, bokasyon, buhay sa tahanan, paglilingkod sa Simbahan
18. Iba pang mga pangyayari: isama ang mga karanasan sa Simbahan
19. Magsama ng mga naaangkop na larawan upang mapaganda ang inyong kuwento

Hilingin sa mga kapatid na pag-aralan ang mga bagay na nakalista sa itaas. Bakit mahalaga ang mga bagay na ito sa isang kasaysayan?

KASAYSAYAN NG MAG-ANAK

Ang kasaysayan ng mag-anak ay dapat na magkaroon ng halos ganoon ding kaalaman na nasa kasaysayan ng ibang mga kasapi ng mag-anak. Kung maaari, hilingin sa mga kasapi ng mag-anak na magbigay ng kanilang pansariling kaalaman. Itala ang mga salaysay, mga pangyayari, at iba pang kaalaman na narinig ninyo o maaaring nasa inyong pag-iingat tungkol sa mga ninuno at namatay nang mga ninuno. Maaaring isama rito ang:

1. Bansang pinagmulan
2. Mga pook at mga petsa ng paninirahan
3. Mga hanapbuhay
4. Ang unang kasapi ng mag-anak na nabinyagan sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw; mga pangalan ng mga misyonero na nagturo sa kanya ng ebanghelyo

Magkaroon ng isang talaan ng mga kapanganakan, mga kamatayan, mga kasal, mga petsa kung kailan ginawa ang mga ordenansa, mga misyon, atbp., at mga katibayan ng mahahalagang pangyayaring ito para sa inyong mga anak. Hikayatin ang inyong mga anak na magkaroon ng kanilang mga sariling kasaysayan at talaan.

PANSARILING TALAARAWAN

Ang isang talaarawan ay dapat maglaman ng pang-araw-araw o lingguhang mga talaan ng mga pangkasalukuyang karanasan. Iyon ay dapat maging isang kasangkapan para sa pagkakaroon ng isang talaan ng mga makahulugang pansariling karanasan.

"Si Lynetta Kunz Bingham ng Tulsa, Oklahoma, ay may dalang isang . . . kuwaderno sa lahat ng oras, kahit na naglalakbay. Sa pamamagitan ng pagsusulat ng kung ano ang nangyayari, nagkakaroon siya ng tuluy-tuloy na talaan na kanyang ginagawang taunang kasaysayan. Sadya niyang itinatala ang mga pansariling karanasang nakapagpapasigla, na kanyang ibinabahagi sa iba, kapag iyon ay naaangkop, bilang isang paghihikayat sa kanila na magkaroon ng sarili nilang talaan.

"'Ang mga karanasang ito ay talagang nakatutulong kapag ikaw ay nasisiraan ng loob at nalulumbay,' ang sabi niya. 'Kung magagabayan mo ang iba tungo sa natatanging gawaing ito, iyon ay magbibigay sa kanila ng landasin sa kanilang mga buhay.'" (Jon Webb, "Beyond Pen and Ink," *Ensign,* Jan. 1977, pp. 19–20.)

Hinamon ni Pangulong Spencer W. Kimball ang bawat mag-anak na "sanayin ang kanilang mga anak mula sa murang gulang na mag-ingat ng isang talaarawan ng mga mahahalagang gawa sa kanilang mga buhay, at lalo na

kapag sinimulan na nilang lisanin ang kanilang tahanan para sa mga pag-aaral at pagmimisyon." ("The Foundations of Righteousness," *Ensign,* Nov. 1977, p. 4).

Ang mga sumusunod ay ilan sa mga bagay na maaaring isama sa isang pansariling talaarawan:

1. Mga pangarap, mga inaasam, at mga mithiin
2. Mga karanasan sa pagtatrabaho
3. Mga suliranin at kung paano nalutas ang mga ito
4. Mga kagalakan at mga kalungkutan sa piling ng mga kasapi ng mag-anak
5. Mga kaugnayan sa iba
6. Mga Pinakamalalim na iniisip
7. Mga karanasang nakapagpapaunlad ng pananampalataya
8. Mga makabuluhang pangyayari sa mag-anak
9. Pagtatagumpay laban sa kahirapan
10. Mga katangi-tanging karanasan ng pagkatuto
11. Pansariling patotoo
12. Payo sa darating na mga salinlahi na babasa ng talaarawan

Si Elder Theodore M. Burton ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagpayo sa atin: "Bilang isang kalipunan nararapat nating isulat ang mga sarili nating buhay at ang mga sarili nating karanasan upang bumuo ng isang banal na talaan para sa ating mga inapo. Dapat nating ibigay sa kanila ang lakas na nakapagpapasigla, nakapagpapaunlad ng pananampalatayang katulad ng ibinibigay sa atin ngayon ng mga sinaunang banal na kasulatan." ("The Inspiration of a Family Record," *Ensign,* Jan. 1977, p. 17.)

Anong mga kapakinabangan ang maaaring makamit mula sa pag-iingat ng isang talaarawan?

Paano Magsimula

Mayroong isang madaling paraan upang simulan ang pag-iingat ng ating mga tala. Ayon kay Elder Boyd K. Packer, "Kung hindi mo alam kung saan magsisimula, simulan mo sa *iyong sarili.* Kung hindi mo alam kung ano ang mga talang kukunin, at kung paano kukunin ang mga ito, magsimula sa kung ano ang *nasasaiyo.*" ("Someone Up There Loves You," *Ensign,* Jan. 1977, p. 10.)

Maaari tayong magsimula sa pamamagitan ng pagtitipon ng mga kagamitan: mga katibayan ng kapanganakan; mga katibayan ng pagbabasbas, binyag, ordenasyon, at pagtatapos; mga diploma; mga gawad; mga larawan; atbp. Anumang nakasulat, nakarehistro, o nakatalang kaalaman na tumutukoy sa

inyong buhay ay dapat itabi. Ipunin ang mga bagay na ito sa mga kahon, mga polder, o mga salansan. Uriin, hatiin, at tipunin sila sa tatlong pangunahing panahon ng inyong buhay: pagkabata, kabataan, at katandaan. Matapos ninyong matipon ang mga kagamitang ito, maaari na ninyong simulan ang paghahanda ng inyong pansariling kasaysayan.

Hindi lamang ang nakasulat na tala ang tanging paraan ng pag-iingat ng kaalaman. Ang mga pangmag-anak at pansariling kasaysayan ay maaari ring itala sa mga kaset teyp (cassette tape). Kapag naghahanda ng isang pasalitang pagrerekord, makatutulong ang pagsunod sa isang banghay at ang pagsasaayos sa mga pangyayari sa tamang pagkakasunud-sunod.

Para simulan, maaari kayong kumuha ng isang kuwaderno at sa araw na ito ay isulat ang ilan sa mga bagay na nabanghay sa araling ito. Lagyan ng petsa ang mga tala at lagyan ng bilang ang mga pahina. Isama ang mga buong pangalan ng mga tao at mga pook. Ang tagumpay ay nagmumula sa pagsasaayos ng inyong oras, kaya maglaan ng isang palagiang oras upang magsulat.

Hayaan ang naatasang kasapi ng klase o ibang tao na ipakita ang kanyang pansariling talaarawan sa klase matapos ang pangwakas na panalangin.

Katapusan

Ang pag-iingat ng mga talaan ay laging mahalaga sa mga tao ng Diyos. Habang ating natutuhan kung paano at sinisimulan na magtala ng ating mga pansarili at pangmag-anak na kasaysayan, tayo ay makadarama ng dagdag na paggalang at pagmamahal para sa mga kasapi ng mag-anak. Kapag tayo ay sumusulat sa mga ating pansariling talaarawan, maaari nating itala ang mga mahahalagang pangyayari sa ating mga buhay na maaaring magkaroon ng mabuting impluwensiya sa ating mga anak. Ang isang simpleng pangmag-anak na talaan ay maaaring makaimpluwensiya sa ating mga inapo sa mga salinlahing darating.

Hamon

Simulan ngayon ang paghahanda ng inyong pansariling kasaysayan. Magplano ng isang gabing pangtahanan ng mag-anak na laan lamang para sa paggawa ng inyong pangmag-anak na kasaysayan. Kung hindi pa ginagawa, simulan ang pagkakaroon ng isang pansariling talaarawan kung saan inyong itatala ang mahahalagang pangyayari sa nalalalabi ninyong buhay.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Malakias 3:16–18 (talaan ng mga matuwid sa isang aklat ng alaala)

Abraham 1:28, 31 (si Abraham ay nag-ingat at nagpanatili ng mga talaan)

Moises 1:40–41; 6:4–5,45–46 (si Moises ay nag-ingat ng mga talaan para sa kanyang inapo)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang mga panukala para sa paghahanda ng mga pansarili at pangmag-anak na kasaysayan sa araling ito. Kung maaari, magtipon ng ilan sa mga bagay na iminungkahi at ipakita ang mga ito sa klase
2. Kung may kilala kang taong nag-iingat ng isang talaarawan o kasaysayan, anyayahan siyang ipakita iyon sa klase.
3. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Ang Ating Mga Pangtalaangkanang Pananagutan

Aralin 20

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayong tuparin ang inyong mga pangtalaangkanang pananagutan

Ang Ating Pananagutan sa Mga Patay

Nang tanggapin natin ang ebanghelyo ni Jesucristo, isa sa mga una nating naisin ay maaaring ang maibahagi ang ebanghelyo sa iba, lalo na sa ating mga kamag-anakan at malalapit na kaibigan. Maaaring naisip natin: "Paano naman ang aking mga mahal sa buhay na yumao na? Paano sila mapapabilang sa totoong Simbahan? Paano nila matatanggap ang mga ordenansa ng ebanghelyo, lalo na iyong mga ginagawa sa ating mga templo?"

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang may pamagat na, "Mga Ordenansa sa Templo ay Maaaring Maisagawa Para sa Mga Taong Namatay Na" sa ilalim ng isang bahagi sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 40.

Ang bawat tao, buhay man o patay, ay dapat na mabinyagan sa Simbahan at pagkatapos ay tumanggap ng endowment at maibuklod sa pamamagitan ng pagkakasal sa templo nang sa gayon ay makapanirahang kapiling ng ating Ama sa Langit sa kanyang kaharian (tingnan sa aralin 10, "Kasal na Walang-hanggan," *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal Para sa Kababaihan, Bahagi A*).

Dapat nating isaisip ang mga patay bilang mga mahal natin sa buhay na sabik na naghihintay upang maisagawa ang mga ordenansa para sa kanila sa templo. Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ang ilan sa atin ay nagkaroon ng pagkakataong maghintay para sa isang tao o isang bagay sa loob ng isang minuto, isang oras, isang araw, isang linggo, o maging isang taon. Mailalarawan ba ninyo kung ano ang nararamdaman ng ating mga ninuno, na ang ilan sa kanila ay maaaring naghihintay na ng mga dekada at maging mga dantaon para magawa ang mga gawain sa templo para sa kanila? . . . Anong kapangipangilabot na damdamin ang mapasasaatin kapag nakita natin sila sa kabilang buhay at kailangang aminin nating hindi tayo naging kasing tapat nang tulad ng dapat sana rito sa lupa sa pagsasagawa ng mga ordenanasang ito para sa kanila." ("The Things of Eternity—Stand We in Jeopardy?" *Ensign,* Jan. 1977, p. 7.)

Ang Mga Banal sa Huling-araw ay may pananagutan sa mga patay.

Una, dapat tayong gumawang kasama ng mga kasapi ng ating mag-anak upang matiyak na ang ating mga ninuno hanggang sa ating mga nuno sa tuhod ay makatatanggap ng mga ordenansang pangkaligtasan.

Ipakita ang larawan 20-a, Tsart ng apat na salinlahi.

Susunod, dapat tayong tumulong saanman kailangan upang madala ang mga ordenansang pangkaligtasan sa iba pang mga anak ng Diyos.

Ang ating pananagutan kung gayon ay ang "makipagtulungan sa iba pang mga tao upang matiyak na ang lahat ng bilyun-bilyong taong pumanaw na ay magkaroon ng mga pagkakataong tanggapin ang mga biyaya ng templo" (*From You to Your Ancestors,* p. 63).

Paano natin matutulungan ang mga patay na tanggapin ang mga biyaya ng mga ordenansang pangkaligtasan?

Isulat sa pisara: Matutulungan natin ang mga patay sa pamamagitan ng—

Pagtitipon ng mga talaan ng mag-anak

Pananaliksik sa mga talaangkanan ng mag-anak pabalik sa apat na salinlahi

Pagbibigay ng mga pangalan para sa mga ordenansa sa templo

Pagsasagawa ng mga ordenansa sa templo

Pagtitipon ng Mga Talaangkanang Talaan ng Mag-anak

Ang unang hakbang sa pagtulong sa ating mga sariling ninuno na matanggap ang mga ordenansa ay ang pag-iipon at pagtitipon ng mga talaan ng mag-anak. Habang ating iniipon ang ating mga talang pangmag-anak, nakukuha natin ang mga kagamitan upang masimulan ang ating aklat ng alaala (tingnan sa Moises 6:5–6). Ang "aklat ng alaala ay isang pag-iipon ng mga banal na pansarili at pangmag-anak na tala. Kahit ano ang laki nito ay maaari. . . . Maaaring ito ay isang aklat o ilang mga aklat. Ang isang aklat ng alaala ay dapat maglaman ng mga bagay na nagpapaalala ng inyong espirituwal na mga biyaya at pamana." (*From You to Your Ancestors,* p. 6.) Dapat tayong gumawa bilang isang mag-anak upang matipon ang lahat ng kinakailangang kaalaman na makukuha tungkol sa ating mga sarili at ating mga ninuno. (Ang mga mungkahi para sa pagsisimula ng paggawa nito ay ibinigay sa aralin 19, "Mga Pangmag-anak at Pansariling Kasaysayan," sa manwal na ito.)

Ano ang kaalamang maaari nating matipon upang maisama sa ating mga pangmag-anak na tala?

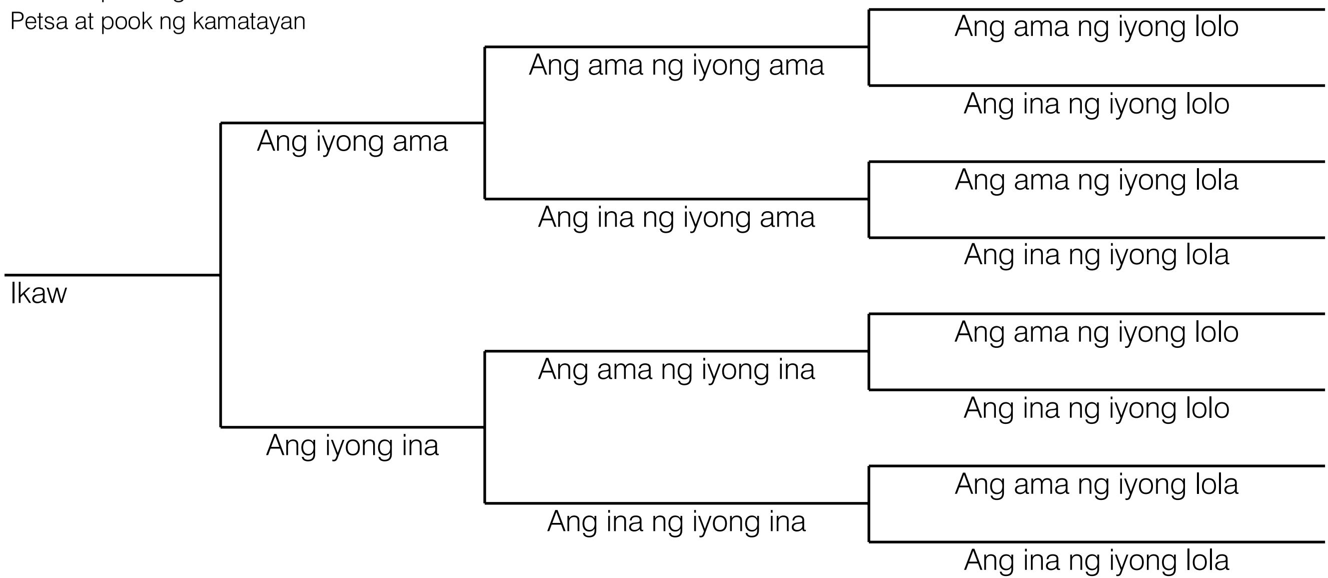
Pananaliksik sa Mga Talaangkanang Talaan ng Mag-anak

Mula sa mga talang inyong natipon, simulang gawin ang inyong talaangkanang pananaliksik. Walang gawain ang maisasakatuparan para sa mga patay hanggang sa sila'y nakilala na. Tipunin ang mga patunay na kikilala sa bawat isa. Kunin ang kanilang mga buong pangalan, mga pook

Tsart ng Apat na Salinlahi

Kailangan nating malaman ang mga sumusunod:

Buong pangalan
Petsa at pook ng kapanganakan
Petsa at pook ng kasal
Petsa at pook ng kamatayan



ng kapanganakan, mga petsa ng kapanganakan, at ang mga pangalan ng kanilang mga magulang. Ang pagkilala sa mga pangalang ito ay tinatawag na talaangkanang pananaliksik. Tayo'y hinilingang saliksikin at tipunin ang mga pangmag-anak na talaangkanan para sa apat na salinlahi, na kinabibilangan ng ating mga sarili, ating mga magulang, ating mga ninuno, at ating mga ninuno sa tuhod, gaya ng ipinakikita sa larawan 20-a.

Ang ating talaangkanan ay nagsisimula sa ating mga sarili. Habang ating hinahanap ang ating mga talang pangmag-anak, dapat nating isulat lahat ng kinakailangang kaalaman na ating matatagpuan tungkol sa ating mga sarili.

Susunod, dapat nating isulat ang lahat ng kaalaman na ating matatagpuan tungkol sa ating mga ninuno, samantalang sinisiyasat nang maingat ang mga pinagkunan upang makatiyak na ang lahat ng kaalaman ay tumpak. Pagkatapos ay dapat nating itala ang mga kaalaman sa isang talaan ng mga ninumo.

Talakayin ang larawan 20-b, Talaan ng mga ninuno.

Ang sumusunod ay isang angkop na paraan sa pagtala ng kaalaman:

1. Mga pangalan

Unang itala ang unang pangalan ng ninuno, sinusundan ng apelyido na nakasulat sa malalaking titik; halimbawa, Mary SMITH.

2. Mga Petsa

Itala ang mga petsa sa sumusunod na ayos: araw, buwan, taon. Ang buwan ay dapat isulat nang buo kung maaari, subalit maaaring kailanganing idaglat: halimbawa, 6 Set 1902. Muling suriin ang mga petsa upang makatiyak na naitala nang tumpak ang mga ito.

3. Mga pook

Itala ang mga pook sa sumusunod na ayos: barangay, lungsod, at estado, o lalawigan at bansa. Ang pangkaraniwan o mga kilalang daglat ay maaaring gamitin para sa lalawigan at estado. Tiyaking maglagay ng mga kuwit sa pagitan ng barangay at lungsod, lungsod at lalawigan, at lalawigan at bansa; halimbawa, Santos, Sao Paulo, Brazil. Ang Santos ay ang lungsod, ang Sao Paulo ay ang lalawigan, at ang Brazil ay ang bansa.

4. Pagsasa-kasulatan

Ilista ang lahat ng mga pinagkunan ng kaalaman upang maipakita kung saang pinagkunan nagmula ang isang kaalaman; halimbawa, (1) katibayan ng kapanganakan na nasa pag-iingat ni Mary Noya, at (2) lisensiya sa kasal nina Sam Enos at Norma Cummings.

Hilingin sa mga kasapi ng klase na bumaling sa walang-sulat na apat na salinlahing talaan ng mga ninuno sa katapusan ng aralin, larawan 20-c. Maglaan ng mga talaan ng mga ninuno para doon sa mga walang manwal. Ipasulat ng wasto sa bawat kapatid ang kanyang pangalan sa unang puwang

20-a Tsart ng Apat na Salinlahi

ng talaan ng mga ninuno. Sabihin sa mga kapatid na ipagpatuloy sa tahanan upang maidagdag ang lahat ng nalalamang hinihinging mga pangalan, mga petsa, at mga pook.

Ang kaalaman tungkol sa ating mga mag-anak ay dapat ding itala sa isang talaan ng mag-anak.

Pabuksan sa bawat kapatid ang talaan ng mag-anak sa katapusan ng aralin, larawan 20-d. Maglaan ng walang-sulat na mga talaan ng mag-anak (larawan 20-e) para doon sa mga walang manwal. Talakayin ang wastong paggamit ng mga talaan ng mag-anak.

Hilingin sa bawat may-asawang kapatid na isulat ang kanyang pangalan sa larawan 20-e bilang maybahay. Hilingin sa bawat dalaga na isulat ang kanyang pangalan bilang isang anak sa kanyang bilang ng kinalalagyan sa kanyang mag-anak. Hilingin sa mga kapatid na tapusin ang talaang ito sa tahanan. Ipaliwanag na pitong talaan ng mag-anak para sa isang dalaga at walo para sa isang may-asawang kapatid ang dapat tapusin para sa palatuntunang pang-apat na salinlahi, isa sa bawat pangkat ng mga magulang na nakalista sa talaan ng mga mag-anak (tingnan sa larawan 20-a).

Kapag naitala na natin ang lahat ng kaalamang mayroon tayo sa ating mga pangmag-anak na tala, dapat tayong maghanap pa ng karagdagang kaalaman mula sa ibang mga kasapi ng mag-anak. Mapadadali natin ang ating gawain sa pamamagitan ng pagsasali ng ibang tao sa paghahanap. Ang kanilang pagsali ay tutulong sa iba na lalong magtuon ng pansin sa kanilang mag-anak at sa Simbahan. Upang magkaroon ng karagdagang kaalaman, maghanap sa mga aklatan, mga Bibliya ng mag-anak, at mga talaan ng simbahan at sibil.

Habang gumagawa ng pananaliksik, laging hangarin ang inspirasyon ng Espiritu Santo.

Bakit kinakailangang hangarin ang tulong mula sa Espiritu kapag gumagawa ng talaangkanang pananaliksik? (Ang Banal na Espiritu ang magpapatibay kapag ang kaalaman ay tama at aakay sa atin tungo sa mga mapagkukunan na maaaring hindi natin alam.)

Kapag sinamahan ng pananampalataya, panalangin, at pag-aayuno ang pananaliksik, tuwirang tulong ang kadalasang nagmumula roon sa mga naghihintay sa daigdig ng espiritu upang magawa ang kanilang mga ordenansa.

Si Gertrude Todd ay isa sa tumanggap ng ganitong tulong. Gumugol siya ng mga taon sa pagsasaliksik sa mag-anak ng lolo ng kanyang asawa, si Abraham Todd. Alam niya ang mga pangalan ng kanyang mga magulang, at siya ay isinilang sa Forncett, Norfolk, Inglatera noong 1850, subalit wala na siyang matagpuang ibang kaalaman tungkol sa mag-anak.

"Sa wakas, isang umaga, inilagay niya lahat ang kanyang mga liham at mga talaan sa mesa; pagkatapos, gaya ng ginagawa dati at palaging kaugnay sa pag-aayuno, siya ay lumuhod at nagmakaawa para sa tulong ng Panginoon. Nang siya ay tumayo mula sa pagkakaluhod, nakita niya nang may panggigilalas at kagalakan ang salitang *Metodista* na inilimbag sa mga itim na titik ng Lumang Ingles sa papel na nasa ibabaw ng kanyang salansan.

"Madali siyang sumulat ng isa pang liham, ang isang ito sa tagapangasiwa ng Simbahan ng Metodista, sa Forncett, Inglatera.

"Kapagdaka isang kasagutan ang dumating, at isa pang liham nang araw ding iyon mula sa isang matanda na at retiradong ministro na kinausap ng tagapangasiwa—walang iba kundi ang isang pamangkin ni Abraham Todd."

Sa pamamagitan ng karagdagang mga pakikipagsulatan, pag-aaral, at paghahanap, ang lahat ng patunay ay natagpuan. Hindi nagtagal ay ginawa ang pagbubuklod para sa mag-anak sa templo. "Nakapagtataka, ang salitang *Metodista* sa bandang huli ay naglaho mula sa papel kung saan iyon ay nakasulat, subalit hindi nangyari iyon bago naihambing at natagpuang ganap na katulad ng ilan sa mga sulat sa mga talaan ng mag-anak na natagpuan sa Forncett (Hoyt Palmer, "For Those Who Are Waiting," *Ensign,* Aug. 1974, pp. 75–76.)

Kapag tayo ay masikap sa paghahanap ng ating talaangkanan, matutulungan tayo ng Panginoon na makatagpo ng kaalaman na hindi maaaring makuha sa ano pa mang paraan.

Matapos nating mabuo ang ating apat na salinlahing talaangkanang pananaliksik, tayo ay maaaring mahilingang tumulong sa pagsasaliksik sa mga pangalan ng iba pang mga patay. Ang Simbahan ay nangangasiwa ngayon ng isang "malawakang palatuntunan ng pagtitipon at pagkuha ng mga tala upang makapaghanda ng mga pangalan para sa gawain sa templo" (George H. Fudge sa "New Directions in Work for the Dead, " *Ensign,* June 1978, p. 64).

Tungkol sa bagong palatuntunang ito, sinabi sa atin ni Pangulong Kimball: "Ang mga kaanib ng Simbahan ay maaari na ngayong magbigay ng karagdagang paglilingkod sa pamamagitan ng pakikilahok dito sa pangunguha ng mga pangalang ito sa palatuntunang pinamamahalaan ng mga pinunong pagkasaserdote sa lokal na antas, kung saan kayo ay makatatanggap ng karagdagang kaalaman" ("The True Way of Life and Salvation," *Ensign,* May 1978, p. 4).

Pagsasagawa ng Mga Ordenansa sa Templo

Matapos na kilalanin ang mga patay, tiyakin na ang mga pagbibinyag, mga endowment, at mga pagbubuklod ay isinagawa para sa kanila sa templo. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng pagbibigay ng kanilang mga pangalan sa lokal na pinunong pagkasaserdote na magpapadala sa mga ito sa Kagawaran ng Talaangkanan, o magsasabi sa inyo kung saan ipadadala ang mga ito, upang ang mga ordenansang ito ay magawa sa templo.

Ang mga batang namatay bago maging walong-taong gulang ay ibinubuklod sa kanilang mga magulang, subalit wala nang iba pang ordenansa sa templo

Talaan ng Mga Ninuno

Tsart blg.______

Blg. 1 sa tsart na ito ay katulad ng Blg. _________ sa tsart blg. _________.

Markahan ang mga kahon kapag ang mga ordenansa ay natapos na.

- [B] Nabinyagan
- [N] Naendow
- [IM] Ibinuklod sa mga magulang
- [IA] Ibinuklod sa asawa
- [T] May Talaan ng Mag-anak na pinananatili para sa mag-asawang ito
- [A] Mga ordenansa para sa mga anak ay natapos na

Isulat ang mga pook nang gaya ng Tryon, Polk, NC o St. Martins, Birminghan, Warwick, Ing.

Isulat ang mga pangalan nang gaya ng Robert Thomas Myers. Isulat ang mga petsa nang gaya ng 4 Okt. 1896.

1 Bernard S. JOSON
B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan 09 Hunyo 1934
Pook Sampaloc, Manila
Ikinasal 29 Peb. 1956
Pook
Namatay
Pook
Leah GISALA
(Asawa ng blg.1) B N IM IA

2 Bernardo Alejo JOSON
(Ama ng blg.1) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

3 Teodora SABADO
(Ina ng blg. 1) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

4 Jose P. JOSON
(Ama ng blg.2) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

5 Leonida JOSON
(Ina ng blg.2) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

6
(Ama ng blg.3) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

7
(Ina ng blg. 3) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

8
(Ama ng blg. 4) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

9
(Ina ng blg. 4) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

10
(Ama ng blg. 5) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

11
(Ina ng blg.5) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

12
(Ama ng blg.6) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

13
(Ina ng blg. 6) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

14
(Ama ng blg. 7) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

15
(Ina ng blg. 7) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

Iyong pangalan at tirahan	
Numero ng telepono	Petsa ng paghahanda

Inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw

(Pedigree Chart Tagalog) 10/89 31826 893

Talaan ng Mga Ninuno

Tsart blg.______

Blg. 1 sa tsart na ito ay katulad ng Blg. _________ sa tsart blg. _________.

Markahan ang mga kahon kapag ang mga ordenansa ay natapos na.

- B Nabinyagan
- N Naendow
- IM Ibinuklod sa mga magulang
- IA Ibinuklod sa asawa
- T May Talaan ng Mag-anak na pinananatili para sa mag-asawang ito
- A Mga ordenansa para sa mga anak ay natapos na

Isulat ang mga pook nang gaya ng Tryon, Polk, NC o St. Martins, Birminghan, Warwick, Ing.

Isulat ang mga pangalan nang gaya ng Robert Thomas Myers. Isulat ang mga petsa nang gaya ng 4 Okt. 1896.

1 B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

(Asawa ng blg.1) B N IM IA

2 (Ama ng blg.1) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

3 (Ina ng blg. 1) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

4 (Ama ng blg.2) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

5 (Ina ng blg.2) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

6 (Ama ng blg.3) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

7 (Ina ng blg. 3) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

8 (Ama ng blg. 4) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

9 (Ina ng blg. 4) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

10 (Ama ng blg. 5) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

11 (Ina ng blg.5) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

12 (Ama ng blg.6) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

13 (Ina ng blg. 6) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

14 (Ama ng blg. 7) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

15 (Ina ng blg. 7) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

Iyong pangalan at tirahan	
Numero ng telepono	Petsa ng paghahanda

Inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw

(Pedigree Chart Tagalog) 10/89 31826 893

Talaan ng Mag-anak

Kung mamakinilyahin, iayos ang pagpupuwang sa 1 1/2 Pahina ng

Isulat ang petsa nang gaya ng: 4 Okt 1896

Isulat ang pook nang gaya ng: Tryon, Polk, NC o St. Martins, Birmingham, Warwick, Ing.

Asawang Lalaki Mga ibinigay na pangalan	Bernard	Apelyido	Joson	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon) 09 HUNYO 1934	Pook Sampaloc, Manila		Mga petsa ng ordenansa ng BHA	Templo
Bininyagan	Pook		Bininyagan	
Namatay	Pook		Naendow	
Inilibing	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Ikinasal 29 Peb. 1956	Pook Sampaloc, Manila		Ibinuklod sa asawa	
Ama ng asawang lalaki Mga ibinigay na pangalan	Bernardo	Apelyido	Joson	☐ Patay na
Ina ng asawang lalaki Mga ibinigay na pangalan	Teodora	Apelyido sa pagkadalaga	SABADO	☐ Patay na

Asawang babae Mga ibinigay na pangalan	Leah	Apelyido	GISALA	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon) 17 MAYO 1938	Pook		Mga petsa ng ordenansa ng BHA	Templo
Bininyagan	Pook		Bininyagan	
Namatay	Pook		Naendow	
Inilibing	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Ama ng asawang babae Mga ibinigay na pangalan	Jose	Apelyido	GISALA	☐ Patay na
Ina ng asawang babae Mga ibinigay na pangalan	Florida	Apelyido sa pagkadalaga	MAGALY	☐ Patay na

Mga anak Ilista ang bawa't anak (buhay man o patay) sa pagkakasunod-sunod ng kapanganakan. | Mga petsa ng ordenansa ng BHA | Templo

#	Kasarian						
1	L	Mga ibinigay na pangalan	Henry	Apelyido	JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
		Isinilang (araw buwan taon) 04 HULYO 1957	Pook Bauang, La Union			Bininyagan	
		Bininyagan	Pook			Naendow	
		Namatay	Pook			Ibinuklod sa mga magulang	
		Asawa Mga ibinigay na pangalan	Jennifer	Apelyido	CRUZ		
		Ikinasal	Pook			Ibinuklod sa asawa	
2	L	Mga ibinigay na pangalan	George	Apelyido	JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
		Isinilang (araw buwan taon) 12 ENERO 1961	Pook Plaridel, Bulacan			Bininyagan	
		Bininyagan	Pook			Naendow	
		Namatay	Pook			Ibinuklod sa mga magulang	
		Asawa Mga ibinigay na pangalan		Apelyido			
		Ikinasal	Pook			Ibinuklod sa asawa	
3	L	Mga ibinigay na pangalan	Mark	Apelyido	JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
		Isinilang (araw buwan taon) 19 MARSO 1963	Pook San Fernando, Pampanga			Bininyagan	
		Bininyagan	Pook			Naendow	
		Namatay	Pook			Ibinuklod sa mga magulang	
		Asawa Mga ibinigay na pangalan		Apelyido			
		Ikinasal	Pook			Ibinuklod sa asawa	

Pumili ng ***isa lamang*** sa mga sumusunod na opsiyon. Ang opsiyon na iyong pinili ay maisasagawa sa lahat ng mga pangalan sa pormularyong ito.

☐ **Opsiyon 1—Talaan ng Mag-anak** Ipadala lahat ng mga pangalan sa aking talaan ng mag-anak sa templo ______________________.
Ako ay naglalaan ng mga kinatawan para sa: ☐ Pagbibinyag ☐ Endowment ☐ Pagbubuklod
Ang templo ay magtatalaga ng mga kinatawan para sa mga ordenansa na hindi namarkahan .

☐ **Opsiyon 2—Talaan sa Templo** Ipadala lahat ng mga pangalan sa anumang templo at magtalaga ng mga kinatawan para sa lahat ng mga pinahintulutang ordenansa.

☐ **Opsiyon 3—Talaang Pangninuno** Ipadala lahat ng mga pangalan sa *computerized* na Talaang Pangninuno para sa mga layunin ng pananaliksik lamang, hindi para sa mga ordenansa. Isinasama ko ang kinakailangang talaan ng mga ninuno.

Iyong pangalan

Tirahan

Telepono ( )

Petsa ng paghahanda

Ang iyong kaugnayan sa asawang lalaki at asawang babae sa pormularyong ito

Asawang lalaki asawang babae

Inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw (Family Group Record Tagalog) 3/93 31827 893

Asawang Lalaki Mga ibinigay na pangalan	Bernard	Apelyido	JOSON
Asawang babae Mga ibinigay na pangalan	Leah	Apelyido sa pagkadalaga	JOSON

Mga anak Ilista ang bawa't anak (buhay man o patay) sa pagkakasunod-sunod ng kapanganakan. | Mga petsa ng ordenansa ng BHA | Templo

4

Kasa-rian	Mga ibinigay na pangalan: Vernelai	Apelyido: JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
B	Isinilang (araw buwan taon): 17 ABR 1965	Pook: Montalban, Rizal	Bininyagan	
	Bininyagan	Pook	Naendow	
	Namatay	Pook	Ibinuklod sa mga magulang	
	Asawa Mga ibinigay na pangalan	Apelyido		
	Ikinasal	Pook	Ibinuklod sa asawa	

5

Kasa-rian	Mga ibinigay na pangalan: Melissa	Apelyido: JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
B	Isinilang (araw buwan taon): 04 MAYO 1967	Pook: Montalban, Rizal	Bininyagan	
	Bininyagan	Pook	Naendow	
	Namatay: 10 HUNYO 1967	Pook	Ibinuklod sa mga magulang	
	Asawa Mga ibinigay na pangalan	Apelyido		
	Ikinasal	Pook	Ibinuklod sa asawa	

6

Kasa-rian	Mga ibinigay na pangalan: Laura	Apelyido: JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
B	Isinilang (araw buwan taon): 12 AGOSTO 1968	Pook: Montalban, Rizal	Bininyagan	
	Bininyagan	Pook	Naendow	
	Namatay	Pook	Ibinuklod sa mga magulang	
	Asawa Mga ibinigay na pangalan	Apelyido		
	Ikinasal	Pook	Ibinuklod sa asawa	

7

Kasa-rian	Mga ibinigay na pangalan: Alice	Apelyido: JOSON	☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"	
B	Isinilang (araw buwan taon): 04 SET. 1969	Pook: Montalban, Rizal	Bininyagan	
	Bininyagan	Pook	Naendow	
	Namatay	Pook	Ibinuklod sa mga magulang	
	Asawa Mga ibinigay na pangalan	Apelyido		
	Ikinasal	Pook	Ibinuklod sa asawa	

Iba pang mga pagkakakasal Ilista ang iba pang mga pagkakakasal at mga pagbubuklod ng asawang lalaki, asawang babae, at mga anak sa pormularyong ito. Ilista ang anumang mga kinakailangang paliwanag.

Mga pinagkunan ng impormasyon Magdagdag ng karagdagang impormasyon sa nakakabit na mga pilas kapag kinakailangan.

1. Mga Katibayan ng Pagsilang na na kay BernardJason
2. Katibayan ng Pagsilang na na kay Teodora Joson
3. Katibayan ng Kasal na na kay Bernard Joson
3. Katibayan ng Kasal na na kay Henry Joson

Pansin: Pakigawa ang bawat makatwirang hakbang upang matiyak na ang kaalaman sa pormularyong ito ay kasing *tumpak at buo* ng isinasagawa. Ito ay makakatulong sa pagpapanatili sa katapatan ng mga talaan ng kasaysayang pangmag-anak ng Simbahan at makakabawas sa pagkakaulit ng gawaing ordenansa sa templo.

ang ginagawa para sa kanila. Samakatwid, mahalagang malaman kung ang bawat ibinigay na pangalan sa templo ay nabuhay nang hindi bababa sa walong taon.

Kung tayo ay karapat-dapat at maaaring dumalo sa templo, maaari nating isagawa ang mga ordenansa sa templo para sa ating mga ninuno at iba pa. Ang pagsasagawa ng mga paglilingkod na ito para sa lahat ng mga namatay ay isang malaking gawain na nangangailangan ng mga pagpupunyagi ng marami. Dapat tayong maghandang dumalo sa templo at tumulong na isagawa ang ordenansang gawain para sa mga patay. Ang ating pangunahing pananagutan matapos mabuo ang gawain para sa ating sariling ninuno ay ang pagsasagawa ng ordenansa sa templo para naman sa mga iba.

Katapusan

Ninanais ng Panginoon na lahat ng nabuhay sa lupa makalagpas sa gulang na walo ay magkaroon ng karapatan na tanggapin ang mga ordenansa ng binyag, ng endowment, at ng pagbubuklod. Inilaan niya sa mga nabubuhay ang pagsasagawa ng mga ordenansang ito. Pananagutan nating magtipon ng mga talaan ng mag-anak, magsaliksik ng mga talaangkanan, magbigay ng mga pangalan sa Kagawaran ng Talaangkanan, at kung maaari, dumalo sa templo at magsagawa ng mga ordenansa.

Kapag ating ginawa ang lahat ng mga bagay na ito, masusunod natin ang paalalang: ialay sa kanyang banal na templo . . . isang aklat na naglalaman ng mga talaan ng ating mga patay, na siyang magiging karapat-dapat sa lahat ng pagtanggap (Doktrina at Mga Tipan 128:24).

Hamon

Gamitin ang sumusunod na tsart upang sukatin ang inyong pagsulong sa inyong pangmag-anak na talaangkanan.

	Oo	Hindi	Sinimulan
Nagtipon at nagsaayos na ba kayo ng inyong mga pansarili at pangmag-anak na tala?	☐	☐	☐
Sinimulan na ba ninyo ang pag-titipon ng inyong aklat ng alaala?	☐	☐	☐
Nagbigay na ba kayo ng mga pangalan ng kahit sino mang ninuno para sa ordenansang gawain sa templo?	☐	☐	☐
Nailagay ba ninyo sa kasulatan ang kaalaman na inyong ibinigay upang makatiyak na iyon ay buo at tumpak?	☐	☐	☐

Kayo ba ay masiglang nagsusumikap upang hanapin ang kaalamang kulang ninyo upang ang natitira pa sa inyong mga ninuno sa apat na sahinlahi ay maaaring tumanggap din ng mga biyaya ng mga ordenansang pangkaligtasan?	☐	☐	☐
Kayo ba ay nakikipagtulungan sa mga kamag-anak na gumagawa rin ng talaangkanang pananaliksik?	☐	☐	☐
Pinagsusumikapan ba ninyong hanapin ang ibang mga kamag-anak upang makita kung anong kaalaman ang mayroon sila?	☐	☐	☐

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Malakias 4:5–6 (ang gawain ni Elias)

1 Mga Taga Corinto 15:29 (binyag para sa mga patay)

1 Pedro 3:18–20 (Si Cristo ay nangaral sa mga patay)

1 Pedro 4:6 (ang ebanghelyo ay ipinangaral sa mga patay)

Doktrina at Mga Tipan 124:26–39 (isang bahay ang itatayo para sa Panginoon kung saan ang gawain para sa mga patay ay maaaring gawin)

Doktrina at mga Tipan 128 (mga patnubay sa tumpak na pagtatago ng talaan at binyag para sa mga patay)

Joseph Smith Kasaysayan 2:38–39 (ang misyon ni Elias)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pag-aralan ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 40, "Gawain sa Templo at Kasaysayan ng Mag-anak."
2. Kumuha ng isang lapis para sa bawat kapatid.
3. Kumuha ng pisara at tisa.
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay o mga banal na kasulatan sa araling ito.
5. Kumuha ng walang-sulat na mga papel ng talaangkanan gaya ng binanggit sa aralin para doon sa mga walang manwal.

Pagpaplano ng Mga Pagkaing Pampalusog

Aralin 21

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayong magplano ng mga pagkaing pampalusog.

Pangangailangan ng Regular na Pagkain

Sa maraming dako ng mundo ang mga tao ay kumakain ng tatlo o apat na ulit araw-araw. Upang magawang kapaki-pakinabang ang kaugaliang ito, ang mga pagkaing kinakain ay dapat na magkaloob ng mga masustansiyang sangkap na kinakailangan para sa kalusugan at paglaki. Kapag ang isang mag-anak ay sama-samang kumakain, ang mga magulang ay makatutulong sa paglalaan sa bawat tao ng sari-sari at mga wastong dami ng mga pagkaing pampalusog. Bilang karagdagan sa bahagi ng pagkamasustansiya, ang mga kasapi ng mag-anak ay may pagkakataong magkasama-sama upang manalangin bilang isang mag-anak, at upang mapag-usapan ang tungkol sa kanilang mga karanasan. Gayundin, maaaring gamitin ng mga magulang ang oras na ito upang turuan ang kanilang mga anak ng mga alitintunin ng ebanghelyo sa di-pormal na paraan. Kapag ang mga kasapi ng mag-anak ay nagpaplano ng pagkain at kumakain nang sama-sama, sila ay nahihilig sa paggamit nang mas wasto sa kanilang salapi. Ang mga pangunahing pagkaing kinakain ay kadalasang mas mura at mas masustansiya kaysa sa mga pagkaing minindal na kinakain sa pagitan ng oras ng pagkain. Ang sapat na mga pagkain ng mag-anak ay nagbabawas sa pangangailangan para sa mahal at madalas ay hindi nakapagpapalusog na mga minindal.

Ang regular, at naiplanong mga oras ng pagkain ay may iba pang mga kapakinabangan. Alam ng mga kasapi ng mag-anak kung kailan ang oras ng mga pagkain at maisasaayos na makauwi sa oras na iyon sa bawat araw. Ang katawan ay gumagana nang mas mabuti kapag regular ang mga pagkain kaysa sa hindi regular na mga pagkain o mga minindal. Mas nakapagtatrabaho tayo nang hindi pabago-bago at nakatutulong na mapigilan ang ilang sakit sa tiyan sa pamamagitan ng pagkain sa halos magkatulad na oras sa bawat araw. Ang mga bata ay tila nakikinabang sa pagkakaroon ng mga palagiang pagkain. Sila ay nagiging pagod at maselan kapag sila ay gutom, at ang pagpapakain sa kanila ng mga pagkain sa mga palagiang oras ay tumutulong sa kanilang pag-uugali.

Isang mag-anak na Banal sa Huling-araw ang naninirahan sa isang bansa kung saan ang tradisyon ay mauunang kumain ang mga ama at mga nakatatandang anak na lalaki, at ang mga nakababatang anak at mga ina ang kakain sa kung ano ang matitira. Habang nadadagdagan ang kaalaman sa ebanghelyo ng mag-anak na ito, binabago nila ang kanilang kaugalian. Ipinaliwanag ng ina na noong kanilang malaman kung gaano kahalaga para sa kanilang mag-anak ang kumain nang sama-sama at para sa bawat kasapi ng mag-anak na magkaroon ng sapat na pagkain, hindi na nila sinunod ang lumang kaugalian.

Anu-anong kapakinabangan ang matatamo (o maaaring matamo) ng inyong mag-anak mula sa pagkain nang sama-sama? (Nagkakaroon ng higit na pagkakaisa ang mag-anak. Ang mga plano ng mag-anak, mga pang-araw-araw na pangyayari, at mga pansariling karanasan ay maaaring talakayin. Ang pagkain nang sama-sama ay isang mabuting panahon para sa mga talakayan sa ebanghelyo at para sa paglutas sa mga di-pagkakaunawaan ng mag-anak. Ito ay isang mabuting panahon para sa mag-anak upang magpahinga at kalugdan ang isa't isa.)

Mula sa pagkain ng palagian? (Ang mga pagkain ay maaaring iplano para sa wastong sustansiya, at ang katawan ay gumagana nang mas mabuti kapag ang mga pagkain ay kinakain nang palagian. Ang mga kasapi ng mag-anak ay maaaring magtakda ng kanilang araw nang mas mabuti.)

Pangangailangan ng Pagkain mula sa Bawat Pangunahing Pangkat

Hayaang ilahad ng naatasang kapatid ang kanyang tsart sa tatlong pangunahing pangkat ng pagkain at ipasagot sa klase ang apat na katanungang nakalista sa "Paghahanda ng Guro." (Tingnan sa mga larawan 5-a, 5-b, at 5-c.)

Kung maaari, magsama sa bawat pagkain ng pagkain mula sa bawat pangunahing pangkat ng pagkain. Ito ay nagbibigay ng mga sari-saring pagkain na kinakailangan upang maging malusog at upang lumaki. Sa ilang bansa kanin ang pangunahing pagkain para sa lahat. Marami ang kumakain ng kanin lamang sa bawat pagkain. Dahil sa kaugaliang ito, ang mga bata sa mga bansang ito ay kadalasang mahina o maramdamin o hindi lumalaki nang wasto dahil hindi sila nakatatanggap ng mga kinakailangang bitamina at mineral.

Sa isang bansang gaya nito, ang mga kasapi ng Simbahan ay tinuruan ng kahalagahan ng pagkain ng wastong pagkakaiba-iba ng mga pagkain. Natutuhan nila na ang pagkain ng kanin lamang, kahit na gaano karami, ay hindi sapat para sa mabuting kalusugan. May kasabihan silang "Ang kanin ay isang malungkot na pagkain" upang tulungan silang matandaan na kumain ng pagkain mula sa bawat pangunahing pangkat ng pagkain sa bawat oras ng pagkain. Ang mga bata sa mga mag-anak ng bansang ito na ngayon ay kumakain ng mga sari-saring pagkain ay mas malusog kaysa kapitbahay na mga bata na kumakain pa rin ng kanin lamang.

Ano ang ating pinakapangkaraniwang pangunahing pagkain?

Hilingin sa mga kapatid na mag-isip ng isang kasabihan upang magpaalala sa atin ng pangangailangan para sa pagkain mula sa bawat pangunahing pangkat ng pagkain sa bawat oras ng pagkain. Isulat ang kasabihan sa pisara.

Gamitin ang kasabihang ito sa pamamagitan ng pag-iisip ng mga pagkain na nagsasama ng pagkain mula sa bawat pangkat. Sa pagpaplano ng pagkain, simulan sa pamamagitan ng pagpapangalan sa ating pinakapangkaraniwang pangunahing pagkain. Pagkatapos ay umisip ng isang pagkain mula sa bawat isa sa ibang mga pangkat ng pagkain na maaari ninyong kainin kasama ng pangunahing pagkain.

Ipakita ang tsart na ginawa mo na nagpapakita sa mga pagkain na naglalaman ng isang pagkain mula sa bawat isa sa tatlong pangkat. Ipatukoy sa mga kapatid kung saang pangkat galing ang bawat pagkain. Ipasuri sa kanila upang makita kung ang bawat pagkain ay naglalaman ng pagkain mula sa bawat pangkat.

Kapag mayroong higit kaysa tatlong pagkain sa isang kainan, sundin ang saligang huwaran upang makatiyak na mayroong kahit na isang pagkain mula sa bawat pangkat. Halimbawa, maaaring magkaroon ng isang pangunahing pagkain at isa pang pagkain mula sa pangkat na "pampalakas," dagdag ang isa o dalawang mga pagkain mula sa pangkat na "Pampalaki", at dalawa o tatlong mga pagkain mula sa pangkat ng "Pananggalang." Siyempre, ito ay magiging isang malaking pagkain, subalit iyon ay nagsasama ng kahit na isang pagkain mula sa bawat pangkat.

Pangangailangan ng Sapat na Dami ng Bawat Pagkain

Matapos ninyong mapaunlad ang ugali ng pagsasama ng isang pagkain mula sa bawat pangkat sa bawat kainan, isipin kung gaano karami ng bawat pagkain ang kailangan ng bawat tao. Ang maliit na dami ng bawat pagkain ay maaaring hindi sapat. Dapat ay mayroong sapat na dami upang ang bawat tao ay makatanggap ng kahit na tatlo o apat na mga kagat ng bawat pagkain.

Kailangan nating mag-ingat upang hindi magawa ang pagkakamaling nagawa ng isang pangkat ng sampung kababaihan na sama-samang nagluto ng isang putahe ng kanin. Ang kababaihang ito ay gumamit ng ilang tasa ng kanin, dalawang kutsarang katas ng kamatis, at kaunting karne. Nang maluto na ang putahe, inisip nila, "Ang putaheng ito ay naglalaman ng pagkain mula sa pangkat na "Pampalakas," sa pangkat na "Pananggalang" at sa pangkat na "Pampalaki." Ito ay isang putaheng pampalusog at maaari nang maging isang pagkain." Sa kasamaang-palad, wala silang sapat na katas ng kamatis o karne sa putahe para sa bawat babae upang tumanggap ng tatlo o apat na mga kagat ng katas ng kamatis at ng karne. Nang malaman nila ang tungkol sa pangangailangan para sa pagkakaroon ng sapat na pagkain ng bawat tao, naging higit na maingat sila tungkol sa mga putaheng kanilang inihahanda para sa kanilang mga mag-anak.

Upang magkaroon ng sapat na dami sa bawat pagkain, maaaring kailanganing bumili ng mga mas murang pagkain mula sa bawat pangkat upang magamit nang wasto ang ating salapi.

Sumangguni sa tsart na nagpapakita ng mga pagkain mula sa bawat pangkat. Anu-anong pagkain sa bawat pangkat ang maaaring napakamahal kung tayo ay bibili ng sapat para sa bawat tao upang magkaroon ng tatlo o apat na kagat? Anu-anong pagkain sa bawat pangkat ang maaaring mas murang panghalili para sa mga mas mahal na pagkain sa pangkat ding iyon?

Mga Kuru-kuro para sa Paghahanda ng Mga Pagkaing Pampalusog

PAGPAPLANO NG MGA PAGKAIN

Bago mamili ng pagkain, iplano ang bawat pagkain. Tiyaking magkakaroon ng sapat na pagkain mula sa bawat pangkat ng pagkain para sa bawat tao. Kadalasang nakatutulong ang pagkakaroon ng isang nakasulat na plano at ang pagsusulat ng mga pagkain para sa bawat pagkain.

GUMAWA NG ISANG LISTAHAN SA PAMIMILI

Susunod, maghanda ng isang listahan ng mga pagkain at ang dami ng bawat pagkain na kinakailangan mula sa pamilihan. Ang isang listahan sa pamimili ay hindi lamang tumutulong sa atin upang matandaan ang lahat ng mga bagay na kailangan natin subalit tumutulong din sa ating maiwasan ang paggasta ng salapi sa maluluhong pagkain na hindi naman natin talaga kailangan. Halimbawa, sa pamamagitan ng isang listahan dapat nating iwasan ang pamimili ng inuming pampalamig at kendi na mahal at hindi nakapagpapalusog.

Sa pamamagitan ng maingat na pagpaplano at pamimili, tayo rin ay mamimili nang mas madalang, at maaaring gamitin ang oras at pagsisikap para sa ibang mahahalagang gawain, gaya ng ginawa ng isang balo na may labindalawang anak. Alam niyang wala siyang oras upang pumunta sa pamilihan araw-araw, subalit nakapupunta lamang siya nang dalawang beses bawat linggo. Nagplano siyang mabuti ng kanyang mga pagkain at alam na alam niya kung ano ang bibilhin tuwing siya ay mamimili. Maingat niyang inimbak ang mga pagkain upang makatiyak na sila ay magiging sariwa pa rin para kainin ng kanyang mag-anak.

BUMILI NG MGA SAGANA AT MURANG PAGKAIN

Bumili ng mga pagkain kapag sila ay sagana, sapagkat ang halaga kapag ganoon ay kadalasang mababa. Kung maaari, bumili nang mas marami ng ilang pagkain kapag sila ay nasa panahon, sagana, at mura. Patuyuin ang mga ito o iimbak sa ibang mga paraan upang makain sa mga darating na araw. Mahalagang tayo ay magplano nang maaga sa ganitong paraan para sa isa pang panahon kung kailan may ilang pagkain na maaaring hindi na sagana.

MAGHALAMAN AT MAG-ALAGA NG MGA HAYOP

Maraming mga mag-anak ang naghahalaman ng prutas at gulay. Kahit na ang isang mag-anak ay walang gaanong lugar, kadalasang sila ay

makapagpapalaki ng ilang halaman sa mga malalaking lata o sa likod-bahay. Kung ang kanilang halamanan ay masyadong maliit, ang isang mag-anak ay kadalasang kumakain ng mga gulay at mga prutas sa sandaling mahinog ang mga ito. Kung ang isang mag-anak ay may katamtamang laki ng hardin, kadalasan nilang kinakain nang sariwa ang ilan sa mga pagkain at iniimbak ang natitira upang kainin sa darating na mga araw. Ang pagpapatuyo ay isang bantog na pamamaraan para sa pagpepreserba ng pagkain.

Sa maraming mga bansa ang mga tao ay nag-aalaga rin ng mga hayop at manukan upang makatulong maglaan ng pagkaing kailangan nila. Maaaari silang mag-alaga ng mga itik, mga manok, mga kambing, mga baka, mga baboy, mga kuneho, iba pang hayop, at isda. Ang mga hayop ay naglalaan sa atin ng mga pagkain mula sa pangkat ng "Pampalaki."

Ang pagtatanim, pag-aalaga at pag-ani sa isang halamanan, at pagkakaroon ng mga hayop—ang lahat ng ito ay nangangailangan ng pagpaplano. Halimbawa, ang pagpapasiya kung saan iingatan ang mga hayop, kung ano ang kanilang kakainin, at kung sino ang magpapakain sa kanila, ay isang uri ng pagpaplano na tumutulong sa ating magkaroon ng mga pagkaing pampalusog para sa ating mga mag-anak.

IPLANO NANG MABUTI ANG LAANG-GUGULIN

Ang isa pang uri ng pagpaplano na makatutulong upang higit na magkaroon ng mga pagkaing pampalusog ay ang pagpaplano kung paano natin gagastahin ang ating salapi sa mga bagay maliban sa pagkain. Habang mabuti nating pinag-iisipan kung paano natin gagastahin ang salaping nasa sa atin, maaari nating mapagpasiyahan na magiging mas mainam ang bumili ng mga pagkaing magpapanatili sa ating malusog kaysa sa gastahin ang salapi sa isang radyo o isang relo. Maaari rin nating matuklasan na mas mabuting gamitin ang ating salapi para sa mga sari-saring pagkain mula sa tatlong pangunahing pangkat kaysa sa mga minindal o inuming pampalamig.

Paano natin magagamit ang kaalaman sa araling ito kahit na wala pa tayong mag-anak?

Katapusan

Tayo ay makatatanggap ng maraming kapakinabangan sa kalusugan at mga ugnayang pangmag-anak kapag tayo ay sama-samang kumakain ng mga regular na naiplanong pagkain sa bawat araw. Ang ating mga pagkain ay mas nakapagpapalusog kapag sila ay naglalaman ng kahit na isang pagkain mula sa bawat isa sa tatlong pangunahing pangkat ng pagkain. Upang makakuha ng sapat na dami sa bawat pagkain, ang bawat tao ay dapat tumanggap ng kahit na tatlo o apat na kagat ng bawat pagkain. Upang makapaglaan ng mga pagkain na makatutulong sa atin upang

maging malusog at makatutulong sa ating mga anak upang lumaki nang wasto, dapat tayong maghanda at magplano ng mga pagkaing ating binibili o inaalagaan.

Hamon

Sa linggong ito ay magplano ng masusustansiyang pagkain para sa inyong mag-anak. Tiyakin na ang bawat pagkain ay naglalaman ng mga pagkain mula sa bawat isa sa tatlong pangunahing pangkat. Tiyakin na mayroong sapat na dami para sa kahit na tatlo o apat na kagat ng bawat pagkain para sa bawat kasapi ng mag-anak sa bawat kainan. Magplano ng mga paraan para sa inyong mag-anak upang patuloy na makatanggap ng wastong pagkakasari-sari at ng sapat na dami ng mga pagkaing kailangan nila para sa mabuting kalusugan. Gawin ito sa pamamagitan ng pagpapaplano nang maaga, sa pamamagitan ng pagkakaroon ng taniman kung maaari, at sa pamamagitan ng pagpapatuyo o hindi kaya ay pagtatapa, pagbuburo o pagmamatamis at pag-iimbak ng mga saganang pagkain. Pagbalik-aralan ang mga paraan ng inyong paggasta sa inyong salapi at, kung maaari, pagbutihin ang mga paraang ito ng paggasta upang kayo ay magkaroon ng mas maraming salapi para sa wastong pagkain.

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pagbalik-aralan para sa iyong kaalaman ang aralin 22, "Sustansiya para sa Mag-anak," at aralin 25, "Paghahardin sa Tahanan," *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A.*
2. Ang ilang bansa ay may iba-ibang huwaran para sa pagpapangkat ng mga pagkain? Kung ang iyong lugar ay gumagamit ng apat o higit pang pangkat ng pagkain, iakma ang araling ito upang sumang-ayon sa kung ano ang itinuturo sa iyong bansa.
3. Hilingan ang isang kapatid na babae na gumawa ng isang tsart na nagpapakita sa tatlong pangunahing pangkat ng pagkain at kanilang mga kapakinabangan. Ipalista sa kanya ang mga halimbawa ng mga lokal na pagkain mula sa bawat pangkat gaya ng ipinakikita sa mga larawan 5-a, 5-b, at 5-c. Ipahanda sa kanya ang pagbabalik-aral ng tsart sa klase, at ipasagot sa klase ang mga sumusunod na katanungan:
   Anu-ano ang tatlong pangunahing pangkat ng pagkain?
   Anu-ano ang mga natatanging kapakinabangan na matatanggap natin mula sa bawat pangkat?
   Anu-ano ang ilang halimbawa ng mga lokal na pagkain mula sa bawat pangkat ng pagkain?
   Anu-ano ang ilang mga lokal na pangunahing pagkain?
4. Gumawa ng isang tsart na nagpapakita ng ilang pagkaing nagsasama ng mga pagkain mula sa lahat ng tatlong pangkat.
5. Kung ang mga kapatid na babae ay may mga katanungan tungkol sa pantahanang pagtutustos o paghahanda ng laang-gugulin, pasangguniin sila sa *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A,* mga aralin 26, 25, at 21, "Pagkakaroon hg Ikabubuhay sa Tahanan." "Paghahardin sa Tahanan," at "Pangangasiwa sa mga Pananalapi ng Mag-anak," alinsunod sa pagkakasunod-sunod.
6. Atasan ang mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay mula sa araling ito.

Pangangalaga sa Ina at Sanggol

Aralin 22

Ang layunin ng araling ito ay upang hikayatin ang wastong pangangalaga sa ina at sa sanggol.

Pangangalaga sa Babaeng Nagdadalang-tao

Isang mag-anak sa Pilipinas ang dumanas ng matinding kalungkutan nang ang kanilang unang sanggol ay mamatay. Pagkaraan, sila ay naniwala sa ebanghelyo at sumapi sa Simbahan. Nang ang ina ay muling magdalang-tao, tinanong niya ang mga misyonero ng Mga Pangkapakanang Paglilingkod kung ano ang kanyang dapat gawin upang magkaroon ng isang malusog at normal na anak. Pagkatapos ay sinabi niya, "Kung alam ko lamang kung ano ang dapat gawin, hindi sana nawala sa akin ang una kong sanggol."

Sa panahon ng kanyang pangalawang pagdadalang-tao ay ginawa niya ang lahat ng kanyang makakaya upang matiyak na ang kanyang susunod na anak ay magiging maayos, at isang maganda at malusog na sanggol ang isinilang. Tinawag niya ang sanggol na ito bilang kanyang "Anak na Mormon." Ang mga tao sa kanyang lugar ay kadalasang pumpupuri na wala pa silang nakikitang ganoong kalusog na sanggol.

Ang isang inang nagdadalang-tao ay may natatanging pagkakataon na tumulong maghanda ng katawan para sa isa sa mga espiritung anak ng ating Ama sa Langit. Napakahalaga ng ating katawang pisikal na tinawag itong isang templo para sa espiritu (1 Mga Taga Corinto 3:16–17). Kailangan nating gawin ang lahat ng ating makakaya upang tulungang mahubog nang wasto ang katawan ng bawat anak natin. Ang isang babae ay maraming magagawa habang nagdadalang-tao, o kahit bago pa, upang tulungan ang kanyang sanggol na maisilang nang malakas at malusog. Sa araling ito ay matututuhan natin kung ano ang maaari nating gawin na magiging kapaki-pakinabang sa ina at sanggol.

KUMAIN NG MGA WASTONG PAGKAIN

Mahalaga na ang isang babaeng nagdadalang-tao ay kumain ng nakapagpapalusog na pagkakasari-sari ng mga pagkain. Ang pagkain nang wasto ay may malaking bisa sa hindi pa isinisilang na sanggol. Ang pagkain nang mabuti ay napakahalaga kaya kahit na ang bata at walang asawang kababaihan ay kailangang ihanda ang kanilang mga katawan sa

pamamagitan ng maingat na pagpili sa kung ano ang kanilang kinakain. Pagkatapos kapag sila ay may asawa na, may mas mabuti silang pagkakataon na magkaroon ng mabuting kalusugan at magsilang ng mga malulusog na anak. Kapag inugali ng isang kabataang babae ang pagkain ng mga sari-saring pagkaing pampalusog sa mga sapat na dami, ang kanyang kakayahan upang magsilang ng mga malulusog na anak ay napagbubuti. Yamang ang mga naitatag na kaugaliang ito sa mabuting pagkain ay dadalhin niya sa kanyang pag-aasawa at pagdadalang-tao, siya ay magpapatuloy na kumain ng mga tamang pagkain at magtuturo ng gayunding mabuting kaugalian ng kalusugan sa kanyang mga anak.

Tanungin ang mga kabataang babae: Ano ang maaari ninyong gawin ngayon upang maghanda para sa panahon na kayo ay mag-aasawa at magkakaanak?

UMIWAS SA MGA NAKAPIPINSALANG SANGKAP

Ang isang babaeng nagdadalang-tao ay dapat umiwas sa pagtanggap sa kanyang katawan ng mga nakapipinsalang sangkap. Marami sa mga sangkap, na tiyakang tinukoy sa Salita ng Karunungan ay nakapipinsala sa lahat, at lalo nang nakapipinsala para sa lumalaking sanggol kung ginagamit ng ina habang nagdadalang-tao.

Anu-ano ang mga nakapipinsalang sangkap na ito? (Tsaa, kape, alkohol, at tabako)

Ang kababaihan ay dapat mag-ingat sa pag-inom ng mga droga at mga gamot sa panahon ng pagdadalang-tao. Ang mga gamot na nakatutulong sa ibang mga panahon ay maaaring lumikha ng pinsala sa sanggol, batay sa kung anong panahon sa pagdadalang-tao ininom ang gamot. Kaya mainam ang umiwas sa gamot maliban na lamang kung iyon ay inireseta ng isang manggagamot na nakaaalam na ang ina ay nagdadalang-tao.

MAGKAROON NG MGA PALAGIANG PAGPAPASURI SA DOKTOR

Ang isang babae ay dapat kaagad na dumalaw sa manggagamot o klinikang pangkalusugan kapag siya ay naghihinalang siya ay nagdadalang-tao. Kadalasang siya ay pababalikin ng manggagamot o ng nars para sa isang pagsusuri sa palagian at mga tiyak na oras sa panahon ng pagdadalang-tao. Ang mga manggagawang pangkalusugan, gaya ng mga manggagamot at mga nars, ay sinanay upang kumilala ng mga suliranin na maaaring lumitaw sa panahon ng pagdadalang-tao. Samakatwid, mainam ang pagkakaroon ng mga regular na pagsusuri. Sa ganitong paraan, maaaring matuklasan ng manggagawang pangkalusugan kung may suliranin at matutulungan ang ina na makapag-ingat bago lumubha ang suliranin.

Kahit na maaaring gawin ng nagdadalang-taong babae ang lahat ng kanyang makakaya upang pangalagaan ang kanyang pangkatawang kabutihan,

maaaring hindi pa rin siya makararamdam ng kabutihan gaya ng nais niya. Dapat niyang mabatid na ang mga pagbabago sa kanyang katawan ay maaaaring magkabisa sa kanyang mga emosyon at karaniwan para sa ilang babaeng nagdadalang-tao ang makaramdam ng kaligayahan at pagkatapos ay kalungkutan. Maaari siyang makaramdam ng mga sakit na mas madalas sa unang tatlong buwan ng pagdadalang-tao. May mga panahong ang kanyang likod ay maaaaring nangingirot at ang kanyang mga binti ay nakararamdam ng pamimigat. Dapat siyang magsumikap na magkaroon ng magandang saloobin. Kapag inaalala ng isang babae ang mahalagang tawag sa kanya bilang isang ina sa panahong ito ng mga pagbabago na nangyayari sa kanyang katawan, iyon ay tutulong sa kanya upang maging mas maligaya. Ang Espiritu ng Panginoon ay maaari ring tumulong sa kanyang magpaunlad ng isang mas maligayang saloobin. Dapat niyang ipanalangin at hanapin ang pagpatnubay at pagsama ng Espiritu, na inaalalang sa pagkakaroon ng isang sanggol siya at ang kanyang asawa ay nakikiisa sa Ama sa Langit sa banal na pamamaraan at karanasan ng paglikha.

Paaano tayo matutulungan ng kaalaman na ang mga emosyonal na pagbabago sa panahon ng pagdadalang-tao ay karaniwan? (Mapipigilan ang pagkabahala bunga ng mga pagbabago. Matutulungan tayong makilala ang mga suliranin at matututuhan kung paano makakayanan ang mga ito.)

MAGPAHINGA AT MAG-EHERSISYO

Ang mga kasapi ng mag-anak ay dapat tumulong sa inang nagdadalang-tao kapag hindi mabuti ang kanyang pakiramdam. Kapag nagdadalang-tao, ang isang babae ay mas madaling mapagod at mas nangangailangan ng dagdag na pagtulog. Maaari niyang kailanganin ang maidlip sa araw at matulog nang mas maaga sa gabi.

Yamang ang ehersisyo ay mabuti para sa lahat, ang mga babaeng nagdadalang-tao ay kadalasang makapagpapatuloy sa anumang normal na ehersisyo. Kung hindi siya masyadong makapag-eehersisyo, ang isang babaeng nagdadalang-tao ay maaaring maglakad araw-araw. Kasama ng paglalakad, marami pang ibang mga uri ng mabuting ehersisyo. Maaaaring pagpayuhan ng kanyang manggagamot ang ina sa kung ano ang naaangkop at nakatutulong na ehersisyo sa panahon ng pagdadalang-tao.

Ano ang maaari ninyong gawin upang matulungan ang inyong ina, isang kamag-anak, isang kaibigan, o isang kapitbahay na nagdadalang-tao?

MAGING MALINIS

Ang kalinisan ay mahalaga para sa ating lahat, subalit ito ay lalo nang mahalaga para sa mga babaeng nagdadalang-tao bilang isang hakbang

para sa pagpigil sa mga karamdaman. Ang paggamit ng dalisay na tubig para sa pag-inom at paghahanda ng pagkain ay mahalaga. Ang paghuhugas ng mga kamay matapos mag-alis ng mga dumi ng katawan at bago maghanda ng pagkain ay laging isang magaling na gawain. Isa ring mabuting gawi ang paliligo nang madalas, upang ang buong katawan ay mapanatiling malinis, at ang paliligo at pagsusuot ng malinis na damit bago pumunta sa manggagamot o sa klinika.

Kung kayo ay nagdadalang-tao, ano ang maaari ninyong gawin upang makatiyak na ang inyong bagong silang na sanggol ay magiging malusog?

Panganganak

Sa pagsilang ng isang sanggol, ang kalinisan ay mahalaga. Ang katawan ng ina ay dapat na maging malinis. Iyong mga tutulong sa panganganak ay dapat magkaroon ng mga malilinis na kamay at malinis na damit. Ang damit na gagamitin para sa sanggol at ang kapaligiran sa oras ng panganganak ay dapat na ligtas sa mikrobyo. Iyong mga tutulong sa panganganak, kahit na ang panganganak ay isasagawa sa isang pagamutan, isang sentro ng panganganak, o sa tahanan, ay dapat na may kasanayan upang malaman kung ano ang gagawin at upang makilala kapag kailangan ng karagdagang pag-aalagang medikal para sa ina o sanggol.

Saan kadalasang pumupunta ang kababaihan ng inyong pamayanan upang isilang ang kanilang mga sanggol? Ang mga pook bang ito ay malinis? Mayroon ba silang mga sinanay na tao upang umalalay sa panganganak sa mga sangol? Kung ang mga pook ay hindi malinis, saang pook mas mabuting pumunta? Ano ang maaari ninyong gawin upang mapagbuti ang mga pook na umiiral?

Pangangalaga sa Bagong Ina

SAPAT NA PAHINGA

Matapos ang panganganak, ang ina ay maaaring pagod at hindi nagiginhawahan. Maaaring ipaalam sa kanya ng mga manggagawang pangkalusugan kung ilang araw siya dapat umiwas sa mabibigat na gawain. Dapat siyang magpatuloy sa pagkuha ng saganang pahinga. Dapat ipagpatuloy ng mga kasapi ng mag-anak ang pagtulong sa kanya upang siya ay makakuha ng sapat na pahinga.

WASTONG TIMBANG NA PAGKAIN

Ang mga pagkaing kinakain ng isang bagong ina ay mahalaga sa kanyang kabutihan. Dapat niyang makain ang anuman sa mga pagkaing pampalusog na kinagawian niya. Ang isang inang nagpapasuso sa kanyang sanggol ay kailangang kumain ng mas maraming pagkain mula sa bawat pangkat ng pagkain upang makapagtustos ng sapat na gatas. Ang pagkain mula sa lahat ng mga pangkat ng pagkain ay mahalaga sa kalusugan ng kanyang anak. Kailangan din niyang uminom ng maraming likido sa panahong ito.

Kung minsan ay natutuklasan ng mga ina na may ilang pagkain silang kinakain na tila nakapagpapabalisa sa sanggol na umiinom ng gatas ng ina. Gayunman, maaari nilang iwasan ang mga pagkaing iyon, pero kailangang matiyak pa rin na sila ay nakakukuha ng sapat na pagkakasari-sari at sapat na dami ng mga pagkaing kailangan nila.

Ano ang maaari ninyong gawin upang matulungan ang inyong ina, isang kamag-anak, kaibigan, o kapitbahay na may bagong silang na sanggol?

Pangangalaga sa Bagong silang na Sanggol

MGA PAGKAIN

Ang wastong pagkain ay mahalaga para sa isang bagong sanggol. Ang gatas ng ina, lalo na sa panahon ng mga araw pagkatapos na pagkatapos ng panganganak, ay pinakamabuting pagkain para sa isang sanggol. Bibihira na ang isang bata ay hindi nakapagtitiis sa gatas ng isang ina. Gayunman, kapag ganito ang kaso, ang ina ay dapat humanap ng inuming ipasususo o isang natatanging timbang na pormula para sa kanyang sanggol. Ang mga inihandang pormula ay mahal at nangangailangan ng pag-iingat upang makatiyak na sila ay malinis at ligtas para sa sanggol. Ang mga sanggol ay kadalasang nangangailangan ng mga karagdagang likido, lalo na sa maiinit at mga tuyong mga klima. Sila ay maaaring bigyan ng dalisay na tubig sa isang malinis na bote na may tsupon na ligtas sa mikrobyo. Ang mga bagong silang na sanggol ay kadalasang umiinom hanggat kailangan nila at pagkatapos ay hihinto sa pag-inom. Yamang ang mga sanggol na pinakain ng gatas ng kanilang ina ay kadalasang ayaw uminom mula sa isang bote, at maaaring hindi uminom ng mga karagdagang likido na kailangan nila mula sa isang bote, ang pagbibigay sa kanila ng dalisay na tubig mula sa isang malinis na kutsara ay maaaring kailanganin. Pinakamabuting huwag timplahan ang tubig ng asukal o anupamang bagay kung ang tubig ay iinumin nila ng ganoon lamang. Ang mga sanggol ay dapat na pinadidighay nang palagian sa panahon ng pagpapakain upang maiwasan ang kabag, pagsusuka ng kanilang kinain, at pagdaranas ng sakit ng tiyan. Madali ninyong mapadidighay ang karamihan sa mga sanggol sa pamamagitan ng paglalagay sa kanila sa inyong balikat at pagtatapik at paghahaplos sa kanilang likod.

KALINISAN

Ang kalinisan ay mahalaga para sa mga sanggol, sapagkat hindi pa nila kayang labanan ang mga karamdaman. Kung maaari, ang mga sanggol ay dapat paliguan araw-araw. Hugasan muna ang mukha, ulo at leeg, pagkatapos ay ang mga braso at mga binti. Ang mga lukot sa mga binti at mga braso ay dapat linisin nang maingat at pagkatapos ay nilulubos ang

paliligo ng sanggol sa pamamagitan ng paghuhugas sa bahagi sa pagitan ng mga binti. Kahit ang mga napakabatang sanggol ay maaari ng paliguan, subalit dapat pag-ingatan upang mapangalagaan sila laban sa mga ihip ng hangin at lamig. Sa ilang mga klima ito ay maaaring mangahulugan ng paghuhugas at pagpapatuyo sa isang bahagi ng katawan ng sanggol bago hugasan ang susunod na bahagi. Maaaring makatulong ang pagbabalot sa sanggol ng isang tuyong tela habang pinaliliguan siya sa ganitong paraan.

Kapag ang isang sanggol ay nagsusuot ng mga lampin, mahalaga na panatilihin siyang malinis sa pamamagitan ng pagpapalit ng kanyang lampin tuwing iyon ay basa o madumi. Ang bahagi sa pagitan ng mga binti ng sanggol ay dapat palaging linisin nang maingat bago isuot ang isang malinis, at bagong lampin. Makatutulong makabawas ng mga pangangati ang lubusang paglalaba ng mga lampin sa sabon, pagbabanlaw sa kanila sa malinaw na tubig, at pagpapatuyo sa kanila sa araw.

PROTEKSIYON MULA SA KAPAHAMAKAN

Ang mga sanggol ay nangangailangan ng isang ligtas na pook upang tulugan, gaya ng isang kuna para sa sanggol, isang kahon, o isang natatanging kama na may mga gilid na pampigil sa mga pagkahulog. Mainam na ilagay ang sanggol sa isang matibay na pang-ibabaw; huwag siyang iiwanang mag-isa kapag mayroong panganib na siya ay kumiwal-kiwal o gumulong sa gilid at mahulog. Ang mga sanggol ay dapat ding pangalagaan mula sa mga langaw, ibang mga kulisap, at mga hayop.

Kung ang mga ina sa inyong lugar ay may mga suliranin tungkol sa pangangalaga sa kanilang mga sanggol mula sa mga uring ito ng panganib, ano ang maaari ninyong gawin upang maalis ang mga panganib?

PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Ang mga sanggol ay nangangailangan ng mabuting pangangalagang pangkalusugan. Dalhin nang palagian ang sanggol sa isang klinikang pangkalusugan o manggagamot upang magkaroon ng mga bakunang kailangan niya upang mapangalagaan sila mula sa ilang mga karamdaman. Pagkatapos ay maaari ring masabi ng manggagawang pangkalusugan kung ang sanggol ay lumalaki ng karaniwan.

PAGMAMAHAL

Ang mga sanggol ay nangangailangan ding makaramdam ng pag-ibig at pagmamahal. Maaari nating ipaalam sa kanila na mahal natin sila sa pamamagitan ng paghawak at pagkarga sa kanila, at kahit na sa pamamagitan ng pagkausap sa kanila sa mga tonong nakaaaliw.

Ano pa ang ibang mga tiyak na bagay ang maaari nating gawin upang maipaalam sa isang sanggol na mahal natin siya?

Matutulungan natin ang isang sanggol na matuto at mapaunlad ang kanyang isipan sa pamamagitan ng pagkausap sa kanya. Ang mga magulang at mga anak sa mag-anak ay maaaring magpaliwanag ng mga pangkaraniwang bagay sa mga sanggol sa pamamagitan ng pagsasabi ng mga bagay na gaya ng "Ito ay isang bulaklak," "Iyon ay isang manok," "Tingnan ang batang lalaki." Maaari rin nating tulungang matuto ang sanggol sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga laruan para sa kanya upang paglaruan. Kahit ang mga batang sanggol ay natututo mula sa paglalaro ng mga laruan. Ang mga laruang pinaglalaruan ng isang sanggol ay dapat maging makulay at maaaring maging mga pangkaraniwang bagay na nasa ating mga tahanan. Ang mga laruang ito ay dapat maging malinis, yamang ang isang sanggol ay naglalagay ng mga bagay sa kanyang bibig. Ang mga laruan ay hindi dapat magkaroon ng mga matatalim na gilid o magkaroon ng mga pirasong maaaring mabasag o malunok.

Katapusan

Ang wastong pagkain, kalinisan, mabuting pangangalagang pangkalusugan, kalayaan mula sa kapahamakan, at sapat na pahinga at ehersisyo ay mahalaga para sa mga babaeng nagdadalang-tao, mga ina, at mga sanggol. Kapag ginagawa natin ang lahat sa abot ng ating makakaya upang makamit ang mga ito, tinutupad natin ang ating pananagutan upang maglaan sa bawat bagong espiritu ng anak ng ating Ama sa Langit ng malusog na katawan. Ang mga ina at mga sanggol ay maaari pa ring magkaroon ng mga suliranin sa kanilang kalusugan kahit na ang lahat ng mga gawing ito ay sinusunod. Hindi natin palaging mauunawaan kung bakit ang mga suliraning ito ay nagaganap, subalit sila ay hindi gaanong nagaganap kapag tayo ay naglalaan ng mabuting pangangalaga para sa mga ina at mga sanggol.

Hamon

Sa linggong ito ay pagnilay-nilayin ang inyong mga sariling kaugaliang pangkalusugan. Kung kayo ay nagdadalang-tao o nagpaplanong magkaroon ng mga sanggol sa hinaharap, simulan ang paggawa ng mga kinakailangang pagbabago upang ang bawat sanggol ninyo ay magkaroon ng pinakamabuting pagkakataon upang isilang nang may malakas at malusog na katawan. Tuklasin kung ano ang inyong magagawa upang alalayan ang isang taong nagdadalang-tao o isang bagong ina, at pagkatapos ay gawin iyon kung maaari . Gumawa ng isang ligtas na laruan para sa isang sanggol na kilala ninyo, at magsanay magpakita sa sanggol kung gaano ninyo siya kamahal.

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pagbalik-aralan ang aralin 23, "Nutrisyon para sa Ina at Sanggol," at aralin 24, "Pagpigil sa Sakit," *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A.* Kung ang mga kapatid ay may mga katanungan, pasangguniin sila sa naaangkop na aralin para sa mga kasagutan.
2. Isalang-alang kung anong mga bahagi ng araling ito ang maaaring nangangailangan ng natatanging pansin para sa mga tiyak na tao sa inyong lugar. Tiyaking pag-isipan ang mga mabubuting pangkaraniwang gawi. Himukin ang mga ina na ipagpatuloy ang mabubuting gawi na kanila nang ginagamit.
3. Atasan ang mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Pang-unang Lunas—Bahagi 1

Aralin 23

Tutulungan kayo ng araling ito na matutuhan kung paano maiiwasan ang mga sakuna, haraping may hinahon at kapakinabangan kapag naganap ang mga sakuna, at maglapat ng pang-unang lunas kapag iyon ay kinakailangan.

Pangangalaga sa Ating Mga Temporal na Katawan

Bilang mga kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, kinikilala natin na kapwa mahalaga ang ating temporal na kapakanan at ang ating espirituwal na kapakanan. Sa pamamagitan ng pagkatuto kung paano iiwasan ang mga sakuna at kung paano pangasiwaan ang ilang pangkaraniwang sakuna kapag naganap ang mga ito, tayo ay nagiging mas handa upang pangalagaan at pag-ingatan ang ating mga temporal na katawan. Mahalaga rin na alam natin ang ilang panimulang kaalaman at karunungan sa pangunang lunas. Kapag tayo ay handa, higit tayong makapaglilingkod at makapagbibigay ng pagpapala sa iba gayundin sa ating mga sarili.

Ipasalaysay nang maikli sa naatasang kapatid ang talinghaga ng Mabuting Samaritano (tingnan sa Lucas 10:25–37).

Basahin ang Lucas 10:34.

Ano ang ginawa ng Samaritano? (Nagbigay ng pang-unang lunas na ayon sa pagkakaalam at kinagawian sa kanyang panahon at pook)

Paano Iwasan ang Mga Sakuna

Ang sakuna ay isang hindi inaasahang pangyayari na nakasasakit sa isang tao. Sa kasamaang-palad kung minsan, ang pisikal na pagdurusa, pighati, o kalungkutan na ating nadarama matapos ang isang sakuna ang nagiging dahilan upang tayo ay maghanap ng mga paraan upang maiwasang mangyaring muli ang sakunang iyon. Napagtatanto natin kung gaano kahangal ang maghintay hanggang sa masaktan ang isang tao bago natin matuklasan na maaari pala nating maiwasan ang sakuna.

Si Elder Loren C. Dunn ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagsasalaysay ng isang pangyayari kung saan ay pinagsabihan niya ang kanyang anak na babae na maging maingat, subalit hindi ito nakapigil sa sakuna.

“Mayroon kaming isang tatlong-taong gulang na anak na babae na buong puso naming minamahal. Kamakailan lamang ako ay gumagawa ng ilang pag-aaral sa aking mesa sa tahanan, at siya ay nasa silid na pinaglalaruan ang isang baso ng tubig na nasa ibabaw ng mesa. Nang kanyang

dinampot ang malaking basong iyon ng kanyang maliliit na mga daliri, paulit-ulit ko siyang binalaan na maging maingat siya baka maibagsak niya ang baso, na siya ngang nangyari. Ito ay nadurog nang ito ay tumama sa sahig, at ang mga bubog ay kumalat sa lahat ng dako. . . .

"Dahil sa siya ay madalas na naglalaro nang nakapaa, inilabas ko siya sa silid at ginawa ang lahat ng pagsisikap upang walisin ang lahat ng maliliit na mga bubog ng baso. Subalit pumasok sa aking isipan na baka hindi ko nakuha ang lahat ng mga bubog ng baso, at sa isang darating na panahon kapag siya ay naglalaro sa silid na iyon, baka matapakan ng maliliit na mga paang iyon ang mga bubog na hindi ko napansin, at siya ay kailangang magdusa ng panibago dahil doon sa kanyang ginawa." (Sa Conference Report, Oct. 1969, pp. 13–14. Sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp., sa "Splinters of Glass," *Outstanding Stories by General Authorities,* vol. 2, pp. 93–94.)

Kadalasan pakiwari nating ang pagsasabi sa isang tao na mag-ingat ay siyang tanging kailangan nating gawin upang maiwasan ang mga sakuna. Gayunpaman, kadalasan ay mas mainam nating maiiwasan ang mga ito sa pamamagitan ng pagsasagawa ng isang bagay upang mapalitan ang mapanganib na kalagayan.

Ano ang maaaring gawin ng mga magulang o mga nakatatandang anak upang makatulong na maiwasan ang isang sakuna na gaya ng naisalaysay sa itaas? (Ilipat ang mapanganib na bagay sa hindi maaabot na lalagyan; humanap ng isang bagay na mas ligtas kaysa sa baso para mapaglaruan ng bata; ipagamit sa bata ang bagay sa ligtas na paraan, gaya ng pag-inom habang nakaupo sa sahig, sa halip na paglaruan lamang iyon.)

Marahil tayong lahat ay nagkaroon na ng ilang malungkot na karanasang kinahantungan ng mga sakuna sa ating mga tahanan. Dahil sa karamihan sa mga sakuna ay nagaganap sa loob o malapit sa tahanan, isaalang-alang natin ang ilan sa kanilang mga pangkaraniwang sanhi at kung ano ang maaari nating gawin upang mapigilan sila.

MAPANGANIB NA MGA SANGKAP

Ang ilang mga sangkap na kadalasang itinatago sa tahanan ay nakalalason kung ating kakainin o iinumin ang mga ito. Halimbawa, ang gas at iba pang mga uri ng pamparingas sa pagluluto ay nakalalason. Ang mga pamatay-peste ay nakapipinsala rin kapag ipinasok sa loob ng ating katawan, o kung sila ay pinanatili sa balat nang matagal. Ang lihiya (na ginagamit sa paggawa ng sabon), pampaputi, sabong panlinis, at alkohol na panghaplos ay iba pang mga sangkap na labis na mapanganib.

Anong mapanganib na likido o pulbos na sangkap ang mayroon sa mga tahanan ng mga tao sa inyong lugar?

Ang isa pang uri ng mapanganib na sangkap ay ang gamot. Ang mga gamot ay nakatutulong sa mga taong may sakit, subalit sila rin ay maaaring maging

mapanganib kung hindi wasto ang paggamit. Hindi mainam ang pagtatago ng mga gamot matapos na ang karamdaman kung para saan ang mga ito'y inireseta ay napagaling na. Habang lumilipas ang panahon, ang ilang mga gamot ay maaaring maging mas malakas o mas mahina at hindi napananatili ang bisa sa pagpapagaling na taglay nila nang bilhin. Kapag ang mga hindi nagamit na gamot ay itinatago, maaaring malimutan ang mga karamdamang hinahangad nilang gamutin at kung ang gamot ay nainom para sa ibang karamdaman, ang kalagayan ay maaaring lumala. Sa dahilang ang isang gamot na inireseta para sa karamdaman ng isang tao ay maaaring walang-gamit o nakapipinsala para sa isang tao na may katulad na karamdaman, pinakamabuti kung ang isang gamot ay iinumin lamang ng taong pinagresetahan niyon. Ang mga gamot ay maaari ring maging mapanganib kapag ininom sa hindi wastong dami. Lalo nang mahalaga na tingnan kung ang mga bata ay umiinom lamang ng itinakdang dami, na kadalasan ay mas kaunti kaysa sa inihatol para sa isang tao na nasa gulang na.

Ang kahalagahan ng pagtatago ng lahat ng mga gamot sa hindi naaabot ng maliliit na bata ay inilalarawan sa sumusunod na salaysay:

Isang araw nang ang isang maliit na batang lalaki ay nagkaroon ng karamdaman, siya ay dinala ng kanyang ina at ama sa pagamutan. Sinuri ng manggagamot ang bata at nagreseta ng ilang gamot para sa kanya. Matapos na sila ay makauwi, ang batang lalaki ay iniwang mag-isa ng mga magulang niya sa kanyang silid, habang sila ay abalang gumagawa sa labas. Sa panahong ito ay natagpuan ng bata ang bote ng gamot at minsanang ininom lahat iyon. Sa halip, dapat sana siyang uminom ng dalawang kutsarita tuwing ikaapat na oras. Nang pumunta ang kanyang mga magulang upang tingnan siya, natagpuan nilang lumubha ang kanyang karamdaman. Gayunman, wala nang magagawa sa oras na iyon at ang bata ay namatay.

Ano ang dapat gawin ng isang mag-anak upang maiwasang mangyari ang ganitong mga sakuna? Paano makatutulong ang bawat kasapi ng mag-anak sa pag-iwas sa ganitong mga sakuna?

Sa dahilang marami sa mga sangkap na mapanganib ang kapaki-pakinabang, itinatago natin ang mga ito sa ating mga tahanan para sa wastong gamit. Gayunman, dapat nating gawin ang lahat ng ating makakaya upang mapigilan ang mga taong magkamaling kainin o inumin ang mga ito, o mula sa paghipo nang matagal, sa pamamagitan ng maingat na pagsusulat ng pangalan ng sangkap sa sisidlan kung saan iyon ay iniimbak.

Ipakita ang larawan 23-a, Paglalagay ng pangalan sa mga mapanganib na sangkap.

Ang isang simpleng larawan ay maaaring maging babala ng isang lason. Maaaring matutuhan ng mga hindi nakababasa na ang sagisag o larawan ay nangangahulugan ng "Panganib!" o "Lason!"

Ang mga mapanganib na sangkap ay dapat iimbak sa isang mataas na

5-TXP 120
ECONOMY
CAUTION

istante o sa isang nakakandadong pamingganan kung saan ang mga ito ay hindi maaabot ng mga bata.

Pag-aralan ang mga naaangkop na gamot na panlaban sa mga pambahay at iba pang mga lason sa inyong lugar. Pag-aralan kung saan tatawag ng propesyonal na tulong pangmedikal at kung ano ang gagawin sakaling may taong nakainom o nalantad sa isang lasong hindi sinasadya.

Ano ang maaari nating gawin sa ating mga tahanan upang maiwasan ang mga pagkalason?

MGA MAPANGANIB NA BAGAY

Karamihan sa mga tahanan ay mayroong mga mapanganib na bagay na may matalim o matulis na mga gilid. Halimbawa, ang mga kutsilyo, mga gunting, at mga kasangkapan ay maaaring maging mapanganib. Maaari tayong magsanay ng ilang mga kaugalian sa paggamit ng mga ito upang gawing mas ligtas ang ating mga tahanan.

Maaari nating ilagay palagi ang matatalim na bagay sa hindi naaabot ng mga bata. Kung ilalagay natin ang isang kutsilyo sa isang lugar na hindi ligtas kahit na sandali lamang, maaari pa rin iyong pulutin ng isang bata at masaktan ang kanyang sarili.

Ipakita ang larawan 23-b, Isang babaeng nag-aabot sa isa pang babae ng gunting.

Ang mga ilang kasangkapan ay maaaring gamitin sa mapanganib at ligtas na mga paraan. Gamitin ang mga kutsilyo nang may pagpipigil sa paggalaw kapag may ibang malapit, upang maiwasan ang pagkabigla at mahiwa sila nang hindi sinasadya. Halimbawa, gawing ugali na kapag nag-aabot ng mga bagay na ito sa ibang tao ang matulis o matalim na gilid ay hindi nakaturo sa taong iyon. Dapat nating pag-aralan ang iba pang wastong paraan ng paggamit at paghawak ng mga kutsilyo at iba pang mga mapanganib na kasangkapan, at ituro sa ating mga anak ang mga wastong paraan upang ligtas na mahawakan at magamit ang mga kasangkapang ito.

Ang mga posporo ay kapaki-pakinabang kapag ginamit nang wasto. Gayunman, ang paglalaro ng mga posporo o paggamit sa kanila nang walang pag-iingat ay maaaring maging sanhi ng malaking kapinsalaan at pagkawasak. Iimbak ang mga posporo sa hindi maaabot ng mga bata.

Saan natin maaaring itago ang bawat isa sa mga mapanganib na bagay na ito upang maiwasan ang mga sakuna?

Anu-anong tiyak na mga pagbabago ang maaari nating gawin sa mga paraan ng paggamit natin o ng ating mga anak sa mga mapanganib na bagay?

MGA MAPANGANIB NA KALAGAYAN

Ang bawat kalagayang maaaring magbunga ng mga sakuna ay nagkakaiba-iba sa iba't ibang lugar, at maging sa iba't ibang tahanan. Gayunman, ang

mga ilang kalagayan ay pangkaraniwan at maaaring mabago upang maiwasan ang mga sakuna.

Maraming kapinsalaan ang sinasapit kapag ang mga tao ay tumutuntong sa ibabaw ng isang hindi matatag na bagay habang pinagpipilitang abutin ang isang mataas na lugar sa kanilang tahanan o bakuran. Upang maiwasan ang mga ganitong kapinsalaan, maingat na pumili ng isang bagay na ligtas at matatag na tuntungan, o pahawakan ang puno sa isang tao upang huwag gumalaw. Kapag pinag-ukulan natin ng panahon ang pagsasagawa nito, madalas ay maiiwasan natin ang malubhang kapinsalaan.

Ang mga kapinsalaan ay maaari ring maganap kapag tayo ay nadudulas sa isang bagay na nabuhos sa sahig at hindi napunasan. Madali ring madapa dahil sa isang bagay na naiwan sa hindi nito dapat kalagyan. Maaaring maiwanan ng mga bata ang isang bola o iba pang laruan sa isang baitang, at maaaring hindi makita iyon. Kapaki-pakinabang sa ilang mga mag-anak ang sumunod sa patakaran ng palagiang paglalagay ng mga bagay sa kanilang natatanging lugar sa sandaling hindi na ginagamit ang mga ito. Binabawasan nito ang mga pangyayaring baka may taong matisod sa hindi inaasahang bagay.

Anong mga kalagayan sa kapaligiran ang sanhi ng mga pagkadapa?

Anong mga tiyak na bagay ang maaaring gawin upang maiwasan ang mga sakuna?

Iwasan ang pag-iwan sa mga bata nang walang tumitingin kung saan ay maaari silang mapaso ng mainit na tubig o kung saan mayroong panganib na ang isang bata ay malunod. Iwasan din ang pagpapahintulot sa mga bata na maglaro ng mga kasangkapang pang-elektrisidad kung saan may panganib na makuryente o masunog.

Ang mga sakuna sa tahanan ay kadalasang nagaganap sa lugar na pinaglulutuan. Sa ilang tahanan, kung saan ang pagluluto ay ginagawa sa ibabaw ng apoy na nasa sahig o lupa, ang maliliit na bata ay kadalasang napapaso sa pamamagitan ng labis na paglapit sa apoy. Magiging mas ligtas kung iaangat ang bahaging pinaglulutuan ng ilang mga talampakan mula sa lupa. Ang pagluluto nang mataas sa kapatagan ng lupa ay nag-iiwas sa maliliit na bata sa paggapang nang papalapit sa apoy at nailalayo sa alikabok o dumi mula sa ating mga paa na hindi mapunta sa pagkain, ginagawa nitong mas malinis at mas ligtas para kainin natin.

Sa mga tahanan na kung saan ang pagluluto ay ginagawa sa isang kalan o sa isang mataas na lugar, dapat mag-ingat upang maiwasan na maiwan ang mga hawakan ng kaldero na nakapihit papalabas. Maaaring maabot at madakma ng mga bata ang hawakan ng kaldero at hilahin ang mainit na pagkain o sabaw pabuhos sa kanila.

Pangkaraniwan ba ang mga sakuna sa lugar na pinaglulutuan sa inyong tahanan? Kung ganoon, ano ang maaari ninyong gawin upang maging mas ligtas ang lugar na ito?

Kung minsan ang mga kandila, mga ilawan, at mga kalan ay inilalagay nang nagakalapit sa isang bagay na maaaring masunog. Halimbawa, ang mga kurtina sa bintana na nahihipang papalapit sa isang nagliliyab na apoy ay maaaring masunog. Ang isang kahon na iniimbak nang napakalapit sa isang kalan o pugon ay maaaring magdingas kapag napakainit na ng apoy.

Kung ang mga ito ay mga suliranin sa inyong tahanan, paano ninyo maaalis ang mga ito?

Ano ang ilan pang mga mapanganib na kalagayan na nagiging sanhi ng mga sakuna?

Ano ang mga maaari ninyong gawin upang magawang mas ligtas ang mga kalagayang ito?

Pagharap sa Mga Sakuna Nang May Hinahon at May Karunungan

Mahalagang manatiling mahinahon kapag tayo ay tumutulong sa isang taong nasaktan. Ang pinsala ay maaaring malubha, subalit tayo ay dapat na maging mahinahon at subuking mapalagay ang kalooban ng taong nasaktan. Ang isang biktima ay kadalasang napapagaya sa pagkilos ng mga ibang biktimang nakapaligid sa kanya. Kung tayo ay hahagulgol o magsisisigaw, maaari niyang isipin na ang kanyang pinsala ay higit na malubha kaysa sa tunay. Siya ay maaaring labis na masiraan ng loob na iisipin niyang siya ay mamamatay at ayaw nang maghangad ng pangangalagang pangkalusugan. Ang pagbibigay ng pang-unang lunas sa isang mahinahong paraan ay maaaring makabawas o makapigil sa isang pagkatulala ng biktima. Dapat nating tiyakang malaman kung ano ang ating gagawin para sa mga pangkaraniwang kapinsalaan nang sa gayon ay makakilos tayo nang may layunin at kaalaman. Paminsan-minsan dapat nating pagsanayan ang mga pamamaraan sa aralin 24, “Pang-unang Lunas, Bahagi 2.” Dapat nating ituro ang mga pamamaraang ito sa mga nakatatanda sa ating mga mag-anak, nang sa gayon sila ay maging handa sa di-inaasahang pangyayari. Makatutulong ang palagiang pagkakaroon ng panalangin sa ating mga puso sa panahon ng isang biglang pangangailangan, upang maging mas handang tumanggap ng inspiradong patnubay.

Mga Kailangang Pang-unang Lunas na Kagamitan

Bilang karagdagan sa paggawa sa ating mga tahanan na maging mas ligtas sa mga sakuna, at sa pag-aaral ng mga karaniwang pamamaraan sa pang-unang lunas, maihahanda natin ang ating mga sarili sa pamamagitan ng pag-iimbak ng mga kagamitan sa pang-unang lunas sa ating mga tahanan. Sa ganitong paraan, kapag may isang hindi inaasahang pangyayari, mayroon tayong magagamit upang mapamahalaan ito nang mabilis.

Kahit na may pagkakaiba-iba ang mga kagamitan sa pang-unang lunas na iniingatan ng iba't ibang mag-anak, dapat isama ang mga sumusunod na mahalagang bagay.

SABON

Ang sabon ay kinakailangan para mahugasan ang dumi, mga bato, at bubog sa mga sugat. Maaari nating gamitin ang ating pang-araw-araw na sabon, ngunit kailangan nating tiyaking mayroon tayong ilang makukuha para sa isang biglaang pangangailangan. Ang taong naglalapat ng pang-unang lunas ay dapat lubusang maghugas ng sabon at tubig upang maiwasan ang pagdadala pa ng mga nakahahawang mikrobyo.

MALINIS NA TUBIG

Kung hindi madaling makakuha, mag-imbak ng isang sisidlan ng malinis na tubig kasama ng mga gamit sa pang-unang lunas para sa paghuhugas ng mga sugat.

PANGDISIMPEKTA

Ito ay mas malakas kaysa sa sabon at tubig at nakatutulong sa pagpigil sa mga impeksiyon. Ang alkohol, o "Povidone-Iodine" ay mga pangkaraniwang pangdisimpekta.

MALILINIS NA TELA

Ang mga ito ay magagamit na mga pantali. Upang makagawa ng mga pantali, plantsahin ang mga piraso ng malinis na tela hanggang sa ang mga ito ay mainitan nang tagusan o kahit na mamula. Hugasan ang inyong mga kamay bago balutin nang maingat sa loob ng isa pang malinis na tela ang pinlantsang mga tela. Ang mga ito ay magagamit na mga ligtas na pantali para sa isang nagdurugong sugat.

SIRUP NG IPECAC (Kulay tsokolateng matamis na sirup)

Ito ay pampasuka, na isang bahagi ng pang-unang lunas para sa ilang lason. Ang ipecac ay mabibili sa maraming botika. Kung walang ipecac, ang mga manggagawang pangkalusugan ay maaaring magmungkahi ng iba pang sangkap na maitatago kasama ng mga kagamitang pang-unang lunas.

ITINALAGANG LANGIS

Ang mga kasapi ng pagkasaserdote ay gumagamit ng langis ng oliba na sadyang binasbasan, o itinalaga, kapag nagbibigay ng pagbabasbas sa isang taong may sakit o nasaktan. Tanungin ang inyong mga pinunong pagkasaserdote kung paano makakukuha ng itinalagang langis sa isang maliit na sisidlan. Itago ito kasama ng inyong mga kagamitang pang-unang lunas para gamitin ng *mga maytaglay ng pagkasaserdote* sa isang biglaang pangangailangan o kapag may ibang pangangailangan pang naangkop.

SISIDLAN

Ang mga gamit na inilista sa itaas ay dapat itago sa loob ng isang sisidlang may takip na ligtas mula sa alikabok at pamamasa. Ang sisidlan ay dapat itago sa isang ligtas na lugar kung saan iyon ay hindi maaabot at mabubuksan ng mga maliliit na bata. Dapat nating turuan ang mga nakatatandang anak kung paano magbigay ng ilang madadaling pang-unang lunas, at tiyaking maaabot nila ang mga kagamitang pang-unang lunas sa isang biglaang pangangailangan.

MGA INIHANDANG PANTALI

Ang mga madaling dumikit na teyp, mga (Band-aid), gasa, atbp. ay maaari ring iimbak kung matatagpuan sa inyong lokal na lugar.

Katapusan

Maaari nating mapigilan ang maraming sakuna kung gagawin nating ligtas ang ating mga tahanan. Halimbawa, ang mga mapanganib na sangkap ay dapat iimbak sa paraang hindi makapipinsala ang mga ito sa mga bata at sa iba. Ang mga mapanganib na bagay ay maaaring iimbak at gamitin nang hindi makasasakit kanino man. Maaari nating alisin ang mga mapanganib na kalagayan, pangasiwaan ang mga gawain ng ating mga anak upang makatiyak na sila ay ligtas, at magtago ng isang sisidlan ng mga mahahalagang kagamitang pang-unang lunas sa taong nasaktan sa isang mahinahon at may dunong na paraan.

Hamon

Sa linggong ito ay maingat na tingnan ang inyong tahanan. Gamitin at iimbak ang mga mapanganib na sangkap at bagay sa mga ligtas na paraan. Alisin ang mga mapanganib na kalagayan. Kung hindi pa ninyo nagagawa, simulan ang pagtitipon ng mga gamit na pang-unang lunas.

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Isaalang-alang kung anu-anong suliranin na inilarawan sa araling ito ang pangkaraniwan sa inyong lugar. Bigyang-diin ang mga kailangang-kailangan na bahagi ng aralin. Purihin ang mga kapatid sa mga ligtas na gawain na kanila nang isinasagawa.
2. Hilingan ang isang kapatid na maghanda ng maikling buod ng talinghaga ng Mabuting Samaritano (Lucas 10:25–37) na ilalahad sa klase.
3. Ang mga kapatid na may mga katanungan tungkol sa pagbabasbas ng mga maytaglay ng pagkasaserdote sa may sakit o nasaktan ay maaaring pasangguniin sa aralin 12, "Mga Ordenansang Pagkasaserdote," *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para Sa Kababaaihan, Bahagi A.*
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Pang-unang Lunas—Bahagi 2

Aralin 24

Tutulungan kayo ng araling ito na matuto kung paano magbigay ng pang-unang lunas para sa ilang pangkaraniwang kapinsalaan.

Paghahanda para sa Pagbibigay ng Pang-unang Lunas

Laging pinakamabuti ang umiwas sa mga kapinsalaan. Maraming halimbawa ng mga paraan upang mapigilan ang mga sakuna at mga kapinsalaan ang tinalakay sa aralin 23, "Pang-unang lunas, Bahagi 1." Gayunman, sa kabila ng lahat ng mga pag-iingat, magaganap pa rin ang ilang kapinsalaan, at lahat tayo, na karamihan ay mga ina, ay kailangang matuto kung paanong magbigay ng pang-unang lunas para sa ilan sa mga pinakapangkaraniwang kapinsalaan.

Kapag ang isang tao ay nasaktan, bigyang pansin ang mga suliranin nang ayon sa kahalagahan ng mga ito nang sa gayon ay mailigtas ang buhay ng biktima. Una, alisin ang biktima mula sa isang mapanganib na kalagayan kung kinakailangan; halimbawa, mula sa isang nasusunog na gusali. Ikalawa, ibalik na muli ang paghinga. Ikatlo, pagtuunang mapatigil ang malubhang pagdurugo. Ikaapat, siyasatin kung may pagkalason. Ikalima, lunasan ang pagkatulala. At pagkatapos ay magbigay ng karagdagang pang-unang lunas kung kinakailangan. Kung ang kapinsalaan ay malubha, humanap ng tulong medikal. Kung may mga ibang taong makatutulong, ang isang tao ay maaaring humanap ng tulong medikal habang ang iba ay gumagawa upang ibalik na muli ang paghinga at upang tumigil ang pagdurugo. Habang kayo ay gumagawa upang malutas ang mga suliranin, alalahanin na maging mahinahon at mapagbigay ng tiwala sa biktima hangga't maaari.

Bakit kailangan ninyong ibalik na muli ang paghinga ng biktima bago ninyo subuking patigilin ang pagdurugo?

Bakit kailangang patigilin ang pagdurugo bago lunasan ang pagkatulala?

Kung Paano Ibinabalik na Muli ang Paghinga

Ang paghinga ay maaaring tumigil dahil sa ilang mga karamdaman, paglunok ng mga lason, pagkakuryente, pagkalunod, atake sa puso, labis na dami ng pag-inom ng ilang gamot o droga, o paghinga ng hanging kulang sa oksiheno. Kung ang isang tao ay tumigil sa paghinga, ang kanyang paghinga ay dapat na ibalik muli kaagad upang maiwasan ang pagkapinsala ng utak. Ang pinakamabisang paraan ay sa pamamagitan ng paraang paglalapat ng bibig-sa-bibig. Ito ay ginagawa sa pamamagitan na pag-ihip ng hangin

mula sa inyong bibig patungo sa bibig ng biktima at sa kanyang mga baga. Sundin ang sumusunod na pangunahing hakbang o kaya'y paturuan ang klase sa mga may kakayahang tauhang pangkalusugan:

1. Mabilis at maingat na punasan ang loob ng bibig ng biktima, upang matanggal ang anumang bagay na puwedeng makabara sa kanyang paghinga. Kung kinakailangan, diinan ang kanyang dila upang buksan ang daanan ng hangin sa kanyang lalamunan.
2. Itingala ang ulo ng biktima nang sa gayon ang kanyang baba ay nakatutok paitaas. Ito ay nagbubukas sa daanan ng hangin patungo sa kanyang mga baga.
3. Ipitin ang ilong ng biktima upang mapigilan ang hangin sa pagsingaw palabas mula sa kanyang ilong. Ilapat ang inyong bibig sa bibig ng biktima at ihipan ng hangin paloob sa kanyang mga baga. Hingahan ang sa bibig ng biktima nang kasing dalas ng inyong normal na paghinga para sa inyong sarili. *Kung ang biktima ay isang maliit na bata,* sakupin kapwa ang kanyang bibig at ilong ng inyong bibig kapag kayo ay umihip paloob sa kanyang mga baga. Gumamit ng mas mahihina at mas madalas na mga paghinga.
4. Pagmasdan ang dibdib ng biktima habang kayo ay humihinga paloob sa kanyang bibig at, kapag nakita ninyong umangat ang kanyang dibdib, itigil ang pag-ihip. Alisin ang inyong bibig at hayaan siyang huminga ng papalabas. Magpatuloy sa pag-ihip sa kanya hanggang sa siya ay magsimulang huminga sa kanyang sarili. Kung hindi siya makahingang mag-isa sa loob ng sampung minuto, siyasatin ang kanyang mga mata. Kung ang mga balintataw ay nanlalaki at hindi lumiliit o lumalaki kapag ang ilaw ay lumiliwanag o dumidilim (habang tinatabingan ninyo ang mga mata ng inyong kamay at pagkatapos ay inaalis din iyon), itigil ang pag-ihip ng bibig-sa-bibig. Kung ang mga mata ng biktima ay hindi tumutugon sa loob ng sampung minuto, malamang na siya ay hindi na mapagtatagumpayang buhayin.

Paano Patitigilin ang Pagdurugo

Kung ang sugat ay malubhang nagdurugo, mahalagang patigilin ang pagdurugo. Ito ay magagawa sa pamamagitan ng pagdidiin ng palad ng kamay sa isang makapal na tiklop ng tela sa sugat. Ang malilinis na telang inihanda na para maging pantali at iniimbak sa inyong mga gamit na pang-unang lunas ay magagamit sa ganitong hangarin. Kung wala nang ibang makukuha, gumamit ng iba pang mga tela o ng inyong kamay at diinan ang sugat. Ang bigat ay magpapabagal o magpapatigil sa pagdurugo. Kung ang tiklop na tela ay magiging basang-basa na ng dugo, magdagdag ng tela ng hindi tinatanggal ang naunang tela, at patuloy na diinan ang sugat.

Ang pag-aangat sa nasugatang bahagi nang mas mataas kaysa sa puso ay makatutulong din sa pagpapabagal ng pagdurugo. Kung ang sugat ay malubha, maaaring kailanganin itong tahiin o gamutin ng mga manggagawang pangkalusugan sa klinika.

Kung mayroon lamang bahagyang pagdurugo, linisin ang sugat ng hindi matapang na sabon at tubig. Banlawan sa pamagagitan ng pagbubuhos ng malinis na tubig at takpan iyon ng ilang patong ng malinis na tela. Lapatan ng pabigat sa loob ng ilang sandali, hanggang sa tumigil ang pagdurugo. Kung ang sugat ay malamang na marurumihan, balutan ng isang malinis na pantali upang mapangalagaan at mapanatili itong malinis. (Tingnan sa *Advanced First Aid and Emergency Care,* American National Red Cross [Garden City, N.Y.: Doubleday and Co., 1973], p. 38.)

Ang ilang sugat na hindi masyadong dumudugo ay maaaring malalim. Ang mga ito ay maaaring sanhi ng isang pako, palaso, bala, o iba pang katulad na bagay. Yamang ang malalalim na mga sugat ay mahirap linisin ng sabon at tubig, isang ineksiyon para sa tetano ang dapat ibigay sa taong nasugatan upang mapigilan ang pagkalat ng tetano. Kung minsan ang isang malalim na sugat ay maaaring maging sanhi ng napakalubhang karamdaman na maaaring ikamatay. Kapag ang isang tao ay nasugatan ng malalim, dapat siyang humanap agad ng payong medikal sa lokal na klinikang pangkalusugan upang makita kung kailangan niya ng isang ineksiyon laban sa tetano.

Mahalagang magmasid para sa mga palatandaan ng impeksiyon, kabilang ang pamumula, pamamaga, nana, pumipintig na pangingirot, mga bahid ng pamumula mula sa sugat papalayo, o ang pagkakaroon ng lagnat. Kung anuman sa mga mapanganib na palatandaang ito ang lilitaw, agad na humanap ng karagdagang tulong medikal.

Paano Lulunasan Ang Pagkalason

Ang pagkalason ay isang pangkaraniwang pangyayari. Ang maliliit na bata ay kadalasang mga biktima ng mga hindi sinasadyang pagkalason, dahil sila ay mausisa at naglalagay ng mga bagay sa kanilang mga bibig. Ang mga taong nasa gulang na ay maaari ring maging mga biktima ng mga hindi sinasadyang pagkalason.

Kapag ang isang tao ay nakainom ng lason, dapat munang linisin sa kanyang bibig ang anumang naiwang lason. Pagkatapos, ang naaangkop na pang-unang lunas ay nababatay sa kung ano ang lason na nainom. Matapos na mabigyan ang biktima ng pang-unang lunas, pinakamainam ang kumuha ng karagdagang tulong medikal.

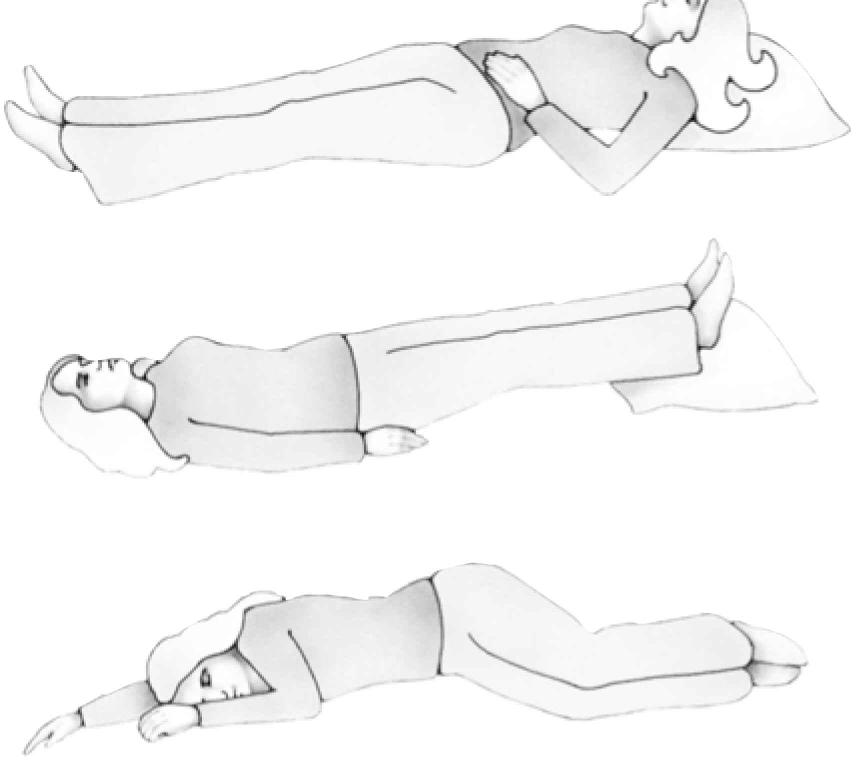
Ang ilang lason ay sumusunog o sumisira sa mga himaymay ng katawan, habang ang ibang lason ay pumipinsala sa katawan sa iba pang mga paraan. Ang paggamot para sa mga lasong hindi sumisira sa mga himaymay ng katawan ay nangangailangan sa pagsuka ng biktima matapos uminom ng kaunting tubig o iba pang likido. Ang sirup ng *ipecac* ay mabisang pampasuka, subalit maaari iyong mangailangan ng labinlimang minuto o higit pa upang magkabisa. Ang biktima ay hindi dapat iwanang mag-isa sa panahong ito. Kung wala kayong sirup ng *ipecac* o iba pang pampasuka, pasukahin sa pamamagitan ng pagdidiin pababa ng inyong daliri o isang kutsara sa likod ng dila ng biktima. Payukuin siya, nang sa gayon ay hindi siya mabulunan sa kanyang isusuka. Kung siya ay mawalan ng malay, itagilid siya upang hindi siya mabulunan. Matapos na siya ay sumuka, bigyan siya ng isang pamatay-bisa sa lason upang ang natira pang lason ay dumaloy nang ligtas sa kanyang katawan. Ang nagamit nang uling o ang napakaliit na mga butil na kinayod mula sa sunog na tinapay ay maaaring mga pamatay-bisa. Bilang karagdagan, magbigay ng isang pampurga o isang baso ng maalat na tubig upang mapabilis ang pagdaloy ng natitirang lason palabas sa katawan ng biktima.

Ang lihiya, gasolina, at gas ay ilan sa mga lason na nakasusunog o nakasisira sa mga himaymay ng katawan. Kung ang isang tao ay nakainom ng isa sa mga lasong ito, *huwag siya pasukahin*. Yamang ang mga lasong ito ay sumisira sa himaymay kapag sila ay nilunok, ang pagsusuka ay magiging sanhi ng karagdagang pagkasira ng mga himaymay. Sa halip ay painumin ang biktima ng maraming tubig o gatas upang tumabang ang lason. Ang pampurga ay makatutulong rin.

Maaaring may umiiral ding mga panganib mula sa nakalalasong mga halaman, mga hayop-dagat, isda, mga ahas, at mga kulisap sa ilang lugar. Maaaring ituro ng mga lokal na manggagawang pangkalusugan kung ano ang pang-unang lunas na kinakailangan para sa mga pagkakalason sa mga ito.

Paano Lulunasan ang Pagkatulala

Ang pagkatulala ay isang tugon ng katawan sa kapinsalaan o tensiyon at kadalasan ay mga bunga ng malulubhang kapinsalaan at kung minsan ay mula sa mga suliraning pangkalusugan o matinding kaguluhang pangdamdamin. Ang pagkatulala ay maaaring maganap sa oras ng kapinsalaan o tensiyon, o makalipas ang ilang oras. Sa panahon ng pagkatulala ang paghinga at pulso ng biktima ay maaaring bumagal upang maging sapat na sanhi ng kamatayan. Palaging ipalagay na mayroong pagkatulala sa oras ng isang kapinsalaan. Kung inyong lulunasan ang pagkatulala, iyon ay maaari ninyong mapigilan.



Ang isang taong natutulala ay kadalasang dumaranas ng ilang bilang ng mga pagbabago sa katawan. Ang kanyang *balat* ay maaaring maging maputla, maasul-asul, mamasa-masa, at malamig. Maaari siyang *pawisan* nang husto, lalo na sa paligid ng kanyang bibig, sa kanyang noo, at sa mga palad ng kanyang mga kamay. Ang kanyang *pulso* ay maaaring maging mabilis at maaaring maging napakahina upang maramdaman sa kanyang pulsuhan (subalit maaaring maramdaman sa gilid ng kanyang leeg). Ang kanyang *paghinga* ay maaaring maging mabilis. Ang panghihina, pagkabalisa, pagkabahala, at pagkauhaw ay pangkaraniwan din. Kung minsan ang biktima ay mahihilo at magsusuka.

Mahalagang gawin ang lahat ng maaari upang mabawasan ang pagkatulala. Kung ang tugong pagkatulala ng isang biktima ay lumubha, maaaring dahan-dahan siyang mawalan ng sigla at di-tumutugon. Ang kanyang balat ay maaaring magbatik-batik (pasa-pasa). Ang kanyang mga mata ay maaaring mawalan ng pahiwatig at ang mga balintataw ay manlalaki. Maaari siyang mawalan ng malay. Kung ang init ng katawan ay bumaba sa panahon ng kawalang-malay, siya ay maaaring mamatay.

Ang paglunas sa pagkatulala ay kinabibilangan ng pagpapanatili sa biktimang *nakahiga, mainit, at mahinahon,* at dapat lapatan matapos na ang paghinga ay maibalik na muli at ang malubhang pagdurugo ay mapatigil.

Isulat ang tatlong bagay na ito sa pisara.

PANATILIHING NAKAHIGA ANG BIKTIMA

Kung ang biktima ay may mga kapinsalaan sa mukha o bibig, walang-malay, o nagsusuka, pinakamabuting ipihit ang kanyang ulo sa tagiliran o itagilid siya. Ito ay magpapahintulot sa mga likido (mga pagkakatas) na tumulo mula sa kanyang bibig.

Ipakita ang larawan 24-a, Mga posisyon para sa mga maaaring maging biktima ng kapinsalaan.

Kung ang biktima ay maaaring may mga kapinsalaan sa ulo o nahihirapang huminga, iangat nang bahagya ang kanyang ulo.

Kung ang biktima ay walang mga kapinsalaan sa kanyang ulo, likod, o leeg, ang kanyang mga paa ay dapat iangat nang bahagya upang mapagbuti ang pagdaloy na kanyang dugo.

Kung ang mga kapinsalaan ay hindi kapuna-puna at madaling makilala, pinakamabuting panatilihing nakahiga ang biktima.

PANATILIHING MAINIT ANG BIKTIMA

Ang biktima ay dapat balutin ng kumot o dagdag na damit upang mapigilan ang pagkawala ng init sa katawan.

24-a Mga posisyon para sa mga maaaring maging biktima ng kapinsalaan

PANATILIHING MAHINAHON ANG BIKTIMA

Ang taong nagbibigay ng pang-unang lunas ay dapat kumilos sa isang mahinahon at nagbibigay-katiyakang paraan, kahit na ang biktima ay may mga malubhang kapinsalaan. Ang mabuting pagkilos ng mga nakapaligid sa kanya ay labis na makababawas sa pagkatulala.

Kung ang biktima ay nawalan ng maraming dugo o iba pang likido sa katawan, siya ay dapat bigyan kaagad ng likido gaya ng sabaw o inuming pampalamig. Gayunman, siya ay dapat *lamang* uminom kung siya ay lubos na may malay, hindi nagsusuka, at walang mga kapinsalaan sa tiyan na maaaring mangailangan ng pagtitistis.

Paglunas sa Nakuryente

Sa pagkakuryente ang kuryente ay dumadaloy sa katawan at maaaring maging sanhi ng pagtigil ng paghinga o magbunga ng mga pagbabago sa pintig ng puso ng isang tao. Ang biktima ay dapat ilayo kaagad mula sa pinagmumulan ng kuryente, subalit ang kanyang katawan ay *hindi dapat hipuin* habang ang kuryente ay dumadaloy sa kanya. Kung ang kuryente ay hindi mapapatay, ang biktima ay dapat na ihiwalay mula sa pinagmumulan ng kuryente sa pamamagitan ng isang tuyong kahoy o tabla. Halimbawa, ang isang hawakan ng walis na kahoy na walang mga bahaging bakal ay maaaring gamitin upang itulak ang biktima papalayo mula sa pinagmumulan ng kuryente o ang pinagmumulan ng kuryente papalayo mula sa biktima. Agad-agad matapos na mailayo ang biktima mula sa pinagmumulan ng kuryente, dapat siyang lapatan ng bibig-sa-bibig na paghinga kung kinakailangan o kung anumang pang-unang lunas ang kinakailangan.

Paglunas sa Mga Pagkasunog

Ang mga sakunang kinasasangkutan ng mga pagkasunog ay pangkaraniwan, lalo na sa mga bata at sa mga nakatatandang tao. Ang hindi malulubhang pagkasunog ay sanhi ng labis na pagkababad sa araw o sandaling pagkakadikit sa maiinit na bagay, mainit na tubig, o singaw ng kumukulo. Ang balat ay kadalasang namumula, at bahagyang pamamaga at pananakit ang nagaganap. Ang nasunog na bahagi ay dapat na mailagay kaagad sa malamig na tubig upang mabawasan ang sakit. Ang hindi malulubhang pagkasunog ay kadalasang mabilis na gumagaling, yamang ang panlabas na balat lamang ang napinsala.

Ang higit na malulubhang pagkasunog ay may kasamang mga pagpapaltos at pamumula, sapagkat ang init ay pumasok nang mas malalim at naging sanhi ng pag-iipon ng mga likido ng katawan sa ilalim ng balat. Ang nasunog ay dapat ilubog sa malamig na tubig upang mabawasan ang pagkasunog

at mapigilan ang karagdagang pinsala sa mas malalim na mga bahagi ng balat. Kailangan ang pag-iingat upang huwag matuklap ang mga paltos, na maaaring magbunga ng impeksiyon. Kung ang pagkasunog ay malaki, maaaring kailanganin ang humingi ng karagdagang tulong medikal. Isang malinis, maluwag na pambalot ang dapat na gamitin upang pangalagaan ang pagkasunog, subalit hindi dapat lapatan ng mga pantali, dahil sa ang mga ito ay mahirap tanggalin matapos na matuyo ang pagkasunog.

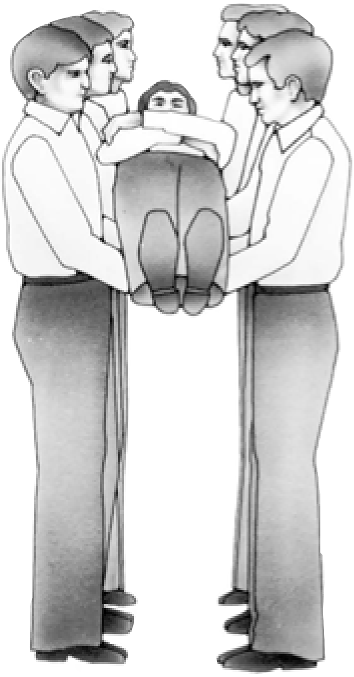
Ang tulong medikal ay kailangan para sa pinakamalulubhang pagkapaso, na sumisira sa maraming patong ng balat at sa malaking bahagi ng pang-ibabaw na balat, na kung minsan ay sumusunog pa sa balat. Ang mga pagkasunog na ito ay maaaring sanhi ng nasusunog na damit, pagkakalubog sa mainit na tubig, matagalang pagkakadikit sa maiinit na bagay, o kuryente. Bilang bunga, maraming likido sa katawan ang nawawala at may malaking panganib ng impeksiyon.

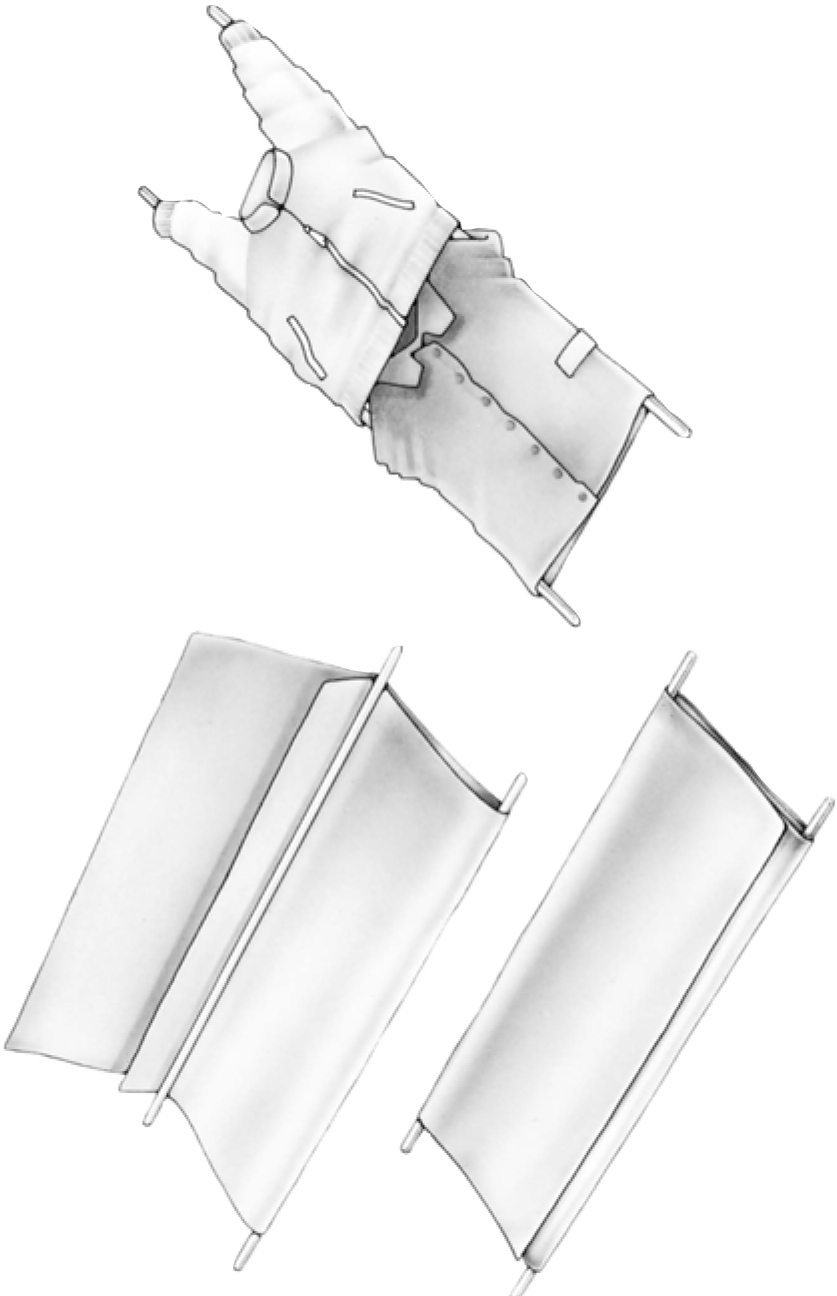
Ang damit na dumikit sa isang paso ay hindi dapat alisin. Sa halip, ang buong bahagi na nasunog ay dapat balutan ng isang bagong labang kumot o kaya ay *malinis* na tela, kung ang oras na gugugulin ay hindi makaaabala sa pag-abot sa tulong medikal. Ito ay makatutulong na makabawas ng impeksiyon. Ang biktima ay dapat ding lunasan sa pagkatulala. Kung ang mga paa o mga binti ng pasyente ay masama ang pagkakasunog, panatilihing nakaangat ang mga ito at huwag siyang palalakarin. Kung ang kanyang mga braso o mga kamay ay nasunog, iangat ang mga ito nang mas mataas sa puso. Kung masama ang pagkakasunog ng kanyang mukha, panatilihin siyang nakaupo, at masdan kung nahihirapan sa paghinga. Kung siya ay may malay at hindi nahihilo, ang pasyente ay dapat uminom ng sabaw o inuming pampalamig. Alalahaning mahinahong ipalagay ang loob ng pasyente upang labanan ang anumang pagkabahala.

Maaaring mabawasan ang malulubhang pagkasunog sa pamamagitan ng mabilis na pagkilos. Kung ang damit ng isang tao ay nag-apoy, *agad-agad* siyang igulong sa lupa, damo, o alpombra, o balutin siya ng isang kumot. Ito ang papatay sa apoy. Kapag napatay na ang apoy, gamutin ang mga pagkasunog ng biktima sa pamamagitan ng pang-unang lunas na iminungkahi sa itaas.

Ang malulubhang pagkasunog ay maaaring maging sanhi rin ng mga kemikal na gaya ng lihiya. Ang paggamot ay kinabibilangan nang mabilis na paghuhugas hangga't maaari upang maalis ang kemikal, na ginagamitan ng maraming tubig, at ang tuluy-tuloy na pagbabanlaw sa napaso nang hindi kukulangin sa limang minuto. Ang mga pagkasunog dahil sa kemikal ay lumalala kung hindi nagagamot, kaya ito ay nangangailangan ng maagap na tulong medikal. Kung nasunog ng kemikal ang mga mata, ang biktima

24-b Biktima ng sakuna na itinataas at binibitbit
24-c Mga istretser na gawa sa isang kumot at sa isang dyaket





ay dapat itagilid, at dapat buhusan kaagad ng tubig ang mata (habang nakabukas ang mga talukap ng mata) upang mahugasan palabas ang kemikal.

Paglunas sa Mga Nabaling Buto

Kung minsan ang isang pagkahulog o isang malakas na hampas ay maaaring maging sanhi ng pagkalamat o pagkabali ng buto. Maaaring marinig ng biktima ang paglagitik ng buto, makaramdam ng kirot o pagkalambot, o makaranas ng damdaming may nakakayod. Kung maaari, papuntahin sa biktima ang tulong medikal, yamang ang paggalaw sa tao ay maaaring maging sanhi ng lalong pagkapinsala. Gayunman, kung ang biktima ay dapat dalhin sa tulong medikal, kinakailangang tiyakin munang ang napinsalang buto ay hindi gumagalaw. Gumamit ng isang balangkat—isang matatag na pang-alalay na itinatali sa napinsalang bahagi upang mapigilan ito sa paggalaw—upang pangalagaan ang buto mula sa lalong pagkapinsala at upang mabawasan ang kirot. Ang isang anyo ng balangkat ay binubuo ng pagpapalaman sa napinsalang bahagi at pagkatapos ay binabalutang kasama ng isang walang pinsalang bahagi ng katawan. Halimbawa, ang isang napinsalang binti ay maaaring balutang kasama ang isa pang binti, o ang isang napinsalang braso ay maaaring balutan sa ibabaw ng dibdib.

Ang mga tabla, mga tungkod, mga patpat, mga binilot na kumot, o karton ay maaari ring gamitin bilang mga balangkat. Ang balangkat ay dapat na may sapat na haba upang mapigilan ang buto sa paggalaw kapag iyon ay itinali sa balangkat. Palamanan ang balangkat ng mga tela o dagdag na damit, at gumamit ng mga sinturon, mga kurbata, mga panyo, o mga piraso ng pinilas na tela upang itali iyon sa lugar. Itali ang balangkat nang sapat ang tatag upang mapigilan niyon ang mga kasukasuan sa magkabilang panig ng bali sa paggalaw, subalit huwag namang napakahigpit na ang pagdaloy ng dugo ay napababagal.

Ipakita ang larawan 24-b, Biktima ng sakuna na itinataas at binibitbit.

Kung maaari, maglagay ng anumang malamig sa napinsalang bahagi upang mabawasan ang pamamaga. Ang pag-aangat sa napinsalang bahagi nang mas mataas kaysa sa puso ay nakababawas din ng pamamaga.

Paglilipat sa Biktima

Ang isang kumot, alpombra, o ang mga kamay at mga braso ng mga tumutulong ay maaari ring gamitin upang buhatin ang isang biktimang may mga malubhang kapinsalaan. Ang mga katulong ay bubuhat sa magkabilang panig at may isang taong humahawak sa ulo ng biktima upang hindi ito gumalaw. Isang tao ang mamamahala sa pagsigaw ng mga hudyat, upang

tiyaking lahat ng mga katulong ay magtataas at gagalaw nang sama-sama. Kung hindi, ang biktima ay kaagad lalong mapipinsala dahil sa paggalaw na hindi kailangan at hindi nagtutugma.

Ipakita ang larawan 24-c, Mga istretser na gawa sa isang kumot at sa isang dyaket.

Ang isang istretser ay maaaring magawa agad sa pamamagitan ng dalawang tungkod na mahabang kahoy, gaya ng mga hawakan ng walis, at isang kumot. Ang mga dyaket ay maaari ring gamitin upang makagawa agad ng isang istretser, sa pamamagitan ng pagsasara sa harap ng mga dyaket at tagusang paglulusot ng mga mahabang kahoy sa mga manggas.

Babala: Kung inyong nalaman na ang biktima ay may mga kapinsalaan sa leeg o likod, *hindi siya dapat igalaw maliban na lamang kung ang kanyang buhay ay nanganganib.* Kung siya ay dapat ilipat, siya ay dapat bitbitin ng maraming tao o sa isang istretser, may masidhing pag-iingat upang maiwasan ang paggalaw ng leeg at gulugod.

Katapusan

Mahalagang tayo ay matutong mag-isip nang malinaw tungkol sa kung ano ang kailangan ng isang napinsalang tao sa isang biglaang pangangailangan. Ang mga pinakamahalagang bagay na dapat gawin ay ang alisin ang biktima mula sa isang mapanganib na kalagayan, ang ibalik na muli ang paghinga, ang patigilin ang pagdurugo, at ang lunasan ang pagkatulala. Ang karagdagang pang-unang lunas ay dapat ibigay kung kinakailangan. Maaari ring kailanganin ang karagdagang tulong medikal.

Ang pagsasanay sa mga hakbangin ng pang-unang lunas na inilarawan sa araling ito ay tutulong sa atin upang maging higit na handa tayo upang tumulong kapag may nangyaring kagiptan na nangangailangan ng pang-unang lunas.

Hamon

Magturo ng mga hakbangin ng pang-unang lunas sa inyong mag-anak. Sanayin sila sa mga hakbanging ito upang sila ay makapagbibigay ng pang-unang lunas sa isang biglaang pangangailangan.

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Makipag-usap sa mga lokal na manggagawang pangkalusugan tungkol sa tiyak na mga hakbanging pang-unang lunas na kanilang ipinapayo para sa mga pangkaraniwang kapinsalaan sa inyong lugar. Paturuan sa kanila ang mga kapatid sa wastong hakbangin ng bibig-sa-bibig na pagpapamalay-tao. Ibahagi ang kabatirang ito sa mga kapatid habang ikaw ay nagtuturo.

2. Alamin kung ano ang karagdagang tulong medikal na makukuha para sa mga biglang pangangailangan. Kung ang lokal na klinikang pangkalusugan ay bukas lamang sa loob ng tiyak na mga oras ng araw, alamin kung saan kayo maaaring pumunta para sa tulong medikal sa mga ibang oras.
3. Kumuha ng pisara at tisa.
4. Ipasadula sa klase ang ilang maaaring biglang pangangailangan nang sa gayon ay mapagsanayan ng mga kasapi ng klase ang mga hakbanging pang-unang lunas na kanilang natutuhan. Dapat silang magsanay sa pagpapasiya kung ano ang pang-unang lunas na kailangan, gayundin kung paano inilalapat ito. Halimbawa, ilarawan ang isang biglang pangangailangan kung saan ang isang anak na babae ay pumunta sa kanyang ina na may hiwa sa kanyang braso. Ang hiwa ay malubhang nagdurugo. Paganapin ang isang tao bilang napinsalang anak. Paganapin ang isa pa bilang ina at hayaang ipakita niya ang lahat ng hakbang sa paggamot sa sugat.
5. Atasan ang mga kasapi ng klase upang makilahok sa paglalahad ng araling ito.

Pag-iimbak sa Tahanan

Aralin 25

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan at himukin kayo sa palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan.

Bakit Kailangan Natin ang Pag-iimbak sa Tahanan

Ibinigay sa atin ni Pangulong Spencer W. Kimball ang payong ito tungkol sa pag-iimbak sa tahanan:

"Muli naming pinagtitibay ang naunang payo na palagi nang ibinibigay ng Simbahan, na magkaroon at magpanatili ng pang-isang taong panustos—pang-isang taong panustos ng mga pangunahing kagamitan para sa atin. . . .

"Hinihimok namin ang mga mag-anak na magkaroon ngayon ng panustos para sa taong ito; at sinasabi namin itong muli at muli at muli at uuliting muli at muli ang banal na kasulatan ng Panginoon kung saan ay sinabi niya, 'At bakit tinatawag ninyo akong Panginoon, Panginoon, at di ninyo ginagawa ang mga bagay na aking sinasabi?'" ("Family Preparedness," *Ensign,* May 1976, p. 125.)

Ano ang ipinayo sa atin ng mga propeta na gawin tungkol sa pag-iimbak ng mga pangunahing kagamitan?

(Kung sa mga alituntunin ng pamahalaan ay labag ang pag-iimbak ng pagkain, baguhin nang bahagya ang araling ito upang umakma sa mga lokal na pangangailangan at mga pagkakataon.)

Si Pangulong J. Reuben Clark, Jr., dating kasapi ng isang Unang Panguluhan ng Simbahan, ay nagsabi:

"Hayaang tiyakin ng bawat ulo ng bawat sambahayan na mayroon siyang sapat na pagkain at damit sa kasalukuyan, at kung maaari, panggatong din, para sa loob ng isang taon o higit pa" (Sa Conference Report, Apr. 1937, p. 26).

Ang payong magkaroon ng pang-isang taong panustos ng pagkain, damit, at iba pang mga kinakailangang bagay ay mainam na payo dahil sa maraming kadahilanan. Ang isang malaking kapahamakan gaya ng isang baha, isang lindol, o isang bagyo ay maaaring tumama sa isang lungsod o sa isang buong rehiyon, na pumuputol sa mga daanan at pinagiging hindi maaari ang pagdadala ng pagkain at iba pang mga bagay sa mga pamilihan. Ang kaguluhang sibil o mga welga ng mga nagmamaneho ng trak, mga manggagawa sa barko, o mga manggagawa sa tren ay maaaring makasagabal sa pagdadala ng mga pagkain. Ang iba pang uri ng malalaking kapahamakan, gaya ng taggutom bunga ng tagtuyot, mga unos, mga baha,

at maging mga digmaan, ay nagaganap sa maraming bansa at maaaring maganap muli. Kapag ang mga ganitong malalaking kapahamakan ay nakasasama sa buong pamayanan, kadalasang hindi makakukuha ng pagkain at iba pang mga panustos, kahit na may salapi pa. Ang isang mag-anak ay maaari ring makaranas ng biglaang pangangailangan sa anyo ng pagkakasakit o kawalan ng hanapbuhay na nagbubunga sa kakulangan ng kinikita, lumilikha ng pangangailangang umaasa sa pag-iimbak sa tahanan.

Si Kapatid na Cherry Lee Davis at ang kanyang mag-anak, sa pamamagitan ng sariling pagkakaranas ng isang biglaang pangangailangan, ay nagkaroon ng isang patotoo tungkol sa pag-iimbak sa tahanan. Ang mga kapatid na Davis ay mga nagbalik-loob sa Simbahan at alam nila ang tungkol sa pag-iimbak sa tahanan, subalit hindi muna nila binalak na simulan ang palatantunan sa sarili nila. Sa dahilang may balak silang lumipat sa isang malayong lugar na kinaroroonan ng bagong tahanan, naramdaman nilang magiging kahangalan ang pagkaabalahan sa panahong iyon ang pag-iimbak sa tahanan. Gayunman, nang hindi niya namamalayan, si Kapatid na Cherry Davis ay nagsimula ng isang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan. Sa bawat pagpunta niya sa tindahan, bumibili siya ng kaunting dagdag ng ilang pagkain. Hindi nagtagal ang mga paminggalan sa kusina ay napuno, at kinailangan niyang mag-imbak ng mga pagkain sa silid-tulugan. Nang tanungin siya ng kanyang asawa kung ano ang kanyang ginagawa, sumagot siya, "'Sa palagay ko ay nag-iimbak ako ng pagkain.'" Nang siya ay magtanong kung bakit, ang naisagot lamang niya ay, "'Dahil kailangan ko.'" Wala na siyang maibigay na anumang dagdag na dahilan para sa kanyang ikinilos maliban doon. Sinabi niya, "Habang lalo kong ipinanalangin ang tungkol dito, lalo akong nauudyukang bumili ng mga pangangailangan sa bahay. Sa kaloob-looban ko ay ang maginhawa, ginantimpalaang pakiramdam na ako ay nagiging masunurin."

Natutuhan ni kapatid na Cherry Davis ang mga paraan ng paghahanda ng ilang pagkaing kanyang iniimbak sa pamamagitan ng pagdalo sa mga pagtatanghal, sa pamamagitan ng pagbabasa, at sa pamamagitan ng pagsasanay sa paggawa ng iba't ibang lutuin. Nang sa kanyang palagay ay naihanda na niya ang mga pagkaing ito nang mahusay, isa pang pakiramdam ang dumating sa kanya upang bumili nang mas marami at mas marami at mas marami pa. Inilarawan niya ang kanyang tugon: "'Bakit?' Naitanong ko sa aking panalangin, subalit walang kasagutan. Basta't kinakailangan kong kumuha ng mas marami pa. Kaya ginawa ko, bagama't nalilito at naguguluhan, subalit sumunod pa rin. Nakikita ko na ang laki ng lugar na pupunuin ng pagkaing ito sa trak na binabalak naming upahan [upang maglakbay patungo sa aming bagong tahanan]."

Nang makalipat na sa wakas ang mag-anak na Davis sa kanilang bagong tahanan, ang lahat ng kanilang mga kasangkapan at mga labinlima o dalawampung kahon ng pagkain ay halos tamang-tama lang sa trak na kanilang inupahan. Sa panahon na kanilang mabayaran ang trak, makaupa ng maliit na tahanan, at mabayaran ang lahat ng iba pa nilang mga gastusin, napakaliit na lamang ng natira nilang salapi. Sa kabila ng lahat nito si kapatid na lalaking Davis ay nahirapang makakita ng trabaho. Nang siya ay makakita, napakaliit ng pasahod nito na matapos nilang mabayaran ang mga bayarin ay wala nang naiiwan para sa kanilang pagkain. At nalaman ni kapatid na Cherry Davis ang dahilan ng lahat sa pag-iimbak niya ng pagkain—iyon talaga ang panustos nilang pagkain para sa mga pinakamahirap na buwan ng kanilang kasal.

Sa pagbabalik-tanaw sa mga buwang iyon ng pagkain ng kanilang mga inimbak na pagkain, ang sinasabi niya: "Nangingiti ako. Pinaglabanan ko nang husto na huwag mag-imbak ng pagkain, at gayon pa man ang Panginoon sa Kanyang walang-hanggang karunungan at pagmamahal ay gumabay at nagturo sa akin ng isang napakahalagang aral sa maliit na himalang ito ng pagiging handa." ("Our Small Miracle," *Ensign,* Aug. 1978, p. 21.)

Anu-anong biyayang temporal ang tinanggap ng mag-anak na Davis bilang bunga ng kanilang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan?

Bilang karagdagan sa mga biyaya ng kapanatagang temporal sa panahon ng mga biglaang pangangailangan, ang pagpapanatili ng isang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan ay makapagdadala rin ng mga biyayang espirituwal. Kapag ating sinusunod ang anumang kautusan o payo ng propeta, ang ating patotoo at pananampalataya ay mapalalakas. Maaari nating matanggap, bilang bunga ng ating pagkamasunurin ang mga gantimpalang espirituwal na hindi natin inasahan.

Anu-anong biyayang espiritwal ang natanggap ng mag-anak na Davis?

Isa pang mag-anak na maayos na naitatag ang pag-iimbak sa tahanan ang nawalan ng lahat ng kanilang ari-arian sa isang malubhang baha, at ang lahat ng kanilang mga alagang hayop ay nalunod. Subalit sa kabila ng kanilang malaking kawalan, ang sabi nila, "'Kung susundin ninyo ang mga kautusan, magiging handa kayo sa anumang mangyayari. . . . Kahit na nasira ang lahat ng aming inimbak na pagkain, mayroon kaming kapayapaan ng isipan na tinupad namin ang ipinagagawa sa amin ng propeta. Kami rin ay handa sa pang-espirituwal at maaari na naming harapin ngayon ang nangyari.'" (Gerry Avant at Karlyn Holland, "LDS in Texas Safe after Flood," *Church News,* 12 Aug. 1978, p. 4.)

Isang Taong Panustos

Ang mga mag-anak ay maaaring mag-imbak ng maraming bagay para sa panghinaharap na gamit, subalit ang imbakan sa tahanan na tinalakay sa araling ito ay nauukol sa pagkain, damit, at kung maaari, panggatong. Ang ating layunin ay upang mapaglaanan ang mga pangangailangan ng ating mag-anak para sa isang buong taon. Ang karamihan sa mga tao ay nahihirapang mag-imbak kaagad ng mga kinakailangang bagay para sa pagtutustos sa kanilang mga sarili sa loob ng isang buong taon. Gayunman, ang pang-isang taong panustos ay isang makatotohanang layunin, kung ang mga bagay ay inimbak sa isang maayos na paraan. Upang maabot ang ating pang-isang taong layunin, magiging mainam para sa atin kung magsisimula sa isang mas maliit na pangmadaliang layunin. Ang pagkakaroon ng imbakan sa tahanan upang tustusan ang kanilang mga sarili sa loob ng isang linggo ay maaaring isang malaking tagumpay para sa ilang mga mag-anak. Para sa ibang mga mag-anak, ang layunin ng pagkakamit ng imbakan sa tahanan para sa panahon ng tatlong linggo, dalawang buwan, o isang taon, ay hindi mahirap. Kapag ang ating layunin ng pag-iimbak para sa ilang araw o mga linggo ay nagawa na, ang ating mag-anak ay maaari nang magtakda ng isang bagong layon at sikaping makamit ito hanggang sa wakas ay mayroon na tayong imbakan sa tahanan na makapagtutustos sa atin sa loob ng isang taon.

Ano ang makatotohanang layunin na maaari ninyong simulan o ng inyong mag-anak?

Pag-iimbak ng Pagkain

Sinabi sa atin ni Pangulong Ezra Taft Benson ng Kapulungan ng Labindalawa:

“Ang Panginoon ay nagbabala sa atin tungkol sa mga taggutom, subalit ang mga matuwid ay dapat na nakapakinig sa mga propeta at nakapag-imbak na ng kahit pang-isang taong panustos ng pangligtas-buhay na pagkain. . . .

“Ang pahayag na mag-imbak ng pagkain ay maaaring kasinghalaga ng ating temporal na kaligtasan ngayon tulad ng pagsakay sa daong ng mga tao sa mga araw ni Noe. . . .

“Alam kong ang palatuntunang pangkalingang ito ay kinasihan ng Diyos. Nasaksihan ko sa sarili kong mga mata ang mga pamiminsala ng kagutuman at paghihikahos, habang, sa ilalim ng pamamatnugot ng pangulo ng Simbahan, ako ay gumugol ng isang taon sa winasak ng digmaang Europa sa pagsasara ng Ikalawang Digmaang Pandaigdig, na di ko kasama ang aking mag-anak, na namamahagi ng pagkain, damit, at gamit pantulog sa ating mga kasaping nangangailangan. Tumingin ako sa mga malalalim na mata ng mga Banal, sa halos mga huling yugto ng kagutuman. Nakakita ako ng mga tapat na inang dinadala ang kanilang mga anak na tatlo o apat na

taong gulang, na hindi magawang lumakad dahil sa malnutrisyon. . . . Nakakita ako ng malalaking lalaki na humahagulgol habang kanilang pinadadaan ang kanilang mga kamay sa trigo at mga bins na ipinadala sa kanila mula. . . . [Sa Mga Banal na nakatira sa] America." ("Prepare Ye," *Ensign,* Jan. 1974, pp. 69, 81–82.)

Dahil napakahalaga ng pagkain sa mabuting kalusugan at maging sa buhay, ito ay isa sa mga pinakamahalagang bahagi ng isang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan. Mainam ang mag-imbak ng pangunahing pagkain na gustong kainin ng ating mga mag-anak, at malaman kung paano ang paghahanda ng mga pagkain nang sa gayon ay maiwasan ang pag-aaksaya ng pagkain sa panahon ng biglaang pangangailangan. Mag-imbak ng mga sari-saring pagkain, yamang kailangan natin ng sari-sari sa panahon ng mga biglaang pangangailangan upang makapagpanatili ng mabuting kalusugan. Ang mga pangangailangan ng inyong mag-anak ang magtatakda sa dami ng pagkaing dapat ninyong iimbak.

Anu-anong pagkain ang makukuha na alam ninyong ihanda, na kakainin ng inyong mag-anak, at maaari ninyong iimbak bilang bahagi ng inyong pag-iimbak sa tahanan?

Ang mga inimbak na pagkain ay walang-katiyakan ang itinatagal, na ang ibig ipakahulugan ay dapat natin silang paikutin, kinakain muna ang mas matagal nang nakaimbak na mga pagkain, at pinapalitan ang mga ito ng bagong inimbak na mga pagakain. Ang plano ng pagpapaikot na ito ay isang patuloy na pamamaraan.

Paano nating mapaiikot ang nakaimbak na mga pagkain?

Isang paraan upang matiyak ang wastong pagpapaikot ng mga pagkain ay sa pamamagitan ng paglalagay ng petsa sa mga balutan ng pagkain kapag ang mga ito ay binili o inimbak. Ilagay ang bagong biling pagkain sa salansanan sa likod ng mga pagkaing mas naunang binili. Kapag kayo ay kakain na, mapadadali nito para sa inyo ang paggamit muna sa mga mas matagal nang pagkain.

Ang pagkain ay maaaring iimbak sa iba't ibang paraan.

Isulat ang ilan sa mga paraan sa pag-iimbak ng mga pagkain (tingnan sa aralin 26, "Produksiyon sa Tahanan," *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Bahagi A.* (Asinan ang pagkain; ibote; patuyuin; o iimbak sa ilalim ng lupa)

Anu-anong pamamaraan ng pag-iimbak ng mga pagkain ang maayos na nagagawa sa inyong lugar?

Isaalang-alang ang gastusin, pangangailangan ng natatanging kasangkapan, at kung maaasahan ang pamamaraan, kapag pumipili ng isang pamamaraan ng pag-iimbak ng pagkain. Isaalang-alang kung iyon ay isang bagong pamamaraan sa inyong lugar o isang matagumpay nang ginamit ng maraming tao sa loob ng mahabang panahon.

Kapag ang mga pagkain ay naipreserba, ang mga ito ay dapat iimbak sa paraang magpapanatiling malinis at ligtas ang mga ito upang kainin. Mayroong mga ilang paraan sa pag-iimbak ng mga pagkain na dapat laging sundin, maging anuman ang kaparaanang ginamit upang ipreserba sila.

1. Panatilihing malamig ang mga pagkain. Iimbak sila sa isang madilim o malilim na pook, malayo sa liwanag ng araw.
2. Pangalagaan ang mga pagkain mula sa pamamasa. Ang mga pinatuyong pagkain ay masisira kung ang mga ito ay mababasa bago kainin. Ang mga pagkaing naipreserba sa pamamagitan ng ibang mga pamamaraan ay maaari ring masira sa labis na pamamasa.
3. Pangalagaan ang mga pagkaing nasa mga balutan o mga sisidlan. Ang mga pinakamabuting sisidlan ay pumipigil sa alikabok na huwag dumikit sa pagkain at ginagawang mahirap o maging di-maaari para sa mga kulisap at mga hayop gaya ng mga daga, mga ibon, at mga manok na kainin ang pagkain.

Anu-anong lugar sa inyong tahanan ang malamig at madilim o malilim?

Paano ninyo mapangangalagaan ang mga pagkain mula sa sobrang pamamasa? (Mga latang metal, mga plastik na supot, mga kahon, o malinis at na gamit nang mga boteng babasagin.)

Paano ninyo mapangangalagaan ang mga pagkain laban sa alikabok at mga hayop? (Matibay, mahigpit ang pagkakasarang mga sisidlan. Ibitin ang mga sisidlan ng mga pagkain sa mga matataas na lugar o ilagay ang mga ito sa mga matataas na salansanan. Gawing mas mataas ang mga sisidlan kaysa sa sahig o lupa sa pamamagitan ng mga metal na paa, upang maiwasan ang mga hayop sa paggapang paakyat sa mga sisidlan.)

Pag-iimbak ng Tubig

Ang tubig ay dapat iimbak para sa panahon ng mga biglaang pangangailangan. Magsimula sa malinis, dalisay na tubig. Iimbak ang tubig sa isang malinis, mahigpit ang pagkakasarang baso o makapal na sisidlang plastik. Bagaman ang tubig na inimbak sa ganitong paraan ay maitatago nang matagal, kadalasan ay makabubuting itapon o gamitin na ito at lagyang muli ng panibago pagkatapos ng ilang buwan. Kung hindi ninyo tiyak na ang tubig ay ligtas gamitin pagkatapos na maimbak, maaari ninyo itong patayan ng mikrobyo sa pamamagitan ng pagpapakulo ng hindi kukulangin sa sampung minuto. O di kaya ay maaari ninyong dagdagan ng kaunting pambahay na solusyong pangkula o klorin sa mga sukat na dalawang patak ng pangkula o klorin sa bawat ikaapat na bahagi ng isang galon ng tubig o kalahating kutsarita ng pangkula o klorin sa limang galon ng tubig. (Tingnan sa *Relief Society Courses of Study,* 1973–74, p. 102.)

Pag-iimbak ng Damit

Maaaring kapaki-pakinabang ang pag-iimbak ng karagdagang damit. Ang pag-iimbak ng damit ay mahalaga para sa mga mag-anak na may

mga aktibo at lumalaking bata, dahil ang kasalukuyan nilang mga damit ay kinalalakhan nila. Ang mga damit ng lahat ng kasapi ng mag-anak ay maaaring masaid sa gamit. Ang karagdagang damit ay dapat iimbak sa mga lugar kung saan ang klima ay nagbabago ng malaki sa pagpapalit ng panahon.

Maaaring mainam para sa ilang mag-anak, lalo na iyong may mga lumalaking mga bata, ang pagtatago ng mga damit na kinalakihan ng isang anak para maisuot ng susunod na anak. Ang mga kinalakihang damit ng bata at ng nasa gulang na ay maaaring gawing damit para sa mga mas batang kasapi ng mag-anak. Ang pag-iimbak ng dagdag na tela upang makagawa ng bagong damit ay maaari ring kapaki-pakinabang. Ang mga karayom, sinulid, at iba pang mga bagay sa pananahi ay dapat maging bahagi ng bawat imbakan sa tahanan nang sa gayon ang napunit na damit ay maaaring sulsihan. Ang sabon ay dapat ding isama sa imbakan sa tahanan kapwa para sa paglalaba ng damit at para sa pansariling pangangalaga sa kalusugan.

Ano ang damit na maaaring maging kapaki-pakinabang para sa inyo upang iimbak, na isinasaalang-alang ang inyong mga sariling katayuan?

Kung kayo ay isang dalaga, ano ang maaari ninyong gawin upang maging handa sa isang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan, kahit na marahil ay wala kayong sariling tahanan?

Nang si Elder Ezra Taft Benson ay nasa Alemanya kasunod ng Ikalawang Digmaang Pandaigdig, mayroon siyang isang karanasang naglalarawan sa halaga ng isang buong palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan. Agad-agad matapos siyang magtalumpati sa isang kapulungan ng mahigit sa limang daang Mga Banal, kanyang "inanyayahan ang lahat ng mga ina upang lumapit sa harap. Sa bawat isa ay nagbigay siya ng isang baretang sabon. Habang ang simpleng handog na ito ay inilalagay sa kanilang mga kamay, ang ilan ay nagsimulang lumuha sa pasasalamat. . . .

"Sa wakas ang lahat ng mga ina na nagdadalang-tao o nagpapasuso ng mga anak ay hinilingang lumapit sa harap. . . . Sa bawat isa ay nagbigay si Elder Benson ng isang malaking . . . dalanghita. . . . Hindi makapaniwala ang mga inang ito sa kanilang mabuting kapalaran.

"Habang ang isa sa mga inang ito ay lumalapit sa harap, namataan niya ang isang karete ng sinulid at isang karayom na inalis ni Elder Benson sa kanyang maleta habang ibinababa niya roon ang mga bagay na kanyang ipinamamamahagi. . . . [Itinanong] niya . . . kung maaaring sa kanya na lamang ang karete ng sinulid at ang karayom sa halip ng dalanghita. . . . Makalipas ang ilang sandali ang inang ito ay pabalik na sa kanyang upuan dala ang kanyang karayom at sinulid. Habang siya ay lumalakad sa gitnang daanan, [isang kapatid] . . . ang nagpahinto sa kanya at nagsabing, ' . . . Alam kong ikaw ay nakahandang ibahagi ang karayom at sinulid sa ilan pa

sa amin. Ang aming pangangailangan ay kasing laki ng sa iyo.'" (Bonnie J. Babbel, "The Habit of Being Grateful," *Instructor,* Sept. 1970, pp. 318–19.)

Ang mga taong ito ay nagdusa nang malaki dahil kapos sila sa ilang payak subalit mahahalagang bagay. Maihahanda natin ang ating mga sarili laban sa ganitong matinding pagdurusa sa pamamagitan ng pagkakaroon ng isang buong palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan.

Pag-iimbak ng Panggatong

Kailangan din nating magkaroon ng panggatong sa ating imbakan sa tahanan. Ang panggatong ay kakailanganin upang magluto ng mga pagkain sa isang biglaang pangangailangan. Bukod pa rito, mahalaga rin sa ilang klima ang magpainit sa ating mga tahanan sa mga panahon ng matinding ginaw.

Sa ating mga lokal na katayuan, anu-anong paraan ang maaari ninyong gamitin upang mag-imbak ng panggatong na pangluto?

Anu-anong paghahanda ang kinakailangang gawin upang mapainit ang inyong tahanan sa malamig na panahon?

Katapusan

Tayo ay pinagpayuhang mag-imbak ng pagkain, damit, panggatong, at iba pang mahahalagang bagay, gaya ng mga kinakailangan para sa pang-unang lunas at pananahi, upang matustusan ang mga pangangailangan ng ating mga mag-anak para sa loob ng isang taon. Kahit na maaaring nararamdaman nating di-maaaring magkaroon tayo agad ng mga kinakailangang bagay, maaari tayong magsimula ng isang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan na may isang maliit lamang na layon, alinsunod sa mga katayuan ng ating mga mag-anak, sa pagbili ng ilang dagdag na mga bagay tuwing tayo ay mamimili. Kapag ang ating mag-anak ay handa sa isang palatantunan ng imbakan sa tahanan, makaaasa tayong tatanggap ng mga dakilang temporal at mga espirituwal na biyaya. Pinagpayuhan tayo ng Panginoon: "Subalit kung kayo ay handa, kayo ay hindi matatakot" (Doktrina at Mga Tipan 38:30).

Si Elder Ezra Taft Benson ay nagsabi, "Salamat sa Diyos dahil sa isang propeta, dahil sa kinasihang palatuntunang [pangkapakanang] ito, at dahil sa Mga Banal na nakayang . . . sila ay makapaglaan para sa kanilang mga sarili at nakapagbabahagi pa sa iba. Anong kagila-gilalas na pamamaraan upang maging isang tagapagligtas sa Bundok ng Zion!" ("Prepare Ye," *Ensign,* Jan. 1974, p. 82.)

Hamon

Talakayin sa inyong mag-anak ang inyong palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan. Simulan ang paggawa ng mga tiyak na plano para sa

pagpapaunlad o pagpapabuti ng inyong palatuntunan. Ilista ang mga pagkaing inyong nais na isama, isaalang-alang ang inyong mga katayuan, at pagpasiyahan kung ano ang pinakamabuting paraan upang ang mga ito ay mapepreserba at maimbak. Isaalang-alang din kung ano-anong panggatong, damit, at iba pang mga bagay ang dapat isama.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Genesis 41–45 (Ang mga Taga-Ehipto at mga Taga-Israel ay nailigtas mula sa taggutom sa pamamagitan ng imbak na pagkain ni Jose)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Pagbalik-aralan ang aralin 26, "Produksiyon sa Tahanan," *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A,* para sa mga pamamaraan ng pagpepreserba at pag-iimbak ng mga pagkain. Hilingin ang isang kapatid na ilista, sa panahon ng aralin, ang mga pamamaraan ng pag-iimbak ng mga pagkain, na ginagamit ang kaalamang ibinigay sa binanggit na pinagkunang aralin.
2. Alamin ang lahat ng maaari ninyong malaman tungkol sa mga pagkain na naiimbak nang mabuti sa inyong lugar. Alamin kung anu-anong pamamaraan ng pagpepreserba at pag-iimbak ang naging matagumpay. Makipag-usap sa mas nakatatandang tao na nakaaalam sa mga kinaugaliang pamamaraan ng pag-iimbak ng mga pagkain. Kung maaari, magpreserba at mag-imbak ng ilang mga pagkain alinsunod sa mga pamamaraang natutuhan sa araling ito, at ipakita ang mga ito sa mga kapatid.
3. Kung hindi mo pa nalalaman kung paano ginagawang ligtas upang inumin ang tubig, tanungin ang mga lokal na pangkalusugang awtoridad upang turuan ka ng mga mabisang pamamaraan.
4. Aralin 21, "Pangangasiwa sa Mga Pananalapi ng Mag-anak, "aralin 22, "Nutrisyon para sa Mag-anak," at aralin 25, "Paghahalaman sa Tahanan," sa *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A,* at aralin 22, "Pangangalaga sa Ina at Sanggol, "sa manwal na ito ay makatutulong na masagot ang mga katanungan tungkol sa pangangasiwa ng salapi, nutrisyon, at paghahalaman.
5. Atasan ang mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan mula sa araling ito.

Pagsasaya Bilang isang Mag-anak

Aralin 26

Ang araling ito ay tutulong sa inyo at sa inyong mag-anak na magkamit ng higit na pagmamahal at pagkakaisa sa pamamagitan ng sama-samang pagsasaya.

Ang Mga Mag-anak ay Kailangang Magsaya nang Sama-sama

Ipakita ang larawan 26-a, Ikinalulugod ng mag-anak na ito ang paglalaro nang sama-sama.

Ipabahagi sa dalawang naatasang kapatid ang kanilang pinakamasayang pangmag-anak na karanasan.

Talakayin ang larawan 26-a. Ituro sa klase na ang isang mahalagang bahagi ng pagsasabuhay ng ebanghelyo ay ang sama-samang paggawa ng mga bagay bilang isang mag-anak.

Ito ay ipinakitang mabuti sa sumusunod na karanasan na ikinuwento ng isang ama:

"Isang araw ay hiniling ko sa aking anak na lalaki na dalhin sa loob ng bahay ang kanyang mga laruan. Nagulat ako nang sabihin niyang siya ay 'pagod na pagod.' . . . Pagkatapos ay isang tagpo sa nagdaang araw ang kumislap sa aking isipan, nang hilingin nitong aking anak na lalaking ako ay makipagbuno sa kanya. Ano ang sagot ko? Ako ay 'pagod na pagod.' O noong oras na gusto niya akong makipaglaro ng saluhan (ng bola)—ako ay muling 'pagod na pagod.'

" . . . Makaraan ang mga araw, hiniling ko sa aking anak na lalaking pulutin niya ang kanyang mga damit at iligpit ang mga ito. Sa pagkakataong ito siya ay 'abalang-abala.' Naalala ko ang oras na gusto niya ng isang kuwentong pampatulog . . . ako ay naging 'abalang-abala.'

" . . . Isinumpa kong gugugol na ako ng higit na panahon sa piling ng aking mga anak na lalaki. Ang pagyapos lamang sa kanila, paghalik sa kanila, at pagsabi sa kanilang mahal ko sila ay hindi nakasapat upang mapaniwala ko sila. Kailangan din nilang tumalon, makipagbuno, at makipaglaro sa akin.

"Ngayon ay nakikilahok ako sa mas marami nilang mga gawain. . . .

"Ako ay gumawa ng mga lungga at mga kastilyo sa mga bunton ng buhangin at naglaro ng mga trak. Ang pananalangin at paglalaro na kasama nila ay tumulong sa aking mapasidhi ang isang kahangahangang ugnayan sa kanila.

"Sa anumang bagay na nangangailangan ng pagsisikap, isang gantimpala ang dumarating. Ang aking gantimpala ay dumating matapos ang isang

26-a Ikinalulugod ng mag-anak na ito ang paglalaro nang sama-sama

napakasayang kalahating oras sa piling ng aking anak na lalaki. Niyakap niya ako sa aking leeg, binigyan ako ng isang magiliw na halik sa pisngi, at sinabing, 'Mahal Kita, 'Tay.'" (Dan L. Johnston, "'Daddy, I'm Talking to You,'" *Ensign,* Sept. 1978, p. 71.)

Ano ang ginawa ng amang ito na nakapagpatibay sa kanyang mag-anak?

Ginugugol natin ang karamihan sa ating oras sa paggawa ng mga bagay na sa palagay natin ay mahalaga. Ang ating pang-araw-araw na gawain, ating mga tawag sa Simbahan, ating pahinga at iba pang mga bagay na nangangailangan ng maraming oras ay mahalaga. Gayunman, maaaring hindi ang mga ito ang pinakamahalagang bagay sa ating mga buhay. Paano ninyo sasagutin ang mga sumusunod na katanungan:

1. Ano ang pinakamahalagang bagay sa aking buhay?
2. Gumugugol ba ako ng sapat na oras sa paggawa ng mga pinakamahalagang bagay sa aking buhay?
3. Paano kong maisasaayos na magkaroon ng higit pang oras sa piling ng aking mag-anak?

Dapat nating kilalanin na ang pinakamahalagang bagay sa buhay ay ang mag-anak–dahil iyon ay walang-hanggan. Anuman ang ating mga katayuan, dapat tayong maglaan ng oras na gugugulin sa piling ng ating mga mag-anak.

Ang Pangmag-anak na Pagsasaya ay Nagdadala ng Pagmamahal at Pagkakaisa

Magugunita ng ilan sa atin mula sa ating pagkabata ang matinding ligaya sa piling ng ating mga mag-anak kapag tayo ay gumagawa ng mga bagay nang sama-sama. Isang ina ang gumawa ng ganitong puna:

"'Kapag aking ginugunita ang aking pagkabata at ang panahon ng aking kabataan ginugunita ko nang halos may mapitagang saloobin ang mga kalugod-lugod na alaalang ito ng mga bagay na ginawa naming mga anak at ina at ama bilang isang mag-anak. . . . Hindi ko ipagpapalit ang mga alaala ng mga pagtitipong pangmag-anak at iba pang paglilibang pangmag-anak sa lahat ng mga teatro, mga bolingan, at mga restawran ngayon. . . .

"'Nakapagpasiya na akong gagawin ko ang lahat ng aking makakaya upang makapagpanukala ng mga gawain para sa aking mag-anak na magdadala ng Espiritu ng Panginoon sa aming tahanan katulad ng pagpuspos ng Espiritu sa tahanan ng aking mga magulang. Nais kong magkaroon ang aking mga anak ng dakilang biyaya ng pagkakaroon ng mga alaalang labis kong pinahahalagahan.'" (*Family Home Evening Manual,* 1968, pp. 184–85.)

Katulad ng inang ito, dapat din nating naising magkaloob ng mga ganoong karanasan para sa ating mga mag-anak. Kung minsan ang mga gawain sa labas ng tahanan ay hindi kanais-nais, sapagkat hindi nakatutulong ang mga itong magtatag ng pagmamahal at pagkakaisa sa ating tahanan at pagkakalapit sa ating Ama sa Langit. Kinikilala ng ating mga pinuno sa Simbahan ang lumalaking pangangailangan ng mga kasapi ng mag-anak na magkaroon ng kasiyahan sa paggawang sama-sama ng mga bagay, at dapat nating sundin ang kanilang payong magbalak ng mga gawain upang mapanatiling sama-sama ang ating mga mag-anak.

Si Elder Ezra Taft Benson ay nagsabi, “Salamat sa Diyos dahil sa mga kasiyahan ng buhay mag-anak. Madalas kong sabihin na walang tunay na kaligayahan kung nakahiwalay at nakabukod mula sa isang mabuting tahanan. Ang mga pinakamatatamis na impluwensiya at pagsasamahan ng buhay ay naroroon.” (*God, Family, Country,* p. 178.)

Maaari tayong magkaroon ng pagsasaya sa ating mga tahanan sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga sari-saring gawain at laro. Ang mga gawaing ito ay maaaring maging simple at hindi kailangang gumastos ng salapi.

Anong mga gawain ang ikasisiya ninyo at ng inyong mag-anak na gawin nang sama-sama?

Si kapatid na George D. Durrant, isang amang nagnanais na sama-samang magsaya ang kanyang mag-anak ay nagsabi:

“Nang ako ay tawagin upang maging isang pangulo ng misyon, ako ay nangambang sa pinakamaselang panahon sa mga buhay ng aking walong anak, ako ay maaaring mawalan ng sapat na panahon upang maging isang mabuting ama. Nakapagpasiya ako na ang pagiging isang ama ay mas mahalagang tawag mula sa Diyos kaysa sa pagiging pangulo. Iyon ay nangangahulugang kahit na aking itatalaga ang aking sarili sa misyon, *dodoblehin* ko ang aking pagtatalaga bilang isang ama. . . .

“Isa sa mga unang patakaran ng tungkulin ay ang maghagis ng malaking lubid sa mataas na sanga ng napakalaking punong abo (ash tree) na nagbibigay-lilim sa harapan ng aming bakuran. Isang malasirkerong elder ang nag-akyat ng lubid at itinali iyon sa sanga. Sa ganitong paraan nagkaroon ng higanteng duyan ang tahanan ng misyon. Kasabay ng duyan ay ang biglang pagdating ng mga kalapit-bahay na kaibigan para sa aming mga nakababatang anak.

“ . . . Nang maglaon ay dumating ang isang basketbolan at isang bunton ng buhangin. Ang aming bakuran ay naging isang liwasan kung saan ako ay gumugol ng maraming oras sa piling ng aking mga anak at kung saan sila ay namalagi sa loob ng tatlong maliligayang taon. Naniniwala akong

maaalala nila magpakailanman nang may kasiyahan ang mga panahong kanilang ginugol sa Kentucky at Tennessee." (*Love at Home, Starring Father,* pp. 18–20.)

Ang mga mag-anak na sama-samang gumagawa ng mga bagay-bagay ay makapagpapasidhi ng mga malalapit at may pagmamahal na kaugnayan. Habang sila ay sama-samang naglalaro, natututuhan din nila ang gumawa nang sama-sama, tumalakay ng mga suliranin nang sama-sama, at manalangin nang sama-sama.

Kung minsan kapag ang mga mga-anak ay nagkakasayahan, nagkakaroon ng mga suliranin. Maaari tayong makaranas ng mga pagkakaiba ng kuru-kuro. Ang ilan sa ating mga anak ay maari pang magtalo o mag-away. Kung minsan tayong mga magulang ay maaring maging lubhang mahigpit at umasa nang labis mula sa ating mga anak. Maaari tayong mahirapang mapaligaya nang pantay-pantay sa lahat ng oras ang lahat ng kasapi ng mag-anak. May mga pagkakataong maaari pa nating isipin na ang isang gawain ay walang halagang gawin. Gayunman, ang mga suliranin ay hindi dahilan upang alisin ang paglalaro nang sama-sama. Ang mga ito'y dapat lutasin sa isang paraang ikararamdam ng mabuti ng lahat ng kasapi. Ang pagsasaayos sa ating mga di-pagkakaunawaan ay tutulong sa ating mga mag-anak na mas magkalapit-lapit. Dapat nating tandaan na ang tunay na layunin ng ating mga gawain ay upang maglaro nang sama-sama at kalugdan ang bawat isa.

Ang mga gawain ng mag-anak ay maaaring maging mga kaugalian ng mag-anak. Sa loob ng maraming taon, ang mga mag-anak ay nagtatatag ng mga kaugalian habang sila ay sama-samang gumagawa ng mga natatanging bagay, na karamihan sa mga iyon ay ginaganap taun-taon. Ang mga gawaing ito ay maaaring kabilangan ng mga muling pagtitipon ng mag-anak, mga pagdiriwang ng kaarawan, mga pagsasama-sama sa araw ng pahinga, mga bakasyon, mga pagdalaw sa mga natatanging pook, pangmag-anak na mga banda ng musika, at mga libangan.

Si Pangulong Kimball at ang kanyang mag-anak ay nagtatag ng kanilang sariling pangkat ng mga natatanging kaugalian. Ang kanyang maybahay, si Kapatid na Camilla E. Kimball, ay nagkuwento ng isa sa kanilang mga Pamaskong kaugalian:

"Sa Bisperas ng Pasko ay mayroon kaming isang natatanging pagtitipon ng mag-anak. Ikinalulugod kong basahin ang salaysay ng Pasko na matatagpuan sa Lucas, at pagkatapos ay isinasadula ng mga anak at mga apo ang salaysay. Gustung-gusto ng mga bata na gumanap sa mga bahagi. Nang nakaraang Pasko si Pangulong Kimball ay nagsuot ng isang kasuotang aming nakuha mula sa Palestina, na kumakatawan kay Jose,

samantalang ako ay nagsuot ng kinaugaliang katutubong damit ng isang babaeng Hudyo, na amin ding nakuha mula sa Jerusalem, at kumatawan kay Maria. Natitiyak kong matagal na matatandaan ng aming mga apo at mga apo sa tuhod ang salaysay na kanilang ginampanan noon mula sa unang Bisperas ng Pasko" (Sa Conference Report, Denmark, Finland, Norway, Sweden Area Conference 1974, p. 58; sinipi rin sa *Relief Society Courses of Study 1978–79,* p. 87).

Maaari ring kalugdan ng mga mag-anak ang bawat isa kapag sila ay pormal na nagtitipon-tipon para sa pagbibigay ng pangalan sa mga bagong silang na sanggol, mga binyag, mga ordenasyon sa pagkasaserdote, mga pag-alis at mga pag-uwi ng misyonero, mga pagtatapos, mga kasal, at iba pang okasyon na natatangi sa mga buhay ng mga kasapi ng mag-anak.

Anong mga kapakinabangan ang inyong tinanggap mula sa paglahok sa mga gawain ng mag-anak?

Dapat nating itala ang ating mga matagumpay na gawaing pangmag-anak sa ating mga talaang pangmag-anak at mga pansariling talaarawan, kabilang ang mga naangkop na larawan at mga natatanging tagapagpagunita. Kapag ating binabalikan at inaalala ang mga sama-sama nating pagsasaya, tayo ay nagiging mas malapit sa bawat isa at napatitibay ang ating pagmamahal para sa isa't isa.

Ang Pagsasaya ng Mag-anak ay Nangangailangan ng Pagpaplano

Kung tayo ay magkakaroon ng matagumpay na mga gawaing pangmag-anak, kadalasan ay dapat natin silang pagplanuhan at paghandaang mabuti.

Paano tayo makapagpaplano ng mga makabuluhang gawaing pangmag-anak?

Ang mga sumusunod na mungkahi ay maaring makatulong sa pagpaplano ng mga gawaing pangmag-anak. Sa isang gabing pantahanan ng mag-anak kung saan ang lahat ng mga kasapi ng mag-anak ay naroroon, talakayin at gumawa ng isang listahan ng mga uri ng gawaing kanilang kinalulugdan.

Habang isinasaalang-alang ang mga mungkahi ng bawat kasapi ng mag-anak, mararamdaman niyang siya ay mahalaga. Ang dapat na uri ng mga gawain ay ang makalalahok ang karamihan, kung hindi man ang lahat, ng mga kasapi ng mag-anak.

Pagkatapos na maisaalang-alang ang mga mungkahi ng lahat ng kasapi, papiliin ang mag-anak ng isang gawain mula sa listahan. Pagkatapos ay pumili ng isang tiyak na petsa para rito. Isulat ang petsang ito sa kalendaryo ng mag-anak upang makatiyak na walang makasasabay na ibang gawain. Bigyan ng pagkakataon ang bawat isa upang tumulong sa pagpaplano ng gawain at upang mapagkatiwalaan para sa isang takdang gawain.

Ang isang mag-anak, sa pagsunod sa mga mungkahing ito sa kanilang gabing pantahanan ng mag-anak, ay nagpasiyang ang bawat kasapi ng

mag-anak ay dapat magmungkahi ng isang kuru-kuro para sa paglilingkod ng mag-anak sa iba,isang kuru-kuro para sa pagpapabuti ng tahanan at mga kapaligiran, at isang kuru-kuro para sa paglilibang. Matapos na ang bawat kasapi ng mag-anak ay makapagmungkahi, ang mga kuru-kuro ay pinagbotohan at ang mga sumusunod na gawain ay napili:

Paglilingkod: Nilinis ng mag-anak ang bakuran ng isang biyudo at gumawa ng isang "maligayang pagdating" na keyk at dinala sa kanya sa araw na ang kanyang anak na lalaki ay umuwi galing sa pagtupad sa isang misyon.

Pagpapabuti sa Tahanan: Pinagbuti ng mag-anak ang isang silid ng kanilang tahanan sa pamamagitan ng pintura, papel na pangdingding, at iba pang mga bagay. Ang lahat ng kasapi ng mag-anak ay sama-samang gumawa upang matapos ito.

Paglilibang: Bawat kasapi ng mag-anak ay pinarangalan sa isang itinakdang araw sa isang taon. Ang mga araw ay itinakda sa panahon ng pagpaplanong pulong sa gabing pantahanan ng mag-anak. Sa kani-kanyang araw, ang bawat kasapi ay may pagkakataong pumili ng isang paboritong pagkain para sa mga oras ng pagkain at ang pagkakataon, kung ninanais, upang pumili rin ng isang libanagan para isagawa nang sama-sama ng lahat ng kasapi ng mag-anak. Pinili ng ilang kasapi ng mag-anak ang paglangoy, ang ilan ay ang paglalaro ng bola, ang ilan ay ang pagpipiknik; subalit anuman ang gawaing napili, ang lahat ng kasapi ng mag-anak ay sama-samang nakikilahok.

Isa pang mag-anak ang nagplano ng kanilang mga gawain sa pamamagitan ng pagsulat ng "Supot ng Katuwaan ng Mag-anak" sa isang malaking supot na papel. Ang bawat kasapi ng mag-anak ay sumulat sa isang pirasong papel ng isang gawain na nais niyang gawin na kasama ang mag-anak. Sa bawat gabing pantahanan ng mag-anak ay isang piraso ng papel ang binubunot mula sa sako. Ang gawaing binanggit sa piraso ng papel na iyon ay kinalulugdan ng buong mag-anak sa susunod na linggo.

Paano ninyo matutupad sa pinakamabuting paraan ang gawain na inyong pinili?

Isaalang-alang ang mga sumusunod na kuru-kuro:

Ibalita sa inyong mag-anak ang napiling gawain. Gumawa ng mga paskil at mga karatula. Pag-usapan ito nang may kagalakan.

Kung ang gawain ay nangangailangan ng salapi, simulan ang pagbubukod ng kinakailangang mga laang-salapi—hayaang mag-ambag ang bawat isa.

Sabihin sa inyong mga tagapagturo ng tahanan ang tungkol sa inyong mga plano.

Isali ang bawat isa. Bigyan ng takdang-gawain ang bawat kasapi.

Pagkatapos ay isakatuparan ito—malugod nang lubos sa inyong gawain.

Matapos na maisakatuparan ang isang gawain, mabuting pag-isipan kung paano ninyo mapagbubuti ang inyong pangmag-anak na pagsasaya. Isaalang-alang ang mga katanungang ito: Ano pa ang magagawa upang maging mas matagumpay ito? Iyon ba ay naging dahilan upang kami ay lalong magkalapit-lapit? Ang pagsagot sa mga katanungang ito ay makatutulong sa inyong maiwasan ang pag-ulit sa mga bagay na hindi naging matagumpay. Pagkatapos ay maaari kayong magplano nang sama-sama bilang isang mag-anak upang magawang mas mabuti ang susunod na gawain.

Bagaman mahalagang pagplanuhan ang inyong mga gawain sa pangmag-anak na pagsasaya, dapat ninyong malamang ang ilang mga gawain ay hindi kinakailangang pagplanuhan. Ang mga ito ay kusang nagaganap kapag tama ang panahon o kaya'y nakahanda na ang inyong mag-anak.

Kailan kayo maaaring hindi na magplano ng mga gawaing pangmag-anak?

Anong mga bagay ang maaari ninyong gawin upang makatulong na mapanatili ang isang kapaligiran ng kaligayahan at kasayahan sa inyong tahanan? (Magkaroon o pagbutihin ang inyong kakayahang tawanan ang inyong mga pagkakamali. Huwag pansinin ang mga pagkakamali ng iba. Maging mabait sa kanila gaya ng nais ninyong gawin nila kapag kayo ay nagkakamali. Ituro ang mga bagay na ginagawa ng mga kasapi ng mag-anak na nakapagpapaligaya sa inyo. Madalas bigkasin ang "salamat." Sabihin sa mga kasapi ng mag-anak kahit minsan sa isang araw na mahal ninyo sila. Himukin ang mga kasapi ng mag-anak na magplano ng mga kawili-wiling sorpresa para sa isa't isa. Muling isalaysay ang mga kawili-wiling karanasan ng mga kasapi ng mag-anak—gustung-gustong marinig ng mga bata ang mga salaysay ng maliligayang bagay na kanilang ginawa.)

Ang Mga Gawaing Pangkatuwaan ay Dapat Ibagay sa Mga Pangangailangan, Mga Hilig, at Mga Kakayahan ng Mag-anak

Ang mga gawain ng mag-anak ay sumasakop sa maraming sari-saring gawain. Dahil sa walang dalawang mag-anak ang magkatulad, wala ring magkatulad na mga gawaing pinipili at kinalulugdan ng mga kasapi ng mag-anak. Upang ang isang gawain ay maging inyong gawain, Zito ay dapat na bumagay sa inyong mag-anak.

Ano ang mga magtatakda ng mga kalulugdang gawain ng inyong mag-anak? (Mga edad, mga pangangailangan, mga kinawiwilihan, mga libangan, mga kakayahan, araw-araw na gawain, lugar, kapanahunan ng taon, atbp.)

Isang ina ang naglahad kung paano ibinagay ng kanyang mag-anak ang bakasyon sa kanilang pangangaila ngan:

"Matapos ang apat na taon nang walang pamamahinga sa kolehiyo sinimulan ko at ng aking asawa ang maagang pagpaplano para sa kanyang unang bakasyon na may bayad. Abala akong nanahi ng mga kubrekama mula sa retaso at ibinenta ang mga ito sa mga tindahan ng mga yari sa kamay hanggang kami ay nakapagtipon ng sapat na salapi upang bumili ng tolda. Pinag-aralan namin ang mga salansan ng mga polyeto at nagpalaan kami ng kampo. . . .

"Sa loob ng tatlong buwan ay iniukol namin ang kalahati ng bawat gabing pantahanan ng mag-anak sa isa-isang pagtatala ng mga kinakailangang baon at pagguguhit ng mga larawan ng mga gawain sa pagkakampo upang ang aming anak na tatlong-taong-gulang, si Alicia, ay makabahagi sa pag-aasam. Siya ay tuwang-tuwa na gaya namin, at hindi nagtagal ay nakita ko siyang nagsusumikap na ipaliwanag ang pagkakampo sa aming isang taong gulang na lalaki. . . .

"Pagkatapos, nang may tatlong linggo na lamang ang layo, nagising kami isang umaga sa mga iyak ng isang sanggol na may bulutong. Makalipas ang dalawang linggo, at isang linggo na lamang ang natitira, si Alicia ay nagkabulutong din. Kasama ng malalalim na buntung-hininga ng pagkabigo sinikap naming ipaliwanag sa kanya na hindi maaaring magkampo kapag may bulutong. . . . Iginiit niya, 'Hindi, Tatay. Anim na araw na lamang! Iyan ay isang pangako!'

"Ang aking asawa at ako ay kapwa may matibay na paniniwala na ang isang pangako sa isang bata ay isang banal na bagay at sa sandali ring iyon ay kapwa kami nakaisip ng isang mainam na kuru-kuro. Pagkatapos ng anim na araw iniupo namin ang mga bata sa isang likhang-isip na kotse na gawa mula sa mga maingat na isinaayos na upuang pangkusina at nagmaneho patungo sa isang likhang-isip na liwasang nakalagay sa gitna ng aming sala. Nang maihanay ang lahat ng kasangkapan sa dingding, itinali namin ang mga silo ng tolda sa mga dulo ng mesa at mga paa ng sopa. Nang nakatayo na, kami ay humilera papasok sa aming tolda at kinalugdan ang aming matagal nang hinihintay na pagkakampo—sa dakilang loob ng tahanan!" (Gayle E. Walker, "The Camp-in," *Ensign,* July 1976, p. 63.)

Paano ibinagay ng mag-anak na ito ang kanilang bakasyon sa mga pangangailangan ng kanilang mag-anak?

Ang mga banal na kasulatan ay nagsasabi sa atin na "sa bawat bagay ay may kapanahunan, at panahon sa bawat panukala sa silong ng langit," na kinabibilangan ng "panahon ng pagtawa" (Eclesiastes 3:1, 4, tingnan din sa 2–3 at 5–8). Ang ating mga tahanan ay dapat maging mga pook kung saan ay madalas na naririnig ang pagtawa at nagpapalitan ng mga ngiti araw-araw. Anuman ang pagkakaiba-iba ng ating mga gulang at mga kakayahan sa loob ng ating mag-anak, dapat tayong humanap ng mga paraan upang sama-samang magpahinga at magsaya.

Maraming mga mahalagang tungkulin na ginagawa ng mga mag-anak sa piling ng mga maliliit na bata ang maaaring ituring bilang mga laro: halimbawa, ang pagtatanim sa isang hardin, paglilinis ng bahay, o paghuhugas ng mga pinggan. Ang pagbabaling ng gawain sa isang laro ay nagpapanatiling mataas sa sigla at hilig.

Kapag ating ibinabagay ang mga gawain sa mga pangangailangan, mga hilig, mga kakayahan, at mga katayuan ng mga kasapi ng mag-anak, lahat tayo ay maaaring magtamasa ng isang timbang na buhay ng gawain, pahinga, at laro.

Katapusan

Ang ating mga mag-anak ang dapat na maging pinakamahalagang bahagi ng ating mga buhay. Ang isang paraan na ating mapagtitibay ang ating mga ugnayang pangmag-anak ay ang sama-samang pagpaplano at pagsasaya. Maraming mga seryosong dako ang buhay, at upang mapanatili ang wastong timbang, tayo ay dapat maglaan ng oras upang maglaro, na isinasagawa ang mga bagay na naaangkop para sa bawat isang kasapi ng mag-anak. Habang tayo ay sama-samang nagsasaya, natututo tayong mamuhay nang mas makahulugan sa piling ng isa't isa at sa pamamagitan ng ating pansariling halimbawa at gayundin sa mga salita, ay naituturo natin nang mas mabisa sa bawat isa ang mga alituntunin ng ebanghelyo.

Ang ating mag-anak ay maaaring mamalagi nang walang-hanggan. Kung sa kasalukuyan tayo ay hindi gumugugol ng wastong panahon sa piling ng mga kasapi ng mag-anak, dapat na nating simulan ngayon na pagsaluhan ang mga bagay na tutulong sa atin upang maging isang walang-hanggang mag-anak.

Ibahagi ang inyong mga damdamin tungkol sa kahalagahan ng pagsasaya sa piling ng inyong mag-anak.

Hamon

Sa panahon ng gabing pantahanan ng mag-anak, bumuo ng isang gawaing pangkasiyahan ng mag-anak. Gumawa ng kalendaryong pangmag-anak at magtakda ng mga tiyak na gawain sa bawat buwan. Pagkatapos ay lubusang kalugdan ang paglalaro sa piling ng inyong mag-anak.

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Anyayahan ang dalawang kapatid na ibahagi sa klase ang isa sa mga pinakamaligayang pangmag-anak na karanasang kanilang naaalala.
2. Maging handa upang magbahagi ng iyong mga pansariling damdamin tungkol sa kahalagahan ng paglalaro sa piling ng iyong mag-anak.
3. Kumuha ng pisara at tisa.
4. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbabasa o maglalahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Pangangalaga sa Ating Mga Tahanan

Aralin 27

Ang layunin ng araling ito ay upang himukin kayong sundin ang payo ng propetang pagbutihin ang pisikal at espirituwal na kapaligiran ng inyong tahanan.

Dapat Nating Panatilihing Malinis at Nasa Ayos ang Ating Mga Tahanan

Ipakita ang larawan 27-a, Isang halimbawa ng isang malinis at maayos na tahanan.

Isang kapatid na babae na kababalik pa lamang mula sa pagdalaw sa Holland ang nag-ulat:

"Isang kapansin-pansing pagmamasid na aming ginawa habang nasa Holland ay ang pagkakaroon ng ilang mga katangian ng mga tahanan sa maliit na lupaing iyon. Ang mga pasimano ng bintana sa mga tahanang iyon na gawa sa pulang laryo at may mga pulang tisang bubong na palaging puno ng mga hanay ng mga pasong pambulaklak—na kadalasan ay naglalaman ng mga bulaklak (geraniums). Ang mga bintana ay malalaki–-na walang persiyana o tabing upang takpan sila. Ang mga kumikinang na bintanang ito ay nagdaragdag sa kumikislap na katangian ng tahanan. Marami sa mga tahanan ay may pangalan. Sa itaas ng pintuan ay maaari ninyong makita ang mga pangalang gaya ng: Maaraw na Sulok, Sinag ng araw, Maliit na Bahay ng Araw, Kanlungan ng Kapayapaan, Katiwasayan, O Mapayapang Sulok. . . . Kasiglahan at sikat ng araw at kawilihan, kasama ang kapayapaan at katiwasayan at kasiyahan! ITO ANG MGA BAGAY NA GUMAGAWA SA ISANG BAHAY NA ISANG TAHANAN!" (Daryl V. Hoole, *The Art of Homemaking,* pp 120–21.)

Ano ang inyong nadarama kapag kayo ay nakakikita ng isang malinis at maayos na tahanan?

Paano nagpapakita ng pasasalamat sa inyong Ama sa Langit ang pagpapanatili sa inyong tahanan at bakuran na malinis at maayos?

Ang mga malilinis na bintana, mga matitingkad na pasong pambulaklak, mga basket na isinasabit, at mga kahong pambintana ay nagpapakita ng mga pansariling katangian. Ang mga harding mahusay na inaalagaan, mga bakuran, mga bakod, at mga bahay, gawaan ay nagpapahiwatig sa pamayanan na tinutupad natin ang ating pananagutan upang alagaan ang ating mga kapaligiran.

Nang sina Adan at Eba ay nasa Halamanan ng Eden, sila ay binigyan ng mga tagubilin "upang alagaan ito, at ingatan ito" (Ang Mahalagang Perlas, Moises 3:15). Ito ay hinihingi sa atin ngayon ng Panginoon gaya ng paghingi niya sa kanila noon. Tayo ay inaasahan at hinihingang alagaan at pagandahin ang

27-a Isang halimbawa ng isang malinis, maayos na tahanan.

27-a

anumang puwang na ating nasasakupan sa daigdig na ito. Maging tayo man ang mga may-ari ng bahay o ang nangungupahan, dapat tayong makaramdam ng pananagutan para sa pagpapanatili ng maayos, malinis at kaakit-akit na mga ari-arian. Dapat din nating pangalagaan nang wasto ang ating mga hayop, pinananatiling malinis at nasa mabuting pagkakakumpuni at kaayusan ang mga kulungan, mga kamalig, at mga bakuran ng kamalig.

"May isang kuwento si Pangulong Brigham Young, matapos himukin ang mga tao sa ilang pamayanan na magdamit ng wasto at linisin ang kanilang mga bahay at paligid, ay tumangging bumalik sa kanila upang mangaral sa kanila at nagsabi ng isang bagay na tulad nito: 'Hindi kayo nakinig sa akin nang himukin ko kayong ayusin ang inyong mga bahay at paligid. Ang mga pinto ay tanggal pa rin sa kanilang mga bisagra; ang mga kamalig ay hindi pa rin napipinturahan; ang mga bahagi ng bakod ay nakabagsak na.'" (Spencer W. Kimball, "Why Call Me Lord, Lord, and Do Not the Things Which I Say?" *Ensign,* May 1975, p. 5.)

Madalas na ipinaaalala ni Pangulong Kimball sa mga kasapi ng Simbahan ang pangangailangan upang linisin, kumpunihin, at pagandahin ang kanilang mga tahanan. "Ngayon ay hinihiling namin sa inyo na linisin ang inyong mga tahanan. . . . Aming hinihimok ang bawat isa sa inyo na gayakan at panatilihin sa isang magandang kalagayan ang pag-aari na nasa inyong mga kamay" ("God Will Not Be Mocked," *Ensign,* Nov. 1974, p. 4). "Anuman ang inyong mga katayuan, hayaang ang inyong mga bahay at paligid ay maglarawan ng kaayusan, kagandahan, at kaligayahan" ("Family Preparedness," *Ensign,* May 1976, p. 125).

Si Pangulong David O. McKay ay nagpayo rin sa atin na gawing kaakit-akit ang ating mga tahanan at magkaroon ng mas maraming gawain doon (tingnan sa *Gospel Ideals,* pp. 485–86). Ang ating mga anak ay magiging maligaya at ipagkakapuring dalhin ang kanilang mga kaibigan sa tahanan, kung ang tahanan ay isang masigla, magiliw, at maligayang pook.

Anong mga kapakinabangan ang magmumula sa paglilinis at pag-aayos ng inyong mga kapaligiran?

Kapag ang ating mga tahanan ay malinis at maayos, tumataas ang kanilang halaga, kaligtasan, at kagandahan.

Dapat Nating Pagbutihin ang Ating Tahanan Bilang isang Mag-anak

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 132:8.

Ang kaayusan ay mahalaga sa mga kalangitan; kung hindi, malaking kaguluhan ang maghahari. Ang kaayusan ay ganoon din kahalaga sa ating mga tahanan. Si Pangulong Kimball ay nagsabi, "Magplano nang mabuti

 27-b Mga kabataang babae na gumagawa upang pagandahin ang tahanan ng mag-anak.

27-b

at tuparin ang inyong plano sa isang maayos at may kaayusang paraan" ("Family Preparedness," *Ensign,* May 1976, p. 125).

Ipakita ang larawan 27-b, Mga babaeng gumagawa upang pagandahin ang tahanan ng mag-anak.

Kamakailan lamang ay bumili sina Kapatid na Dell Fox ng isang bahay sa Portsmouth, New Hampshire. Ang bahay, na unang ginawa noong 1805 at muling ginawa noong 1826 matapos ang isang sunog, ay lubhang nangangailangan ng pagkukumpuni. "Ilang trak ng mga 'abubot' ang hinakot mula sa bahay. Ang pagkukuskos at pagpipintura ay naging isang panukalang gawain ng mag-anak kasama sina Heidi, 17; Erin, 16; Nathan, 14; at Paige, 11, na ginagawa ang kanilang bahagi sa gawain. . . .

"Ipinaliwanag ni Kapatid na Fox na hindi lahat ng mga dingding at mga pintuan ay ganap na tuwid at may mga simoy ng hangin na umiihip sa mga silid. . . .

"'Iyon ay nakatatakot,' ang pasingit na sinabi ni Paige, 'Subalit mahal namin iyon.' . . .

"'Ngayon ito ay isa nang bahay ng Mormon,' ang sabi ni Erin" ("A Romance Between Home, Family," *Church News,* 19 Aug. 1978, p. 5).

Bakit natuwa at maligaya ang mga magulang at mga anak tungkol sa kanilang tahanan?

Ano ang ibig ipakahulugan ni Erin nang kanyang sabihin na ito ay isang "bahay ng Mormon"? Bakit kailangang maging halimbawa ang inyong tahanan sa inyong mga kapitbahay?

Hindi natin kailangan ng mga mamahaling kasangkapan upang mapabuti ang ating mga tahanan. Kadalasan ay makagagawa tayo ng isang bagay na mapakikinabangan mula sa mga luma o itatapon na bagay.

Sa pamamagitan ng paggawa nang sama-sama ay maaari nating kumpunihin at muling buuin ang mga lumang kasangkapan na ating binili sa mga tindahan ng murang bagay o mga subasta. Maaari nating pinturahan ang mga dingding, mga kisame, at mga pintuan, manahi ng mga kurtina at mga kubrekama, gumawa ng mga unan, at maghabi ng mga alpombra.

Tatlong payak na hakbang ang maaaring makatulong sa atin upang gumawa nang husto kapiling ang ating mga mag-anak. Una, kasama ng ating mga anak ay dapat tayong tumingin sa palibot ng ating mga tahanan upang matuklasan ang mga lugar na nangangailangan ng pagkukumpuni, pagpipintura, o pagbubuong-muli.

Susunod, dapat tayong magplano bilang isang mag-anak upang matupad ang mga gawaing ito. Mahalaga para sa atin ang magtatag at pumili ng isa lamang na lugar sa isang panahon upang gawin. Pagkatapos ay kailangan nating kumuha ng mga kinakailangang gamit, mga kasangkapan, at mga panustos upang gawin ang gawain na ating pinili. Dapat nating isali ang mga kasapi ng mag-anak sa pamamagitan ng pagpapahintulot sa kanila

 27-c Ang mga templo ay malinis at maganda.

27-c

na gumawa ng mga gawaing-bahay na naaangkop sa kanilang mga kakayahan.

Ang panghuli ay dapat nating gawin ang gawain nang sama-sama bilang isang mag-anak. Ang bawat taong kasali sa gawain ay dapat magmalaki at makaramdam ng kasiyahan sa kanyang bahagi sa gawain. Sa ganitong paraan, ang bawat panukalang gawain ay magiging kalugud-lugod at kapakipakinabang para sa buong mag-anak. Maraming mga bagay ang magagawa kapag ang mga mag-anak ay nagtitipun-tipon at gumagawa nang sama-sama.

Anong mga panukalang gawain ng pagpapabuti o pagpapaganda ng tahanan ang maaaring gawin ng inyong mag-anak na magkakahalaga lamang nang maliit o walang halaga?

Dapat Nating Dalhin ang Kabanalan sa loob ng Ating Mga Tahanan

Ipakita ang larawan 27-c, Templo ng Swiss.

Ano ang nakapupukaw sa inyo nang husto sa anyo ng templo? Bakit pinananatiling lubhang malinis at maganda ang mga templo?

Sinasabi sa atin sa Doktrina at Mga Tipan na kapag ang anumang bagay na marumi ay pinahintulutan sa bahay ng Panginoon, ang kaluwalhatian ng Panginoon ay hindi maparoroon; ang kanyang pagtigil ay hindi mamamalagi sa mga hindi banal na templo (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 94:9; 97:15–17). Dahil ninanais natin na manatiling nasa kanyang mga banal na templo ang Espiritu ng Panginoon, pinananatili natin silang malinis at maganda at pinaaalalahanan ang lahat ng papasok na maging karapatdapat sa pagsamba roon. Kailangan din natin ang Espiritu ng Panginoon sa ating mga tahanan. Samakatuwid, dapat nating sundin ang paalala ni Pangulong Kimball na linisin at ayusin ang ating mga kapaligiran, na ginagawang kaakit-akit hangga't maaari ang loob at labas ng ating mga tirahan.

Maraming magagawa ang mga kawili-wili at maayos na kapaligiran upang matulungan tayong kalugdan ang buhay. "Isang kapatid na babae ang nagsalaysay ng isang mahirap na panahon sa kanyang buhay nang mawalan siya ng mga kaibigan at mag-anak dahil sa kanyang pagiging kasapi sa Simbahan. Ang sabi niya, 'Ako ay napilitang kumuha ng isang maliit na apartment. At, habang aking tinitingnan ang abang kalagayan at kaguluhan niyon, isang matinding lumbay ang nadama ko. Bigla akong nakarinig ng isang panloob na tinig na nagsasabing, "Ang bahay ng Panginoon ay isang bahay ng kaayusan." Itinapon ko ang mga kadena ng pagkaawa sa sarili, itinaas ang aking mga manggas, at patuloy na gumawa hanggang ang aking maliit na tahanan ay naging malinis at kaayaaya. Isang leys (lace) na tela, ang huling tagapagpagunita ng dati kong buhay, ang nagdagdag ng magandang panghalina sa lamesa. Isang bagong espiritu ng tahanan ang isinilang.'" (*Relief Society Courses of Study 1978–79,* p. 69.)

Anong payak na mga bagay ang maaari ninyong gawin upang gawing mas kawiliwili at espirituwal ang inyong tahanan?

Ang mga halaman, pinitas na mga bulaklak, at musika ay nagdadala ng kagandahan sa ating mga tahanan. Lahat tayo sa bawat bansa ay mayroong ilang natatanging talino, gaya ng pagbuburda, pagkukubrekama, paghahabi, paggawa ng makrame, pag-aayos ng bulaklak, atbp. Sa pamamagitan ng mga talino at mga kakayahang ito na ibinigay ng Diyos, maaari tayong lumikha ng kagandahan sa ating mga kapaligiran. Mayroon tayong mga natatanging kakayahan upang palambutin ang malupit at magdala ng ningning sa malamlam. Mayroon tayong natatanging papel na dapat gampanan bilang mga maybahay.

Ano ang inyong nararamdaman kapag kayo ay naglilinis, nag-aayos, nagpapabuti, o nagdadagdag ng kaunting kagandahan sa inyong tahanan o bakuran?

Bilang karagdagan sa pagpapabuti at pagpapaganda sa ating mga tahanan, kailangan nating pagsikapang maparoon ang isang mapayapa at matiwasay na espiritu.

Sinabi sa atin ni Elder Boyd K. Packer ng Kapulungan ng Labindalawa:

"Malaki ang inyong maaaring gawin upang lumikha sa inyong tahanan ng isang kapaligiran ng kapayapaan at pagkatahanan at pagpipitagan at katiwasayan at kapanatagan. Maaari ninyo itong gawin nang kahit walang gaanong ikabubuhay.

"O maaari kayong lumikha ng isang bagay na maanggulo at malamig . . . at di-likas. Sa isang libong magkakaibang paraan ang inyong mga bata ay mahihikayat ng inyong ginagawang pagpili. Maaari ninyong itakda ang tono. Ito ay maaaring maging tahimik at mapayapa kung saan ang katahimikan at makapangyarihang lakas ay maaaring lumago, o ito ay maaaring maging mapangahas at maingay at makapaghihigpit nang bahagya sa pangunahing bukal ng pag-aalala sa mga maliliit na bata habang sila ay lumalaki, hanggang sa wakas, ang pangunahing bukal na iyon ay masisira" (*Eternal Marriage,* Brigham Young University Speeches of the Year, 14 Apr. 1970, p. 8; sinipi rin ni Neil at Joan Flinders sa "A Home Is Also a House," *Ensign,* Nov. 1973, p. 20).

Maaari nating pagbutihin ang espirituwal na kapaligiran sa ating mga tahanan kapag ating tinatanggap at isinasagawa ang mga alituntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo. Madalas tayong pinaaalalahanan ng mga pinuno ng Simbahan tungkol sa ating mga pananagutan upang dalhin ang kabanalan sa ating mga tahanan:

Manalangin nang sama-sama bilang isang mag-anak sa gabi at umaga

Panatilihing banal ang Araw ng Pangilin

Palaging dumalo sa Simbahan nang sama-sama

Mag-ayuno nang may layunin minsan sa isang buwan

Sama-samang pag-aralan ang mga banal na kasulatan

Magbayad ng buong ikasampung bahagi

Magdaos ng mga pantahanang gabi ng mag-anak

Mahalin at paglingkuran ang isa't isa nang walang pagmamaramot

Paano mapagbubuti ng pagsasabuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo ang espirituwal na kapaligiran sa inyong tahanan?

Kapag tayo ay namumuhay nang ayon sa mga aral ng Tagapagligtas, napasasaatin ang kanyang Espiritu at ang ating mga tahanan ay nagbibigay ng isang maamo, kawili-wili, at kaakit-akit na kapaligiran para sa ating mga mag-anak.

Katapusan

Ang propeta ay nagbigay sa atin ng mga tagubilin mula sa Panginoon upang linisin, pinturahan, kumpunihin, at pagandahin ang ating mga tahanan at pag-aari. Habang tayo ay sama-samang gumagawa bilang mga mag-anak upang pagandahin ang ating mga kapaligiran, tayo ay natututo ng mga kasanayan at mga kagawian na tumutulong sa atin sa ating buong buhay. Kapag tayo ay nagbibigay ng oras at pagsisikap upang pagbutihin ang ating mga tirahan at pag-aari, higit natin silang pinahahalagahan.

Ang mga banal na kasulatan ay nagsasabi sa atin na ang Espiritu ng Panginoon ay hindi maaaring manirahan sa isang pook ng kaguluhan o karumihan. Kung gagawin nating maligaya, malinis, at kaaya-aya ang ating mga tahanan, nanaisin ng ating mga mahal sa buhay na maparoon. Habang tayo ay namumuhay nang natutugma sa mga alituntunin ng ebanghelyo, ang Espiritu ng Panginoon ay nagdadala sa atin ng kapayapaan at katiwasayan.

Hamon

Sa panahon ng isang pantahanang gabi ng mag-anak tumingin-tingin sa inyong tahanan at bakuran kasama ang inyong mag-anak upang tuklasin ang mga bagay na kinakailangang linisin, ayusin, itapon, pinturahan, o kumpunihin. Sundin ang mga tagubiling isinulat sa itaas ng aralin upang matupad sa buwang ito ang kahit isa lamang sa mga gawaing ito. Himukin ang mga batang maglinis ng isang kahon, ayusin ang isang aparador, magwalis o maglinis ng isang silid. Purihin at pasalamatan ang bawat bata para sa kanyang tulong. Tiyaking mapagbubuti ang kabanalan sa inyong tahanan sa pamamagitan ng palagiang pagsasagawa ng mga alituntunin ng ebanghelyo sa inyong buhay mag-anak.

Karagdagang Banal na Kasulatan

Doktrina at Mga Tipan 42:41 (lahat ng bagay ay gagawin sa kalinisan)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Maging handa upang tulungan ang mga kasapi ng klase na kilalanin ang mga lugar sa loob o paligid ng kanilang mga tahanan na kinakailangang linisin o kumpunihin.
2. Basahin ang *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa mga Kababaihan, Bahagi A,* aralin 20, "Mabuting Pamamahala Sa Ating Mga Tahanan," at aralin 31, "Paglikha ng Isang Nakapagpapasiglang Kapaligiran sa Ating Mga Tahanan."
3. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbabasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Paglilingkod sa Simbahan

Aralin 28

Ang araling ito ay upang ihanda kayong tumanggap ng mga tawag na maglingkod sa Simbahan.

Mga Pagkakataon para sa Paglilingkod sa Simbahan ng Panginoon

Minsang isinalaysay ni Pangulong Hugh B. Brown, isang dating tagapayo sa Unang Panguluhan ng Simbahan, ang sumusunod na kuwento:

"Habang ako ay gumaganap bilang tagaugnay ng mga nasa hukbong sandatahan, ako ay nasa London, Inglatera. Ipinadala ko ang sumusunod na telegrama sa nakatataas na kapelyan ng isang malaking kampo na malapit sa Liverpool, 'Darating ako ng ikasampu bukas ng umaga sa inyong kampo. Pakisabihan ang lahat ng kalalakihang Mormon sa inyong kampo na kami ay magdaraos ng isang pulong.'

"Nang ako ay dumating ng sumunod na umaga nakatagpo ko ang pitumpu't limang batang lalaki. . . .

"Mayroong isang lalaking lumabas mula sa karamihan ng tao na, matapos makipagkamay, ay nagsabing, 'Ako ang taong pinadalhan mo ng iyong telegrama. Ako ang kapelyan ng kampong ito. Hindi ko natanggap ang iyong telegrama hanggang sa umagang ito [iyon ay, Linggo ng umaga]. Pagkatanggap ko nito, ako ay gumawa ng isang pagsisiyasat—isang maingat na pagsisiyasat. Natagpuan ko na mayroong pitumpu't anim na kalalakihang Mormon sa kampong ito. Pitumpu't lima sa kanila ang naririto, ang isa ay nasa pagamutan.'

"Sinabi niya, 'Sana ay sabihin mo sa akin, G. Brown, kung paano mo ginagawa iyon. Mayroon akong anim na daang kalalakihan sa aking simbahan sa kampong ito, at kung binigyan ko sila ng anim na buwang pasabi hindi nila maaabot ang rekord na iyan. Sabihin mo sa akin kung paano mo ginagawa iyon.'

"'Siya,' ang sabi ko, 'kung ikaw ay pupunta sa aming pulong ay ipakikita namin sa iyo kung paano namin ginagawa iyon.' At sinamahan niya ako sa kubol at sa harap namin ay naupo ang pitumpu't limang batang kalalakihang ito. Pinaupo ko ang ministro sa tabi ko.

"Ang sabi ko, 'Ilan sa inyong mga kalalakihan ang nagmisyon?' Buong limampung bahagdan sa kanila ang nagtaas ng kanilang mga kamay. Itinuro ko ang anim sa kanila at sinabi, 'Halikayo rito at pangasiwaan ang

sakramento.' Itinuro ko ang anim na iba pa at sinabi, 'Halikayo rito at maghandang magsalita.' Tumingin ako sa aking kaibigian, ang ministro, at siya ay nakanganga. Hindi pa niya nakita ang ganoong bagay. . . .

"At ang sabi ko, 'Sino ang maaaring mamuno sa musika?' at karamihan sa kanila ang nagtaas ng kanilang mga kamay. Pinili ko ang isa. 'Sino ang maaaring tumugtog sa nabibitbit na organong ito?' At muli ay mayroong mainam na pagpapakita, at isa ang pinili. . . .

"Kami ay nagpatuloy sa aming pagpupulong at ang mga kabataang lalaking ito ay nagsalita, at sila ay nagsalita nang may kapangyarihan at matibay na paniniwala. . . . Nang sila ay matapos sa pagsasalita, ang sabi ko, 'Mga kalalakihan, kailangan na tayong umuwi.' . . .

"Ang sabi nila, . . . 'Magdaos tayo ng isang patotoong pagpupulong.' . . .

"Bumaling ako sa aking kaibigan, ang ministro, at nagsabi, 'Ngayon alam ko na ito ay hindi pangkaraniwan para sa iyo. Nandito na tayo nang dalawang oras at maiiwan pa tayo nang dalawa pang oras. Ipagpapaumanhin namin kung gugustuhin mong umalis.'

"Ipinatong niya ang kanyang kamay sa aking tuhod at sinabi, 'Kung papayag po kayo, Ginoo, maaari ba akong manatili?' At siyempre, hinimok ko siyang manatili at pagkatapos sa loob ng dalawang buong oras ang mga kabataang lalaking iyon . . . ay nagpatotoo sa katotohanan ng ebanghelyo. . . .

"Sa wakas ay dumating ang katapusan. Kami ay umuwi, at ang ministrong ito ay bumaling sa akin at sinabi, 'G. Brown, ako ay naging ministro ng ebanghelyo sa loob ng dalawampu't isang taon subalit ito ang pinakadakilang espirituwal na karanasan ng aking buhay.' At muli ang sabi niya, 'Paano mo ginagawa iyon? Paano mo nalaman kung sino sa kalalakihang iyon ang tatawagin mo?'

"Sumagot ako, 'Hindi mahalaga kung sino ang tinawag ko. Lahat sila ay handa!'" (*An Eternal Quest—Freedom of the Mind,* Brigham Young University Speeches of the Year, 13 May 1960, pp 14–17; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, tinipon, sa "Thank You, God," sa *Outstanding Stories by General Authorities,* vol. 1, pp. 12–15).

Ano ang napansin ng ministro na kakaiba sa ating Simbahan?

Ano ang handang gawin ng mga kabataang lalaki?

Paano nila inihanda ang kanilang mga sarili?

Bakit mahalaga na kayo ay maghanda para sa paglilingkod sa simbahan?

"Sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay walang ministrong tumatanggap ng bayad, na katulad sa mga ibang simbahan. . . . Ang lahat ng mga kasapi ng Simbahan ay sumasailalim sa tawag upang

maglingkod at magpatuloy ng mga gawain ng Simbahan." (Boyd K. Packer, "The Secret of Service," *Improvement Era,* June 1966, p. 551.)

Kapag ang mga sangay, mga purok, at mga istaka ay itinatatag, ang mga kasapi ng Simbahan ay tinatawag upang maglingkod sa mga tungkulin sa mga yunit na ito.

Paano Tayo Tinatawag upang Maglingkod sa Simbahan

Ang ating mga pinuno sa Simbahan ay may pananagutang tawagin ang mga kasapi upang punuan ang mga puwesto sa Simbahan. Alam nila ang mga hinihinging kakayahan ng bawat tungkulin at ang kaibig-ibig na mga katangiang dapat na tinataglay ng mga kasapi upang punuan ang mga ito. Sa pagsasaisip sa mga bagay na ito, may pananalanging isinasaalang-alang ang mga pinuno ng Simbahan sa listahan ng mga taong maaaring piliin, hinahanap at kumukuha ng inspirasyon at patnubay mula sa Panginoon sa paggawa sa bawat pagtawag.

Sinabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley: "May mabuting alituntunin na sinusunod sa Simbahan sa pagpapalit-palit ng mga pananagutan. Likas sa tawag upang maglingkod ay ang paghahalili, na inaasahan at tinatnggap ng malugod pagkatapos ng mabuting paglilingkod." (The Sustaining of Church Officers," *Ensign,* Mayo 1984, p.6.)

Sa kanyang sariling pagkatawag upang maglingkod ay sinabi niya: "Kami, ang mga Alagad, ay naglilingkod sa pamamagitan ng kanyang pahintulot, na nalalaman na anumang oras na marapatin Niyang gawin, madali Niya kaming maaalis. Kami ay nananagot sa Kanya sa buhay na ito at papananagutin kapag tinawag kami sa harapan Niya upang magbigay ng aming ulat. Ako ay umaasa na hindi kami mahahatulang may pagkukulang. Umaasa ako na pagdating ng oras na iyon, maaari akong magkaroon ng pagkakataong tumayo sa harapan ng aking Pinakamamahal na Tagapagligtas upang magbigay ng ulat ng aking pamamahala, at na maaaring magawa ko ang ganito nang walang pagkapahiya, o paghingi ng tawad, o pagdadahilan. Ganito ko sinikap na mamuhay. Alam kong hindi ako isang sakdal na tao, na marami akong kahinaan. Subalit masasabi ko na sinikap kong gawin ang ipinagagagawa sa akin ng Panginoon ng Simbahang ito sa buong mundo, at pinakatangi bilang tagapaglingkod ng aking Pangulo, ating Propeta, Tagakita, at Tagapagpahayag." ("In . . . Counsellor There Is Safety'" *Ensign, Nob. 1990, p.51.)*

Ano ang matututuhan natin tungkol sa ating mga sariling tawag mula sa patotoo ni Pangulong Hinckley tungkol sa kanyang tawag?

Kapag tayo ay napili na, tayo ay tinatawag ng ating pinunong pagkasaserdote para sa isang pribadong pakikipagpanayam. Sa oras na ito kanyang pinagbalik-aralan ang mga pananagutan ng ating bagong tawag at

itinatanong ang tungkol sa ating pansarili at pangmag-anak na mga katayuan upang tulungan tayong tumasa kung maaari nating matugunan ang mga hinihinging oras, paghahanda, pagdalo sa pulong, paglalakbay, atbp., na kasali sa ating tawag. Dapat nating maintindihan kung kanino tayo magbibigay-ulat at kung kaninong mga pinuno tayo maaaring humingi ng tulong. Kung minsan ang mag-anak ay hinihilingang ipangako ang kanilang pagtataguyod sa taong tumatanggap ng tawag.

Si Elder Loren C. Dunn ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagsabi ng ganito tungkol sa katangian ng isang tawag sa Simbahan:

"Ang tawag sa Simbahan ay kapwa isang pansarili at isang banal na bagay, at ang bawat isa ay may karapatang malaman na siya ay tinawag upang kumilos sa pangalan ng Diyos sa natatanging tungkuling iyon. Ang bawat tao sa simbahang ito ay mayroong karapatang malaman na siya ay tinawag ng Diyos. Kung wala siyang ganoong katiyakan, aking iminumungkahi kung gayon na kanyang bigyan ng taimtim at mapanalanging pagsasaalang-alang ang kanyang tawag nang sa gayon ay maaari niyang tanggapin kung ano ang mga karapatan niyang tanggapin." ("We Are Called of God," *Ensign,* July 1972, p. 44; sinipi rin sa *Relief Society Courses of Study 1977–78,* p. 51.)

Paano kayo tatanggap ng katiyakan na ang mga tawag na inyong tinatanggap ay mula sa Panginoon?

Paano Tayo Makatatanggap ng Tulong sa Pagtupad sa Ating Mga Tawag

Kahit na maaari nating mapagtanto na ang tawag upang maglingkod ay dumarating sa pamamagitan ng kasiglahan, kung minsan ay nakararamdam pa rin tayo ng pagiging kapos, hindi karapatdapat, o takot. Ang mga banal na kasulatan ay nagsasabi sa atin na sina Enoch, Moises, Jeremias, at iba pang pinili ng Panginoon ay nagpahiwatig din ng mga damdamin ng kakapusan (tingnan sa Moises 6:31; Exodo 4:10; Jeremias 1–6).

Nagsalita si Elder Richard G. Scott ng kung paano niya napag tatagumpayan ang mga pag-aalala nang siya ay tawagin upang maging isang Pangkalahatang Awtoridad: "Sa kabila ng damdamin ng pansariling kakulangan, ako ay payapa. Sapagkat sinabi ng Panginoon, 'At kung ang mga tao ay lalapit sa akin, ipakikita ko sa kanila ang kanilang kahinaan. Ako ay nagbibigay ng kahinaan sa tao upang sila ay magpakumbaba; at ang aking biyaya ay sapat para sa lahat ng taong magpapakumbaba ng kanilang sarili sa aking harapan; sapagkat kung magpapakumbaba sila ng kanilang mga sarili sa harapan ko, at magkakaroon ng pananampalataya sa akin, sa gayon ay gagawin ko ang mahihinang bagay na maging malalakas sa kanila.' (Eter 12:27) . . . Alam ko ang katotohanan ng mga udyok ng Espritu Santo. Sa oras ng biglaang pangangailangan,

pagkatapos ng pagninilay-nilay at pananalangin upang tumanggap ng pagpapatibay ng isang piniling daan ng pagkilos, ang mga udyok na iyon ay nagbigay ng pinaginhawang damdamin na iyon ay totoo." ("Gratitude," *Ensign,* Mayo 1977, p. 70.)

Ipakita ang paskil: "Sa pamamagitan ng paglilingkod tayo ay natututo kung paano maglingkod." (Spencer W. Kimball, "Small Acts of Service," *Ensign,* Dec. 1974, p. 2)

Tungkol sa ating mga damdamin ng kakapusan sa pagtupad ng ating mga tawag, sinabi sa atin ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Natutuhan ko na sa pamamagitan ng paglilingkod tayo ay matututo kung paano maglingkod. . . . Mahalaga para sa atin na lumabas sa ating mga sarili at maging tunay na nawiwili doon sa mga ibinigay sa ating ng Diyos bilang bahagi ng atin mga tawag" (Spencer W. Kimball, "Small Acts of Service," *Ensign,* Dec. 1974, pp. 2–3).

Paano sinasabi sa atin ni Pangulong Kimball ang paraan upang matuto kung paano maglingkod? Paano niya tayo pinagpapayuhan upang talunin ang ating mga damdamin ng kakapusan?

Maaari tayong magtamo ng lakas ng loob habang ating napagtatanto na alam ng Panginoon ang ating mga kakayahan, mga talino, at maaaring magawa, at saka, sa liwanag ng kanyang kaalaman, pinili niya tayo upang maglingkod sa ating mga tawag.

Ang obispo o ang pangulo ng sangay, distrito, o istaka ay maaaring magbigay sa atin ng isang pagbabasbas upang tulungan tayong gawin ang ating bagong tawag. Ito ay tinutukoy bilang "pagtatalaga."

Kapag tayo ay tinawag upang maglingkod sa Simbahan, hindi tayo inaasahang gawin iyon nang mag-isa. Tayo ay maaaring tumanggap ng kapangyarihan, lakas, at tulong mula sa Panginoon. Sinabi niya sa atin na maaaring mapasaatin ang kanyang Espiritu "sa pamamagitan ng panalangin at pananampalataya" (Doktrina at Mga Tipan 42:14). Tinitiyak din sa atin na kung tayo ay karapatdapat, tayo ay maaaring "turuan mula sa itaas . . . at . . . pagkalooban ng kapangyarihan" (Doktrina at Mga Tipan 43:16).

Nang si Elder L. Tom Perry ay tinawag sa Kapulungan ng Labindalawa, sinabi niya: "'Kapag ikaw ay namumuhay nang malapit sa ebanghelyo, ang Panginoon ay palaging naroroon. Napatunayan kong iyon ay totoo na kung gagawin ko ang aking takdang-aralin, kung ako ay mag-aaral at magiging handa, palaging pinagtitibay ng Panginoon ang dako na aking tatahakin'" ("News of the Church," *Ensign,* May 1974, p. 121; *Relief Society Courses of Study 1977–78* p. 51.)

Bakit mahalaga na nasa inyo ang Espiritu ng Panginoon upang tulungan kayo sa inyong mga tawag? (Kapag tinawag upang gawin ang gawain ng Panginoon, maaari niya kayong bigyan ng lakas at sigla upang gawin kung ano ang itinawag sa inyong gawin.)

Ang mga pinuno at mga tagapamahala ng sangay, purok, distrito, at istaka ay tinawag din upang tulungan tayong tuparin ang ating mga takdang gawain. Dapat nating hangarin ang kanilang tulong at makinig sa kanilang payo. Dapat tayong dumalo sa mga pulong kung saan tayo ay kanilang sinasanay, tinuturuan, at binibigyan ng sigla.

Sino ang ilan sa mga pinuno kung kanino kayo nakatanggap ng tulong?

Bilang karagdagan sa mga banal na kasulatan, mayroon tayong mga manwal at mga hanbuk sa Simbahan upang turuan at patnubayan tayo sa ating mga tawag. Ang Simbahan ay naglalathala rin ng mga pampurok at pangkalahatang komperensiyang talumpati na ibinigay ng propeta at iba pang Mga Pangkalahatang Awtoridad. Ang mga magasin ng Simbahan ay nagdadala rin ng marami sa mga talumpating ito sa inilimbag na anyo. Dapat nating pag-aralan at sundin ang tagubilin at payo na ibinibigay sa mga pinasiglang mensaheng ito mula sa ating mga pinuno.

Paano kayo maaaring magtamo ng lakas ng loob sa inyong mga tawag sa pamamagitan ng pagsunod sa payo ng Mga Pangkalahatang Awtoridad at paggamit ng mga pinahintulutang kagamitan ng Simbahan? (Iyon ay makatutulong sa inyong malaman na kayo ay nagtuturo ng katotohanan at umaakay sa iba na gaya ng nais ng Panginoon.)

Ang Ating Pansariling Pananagutan para sa Ating Mga Tawag

Kapag tayo ay tumanggap ng pananagutan sa Simbahan ng Panginoon, tayo ay nagiging kanyang mga tagapamahala. Ito ay nangangahulugan lamang na ipinagkatiwala niya sa atin ang pagsasagawa ng mga natatanging tungkulin, at tayo ang kanyang mga kinatawan upang matupad ang mga ito.

Iyon ay nangangahulugan din na tayo ang mananagot sa Panginoon dahil sa pagtitiwala na ibinigay niya sa atin. Ang bawat isa sa atin ay binigyan ng pananagutan doon sa ipinagkatiwala sa ating gawin.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 72:3,4.

Sino ang dapat na mag-ulat ng kanilang mga pananagutan sa Panginoon? (Lahat)

Ano ang ipinangangako ng Panginoon doon sa mga matatapat sa kanilang mga pamamahala o mga tawag? (Sila ay magiging karapatdapat upang manahin ang mga mansyon ng Ama.)

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 107:99–100.

Bakit mahalaga ang bawat tawag sa Simbahan? Bakit dapat ninyong gawin ang inyong pinakamabuti kapag kayo ay naglilingkod sa Simbahan? (Ang Panginoon ay nag-utos sa atin na alamin ang ating mga tungkulin at gawin silang kasingbuti ng ating makakaya. Siya na tamad ay hindi magiging karapatdapat sa mga biyaya.)

Katapusan

Si Kapatid na Belle S. Spafford, isang dating pangkalahatang pangulo ng Samahang Damayan, ay nagsabi: "'Ang tawag ng Panginoong, "Sundan ninyo ako," ay dumarating sa atin ngayong araw na ito katulad ng pagdating

nito sa kanyang mga unang disipulo. . . . Ang kanyang gawain ay dapat magpatuloy. Ang pagsulong nito ay nakasalalay sa lakas na ipinahihiram natin dito. Kinakailangan ang ating mga lakas, nagpapaubaya siya sa ating mga kahinaan. Ang bawat isa sa atin ay tinatawag sa isang natatanging gawain dahil sa ilang lakas na ating tinataglay. Ating *pananagutan* na tanggapin ang kanyang mga tawag, na umunlad sa paglilingkod sa kanya'" (*Women in Today's World,* p. 67; sinipi rin sa *Relief Society Courses of Study, 1976–77,* p. 111).

Marami tayong pagkakataon upang maglingkod sa Panginoon sa kanyang Simbahan, at dapat pagsikapang tuparin ang ating mga pinasiglang pamamahala sa paraan na nanaisin ng Panginoon na tuparin natin sila.

Hamon

Tandaan na binibigyan ng sigla ng Panginoon ang kanyang mga pinuno na tawagin tayo upang maglingkod sa Simbahan. Sa pagtupad sa ating mga tawag dapat tayong maghangad ng tulong mula sa Panginoon, sa ating mga pinuno, sa mga banal na kasulatan, at sa mga pinahintulutang manwal. Dapat din tayong tumanggap ng ganap na pananagutan para sa ating mga pamamahala. Maghanda ng isang listahan ng mga paraan kung paano ninyo mapagbubuti ang inyong pamamahala sa pagsasakatuparan ng inyong kasalukuyang tawag sa Simbahan.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Juan 15:16 (mamunga)

Ang Mga Gawa 1:24 (pinipili ng Panginoon ang kanyang mga tagapaglingkod)

Mga Hebreo 5:4 (mga lalaking tinawag ng Diyos)

Doktrina at Mga Tipan 105:35-37. (ipinahahayag ng tinig ng Espiritu kung sino ang pinili)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 28, "Paglilingkod."
2. Pagbalik-aralan ang aralin 12, "Ang Pagkakabuo ng Simbahan," sa manwal na ito.
3. Maghanda ng isang paskil na magpapakita: "Sa pamamagitan ng paglilingkod natututo tayo kung paano maglingkod" (Spencer W. Kimball, "Small Acts of Service," *Ensign,* Dec. 1974, p. 2).
4. Atasan ang mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Pagpapaunlad ng Pamumuno

Aralin 29

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayo na maging mas mabuting pinuno at mas mabuting tagasunod.

Ang Pangangailangan para sa Mga Mabuting Pinuno at Mga Mabuting Tagasunod

Isinalaysay ni Pangulong Spencer W. Kimball ang sumusunod na kuwento tungkol sa kung paano naiimpluwensiyahan ng mga pinuno ang kanilang mga tagasunod:

"Maraming taon na ang nakararaan, nang ako ay nasa panguluhan ng istaka sa Istaka ng San Jose sa Arizona, isang araw ng Pangilin nang aking punuan ang isang takdang gawain sa Purok ng Eden. Ang gusali ay maliit lamang, at karamihan sa mga tao ay nakaupo nang malapit sa amin habang kami ay nakaupo sa iniangat na entablado na may isa at kalahating talampakan ang taas mula sa sahig ng gusali.

"Habang nagpapatuloy ang pagpupulong, naakit ang aking mata sa pitong maliliit na batang lalaki sa harapang upuan ng kapilya. Malaking katuwaan para sa akin ang pitong maliliit na batang lalaki sa komperensiya ng purok na ito. Gumawa ako ng talang pang-isip, pagkatapos ay inilipat ko ang akong pagkawili sa iba pang mga bagay. Maya-maya ang aking pansin ay napakong muli sa pitong maliliit na batang lalaki.

"Katakataka para sa akin na ang bawat isa sa pitong maliliit na bata ay nag-angat ang kanyang kanang binti at ipinapatong iyon sa kaliwang tuhod, at pagkatapos sa isang sandali ang lahat ay magbabago ng sabay-sabay at ipapatong ang kaliwang binti sa kanang tuhod. Sa isip ko ay hindi iyon pangkaraniwan, subalit ipinagwalang-bahala ko lamang iyon.

"Sa isang sandali o dalawa, sabay-sabay na hahaplusin ang kanilang buhok ng kanilang mga kanang kamay, at pagkatapos ang lahat ng pitong maliliit na batang lalaki ay hihilig nang kaunti sa kanilang mga pulsuhan at tutukuran ang kanilang mga mukha ng kanilang mga kamay at pagkatapos magkakasama silang bumalik sa muling pagkukrus ng kanilang mga binti.

"Lahat iyon ay waring lubhang katakataka, at pinagtakhan ko ang tungkol doon habang sinisikap kong isipin kung ano ang sasabihin ko sa pagpupulong. At pagkatapos ay biglang dumating sa akin na para bang isang kidlat. Ginagaya ako ng mga batang lalaking ito!

"Sa araw na iyon ay natutuhan ko ang aral ng aking buhay—na tayo . . . ay dapat maging tunay na maingat, sapagkat tayo ay pinanonood ng iba at natatagpuan sa atin ang kanilang mga halimbawa" ("The Davids and Goliaths," *Ensign,* Nov. 1974, p. 79).

Ang mga tao saanman ay humahanap ng isang tao na susundan—isang tao na mamumuno sa kanila. Ang isang pinuno ay isang tao na nangunguna sa iba upang pamatnugutan o patnubayan sila o upang ipakita sa kanila kung paano gagawin ang isang bagay. Ang isang pinuno ay hindi lamang nagsasabi sa iba kung ano ang gagawin at kung paano gagawin iyon, ipinakikita rin niya sa kanila sa pamamagitan ng halimbawa. Tinutulungan ng isang pinuno ang iba pang umunlad.

Ipakita ang larawan 29-a, Isang kapatid na nagtuturo ng pagluluto.

Tumitingin tayo sa ating mga magulang at mga kaibigan at sa ating pamayanan at mga pinuno sa Simbahan para sa pamamatnugot at pamumuno. Nakikinig tayo sa kanilang mga salita at minamasdan ang kanilang mga kilos. Madalas, sinusunod natin ang ating mga buhay sa payo na ibinibigay nila sa atin, o sinusunod natin kung ano ang nakikita nating ginagawa nila. Inaakay tayo ng mga guro habang tayo ay kanilang tinuturuan at natututuhan nating sundin ang kanilang mga tagubilin.

Ano ang mga katangian ng mga taong nais ninyong sundan? (Kasiglahan, tiwala sa sarili, pagmamalasakit sa iba, pag-asa sa mabuting ibubunga, pagkamadasalin, tiwala sa Panginoon, kababaang-loob na nakahihimok sa iba)

(Isulat ang mga sagot sa pisara.)

Ano ang maaari nating gawin bilang mga tagasunod na makatutulong sa ating mga pinuno? Maaaring makatulong sa inyo ang sumusunod na listahan.

Makinig sa inyong pinuno

Sundin ang kanyang mabubuting tagubilin

Gawin ang inyong bahagi ng gawain

Maging handa upang tumulong sa iba

Gumawa nang maligaya kasama ng iba sa ebanghelyo

Makibahagi sa mga pananagutan kasama ng inyong pinuno

Maging maaasahan

Maging maunawain sa inyong pinuno

Paano kayo matutulungan ng pagpapaunlad sa mga katangiang ito na maging isang mabuting pinuno at gayundin bilang isang mabuting tagasunod?

Ang bawat isa sa atin ay pinuno. Ang bawat tao sa isang panahon, isang lugar, sa ilang paraan ay namumuno sa isa pang tao o isang pangkat. Ang ating mga buhay ay tumitimo sa mga buhay ng iba at napagbabago natin sila, kahit na tinangka pa natin o hindi. Ang ating bisa, na kakaiba mula roon sa magmula sa ibang tao, ay ang ating pamumuno.

29-a Isang kapatid na babae nagtuturo ng pagluluto

Bilang isang pinuno hindi natin kailangan ang palagiang manungkulan sa isang hinirang na puwesto sa isang pormal na samahan gaya ng Simbahan o isang samahan sa pamayanan. Ang mga pagkakataon ng pamumuno ay iba't iba at dumarating sa lahat ng bahagi ng ating buhay: sa ating mga tahanan kapiling ng mga mag-anak at mga kaibigan, sa ating mga kapitbahayan at mga pamayanan, at sa Simbahan.

Ano ang ilang paraan na kayo ay o maaaring maging isang pinuno sa inyong tahanan? Sa inyong pamayanan?

Yamang sa isang paraan o isa pa ang bawat isa sa atin ay isang pinuno, mahalaga na ating matutuhan ang maging mabubuting pinuno. Sa pamamagitan ng mabubuting kasanayan sa pamumuno, maaari nating mapagbuti ang ating mga sarili at ang iba pa at ang atin ding mga kaugnayan sa ating mga kaibigan at mga kasapi ng mag-anak. Bilang mga pinuno ng kanilang mga mag-anak, dapat mithiin ng mga magulang na maging pinakamabubuting pinuno hangga't maaari. Ang mabubuting kakayahan sa pamumuno ay tumutulong sa atin na gumawa nang may pagkakasundo kapiling ng ating mga mag-anak, mga kaibigan, at mga kapitbahay.

Habang ang Simbahan ay itinatag sa lahat ng bahagi ng mundo at ang gawain ng Panginoon ay patuloy na lumalawak, marami sa atin ang tatawagin upang pamunuan ang iba.

Binigyang diin ni Elder Sterling W. Sill ng Unang Korum ng Pitumpu ang halaga ng mabubuting pinuno nang kanyang sinabi: "Ang isang sundalo ay mas makalalaban nang husto, ang isang tagapagtinda ay makapaglalako nang mas maraming paninda, mas makagagawa nang mainam ang isang bata ng higit sa gawaing pampaaralan, at ang isang misyonero ay mas maraming mabibinyagan kung siya ay gagawa sa ilalim ng pamamatnugot ng isang taong nakaaalam kung paano magturo at magbigay ng sigla at magsanay at mangasiwa at magmahal at mag-udyok at gumawa ng iba pang mga mahahalagang bagay na [ginagawa ng mabubuting pinuno!]" ("The Problem Is Always the Same," *Ensign,* Mar. 1973, p. 34).

Ang bawat isa sa atin ay maaaring magpaunlad ng kakayahan upang mamuno kung iyon ay ating pagsisikapan. Kailangan nating ihanda ang ating mga sarili sa pamamagitan ng pag-aaral sa mga alituntunin ng mabuting pamumuno sa ating gawain sa Simbahan. Pagkatapos ay dapat nating ipamuhay ang mga alituntuning ito sa ating pang-araw-araw na mga buhay.

Jesus bilang isang Ulirang Pinuno

Ipakita ang larawan 29-b, Si Jesucristo at ang Mga Alagad

Si Jesucristo ang huwarang pinuno sapagkat natutuhan niyang sundin nang ganap ang ibig ng kanyang Ama. Upang maging mga tunay na

29-b Si Jersucristo at ang Mga Alagad

29-b

mabisang pinuno, dapat nating matutuhang sundin ang pagpapaalala ng Tagapagligtas, "Halika, . . . sumunod ka sa akin" (Marcos 10:21). Hinihiling nito na pag-aralan nating gawin kung ano ang ginawa ng Tagapagligtas.

1. *Inihanda ni Jesus ang kanyang sarili.* Siya ay nag-ayuno, nanalangin, at nag-aral, palaging sinisikap na alamin ang ibig ng Ama. Tayo ay hinihimok na mag-aral at ihanda ang ating mga sarili (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 88:118–19). Habang tayo ay nag-aayuno, nananalangin, at nag-aaral, malalaman natin ang ibig ng ating Ama sa Langit at madadagdagan ang ating mga kakayahan sa kanyang pagmamatnugot.
2. *Minahal ni Jesus ang mga taong kanyang pinamunuan.* Ang pagmamahal ay, marahil, ang pinakamahalagang katangian na maaaring angkinin ng isang pinuno, sapagkat iyon ay nagpapahintulot sa kanya na tunay na pangalagaan ang kanyang mga pinamumunuan. Kung mahal niya sila, hinahangad niyang tulungan silang mapagbuti ang kanilang mga buhay, siya ay nagmamalasakit para sa kanilang mga pangangailangan, at nagnanais na matulungan silang marating ang kanilang mga layunin. Bilang mga kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, tayong lahat ay may isang panlahatang layon—upang makabalik na manirahan sa piling ng ating Ama sa Langit sa kahariang selestiyal. Sa lahat ng oras at sa lahat ng paraan sa ating mga pananagutang pamumuno, sa pamamagitan lamang ng pagmamahal natin tayo makatutulong sa iba na matupad ang layuning ito. Ang pagmamahal ay isang makapangyarihang tagapag-udyok. Si Elder Neal A. Maxwell ay nagsabi na "ang pamumuno ay pagmamahal na kumikilos" (*" . . . A More Excellent Way,"* p. 44). Dapat nating tandaan ang paalala ng Tagapagligtas: "Kung paanong inibig ko kayo, ay mangag-ibigan naman kayo sa isa't isa" (Juan 13:34).

Bakit mas mabisa ang pagmamahal kaysa pamimilit kapag gumagawa na kasama ng iba? (Ang mga tao ay tumutugon sa pagmamahal sa pamamagitan ng pagnanais na magbigay-kasiyahan.)

Paanong magpapabuti sa ating pamumuno, lalo na sa ating mga tahanan, ang ating kakayahang magmahal? (Ito ay tutulong sa ating maiwasan ang alitan. Ito ay tutulong sa ating magtamo ng pakikipagdamayan mula roon sa ating mga pinamumunuan.)

3. *Itinuro ni Jesus sa kanyang mga alagad ang layunin ng kanyang gawain.* Tinulungan niya silang maunawaan ang kanilang bahagi sa kanyang gawain at magtamo ng isang pananaw ng kanilang mahahalagang pananagutan. Sa ganon ding paraan, kailangan nating bigyan ang mga susunod sa ating pamumuno ng pananaw na mayroon tayo sa layunin ng ating gawain at tulungan silang maunawaan ang mga papel na kanilang gagampanan.

Paanong makatutulong sa mga bata na mas masunod ang pamumuno ng kanilang mga magulang ang pagtulong sa kanila na maunawaan ang kanilang layunin sa kanilang mag-anak? (Malalaman

nilang sila ay nasa mag-anak upang tumanggap ng pagsasanay at tulong sa lahat ng kanilang ginagawa, at sila ay mas handa na sumunod.)

4. *Ibinatay ni Jesus ang kanyang pamumuno sa alituntunin ng kalayaan sa pagpili.* Hindi niya pinilit ang kanyang mga alagad na sumunod sa kanya. Inanyayahan niya silang lumapit sa kanya.

Ang kalayaang pumili ay isang pangunahing alituntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo. Kapag tinangka nating pilitin ang sinuman upang sumunod, ginagamit natin ang pamamaraan ni Satanas. Kung tayo ay mamumuno sa isang maka-Cristong pamamaraan, dapat nating pahintulutan ang iba na pumili nang malaya. Sa paglalarawan ng kung ano ang kanyang inaasahan mula sa kanyang mga tagasunod, naging napakatapat ni Jesus. Habang tayo ay namumuno, dapat din nating ipaalam sa iba kung ano ang ating inaasahan mula sa kanila, at kung ano ang maaari nilang asahan mula sa atin. Kapag binibigyan natin sila ng mga pananagutan, dapat nating ipaliwanag nang maingat ang kanilang mga tungkulin, ang oras na kasangkot, ang mga pagpupulong na kanilang dadaluhan, at kung ano ang dapat nilang matupad. Pagkatapos ay dapat nating igalang ang kanilang kalayaan upang tumanggap o tumanggi sa mga pananagutang ito.

Bakit mahalaga na alam ng mga tao kung ano ang inaasahan mula sa kanila bago nila tanggapin ang isang pananagutan? Paano nakatutulong sa mga bata ang pagbibigay ng tiyak na mga tagubilin sa kanila sa mas mabuting paggawa ng kanilang mga gawain sa tahanan?

5. *Binigyan ni Jesus ang kanyang mga alagad ng mga gawaing makabuluhan at mapaghamon.* Ang mga gawaing makabuluhan at kapakipakinabang ay tutulong sa ating makaramdam na tayo ay kailangan. Ang paghiling sa isang tao na gumawa ng isang bagay upang panatilihin na maramdaman na ang kanilang ginagawa ay kapakipakinabang. Kapag tayo ay namumuno, dapat nating tiyakin na hindi tayo nanghihimasok sa oras ng iba sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng mga gawain na hindi kailangan. Gayunman, dapat mabatid ng lahat na kung minsan na may mga kinakailangan subalit matagal at nakapapagod na mga gawaing dapat gawin. Lahat tayo ay dapat maging handang tumanggap ng mga gawaing ito at gayundin noong mga wari ay mas madadali o iyong mga magdadala ng pagkilala at papuri mula sa iba.

6. Ipinakita ni Jesus na siya ay may pananagutan kapwa sa kanyang mga layunin at sa kanyang mga tao. Nakaramdam siya ng pananagutan upang tulungan ang kanyang mga tao na umunlad. Hindi lamang niya hinangad na itayo ang kaharian ng kanyang Ama, subalit upang padakilain din ang mga tao. Si Propetang Joseph Smith ay nagpahayag ng katulad na kuru-kuro nang kanyang sabihin, “Tinuturuan ko sila ng tamang mga alituntunin at pinamamahalaan nila ang kanilang mga sarili” (sinipi ni John Taylor sa *Millennial Star,* 13:339, 15 Nov. 1851.) Ito

ang dapat na maging layunin natin–-upang tulungan ang ating mga tagasunod na umunlad at magtamo ng kadakilaan.

Bakit mahalaga kapag namumuno sa iba na panatilihin ang kanilang kadakilaan bilang pangunahing bagay sa ating mga isipan? (Tayo ay mananagot sa kung ano ang gagawin ng iba dahil sa atin. Isang malubhang pagkakasala ang iligaw ang iba.)

7. *Si Jesus ay isang mabuting tagapakinig.* Lumikha siya ng isang kapaligiran ng pagmamahal at pagtanggap na nakapagpaginhawa sa kanyang mga tagasunod, sapagkat nakinig siya nang may pagmamahal. Gumugol siya ng oras upang makinig sa kanila at upang maunawaan ang kanilang mga pangangailangan. (Tingnan sa Lucas 7:1–10 at Juan 8:1–11.) Dapat din tayong magsagawa ng ganitong uri ng pagmamalasakit.
8. *Tinulungan palagi ni Jesus ang kanyang mga tagasunod na mag-isip ng kanilang mga sariling kuru-kuro sa pamamagitan ng pagtatanong sa kanila. Ito ay tumulong sa kanilang maunawaan kung ano ang sinisikap niyang ituro sa kanila.* (Tingnan sa Mateo 16:13–19;19:16–22; at Juan 21:15–17.) Upang maging mabubuting pinuno, dapat nating tulungan ang mga ito na lutasin ang kanilang mga sariling suliranin at harapin ang kanilang mga sariling hamon. Dapat tayong magpahayag ng pagtitiwala sa kanila at mag-udyok sa kanila na humanap ng mga kalutasan at gumawa ng mga pagpapasiya. Bilang mga mortal matutuklasan nating napakahirap gumawa ng maiinam na kapasiyahan sa lahat ng oras nang tayo lamang. Nakatatagpo tayo ng tapang at lakas sa tulong ng iba. Dapat din nating hanapin ang lakas at tulong na maaari at darating mula sa ating Ama sa Langit sa pamamagitan ng tapat na panalangin.
9. *Si Jesus ay hindi nagbabago sa pagsunod sa mga kautusan.* Hindi niya binago ang kanyang mga pamantayan o pagkilos upang bigyang-kasiyahan ang iba. Namuhay siya ng isang buhay. Habang maluwag sa kalooban nating sinusunod ang kanyang halimbawa at pinamamahalaan ang ating mga kilos sa kabutihan, tayo ay magiging mabubuting halimbawa para sa ating mga tagasunod. Dapat nating ipamuhay ang mga pamantayan ng ebanghelyo sa bawat paraan. (Ang siyam na hakbang ay sinipi mula kay Neal A. Maxwell, *" . . . A More Excellent Way,"* pp. 53–54.)

Bakit ang inyong halimbawa ay isang mahalagang bahagi ng inyong pamumuno? Ano at paano kayo nagtuturo sa paraan ng inyong pamumuhay?

Pagsunod sa Halimbawa ni Jesus

Isinalaysay ng isang batang babae ang sumusunod na kuwento tungkol sa makapangyarihang bisa ng isang mabuting halimbawa:

"Sa panahon ng aking ikatlo at ikaapat na taon sa mataas na paaralan, halos kalahati ng panahong pinigil ako ng karamdaman mula sa pagpasok sa paaralan at Simbahan. Kapag ako ay nakadadalo, hindi ako makalahok sa

anumang mga gawain. Yamang hindi ako makagawa ng mga kaibigan o makapasok nang mabuti sa kanilang mga buhay sa ilalim ng mga katayuang ito, ako ay naging isang 'mapag-isa.'

"Isang ulit ko lamang sinubok na baliin ang kalakaran—sa pamamagitan ng pagpasok sa [isang] . . . paligsahan sa talumpati. Ako lamang mula sa purok ang pumasok, kaya, kahit hindi pa naririnig ang aking talumpati, ipinadala ako ng mga tagapangasiwa ng purok sa paligsahan sa istaka, kung saan ako ay nagkaroon ng isang kahabag-habag na kabiguan. Nagpasiya ako noon at doon din na hindi na makikihalubilo sa iba, at nang hindi na masaktan pang muli.

"Subalit kakaiba ang ipinasiya ng aking guro sa [Damayan]. Sa unang pagkakataon, nagkaroon ako ng isang gurong hindi pumapayag na hayaan akong maupo nang tahimik sa aking sulok. Ibinigay sa kanya ang panguluhan ng palatuntunan para sa piging ng istaka at agad-agad ay inatasan akong maging tagapagpakilala, ang gawain ng pagpapasiya sa paksa, at pagmumungkahi ng mga paksa para sa mga tugon. Sinabi ko sa kanya na hindi ko magagawa iyon. 'Oo, kaya mo,' ang maya't mayang paniniyak niya sa akin, 'sapagkat tutulungan kita sa bawat hakbang ng daan.'

"Labis ko siyang mahal na pumayag akong sumubok para sa kanya, kahit na sa puso ko ay alam kong mabibigo ako. Una, siya at ako ay nag-usap tungkol sa mga maaaring tema. Gayunman, nang kami ay makipagpulong sa isang lupon ng kababaihan, ako ang pinagsalita niya sa kanila ng aking mga kuru-kuro. Walang bahagi siyang inangkin. Isinulat ko ang aking [talumpati], at sa kanyang maingat at mapagmahal na mga mungkahi, isinulat iyong muli nang maraming ulit hanggang sa maging ako mismo ay nakakitang iyon ay mabuti.

"'Subalit,' sinabi ko sa kanya, 'hindi ko kayang tumayo sa harap ng tatlong daang kabataang babae at ibigay iyon. Magbibigay ako ng mababang pagkakilala, at hindi ako marilag o kaakit-akit, at sisirain ko ang iyong buong gabi.' Iniakbay ang isang kamay niya sa akin, sinabi niya, 'Kalokohan iyan; ikaw ang magiging bituin ng gabi!'

"Kaya't pinakinggan niya akong bigkasin ang aking bahagi nang maraming ulit, nang minsan ay dinala pa ako sa [hotel kung saan gagawin ang piging] upang gawin iyon. Isinaayos niyang magkaroon ng mikropono roon upang maranasan ko ang tunay na tagpo. Pagkatapos ay hiniling niyang makita ang damit na isusuot ko. Nagdala siya ng isang bulaklak pandibdib para sa akin nang gabing iyon na hindi lamang nababagay sa damit, subalit nagpasigla rin sa aking kalooban. Ipinaayos niya sa kanyang tagapag-ayos ng buhok ang aking buhok sa isang paraan na mas babagay sa akin.

"Subalit ang pinakamabuti sa lahat, lumuhod siyang kasama ko bago ang pangyayari, at ipinaliwanag sa Panginoon na ako ay isang magandang batang babae na gumawa nang husto at kailangan ko ang Kanyang tulong upang makagawa ng mabuting gawain. Paano ba ako mabibigo kung ako ay labis na napadadama ng kanyang pagmamahal?" (Iskrip para sa "A More Excellent Way," itinanghal sa Conference ng June, 1968, pp. 5–7).

Ano ang ginawa ng pinunong ito na nakatulong sa kabataang babae? Isulat ang mga sagot sa pisara at talakayin ang bawat isa bilang isang katangian ng pamumuno. (Ang mga sagot ay maaaring kabilangan ng nagplano at naghanda, inayos ang gawain, nagpakita ng malasakit sa kabataang babae, nagpakita ng pagmamahal, nakinig sa mga alalahanin ng kabataang babae at nanalangin kasama niya, masigasig, nagpahayag ng pagtitiwala sa kabataang babae, at tinulungan siyang makaramdam ng mas mabuti tungkol sa kanyang sarili.)

Paano sinusunod ng pinunong ito ang halimbawa ni Jesus sa kanyang mga katangian sa pamumuno?

Pagpapaunlad ng Pamumuno sa Tahanan

Ang ating mga pinuno sa Simbahan ay palagi nang nagpapahayag ng malakas na patotoo sa kahalagahan ng tahanan sa pag-unlad ng maka-Cristong pamumuno.

"Sapagkat ang pangangailangan para sa pamumuno ay nadaragdagan kasama ng kahalagahan ng institusyon na pinaglilingkuran niyon, ang pamumuno sa tahanan ang maaaring umako ng pinakamalaking kahalagahan. 'Walang iba pang tagumpay ang maaaring pumuno para sa kabiguan sa tahanan.' (Pangulong David O. McKay.) Ang pangunahing samahan kung saan ang kaligayahan ng bawat isa ay nakasalalay sa mag-anak" (Sterling W. Sill, "The Problem Is Always the Same," *Ensign,* Mar. 1973, p. 34).

Sa tahanan tayo unang natututo kung paano gumawa kasama ng iba, kung paano tumupad sa mga gawain, kung paano magtalaga ng mga gawain, at kung paano humingi ng tulong. Sa tahanan, isang mapagmahal, tunay na pagmamalasakit para sa bawat tao ang dapat na nangingibabaw na saloobin.

Ang isang mabuting kapaligirang pantahanan ay maaaring maging daan tungo sa pag-unlad ng mga katangian na tutulong sa kapwa mga magulang at mga anak upang maging mabubuting pinuno. Maaari tayong magpaunlad ng pagpapahalaga sa sarili sa mga kasapi ng ating mag-anak sa pamamagitan ng paglalaan sa kanila ng isang pagkakataon upang paunlarin ang mga talino at gawing mabuti ang mga gawain at pagkatapos ay ang pagpuri at paghimok sa kanilang mga pagsisikap. Ang mga bata ay nakapagpapaunlad ng isang damdamin ng pagtitiwala kapag sila ay naatasang tumulong sa mga gawain na kanilang natutupad. Sa ating mga tahanan unang natututuhan ang makipag-usap sa iba at tumanggap ng mga mungkahi, na ating natututuhan kung paano lumutas ng mga hidwaan at

mapagtagumpayan ang mga kahirapan. Maaari nating matutuhan sa ating mga tahanan ang sumunod sa mabubuting huwaran at ang magiging mabubuting halimbawa para sa iba.

Ang mga magulang ay dapat magpakita ng halimbawa ng paglilingkod sa Simbahan nang may mabubuting saloobin. Ito ay dapat ding maging totoo sa kanilang paglilingkod sa tahanan at pamayanan. Ang kanilang mabubuting halimbawa ay hihimok sa kanilang mga anak upang matuto kung paano maging mabubuting pinuno. Mahalaga na ang mga bata ay itaguyod at himukin sa kanilang mga pananagutan sa pamumuno. "Ang pagbibigay ng isang lugar sa ating buhay pantahanan na magturo, nang di-pormal, ng mga kasanayan sa pamumuno, ay makapagbibigay ng lugar sa mga puso at mga buhay ng mga anak natin sa hinaharap para sa mga tungkulin at mga hamon ng pamumuno" (Neal A. Maxwell, *" . . . A More Excellent Way,"* p. 132).

Paanong makatutulong sa mga bata na magpaunlad ng pamumuno ang pagbibigay sa kanila ng kanilang takdang gawain para sa gabing pantahanan ng mag-anak?

Paanong nakapagpapaunlad ng pamumuno sa bawat kasapi ng isang mag-anak ang paggawang sama-sama bilang mag-anak?

Paanong makapagpapaunlad ng pamumuno ang mga nakatatandang bata sa tahanan?

Bakit dapat na maging mabubuting pinuno ang kapwa mga magulang at mga anak sa kanilang mga tahanan?

Katapusan

Tayong lahat ay mga pinuno sa isang tao, maging iyon ay di-pormal gaya ng isang kasamahan, isang kaibigan, at isang mahal sa buhay, o pormal sa pamamagitan ng bisa ng isang hinirang na tungkulin sa Simbahan, sa pamayanan at iba pang mga pormal na samahan. Ang ating mga pagkakataon para sa pamumuno bilang mga kasapi ng Simbahan ay patuloy na nadaragdagan. Matututuhan natin ang maging mas mabubuting pinuno sa pamamagitan ng pagsunod sa halimbawa ni Jesus at ng mga pinuno ng Simbahan. Ang pinakamahalagang pamumunong pananagutan ng mga magulang ay sa loob ng mga mag-anak kung saan dapat, sa pamamagitan ng pansariling halimbawa gayundin ng mga salita, ay dapat nating himukin at tulungan ang ating mga anak na maging mabubuting pinuno.

Hamon

Umisip ng isang tao na naglingkod, nagturo, o namuno sa inyo. Tanungin ang inyong sarili kung ano ang tiyakang ginawa ng taong iyon na nakatulong sa inyo. Subuking paunlarin ang mga katulad na katangian sa inyong buhay.

Magplano bilang isang mag-anak na magbigay sa bawat tao ng isang pagkakataon upang mapaunlad ang pamumuno sa gabing pantahanan ng mag-anak at sa mga gawain ng mag-anak.

Magsanay na maging isang mabuting pinuno at isang mabuting tagasunod sa inyong mga pakikipag-ugnayan sa iba sa tahanan, sa pamayanan, at sa Simbahan.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Mga Kawikaan 4:11 (ang Diyos ay umaakay sa mga tamang landas)

Juan 13:15 (sumunod sa halimbawa ni Cristo)

1 Nefias 3:7 (tutulungan tayo ng Diyos na tuparin ang ating gawain)

Mosias 2:17 (kapag tayo ay naglilingkod sa iba, pinaglilingkuran natin ang Diyos)

Doktrina at Mga Tipan 58:26–28 (dapat tayong gumawa ng mabubuting bagay)

Doktrina at Mga Tipan 121:41–44 (mga panuntunan para sa maka-Cristong pamumuno)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Kumuha ng pisara at tisa.
2. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbabasa o maglalahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Ang Pagkatutong Magtalaga ng Pananagutan

Aralin 30

Ang layunin ng araling ito ay upang matulungan kayong matutuhan na ang matalinong pagtatalaga ay tumutulong sa inyong tuparin ang inyong mga pananagutan.

Kahalagahan ng Matalinong Pagtatalaga sa Pamumuno

"Sa panahon ng aking kabataan ay maraming ulit kong pinanood si Samson, isang maganda, kulay-abong batik-batik na kabayo na may isang napakagandang pangangatawan at taas na wari ay napakataas niya sa akin. Subalit kahit malaki, siya ay mayumi at maamo at mahilig sa matamis, na kanyang itinatango ang kanyang ulo bilang pasasalamat kapag siya ay pinakakain. At mahal siya ng lahat.

"Si Samson ay isang kabayong tagahila at araw-araw na nakatayo sa paanan ng isang matarik na burol upang maghintay para sa mabibigat na kargada na dapat hilahin. Si Samson ay palaging nangungunang humihila sa iba pang kabayo. Kapag dumarating ang trak na may kargada kanyang itinataas ang kanyang mga tainga at may pananabik niyang ipapadyak ang kanyang mga paa—iyon ay nangangahulugan ng isang pagkakataon upang ipakita ang kanyang lakas.

"Si Samson ay mapagpakita. Kapag siya ay inakay ng kanyang tagapag-alaga sa kargada at ikinabit ang kanyang mga kadena sa mga baras, hindi siya naghihintay para sa mga ibang kabayo—siya ay isang Samson! Nakatungo ang ulo, halos sumayad na sa lupa ang mga tuhod, may mga tilamsik ng apoy na lumilipad mula sa kanyang mga paa, hinihila niya ang buong bigat nang halos mag-isa. Hindi niya pinahihintulutan ang mga ibang kabayo na hilahin ang kanilang bahagi.

"Tinanong namin ang tagapag-alaga ni Samson kung bakit hindi siya binigyan ng pahinga mula sa kanyang kinalalagyan bilang punong-tagahila at ilagay sa mga baras na tulad ng mga iba pang kabayo. Sinabi niya sa amin na si Samson ay hindi hihila kapag nasa likod kasama ng iba, sapagkat hindi siya makapagpapasikat doon. Hindi siya makikiisa kung hindi siya ang nasa harap, na ginagawa ang lahat nang nag-iisa.

"Isang araw ay hindi nakatayo si Samson sa ilalim ng burol, subalit isang hindi kilalang kabayo ang nasa kanyang lugar. Luhaan kong tinanong kung nasaan si Samson at sinabi sa akin ng tagapag-alaga na siya ay patay na. Siya ay namatay sa sama ng loob—o, sa ibang salita, labis na paggawa.

“Maraming mga pinuno ang tulad ni Samson, ninanais ang lahat ng gawain at kaluwalhatian para sa kanilang sarili at tumatangging makiisa sa iba. Ang kapangyarihan ng Simbahan ay isang *pinagsama-samang* kapangyarihan—at iyon ay sinasayang ng mga taong sumusubok hilahin ang buong kargada nang mag-isa.

“Walang lugar para sa mga Samson sa Simbahan, dahil ang marurunong na pinuno ay nagbabahagi ng pananagutan!” (Fred W. Oates, Millennial Star, Mar. 1959, p. 129; tingnan din ang sinipi sa *New Dimensions in Leadership,* pp. 65–66.)

Kung tayo ay mga marurunong na pinuno, ibinabahagi natin ang tungkulin ng ating pamumuno sa ibang tao. Sa pamamagitan ng pagtatalaga ng ilang mga tungkulin sa kanila, binibigyan natin sila ng mga pagkakataon upang maglingkod. Ang biyenang lalaki ni Moises, si Jetro, ay nagbigay sa kanya ng mahalagang payo tungkol sa layunin ng pagtatalaga ng pananagutan sa mga ibang tao.

Basahin ang Exodo 18:13–23.

Anong kadahilanan ang ibinigay ni Jetro kay Moises para sa pagtatalaga ng pananagutan sa iba? (Tingnan sa mga talata 18, 20–23). (Na hindi magagawa ni Moises ang kanyang gawain nang mag-isa, na kanyang papagurin ang kanyang sarili. Mas magagawang mabuti ni Moises ang kanyang gawain para sa kanyang sarili at para sa iba kung siya ay may katulong.)

Paano ninyo magagamit ngayon ang mga ganito ring kadahilanan sa pagtupad sa inyong mga tawag sa Simbahan?

Kapag tayo ay nagtalaga, binibigyan natin ng karapatan ang iba upang kumatawan sa atin. Binibigyan natin sila ng kapangyarihan at karapatan upang kumilos para sa atin. Sa Simbahan, maaari natin silang hilingan na mangasiwa ng isang pagpupulong, magbasa ng isang banal na kasulatan, magsalaysay ng isang kuwento, gumawa ng mga palamuti, o tumulong sa mga iba pang paraan. Sa ating mga tahanan ay maaari nating atasan ang ating mga anak upang tumulong sa paghahanda ng mga pagkain, sa paglilinis, sa paghahalaman, o mga iba pang gawain. Tayo ay nagtatalaga sapagkat alam natin na hindi natin magagawa ang lahat nang mag-isa lamang. Kapag tayo ay nagtatalaga naglalaan din tayo ng mga pagkakataon para sa iba upang umunlad at magpabuti ng kanilang mga talino.

Kung tayo ay nagtatalaga sa wastong paraan at kung ating tatanggapin ang mga pananagutan na itinalaga sa atin ng iba, tayo ay makagagawa nang may pagkakasundo kasama nila. Mapaglilingkuran natin nang mas mabuti ang ating Ama sa Langit sapagkat matutupad natin nang mas mabilis at may kahusayan ang ating gawain. Ang marurunong na mga pinuno ay nagkakamit nang mas kasiya-siyang mga bunga sa pamamagitan ng pagtawag sa mga taong may iba’t ibang talino at kakayahan upang tumulong sa kanila.

Ang Huwaran ni Jesus para sa Pagtatalaga

Sinabi sa atin ni Pangulong Ezra Taft Benson ng Kapulungan ng Labindalawa na "ang mismong mga pundasyon ng mundo ay inilatag sa pamamagitan ng itinalagang karapatan. Sa maraming pagkakataon ay ipinaalala ni Jesus sa mga tao na ang kanyang misyon sa lupa ay sa pamamagitan ng itinalagang karapatan. Sa pagsasalita sa mga Judio sa sinagoga, sinabi sa kanila ni Jesus, na siya ay kinatawan ng kanyang Ama: 'Sapagkat bumaba akong mula sa langit, hindi upang gawin ko ang aking sariling kalooban, kundi ang kalooban ng nagsugo sa akin.' (Juan 6:38)" (*God, Family, Country,* p. 133).

Sa pamamagitan ng kanyang mga aral at halimbawa, binigyan tayo ni Jesus ng ilang mga aralin sa kung paano magiging marunong at mabisang tagapagtalaga.

Una, itinatag ni Jesus ang kanyang Simbahan sa isang batayan ng itinalagang karapatan. Nang siya ay nasa lupa, tumawag siya ng mga alagad at mga pitumpu upang tulungan siyang pamahalaan ang mga gawain ng kanyang Simbahan. Nagtalaga rin siya ng iba't ibang pananagutan sa iba. Ang lahat ay upang makatulong sa pagtatayo ng kanyang kaharian at sa pamamagitan ng kanilang paglilingkod, magpaunlad ng kanilang mga pansariling kakayahan. Sa pamamagitan ng pagtatalaga, tumulong si Jesus na iangat at dakilain ang mga tao. Ang Simbahan ngayon ay tumatakbo rin sa ganitong alituntunin. Tinutulungan nating sanayin ang iba sa pamumuno sa pamamagitan ng maingat na pagtatalaga ng mga pananagutan sa kanila. Sa pamamagitan ng pagsunod sa huwaran ni Jesus ay napauunlad din natin ang ating sariling kakayahan upang magtalaga at tumupad ng gawain.

Basahin ang Marcos 1:16–18.

Ikalawa, ibinalangkas ni Jesus ang mga tungkulin at mga pananagutan ng mga yaong pinili niya upang tulungan siyang gawin ang kanyang gawain. Sila ay hindi niya tinawag upang maging mga alagad at pagkatapos ay hindi sila tuturuan. Naunawaan niya kung ano ang kakailanganin mula sa kanila, at itinuro niya sa kanila kung ano ang kanilang gagawin. Binigyan niya sila ng isang pangitain ng mga bagay na maaari nilang matupad. Sila ay kanyang binigyang inspirasyon upang makita ang mga hamon at mga gantimpala ng pagsunod sa kanya.

Bakit mahalaga na inyong tulungan ang mga binigyan ninyo ng pananagutan na maunawaan ang mga hamon at mga gantimpala ng kanilang mga takdang-gawain o mga tawag? (Upang tulungan silang magtagumpay. Papayag silang gawin ang gawain at gawin ito nang mabuti kung ito ay nauunawaan nila.)

Ano ang maaari ninyong gawin upang maunawaan na kapwa mga gantimpala at mga hamon ang dumarating sa bawat tawag na inyong tinatanggap? (Sa pamamagitan ng pagsunod sa iba na nagtagumpay sa kanilang mga tawag. Sa pamamagitan ng pagsangguni sa mga yaong

nagtagumpay sa mga paghihirap. Sa pamamagitan ng paghingi ng payo mula doon sa mga tumawag sa inyo. Sa pamamagitan ng pagbibigay ng lahat ng iyong makakaya.)

Kapag tayo ay nagtatalaga ng mga pananagutan sa iba, dapat nating sabihin sa kanila kung ano ang inaasahan natin, lubusang ipinaliliwanag ang kanilang mga tungkulin. Dapat nating sundin ang halimbawang ipinakita ni Jesus nang kanyang turuan ang kanyang mga alagad bago sila isugo upang gawin ang kanyang gawain. "Sa loob ng ilang panahon kasunod ang kanilang ordenasyon ang mga alagad ay nanatiling kasama ni Jesus, mga natatanging sinanay at tinuruan Niya para sa gawain na noon ay kanilang haharapin; pagkaraan, sila ay tiyaking inutusan at isinugo upang mangaral at upang mangasiwa sa karapatan ng kanilang pagkasaserdote" (James E. Talmage, *Jesus the Christ,* p. 228).

Bakit mahalagang ganap na maunawaan ng mga tao kung ano ang inaasahan mula sa kanila kapag sila ay hinilingang tumupad ng isang natatanging gawain? (Ang kanilang mga pagkakataon na magtagumpay ay higit na mas malaki. Hindi sila masisiraan ng loob o susuko bago matupad ang gawain. Ang hindi pagkakaunawaan ay magiging sanhi upang makaligtaan nila ang ilan sa mga bagay na dapat nilang gawin, at pagkatapos ay magkakaroon ng mga damdamin ng pagkabigo.)

Kapag ating naitalaga at lubusang naipaliwanag sa iba ang kanilang mga tungkulin o mga takdang-gawain, dapat nating ipakita ang ating pagtitiwala sa kanilang kakayahan sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng kalayaan upang tuparin ang kanilang mga pananagutan. Gayunman, dapat na naroroon tayo upang sagutin ang kanilang mga katanungan at umalalay kapag nahilingan.

Ano ang pananagutan ng isang pinuno kapag naitalaga na niya ang isang tungkulin o isang takdang-gawain? Ano ang pananagutan ng isang pinuno sa taong binigyan niya ng tungkulin?

Ikatlo, si Jesus ay humiling ng mga ulat mula doon sa mga binigyan niya ng mga takdang-gawain.

Basahin ang Marcos 6:30.

Ano ang sinabi ng mga alagad kay Jesus? (Lahat ng bagay—kung ano ang kanilang ginawa at kung ano ang kanilang itinuro)

Bakit mahalagang tumanggap ng mga ulat mula doon sa mga binigyan natin ng mga pananagutan? (Upang matupad ang ating bahagi sa pananagutan, dapat nating malaman kung paano tumatakbo ang gawain. Dapat nating malaman kung maaari tayong magbigay ng tulong doon sa mga gumagawa sa ilalim ng ating pamamahala.)

Dapat tayong matuto mula sa iba. Malalaman ng isang marunong na pinuno na kailangan niyang matuto mula sa ibang taong may mga mabuting kuru-kuro at siya ay mag-anyaya ng mga mungkahi mula sa kanila. Tutulungan niya ang kanyang mga tao na maramdamang sila ay isang mahalagang bahagi ng samahan o mag-anak.

Ikaapat, itinuro ni Jesus na ang mga pinuno ay dapat magbigay ng papuri at pagtutuwid sa isang espiritu ng pagmamahal.

"Kapag ang pananagutan ay naibigay na, hindi kinakalimutan ng pinuno ang taong naatasan o ang kanyang takdang-gawain. Siya ay sumusunod nang may pagmamalasakit subalit hindi 'tumatanaw sa ibabaw ng balikat.' Siya ay nagbibigay ng tiyak na papuri kapag iyon ay nararapat. Siya ay nagbibigay ng nakatutulong na paghimok kapag kinakailangan. Kapag kanyang nararamdaman na ang gawain ay hindi nagagawa at nangangailangan ng isang pagbabago, siya ay kumikilos nang may tapang at katatagan subalit may kasamang kabaitan. Kapag ang panunungkulan ay natapos na, siya ay nagbibigay ng pagkilala at pasasalamat." (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country,* p. 140.)

Basahin ang Mateo 25:23.

Sa anong paraan ninyo maaaring ipahayag ang inyong pasasalamat at pagpapahalaga sa iba?

Pagtatalaga bilang isang Tulong para sa Pagtupad ng Ating Mga Pananagutan

Ang ating mga tawag at mga pananagutan ay kadalasang humihingi sa ating tumupad ng mga layuning sumasaklaw sa isang malawak na bahagi. Isa sa mga paraan upang matupad natin sila ay sa pamamagitan ng mabuting pagtatalaga. Habang tayo ay umuunlad sa Simbahan, makatatagpo tayo ng higit na maraming pagkakataon upang magtalaga at upang gumawa ng mga gawaing itinalaga sa atin. Dapat tayong mamalagi sa loob ng mga hangganan ng ating mga sariling pananagutan at pangangasiwa at huwag akuin ang mga pananagutang ibinigay sa ibang tao.

Isasalaysay ni Pangulong N. Eldon Tanner ng Unang Panguluhan ang sumusunod na karanasan tungkol sa pagtatalaga:

"'Ang aking anak na babae na pangulo sa istaka ng Samahang Damayan . . . ay pumunta sa akin isang araw at sinabing, 'Alam mo, 'Tay, waring hindi ko magawa na tumanggap ang isa sa aking mga tagapayo ng kanyang mga pananagutan. Sasabihin ko sa kanya kung ano ang gagawin, sasang-ayon siyang gawin ito, at pagkatapos ay matatagpuan kong hindi pa nagagawa ito at kailangan kong gawin ito nang mag-isa.' At ang sabi ko, 'Ano ang ginawa mo?' Ang sabi niya, 'Mas madaling gawin ko ito kaysa ipagawa ito sa kanya.' Naupo ako at pinangaralan siya nang ilang sandali at sinabi sa kanya . . . na 'kapag nag-atas ka, at itinalaga ang karapatang ito at pagkatapos ay ginawa mo ang gawain, pinagbitiw mo sila [ang ibang mga tao]. . . . Napakahalaga na sanayin mo silang gawin ang kanilang sariling gawain'" (*Relief Society Courses of Study 1976–77,* pp. 121–22).

Ano ang ipinaalala ni Pangulong Tanner na gawin ng kanyang anak bilang bahagi ng pagtatalaga?

Ano ang panganib sa paggawa ninyo ng gawain matapos na ito ay inyong itinalaga sa ibang tao? (Pinipigilan natin ang iba na sumubok. Maaari nilang tanggihan ang mga iba pang takdang-gawain. Inaagawan natin sila ng pagkakataon upang umunlad. Labis nating pinapagod ang ating mga sarili.)

Ang kakayahang magtalaga at ang wastong paghinto mula sa labis na paggawa ng ating sarili ay lalong mahalaga sa ating mga ina. Bilang mga pinuno ng ating mga anak, dapat tayong magtalaga sa kanila ng mga pananagutan sa loob ng ating mga tahanan. Kapag alam ng isang bata na sa kanya ang ilang tiyak na gawain at hindi gagawin ng iba pa, mas tatanggap siya ng pananagutan sa paggawa ng kanyang gawain. Ang isang ina na hindi nagpapahintulot sa kanyang mga anak na tuparin ang mga pananagutan na ibinigay niya sa kanila ay umaagaw sa kanila ng mga mabuti at mga kinakailangang karanasan upang matuto.

Pagagaanin ng pagtatalaga ang bigat ng gawain sa ating mga tahanan, katulad din ng pagpapagaan niyon sa ating mga pananagutan sa Simbahan. Walang ina kailanman ang dapat gumawa ng lahat ng gawain sa kanyang tahanan. Ang ganitong bagay ay hindi mabuti para sa atin o para sa ating mga anak. Ipinakikita natin ang ating pagmamahal para sa ating mga anak kapag binibigyan natin sila ng mga nakagagaling na bagay upang gawin. Maraming bagay sa tahanan ang maaaring magawa ng mga bata kung ipaplano at isasaayos ng ina ang mga gawaing pambahay ng ayon sa mga kakayahan ng kanyang mga anak. Kapag binigyan ng mga pang-araw-araw na pananagutan, ang mga bata ay nakakukuha ng mabuting pagsasanay at mga pagkakataon para sa pag-unlad at, kasabay niyon, sila ay nakatutulong sa atin. Kapag ang ating mga anak ay nakikibahagi sa anyo at pag-aayos ng ating mga tahanan, mas napapamahal ang mga ito sa kanila.

Kapag tayo ay nagtatalaga ng mga pananagutan sa ating mga anak, dapat nating tandaang panatilihin ang mga gawain sa antas na maaaring gawin ng mga bata upang maranasan nila ang tagumpay at makaramdam nang mabuti sa kanilang sarili. Dapat nating ipakita ang ating pagpapahalaga sa kanila para sa mga bagay na kanilang ginagawa at purihin at himukin sila. Mahalaga na turuan natin ang ating mga anak ng pananagutan, mga kasanayan, at pagkamaaasahan.

Tanungin ang batang kababaihan sa klase na walang asawa: Anong pananagutan ang maaaring italaga sa iyo sa tahanan? Paano nakatutulong sa inyong maghanda para maging isang ina ang pagtupad sa mga tungkuling ito?

Sa ating mga tahanan at sa ating mga pananagutan sa Simbahan, dapat nating mabatid ang mga kakayahan ng iba. Kapag ang ating kakayahan ay higit kaysa sa kakayahan ng isa pa, dapat tayong maging mabait at matulungin. Kapag ang kakayahan ng isa pa ay higit kaysa sa atin, dapat tayong maging handa na matuto mula sa taong iyon. Tayo ay pinakamarunong kapag tayo ay gumagawa nang ayon sa ating sariling kakayahan at magpapakita ng halimbawa para sundin ng iba, palaging nagmimithi na gumawa ng mabuti kasama ang iba at tumutulong humimok sa kanilang gawin ang lahat ng kanilang makakaya.

Katapusan

Upang maging matagumpay sa mga pananagutan ng pamumuno sa ating mga tahanan, sa Simbahan, at sa ating mga pamayanan, dapat tayong matutong magtalaga. Hinihingi nito na tayo ay maging matiyaga, mapaghimok, at mapagpahalaga. Dapat nating tandaang gamitin ang mga alituntunin ng pagtatalaga na itinuro ni Jesus, maingat na binabalangkas para sa ating mga tao ang kanilang mga tungkulin, sinusundan ang kanilang pagsulong, at nagpapahiwatig ng pagpapahala para sa gawain na kanilang natupad. Kapag ang mga pananagutan at mga takdang-gawain ay itinatalaga sa atin, dapat tayong maging masikap sa paggamit ng ating mga kakayahan upang matapos ang mga ito nang matagumpay. Ang mabuting pagtatalaga ay tumutulong sa ating lahat upang matupad nang mas mahusay ang mga pananagutan na ibinigay sa atin, sa gayon ay mas mabuting makapaglingkod sa ating Ama sa Langit.

Hamon

Pagbalik-aralan ang mga gawaing ginagawa sa inyong tahanan. Gumawa ng mga mas mabuting paraan ng pagtatalaga ng mga pananagutan sa inyong mga anak na ginagamit ang mga alituntuning itinuro sa araling ito. Magsaalang-alang ng mga paraan na maaari ninyong paggamitan ng pagtatalaga upang tulungan kayong mas mabuting matupad ang gawain na inyo ngayong ginagampanan sa inyong tawag sa Simbahan.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Lucas 10:2 (kinakailangan para sa gawain ng Panginoon ang mga manggagawa)

Doktrina at Mga Tipan 107:99–100 (maglingkod nang may pagsisikap)

Doktrina at Mga Tipan 121:33–34 (gamitin ang kapangyarihan nang may kababaang-loob)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Kumuha ng pisara at tisa.
2. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbabasa o maglalahad ng mga kuwento at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Paggawa ng Kapasiyahan

Aralin 31

Ang layunin ng araling ito ay upang ihanda at tulungan kayo na gumawa ng mga wastong kapasiyahan.

Bakit Dapat Tayong Gumawa ng Mga Kapasiyahan

"'Hindi ba tayo maaaring tumakbo nang mas mabilis?' Itinanong ko nang may pananabik habang aming tinatahak ang isang mabatong daan sakay ng aming bagong bili na gamit nang sasakyan.

"Ngumiti si Mama. 'Bakit ka nagmamadali?' ang panunukso niya na para bang hindi niya alam.

"'Halos hindi na ako makapaghintay na bilhin ang sapatos,' ang sagot ko. Labis akong natutuwa, dahil halos isang taon na ang nakararaan mula nang ako . . . ay dinala sa tindahan upang bumili ng bagong sapatos. . . .

"Ang bayan na may malaking tindahan ay apat na mahabang milya ang layo, at wari ay napakatagal bago kami nakarating.

"Pagkatapos na pagkatapos naming pumarada, ako ay tumalon papalabas sa sasakyan at tumakbong papasok sa gusali. Nagmamadali kong nilampasan ang mga nakalatang paninda, tuluy-tuloy sa mga kagamitang metal, at halos wala pa sa departamento ng sapatos nang bigla ko silang makita. Doon sa panggitnang istante na bahagyang nakatagilid ay ang isang pares ng matingkad na pulang sapatos na nakapatong sa isang pilak na istante. Ako ay tumigil at may pagkamangha kong pinagmasdan ang kagandahan ng kanilang kulay at ang pagkamarikit ng kanilang parang sandalyas na mga tali. . . .

"Lumapit si Mama sa likuran ko, at inakay ko siya deretso sa istante.

"'Maaari bang ang mga ito ang kunin ko?' ang umaasa kong pagtatanong. Matagal na pinag-aralan ni Mama ang mga sapatos.

"'Hindi sila gaanong kapaki-pakinabang,' ang sa wakas na sinabi niya. . . .

"'Pag-iingatan ko silang mabuti,' ang pagsusumamo ko. 'Sige na.'

"Lumapit ang tindera at sinukat ang aking paa.

"'Ang pulang mga sapatos ay maliit ng kalahating sukat,' ang sabi niya, 'at ito na lamang ang pares naming naiiwan. Gayunman,' idinagdag niya nang makita niya ang nabigong anyo sa aking mukha, 'kung minsan ang parang

sandalyas na mga tsinelas ay mas malaki kaysa sa pangkaraniwang sapatos. Nais mo bang isukat at tingnan ang mga ito?' . . .

"Nangatwiran sa akin si Mama, sinasabi sa akin na kailangan ng aking mga paa ang puwang upang lumaki kahit na ang mga sapatos ay kasya ngayon. . . .

"Ang mga sapatos, na may nakakabit na lagayan ng hinlalaki at may takong, ay may kasikipan, subalit gayon pa man, nagtagumpay ako nang walang gaanong pagsisikap na maisuot sila, at ako ay tumayo at tumingin pababa nang may paghanga.

"'Maaari bang ang mga ito ang kunin ko?' ang tanong ko, na nararamdaman, nang walang pag-aalinlangan, na maaari kong banatin sa maikling panahon ang maliliit na tali upang magkasya nang may kaginhawahan.

"Hindi naman mukhang masyadong maliit ang mga sapatos, subalit tila nakatitiyak si Mama na walang sapat na puwang para sa aking mga paa upang lumaki. . . .

"Humina ang aking pag-asa. . . . Nagkunot ng noo si Mama habang siya ay lumakad at dumampot ng isang pares ng kayumangging sapatos sa sukat na kailangan ko.

"'Bakit hindi mo ito subuking isukat?' ang sabi niya, 'pagkatapos ay maaari kang gumawa ng pagpapasiya sa sarili mo.'

"Ako ay nagalak. Kahit ako ay gumawa na ng mga kapasiyahan noon, hindi pa ako gumawa ng isa na kasing halaga nito. . . .

"Nang aking isuot ang isa sa mga kayumangging sapatos at itinali ang liston, mabuti ang pakiramdan niyon kung ihahambing sa pulang nakasuot sa kabilang paa ko. Matahimik akong nag-isip nang mabuti habang sinisikap kong magpasiya nang walang kinikilingan, isinasaalang-alang ang mabubuti at masamang puntos ng bawat pares ng sapatos. Ang kayumangging sapatos ay tatagal nang husto, at sila ay mas maginhawa, subalit sila ay masyadong kayumanggi at simple, mukhang pangkaraniwang uri talaga, at maliban doon, sila ang uri na palagi kong isinusuot. Ang mga pulang sapatos ay maganda, at gusto ko ng isang kakaiba. . . . Hindi ikinakaila, sila ay masikip, subalit maaari akong magdusa ng isang araw o dalawa kung kinakailangan. . . . Oo, kukunin ko ang pula. . . .

"Sa sumunod na dalawang araw, isinuot ko ang magagandang sapatos nang may kahirapan. Pagkatapos ay may paltos na lumitaw sa aking magkabilang hinlalaki, at ang kahirapan ay naging matinding sakit. . . .

"Sa wakas, hindi ko na iyon kaya. Nangingilid ang luha sa aking mga mata at mahigpit na hinahawakan ang mga pulang sapatos sa aking mga kamay, ako ay pumunta kay Mama. Nangatog ang aking labi, subalit ako

ay determinado na huwag umiyak. . . . Tumayo ako ng isang minuto na sinisikap matamo ang aking kahinahunan at mag-isip ng isang bagay . . . na sasabihin.

"'Sila ay nangingipit at sila ay nakasasakit,' ang bulalas ko nang may katapatan.

"Ang kanyang sagot ay nakabibigla na ang tanging nagawa ko ay tumayo na bukas ang aking bibig nang walang sinasabi.

"'Hindi tayo palaging nakagagawa ng mga tamang kapasiyahan,' ang sabi ni Mama. . . . 'At kung minsan ay kailangan ng kaunting sakit upang matulungan tayong maging mas marunong sa susunod na mayroon tayong mahalagang bagay na pagpapasiyahan.'" (Lena Mae Hansen, "A Pinch of Hurt," *New Era,* Mar. 1977, pp. 49–50.)

Anong aral ang natutuhan ng batang babae?

Paano tinulungan ng ina ang kanyang anak na matutong gumawa ng mga kapasiyahan?

Ano ang ilang kapasiyahan na maitutulong ninyong gawin ng inyong mga anak?

Ang pagtuturo sa ating mga anak na gumawa ng mga tamang kapasiyahan ay isang mahalagang bahagi ng ating pananagutan bilang mga magulang.

Mga Tamang Kapasiyahan

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Umaasa kami na matutulungan natin ang ating mga kabataang lalaki at kabataang babae upang matanto . . . na kailangan nilang gumawa ng ilang mga kapasiyahan ng isang ulit lamang. . . . Ang ilang mga pagpapasiya na ginawa nang maaga sa aking buhay . . . ay lubhang nakatulong sa akin sapagkat hindi ko na kinakailangang gawing muli ang mga kapasiyahang iyon. Maaari nating alisin ang ilang bagay nang minsanan at iwaksi sila! Maaari tayong gumawa ng isang kapasiyahan tungkol sa ilang bagay na ating ilalangkap sa ating buhay at pagkatapos ay gawin silang atin—nang hindi kinakailangang pakaisipin at muling pagpasiyahan ng isang daang ulit kung ano ang ating gagawin at kung ano ang hindi natin gagawin.

"Ang kawalang-pasiya at pagkasira ng loob ay mga klima kung saan ang Kaaway ay nabubuhay upang manungkulan, dahil maaari siyang magdulot ng napakaraming kasawian sa sangkatauhan sa gayong kapaligiran. . . . Kung hindi pa ninyo ginagawa ang ganito, magpasiya upang magpasiya!" ("Boys Need Heroes Close By," *Ensign,* May 1976, p. 46.)

Bakit dapat ninyong matutuhang gawing tama ang inyong mga kapasiyahan?

Bawat araw tayo ay kinakailangang gumawa ng maraming kapasiyahan, ang ilan sa mga iyon ay mas madaling gawin kaysa sa iba. Ang ilan ay maaaring walang halaga o hindi pangwalang-hanggan ang mga ibubunga,

samantalang ang iba ay may mga ibubunga na iimpluwensiya sa ating buhay nang walang-hanggan.

Mayroon tayong pagkakataon upang gumawa ng mga kapasiyahan sapagkat tayo ay binigyan ng kalayaan sa pagpili o ang karapatan upang pumili. (Tingnan sa aralin 2, "Kalayaan sa Pagpili at Pananagutan," sa manwal na ito.) Kasama ng handog na iyon, binigyan din tayo ng pananagutan para sa mga pagpili na ating ginagawa. Samakatwid, mahalaga na taimtim nating isaalang-alang ang mga ibubunga ng bawat kapasiyahan.

Ano ang ilang kapasiyahang dapat nating gawin lahat? Ilista ang mga ito sa pisara.

Ano ang ilan sa mga maaaring ibunga ng mga kapasiyahang ito? Ilista ang bawat isa sa pisara katapat ng kaukulang kapasiyahan.

Basahin sa 1 Mga Hari 18:21.

Paano magpapadali sa iba pang kapasiyahan ang pagpapasiya upang isabuhay ang mga kautusan ng Diyos? (Kapag tayo ay nangako na isabuhay ang mga kautusan ng Diyos, kailangan lamang nating malaman ang kanyang kalooban; maraming kapasiyahan ang pagkatapos ay magagawa. Huhusgahan natin ang ating mga kapasiyahan sa pamamagitan ng mga pamantayan ng Panginoon.)

Paano dapat makaiimpluwensiya ang ating kapasiyahan sa pagsanib sa Simbahan sa iba pang kapasiyahan na kailangan nating gawin? (Tinatanggap natin ang mga batas at mga pamantayan ng Simbahan at pinapatnubayan nila tayo sa mga hinaharap na kapasiyahan.)

Ang paggawa ng ilang mahalagang kapasiyahan nang maaga sa buhay ay magpapalaya sa atin mula sa paggawa ng maraming maligalig na pang-araw-araw na mga kapasiyahan sa darating na panahon. Halimbawa, kung atin nang napagpasiyahan na isabuhay ang Salita ng Karunungan, hindi na natin kailangang pagpasiyahan kung tayo ay dapat tumanggap ng sigarilyo o alak kapag iyon ay inialok sa atin.

Ano ang ilang kapasiyahan na maaaring magpadali sa iba pang mga kapasiyahan? (Mga kapasiyahan ukol sa katapatan, kalinisang-puri, at kasal sa templo.)

Marami sa mga kapasiyahan na ginagawa sa ating kabataan ang may mga walang-hanggang bunga. Isa sa mga pinakamahalagang kapasiyahan na ginagawa ng mga kabataan ay nauukol sa kung sino ang kanilang pakakasalan. Samakatwid, ang mga kapasiyahan tungkol sa pagtitipan ay lalo nang mahalaga.

Ano ang ilang kapasiyahan na makaiimpluwensiya sa pagpili ng asawa? (Ang kapasiyahan na magpakasal sa isang taong aktibo sa Simbahan; isang maaaring sumustento nang mabuti para sa isang mag-anak; isang may pagmamahal sa mga bata; isang nanggaling sa misyon; isang madasalin.)

Bakit mahalaga na matutuhan ng mga kabataang babae kung paano gumawa ng mga tama at inspiradong kapasiyahan?

"Tayo ay patuloy na gumagawa . . . ng mga kapasiyahan. Ang kahihinatnan ang nagtatakda sa tagumpay o kabiguan ng ating mga

buhay. Iyon ang dahilan kung bakit kapaki-pakinabang na tumanaw sa hinaharap, magtakda ng isang daraanan, at kahit paano ay maging handa kapag ang sandali ng kapasiyahan ay dumating." (Thomas S. Monson, "'Finishers Wanted,'" *Ensign,* July 1972, p. 69.)

Paano Gumawa ng Tama at Inspiradong Mga Kapasiyahan

PAGSASAALANG-ALANG NG MGA PAGPIPILIAN

"Ang paggawa ng mga kapasiyahan ay marahil ang pinakamahalagang bagay na ginagawa ng mga tao. Walang mangyayari hanggang ang isang tao ay gumawa ng isang kapasiyahan." (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country,* p. 145.) Sa dahilang ito ay mahalagang matutuhan natin ang gumawa ng mga tamang kapasiyahan. Upang magawa ang gayon, dapat nating matutuhan na isaalang-alang ang lahat ng maaaring kalutasan. Ito ay kinabibilangan ng pagtitipon ng mga katotohanan at pagtatasa kung ano ang mga magiging bunga ng bawat maaaring pagpili.

Iminungkahi ni Pangulong Ezra Taft Benson ng Kapulungan ng Labindalawa na gamitin natin ang sumusunod na anim na katanungan bilang patnubay:

"1. Maaari ba itong humadlang o puminsala sa espirituwal o moral na pagsulong?
2. Maaari ba itong lumikha ng malulungkot o magugulong alaala?
3. Ito ba ay salungat sa inihayag na kalooban o mga kautusan ng Diyos? . . .
4. Maaari ba itong makapinsala sa sinumang tao, mag-anak, o pangkat?
5. Gagawin ba [akong] isang mas mabuting tao ng kapasiyahan? . . .
6. Mayroon bang matatamong biyaya mula sa natatanging kilos na ito? [Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 130:20–21]" (*God, Family, Country,* pp. 151–52.)

Paano makatutulong sa inyo ang pagsagot sa mga katanungang ito na gumawa ng mga tamang kapasiyahan?

Matapos na isaalang-alang ang mga maaaring kalutasan at ang kanilang mga ibubunga, dapat nating piliin ang kalutasan na sa pakiramdam natin ay pinakamabuti. Ito ang kadalasang pinakamahirap na bahagi sa paggawa ng mga kapasiyahan.

Papiliin ang mga kasapi ng klase ng isang mahalagang suliranin na humihingi ng isang kapasiyahan. Isulat iyon sa pisara. Talakayin ang mga maaaring kalutasan at ang kanilang mga ibubunga.

SUMANGGUNI SA PANGINOON

Ang mga tama at inspiradong kapasiyahan ay nangangailangan ng mapanalanging pagsasaalang-alang gayundin ng pagsisikap sa bahagi natin. Matapos nating piliin ang pinakamabuting pagpipilian at gawin ang

isang kapasiyahan, dapat tayong sumangguni sa Panginoon bago tayo gumawa ng ating mga huling kapasiyahan.

Basahin sa Jacob 4:10.

Bilang karagdagan sa pagsangguni sa Panginoon, kailangan din nating sumangguni nang sama-sama bilang mga mag-asawa, bilang mga magulang at mga anak, bilang mga kaparehong manggagawa sa Simbahan, at bilang magkakaibigan. Dapat tayong sumangguni nang sama-sama upang isaalang-alang ang mga kapasiyahan at magtamo ng karanasan mula sa iba. Madalas ay maaari nating malutas ang ating mga suliranin sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga banal na kasulatan at pagkatuto mula sa mga karanasang nakatala doon.

Si Elder Boyd K. Packer ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagmungkahi:

“Kapag kayo ay may suliranin, lutasin muna ito sa inyong sariling isipan. Pagbulay-bulayin ito at suriing mabuti ito at pagnilay-nilayin iyon. Basahin ang mga banal na kasulatan. Ipanalangin iyon. Natutuhan ko na ang mga pangunahing kapasiyahan ay hindi maaaring pilitin. Dapat kayong tumanaw sa hinaharap at magkaroon ng pangitain. . . .

“Pagbulay-bulayin saglit ang mga bagay sa bawat araw at huwag palaging nasa krisis ng paggawa ng mga pangunahing kapasiyahan sa udyok ng pagkakataon. . . .

“Inilalapit ba ninyo sa Panginoon ang isang suliranin at hinihiling sa kanya na gumawa ng kapasiyahan para sa inyo? O kayo ba ay gumagawa, nagbabasa ng mga pahayag [mga banal na kasulatan], at nagninilay-nilay at nananalangin at pagkatapos ay gumagawa ng isang kapasiyahan sa sarili ninyo?

Sukatin ang suliranin sa kung ano ang alam ninyong tama at mali, at pagkatapos ay gumawa ng kapasiyahan. Pagkatapos ay itanong sa Kanya kung ang kapasiyahan ay tama o kung iyon ay mali.” (“Self-Reliance,” *Ensign,* Aug. 1975, pp. 88–89.)

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 9:7–9.

Anong mga hakbang ang ibinabalangkas ng banal na kasulatang ito para sa atin upang sundin sa paggawa ng mga kapasiyahan? (Pag-aralan ito sa ating isipan; manalangin upang malaman kung ito ay tama.)

Paano natin maaaring malaman kung ginawa natin ang tamang kapasiyahan? (“At kung ito ay tama aking papangyarihin na ang iyong dibdib ay mag-alab; samakatwid, madarama mo na ito ay tama.”)

Kahit na tayo ay dumaan sa lahat ng mga kinakailangang hakbang at gumawa pa rin ng maling kapasiyahan, maaari nating malaman ito sa pamamagitan ng pagsangguni sa Panginoon.

Basahin sa Doktrina at Mga Tipan 6:22–23

Paano sinasabi ng Panginoon upang inyong malaman kung ang isang bagay ay tama maliban sa mga damdaming binanggit sa Doktrina at Mga Tipan 9:7–9? (Isang damdamin ng kapayapaan ang darating sa inyong isipan ukol sa paksa.)

Si Elder Loren C. Dunn ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagkuwento ng isang karanasan na naglalarawan sa paksang ito.

"Natatandaan ko ilang taon na ang nakalilipas nang ako ay may isang mahirap na kapasiyahan na gagawin. . . . May mahalagang hanapbuhay na iniaalok sa akin at dumaan ako sa lahat ng mga hakbang . . . , *gumawa ng isang kapasiyahan sa pinakamabuti kong kakayahan,* pagkatapos ay nakipag-alam sa mga tao at sila ay tinanggihan. Sa sumunod na labindalawang oras ako ay parang nasa isang 'impiyerno,' bago ko napagtanto na sinisikap sabihin sa akin ng Panginoon na nakagawa ako ng maling kapasiyahan. Sapat na nakawiwili, tinawagan akong muli ng mga taong tinanggihan ko at tinaasan ang kanilang alok—sa una pa man ako ay higit na magiging maligayang makipagkasundo sa anumang ialok nila sa akin! Gayon pa man ginamit ko ang halimbawang ito upang ipakita na kung tayo ay dadaan sa mga paunang hakbang na ito at ilagay ang buong bagay sa mga kamay ng Panginoon, kung iyon ay mangyaring isang maling kapasiyahan matutuklasan nating ito ay napakahirap gawin! Kahit paano ay papatnubayan niya tayo pabalik sa dako na nais niyang tahakin natin." (*Establish Divine Communication,* Brigham Young University Speeces of the Year, 24 Mar. 1970, p. 4; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp, sa "I Had Made the Wrong Decision," sa *Outstanding Stories by General Authorities,* vol. 2, pp. 94–95; idinagdag ang mga salitang nakahilig.)

Ano ang hakbang ng kaparaanan sa paggawa ng pagpapasiya ang binigyang-diin sa salaysay na ito?

Bakit mahalagang magkaroon ng pagpapatibay ng Espiritu kapag gumagawa ng mga kapasiyahan?

Si Elder Marion G. Romney, sa pagsasalita tungkol sa Doktrina at Mga Tipan 9:7–9, ay nagsabi: "Ito ang uri ng pahayag na maaaring ipamuhay nating lahat. Ang isang tao ay hindi kinakailangang gumawa ng malubhang pagkakamali sa buhay. Ang gayon ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng pagsunod sa pormulang ito. Papatnubayan tayo nito sa lahat ng ating mga gawain kung tayo ay magiging sensitibo rito." ("Revelation," *Improvement Era,* June 1964, p. 506.)

Pagsunod sa Mga Tamang Kapasiyahan

Matapos tayong gumawa ng tama at inspiradong kapasiyahan dapat tayong maging matatag sa ating pangako na sundin ito. Dahil sa maraming kapangyarihan na maaaring maglayo sa atin mula sa ating mga layunin, dapat nating matanto na ang paggawa ng mga tamang kapasiyahan ay kinabibilangan ng isang pangako na tuluyang susunod. Kahit na subukin

ng ibang hikayatin tayo na lumihis mula sa ating mga kapasiyahan ay dapat tayong manatiling matatag.

Tayo ay hindi dapat na akayin ni Satanas, at maging tulad ng ipang itinataboy ng hangin, o tulad ng isang sasakyang-dagat na hinahampas ng mga alon, nang walang layag o angkla, o walang anumang bagay kung paano ito pakikilusin (Mormon 5:18). Dapat na bigyan natin ng direksiyon ang ating mga buhay sa pagsunod sa mga kapasiyahan na ating ginawa.

Ang sumusunod na pangyayari ay naglalarawan sa kung paano matagumpay na hinarap ng isang kabataang babae ang karanasan na sumubok sa kanyang pangako sa isang kapasiyahan na kanyang ginawa:

"Si Kathryn, isang batang babae, ay nagkaroon ng pagkakataon para sa isang pangtag-araw na hanapbuhay na nagbibili ng mga pagkakasapi sa isang samahan ng manlalakbay. Bahagi ng hanapbuhay ay ang paglalakbay nang Sabado at Linggo kasama ng mga kasapi ng samahan sa buong Carribean. Nang ang lalaki ay patapos na sa pakikipanayam sa kanya para sa nakatutuwang hanapbuhay na ito ay sinabi niya, 'Isa pa nga pala. Masyadong mahaba ang pagsusuot mo ng iyong palda. Gusto ng mga parokyano natin ang nakaaakit na paraang pagbebenta ng mga bata, maririkit na babae. Paikliin mo ang iyong tupi nang hindi bababa sa limang pulgada.' Hindi tinanggap ni Kathryn ang hanapbuhay na iyon, subalit nagtamo siya ng isang bagay na higit na mahalaga. . . . Sa pagsasabi ng 'hindi' sa karanasang iyon nagsabi siya ng 'oo' sa mga malawak na bagong espirituwal na tanawin sa loob ng sarili niya bilang isang babae na nagkaroon ng lakas upang labanan ang maliit na tukso." (Maureen Jensen Ward, "Growing up Spiritually," *Ensign,* Dec. 1975, p. 55.)

Paano nagbibigay ng direksiyon sa inyong buhay ang pagiging matatag sa isang kapasiyahan na ginawa ninyo?

Paano kayo magtatamo ng lakas mula sa pananatiling matatag sa inyong mga kapasiyahan?

Paano kayo matutulungan ng inyong katatagan sa paggawa ng mga panghinaharap na kapasiyahan?

Katapusan

"'Ang paglalakbay ng isang libong milya ay nagsisimula sa isang hakbang.' [Lao-tse, *The Simple Way,* blg. 64.] Ito ay nagbibigay-diin sa tuluyang pangangailangan para sa pagkamaalalahanin sa lahat ng bagay, para sa isang magalang, mapanalanging pagharap sa lahat ng suliranin. Binibigyang-diin din nito na walang karunungan, walang kaligtasan, walang katiyakan sa anumang pabigla-bigla o katigasan ng ulo, o kulang sa pag-iintindi sa kinabukasang kapasiyahan. . . . Upang matamo ang pinakamataas na kaligayahan, ang kapayapaan at pagsulong na maaaring ibigay ng Diyos, ng isang mapagmahal na Ama, dapat nating tandaan na 'Ang paglalakbay ng isang libong taon—talaga, ang paglalakbay sa buong kawalang-hanggan—

ay nagsisimula sa isang hakbang!' At nang may pag-aalala, paggalang, panalangin dapat nating harapin ang lahat ng mga suliranin, lahat ng mga pagpili, lahat ng mga kapasiyahan." (Richard L. Evans, " . . . With One Step . . . ," *Improvement Era,* Aug. 1961, p. 604.)

Dapat nating isaalang-alang ang mga ibubunga ng bawat maaaring kapasiyahan bago natin gawin ang unang hakbang. Oras na tayo ay nakagawa ng isang tama at inspiradong kapasiyahan sa pamamagitan ng panalangin, dapat tayong mangako na tuparin iyon.

Hamon

Maglahad ng isang aralin tungkol sa paggawa ng kapasiyahan sa isang gabing pantahanan ng mag-anak, na nagpapahintulot para sa talakayan ng lahat ng mga pangunahing paksa na ibinalangkas sa mga naunang pahina.

Pag-isipan ang ilan sa mga kapasiyahan na inyong ginagawa sa araw-araw. Tanungin ang inyong sarili kung paano ninyo maaaring palakihin ang inyong kakayahan upang gumawa ng mga tama at inspiradong kapasiyahan.

Isulat sa isang pilas ng papel ang anim na katanungan katulad ng inilahad ni Pangulong Benson para sa pagtatasa ng mga maaaring kapasiyahan. Gamitin ang mga katanungang ito, kasama ng Doktrina at Mga Tipan 9:7–9 at 6:22–23, bilang isang patnubay kapag kayo ay may isang mahalagang kapasiyahan na gagawin.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

2 Nefias 10:23 (malayang pagkilos para sa ating mga sarili)

Enos 10 (ang tinig ng Panginoon ay pumasok sa isipan ni Enos)

Alma 37:37 (sumangguni sa Panginoon sa lahat ng bagay)

Doktrina at Mga Tipan 8:2–3 (kinakausap ng Espiritu Santo ang puso at isip)

Doktrina at Mga Tipan 112:10 (inaakay ng Panginoon ang mga mapagpakumbaba)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Basahin ang *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 8, "Pananalangin sa Ating Ama sa Langit," at kabanata 22, "Ang Mga Handog ng Espiritu."
2. Kumuha ng pisara at tisa.
3. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Pagtatakda ng Mga Pansarili at Pangmag-anak na Layunin

Ang araling ito ay upang bigyan kayo ng kasiglahang magtakda ng mga layunin at upang gumawa na makamit ang mga ito.

Ang Ating Pangangailangan para sa Mga Layunin

Ang isang layunin ay isang pamantayan, isang kasanayan, isang mithiin, o isang patutunguhan na dapat makamit. Tayo ay nagtatakda ng isang layunin kapag tayo ay nagpapasiyang tuparin ang isang natatanging bagay. Ang ilang layunin, gaya ng paglilinis ng isang silid o pagbabasa ng isang aklat, ay maaaring matupad sa maiksing panahon. Ang ibang mga layunin, gaya ng pag-iimpok ng salapi upang ibili ng isang bagong tahanan o paggawa ng mga bagay upang mapagbuti ang pagmamahalan at kapayapaan sa loob ng mag-anak, ay maaaring abutin ng mga buwan o mga taon. Ang mga layuning tutulong sa atin na maging karapat-dapat upang manirahan nang walang-hanggan sa piling ng ating Ama sa Langit ay maaaring abutin ng habang-buhay. Ang ilang layunin ay maaaring hindi matupad kahit na sa buong buhay sa lupa subalit maaaring mangailangan ng karagdagang pagsisikap sa kabilang buhay.

Sa mga banal na kasulatan inilahad ng Ama sa Langit ang kanyang pangunahing layunin ukol sa kanyang gawain: Sapagkat dinggin, ito ang aking gawain at aking kaluwalhatian–-ang isakatuparan ang kawalang-kamatayan at buhay na walang-hanggan ng tao (Moises 1:39). Upang matupad ang kanyang layunin sa ating buhay, kailangan nating magtakda ng mga layunin na tutulong sa ating gawing kapaki-pakinabang at maligaya ang ating buhay at tutulong sa ating bumalik sa ating Ama sa Langit na karapat-dapat manirahan sa piling niya.

Sinabi na "kung hindi mo alam kung saan ka pupunta, hindi mahalaga kung ano ang daang iyong tatahakin" (Sinipi ni John H. Vandenberg, sa "Straight Is the Gate," *Improvement Era,* June 1966, p. 533).

Ang ilang tao ay kadalasang nag-aaksaya ng mga araw, mga buwan, at kahit mga taon ng kanilang mga buhay sa pagtahak sa mga daan na nagdadala sa kanila sa mga walang-halagang gawa. Ang ibang mga tao ay nagtatakda ng mga layunin at patuloy na sumusulong sa mga daan na aakay sa kanila upang makagawa nang marami.

Ang bawat matagumpay na bakasyon ay higit sa lahat bunga ng mga layunin. Halimbawa, matapos tayong magpasiya kung saan tayo pupunta sa isang

paglalakbay, pumipili tayo ng mga layunin upang matulungan tayong malaman kung nasaan na tayo ngayon, saan tayo pupunta, at kung paano tayo makapupunta mula sa kung saan tayo patutungo sa kung saan natin gustong makarating. Ang mga layunin ay nagbibigay ng halaga at tunguhin sa ating mga kilos. Tinutulungan nila tayong mapagbuti ang ating mga buhay at makamit ang mga tugatog na hindi natin inisip na maaaring mangyari.

Nang nagsasalita sa kababaihang Mga Banal sa Huling-araw, pinagpayuhan tayo ni Pangulong Spencer W. Kimball na magtakda ng mga layunin na humihingi sa atin upang "abutin at banatin. . . . Ang pag-unlad ay natatamo mula sa inyong pagtatakda ng mataas na mga layunin at pag-abot sa mga bituin." ("Privileges and Responsibilities of Sisters," Women's Fireside address, 16 Sept. 1978, *Ensign,* Nov. 1978, p. 103.) Sinabi rin niya: "Tayo ay naniniwala sa pagtatakda ng mga layunin. Tayo ay nabubuhay sa pamamagitan ng mga layunin. . . . Dapat tayong magkaroon ng mga layunin upang umunlad. "(Regional Representatives Seminar, Apr. 1975.)

Pagtatakda ng Mga Pansariling Layunin

Ipakita ang mga larawan 32-a, Isang kabataang babae; 32-b, Isang inang kapiling ang mga anak; at 32-c, Isang nakatatandang babae.

Papiliin ang klase ng isang layunin para sa bawat kapatid na babae sa mga larawan. Isulat ang tatlong layunin sa pisara. Mag-isip ng ilang bagay na maaaring gawin ngayon ng bawat kapatid upang masimulan ang paglapit sa kanyang layunin.

Ano ang dapat na maging pinakamahalagang layunin sa inyong buhay?

Bagamat ang bawat isa sa atin ay bukod-tangi sa ilang paraan, ang ating pangunahing layunin sa buhay ay dapat na magkakatulad–ang maging karapat-dapat na magkamit ng kadakilaan sa kahariang selestiyal, at bumalik upang manirahan sa piling ng ating Ama sa Langit bilang isang bahagi ng kanyang walang-hanggang mag-anak. Sapagkat ang mga talino, mga kakayahan, at mga kahinaan ng bawat tao ay nagkakaiba-iba, ang bawat isa sa atin ay kinakailangang magtakda ng magkakaibang layunin na tutulong sa ating makamit ang ating pangunahing layunin. Halimbawa, ang ilan sa atin ay maaaring kailangang pagbutihin ang ating kakayahang magbayad ng ikasampung bahagi, samantalang ito ay maaaring madali na para sa ilan. Ang ilan sa atin ay maaaring kailangang matuto na panatilihing banal ang araw ng Pangilin, habang ito ay maaaring hindi na suliranin para sa iba. Hindi tayo palaging magkakaroon ng mga layunin na kagaya sa iba, sapagkat ang ating mga pangangailangan bilang isang tao ay hindi palaging magkakatulad.

Ano ang ilang layunin na maaari nating piliin upang tulungan tayong abutin ang ating pangunahing layunin na magkamit ng kadakilaan sa kahariang selestiyal bilang bahagi ng walang-hanggang mag-anak ng ating Ama sa Langit? Ano ang ilang bagay na kailangan nating gawin ngayon? Isulat ang mga tugon sa pisara.

32-a Isang kabataang babae   32-b Isang inang kapiling ang mga anak
32-c Isang nakatatandang babae

Ibinahagi ni Pangulong Spencer W. Kimball ang sumusunod na sariling karanasan sa pagtatakda ng isang layunin nang siya ay labing-apat na taong gulang:

“Nang marinig ko ang isang pinuno ng Simbahan . . . na nagsabi sa amin sa komperensiya na dapat nating basahin ang mga banal na kasulatan, at napagtanto ko na hindi ko pa nabasa ang Bibliya, sa gabi ring iyon sa pagwawakas ng sermong iyon ay naglakad ako patungo sa aking tahanan na isang bloke ang layo at umakyat sa aking munting silid sa pagitan ng kisame at bubungan ng bahay at nagsindi ng isang maliit na lamparang ginagamitan ng langis na nasa ibabaw ng munting mesa, at binasa ko ang mga unang kabanata ng Genesis. Pagkaraan ng isang taon ay isinara ko ang Bibliya, na nabasa ang bawat kabanata sa malaki at maluwalhating aklat na iyon. . . .

“Nagkaroon ako ng nagbabagang kasiyahan na ako ay nakagawa ng isang layunin at aking nakamit iyon.” (“Planning for a Full and Abundant Life,” *Ensign,* May 1974, p. 88.)

Hilingin sa isang kasapi ng klase na ibahagi ang kanyang kasiyahan sa pagtatakda at pagkakamit ng isang pansariling layunin. Pag-isipan kung ano ang inyong naramdaman nang inyong matupad ang isang pansariling layunin.

Alam ni Kapatid na Lelia Higginson ng Denver, Colorado, USA, isang matapat na babaeng Banal sa Huling-araw, ang halaga ng pagtatakda ng mga layunin. Matapos na siya ay pumanaw, tinipon ng kanyang asawa ang mag-anak at binasa sa kanila ang mga halaw mula sa talaarawan ng kanilang ina, na kanyang isinulat tatlumpung taon na ang nakararaan bilang isang dalaga. Ang kanyang talaarawan ay nagpakita na siya ay nagtakda ng mabubuting layunin:

“Nais kong maging handa upang tumulong na itayo ang kaharian ng Diyos sa daigdig na ito. . . . Sana ay mapatunayan kong ako ay totoo. . . .

“Ang layunin na aking hinahangad sa buhay na ito ay ang mapahintulutan na makasama sa kahariang selestiyal sa mundo pagkatapos nito, at hindi ako kailanman titigil sa paggawa para sa aking layunin. Dumadalo na ako sa simbahan mula pa nang ako ay may sapat nang gulang upang pumunta. . . .

“Nais kong makasal sa isang malinis na lalaking Mormon na maaaring magdala sa akin sa templo, at nais kong maging karapat-dapat para sa kanya. Inaasahan ko na maisasalin ko sa aking inapo ang isang malinis, ganap na isip at katawan, ang aking kaalaman sa ebanghelyo, at ang isang pagnanais na mamuhay upang matamo ang kahariang selestiyal. Sana ay pahintulutan akong mamuhay sa piling ng aking mga mahal sa buhay sa susunod na mundo at ako ang maaaring maging daan sa pagtulong sa abot ng aking makakaya doon sa mga nasa paligid ko, at

doon sa mga pumanaw na, upang gawin ang gawain sa templo para sa kanila. Nais kong maging daan ng pagdadala ng mga bagong kaluluwa dito sa mundo at upang maging karapat-dapat at mabuting ina, upang makatulong maglaan ng isang tahanan para sa kanila na maaari nilang kalugdan ang ganoon ding mga biyaya na aking kinalugdan sa aking tahanan." (Sinipi ni John H. Vandenberg, "Strait Is the Gate," *Improvement Era,* June l966, p. 534.)

Ano ang mga tiyak na layuning itinakda ni Kapatid na Higginson para sa kanyang sarili? Isulat ang mga tugon sa pisara. Ano sa mga layuning ito ang nais ninyong itakda para sa inyong sarili?

Bago natin itakda ang ating mga pansariling layunin, dapat tayong manalangin at magnilay-nilay. Dapat nating hilingin sa Ama sa Langit na tulungan tayong malaman kung saan tayo mahina, kung ano ang kailangan nating pagbutihin, kung ano ang dapat na maging mga layunin natin. Ang ating basbas patriyarkal ay tutulong din sa ating maunawaan kung ano ang dapat nating maging mga pansariling layunin. Ang mga tagubilin mula sa ating mga pinuno sa Simbahan ay maaaring makatulong sa atin sa pagtatakda ng ating mga pansariling layunin. Dapat tayong magkaroon ng saloobin na ipinahayag ni Pangulong Spencer W. Kimball sa pagsasara ng isang pangkalahatang komperensiya:

"Binuo ko na sa aking isipan na ako ay uuwi at magiging isang mas dakilang lalaki kaysa dati. Napakinggan ko ang lahat ng mga tagubilin at mga mungkahi, at umaasa ako na ang bawat tao na nakarinig sa kanila ay gayundin ang ginagawa. . . . Hinihimok ko kayong . . . isiping muli ang mga bagay na ipinagbigay-alam sa inyo; at sa paglapit nila sa inyong buhay sa anumang paraan, tingnan kung maaari ninyo silang magamit upang ibalik kayo—tayong lahat—patungo sa kaganapan na hiniling sa atin ng Panginoon." ("Jesus the Christ," *Ensign,* Nov. 1977, p. 75.)

Pagtatakda ng Mga Pangmag-anak na Layunin

Bilang karagdagan sa pagtatakda ng ating mga pansariling layunin, dapat nating kausapin ang ating mga mag-anak at magtakda ng mga layunin upang kamtin ng buong mag-anak. Maaari nating gawing sabay ang ilang pansariling layunin at ilang pangmag-anak na layunin. Bilang mag-anak maaaring naisin nating magtakda ng isang pangkalahatang layunin upang dagdagan ang pagmamahal, kapayapaan, at kaligayahan sa tahanan.

Anong mga tiyak na layuning pangmag-anak ang maaari nating itakda na tutulong sa ating mga mag-anak na dagdagan ang kapayapaan sa ating mga tahanan? (Ang pamumuhay sa abot ng kaya ng ating kinikita; ang pag-iintindi sa bawat isa; pagbabasa ng mga banal na kasulatan bilang isang mag-anak; pagsasalita sa mas malumanay na tinig sa bawat isa; paggawa ng mga bagay upang magbigay-kasiyahan sa isa't isa; paggamit ng papuri nang mas madalas; pagtitimpi mula sa pansariling pamimintas.)

Maaaring nais ng ilan sa atin na dagdagan ang kaalaman ng ating mag-anak sa mga banal na kasulatan o pagbutihin ang kanilang pagdalo sa Simbahan at gawain. Ang iba sa atin ay maaaring nais na gumawa kapiling ng ating mga mag-anak upang mapagbuti ang kalinisan at kagandahan ng ating mga tahanan. Maaaring kailangang pagbutihin ng ating mga mag-anak ang paraan ng paggamit natin sa ating salapi, o maaaring kailangan nating simulan ang isang palatuntunan ng pag-iimbak sa tahanan.

Si Elder Rex D. Pinegar ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagsalaysay ng isang karanasan niya at ng kanyang mag-anak sa pagtatakda ng mga pangmag-anak na layunin:

"Isang araw ay tinanong ako ng aking maybahay ng isang nakatatarantang katanungan na bahagyang nakagulat sa akin. Sinabi niya, 'Ngayon, Rex, ano ba talaga ang gusto mong maging?. . . . Ano ang iyong layunin, ang iyong mga nilalayon sa buhay?' Napagtanto ko na hindi ko ibinabahagi ang mga ito sa kanya. Iyon ay masakit, at napagtanto ko na siya rin marahil ay nasaktan. Kaya nag-usap kami tungkol sa aming mag-anak at pagkatapos ay nagpasiya kung ano ang aming gagawin sa aming mga buhay. . . . Ang ninanais namin ay makapaglingkod sa Panginoon at pumaroon kung saan niya nais kaming pumaroon. Kung gayon, upang magawa iyon dapat kaming magkaroon ng kita, at kaya itinakda namin ang aming mga layunin kahanay ng isiping iyon. Iyon ay nangangahulugan ng paggalaw, at ginawa namin. Iyon ay nangangahulugan ng pagpasok sa paaralan sa loob ng labintatlong taon. . . . Subalit ang mga layunin na iyon ay pangalawa lamang sa mag-anak, pangalawa lamang sa pagpapanatili ng isang mag-anak." (*Goals and Family Life,* Brigham Young University Speeches of the Year, 1976, pp. 34–41.)

Ang pagtatakda ng mga pangmag-anak na layunin ay tutulong sa ating lumaki sa pagmamahal at pagkakaisa sa ating mga mag-anak at maaaring tumulong sa ating magtamo ng pangmag-anak na kadakilaan kapiling ng ating Ama sa Langit.

Pagkamit ng Ating Mga Layunin

Sinabi ni Obispo John H. Vandenberg: "Nadarama ko na ang pagtatakda ng layunin ay lubusang kinakailangan para sa maligayang pamumuhay. Subalit ang layunin ay bahagi lamang ng mga ninanais na kaparaanan. Kailangan nating malaman kung anong daan ang tatahakin upang maabot ang layunin. . . . [Ang mga tao] ay kailangang gumawa ng mga pangako sa kanilang mga sarili sa pamamagitan ng pagsusulat ng kanilang mga layunin at pag-iingat ng isang talaan ng katuparan ng kanilang mga nakamit." ("Strait Is the Gate," *Improvement Era,* June 1966, p. 534.)

Ano ang ibig ipakahulugan ng upang "malaman kung anong daanan ang tatahakin upang maabot ang layunin"? (Upang malaman kung anong mga tiyak na bagay ang dapat nating gawin upang makamit ang layunin)

Anong hakbang ang binanggit ni Obispo Vandenberg upang matulungan tayong makamit ang ating mga layunin? Isulat ang mga ito sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Pagkamit ng Mga Layunin."

Pangasiwaan ang sumusunod na pagtatanghal: Hawakan sa inyong kamay ang lima o anim na maliliit na bola o iba pang maliliit na bagay. Pumili ng isang kapatid at sabihin sa kanya na ang layunin mo ay upang ipasalo sa kanya ang lahat ng bola. Ibato nang bigla sa kanya ang lahat ng bola. Marahil ay hindi niya masasalo ang isa man sa kanila.

Paano tumutukoy ang nangyari sa pagkakamit ng ating mga layunin?

Ipagpatuloy ang pagtatanghal sa pamamagitan ng isa-isang pagtatapon ng mga bola sa kapatid upang kanyang masalo ang bawat isa. Ipaliwanag na ang pagtatanghal na ito ay nagpapakita sa kahalagahan ng unti-unting paggawa upang matupad ang ating layunin. Hindi natin dapat asahang biglaang makamit ang lahat.

Ipagpalagay na kayo at ang inyong asawa ang batang mag-asawa na binanggit sa sumusunod na haka-hakang kalagayan:

"Sa panahon ng isa sa kanilang mga gabing pantahanan ng mag-anak, ang batang mag-asawa ay [gumawa] ng isang pasiya upang makaahon sa pagkakautang sa susunod na Pasko. Subalit anim na buwan at isang taon ang nakalipas, sila [ay] nakabaon pa rin sa pagkakautang nang walang kaluwagang natatanaw. . . .

"Matapos ang isang taon ng pagkasiphayo at kabiguan sa pagkakamit ng kanilang pangmag-anak na layunin, nagpasiya ang mag-asawa na maging mas mahigpit sa pagtatakda ng kanilang layunin. Kanilang sinuring-muli ang nakalipas na ilang buwan at inamin na gumawa sila ng ilang hindi kinakailangang mga paggasta. . . .

"Sa ikalawang pagsisikap, . . . wastong kinilala ng mag-asawang ito ang kanilang suliranin, ganap na niliwanag ang kanilang layunin, at nagpasiya—sa pagsulat—sa mga paraan na kanilang gagamitin at ang mga pagpapakasakit na kanilang gagawin upang makamit ang kanilang layunin. Sa makatwirang plano ng laang-gugulin at isang mapanalanging pangako, naabot nila ang kanilang layunin kahit hindi pa dumarating ang tinukoy na katapusan." (Rodger Dean Duncan, "Do Your Family Goals Fizzle?" *Ensign,* Feb. 1971, pp. 59–60.)

Bakit hindi nagawang makaahon ng mag-asawang ito mula sa pagkakautang sa unang taon matapos na itakda ang kanilang layunin? Ano ang ginawa nila na nakatulong sa kanila upang magtagumpay? Idagdag ang mga katugunan sa mga nakalista sa pisara. (Tiyaking idagdag: "Isinulat kung paano nila tutuparin ang layunin" at "Nanalangin para sa tulong.")

Kapag tayo ay nagsisikap upang makamit ang mga karapat-dapat na layunin, dapat nating hangarin ang tulong ng ating Ama sa Langit sa panalangin.

Habang sinisikap na makamit ang ating mga layunin, kung minsan ay maaari tayong masiraan ng loob.

“Marahil ay nakaramdam kayo ng tulad sa batang ina na labis na nabigatan sa mga pansariling suliranin, mga hirap, at mga pagkasiphayo kung kaya siya nakaramdam ng panghihina na harapin ang mga ito. Ninais niya at ng kanyang asawa ang isang malaking mag-anak. Ngayon ay malakas ang kanyang pagdududa kung mayroon siyang kakayahan na pamahalaan ang mga anak na ibiniyaya na sa kanila ng Panginoon. . . . Iniyakan niya nang may kawalang-pag-asa ang puwang sa pagitan ng huwaran at ng kanyang sariling pagganap. Natitiyak niya na siya ay hindi magiging karapat-dapat para sa kadakilaan, hindi magiging ganap.

“Pagkatapos ay lumuhod siya nang may nagsisising puso upang humingi ng tulong mula sa Panginoon. Hindi natagalan pagkatapos, sa isang pulong-sakramento, natanggap niya ang kanyang kasagutan. Matapos basahin ang 1 Nefias 3:7, nagpatotoo ang obispo na ang Panginoon ay hindi nagbibigay ng anumang kautusan kung hindi siya naghahanda ng daan para sa atin upang matupad iyon. Hindi natagalan pagkatapos, isinulat niya . . . : ‘Pagkatapos ng pananalita ng obispo, sinimulan ko ang pagbabasa ng mga banal na kasulatan at pananalangin sa bawat araw. Natiyak ko na kailangan kong ihanda ang aking sarili upang maaari akong humingi sa Panginoon ng kasindaming tulong na kailangan ko. Ngayon, ginagawa ko iyon at ako ay napupuspos sa kaibahan ng aking buhay. Ako’y tuwang-tuwa! Nararamdaman ko na ako ay mas maligaya at higit na nagtitiwala. . . . Hindi ko masasabi na hindi ako nabigo, subalit mas mabuti ang aking pakiramdam tungkol sa mga bagay. At alam ko na ako ay makagagawa ng matibay na pagsulong sa maraming bahagi.’” (*Relief Society Courses of Study 1978–79,* p. 8.)

Bagamat maaaring maingat nating sinusunod ang mga mungkahi na ibinigay para sa pagkamit ng ating mga layunin, kung minsan ay maaaring hindi tayo maging matagumpay sa pag-abot sa kanila. Kung minsan ang Panginoon ay may maiinam na plano para sa atin maliban doon sa pinili natin.

Si Kapatid na Sandra Covey ay nagkuwento ng isang karanasan ng kanyang nagdadalagang anak na babae:

“Ang pagkapili bilang pinunong nagpapasigla (cheerleader) ng kanyang mataas na paaralan ay waring ang pinakamahalagang pangangailangan sa kanyang buhay. Siya ay nagsanay sa loob ng maraming buwan, araw-araw na nagsasanay na gumawa ng iba’t ibang kilos pangsirkero, at mga masasayang pagsigaw. . . .

“Waring isang katiyakan ang kanyang pagiging isa sa limang magwawagi.

“Siya ay lubos na nanlumo nang siya ay matalo. Mga ilang boto lamang iyon, subalit siya ay natalo.

"'Nanay, hindi mo lamang alam kung gaano kahalaga ito sa akin,' ang hikbi niya. 'Ito ay isa sa aking mga panghabang-buhay na layunin. Bakit ako binigo ng Panginoon gayong ako ay taimtim na nanalangin? . . . Ako ay nagsanay ng anim na buwan. Nagsanay ako nang lubos.'"

Sinabi ni Kapatid na Covey, "Sinabi ko sa kanya na maaaring may isang mabuting dahilan at sa pamamagitan ng pananalangin at pag-aaral mauunawaan niya kung bakit.

"Nang sumunod na buwan siya ay hinilingang maging isa sa mga opisyal ng seminaryo sa mataas na paaralan. . . .

"Nang taong iyon siya ay nagkaroon ng maraming malalim na karanasang espirituwal. Siya ay nakapagpaunlad ng mga malalim, mga makahulugang pakikipagkaibigan at isang magandang impluwensiya sa pagtulong sa maraming taong pumasok sa gawain ng Simbahan.

"Makalipas ay sinabi niya sa akin na dahan-dahan niyang naunawaan ang kanyang sarili sa pamamagitan ng taimtim na pananalangin at pag-aaral ng mga banal na kasulatan. 'Ninais kong maging isang pinunong nagpapasigla (cheerleader) nang higit sa ano pa man, subalit alam ng Panginoon na higit kong kailangan ang karanasang ito. Kailangan ko ng higit na pag-unlad na espirituwal. Iyon ay isang mahirap na karanasan, subalit batid ko sa puso ko na iyon ay tama.'" (Stephen R. and Sandra Covey, "Teaching Our Children to Pray," *Ensign,* Jan. 1976, p. 63.)

Ang pagkamit ng ating mga layunin ay magiging mas madali kung ating aalisin mula sa ating mga buhay ang mga bagay na nakasisira ng loob o nagpapatigil sa atin. Ang masasamang pag-uugali, mga hindi kanais-nais na kasama, at mga salungat na kaisipan sa anyo ng mga pagkabahala, mga pagdududa, at mga takot ay pumipigil sa atin mula sa pagtupad ng mabubuting ninanais.

Ang pagkakaroon ng isang magandang saloobin ay tutulong sa ating makamit ang ating mga layunin. Habang tayo ay araw-araw na gumagawa para sa pagpapabuti, dapat nating kalugdan ang bawat pagganap nang malaya at ganap, gaano man ito kaliit. Ibinibigay sa atin ni Elder Mark E. Petersen ng Kapulungan ng Labindalawa ang pampalakas-loob na ito: "Naniniwala ako na sa maraming paraan, dito at ngayon sa buhay sa lupa, maaari nating simulan na gawing ganap ang ating mga sarili. Isang tiyak na antas ng kaganapan ang matatamo sa buhay na ito. . . .

"Natitiyak ko na isa sa mga dakilang nais ng Panginoon na ating Diyos ay ang ating sundin ang dakilang kautusan na iyon na nagsasabing, 'kayo samakatuwid ay maging ganap.'" (*Toward a Better Life,* pp. 312–13.)

Paano ninyo ipaliliwanag ang pahayag ni Elder Petersen na "ang isang tiyak na antas ng kaganapan ay matatamo sa buhay na ito"? (Tayo ay maaaring maging ganap, o halos ganap, sa iba't ibang

bahagi ng ating buhay. Maaari tayong gumawa nang unti-unti at magkamit ng tagumpay batay sa mga antas sa kahabaan ng daan patungo sa kadakilaan.)

Ang pagkamit ng ating mga layunin ay darating bilang isang bunga ng pagpaplano, pagsisikap, at pananalangin. Dapat nating tandaan na hindi tayo mabibigo hangga't tayo ay nagpupunyagi na abutin ang ating mga layunin. Tinanggap natin ang ebanghelyo at sumapi tayo sa Simbahan upang tulungan tayong maging tulad ng ating Ama sa langit.

Katapusan

Ang pagtatakda ng mga layunin ay tutulong sa atin na tuparin ang ating mga ninanais sa buhay at sa kabilang buhay. Ang mga pansariling layunin ay maaaring pumatnubay sa atin upang magkamit ng mga pansariling tagumpay. Ang pangmag-anak na mga layunin ay aakay sa atin upang maging nagkakaisa, dinakilang mga mag-anak. Habang tayo ay gumagawa upang matupad ang mabubuting layunin, tayo ay magpupunyagi upang matupad ang kautusan ng Panginoon, "Kayo samakatuwid ay maging ganap."

Hamon

Isiping mabuti kung ano ang inyong nais na makamit sa buhay na ito at magtakda ng mga makatotohanang layunin na tutulong sa inyong matupad ang inyong mga nais. Talakayin ang inyong mga layunin sa inyong mag-anak. Pumili ng isang pansariling layunin na uunahing gawin, at pagkatapos ay tanungin ang inyong sarili: "Ano ang dapat kong gawin upang makamit ang aking layunin?" Isulat kung ano ang maaari ninyong gawin *sa linggong ito* upang makamit ang inyong layunin. Sa katapusan ng linggong ito, isulat kung ano ang maaari ninyong gawin sa susunod na linggo. Ulitin ang paraang ito hanggang sa inyong makamit ang inyong layunin. Pagkatapos ay pumili ng isa pa sa inyong mga pansariling layunin at sundan ang katulad na paraan hanggang inyong matupad ang inyong layunin.

Kasama ang inyong mag-anak, pumili ng isang layunin na mapakikinabangan ninyong lahat, at pagkatapos ay sundan ang paraan sa itaas hanggang makamit ng inyong mag-anak ang layunin. Ibigay ang natatanging pagkilala doon sa mga nasa inyong mag-anak na nagkakamit ng isang pansariling layunin na kanilang itinakda para sa kanilang mga sarili.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Eclesiastes 9:11 (lahat ay may oras upang gamitin upang magkamit)

Marcos 9:23 (lahat ng bagay ay maaari)

Mga Taga Galacia 6:7 (batas ng pag-aani)

Santiago 1:22–25 (maging manggagawa at tagapakinig)

1 Nefias 3:7 (tutulungan tayo ng Panginoon na sundin ang kanyang mga utos)

Ikalabintatlong Saligan ng Pananampalataya (mga kabutihan na dapat nating matamo)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Kumuha ng pisara at tisa.
2. Kumuha ng limang maliliit na bola o mga bagay upang gamitin sa pagtatanghal sa unti-unting pagkakamit ng mga layunin.
3. Atasan ang mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Pagpapatuloy na Matuto

Ang araling ito ay para tulungan kayong pagtibayin ang inyong pang-unawa sa pangangailangan upang patuloy na matuto sa buong buhay ninyo.

Ang Pagkatuto ay Kinakailangan para sa Pag-unlad

"Hindi ba't kamangha-mangha kung gaano karami ang mga kawili-wiling bagay na nasa paligid upang mapagmasdan at mapakinggan at maramdaman at matutuhan at makalugdan!

"Dapat lamang nating buksan ang 'maraming bintana' sa ating kaluluwa—upang maligayang gamitin ang ating mga mata at mga tainga at kutob, upang gamitin ang ating isip at ating mga pangdamdam at ating 'panloob na pangmalas.' Maaari nating pagkalooban ang ating mga isip ng mga kawili-wiling larawan upang tingnan, mga nagbibigay-inspirasyong bagay upang pakinggan, maliligayang alaala upang makasama sa buhay." (Marion D. Hanks, *Improvement Era,* Oct. 1964, p. 883.)

Binigyan tayo ng Ama sa Langit ng isang kamangha-manghang mundo kung saan maninirahan, matututo, at uunlad. Ang ating buhay sa lupa ay isang kaparaanan ng pag-aaral, kung kailan dapat tayong humanap ng kaalaman at pang-unawa sa mga bagay ng Diyos at ang mundong nakapaligid sa atin.

Isa sa mga pangunahing turo ng Simbahan ay ang kaalamang ating matatamo sa buhay na ito ay magiging biyaya sa atin ngayon at sa buhay pagkatapos ng kamatayan: At kung ang isang tao ay nagkamit ng maraming kaalaman at katalinuhan sa buhay na ito sa pamamagitan ng kanyang pagsisikap at pagiging masunurin kaysa sa iba, siya ay magkakaroon ng labis na kalamangan sa daigdig na darating (Doktrina at Mga Tipan 130:19).

Ang pagkatuto ay kinakailangan para sa pag-unlad sa anumang bahagi ng ating mga buhay. Ang patuloy na pagkatuto ay isang mahalagang bahagi ng ebanghelyo. Upang maipamuhay ang ebanghelyo dapat nating matutuhan ang mga katotohanang iyon. Kaya, tinuruan tayo ng mga propeta na panayang pag-aralan ang mga banal na kasulatan.

Si Elder William J. Critchlow, Jr., isang dating Kawani sa Labindalawa, ay minsang nagsabi ng pagbibigay ng mga natatanging tagubilin sa mga gurong pantahanan tungkol sa pag-uudyok sa kanilang mga mag-anak upang magbasa ng mga banal na kasulatan.

“Minsan, bilang pangulo ng isang istaka, pinapunta ko ang mga gurong pantahanan sa mga tahanan ng mga Banal upang magbasa ng kanilang mga talatang aralin na may kaugnayan sa banal na kasulatan na matatagpuan sa apat na pamantayang kasulatan. Inatasan ko sila na huwag silang magdala ng mga aklat—sa halip ay hiramin ang mga aklat ng mag-anak. Nakagugulat kung ano ang kanilang natagpuan:

“—Sa maraming tahanan ay mayroong maraming paghahanap at pagpupunas ng alikabok bago nakuha ang mga aklat.

“—Ang mga kabataan na sandali palamang naikasal ay kalimitang walang mga aklat maliban na lamang kung ang asawa ay isang nagbalik na misyonero.

“—Isang mabuting kapatid ang nagsabi, ‘Inimpake namin ang lahat ng aming mga aklat sa isang baul nang kami ay lumipat dito. Iyon ay nasa kuwartong nasa pagitan ng kisame at bubong at hindi ako maaaring pumaroon ngayong gabi.’ Nang tanungin kung gaano katagal na siyang naninirahan doon, ang kanyang maybahay ang nakatagpo ng lakas ng loob upang sumagot, ‘Pitong taon.’

“—Isa pang maybahay ang nagsabi na hindi niya alam kung bakit ang kanyang asawa ay hindi bumili ng isang Ang Mahalagang Perlas. ‘Mayroon kaming iba pang mga aklat,’ ang sabi niya. Siya ay bahagyang napahiya nang malaman niya na iyon ay matatagpuan kasama ng kanyang Doktrina at Mga Tipan.

“–Isang maybahay ang nagsabi, ‘Walang hirap kong matatagpuan ang Bibliya. Itinatago iyon ng aking asawa sa kanyang silid-basahan.’ Pinanood ng mga guro nang siya ay tuluy-tuloy na pumunta sa silid-paliguan at lumabas na hawak ang Biblia sa kanyang kamay.

“Aba, hindi namin alam kung saan ito binabasa ng ating mga mag-anak. Ang buong pakay ay upang mailabas sila mula sa pagkakatago at sa loob ng silid pangmag-anak, upang madali itong makita, nang sa gayon paminsan-minsan ay maaari nilang patayin ang radyo o telebisyon at basahin sila. (*Gospel Insights,* pp. 87–88.)

Paano maitatatag ng ating mga mag-anak ang kaugalian ng pagbabasa ng banal na kasulatan? (Tingnan sa *Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Saligang Manwal para sa Kababaihan, Bahagi A,* aralin 32, “Pag-aaral ng Ebanghelyo sa Ating Mga Tahanan.”)

Bakit kinakailangan ang palagiang na pag-aaral ng tungkol sa pag-unlad sa plano ng Ama sa Langit mula sa banal na kasulatan?

Basahin ang 2 Nefias 9:28–29.

Anong kaalaman ang may pinakadakilang halaga? (Ang pag-aaral tungkol sa Diyos at sa kanyang kalooban.)

Tayo ay umuunlad habang ating natututuhang gamitin ang ating kaalaman sa tamang paraan. Si Elder Sterling W. Sill ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagsabi: "Matapos nilang [Adan at Eba] kainin [ang bunga mula sa puno ng kaalaman ng mabuti at masama] sinabi ng Diyos, "'Ang lalaki ay naging kaisa na natin ngayon, nalalaman ang mabuti mula sa masama.' . . . Ang tamang uri ng kaalaman ay nahihilig pa ring magkaroon ng ganoong bisa sa mga tao. Nahihilig pa rin iyong gawin ang mga lalaki at mga babae na maging gaya ng mga Diyos." ("Let's Talk About . . . Education," *Church News,* 16 Jan. 1971, p. 14.)

Ang Mga Pagkakataon para sa Pag-aaral ay Napakarami

Bilang mga batang babae at kababaihan, mayroon tayong tatlong mahalagang sentro ng pag-aaral: ang tahanan, ang paaralan, at ang Simbahan. Ang bawat isa sa mga ito ay nag-aalok ng mga pagkakataon para sa patuloy na pag-aaral.

ANG TAHANAN

Ang ating mga tahanan at mga mag-anak ay dapat maglaan ng saligan para sa pag-aaral. Si Kapatid na Aline R. Pettit ay nagsalaysay kung paano hinimok ng kanyang ina ang kanyang mag-anak upang matuto.

"Buhay na buhay sa aming mga alaala ang pag-aasikaso ni Nanay sa mga gawaing-bahay habang binibigkas ang isang paboritong tula o nagbibigay ng isang natatanging kaisipan o kapirasong banal na kasulatan na sadyang nagbigay-lugod sa kanya. Hindi lamang nagbabasa nang husto si Nanay; siya ay nagsasaulo. Habang siya ay nagbabasa palagi siyang may lapis at papel na nasa malapit, at kapag siya ay nakatagpo ng isang bagay na nagbibigay lugod sa kanya, sinusulat niya iyon, hindi para itago subalit upang sauluhin. Bilang mga bata hindi kami nagpakita ng interes na gaya niya tungkol sa pag-aaral ng mga bagay sa pamamagitan ng puso, subalit gayunman iyon ay hinihingi sa amin. Hindi lamang kami naghuhugas ng mga pinggan sa aming bahay, naghuhugas kami ng mga pinggan at isinasaulo ang natatanging kaisipan na nakadikit sa ibabaw ng lababo. Ang katulad na pagsasaulo ay hinihingi kapag kami ay namamalantsa. Ang bahagi ng aming pagsasanay sa 'pananalumpati' ay kinasasangkutan ng pagbigkas sa harap ng salamin sa silid-paliguan upang aming mapagsanayan ang mga wastong pagkumpas at mga pangmukhang pagpapahiwatig." ("A Beautiful Journey," *Relief Society Magazine,* May 1970, p. 324; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp., sa "Of Course I Don't Read the Poems," sa *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* vol. 1, p. 123.)

Ano ang maaari nating gawin upang matulungan ang ating mag-anak na matuto sa tahanan?

Maaari nating gamitin ang ating oras nang wasto upang maglaan para sa pag-aaral at pagkatuto sa tahanan. Maaari tayong magbukod ng ilang tahimik na oras para sa pag-aaral at talakayan. Maaari tayong pumili ng mga programa sa radyo at telebisyon nang may pag-iingat. Maaari nating kalugdan ang mabubuting aklat at mga kawili-wiling talakayan. Maaari nating gamitin ang ating mga gabing pantahanan ng mag-anak bilang isang panahon upang matuto ng bagong mga bagay.

Bilang mga maybahay maaari nating mapagbuti ang ating mga kasanayan sa pamamagitan ng pag-aaral, pagbabasa, pagtatalakay, at pagbabantay at pagsubok ng iba't ibang kaparaanan ng mabuting paggawa ng mga bagay na pantahanan.

Ang mag-anak na Walter Gong ay isang mabuting halimbawa ng kung ano ang maaaring gawin ng isang mag-anak upang sama-samang matuto.

"Ang edukasyon ay isang espirituwal at isa ring pangkaalamang pagsisikap para sa mag-anak na Walter Gong ng Istaka ng Los Altos California. Ang tatlo nilang anak ay mga pinunong lahat sa Simbahan at sa kanilang mga paaralan. . . .

"Si Kapatid na Gong ay isang patriyarka sa Istaka ng Los Altos California at isang propesor ng likas na mga agham sa Pang-estadong Pamantasan ng San Jose. . . .

"Sinabi ni Kapatid na Gong, . . .

"Nang ang Simbahan ay naging bahagi ng aming buhay (sina Kapatid na Gong ay kapwa nabinyagan maraming taon na ang nakararaan), ang edukasyon ay lalo pang naging mahalaga sa amin dahil sa doktrinang 'ang kaluwalhatian ng Diyos ay katalinuhan.'

"Palaging tinuturuan ng Mga Gong ang kanilang mga anak gabi-gabi sa hapag-kainan. 'Pinilit naming gamitin ang kainan bilang isang lugar para sa bawat kasapi ng mag-anak upang gunitain ang lahat ng nangyari sa buong maghapon. Iyon ay isang panahon kung kailan maaaring patnugutan ng aming mga anak ang kanilang mga sarili tungkol sa mag-anak at tungkol sa kanilang kanya-kanyang mga gawain.'

"Binigyang-diin ng patriyarka na ang pananagutan ng mga magulang ay upang tiyakin na ang mga bata ay maaaring tumayo sa pansariling pahayag sa oras na kanilang lisanin ang tahanan. 'Ang pansariling pahayag ay humihingi ng pag-aaral gayundin ng panalangin,' ang sabi niya. 'Samakatwid, kung matututuhan ng mga bata sa tahanan ang kahalagahan ng pag-aaral gayundin kung paano manalangin, magkakaroon sila ng saligan para sa pagtanggap ng patnubay mula sa Panginoon upang tumulong sa kanilang kanya-kanyang mga buhay.' ("Education Has Spiritual Meaning to Family," *Church News,* 29 July 1978, p. 15.)

Paano maaaring makinabang ang mga bata sa isang mag-anak na gaya ng mag-anak na Gong mula sa mga turo ng kanilang mga magulang?

Dapat nating pag-isipan ang tungkol sa ating mga sariling tahanan at mga mag-anak, at itanong sa ating mga sarili ang mga katanungang ito:

Ang mga kasapi ba ng aking mag-anak ay nagtuturo sa isa't isa?

Kinalulugdan ba namin ang pagbabasa, mga tula, musika, pagdodrowing, o pagpipinta nang sama-sama?

Ang oras ba sa aming mga kamay ay isang pasanin, o iyon ba ay isang pagkakataon upang gumawa ng mga bagong kaibigan, magtamo ng mga bagong hilig, at umimbento at gumawa?

ANG PAARALAN

Sa pamamagitan ng pormal na edukasyon ay maaari nating dagdagan ang ating mga pagkakataon para sa pag-aaral.

"Si G. [Conrad] Hilton ay nagsalaysay tungkol sa isang simpleng baras na bakal na nagkakahalaga ng mga limang dolyares. Subalit ang bakal ding iyon, kung gagawing sapatos ng kabayo, ay magkakahalaga ng $10.50. Kung iyon ay ginawang mga karayom, iyon ay magkakahalaga ng $3,285. At kung gagawing mga timbang na kuwerdas para sa mga relo, ang halaga niyon ay magiging higit sa $250,000.

"Tila ang halaga lamang ng hilaw na bakal ay ang gastos sa pagkuha niyon mula sa burol. Ang mas malaking halaga niyon ay itinatakda sa pamamagitan ng kung ano ang nagagawa mula roon. Malaki ang pagkakatulad ng mga tao sa bakal. Kayo o ako ay maaaring manatiling katulad sa hilaw na sangkap, o tayo ay maaaring mapakintab sa isang mataas na antas. Ang ating halaga ay itinatakda ng kung ano ang ginagawa natin sa ating mga sarili." (Spencer W. Kimball, "On Cheating Yourself," *New Era,* Apr. 1972, p. 32.)

Ipakita ang larawan 33-a, Babaeng nag-aaral ng isang kasanayan.

Ano ang "hilaw na sangkap" o potensiyal na mayroon tayong lahat?

Paano natin ito madadagdagan?

Paano makatutulong sa ating madagdagan ang ating pansariling halaga ng pagpasok sa paaralan?

Ang pormal na pag-aaral ay nagbibigay sa atin ng pagkakataon upang ihanda ang ating mga sarili na harapin ang ating mga pansariling pangangailangan at ang mga pangangailangan ng ating mag-anak. Bilang kababaihan, dapat tayong magpaunlad ng isang kasanayan na magpapahintulot sa atin upang tumulong na pangalagaan ang ating mga mag-anak kung ang ating mga asawa o mga ama ay hindi na kayang gumawa.

"Dapat tanggapin nang taimtim ng mga kabataang Banal sa Huling araw ang payong ito ng Unang Panguluhan:

33-a Babaeng nag-aaral ng isang kasanayan

"'Matagal nang hinihimok ng Simbahan ang mga kasapi nito, at lalo na ang mga kabataan nito, na kumuha ng isang edukasyon sa kolehiyo o ang magsanay nang mabuti sa ilang bokasyon. . . . Aming . . . hinihimok nang husto ang lahat ng mga kabataan na kumuha at magpatuloy [saan man maaari] sa pormal na pag-aaral ng kahit anong uri ng pagtatapos pagkatapos ng mataas na paaralan.'" (Sinipi sa "Q & A," ni William R. Siddoway, "Are Four Years of College Necessary?" *New Era,* Dec. 1971, p. 41.)

Si Elder Stephen L. Richards ay pumansin: "Nais namin na magkaroon ng pinag-aralan ang ating mga kabataan. Nais namin na maunawaan nila ang kasaysayan ng mundo at ang mga batas ng kalikasan. Nais namin na kalugdan nila ang lahat ng pinakamabuti na sa kalinga ng Panginoon ay pinahintulutan ang tao upang paunlarin. Nais naming sila, na may karanasan ng edukasyon, ay makagawa ng mga matalinong pagsusuri at mga tamang pagpili, nang sa gayon ay maaari silang mamuno ng mga buhay ng kapakinabangan at kaligayahan." (*Where Is Wisdom?,* pp. 160–61.)

Ang gayong pagkatuto ay mahalaga para sa ating lahat.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 88:78–79.

Pinagpayuhan din tayo ni Pangulong Brigham Young na "tungkulin natin ang maging isang pinayamang mga tao sa lahat ng mga sangay ng edukasyon na ipinabatid sa sangkatauhan" (sinipi ni Harvey L. Taylor, "Learning Is an Endless Process," Improvement Era, Apr. 1964, p. 298.)

Ano ang pagsasanay na pang-edukasyon ang makukuha sa inyong lugar?

Bakit mahalaga na inyong samantalahin ang mga pagkakataong ito?

ANG SIMBAHAN

Hindi natin dapat pabayaan ang pag-aaral ng ebanghelyo at gawain sa Simbahan sa panahon ng ating pang-akademiyang pag-aaral. Ang ating edukasyon sa ebanghelyo ay kinakailangan din gaya ng anumang panahon sa ating mga buhay.

Ang edukasyon ay kinabibilangan ng pagtatamo ng isang kaalaman sa Diyos at ang mga katotohanan ng ebanghelyo. "Si Pangulong J. Reuben Clark, Jr. ay gumawa ng isang kawili-wiling puna sa alituntuning ito kung saan ay sinabi niya: "Mayroong espirituwal na pag-aaral na gaya ng pagkakaroon ng materyal na pag-aaral, at ang isa kung wala ang isa pa ay hindi buo; ngunit, para sa akin, kung ako ay magkaroon ng isang uri lamang ng pag-aaral, ang aking kukunin ay iyong pag-aaral ng espiritu.'" (sinipi sa editoryal, "Spiritual Education," *Church News,* 29 June 1974, p. 16).

Ang Simbahan ay nag-aalok sa atin ng maraming pagkakataon upang matuto at lumaki. Habang tayo ay tumatanggap ng mga tawag upang maglingkod at kapag dumadalo tayo sa mga klase ay dinaragdagan natin ang ating mga

kasanayan sa mga pakikipag-ugnayang pantao, pamumuno, at paglikha ng tahanan.

Sinabi ito ni Gng. Rebecca Keale ng Maui, Hawaii, tungkol sa Samahang Damayan:

"'Palagi kong dinadala ang aking mga kasanayan sa Samahang Damayan. . . . Ang aking pagkatuto ay nanggaling sa Samahang Damayan. . . . '

"Para kay Kapatid na Keale, ang lahat sa simbahan ay nakatutuwa. Siya ay masikap na gumagawa at isang taong lubhang maayos. Halimbawa, ang isang malaking silid sa kanyang tahanan ay isang 'silid panukalang gawain,' kung saan ang lahat ng mga panukalang gawain na kanyang pinag-kakaabalahan ay nakalatag sa sahig upang kanyang masimulan at maitigil ang kanyang gawain anumang oras. Siya ay bumabangon ng 5 n.u. bawat umaga, at kung isang kuru-kuro ang dumarating sa kanya sa gabi, tumatayo siya mula sa pagkakahiga at isinusulat iyon. . . .

"'Alam ko na kapag higit akong nagbibigay, higit akong bibiyayaan ng Panginoon, kaya nananatili akong abala,' ang sabi niya. 'Natutuhan ko na kailangan ng mga tao ang pagmamahal kaya sinasabi ko sa ating mga kapatid na "magbigay," upang magkaroon ng kawanggawa. Dinadala ko sila sa aking tahanan, kung saan ay isang kubrikama ang palaging nakahanda, sapagkat kailangan nilang maging abala sa paglilingkod. Sa ganoong paraan ay mayroon silang isang bagay na maaaring ibigay. . . . '

"[Sinabi rin ni Kapatid na Keale,] 'Sapagkat ang mga aralin ay napakabuti, ang nagsisidalo ay nadaragdagan sa parehong pamumunong pagpupulong at mga pagpupulong ng Samahang Damayan.'" ("Relief Society Skills Aid Hawaiian Leader," *Church News,* 2 Feb. 1974, p. 10.)

Ang Pag-aaral ay Nangangailangan ng Pagsisikap

Ang Pag-aaral ay nangangailangan ng panayang pagsisikap. Napakadali para sa atin na maging tamad sa pag-iisip kapag tayo ay hindi nag-aaral.

Ano ang ibig ipakahulugan ng pag-aaral? (Ipako ang pag-iisip sa isang paksa upang magtamo ng kaalaman)

Bilang isang bunga ng pag-aaral na nangangailangan din ng pagsisikap, hindi lamang tayo nagtatamo ng kaalaman subalit natututuhan din kung paano napananatiling alisto ang ating mga isipan.

Nagugunita ni Kapatid na Aline R. Pettit kung paano ang kanyang ina ay hindi tumigil sa pag-aaral at pag-unlad kahit na nahihirapan na siyang makarinig at ang kanyang paningin ay lumabo.

"Si Nanay ay magsa-siyamnapu sa susunod na Hulyo. Sa panahon ng aking huling pagdalaw, siya ay nagalak sapagkat inilipat ng kanyang

kampo ng Mga Anak na Babae ng Mga Tagapagbunsod ang kanilang pook ng pagpupulong sa kanyang tahanang pinagpapagalingan upang siya ay makabahagi sa mga aralin kasama nila.

"'Naririnig mo ba ang mga aralin habang ibinibigay nila ito, Nanay?' ang tanong ko.

"'Hindi, hindi ko sila marinig sapagkat halos wala na ang aking pandinig, subalit bale wala iyon. Alam mo, ako ay hinilingan na magbigay ng isang tula sa bawat pagpupulong at iyon ay isang lubhang kasiyahan sa akin.'

"'Subalit, Nanay,' ang sabi ko, 'paano mo binabasa ang isang tula samantalang ang iyong mga mata ay napakalabo?'

"Mas mainam na hindi ko na lang sana itinanong ang katanungang iyon.

"'Siyempre hindi ko binabasa ang mga tula! Isa sa mga kababaihan dito ang tumutulong sa akin at sinasaulo ko sila.'

"'Nagsasaulo ka ng isang bagong tula para sa bawat buwanang pagpupulong?'

"'Walang-duda,' ang isinagot niya. 'Tiyak na hindi ako maaaring manatili rito na walang ginagawa!'"

("A Beautiful Journey," *Relief Society Magazine, May 1970, p. 328; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp., sa "Of Course I Don't Read the Poems," sa Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* vol. 1, p. 124.)

Paano nanatiling alisto ang matandang kapatid na ito sa kabila ng kanyang mga pisikal na kapansanan? Sa ano pang ibang kaparaanan maaaring magpatuloy sa pag-aaral at pag-unlad ang matatanda at maykapansanan?

Ang pagbabasa ay isang napakahusay na paraan upang matuto. Karamihan sa atin ay may mabuting paningin at maaaring magbasa. Makabubuti na mapagtanto, gayunman, na ang pagbabasa upang matuto ay kakaiba mula sa pagbabasa para maaliw lamang. Maraming mga bagay ang maaari nating gawin upang higit na matuto mula sa ating pagbabasa.

Ipakita ang larawan 33-b, Isang kabataang babae na nagbabasa upang matuto.

Ilista ang sumusunod sa pisara at talakayin ang mga paraan ng paggawa sa bawat isa:

1. Maaari nating piliin nang wasto ang ating materyal na binabasa.
2. Maaari tayong magplano ng isang palagiang oras para sa pagbabasa.
3. Maaari tayong magkaroon ng isang tiyak na nilalayon sa pagbabasa.
4. Maaari tayong magtala habang tayo ay nagbabasa.
5. Maaari nating talakayin ang mga kuru-kuro na ating natatamo.

Ang pagtatalakay kasama ng iba ay tutulong sa atin upang matandaan kung ano ang ating nabasa. Iyon ay tumutulong din sa atin upang maunawaan nang higit na malinaw ang paksang-aralin.

33-b Isang kabataang babae na nagbabasa upang matuto

Kapag may determinasyon at disiplina sa sarili, maaari tayong matuto at umunlad araw-araw sa pamamagitan ng pagpapabuti sa ating mga kaugalian sa pagbabasa.

Dagdag na pagsisikap at determinasyon ang kinakailangan sa mga taong dapat gumawa sa labas ng tahanan upang magsustento para sa kanilang mga sarili at iba pa. Gayunman, sila rin, ay maaaring magpatuloy na matuto at magpabuti ng kanilang mga kasanayan sa pamamagitan ng pagbubukod ng isang tiyak na haba ng oras sa bawat araw o linggo.

Si Pangulong N. Eldon Tanner ng Unang Panguluhan ay nagsasabi sa pag-upa sa isang batang mensaherong lalaki na nagpatunay ng kanyang pananabik na matuto sa napakaraming paraan:

"Ang bagong batang lalaki, na anak na lalaki ng isang biyuda, ay isang matalinong bata na may-interes sa lahat ng nangyayari at palaging bukas ang kanyang mga mata upang makita kung paano siya makatutulong. Nais niyang maglingkod at mag-alalay sa iba at matuto kung anuman ang maaaring matutuhan tungkol sa negosyo. Hindi niya sinisikap na maging pangulo ng kompanya, subalit sinisikap niyang maging pinakamagaling na mensaherong lalaki, at dumadalo siya sa panggabing paaralan upang maging higit na edukado. Gusto siya ng lahat.

"Nandoon pa lamang siya ng ilang bawan nang . . . siya ay isinulong sa isang puwesto na may higit na pananagutan. Bago ang pagtatapos ng taon, nagkaroon siya ng isa pang pagsulong at patuloy na pagsulong dahil sa kanyang saloobin. Siya ay handang tumahak ng dagdag na milya. Siya ay may interes sa kanyang kompanya at nais na makapaglingkod at naging maaasahan sa bawat paraan." ("Eternal Progress Through My Vocation," Explorer Conference, 26 August 1963, Pamantasan ng Brigham Young; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp, sa "He Was Prepared to Go the Extra Mile," sa *Outstanding Stories by General Authorities,* vol. 1, p. 212.)

Ano ang ilan sa mga paraan kung saan ang batang lalaking ito ay nagpatuloy na matuto?

Kahit ano ang uri ng gawaing ginagawa ng isang tao upang kumita ng ikabubuhay dapat niyang patuloy na pagsumikapang matuto at magpabuti. Kapag natuklasan ang mga bagong pamamaraan ng pagsasaka, ang marunong na magsasaka ay maghahangad na matuto tungkol sa mga ito at kung paano magagamit ang mga ito sa kanyang kalagayan. Kapag ang mga bagong paraan ng pagpepreserba at pag-iimbak ng pagkain ang ipinakilala, sila ay pag-aaralan ng marunong na maybahay at sisikaping makinabang mula sa kanilang gamit.

Ano ang maaari nating gawin upang patuloy na matuto at magpabuti bilang mga maybahay? bilang mga ina? bilang mga mag-aaral? bilang mga walang-asawang gumagawang babae?

Pinagyayaman ng Pag-aaral ang Ating Buhay

"Maraming taon na ang nakalilipas sa misyon ng Fiji, sa isang maliit na sangay kung saan labindalawang kababaihan—sampu sa kanila ay hindi mga kasapi—ang dumalo sa Samahang Damayan, ang pangulo ng Samahang Damayan ang nagbigay sa kanila ng mga aralin at pagkatapos ay hinamon sila na gawing mas mabuti ang kanilang mga buhay at mga kapaligiran. Ipinakita niya sa kanila kung paano pagbubutihin ang kanilang mga tahanan sa pamamagitan ng pagtatayo ng mga dingding para sa pag-iisa at kung paano magtanim ng mga kaakit-akit na baging upang lumaki sa ibabaw ng kanilang bubong na pawid, kung paano maggantsilyo ng mga pansapin sa ibabaw ng lamesita, kung paano maglinis nang mabuti. Sa una ay ayaw ng puno ng nayon ang babaeng ito sa kanyang nayon. Subalit nang siya ay kanyang iligid at ipakita sa kanya kung paano napagbuti ang nayon, sumang-ayon siyang siya ay manatili at ang mga pagpupulong ay maaaring magpatuloy." (Janet Brigham at Herbert F. Murray, "The Saints in Fiji," *Ensign,* Nov. 1973, p. 28.)

Paano napagyaman ang nayong ito sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga kapatid na ito?

Paano nakagawa ng kaibahan sa mga buhay ng mga kababaihan sa nayon ang pag-aaral na ito?

Ano ang ilang paraan kung saan ang ating sariling mga buhay ay maaaring mapagyaman sa pamamagitan ng Pag-aaral?

Hindi mahalaga kung saan tayo naninirahan, kung gaano tayo katanda, o kung ano man ang ating mga katayuan, hindi pa tayo napakatanda upang matuto ng mga bagong bagay na magpapayaman sa ating mga buhay sa pamamagitan ng paggawa sa kanila nang higit na kawili-wili at kapaki-pakinabang. Kahit na ang isang nakatatandang babae ay nagdaranas ng isang baling binti at nakakulong sa kanyang tahanan nang maraming buwan, sa panahong ito ay maaari siyang magdagdag ng lalim sa kanyang pag-iisip sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga aklat at pagmuni-muni sa mga kuru-kuro na nilalaman nila. Pagkatapos ay masasabi pa niya, na gaya ng nasabi ng isang babae: "Ipinakita sa akin ng karanasang ito na mula sa isipan, kapag ginamit nang mas mabuti, at nang may isang pinalawak na pananaw, maaaring magmula ang bagong kaligayahan at higit na kapakinabangan. Sana ay aking natamo nang mas maaga ang kaalaman na dumating sa akin sa ikapitumpu't anim na taong ito ng aking buhay.'" (*Relief Society Magazine,* July 1967, p. 550.)

Ang kaalaman na ating natatamo ay hindi lamang pinakikinabangan ng ating mga sarili subalit ng ating mga mag-anak din.

Paano maaaring mabiyayaan ng ating pag-aaral ang ating mga mag-anak?

Ipabahagi sa isang kapatid kung paano biniyayaan ng kanyang dagdag na pag-aaral ang kanyang mag-anak.

Katapusan

Inaasahan tayo ng Ama sa Langit na gamitin ang ating kakayahan upang matuto, upang magtamo ng karagdagang kaalaman para sa pagtatayo ng ating mga sariling buhay at para sa paggawa ng mabuti sa iba. Nang itinatag ng Propetang Joseph Smith ang Samahang Damayan para sa kababaihan ng Simbahan, sinabi niya:

"Ipinagkakaloob ko ngayon ang susi alang-alang sa inyo sa ngalan ng Panginoon, at ang Samahang ito ay magdiriwang, at aagos pababa mula sa oras na ito ang kaalaman at katalinuhan; ito ang simula ng mga mas mabuting araw sa mahihirap at nangangailangan, na gagawing magdiwang at magbubuhos ng mga biyaya sa inyong mga ulo" (Joseph Smith, Jr., *History of the Church,* 4:607; sinipi rin sa *History of Relief Society, 1842–1966,* p. 8).

Hamon

Umisip ng isang tiyak na bagay na maaari ninyong gawin upang magpatuloy sa pag-aaral. Iplano ang inyong oras nang sa gayon ay maaari kayong matuto ng isang bagay na bago at kapaki-pakinabang sa bawat araw.

Magplano ng isang paraan upang madagdagan ang pagkakataon para sa pag-aaral sa inyong tahanan. Talakayin ang kahalagahan ng pag-aaral sa isang gabing pantahanan ng mag-anak. Tulungan ang inyong mga anak na maghanda ng isang plano para sa kanilang edukasyon.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Daniel 1:17 (binigyan sila ng Diyos ng kaalaman at kasanayan sa lahat ng pag-aaral)

Mateo 11:29 (matuto kayo tungkol sa akin)

Doktrina at Mga Tipan 19:23 (matuto kayo tungkol sa akin)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Kumuha ng pisara at tisa.
2. Bago magsimula ang klase, ilista sa pisara ang mga mungkahi na ibinigay sa araling ito para sa pagpapabuti ng ating mga pagsisikap upang matuto.
3. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na babasa o maglalahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Pansarili at Pangmag-anak na Panalangin

Ang araling ito ay upang kayo'y pasiglahing mas mapalapit sa inyong Ama sa Langit sa pamamagitan ng panalangin.

Pakikipag-usap sa Ating Ama sa Langit

Awitin ang himnong "Inisip Mo Bang Manalangin," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*

Sa maraming pagkakataon si Pangulong Heber J. Grant ay humanga nang husto sa kakayahan ni Pangulong Brigham Young na makipag-usap sa Panginoon.

"Ako ay malapit kay Propetang Brigham Young. Ako ay lumuhod ng maraming ulit sa kanyang tahanan sa Lion House sa mga pangmag-anak na panalangin, bilang isang bata at bilang isang kabataang lalaki, at ako ay nagpapatunay na bilang isang maliit na bata, sa higit sa isang pagkakataon, dahil sa inspirasyon ng Panginoon kay Brigham Young habang nagsusumamo para sa patnubay ng Diyos, iniangat ko ang aking ulo, lumingon at tumingin sa lugar kung saan nananalangin si Brigham Young upang tingnan kung ang Panginoon ay wala roon. Pakiwari ko siya ay nakipag-usap sa Panginoon na tulad ng isang tao kapag nakikipag-usap sa isa pa." (*Church History,* Student Supplement, p. 62; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, tinipon, sa "He Talked to the Lord," sa *Classic Stories from the Lives of Our Prophets,* p. 44.)

Sinabi ng isang kabataang lalaki ang ganito tungkol sa kanyang lolo, ang namayapang si Edward J. Wood, isang pangulo ng templo at pangulo ng istaka: "'Palaging kamangha-mangha ang mapasama kapag nanalangin si Lolo, dahil kapag siya ay nakipag-usap sa Diyos alam mo na siya ay nakikipag-usap sa kanyang matalik na kaibigan'" (sinipi ni Martha B. Hall, sa "Counsel With the Lord, *Instructor,* Dec. 1969, p. 446).

Lahat tayo ay maaaring makipag-usap sa ating Ama sa Langit. Kapag tayo ay nananalangin, tayo ay totoong nakikipag-usap sa kanya, nagsasalita man o sa pamamagitan ng pagbubuo ng mga isipin sa ating mga isipan. Ang panalangin ay isang anyo ng pagsamba.

Sa panalangin ay nagpapahiwatig tayo ng pagpapahalaga at naghahangad ng banal na patnubay at pamamatnugot. Tayo ay nagtatapat ng mga kasalanan at mga kahinaan, ipinagkakatiwala ang ating mga kaisipan at mga damdamin, at nagbabahagi ng mga tagumpay at mga pagkabigo. Sa

pamamagitan ng panalangin, tayo ay maaaring humingi ng tulong para sa ating mga sarili at iba pa.

Ipakita ang larawan 34-a, Ang wika ng panalangin.

Ipaulat sa naatasang kasapi ng klase kung paano tayo dapat manalangin. (Tingnan sa *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 8.)

Ang Panginoon ay nagturo sa atin ng tungkol sa panalangin: At muli, iniuutos ko sa iyo na ikaw ay manalangin nang *malakas* gayon din *sa iyong puso;* oo, *sa harap ng daigdig, gayon din nang palihim,* sa madla gayon din sa sarili. (Doktrina at Mga Tipan 19:28; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 88:62–64.

Anong tagubilin ang ibinibigay ng banal na kasulatang ito tungkol sa panalangin? (Mag-isip nang mabuti, tumawag sa Panginoon, maghangad nang masigasig, humingi sa pangalan ni Jesucristo)

Isulat ang mga tagubilin na ito sa pisara.

Anong mga biyaya ang ipinangako sa atin sa Doktrina at Mga Tipan 88: 63–64? (Kung gagawin natin ang hinihingi, mapapalapit sa atin ang Panginoon, matatagpuan natin siya, ang pintuan ay mabubuksan, at anuman ang ating hinihingi sa pangalan niya ay ibibigay sa atin, kung iyon ay para sa ating ikabubuti.)

Upang matulungan tayo sa ating mga pagsisikap upang mapalapit sa kanya, ang Ama sa Langit ay nagbigay sa atin ng payo sa pamamagitan ng ating mga pinuno kung paano manalangin. Si Obispo H. Burke Peterson ng Pamunuang Obispo ay nagmungkahi:

"Kapag inyong naramdaman ang pangangailangan upang magtiwala sa Panginoon o upang pagbutihin ang katangian ng inyong mga pakikipag-usap sa kanya . . . kung maaari ay iminumungkahi ko ang isang paraan upang sundin: pumunta kung saan kayo maaaring mag-isa, pumunta kung saan kayo maaaring mag-isip, pumunta kung saan kayo maaaring lumuhod, pumunta kung saan kayo maaaring magsalita nang malakas sa kanya. Ang silid-tulugan, ang paliguan, o ang isang sulok ay maaari. Ngayon, ilarawan siya sa mata ng inyong isipan. Isipin kung kanino kayo nakikipag-usap, pigilin ang inyong mga isipin—huwag silang hayaang gumala, kausapin siya bilang inyong ama at inyong kaibigan. Ngayon sabihin sa kanya ang mga bagay na tunay na nararamdaman ninyong sabihin sa kanya–hindi karaniwang mga bukambibig na mayroong maliit na kahulugan, subalit magkaroon ng isang tapat, taos-pusong pakikipag-usap sa kanya. Magtiwala sa kanya, humingi ng kapatawaran sa kanya, makiusap sa kanya, kalugdan siya, pasalamatan siya, ipahiwatig ang inyong pagmamahal sa kanya, at pagkatapos ay makinig para sa kanyang mga kasagutan. Ang pakikinig ay isang lubhang kailangang bahagi ng pananalangin. Ang mga kasagutan mula sa Panginoon ay dumarating nang matahimik–lubhang matahimik. Sa katunayan, iilan ang nakaririnig ng kanyang mga kasagutan sa kanilang mga tainga. Dapat tayong makinig nang napakabuti o hindi na natin sila makikilala. Karamihan

34-a Ang wika ng panalangin

Ang Wika ng Panalangin

Magpugay:
"Ama namin sa Langit"

Magbigay ng pasasalamat:
"Nagpapasalamat po kami"

Humiling:
"Humihiling po kami"

Isara:
"Sa ngalan ni Jesucristo.
Amen."

ng mga kasagutan mula sa Panginoon ay nararamdaman sa ating puso bilang isang mainit at maginhawang pagpapahayag, o sila ay maaaring dumating bilang mga isipin sa ating isipan. Sila ay dumarating doon sa mga handa at matiyaga." ("Adversity and Prayer," *Ensign,* Jan. 1974, p. 19.)

Ang Ama sa Langit ay nakikinig kapag tayo ay nakikipag-usap sa kanya, kung tayo ay matuwid.

Basahin ang 1 Pedro 3:12.

Sasagutin ng ating Ama sa Langit ang ating mga panalangin, kung tayo ay mapagpakumbaba.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 112:10.

Pagtugon sa Mga Pansariling Pangangailangan sa Pamamagitan ng Panalangin

Kung tayo ay makikipag-usap nang may kabuluhan sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng panalangin, dapat tayong gumugol sa kanya ng isang tiyak na haba ng oras kapiling siya.

"Isang guro ng relihiyon ang nagmungkahi sa kanyang klase na sila ay gumugol nang hindi bababa sa labinlimang minuto isang araw sa pansariling panalangin. Sa pakiwari ng marami sa mga kasapi ng klase, iyon ay lubhang mahaba! Isang mag-aaral ang lumapit sa kanya makalipas at sinabi," Hindi ako naniniwala na ako ay maaaring mag-isip nang ganoon karaming sasabihin.'

"Itinanong ng guro, 'Hindi ka ba gumugugol nang hindi bababa sa ganoong kahabang oras na pakikipag-usap sa iyong kasama sa silid araw-araw?'

"'Siyempre,' ang sagot ng kabataang babae.

"'Kung gayon ay pag-isipan,' ang sabi ng guro, 'kung bakit mas marami kayong napag-uusapan ng iyong kasama sa silid kaysa sa Panginoon.'" (Karen Lynn, "Prayer: The Heart of the Sabbath," *Ensign,* Jan. 1978, p. 31.)

Paano makatutulong sa kabataang babaeng ito na makatagpo ng higit na pag-uusapan sa kanyang mga panalangin ang matahimik na pag-iisip nang mabuti ng kanyang mga biyaya at kanyang mga pangangailangan?

Bakit mahalaga na ating matutuhang tugunan ang ating mga pangangailangan sa pamamagitan ng panalangin? (Pamamahalaan tayo ng Panginoon para sa kabutihan. Babantayan niya tayo. Bibiyayaan niya tayo kapag ipinahihiwatig natin ang pasasalamat sa kanya para sa kanyang mga biyaya.)

Basahin ang Alma 37:37.

Hindi tayo dapat magtakda sa ating mga sarili ng isang takdang bilang ng mga paksa para sa panalangin. Mabuti pa, dapat nating isangkot ang Ama sa Langit sa lahat ng nauugnay sa ating mga pansariling buhay–ang ating gawain, ating mga kasambahay, at ating mga pansariling pagsisikap.

Basahin ang Alma 34:17–28

Dapat tayong manalangin upang malaman kung ano ang ating sasabihin sa ating mga panalangin. Sa panahon ng pagdalaw ng Tagapagligtas sa Kontinente ng Amerika, ang mga taong Nefita ay binigyan ng inspirasyon sa kanilang mga panalangin. Ipinagkaloob sa kanila ang nararapat nilang idalangin. (3 Nefias 19:24). Kapag tayo ay nanalangin na kasama ang Espiritu Santo bilang ating patnubay, nagdadala siya ng maraming isipin at damdamin sa atin.

Alam ng Ama sa Langit ang tunay nating mga pangangailangan nang mas mabuti kaysa sa pagkakaalam natin sa kanila. Alam niya kung ano ang para sa ating kabutihan at kung ano ang kailangan nating mapagtagumpayan. Habang hinahangad natin siya, tinutulungan niya tayong malaman kung paano tutugunan ang ating mga pangangailangan.

Isang may katandaang kapatid na babae na namimighati ang humiling ng isang pagkasaserdoteng pagpapala at binigyan ng payong ito ng kanyang obispo sa panahon ng pagpapala:

"'Minsan sa loob ng isang araw, lumuhod ka sa harap ng iyong Ama sa Langit at pasalamatan siya. Huwag humingi ng anuman; subalit purihin siya sa kung ano ang ibinibigay niya sa iyo.'

"Ang pamimighati ng kapatid na babae ay nagmumula sa malulubhang suliranin sa kanyang kapaligiran. Naramdaman niya na mayroon siyang malaking pangangailangan upang himingi ng mga bagay, subalit tinanggap niya ang ideyang araw-araw na manalangin ng pawang papuri.

"Sa unang pagkakataon siya ay lumuhod upang maghandog ng ganoong panalangin, siya ay nagulat ng matagpuang dumadaloy mula sa kanyang puso ang pasasalamat. Hindi na niya kailangang mag-isip nang husto upang makatagpo ng mga bagay na kanyang pasasalamatan.

"Ang mga pangyayari ay umaagaw sa kanya sa mga dating kaibigan at sa kanilang pagsasama-sama, subalit siya ay tumatanggap ng mga liham mula sa mga kaibigang ito sa kanyang dating tahanan. Wala nang labis na umaasa sa kanya maliban sa kanyang asawa, subalit siya ay kapiling pa rin niya. Bagama't nais niyang gawin ang gayon, hindi na niya makita ang paglubog ng araw mula sa kabila ng isang bukid; gayunman mayroon pa rin siyang paningin upang makakita at gumawa ng maraming kalugud-lugod at mga kinakailangang bagay. . . .

"Ang mga alaala ay hindi malabo. Ang kasiyahan ng pagpunta sa templo ng Panginoon at ng pakikisalamuha roon sa iba ay tunay pa rin. Maaari niyang sariwain ang mga maluwalhati at may sariwang hamog na umaga nang kanyang nilalakad ang mga bukid kasama ang kanyang aso. Ang mga

tumutugong mukha ng mga mag-aaral ng Linggong Paaralan, ang mga pangkat pangtalaangkanan, at ang mga kapatid sa Samahang Damayan na kanyang tinuruan ay maaari pa ring gunitain. . . .

“Kahit saan siya manirahan o kahit may hawak na anumang tawag sa Simbahan, ang katotohanan na siya ay anak na babae ng Diyos ay mananatili. . . .

“Habang ang mga araw ay mabilis na nagdaraan, pinananabikan ng namimighating kapatid na babae ang kanyang mga panalangin na pawang papuri. Sila ay higit na mahaba kaysa sa kanyang mga panalangin ng kahilingan: Natagpuan niyang mas kakaunti ang kanyang pangangailangan kaysa sa panustos. Sa pamamagitan ng papuri tinanggap niya ang kanyang mga biyaya nang paulit-ulit.” (Wilma Logan, “Prayers of Praise,” *Instructor, Dec. 1970, p. 461.)*

Paano tinugon ng kanyang mga panalangin ng pasasalamat ang mga pangangailangan ng kapatid na ito? Paano makatutulong sa atin ang pasasalamat sa Ama sa Langit para sa ating mga biyaya?

Habang tayo ay nananalangin dapat nating tandaan ang karunungan ng Ama sa Langit at matutuhang tanggapin ang kanyang kalooban sa lahat ng bagay. Kung minsan sa kanyang karunungan, sinasagot niya ang ating mga panalangin sa hindi mga inaasahang paraan. Ito ay inilarawan sa sumusunod na karanasang isinalaysay ni Pangulong N. Eldon Tanner ng Unang Panguluhan:

“Ako ay labis na humanga sa saloobin ng aking anak na babae at ng kanyang asawa na may isang anak na may sakit na leukemia. Sinabi ng mga manggagamot na ang bata ay hindi maaaring mabuhay nang higit sa isang taon o dalawa. Natatandaan ko kung anong laking kabiglaanan ito sa kanila at kung paano sila nakiusap sa Panginoon, dumalo sa templo, at nag-ayuno at nanalangin na ang bata ay mapagaling; at ang bagay na labis na nakapagpahanga sa akin ay ang katotohanan na kanilang wawakasan ang kanilang mga panalangin sa, ‘Hindi ang aming kalooban, subalit ang sa inyo, ang magpangyayari, at palakasin ninyo kami nang sapat upang tanggapin ang inyong kalooban para sa amin.’

“Siya ay nabuhay nang mas mahaba kaysa sa hinula ng manggagamot subalit sa wakas ay kinuha rin ng Panginoon, at nakasisiya sa aking marinig ang kanyang mga magulang na nagpapasalamat sa Panginoon na sila ay nagkaroon ng pribilehiyong palakihin siya nang kasing tagal ng kanilang ginawa at na siya ay isang lubhang kaibig-ibig na bata, at pagkatapos ay hinihingi sa Panginoon na gawin silang karapat-dapat upang makita at mamuhay kapiling niya sa kabilang buhay.” (“Importance and Efficacy of Prayer,” *Ensign,* Aug. 1971, p. 3.)

34-b

Paano natugunan ang mga pangangailangan ng mga magulang sa pamamagitan ng panalangin? (Sila ay biniyayaan ng lakas na kailangan nila upang tanggapin ang kalooban ng Panginoon.)

Bakit mahalagang ipanalangin na ang kalooban ng Panginoon ang mangyari? (Alam ng Panginoon sa kanyang walang-hanggang karunungan kung ano ang pinakamabuti para sa atin.)

Bilang karagdagan sa pananalangin para matugunan ang mga pangangailangan ng ating mga mag-anak at ating mga sarili, dapat tayong manalangin para sa iba sa kanilang mga pangangailangan. Bilang mga kasapi ng Simbahan maaari tayong magkaisa sa panalangin para doon sa mga may natatanging pangangailangan.

Kadalasan ay mayroon tayong pagkakataon upang manalangin sa mga pulong natin sa Simbahan. Sa pagkakataong ito, isang kasapi ang pumuna:

"'Palagi kong pinasasalamatan ang ako ay makaupo sa harap ng kongregasyon bago ako magbigay ng isang panalangin alang-alang sa kanila. Tinitingnan ko ang kanilang mga mukha at sinisikap na kumuha ng pang-unawa sa kung ano ang kanilang mga pangangailangan at kung ano ang mga biyayang kanilang pinasasalamatan nang husto. Hinihiling ko sa Panginoon na tulungan akong maging kasang-ayon ng mga panalangin na nasa mga puso nila.'" (Sinipi ni Karen Lynn, "Prayer: The Heart of the Sabbath," *Ensign,* Jan. 1978, p. 32.)

Paano makatutulong ang ganitong panalangin na tumugon sa mga pangangailangan ng iba?

Pagpapatibay sa Ating Mga Mag-anak sa Pamamagitan ng Panalangin

Ipakita ang larawan 34-b, Mag-anak na nakaluhod sa panalangin.

Basahin ang 3 Nefias 18:21.

Isang kapatid ang nagsasabi ng kanyang mga damdamin tungkol sa pang-araw-araw na panalanging pangmag-anak:

"'Mayroong isang panahon na ang pagtingin ko sa isang "takdang-oras ng panalanging pangmag-anak" . . . ay isang bagay na walang kahulugan. Subalit ngayon na ako ay ina ng isang malaking mag-anak, kabaligtaran ang aking nadarama. Naniniwala ako na isa sa mga pinakamahalagang sandatang espirituwal ng aking mag-anak ay ang pagtatakda para sa panalangin; ang aming mga takdang oras para sa pang-umaga at panggabing mga panalangin . . . ay nakatatawag-pansin sa mga espirituwal na sandali na alam naming mangyayari kahit ano pang panggambala o mga alalahanin mayroon ang araw. Iniiwasan namin ang anumang damdamin ng rituwal sa aming mga panalangin: alam lang namin na ang mga panalangin ay idaraos, alam namin kung kailan at saan, at ang mga panalanging iyon ay isang tagapagtanggol habang kami ay nananalangin kasama ang Espiritu. Ang puso ko ay pumapailanlang habang nakikita kong nagtitipun-tipon ang aking mag-anak upang manalangin.'" (Sinipi ni Karen Lynn, "Prayer: The Heart of the Sabbath," *Ensign,* Jan. 1978, p. 32.)

Bakit mahalaga sa kapatid na ito ang pangmag-anak na panalangin?

Mahalaga na ating sama-samang tipunin ang ating mga mag-anak upang manalangin tuwing umaga at gabi. Ang lahat ng kasapi ng mag-anak, kahit ang maliliit pa, ay dapat maghalinhinan sa pagbibigay ng panalangin. Bawat kasapi ng mag-anak ay dapat magkaroon ng tanging karapatang magpasalamat para sa mga biyaya na tinanggap ng mag-anak. Kapag ang sinuman sa kasapi ng mag-anak ay may pananagutan o isang suliranin na haharapin, ang mag-anak ay dapat humingi ng mga natatanging biyaya para sa kasaping ito sa pangmag-anak na panalangin. Pinaglalapit nito ang mag-anak at nagbubunga ng mga mas mabuting damdamin sa mga kasapi ng mag-anak. Kapag ang mga bata ay nananalangin para sa isa't isa, sila ay nagkakalapit-lapit at higit na nagiging bahagi ng mga buhay ng bawat isa. Kapag tayo ay nakaluhod nakalilimutan natin ang ating mga pagkakaiba-iba at iniisip ang pinakamabuti sa iba. Nais nating manalangin para sa kanilang kabutihan at para sa lakas upang mapagtagumpayan ang ating mga sariling kahinaan.

Ang kapangyarihan ng panalangin sa pagpapalakas ng pagsasama ng mag-asawa ay napakagandang ipinahiwatig ni Catherine Marshall sa kanyang aklat na *A Man Called Peter.*

"Bagaman tulad ng bawat normal na mag-asawa, si Peter at ako ay hindi nagkakasundo kung minsan, natuklasan namin na ang mga pagkakaibang ito ay hindi maaaring lumubha o sumaklap habang kami ay nananalangin nang magkasama. Lubusan naming natutuhan ang aral na ito kaya ito ay isa sa mga pangunahing payo na palaging ibinibigay ni Peter sa mga mag-asawang ang pagsasama ay halos wala nang pag-asa. 'Kung kayo ay magkasamang luluhod,' ang sinasabi niya sa kanila, 'ang inyong mga paghihirap ay walang-katagalang malulutas. Sadyang hindi kayo maaaring magkasamang manalangin at manatiling galit sa bawat isa.'" (pp. 119–20; sinipi rin ni John H. Vandenberg, sa "Great Persons Who Have Believed in Prayer," *Prayer,* p. 120.)

Paano maaaring matulungan ng pangmag-anak na panalangin ang inyong mga mag-anak?

Ang pagmamahal at pagkakaisa ay lalago sa tahanan kapag ang mga kasapi ng mag-anak ay sama-samang lumuluhod at nakikipag-usap sa Ama sa Langit. Dapat silang manalangin para sa bawat isa upang mapalakas sa kanilang mga katayuan sa tahanan, sa Simbahan, sa gawain, at sa paaralan. Ang mga kasapi ng mag-anak ay maaaring mapagtibay laban sa tukso sa pamamagitan ng araw-araw na pangmag-anak na panalangin.

Si Pangulong N. Eldon Tanner ay nagsabi tungkol sa bisa ng pangmag-anak na panalangin sa kanyang buhay:

"Habang aking binabalikan sa aking isipan nang kami ay lumuluhod bilang isang mag-anak sa panalangin tuwing umaga at tuwing gabi, napagtatanto ko kung ano ang kahulugan sa amin bilang mga bata na marinig ang aming ama na tumawag sa Panginoon at talagang makipag-usap sa kanya, ipinahihiwatig ang kanyang pasasalamat at hinihiling ang mga biyaya ng Panginoon sa kanyang mga pananim at mga kawan at sa lahat ng aming mga gawain. Palaging nagbibigay iyon sa amin ng higit na lakas upang harapin ang tukso kapag naaalala namin na kami ay mag-uulat sa Panginoon sa gabi." ("The Power of Prayer," *Prayer,* p. 129.)

Paano makabubuti o makasasama sa ating mga kilos sa buong maghapon ang kaalamang tayo ay mag-uulat sa Panginoon sa gabi?

Paano makatutulong sa atin at sa ating mga anak ang panalangin upang mapaglabanan ang tukso? (Kailangan natin ng lakas mula sa ating Ama sa Langit upang mapaglabanan ang tukso. Sinasabi sa atin ng Panginoon na dapat tayong manalangin nang sa gayon ay hindi tayo matukso at mailigaw ng diyablo.)

Basahin ang 3 Nefias 18:15.

Sa pamamagitan ng panalangin, maaaring matuto ang mga bata ng mga alituntunin na magiging isang lakas sa kanilang buong buhay. Sa ating mga panalangin maaari nating isama ang mga layunin at mga mithiin na ating hinahangad. Halimbawa, maaaring himukin ng mga magulang ang mga bata upang maghanda para sa isang misyon sa pamamagitan ng pagsasabing: "Basbasan po ninyo si John upang siya ay magpatuloy na magtamo ng isang patotoo at maihanda ang kanyang sarili upang maging isang misyonero. Tulungan kami, bilang isang mag-anak, na itaguyod siya sa mga pagsisikap na ito." Ang mga bata ay maaari ring himukin upang manatiling malinis at karapat-dapat upang magpakasal sa templo. Sa mga pangmag-anak na panalangin maaaring ituro ng mga magulang sa kanilang mga anak na sila ay minamahal ng Ama sa Langit.

Ano ang ilan pang mga bagay na maaaring ituro ng mga magulang sa kanilang mga anak sa pamamagitan ng panalangin?

Paanong ang mga panalangin ng mga magulang para sa bawat anak ay nagpapakita na ang kanyang mga magulang ay nagmamahal sa kanya?

Katapusan

"Ang panalangin ay isang bagay na nakapagpapababang-loob sa kaluluwa. Pinalalawak nito ang ating pang-unawa; pinasisigla nito ang isipan. Pinalalapit tayo nito sa ating Ama sa Langit. . . . Kailangan natin ang kanyang tulong. . . . Kailangan natin ang patnubay ng kanyang Espiritu Santo. . . . Kailangang mapasigla ang ating mga isipan ng kasiglahan na nagmumula sa kanya, at dahil sa mga kadahilanang ito ay nananalangin tayo sa kanya, upang matulungan niya tayong mamuhay upang malaman natin ang kanyang katotohanan at magawang lumakad sa ilaw nito, kaya, sa pagsunod sa

maraming kautusan na ibinigay sa atin upang tayo, sa pamamagitan ng ating katapatan at ating pagkamasunurin, ay makabalik muli sa kanyang kinaroroonan." (Joseph Fielding smith, *Take Heed to Yourselves!,* p. 344.)

Nakaaaliw na malamang inaalala tayo ng Diyos at handang tugunin kapag inilalagay natin ang ating pagtitiwala sa kanya at ginagawa kung ano ang tama. Ang sa akin, ay tatawag ako sa Diyos; at ililigtas ako ng Panginoon.

"Sa hapon at sa umaga, at sa katanghaliang tapat, ako'y dadaing at hihibik: At kanyang didinggin ang aking tinig." (Mga Awit 55:16–17.)

Hamon

Isipin ang isang hamon na inyong hinaharap ngayon. Sa inyong mga panalangin, pasalamatan ang Panginoon para sa lahat ng mga biyaya na maaari ninyong maisip. Pagkatapos ay hilingin sa Panginoon na tulungan kayo habang inyong pinagsisikapang lutasin ang inyong hamon. Habang kayo ay nananalangin, alalahanin ang mga hakbang na binalangkas sa Doktrina at Mga Tipan 88:62–64 at tandaan ang mga biyaya na ipinangako.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Santiago 5:16 (ang panalangin ng isang matuwid na tao ay malaki ang naitutulong)

Alma 10:23 (mga panalangin ng matuwid)

3 Nefias 12:44 (manalangin para sa kanila na umuusig sa inyo)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Atasan ang isang kasapi ng klase na magbigay ng isang ulat sa kung paano tayo dapat manalangin, *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 8.
2. Simulan ang klase sa pamamagitan ng pag-awit sa himnong "Inisip Mo Bang Manalangin," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo.*
3. Kumuha ng pisara at tisa.
4. Atasan ang mga kasapi ng klase na magbasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.

Pagkakaroon ng Pasasalamat

Ang layunin ng araling ito ay upang tulungan kayong paunlarin ang mahalagang katangian ng pasasalamat at upang ipakita iyon sa inyong mga pakikipag-ugnayan sa iba.

Pagpapahiwatig ng Pasasalamat sa Ating Ama sa Langit

Ang pasasalamat ay isang damdamin ng pagpapahalaga para sa mga kagandahang-loob na tinanggap. Tayo ay kadalasang tumatanaw ng utang na loob para sa mga simpleng kagandahang loob. Gayunman, kapag tayo ay tumatanggap ng mga ganoong kagandahang-loob, dapat nating, ipahiwatig nang matapat ang ating pasasalamat doon sa mga naglingkod nang napakabuti sa atin. Ang ating pasasalamat ay makikilala lamang kapag ating ipinakikita o ipinahihiwatig ang ating pagpapahalaga sa mga salita. Iyon ay higit pa kaysa sa pagiging magalang—iyon ay pagpapakita ng tunay at taos-pusong pasasalamat.

Isinalaysay ni Obispo H. Burke Peterson ng Namamahalang Obispado ang sumusunod na pangyayari tungkol kay Pangulong Spencer W. Kimball at ang kanyang talino sa pagpapahiwatig ng pagpapahalaga:

"Dalawang linggo na ang nakararaan nang lampasan ako ni Pangulong Kimball habang kami ay nagmamadali patungo sa isang pagpupulong. Siya ay huminto, kinuha ang aking kamay, tumingin sa aking mata, inalis ang lahat ng iba pa niyang inaasikaso, at simpleng sinabi, 'Ipagpatawad mo na kung minsan ay masyado tayong abala. Marahil ay hindi ko pa nasasabi sa iyo kung gaano kita kamahal at pinahahalagahan.'

"Naramdaman ko ang kanyang espiritu; naniwala ako sa kanya; pumailanlang ang aking espiritu sa isang bagong kaitaasan." ("The Daily Portion of Love," *Ensign,* May 1977, p. 69.)

Sinabi ito ni Pangulong Kimball tungkol sa ating pangangailangan upang ipahiwatig ang pagpapahalaga sa ating Ama sa Langit:

"Kadalasan binabale-wala natin ang mga biyaya, tulad ng araw, hangin, kalusugan, at pagkakataon. O tinatanggap natin ang mga kagandahang-loob, mga karangalan, at mga pribilehiyo araw-araw . . . , nang wala man lang pasasalamat. Pinasasalamatan natin ang taong nagbibigay sa atin ng upuan sa bus, ang taong nag-alok ng sakay, ang kaibigan na kumukuha ng tseke para sa atin matapos ang hapunan, ang taong nag-alaga ng

35-a Ang sampung ketongin © Providence Lithograph Co.

sanggol, o ang batang lalaki na pumutol ng damo sa ating bakuran, subalit nagpapahiwatig ba tayo ng pasasalamat sa Kanya na nagbibigay sa atin ng lahat?" (*Faith Precedes the Miracle,* p. 202.)

Ipakita ang larawan 35-a, Ang sampung ketongin.

Basahin ang Lucas 17:11–19.

Ano ang inasahan ng Panginoon mula roon sa mga napagaling? (Inasahan niya na siya ay kanilang pasasalamatan.)

Ano ang inaasahan ng Panginoon mula sa atin para sa lahat ng mga hindi mabilang na biyayang tinatanggap natin mula sa kanya?

Tungkol sa salaysay ng sampung ketongin, binigyang-diin din ni Elder Howard W. Hunter ng Kapulungan ng Labindalawa ang pangangailangan nating pasalamatan ang ating Ama sa Langit:

"Sa sampung kalalakihan na napagaling, isa lamang ang bumalik upang magpahiwatig ng pasasalamat. Ito marahil ay isang kabiguan sa Panginoon, subalit marami ang mga tumatanggap ng mga biyaya, marami ang pinagkalooban ng mabubuting bagay sa buhay, ngunit hindi naglalaan ng oras o nagsisikap na magpakita ng pasasalamat sa tagapagpala o magpahiwatig ng pagpapahalaga sa Diyos. Ang kaligayahan at kagalakan mula sa mga biyaya ay hindi ganap hanggang sa magkaroon ng isang malalim na damdamin ng pasasalamat mula sa sarili na siyang nagpapakilos sa isang pagpapahiwatig ng pasasalamat." (Sa Conference Report, Pampook na Komperensiya ng Denmark, Finland, Norway, at Sweden, 1974, p. 27.)

Kapansin-pansin na kahit ang Tagapagligtas ay nagpahiwatig ng pasasalamat sa Ama para sa kanyang mga biyaya (tingnan sa 3 Nefias 19: 20, 28).

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 59:7.

Ano ang iniuutos ng Panginoon na gawin natin? (Na pasalamatan siya para sa lahat ng bagay.)

Sa lahat ng bahagi ng mga banal na kasulatan tayo ay pinaaalalahanan na magpasalamat sa Diyos sa lahat ng bagay. Kapag ating tinatanggap ang kanyang kamay sa ating mga buhay sa pamamagitan ng pagkilala at pagpapahiwatig ng pasasalamat para sa marami nating mga biyaya, ang ating pasasalamat ay nadaragdagan.

Anong biyaya ang dapat nating ipagpasalamat sa ating Ama sa Langit? (Ilista ang mga kasagutan na ibinigay ng mga kasapi ng klase sa pisara. Maaaring ito ay kabilangan ng Tagapagligtas, ang pagbabayad-sala, kalusugan, mag-anak, gawain, mga kaibigan, ang ebanghelyo.)

Nagkakautang tayo kay Jesucristo ng isang natatanging utang na loob para sa kanyang handog na pantubos para sa atin. Hindi natin maaaring lubusang maunawaan ang pagdurusa na kanyang tiniis para sa atin sa halamanan ng Getsemani at sa krus, subalit maaari nating ipahiwatig ang

ating pasasalamat para sa dakilang handog na ito sa mga bagay na ating sinasabi at ginagawa.

Basahin ang Mosias 2:19–22.

Paano sinasabi ng banal na kasulatang ito sa atin ang paraan kung paano tayo magpapakita ng ating pasasalamat sa Ama sa Langit? (Ilista ang mga kasagutang ibinigay sa pisara: Magbigay ng pasasalamat at papuri, paglingkuran siya, sundin ang kanyang mga kautusan.)

Sa Doktrina at Mga Tipan 136:28 tayo ay pinagsabihan: Kung kayo ay masaya, purihin ang Panginoon ng pag-awit, ng musika, ng pagsayaw, at ng isang panalangin ng papuri at pasasalamat. Ang ilan sa ating mga panalangin ay nararapat na maging mga nakaliligayang panalangin ng pagpapasalamat at papuri. Ang mga ito ay hindi kinakailangang maging mahusay sa mga salita, subalit dapat maging simple, tiyak, at matapat na pagpapahayag ng ating pasasalamat sa mga biyayang tinatanggap natin araw-araw.

Paano ipinakikita ng isang maligayang saloobin ang ating pagpapahalaga sa Ama sa Langit?

Dapat din tayong magpasalamat sa mga pagsubok, kagipitan, at pagdadalamhati. Kung minsan ay mahirap magpahiwatig ng pasasalamat kapag tayo ay may mabigat na pasanin, ngunit kadalasan ang ganitong mga pagkakataon ang nagpapahintulot para sa makahulugang espirituwal na paglaki. Ito ay lalong mahusay na inilarawan sa isang pangyayari na isinalaysay ni Elder Marion D. Hanks ng Unang Korum ng Pitumpu.

“Naupo ako sa isang komperensiya ng istaka kung saan ang isang misyonerong bumalik ay nagbigay ng kanyang patotoo. Mayroon lamang siyang maikling oras at pinili niyang magsalita tungkol sa isang paksa. Kanyang pinasalamatan ang Diyos dahil sa isang dakila, mapagpakumbabang ina, at nagbigay ng kanyang dahilan. Sinabi niya na bilang isang batang lalaki sa mataas na paaralan, siya [ay] matinding sinubok ng karamdaman at pagkatapos ay ng kamatayan ng kanyang maliit na kapatid na babaeng labis niyang minahal at naging giliw ng mag-anak, dahil sa pagiging bunso sa kanila. Namatay ang kanilang ama. Ang maliit na batang babae ay lumala ang karamdaman, at sa kabila ng mga panalangin at mga pangangasiwa at pag-aayuno at labis na pagmamalasakit, lumubha at namatay sa gabi. Nagtungo ang batang lalaki sa kanyang silid, ikinandado ang pintuan, at inihagulgol ang kanyang sawing puso sa mga dingding sapagkat hindi niya nais gawin iyon sa Diyos na hindi niya kayang lapitan nang matapat. Sa kanyang paghihimagsik at galit sa isang Diyos, kung mayroon mang isa, na nagpapahintulot mangyari ang ganitong bagay sa kanila, umiyak siya sa paghihimagsik. Sinabi niya na hindi na siya mananalangin muli, hindi na magsisimbang muli, at hindi na maaaring magkaroon ng anumang pagtitiwalang muli sa isang Diyos na

nagpapahintulot mangyari nito. At sa kanyang mura subalit matapat na kalungkutan, gumawa siya ng ilang maseselang tipan sa kanyang sarili. Nanatili siyang gising sa kabuuan ng gabi, nababagabag tungkol sa isang karanasan na kanya nang inaasam. Kanila nang kaugalian, tulad sa marami, bagaman hindi sapat, na mga tahanan ng Mga Banal sa Huling-araw, na lumuhod sa umaga at gabi kasama ang mga bata sa paligid ng ina, upang pasalamatan ang Diyos sa kabutihan ng kanyang mga pagpapala.

"Hinintay niya ang sandaling iyon, alam na kung ano ang kanyang sasabihin, subalit kinatatakutan iyon. Nang sabihin ng kanyang ina, 'Halina, mga anak,' sinabi niya, 'Hindi.'

"Sinabi niya, 'Lumuhod ka, anak.'

"Sinabi niya, 'Hindi, hindi ako luluhod, at hindi na ako kailanman luluhod uli.'

"Sinabi ng kanyang ina, katulad ng pagkakatanda ko sa kanyang mga salita at ako ay lubhang naantig katulad ng lahat, 'Anak, ikaw ang pinakamatandang anak sa tahanang ito. Ikaw lamang ang lalaki sa bahay na ito, at kung kailangan ko ng lalaki, kailangan ko ng isa ngayon. Lumuhod ka.'

"Lumuhod siya, naghihimagsik pa rin, subalit dahil sa kailangan siya ng kanyang ina, ang idolo ng kanyang puso, at nagsimula siya sa unang pagkakataon na mag-isip sa mga kalagayan ng sawing puso at kalungkutan ng kanyang ina. Kaya siya ay lumuhod, subalit sinabi niya sa kanyang sarili, 'Ano na naman kaya ang kanyang pasasalamatan sa Diyos sa umagang ito. At ang kanyang ina, nalalaman ng gaya ng dapat, ang mga katanungan sa kanyang isipan at mga isipan ng iba pang mga anak, ay nagturo sa kanila ng ebanghelyo habang nakaluhod sila nang umagang iyon. Pinasalamatan niya ang Diyos sa nalalaman ng mag-anak, sa biyaya ng walang-hanggang mga pagkakaugnay, sa patnugot at layunin at patnubay at mga pananalig tungkol sa hinaharap. Pinasalamatan niya ang Diyos na sila ay biniyayaan nitong kamangha-mangha, parang anghel na anak na nagdala ng napakarami sa kanila at mapasasakanila, palagi. At mula sa puso ng kanyang ina, na nalalaman ang malubha at maselang katangian ng sandali, ay nagturo sa kanyang mga sariling anak kung ano ang mga ipagpapasalamat sa Diyos sa ilalim ng mga kalagayan ng ganoong kabigat na pasanin.'

"Habang nakatayo ang batang lalaki, na isang matagumpay, matapat na Banal sa Huling-araw na nagtapos ng isang marangal, mahirap na misyon, pinasalamatan niya ang Diyos dahil sa isang inang bayani, na may mga katangian ng kabayanihan sa bawat maiisip na antas, na kumakatawan sa kagila-gilalas at kahanga-hangang halimbawa ng kabayanihan na maaari kong isipin.

"Ang kabayanihan, sa napakasimple kong pagpapaliwanag ay nangangahulugan ng karunungan upang malaman kung ano ang tamang

gagawin at pagkatapos ang lakas ng loob upang gawin iyon anuman ang maging halaga nito para sa inyo at anuman ang mga pangyayari." (*Heroism,* Brigham Young University Speeches of the Year, 25 Mar. 1959, pp. 3–4; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp., sa "Kneel Down, Son," sa *Outstanding Stories by General Authorities,* vol. 1, pp. 105–107.)

Paano nakatulong ang pasasalamat sa panalangin sa Ama sa Langit ng inang ito sa kanyang anak? (Upang mas mabuting maunawaan ang kanyang pakikipag-ugnayan sa kanyang Ama sa Langit. Sa pamamagitan ng kanyang panalangin siya ay tinuruan niya ng ebanghelyo.)

Bakit mahalaga na tayo ay magpahayag ng pasasalamat sa mga panahon ng pagsubok? (Sa mga ganitong panahon natin lalong kailangang mabatid ang ating mga biyaya, upang ilagay ang mga pangyayari sa ating mga buhay sa isang pananaw na magpapahintulot sa ating makita ang mabubuting bagay ng buhay at labanan ang anumang pagkahilig na makaramdam ng pagkaawa sa ating mga sarili o maging mapait at mapaghinanakit tungkol sa ating kapalaran sa buhay.)

Sa ating mga pagpapatotoo ay tinatanggap din natin ang kabutihan ng Panginoon sa atin. Ang ganitong pagpapahiwatig ng pasasalamat ay kasiya-siya sa ating Ama sa Langit gayundin ay nakapagpapalakas sa ating mga kapatid sa Simbahan.

Ang payo na ibinigay ni Amulek sa mga Zoramite na itinala sa Aklat ni Mormon ay magagamit natin ngayon: Sambahin ang Diyos . . . at . . . mabuhay na nagpapasalamat araw-araw, sa maraming mga awa at mga pagpapala na ipinagkaloob niya sa inyo. (Alma 34:38.)

Pagpapahiwatig ng Pagpapahalaga sa Iba

Minsang isinalaysay ni Elder Henry D. Taylor ng Unang Korum ng Pitumpu ang sumusunod na kuwento:

"'Ang pulisya ng Distrito ng Columbia ay nagsubasta ng higit kumulang sa 100 na hindi inangking bisikleta nang Biyernes. "Isang dolyar, "ang sabi ng isang labing-isang taong gulang na batang lalaki nang magbukas ang tawaran sa unang bisikleta. Subalit ang tawaran ay umakyat nang mas mataas. "Isang dolyar," ang umaasang pag-uulit ng batang lalaki sa bawat pagkakataong isa pang bisikleta ang ihaharap.

"'Napansin ng tagapagsubasta, na nagsusubasta ng mga ninakaw o nawalang bisikleta sa loob ng 43 taon, na ang pag-asa ng batang lalaki ay pumapailanlang nang husto tuwing isang pangarera ang inihaharap.

"'Mayroon na lamang isang pangarera ang naiwan. Pagkatapos ang tawaran ay umakyat sa $8.00. "Ipagbili sa batang lalaking naroroon sa halagang $9.00," ang sabi ng tagapagsubasta. Kumuha siya ng $8.00 mula sa kanyang sariling bulsa at hiningi sa batang lalaki ang kanyang isang dolyar. Ibinigay iyon ng bata–na mga barya: (pennies, nickels, dimes at quarters)—ang kanyang bisikleta at nagsimulang umalis. Subalit ilang talampakan lamang ang kanyang nilakbay. Dahan-dahang ipinarada ang

kanyang bagong pag-aari, siya ay bumalik, may pagpapasalamat na niyakap ang tagapagsubasta, at umiyak.'" (Sa Conference Report, Apr. 1959, p. 57; "Gratitude," *Improvement Era,* June 1959, p. 447; sinipi rin ni Howard W. Hunter, sa Conference Report, Pampook na Komperensiya ng Denmark, Finland, Norway, at Sweden 1974, pp. 27–28.)

Kailangan nating lahat na makaramdam ng pagpapahalaga. Isang Amerikanong industriyalista, si Charles M. Schwab, ang nagsabi, "Hindi pa ako nakatagpo ng tao, anuman ang kanyang kalagayan sa buhay na hindi gumawa ng mas mabuting gawain at nagbigay ng higit na pagsisikap sa ilalim ng isang espiritu ng pagpuri kaysa sa kanyang gagawin sa ilalim ng isang espiritu ng pagpuna" (*Richard Evans Quote Book,* p. 171). Kapag tayo ay nagpapahiwatig ng pagpapahalaga at pagpuri, dinadagdagan natin ang pagtitiwala ng iba sa atin at hinihimok silang mangibabaw.

Isinulat ni Elder Richard L. Evans, Jr. ang sumusunod na dalawang salaysay tungkol sa pangangailangan para sa mga pagpapahiwatig ng pasasalamat:

"Hanggang sa umagang ito, naramdaman ko na ako ay lubhang pinagsamantalahan. Sa halaga ng hindi mumunting pagsisikap at kaabalahan, ilang araw ang nakararaan ako ay gumawa ng isang mahirap na trabaho para sa isang kaibigan–sa kanyang apurahang pagpupumilit. Sa abot ng aking pagkakaalam hindi siya gumawa ng anumang pagsisikap upang makita ako mula noon. Walang salita ng pasasalamat–walang katunayan ng anumang pagkilala–walang mungkahi na ang aking mga paglilingkod ay kasiya-siya–katahimikan lamang.

"Katahimikan–iyon ay, hanggang sa umagang ito, nang isang matapat at nakalulugod na maikling sulat ng pagpapahalaga ang nanggaling mula sa kanya. At sa sandali o dalawa na ginugol upang basahin iyon, pinainit nito ang aking puso at binago ang aking palagay sa buong yugto. Napakaliit na oras lamang ang kinailangan niya upang isulat iyon, subalit ginantimpalaan ako nang lubos niyon. . . .

"Natatandaan ko rin nang husto na ilang buwan na ang nakararaan nang hilingin akong gumawa ng isang bagay para sa isang hindi gaanong kakilala. . . . Habang siya ay nasa 'panig ng nanghihingi' siya ay lubhang malambing mag-asikaso, lubhang pumupuri, lubhang nanunuyo! Subalit mula sa sandali na aking ginawa ang nais niya, wala akong nakitang katunayan ng anumang pasasalamat." (*Richard L. Evans–The Man and His Message,* p. 285.)

Paano nagpabago sa nararamdaman ni Elder Evans ang pagpapahiwatig ng pagpapahalaga?

Bakit mahalaga na magpahiwatig tayo ng pasasalamat sa iba?

Ano ang ilang bagay na ginagawa ng iba para sa atin na dapat nating ipagpasalamat?

Ano ang ilang paraan kung saan ay maaari nating ipahiwatig ang pasasalamat na ito sa tahanan, Simbahan, kapitbahayan, at pamayanan?

Ibinigay sa atin ng Tagapagligtas ang isang mahalagang alituntunin nang kanyang sabihin, "Lahat ng mga bagay na ibig ninyong sa inyo'y gawin ng mga tao, gawin naman ninyo ang gayon sa kanila" (Mateo 7:12). Kailangan at nais nating lahat na tumanggap ng mga pagpapahiwatig ng pagpapahalaga.

Pagtuturo ng Pasasalamat sa Ating Mga Tahanan

"Isang naghihinanakit na ina ang minsang dumaing sa kanyang kapitbahay na wala ni isa man sa kanyang mag-anak ang tila nagpapahalaga sa kanyang ginagawa. Hindi nila kailanman binibigyang-pansin ang ginugugol niyang pagsisikap sa paglilinis ng bahay, pagpapanatili sa kanilang mga damit na malinis at plantsado. Hindi nila kailanman siya pinasalamatan sa mabubuting pagkain na kanyang inihanda o sa pagdadala sa kanila sa paaralan o sa gawain. . . . Siya ay nayayamot dahil siya ay kanilang binabale-wala.

"Sumagot ang kanyang kapitbahay, 'Marianne, mayroon kang isang malinis at kaakit-akit na bahay. Ang mga anak mo ay pumupunta sa paaralan at sa kanilang mga pagpupulong na malilinis at maaayos. Ikaw ay isang napakahusay na tagapagluto, at wala akong ibang maisip na mas matapat kaysa sa iyo tungkol sa pagtupad ng iyong mga tawag sa Simbahan.

"'Sa palagay ko ay kinikilala ng iyong asawa at mga anak ang iyong mga pagsisikap bilang kapuri-puri. Maaaring ang ibang mga kasapi ng iyong mag-anak ay nakararamdam din ng pagkasira ng loob na gaya mo sapagkat hindi kaugalian sa inyong tahanan ang magpahiwatig ng pagpapahalaga.'" (*Relief Society Courses of Study, 1976–77,* p. 7.)

Ano ang itinawag-pansin ng kapitbahay kay Marianne? (Na hindi niya itinuro ang pasasalamat sa pamamagitan ng kanyang halimbawa)

Upang malinang at maituro ang pasasalamat doon sa mga kasapi ng ating mga mag-anak dapat muna nating gisingin sa ating mga sarili ang saloobin ng pagiging mapagpahalaga. "Magkasing-halaga para sa ating mga mag-anak ang matutuhang magpahiwatig ng pasasalamat sa isa't isa at ang tumanggap nito mula sa isa't isa. Kung hindi natin tuturuan ang iba na magpahiwatig ng kanilang pagpapahalaga sa pamamagitan ng ating halimbawa at sa pamamagitan ng ating tagubilin, maaaring hindi nila matutuhan ang mahalagang kagandahang-loob na ito. . . . Kung nais natin na ipagpatuloy na gawin ng iba ang kanilang ginagawa, ang pinakamabuti nating magagawa ay ang ipaalam sa kanila kung gaano natin pinahahalagahan iyon." *(Relief Society Courses of Study, 1976–77,* p. 7.)

Kapag ang mga anak natin ay maliliit pa, dapat na nating simulang turuan sila na magpahiwatig ng pagpapahalaga sa mga handog na kanilang tinatanggap at pasalamatan ang mga gumagawa ng mabubuting bagay para sa kanila.

Si Elder A. Theodore Tuttle ng Unang Korum ng Pitumpu ay nagkuwento ng isang karanasan na naganap habang siya ay nananatili sa isang tahanan sa panahon ng isang pagdalaw para sa komperensiya ng istaka:

"Nakaupo ngayon dito ang isang kabataang lalaki na may tahanan kung saan ako ay naging panauhin noong may komperensiya ng istaka. Yamang siya ay bago lamang lumisan papuntang [Unibersidad ng Brigham Young], ako ay matutulog sa kanyang silid sa Sabado ng gabi. Habang ipinakikita sa akin ng kanyang magiliw na ina ang silid, binuksan niya ang kanyang aparador kung saan ay nakita ko ang isang sulat-kamay na sulat na nakadikit sa baras sa aparador. Ito ay nagsasaad:

"Nay,

Salamat sa lahat ng inyong ginawa upang gawin itong isang 'natatanging tag-araw.' Ikaw ay isang tunay na 'natatanging ina' at pinasasalamatan ko ang Panginoon sa biyaya ng pagiging anak mo. Mahal kita at pinahahalagahan ang lahat ng iyong ginagawa alang-alang sa akin. Magkita tayo sa Nobyembre.

Paul

"Nang siya ay sandaling tumigil habang binabasa ko iyon, sinabi niya, 'Sana'y hindi mo alintana ang isabit ang iyong mga damit dito. Ang sulat na ito ay may kahalagahan pa rin. Alam mo, sa tuwing bubuksan ko ang aparador na ito binabasa ko itong muli, at gusto kong iwan ito roon nang mas matagal pa.'" (*What Kind of Thanks,* Brigham Young University Speeches of the Year, 26 Nov. 1968, p. 5; sinipi rin ni Leon R. Hartshorn, comp., sa "Everytime I Open the Closet," sa *Outstanding Stories by General Authorities,* vol. 1, pp. 218–19.)

Paano ipinahiwatig ng anak na ito ang pasasalamat sa kanyang ina?

Ano ang naramdaman niya mula roon?

Ano ang ilang paraan kung saan maaaring ipahiwatig ng mga anak ang pagpapahalaga sa mga kasapi ng mag-anak? Sa mga guro sa paaralan at sa simbahan?

Maaari nating turuan ang ating mga anak na maging mapagpasalamat para sa lahat ng mga likha ng ating Ama sa Langit. Maaari nating ipakita sa kanila ang kagandahan ng mga bulaklak, mga bituin, mga paglubog ng araw, at lahat ng iba pang mga aspeto ng kalikasan sa pamamagitan ng mahahabang paglalakad at pagtuturo ng mga likhang ito sa kanila. Ang pagpapalit ng mga panahon ay nagdadala sa atin ng mga pagkakataon

upang tumawag pansin sa mga biyaya ng Diyos sa ating mga mag-anak. Kung nais nating makilala ng ating mga anak ang mga handog na ito mula sa Diyos, dapat tayong gumugol ng oras upang ipakita ang ating sariling pagkilala para sa kanila.

Ang pagsasangkot sa ating mga anak sa pangmag-anak na paglilingkod sa mga may kapansanan, o hindi kasing palad natin, ay maaaring makatulong sa atin na makilala ang ating mga biyaya. Sa pamamagitan ng mga gawaing paglilingkod na ito, maaari na nating ipakita ang ating pasasalamat sa mga biyaya na nagpapahintulot sa atin upang maglingkod.

Mahalaga na tayo ay mag-alay ng mga panalangin ng papuri at pasasalamat sa ating mga mag-anak. Tungkol dito, si Pangulong N. Eldon Tanner ng Unang Panguluhan ay nagsabi:

"Isang araw ako ay labis na naantig kasunod ng aming pangmag-anak na panalangin nang sabihin ng isa sa aming maliliit na anak na babae, 'Tatay, sa palagay ko ay hindi na tayo dapat humingi ng higit pang mga biyaya. Naging napakabuti ng Panginoon sa atin, subalit sa palagay ko ay dapat nating hilingin sa kanya na tulungan tayong maging karapat-dapat sa mga biyaya na ating tinatanggap.' Mula noon ay mas masigasig naming sinikap ang magpahiwatig ng aming pasasalamat sa ating Ama sa Langit." *(Seek Ye First the Kingdom of God,* pp. 159–60.)

Paano nakapagtuturo sa ating mga mag-anak ang pagpapahiwatig ng pagpapahalaga sa panalangin na maging higit na may-kamalayan sa kanilang mga biyaya?

Katapusan

Ang pasasalamat ay isang damdamin na dapat na nakikita sa lahat ng ating mga buhay, kapwa bilang mga tao at bilang mga mag-anak. Tayo ay labis na biniyayaan ng ating Ama sa Langit at dapat magpahiwatig ng tuluyang pasasalamat sa kanya para sa kanyang mga biyaya. Kapag ating ipinahihiwatig ang ating pagpapahalaga sa Ama sa Langit, at sa iba, matutulungan natin ang ating mga anak na maglinang ng pasasalamat. Makadarama tayo ng mas malaking pagmamahal sa ating mga mag-anak. Tayo ay pinangakuan ng ating Ama sa Langit: Siya na tumatanggap ng lahat ng bagay nang may pasasalamat ay gagawing maluwalhati; at ang mga bagay na nauukol sa mundong ito ay idadagdag sa kanya, maging sandaang ulit, oo, higit pa (Doktrina at Mga Tipan 78:19).

Hamon

Isipin ang mga taong gumagawa ng mga mahalagang bagay para sa iyo (mga kaibigan, mga guro, mga pinunong pagkasaserdote, mga magulang, iba pang mga kasapi ng mag-anak, mga tagapagkumpuni), at humanap ng mga paraan upang ipakita sa kanila ang inyong pasasalamat.

Talakayin ang pasasalamat sa piling ng inyong mag-anak sa gabing pantahanan ng mag-anak. Tulungan ang inyong mga anak na magpahiwatig ng pagpapahalaga sa iba. Dagdagan ang pasasalamat na ipinahihiwatig sa inyong mga pangmag-anak na panalangin.

Pumili ng isang tao kung kanino kayo ay nagpapasalamat at gumawa ng isang bagay sa linggong ito upang ipakita ang inyong pasasalamat.

Mga Karagdagang Banal na Kasulatan

Awit 100 (awit ng papuri)

1 Mga Taga-Tesalonica 5:16–18 (sa bawat bagay magbigay ng pasasalamat)

1 Kay Timoteo 2:1 (masidhing paghihikayat upang magbigay ng pasasalamat)

Apocalipsis 7:12 (mga anghel na nagsasabi ng mga papuri sa Diyos)

Mosias 2:23–25 (ang ating pagkakautang sa Diyos)

Alma 7:23 (magbalik ng pasasalamat para sa anumang tinatanggap mo)

Alma 37:37 (hayaang ang iyong puso ay mapuno ng pasasalamat)

Doktrina at Mga Tipan 46:32 (magbigay ng pasasalamat sa Diyos para sa anumang biyaya na iyong tinatanggap)

Doktrina at Mga Tipan 88:33 (kahalagahan ng pagsasaya sa mga handog ng Diyos)

Paghahanda ng Guro

Bago ilahad ang araling ito:

1. Kumuha ng pisara at tisa.
2. Mag-atas ng mga kasapi ng klase na bumasa o maglahad ng mga salaysay at mga banal na kasulatan sa araling ito.Mga Puna at Mungkahi

Mga Puna at Mungkahi

Ang inyong mga puna at mungkahi tungkol sa manwal na ito ay ikalulugod. Pakipadala ang mga ito sa—

Curriculum Planning and Development
Floor 24
40 East North Temple Street
Salt Lake City, Utah 84150
U.S.A.

Ipakilala ang iyong sarili sa pamamagitan ng pangalan, tirahan, purok, at istaka. Pagkatapos ay kilalanin ang pangalan ng manwal, kung paano ninyo ito ginamit, ang inyong mga damdamin ukol sa mga kalakasan at mga kahinaan nito, at anumang mga makabubuting tagubilin.

MGA BINANGGIT NA SANGGUNIAN

American Red Cross. *Advanced First Aid and Emergency Care.* 1st ed. Garden City, New York: Doubleday and Co., 1973.

Benson, Ezra Taft. *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974.

Branch Guidebook. Rev. ed. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1979.

Burton, Theodore M. *God's Greatest Gift.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1976.

Cannon, George Q. *Gospel Truth.* 2nd ed. 2 vols. Selected by Jerreld L. Newquist. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974.

Church History [Student Supplement]. Provo: Seminaries and Institutes of Religion, 1969.

Church of Jesus Christ of Latter-day Saints Oral History Program, The Church Historical Department, Salt Lake City, Utah, Dec. 1972.

Clark, James R., comp. *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints.* 6 vols. Salt Lake City: Bookcraft, 1965–75.

Clayton, Roberta Flake, comp. *Pioneer Women of Arizona.* Mesa, Arizona, 1969.

Conference Report, Buenos Aires Argentina Area Conference 1975. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1975.

Conference Report, Denmark, Finland, Norway, and Sweden Area Conference 1974. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1974.

Conference Report, Philippine Islands Area Conference 1975. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1975.

Critchlow, William J., Jr. *Gospel Insights.* Compiled by Eleanor Knowles. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969.

– – –. and Ward, Maurine. *Look at Your World.* Salt Lake City, Bookcraft, 1978.

Durrant, George D. *Love at Home, Starring Father.* Salt Lake City: Bookcraft, 1976.

Evans, Richard L. *Richard Evans' Quote Book.* Salt Lake City: Publishers Press, 1971.

Evans, Richard L., Jr. *Richard L. Evans—The Man and His Message.* Salt Lake City: Bookcraft, 1973.

Family Guidebook. Rev. ed. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

Family Home Evening Manual, 1967. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

Family Home Evening Manual, 1968. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints.

The First Presidency to All Stake and Mission Presidents, Bishops, and Branch Presidents, 7 Oct. 1977 [circular letter].

From You to Your Ancestors. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

General Handbook of Instructions [Number 21]. The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1976.

"General Handbook Supplement" [Number 1, 1 July 1976]. The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1976.

Gospel Principles. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

Hartshorn, Leon R., comp. *Classic Stories from the Lives of Our Prophets.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1971.

– – –. *Outstanding Stories by General Authorities.* 3 vols. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970–73.

– – –. *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women.* 2 vols. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973, 1975.

Hoole, Daryl V. *The Art of Homemaking.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1967.

Journal of Discourses. 26 vols. London: Latter-day Saints' Book Depot, 1854–86.

Kimball, Spencer W. Address delivered at Regional Representatives' Seminar, April 1975.

– – –. *Faith Precedes the Miracle.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972.

– – –. *The Miracle of Forgiveness.* Salt Lake City: Bookcraft, 1969.

– – –. "What I Hope You Will Teach My Grandchildren." Address to Seminary and Institute Personnel, Brigham Young University, 11 July 1966. Special Collections, Brigham Young University, Provo, Utah 84602.

Lao Tzu. *The Simple Way.* Walter Gorn Old, M.R.A.S., trans. Philadelphia: David McKay Co., n.d.

The Latter-day Saint Woman, Basic Manual for Women, Part A. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

Look unto Me in Every Thought. Mia Maid Course B, Young Women. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

McConkie, Bruce R. *Mormon Doctrine.* 2nd ed. Salt Lake City: Bookcraft, 1966.

McKay, David O. *Gospel Ideals.* 2nd printing. Salt Lake City: Improvement Era, 1954.

– – –. *Treasures of Life.* Compiled by Clare Middlemiss. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962.

Marshall, Catherine. *A Man Called Peter.* New York: McGraw-Hill Book Co., 1951.

Maxwell, Neal A. *" . . . A More Excellent Way."* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973.

"A More Excellent Way" [script]. Produced at June Conference, 1968.

My Errand from the Lord [a personal study guide for Melchizedek priesthood quorums]. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1976.

New Dimensions in Leadership, 2 [teaching and leadership training manual for the MIA]. Salt Lake City: YMMIA and YWMIA General Boards, 1964.

Nibley, Preston, comp. *Faith-Promoting Stories.* Salt Lake City: Bookcraft, 1977.

Packer, Boyd K. *Teach Ye Diligently.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975.

Petersen, Mark E. *Toward a Better Life.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1960.

Prayer. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1977.

Priesthood Leader's Guidebook for Group or Small Branch. Rev. ed. The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

Rector, Hartman and Connie. *No More Strangers.* 3 vols. Salt Lake City: Bookcraft, 1971–76.

Relief Society Courses of Study 1973–74. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1973.

Relief Society Courses of Study 1974–75. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1974.

Relief Society Courses of Study 1976–77. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1976.

Relief Society Courses of Study 1977–78. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1977.

Relief Society Courses of Study 1978–79. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1978.

Relief Society. *History of Relief Society,* 1842-1966. Salt Lake City: General Board of Relief Society, 1967.

Richards, Stephen L. *Where Is Wisdom?* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1955.

Roberts. B. H. *A Comprehensive History of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, Century One.* 6 vols. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1930.

Romney, Marion G. *Look to God and Live.* Tinipon ni George J. Romney. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1971.

Sill, Sterling W. *What Doth It Profit.* Salt Lake City: Bookcraft, 1965.

Smith, George A. *Memoirs of George A. Smith.* Original in Church Historian's Office, Salt Lake City, Utah.

Smith, Hyrum M., and Sjodahl, Janne M. *Doctrine and Covenants Commentary.* Rev. ed. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972.

Smith, Joseph F. *Gospel Doctrine.* 5th ed. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1966.

Smith, Joseph Fielding. *Doctrines of Salvation.* 3 vols. Compiled by Bruce R. McConkie. Salt Lake City: Bookcraft, 1954–56.

– – –. *Take Heed to Yourselves!* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1966.

– – –. *Teachings of the Prophet Joseph Smith.* Selected by Joseph Fielding Smith. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938.

Smith, Joseph. *History of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints.* 7 vols. 2nd ed. rev. Edited by B. H. Roberts. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1932–51.

Spafford, Belle S. *Women in Today's World.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1971.

Speeches of the Year. BYU devotional and fireside addresses, published annually by Brigham Young University Press, Provo, Utah.

Talmage, James E. *Jesus the Christ.* 3rd ed. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1916.

Tanner, N. Eldon. "Eternal Progress through My Vocation." Explorer Conference, 26 Aug. 1963. Brigham Young University, Provo, Utah.

– – –. *Seek Ye First the Kingdom of God.* Compiled by LaRue Sneff. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973.

Thomson, Lucy Gertsch, comp. *Stories That Live.* Salt Lake City: Deseret Book Co., 1956.

Tullidge, Edward W. *The Women of Mormondom.* New York, 1877.

"We Ought Also to Love One Another." Beehive Course A, Young Women. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1977.

"When Thou Art Converted, Strengthen Thy Brethren." A Study Guide for the Melchizedek Priesthood Quorums of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1974–75. Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1974.

Young, Brigham. *Discourses of Brigham Young.* Selected by John A. Widtsoe. Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941.

Ang Mag-anak na Banal sa Huling-araw

1. Pangmag-anak na araw ng pagsasaya
2. Isang amang nagbabasbas sa kanyang anak
3. Mga nunong dumalaw upang makita ang bagong sanggol
4. Sama-samang paglilinis ng bakuran
5. Isang tipanan ng mag-ama
6. Pagpapakita ng pagpapahalaga sa iba
7. Paggalang–isang biyaya sa sarili at mag-anak
8. Ang pangmag-anak na panalangin ay nagdudulot ng pangmag-anak na pagkakaisa
9. Pinagpapala ng isang bagong sanggol ang tahanan
10. Mga pagkain at inumin sa gabing pantahanan ng mag-anak
11. Pagsamba nang sama-sama bilang isang mag-anak
12. Pag-aaral kung paano gumawa ng tinapay mula sa ina
13. Saya sa tahanan kapiling ng isang kaibigan
14. Pangmag-anak na pag-aaral ng banal na kasulatan
15. Ang mga mag-anak ay walang-hanggan
16. Pinagsasama-sama ng oras ng pagkain ang isang mag-anak

1

2

6

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

4 02311 14893 6
31114 893