Mga Kabataang Babae

Manwal 1

Mga Kabataang Babae Manwal 1

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

© 1994 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
Printed in the United States of America

Karapatang-sipi © 1994 ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw
Ang lahat ng karapatan ay nakalaan

Pagsang-ayon sa Ingles: 5/94
Pagsang-ayon sa Pagsasalin: 5/94
Pagsasalin ng *Young Women 1*
Tagalog

Mga Nilalaman

Bilang at Pamagat ng Aralin		Pahina
Pambungad		v
Mga Natatanging Panuntunan upang Maisali ang Mga Kasaping may Kapansanan		ix
Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos		1
1.	Isang Anak na Babae ng Diyos	2
2.	Jesucristo, ang Tagapagligtas	6
3.	Pagsunod sa Halimbawa ni Jesucristo	9
4.	Paghahangad ng Pagsama ng Espiritu Santo	13
Pagtupad sa Mga Banal na Tungkulin ng Kababaihan		17
5.	Pagkakasumpong ng Kagalakan sa Ating Banal na Kakayahan	18
6.	Pagkakasumpong ng Kagalakan Ngayon	20
7.	Paggawa sa Tahanan	24
8.	Mga Saloobin tungkol sa Ating Mga Banal na Tungkulin	29
Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak		33
9.	Paggalang sa Mga Magulang	34
10.	Pagtataguyod sa Mga Kasapi ng Mag-anak	41
11.	Pag-unlad at Pagkahusto ng Isip sa Sariling-Pagsisikap, Bahagi 1	46
12.	Pag-unlad at Pagkahusto ng Isip sa Sariling-sikap, Bahagi 2	52
Pag-aaral tungkol sa Pagkasaserdote		57
13.	Pagtataguyod sa Mga Nagtataglay ng Pagkasaserdote	58
14.	Pamumunong Patriyarkal sa Tahanan	63
15.	Ang Pagkasaserdoteng Melquisedec	69
16.	Ang Kababaihan at Ang Mga Maytaglay ng Pagkasaserdote	75
Pagkatuto tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo		79
17.	Ang Layunin ng Mga Tipan at Mga Ordenansa	80
18.	Kasal sa Templo—Kailangan para sa Walang-hanggang Buhay Mag-anak	84
19.	Mga Pansariling Talaan	90
Pakikilahok sa Gawaing Misyonero		97
20.	Tumulong sa Iba	98
21.	Ang Matuwid na Halimbawa ay Nakaiimpluwensiya sa Iba	103
Pagsulong sa Espirituwalidad		107
22.	Pagsisisi	108
23.	Pagpapatawad	112

24.	Panalangin at Pagninilay-nilay	117
25.	Araw ng Pangilin	122
26.	Patotoo	127
27.	Pag-aaral ng Banal na Kasulatan	132
28.	Pag-iwas sa Kasalanan	137
29.	Ang Ikalawang Pagparito	142
30.	Paglilingkod	146
Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay		151
31.	Mga Pangkatang Gawain: Isang Saligan para sa Matalinong Pakikipagtipan	152
32.	Pansariling Kadalisayan sa Pamamagitan ng Disiplina sa Sarili	158
33.	Pag-iwas sa Mga Nakapagpapasamang Impluwensiya ng Media	163
34.	Mga Karapat-dapat na Kaisipan	169
35.	Pamumuhay Nang Matuwid sa Gitna ng Mga Kagipitan	175
36.	Ang Kahalagahan ng Katotohanan sa Pamumuhay ng Isang Walang-bahid-dungis na Buhay	180
Pagpapanatili ng Pisikal na Kalusugan		185
37.	Pangangalaga sa Ating Mga Katawang Pisikal	186
38.	Nutrisyon at Ang Salita ng Karunungan	190
39.	Pag-abuso sa Droga	195
40.	Pangangalagang Pangkalusugan sa Tahanan	201
Panlipunan at Pangdamdaming Pag-unlad		207
41.	Ang Kakayahang Magtagumpay	208
42.	Tapang upang Sumubok	212
43.	Matuwid na Pamumuhay	216
Pangangasiwa sa Mga Pansariling Pinagkukunan		221
44.	May-katalinuhang Paggamit ng Panahon	222
45.	Ang Kahalagahan ng Paggawa	227
46.	Ang Layunin at Kahalagahan ng Pag-aaral	233
47.	Paghimok sa Pagpapaunlad ng Mga Talino	237
Pagpapaunlad ng Mga Kasanayan sa Pamumuno		241
48.	Mga Pangmaikling Panahong Layunin bilang Mga Tuntungang Bato	242
49.	Pagpapakatawan ng Pananagutan sa Iba	246
50.	Sa Tagapayo ng Mga Kabataang Babae: Pagbubuo ng Mga Aralin mula sa mga Talumpati sa Pangkalahatang Komperensiya	250
Mga Larawan		

Pambungad

PANGKALAHATANG KAALAMAN

Ang kursong ito ng pag-aaral ay ginawa para sa mga kabataang babae ng Simbahan. Sa pag-aaral ng mga araling nilalaman sa manwal na ito dapat maunawaan ng bawat batang babae ang plano ng Panginoon para sa kanya at matulungan siya na ibatay ang kanyang mga pansariling pagpili at pag-uugali sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

Si Elder M. Russell Ballard ay nagpayo, "Ang mga guro ay magiging matalino na masusing pag-aralan ang mga banal na kasulatan at ang kanilang mga manwal bago gumamit ng mga karagdagang kagamitan. Napakaraming mga guro ang tila lumilihis sa mga pinagtibay na kagamitan ng kurikulum nang hindi nila ganap na sinusuri ang mga ito. Kung inaakala ng mga guro na kailangang gumamit ng ibang mabuting karagdagang mapagkukunan na wala sa mga banal na kasulatan at mga manwal sa paglalahad ng aralin, dapat muna nilang isaalang-alang ang paggamit ng mga magasin ng Simbahan" (M. Russell Ballard, sa Conference Report, Abril 1983, p. 93; o *Ensign*, Mayo 1983, p. 68).

Pagtuturo ng Yunit

Ang pagtuturo ng yunit ay kinabibilangan ng pag-uulit, malalim na pag-aaral, at pagkatuto tungkol sa mga magkakaugnay na alituntunin hanggang sila ay maunawaan at maisagawa araw-araw. Ang manwal na ito ay nahahati sa sumusunod na mga yunit:

Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos

Pagtupad sa Mga Banal na Tungkulin ng Kababaihan

Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak

Pag-aaral tungkol sa Pagkasaserdote

Pagkatuto tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo

Pakikilahok sa Gawaing Misyonero

Pagsulong sa Espirituwalidad

Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay

Pagpapanatili ng Pisikal na Kalusugan

Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad

Pangangasiwa sa Mga Pansariling Pinagkukunan

Pagpapaunlad ng Mga Kasanayan sa Pamumuno

Sa pagtuturo ng mga yunit na ito, alamin ang mga pangangailangan ng mga kabataang babae sa iyong klase sa pamamagitan ng pagtatanong sa iyong sarili:

Anong mga suliranin ang kanilang kinakaharap?

Anong mga nakaraang aralin ang natapos nila tungkol sa paksa?

Ano ang alam na nila tungkol sa paksa?

Alin sa mga araling ito ang pinakamabuting tumutugon sa kanilang mga pangangailangan?

Pagkatapos mong isaalang-alang nang mabuti ang mga pangangailangan ng iyong mga kabataang babae, pag-aralan mo ang mga pamagat ng aralin at mga layunin ng bawat aralin upang malaman kung aling mga aralin ang pinakamabuting tutugon sa mga pangangailangang iyon. Sa pamamagitan ng mabuting paghahanda nang maaga, ikaw ay makatitiyak na ang mga kabataang babae ay tatanggap ng mga aralin sa lahat ng mga yunit at ikaw ay makapaglalaan ng husto at timbang na kurikulum.

Mga Mapagkukunan

Ang Mga Banal na Kasulatan: Ang pangunahing batayan para sa kursong ito ay ang mga banal na kasulatan. Himukin ang mga kabataang babae na dalhin ang kanilang mga sipi ng mga pamantayang banal na kasulatan sa klase *bawat* linggo.

Ituro ang iyong aralin sa paraan na ang mga banal na kasulatan ay gagamitin bawat linggo. Kung ang panahon ay maikli o ang pagtawag-pansin ay nahuhuli, piliin lamang ang mga sanggunian na magiging pinakamabisa. Gamitin nang may katalinuhan ang mga banal na kasulatan. Sa pamamagitan ng iyong paghahanda ang mga ito ay maaaring maging mabisang kasangkapan sa pagtuturo.

Dapat magbasa nang isa-isa ang mga kabataang babae sa iyong klase mula sa mga banal na kasulatan sa bawat aralin. Himukin sila sa pamamagitan ng pagtatanong o paglalahad ng suliranin. Maaari mong naisin na isulat ang sangguniang banal na kasulatan sa pisara upang malaman ng mga batang babae kung saan titingnan. Karaniwang nagtatanong muna bago basahin ang banal na kasulatan. Kung hindi ganoon, maaaring magbasang muli ang mga batang babae ng banal na kasulatan upang masagot ang tanong.

Kung minsan ang batang babae ay maaaring magbigay ng tamang sagot sa kanyang sariling pananalita nang hindi tumitingin sa sipi ng banal na kasulatan. Kapag ito ay nangyari, magtanong ng mga karagdagang tanong upang mapabasa mo siya ng banal na kasulatan: halimbawa, "Paano sinabi iyon ni Pablo?" o "Anong mga karagdagang kaalaman ang matatamo natin sa talatang ito? Bago mo mapukaw ang mga batang babae sa pagsasaliksik ng mga banal na kasulatan, ikaw muna ang kailangang mapukaw niyon. Ihanda ang iyong sarili sa pamamagitan ng malalim na pag-aaral, pananalangin, at pagninilay-nilay sa mga siping inaasahan mo na sasaliksikin ng mga kabataang babae sa klase.

Ang Pagtuturo—Walang Higit na Dakilang Tawag [**Teaching—No Greater Call**] (33043) ay isang mahalagang mapagkukunan para sa lahat ng guro. Ito ay naglalaman ng mga mungkahi para sa paghahanda ng mga aralin; paghahandang espirituwal; at mga paraan ng pagtuturo katulad ng dula-dulaan, pagpapalitan ng kuru-kuro, mga tanong, mga paglalarawan sa pisara, mga pakay-aralin, at mga mungkahi upang makasali ang mga kasapi ng klase. Ito ay naglalaman din ng mga ideya tungkol sa pagsupil sa ikinikilos sa loob ng silid-aralan, pag-sasaayos ng isang silid-aralan, at marami pang ibang mga mungkahi tungkol sa pagpapahusay ng mga kasanayan sa pagtuturo. Sumangguni rito para sa tulong sa paghahanda at pagtuturo ng mga aralin.

Mga Magasin ng Simbahan: Ang mga magasin ng Simbahan ay naglalaman ng mga lathala at kuwentong makatutulong sa ikalalawak ng materyal sa aralin.

ANYO NG ARALIN

Mga pangunahing sangkap

Ang bawat aralin ay naglalaman ng mga sumusunod:

1. **Layunin.** Ito ay nagsasabi ng layunin ng aralin—ano ang ninanais mo na maunawaan o gawin ng mga kabataang babae bilang bunga ng aralin.
2. **Paghahanda.** Ito ay kinabibilangan ng mga bagay na kailangan sa paglalahad ng aralin, tulad ng mga larawan at mga bigay-sipi, at mga takdang-aralin na dapat paunang gawin. Karamihan sa mga larawang kailangan sa aralin ay kasama sa likod ng manwal. Ang bilang ng larawan ay nagpapahiwatig ng pagkakaayos ng larawan sa likod ng manwal. Ang bilang na may panaklong ay nagpapakita na ang larawan ay larawan ng aklatan ng bahay-pulungan. Ito ay **hindi** dapat alisin sa manwal. Ang mga bigay-sipi at sinasagutang papel ay karaniwang kasama sa katapusan ng bawat aralin. **Huwag** silang alisin sa manwal. Ito ay maaaring gawing muli sa pamamagitan ng elektronika.

   Paalala: Ang *karamihan* sa mga aralin ay nangangailangan ng mga banal na kasulatan, tisa, at pisara.
3. **Mungkahing Pagbubuo ng Aralin.** Ang mga sulat sa gilid ng palugit sa kaliwa ay nagmumungkahi ng mga paraan ng pagtuturo, at ang kabuuan ng aralin ay naglalahad ng kaalamang ituturo. Buhat sa kaalamang ibinigay, piliin ang mga kagamitan at paraang pinakaangkop sa pagtugon sa mga pangangailangan ng iyong mga kabataang babae sa panahong nakalaan. (Kung nararapat, ang mga aralin ay maaaring habaan nang higit sa isang panahon ng klase.)

Ang kabuuan ng aralin ay naglalaman ng mga sumusunod:

a. **Pambungad.** Ito ay isang mungkahing paraan sa pag-uumpisa ng aralin at nang makuha ang pansin at pagkawili ng mga kasapi sa klase.

b. **Mga Pangalawang Pamagat.** Ang bawat bahagi ng aralin ay naglalaman ng mga pangunahing ideya. Ituro ang bawat bahagi na ginagamit ang mga banal na kasulatan, mga kuwento, mga sipi, at mga gawaing inilaan.

c. **Katapusan.** Ito ay nagbibigay ng buod ng aralin at nagmumungkahi ng pagbabahagi ng mga damdamin tungkol sa alituntuning tinalakay at/o isang patotoo ng alituntunin ng ebanghelyong iyon.

d. **Pagsasagawa ng Aralin.** Ito ay isang mungkahi para sa isang tiyak na plano ng pagkilos, takdang-aralin, o layunin upang tulungan ang bawat kabataang babae na gamitin sa kanyang buhay ang alituntuning tinalakay. (Kung nararapat, maaaring maglaan ka ng oras sa pag-uumpisa ng susunod na klase upang makapagbahagi ang mga kabataang babae ng kanilang mga karanasan. Maaaring pasiglahin mo ang ganitong maikling palitan sa pagsasabi, "Nang nakaraang linggo pinag-usapan natin ang tungkol sa ________. Sinubukan ba ninyo ito? Ano ang nadama ninyo tungkol dito?" Kung ang mga kabataang babae ay hindi sumagot sa simula, maaaring sabihin mo, "Sinubok *ko* iyon, at ito ang naging karanasan ko." Sa pagbabahagi ng iyong magagandang karanasan, makatutulong ka sa mga kabataang babae na matuto kung paano maisasagawa ang mga alituntunin sa kanilang buhay.)

e. **Mga Mungkahing Gawain.** Ang mga ito ay magkakaugnay na gawain na maaaring planuhin upang palawakin at bigyang-diin ang isang aralin.

PAGTUTURO SA MGA KABATAANG BABAE

Ikaw ay nagtuturo sa mga kabataang babae, hindi lamang nagtuturo ng mga aralin! Manalangin nang taimtim upang magkaroon ng inspirasyong tulungan silang matuto at marating ang kanilang potensiyal bilang mga anak na babae ng Diyos.

Kasama ng mabisang pagtuturo ang kilalanin ang bawat kabataang babae, ang kanyang mga magulang at ang kanyang mag-anak.

Isipin ang bawat kabataang babae. Isipin ang tungkol sa kanyang mag-anak.

Pahalagahan at tingnan ang bawat batang babae tulad ng ginagawa ng Ama sa Langit. [Tanggapin ang bawat isa ayon sa kanyang kalagayan at tulungan siyang lumaki sa ebanghelyo.]

Kilalanin ang bawat batang babae sa pamamagitan ng pagtatanong sa iyong sarili:

Ano ang kanyang mga kinawiwilihan, mga nais, mga talino at mga layunin?

Ano ang kanyang pinagmulan at karanasan: Sa tahanan? Sa simbahan? Sa paaralan? Sa trabaho? Sa piling ng kanyang mga kauri?

Ano ang kanyang mga pangangailangan?

Paano ko siya matutulungan?

Ang pinakamabuting paraan upang matulungan ang bawat kabataang babae ay ang tulungan siyang matuto at ipamuhay ang ebanghelyo. Si Pangulong Marion G. Romney ay nagpayo: "Ang pag-aaral ng ebanghelyo mula sa sinulat na salita, gayunman, ay hindi sapat. Iyon ay dapat ding ipamuhay. Sa katotohanan, ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa ebanghelyo at pamumuhay niyon ay nagkakatulungan. Sila ay laging magkasama. Hindi lubusang matututuhan ng isa ang ebanghelyo nang hindi ipamumuhay ito. Ang kaalaman ng ebanghelyo ay dumarating unti-unti: ang isa ay natututo nang kaunti, sinusunod ang kanyang natututuhan; natututo nang kaunti pa at sinusunod iyon. Ang ganitong pag-ikot ay patuloy nang walang katapusan. Ganyan ang huwaran upang ang isa ay makasulong sa ganap na kaalaman ng ebanghelyo" (Marion G. Romney, "Records of Great Worth," *Ensign*, Set. 1980, p. 4).

Mga Natatanging Panuntunan Upang Maisali ang Mga Kasaping May Kapansanan

Nang si Jesus ay nagsimula ng kanyang pangangaral sa tao, siya ay pumasok sa sinagoga sa kanyang bayan ng Nazaret nang Araw ng Pangilin at tumayo upang bumasa.

"At ibinigay sa kanya ang aklat ng propetang Isaias. At nang binuklat niya ang aklat na nasumpungan niya ang dakong kinasusulatan, Sumasa akin ang Espiritu ng Panginoon, Sapagkat ako'y pinahiran niya upang ipangaral ang mabubuting balita sa mga dukha; Ako'y sinugo niya upang itanyag sa mga bihag ang pagkaligtas, at sa mga bulag ang pagkakita, upang bigyan ng kalayaan ang nangaaapi" (Lucas 4:17–18).

Sa kabuuan ng kanyang ministeryo, binigyan ng Tagapagligtas ng tanging karapatang mauna ang mga nangangailangan ng natatanging pagtulong. Kahit na ang isang guro sa silid-aralan ng Simbahan ay maaaring walang karaniwang pagsasanay o kagamitang magbigay ng propesyonal na tulong sa mga kasaping may mga kapansanan, inaasahan na ang bawat guro sa Simbahan ay mayroong maunawain at mapagkalingang puso at pagnanais na isama ang ganitong mga kasapi hanggang maaari sa lahat ng gawaing pag-aaral ng klase. Ang mga uri ng mga kasaping nangangailangan ng natatanging pagtingin ay kinabibilangan ng mga may kapansanan sa utak, pandinig, paningin, sa pisikal, sa pagsasalita, sa kultura (at wika), sa pandama, sa pakikipagkapwa, sa gulang at kapansanan sa pag-aaral. Ang mga sumusunod na panuntunan ay dapat makatulong sa bawat guro na abutin ang mga kasaping ito na may mga natatanging pangangailangan.

Alamin ang mga pangangailangan at mga kakayahan ng bawat kasapi sa klase. Makipag-alam sa mga pinunong pagkasaserdote, mga magulang, at mga kasapi ng mag-anak, at kung nararapat, sa mga may kapansanang kasapi mismo, upang alamin ang kanilang mga natatanging pangangailangan.

Bago tawagin ang mga kasapi sa klase na bumasa, magbigay ng talumpati, o manalangin, alamin muna sa kanila sa pamamagitan ng paunang pagtatanong, "Ano ang pakiramdam mo tungkol sa pagbabasa sa klase, pananalangin sa maraming tao, at iba pa?"

Sikaping maging marami ang pakikisali at mapalawak ang pag-aaral ng mga kasaping may kapansanan.

Tiyakin na ang bawat pagsisikap ay ginagawa upang matiyak na ang bawat kasapi ng klase ay nagbibigay ng karampatang paggalang at pag-unawa sa bawat kasapi ng klase.

Maging natural, palakaibigan, at magiliw. Ang bawat isa sa atin ay anak ng Diyos na may pangangailangan ng pag-ibig at pang-unawa, anuman ang kapansanan, o ang bigat niyon.

Dapat alalahanin ng mga guro sa Simbahan na ang bawat kasapi, anuman ang kakayahan niya sa pisikal, pag-iisip, pandama, at pakikipagkapwa, ay may kahanga-hangang kakayahang umunlad hanggang sa ganap na pagka-diyos. May tungkulin tayong gawin ang natatanging pagsisikap, kung kinakailangan, na turuan sila ng lahat ng kaya nilang matutuhan. Tandaan ang mga salita ng Tagapagligtas, "Yamang inyong ginawa sa isa dito sa aking mga kapatid, kahit sa pinakamaliit na ito, ay sa akin ninyo ginawa" (Mateo 25:40).*Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos*

Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos

Aralin
1

Isang Anak na Babae ng Diyos

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay higit na malinaw na makauunawa ng kanyang katangi-tanging kaugnayan sa kanyang Ama sa langit.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng isang paskil na may mga salitang *Anak na Babae ng Diyos* na nakasulat.
2. Larawan 1, Isang Ama at Anak na Babae, na nasa hulihan ng manwal.
3. Maghanda ng isang nakalulong papel, kard, o papel para sa bawat batang babae, na may dalawang sipi mula sa katapusan ng bahaging "Ikaw ay Minahal at Minamahal."
4. Atasan ang isang kabataang babae na maghanda ng may himig na pagbasa ng "Ama" (*Hymns*, bilang 292 at Mga Himno at Awit Pambata).
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Sino Ka?

Mga pagpapakilala sa klase

Simulan ang oras ng klaseng ito sa pamamagitan ng pagpapakilala ng iyong sarili, at pagkatapos ay pahintulutan ang bawat kabataang babae na gawin din ito. Sa pagpapakilala, himukin ang bawat batang babae na magbahagi ng isang katotohanan tungkol sa kanyang sarili na siyang dahilan ng kanyang pagiging bukod-tangi sa kanyang mag-anak o sa kanyang mga kaibigan. Pagkatapos ng mga pagpapakilala, hilingin sa mga kabataang babae na isipin nila ang tungkol sa mga kaugnayan sa kanilang buhay. Ituro na ang bawat batang babae ay may iba't ibang kaugnayan at, sapagkat siya ay bukod-tangi, ang mga itinutulong niya sa mga kaugnayang ito ay bukod-tangi rin. Pagkatapos ay ipaliwanag na ang mga kabataang babae ay may magkatulad ding mga kaugnayan. Bawat kabataang babae ay isang anak na babae at may ina at ama, mga lolo at lola, at mga ninuno, at marami pa.

Ang Bawat Kabataang Babae Ay Anak na Babae ng Diyos

Larawan at talakayang pampisara

Pagkaraang matapos ang mga pagpapakilala, ituro na hindi bawat kabataang babae ay nagkaroon ng katulad na mga kaugnayan (ang ilan ay maaaring walang mga kapatid na babae, mga pinsan, at iba pa) ngunit na ang lahat ay nagkaroon ng isang ina at ama, samakatuwid lahat sila ay mga anak na babae. Sabihin mo sa kanila na tatalakayin mo ngayon ang isa sa mga kaugnayang ito: ang kaugnayang ama-anak na babae.

Ipakita ang larawan ng isang ama at anak na babae.

Hilingin sa bawat kasapi ng klase na isipin kung ano ang katulad ng isang huwarang ugnayan ng isang ama at ng kanyang anak na babae. Ipakuwento sa mga kabataang babae kung ano sa palagay nila ang maaaring gawin ng isang ama upang gawing matagumpay ang ugnayan. Itala ang mga sagot sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Ama" at akayin ang talakayan upang makuha ang uri ng kaalamang makikita sa halimbawang larawan na kasunod.

Pagkatapos ay hilingan ang klase na ipaliwanag kung ano ang maaaring gawin ng isang anak na babae upang himukin ang huwarang ugnayang ito ng ama at anak na babae. Muli, akayin ang talakayan at itala ang mga sagot sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Anak na Babae."

Halimbawang pisara

Ama	Anak na Babae
1. Naglalaan ng mga pangangailangang pisikal	1. Nagpapakita ng pasasalamat
2. Nakikinig	2. Nagtatapat at sumasangguni sa kanyang ama
3. Pumapatnubay	3. Ay magalang
4. Nagtuturo	4. Ay masunurin
5. Nagmamahal	5. Nagmamahal
6. Umaalo	6. Naglilingkod
7. Ay hindi nagbabago sa ugnayan	7. Ay hindi nagbabago sa ugnayan

Sabihin sa klase na bukod sa pagkakaroon ng kaugnayan ng anak na babae sa kanyang ama sa lupa, nakikibahagi silang lahat sa isang lubhang natatanging ugnayan—ang pagiging anak na babae ng ating Ama sa Langit. Ipakita ang paskil na "Anak na Babae ng Diyos."

May himig na pagbasa

Upang tulungan ang mga batang babae na maunawaan na sila ay talagang mga anak na babae sa espiritu ng kanilang Ama sa Langit, hilingan silang isipin ang kanilang kaugnayan bilang kanyang mga anak na babae habang ang mga salita ng himno na "Ama" ay inilalahad bilang isang may himig na pagbasa. (Ito ay maaaring lubhang higit na maybisang ilahad na may kasaliw na musika, na naunang inirekord kung kailangan, ngunit maaari itong basahin nang mag-isa o awitin.)

Buod

Tinutukoy ang himno, ipaalala sa klase ang pag-ibig ng ating Ama sa Langit para sa atin noong tayo ay nasa kalagayan bago naging mortal. Siya ang ama ng ating mga espiritu; tayo ay kanyang mga anak. Siya ang nangalaga at nagturo sa atin at kilala niya tayo nang lubos.

Ikaw Ay Minahal at Minamahal

Talakayan sa Banal na Kasulatan

Sabihin sa klase na ang Panginoon ay naglahad ng isang kawili-wiling tanong na naging sanhi para si Job ay magnilay-nilay tungkol sa kanyang mga pinagmulan. Ipabasa at ipatalakay sa isang kasapi sa klase ang Job 38:4–7. Talakayin ang banal na kasulatang ito at ang kaugnayan nito sa bawat kabataang babae. Maaaring naisin mong gamitin ang ilan sa mga sumusunod na tanong sa talakayang ito.

• Anong panahon ng walang-hanggang kasaysayan ang tinutukoy sa banal na kasulatang ito?

• Bakit ang mga bituin ay sama-samang umawit at ang mga anak ng Diyos ay sumigaw dahil sa galak?

• Anong sagot ang dapat ibigay ni Job, o mo, sa tanong ng Panginoon, "Nasaan ka noon?"

Sipi

"May Diyos sa langit na walang-katapusan at walang-hanggan, isang walang kamatayan, maluwalhati, dinakilang Katauhan. Siya ay mayroong tabernakulo ng laman at mga buto. Siya ay nabuhay na muli at banal at ganap na tao, at tayo ay kanyang mga anak. Tayo ang kanyang mga espiritung anak. Nabubuhay siya sa loob ng mag-anakan. Tayo ay mga kasapi ng kanyang mag-anak. Nanirahan tayo sa buhay bago ang buhay sa mundong ito na kasama siya sa loob ng walang-katapusang panahon" (Bruce R. McConkie, *Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 25 Mar. 1969, p. 5]).

Talakayang pampisara

Ituro sa klase na ang bawat kabataang babae ay minahal ng kanyang Ama sa Langit sa buhay bago ang pagiging mortal. Ang pagmamahal niya ay walang-hanggan at hindi nagbabago. Siya ay minamahal ngayon ng kanyang Ama sa Langit. Ipabanggit sa klase ang ilan sa mga biyayang nagpapakita na minamahal sila ng kanilang Ama sa Langit. Lumibot ka sa klase nang mga dalawang ulit na hinihilingan ang bawat kabataang babae na magmungkahi ng mga biyayang tinanggap niya mula sa ating Ama sa Langit.

Habang natatapos ang gawaing ito, sumangguni sa talaang nasa pisara ng mga inaasahan upang matugunan ng isang ama na maging bahagi ng isang matagumpay na ugnayang ama-anak na babae. Sa pamamagitan ng pagtalakay ng mga biyayang iminungkahi ng klase, ituro ang mga paraan kung paano ipinakikita ng ating Ama sa Langit ang kanyang pagmamahal sa bawat isa niyang anak na babae.

Pag-aaral sa banal na kasulatan at talakayan

Hilingin sa mga kabataang babae na hanapin at basahin ang sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan na nagpapakita na bukod sa mga biyayang kanilang binanggit, ang ating Ama sa Langit ay nangako sa atin ng mga dakilang biyaya upang matugunan ang ating mga pangangailangan.

Juan 14:16–18 (alo)
Jacob 4:10 (patnubay at payo)
Mateo 7:7–11 (tulong sa paglutas ng mga suliranin, pang-unawa)
Juan 3:16 (Ang pinakadakilang katibayan ng pagmamahal ng Diyos)

Mga Sipi

Hilingin sa mga kasapi ng klase na ipaliwanag kung bakit mahalagang maunawaan na tayo ay mga anak na babae ng ating Ama sa Langit.

Pagkatapos sumagot ang klase, ipabasa ang sumusunod na dalawang sipi sa klase:

"Ang katotohanan ay . . . ang tao ay anak ng Diyos—isang Diyos sa binhi. . . .

"Na ang tao ay isang anak ng Diyos ang pinakamahalagang kaalamang ipinagkaloob sa mga tao" (Marion G. Romney, sa Conference Report, Abril 1973, p. 136; o *Ensign*, Hulyo 1973, p. 14).

"Iniuutos ko sa inyo na paulit-ulit sabihin sa inyong sarili, . . . 'Ako ay [anak na lalaki o anak na babae] ng Diyos' at sa pagganap nito simulan ngayon ang mamuhay nang higit na malapit sa mga mithiing lalong magpapaligaya sa iyong buhay at higit na mabunga dahil sa nagising na pagkakaunawa tungkol sa kung sino ka" (Harold B. Lee, sa Conference Report, Okt. 1973, p. 10, o *Ensign*, Enero 1974, p. 6).

Mga Nakalulong Papel

Magbigay ng mga nakalulong papel na kinasusulatan ng mga nasa itaas na sipi sa bawat kasapi ng klase. Himukin ang mga kabataang babae na isaulo ang mga siping ito at isagawa ang mga iyon nang palagian sa kanilang buhay.

Nais ng Ama sa Langit na Lumapit Tayo sa Kanya

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na mula sa mga banal na kasulatan at sa ating mga propeta, natutuhan natin na ang bawat isa sa atin ay anak ng ating Ama sa Langit. Namuhay tayong kasama niya at mahal niya tayo. Mula rin sa mga banal na kasulatan at sa mga biyaya na binanggit natin bilang isang klase, nalaman natin ang katibayan na ibinigay ng Ama sa Langit sa atin tungkol sa pagnanais niya na magkaroon ng mabuting kaugnayan sa bawat isa sa kanyang anak na babae.

Talakayan

Ipamungkahi sa mga kabataang babae kung ano ang kanilang magagawa upang ipakita ang kanilang pagnanais na ipagpatuloy at paunlarin ang kanilang kaugnayan sa kanilang Ama sa Langit.

Sumangguni sa talaan sa pisara ng mga bagay na magagawa ng isang anak na babae sa kaugnayang ama-anak na babae. Itanong ang mga sumusunod na katanungan upang ipakita kung paano ang magkatulad na mga katangian ay ginagamit sa pagpapaunlad at pagpapanatili ng kaugnayan sa ating Ama sa Langit.

- Paano natin maipakikita ang pagpapahalaga sa ating Ama sa Langit? (Sa pagiging masunurin, sa pagpapakita ng pagkilala ng utang-na-loob.)

- Paano tayo magtatapat at hihingi ng payo sa ating Ama sa Langit? (Sa panalangin.)

Ipaliwanag na kung minsan ang isang batang babae ay maaaring mabigo sapagkat ang kanyang mga panalangin ay tila hindi sinasagot. Ngunit ang ating Ama sa Langit sa kanyang karunungan ay nagpapahintulot sa ating makibaka sa marami nating suliranin, inuudyukan at pinapatnubayan tayo kung kinakailangan.

• Paano tayo natututo sa ating Ama sa Langit? (Sa pamamagitan ng pag-aaral ng kanyang salita sa mga banal na kasulatan, sa pakikinig sa kanyang mga propeta, at sa pakikinig pagkatapos manalangin.)

• Paano natin ipinapakita ang ating pag-ibig sa Ama sa Langit? (Sa pagsunod sa kanyang mga utos [tingnan sa Juan 14:15] at sa paglilingkod sa iba [tingnan sa Mateo 25:40 at Mosias 2:17].)

Katapusan: Isang Banal na Kaugnayan

Banal na Kasulatan — Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 88:63. Pagkatapos ay ituro na ang ating Ama sa Langit ay totoong nagnanais na lahat ay lumapit sa kanya.

Paglalahad ng guro — Ipaalala sa mga kabataang babae na sila ay tunay na mga anak na babae ng Ama sa Langit, at mahal niya sila. Sa pamamagitan ng kanilang mga gawain at mga pagpili, malalaman nila ang lakas ng kaugnayan na kanilang makakamit sa kanya. Hindi siya tatalikod kailanman. Habang ginagawa nila ang kanyang kalooban, dumadalangin para sa kanyang patnubay, malalaman nila ang daan na dapat sundan ng kanilang buhay at matitiyak na sila ay mga anak na babae ng Diyos na sadyang mahal ng kanilang ama.

Pagsasagawa ng Aralin

Muling sumangguni sa dalawang siping napapaloob sa mga nakalulong ng papel at hamunin ang mga kabataang babae na isaulo ang kaalamang ito at gamitin ito sa kanilang buhay.

Aralin
2

Jesucristo, ang Tagapagligtas

LAYUNIN

Ang bawat isang kabataang babae ay makauunawa na si Jesucristo ang kanyang Tagapagligtas at ang kanyang pagbabayad-sala ang nagbigay-daan upang siya ay mabuhay na mag-uli at mamuhay na kasamang muli ang Diyos.

PAGHAHANDA

1. Larawan 2, Ang Tagapagligtas, na matatagpuan sa likod ng manwal. Bago mag-umpisa ang klase, ipakita ang larawan sa isang kaakit-akit na inayos na lamesa upang lumikha ng isang magalang na kalagayan.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang, mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping gusto mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Mga Banal na Kasulatan ay Nagpapatotoo na si Jesus ang Cristo, ang Tagapagligtas ng Mundo

Pisara at talakayan sa banal na kasulatan

Isulat ang *Si Jesus ang Cristo* at ang mga sumusunod na sangguniang banal na kasulatan sa pisara. Ipahanap sa bawat batang babae ang mga sanggunian sa kanyang mga banal na kasulatan. Basahin ang mga ito nang sabay-sabay. Pamarkahan sa bawat batang babae ang mga talata. Talakayin nang lubusan ang bawat banal na kasulatan.

Si Jesus ang Cristo

Juan 3:16–17
Juan 14:6
Doktrina at Mga Tipan 76:40–42
1 Nefias 22:12
1 Juan 4:14
Mosias 3:17–18

Ipaliwanag na ang mga ito ay ilan lamang sa maraming talata na nagpapatotoo na si Jesus ang Cristo, ang Tagapagligtas ng mundo.

Ang Pagbabayad-sala ni Jesucristo ang Nagbigay-daan upang ang Kaligtasan at Kadakilaan ay Mangyari

Talakayan sa banal na kasulatan

Humiling ng isang magkukusang-loob na bigkasin ang ikatlong artikulo ng pananampalataya. Talakayin sa klase kung ano ang pagbabayad-sala ni Cristo at ano ang kahulugan niyon sa atin. Ang inyong talakayan ay dapat kapalooban ng sumusunod na mga bagay:

1. Nagkusang-loob si Cristo na ibigay ang kanyang buhay upang ang lahat ng tao ay maligtas.
2. Si Cristo ay naunang inordenan, o hinirang, para sa misyong ito bago nilalang ang mundo.
3. Ang paglabag ni Adan ay nagdala ng kamatayan sa mundo. Ang pagpapakasakit ni Cristo ang nagbayad sa parusa para doon sa nalabag na batas at nagbigay-daan upang mangyari na ating madaig ang kamatayan.

4. Nagbayad si Cristo hindi lamang para sa mga kasalanan ni Adan kundi para rin sa atin—*kung* susundin natin ang mga batas at ordenansa ng ebanghelyo.
5. Sapagkat siya ang talagang anak ng Diyos, si Cristo *lamang* ang tao na maaaring magkaroon ng kapangyarihan laban sa kamatayan. Minana niya sa Diyos ang kapangyarihan ng buhay o kawalang-kamatayan. Gayon din, sapagkat siya lamang ang taong walang kasalanan na namuhay sa lupa, siya *lamang* ang tao na walang kapangyarihan si Satanas. Samakatuwid, siya lamang ang taong nabuhay na makapagsasagawa ng Pagbabayad-sala.
6. Dahil sa pagpapakasakit ni Cristo, *lahat* ng tao ay mabubuhay na mag-uli.
7. Ang mga propeta, maging noong bago at pagkatapos ng buhay ni Cristo sa lupa, ay nagpatotoo tungkol sa kanya.

Isulat ang mga sumusunod na sangguniang banal na kasulatan sa pisara:

Alma 11:42–43

Alma 11:40

Ipabasa nang tahimik sa mga kabataang babae ang mga banal na kasulatan at tukuyin ang dalawang mahalagang bunga ng pagbabayad-sala ni Jesucristo. (Maaari tayong mabuhay na mag-uli, at maaari tayong maging dakila o magkamit ng buhay na walang-hanggan.)

• Ayon kay Alma, anong pangkat ng mga tao ang magkakamit ng buhay na walang-hanggan? (Ang mga naniniwala sa pangalan ni Jesucristo.)

Kuwento

Tanungin ang klase kung nasubukan na nilang isipin kung paano nagawang akuin ng Tagapagligtas ang ating mga kasalanan. Basahin nang malakas o ipabasa nang malakas sa isang kabataang babae ang sumusunod na salaysay ni Elder Orson F. Whitney:

"Pagkatapos ay dumating ang kagila-gilalas na palatandaan, ang babalang galing sa higit na mataas na Pinagmumulan, isang di-maaaring di-pansinin. Iyon ay isang panaginip, o isang pangitain sa isang panaginip, habang ako ay nakahiga sa aking higaan sa maliit na bayan ng Columbia, Lancaster County, Pennsylvania. Para akong nasa Hardin ng Getsemani, isang saksi sa matinding paghihirap ng Tagapagligtas. Nakita ko Siya katulad ang pagkakakita ko sa sinuman. Nakatayo sa likod ng punong-kahoy na nasa gawing harapan, nakita ko si Jesus, kasama nina Pedro, Santiago at Juan, habang lumalabas sa maliit na tarangkahan sa aking kanan. Pagkaiwan sa tatlong Alagad doon, pagkatapos silang sabihan na lumuhod at manalangin, ang Anak ng Diyos ay pumunta sa kabilang dako, na kung saan Siya ay lumuhod din at nanalangin. Iyon ay katulad din ng panalangin na alam ng lahat na nagbabasa ng Bibliya: 'O aking Ama, kung maaari, ilayo mo sa akin ang sarong ito; gayunma'y huwag mangyari ang sa aking kalooban, kundi ang iyo.'

"Habang nananalangin Siya ang mga luha ay dumadaloy pababa ng kanyang mukha, na nakaharap sa akin. Ang loob ko ay lubhang nabagbag sa nakikita kaya ako ay umiyak din, dahil sa likas na pagdamay. Ang buong puso ko ay nakiisa sa kanya; minahal ko siya nang buong kaluluwa ko, at nanabik akong makasama siya katulad ng aking pananabik sa kanino pa man.

"Sa kasalukuyan Siya ay tumayo at lumakad paroon sa kinaluluhuran ng mga Alagad—mahimbing na natutulog! Marahang tinapik Niya sila, ginising sila, at sa himig ng malumanay na paninisi, walang bahid na galit o pagkayamot, tinanong sila nang may kalungkutan kung hindi sila maaaring magbantay kasama niya sa loob ng isang oras. Naroon Siya, dala ang kalagim-lagim na bigat ng kasalanan ng mundo sa kanyang mga balikat, kasama ang mga hapdi ng sa bawat lalaki, babae at bata na naglalagos sa kanyang maramdaming kaluluwa—at hindi sila makapagbantay kasama niya sa loob ng isang hamak na oras!" (*Through Memory's Halls: The Life Story of Orson F. Whitney* [Independence, Mo.: Zion's Printing and Publishing Co., 1930], p. 82).

Mga Palaisipang Tanong

• Tayo ba kailanman ay nagwawalang-bahala sa paghihirap na dinanas ni Cristo para sa atin? Nakaligtaan ba nating magpahalaga sa dalawang mahalagang kaloob na ipinagkaloob niya sa atin?

• Ano ang dapat nating gawin upang maging mabisa ang Pagbabayad-sala sa buhay natin?

Upang Maging Dakila, Tayo ay Dapat Magsisi at Bumalik sa Tagapagligtas

Talakayan sa banal na kasulatan

Isulat sa pisara: *Helaman 14:13.*

• Ayon sa Helaman 14:13, kung tayo ay tunay na sumasampalataya kay Jesucristo, ano ang mararamdaman nating hangaring gawin?

Idagdag sa pisara: *Doktrina at Mga Tipan 19:16–19*. Ipabasa nang malakas ang mga talatang ito.

• Ano ang inyong madarama na malaman na si Jesucristo ay nagdusa para sa inyong mga kasalanan upang, kung kayo ay magsisisi, hindi na ninyo kailangang magdusa dahil sa mga ito?

Idagdag sa pisara: *Doktrina at Mga Tipan 58:43*.

• Ayon sa Doktrina at Mga Tipan 58:43, ano ang gagawin ng isang taong tunay na nagsisisi?

Ang tunay na pagsisisi ay nangangailangan ng panahon at pagsisikap. Dapat nating ipakita sa ating sarili at sa Panginoon na tinalikuran na natin ang ating mga pagkakamali.

Sipi

"Ang ilang tao ay naniniwala sa biglaang pagsisisi. Kahit maaari mong itigil gawin nang biglaan ang anuman . . . , ang tunay na pagsisisi ay nangyayari kung iyong ipinakita, sa paglipas ng panahon, na ang ipinasiya mong gawin ay tunay na naganap at [ang kasalanan] ay tunay na wala na sa buhay mo" (Loren C. Dunn, *Read, Ponder, Pray*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 7 Mar. 1972], p. 4).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang pangungumpisal at pagtalikod sa kasalanan ay kailangan at mahalaga. Ang ilang mga kasalanan ay dapat ikumpisal sa mga pinunong pagkasaserdote. Ngunit higit pa ang kailangan upang makamtan ang kapatawaran.

• Ano pa ang kailangan?

Ipaliwanag na ang mga tao sa mga sumusunod na tatlong banal na kasulatan ay nagsising lahat at hinahanap ang kapatawaran ng kasalanan, at silang lahat ay mayroong gayon ding karanasan. Ipabasa nang tahimik sa mga kabataang babae habang ang mga sumusunod na banal na kasulatan ay binabasa nang malakas:

Enos 1:4–8
Mosias 4:1–3
Alma 38:8

• Sa bawat isa sa mga halimbawang ito sa banal na kasulatan, paano nakamit ng mga tao ang kapatawaran?

Ipaalala sa mga kabataang babae na upang mapatawad sa ating mga kasalanan dapat tayong lumapit sa Ama sa Langit nang may pananampalataya kay Jesucristo. Binigyan ni Jesucristo ang bawat isa sa atin ng dalawang napakalaking kaloob. Ang pagkabuhay na mag-uli ay walang bayad para sa lahat. Ang kadakilaan, o buhay na walang-hanggan, ay ayon sa ating pananampalataya kay Jesucristo at pagsisisi nang buong puso.

Katapusan

Patotoo

Maaaring naisin mong magbigay ng patotoo sa kahalagahan ni Jesucristo bilang ating Tagapagligtas. Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang kahalagahan niya sa kanila. Kung wala siya, tayo ay hindi magkakaroon ng pagkabuhay na mag-uli o pag-asang makabalik sa kanyang kinaroroonan. Dahil kay Cristo mayroon tayong hindi lamang ng pag-asang iyon, kundi ang pangako rin na mga biyaya sa buhay na ito sa pamamagitan ng ating katapatan.

Pagsunod sa Halimbawa ni Jesucristo

Aralin
3

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay magsisikap sumunod sa halimbawa ni Jesucristo.

PAGHAHANDA

1. Larawan 2, Ang Tagapagligtas.
2. Kung nanaisin: Ihanda ang bigay-siping iminungkahi sa katapusan ng bahaging, "Tayo Ay Maaaring Matutong Sumunod kay Jesucristo."
3. Atasan ang isang kabataang babae na awitin o basahin ang himnong "Come, Follow Me" (*Hymns*, bilang 116), o maghanda na pangunahan ang klase sa pag-awit nito.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

• Ano ang magiging kahulugan sa inyong buhay ng pagsunod kay Jesucristo? (Ipaliwanag na si Jesucristo ay isang ganap na halimbawa para sundin ng lahat.)

Awit

Hilingin sa inatasang kabataang babae o sa klase na awitin ang himnong "Come, Follow Me" (*Hymns*, bilang 116), o ipabasa ang mga salita.

Si Jesucristo ay Nagpakita ng Ganap na Halimbawa Upang Sundan Natin

Pagsasaliksik sa Banal na Kasulatan at talakayan

Ipabasa sa mga kabataang babae at pamarkahan ang mga sumusunod na banal na kasulatan:

2 Nefias 31:10
2 Nefias 31:16–17
1 Pedro 2:21

Tinanong ng Tagapagligtas ang kanyang labindalawang disipulo na Nefita, "Anong uri ba ng mga tao dapat kayo maging?" Pagkatapos, sinasagot ang kanyang sariling tanong, sinabi niya, "Katotohanang sinasabi ko sa inyo, maging katulad ko" (3 Nefias 27:27). Ang katulad na mga aral ay angkop sa lahat ng kabataang babae. Ang sagot ay magkatulad.

Ipabasa sa mga batang babae at pamarkahan ang Juan 13:15.

Pisara

Hilingin sa mga kabataang babae na banggitin ang ilan sa mga katangian at kaugalian ni Jesus na maaari nating tularan. Isulat ang kanilang mga mungkahi sa pisara at talakayin ang mga halimbawa ng mga katangiang ito. Ang ilan dito ay maaaring kabilangan ng:

Maamo at mapagpakumbaba
Mateo 11:29 (Si Jesus ay "maamo at mapagpakumbabang-puso.")
Mga Taga-Filipos 2:8 (Si Jesus "ay nagpakababa ng kanyang sarili, na nagmasunurin hanggang sa kamatayan.")

Nilabanan ang tukso
Mateo 4:1–11 (Nilabanan ni Jesus ang mga tukso ni Satanas.)
Doktrina at Mga Tipan 20:22 (Hindi nakinig si Jesus sa mga tukso.)

Nagmahal at naglingkod sa iba
Marcos 1:40–44 (Nagpagaling si Jesus ng isang ketongin.)
Juan 11:20–46 (Binuhay ni Jesus si Lazaro mula sa mga patay.)
3 Nefias 17:7, 9–10, 21 (Pinagaling ni Jesus ang mga may sakit at may kapansanan at binasbasan ang maliliit na bata.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa lahat ng bagay si Jesucristo ay nagpakita ng halimbawa upang sundin natin. Inutusan tayong sundin siya. Kapag masunurin tayo sa utos na iyon, makadarama tayo ng malaking kagalakan sa ating buhay. Sumangguni sa mga talaang nasa pisara.

• Paano natin maipakikita ang kababaang-loob sa ating buhay? (Halimbawa, tayo ay maaaring maging masunurin sa ating mga magulang at sa mga utos ng Diyos; maaaring unahin natin ang mga pangangailangan at mabubuting hangarin ng iba nang higit sa ating sarili.)

• Ano ang ilang pang-araw-araw na paraan na maaari nating sundin ang mga halimbawa ng Tagapagligtas? (Halimbawa, anong mga tiyak na tukso ang dapat ninyong paglabanan bawat araw? Paano makatutulong sa inyo ang halimbawa ni Cristo upang paglabanan ang mga tuksong ito?

Maaari Tayong Matutong Sumunod kay Jesucristo

Paglalahad ng guro at sipi

Hilingin sa mga kabataang babae na makinig sa paliwanag ni Marion G. Romney kung paano niya natutuhang sumunod sa halimbawa ni Jesucristo:

"Noong kabataan ko isang munting aklat o polyetong pinamagatang 'Ano ang Gagawin ni Jesus?' ang napasa aking mga kamay. . . . Ang katanungang ibinigay ay nagbuod sa aking naging hangarin mula sa aking pagkabata. Sa di-mabilang na mga pagkakataon habang hinaharap ko ang mga hamon at mga nakayayamot na pagpapasiya ay tinatanong ko ang aking sarili 'Ano ang gagawin ni Jesus?' . . . Habang iniisip kong mabuti ang katanungang [iyon], [bumaling ako] sa mga banal na kasulatan sa paghanap ng sagot. Doon sa Ebanghelyo na isinulat ni San Juan, nakita ko ang malinaw at tiyak na sagot: Laging gagawin ni Jesus ang kalooban ng kanyang Ama. Ito ang kanyang paulit-ulit na inihayag . . . ' . . . Wala akong ginagawa sa ganang akin; ngunit tulad ng itinuro ng Ama ko sa akin, sinasabi ko ang mga bagay na ito.

" 'At siyang nagsugo sa akin ay kasama ko: hindi ako iniwang nag-iisa ng Ama; sapagkat palagi kong ginagawa ang mga bagay na nagpapalugod sa kanya.' . . . (Juan 7:15, 16, 18; 8:26, 28, 29; 10:30). . . . Pagkatapos kong matutuhan na palaging gagawin ni Jesus ang kalooban ng kanyang Ama, ang sumunod kong layunin ay ang alamin kung ano ang gagawin ni Jesus upang tiyakin ang kalooban ng kanyang Ama. Sa pagsasaliksik ng Bagong Tipan, natuklasan ko na isang bagay na ginawa niya ay ang alaming mabuti sa kanyang sarili kung ano ang inihayag na kalooban ng kanyang Ama na nakasulat sa Lumang Tipan. Na ginawa niya ito ay pinatutunayan ng katoohanan na sa kanyang mga pahayag na nakasulat sa Bagong Tipan, sinipi o binanggit ni Jesus ang mga banal na kasulatan buhat sa Lumang Tipan nang higit sa isang daang ulit.

"Sa wakas, at pinakamahalaga, natutuhan ko na lagi siyang nakikipagniig sa kanyang Ama sa pamamagitan ng panalangin. Ginawa niya ito hindi upang alamin lamang ang kalooban ng kanyang Ama kundi upang magkaroon din ng lakas na gawin ang kalooban ng kanyang Ama. Nag-ayuno siya at nanalangin. . . . Nang magministeryo siya sa lupa wari ay hindi siya gumawa ng mahalagang pagpapasiya o sumalubong sa panganib nang hindi nananalangin [tingnan sa Mateo 4:2; Lucas 4:2; Lucas 6:12–13; Mateo 26:39; Lucas 22:42, 44]. . . .

"Nagtitiwala sa mga nauna at mga kasamang banal na kasulatan, nagpasiya ako noong aking kabataan na para sa akin ang pinakamahusay na paraan sa ikalulutas ng mga suliranin at sa paglutas ng mga katanungan ay ang magpatuloy tulad nang ginawa ni Jesus: pagyamanin ang taimtim na hangaring gawin ang kalooban ng Panginoon; alamin kong mabuti kung ano ang inihayag ng Panginoon sa mga bagay na kinauukulan; manalangin nang may tiyaga at pananampalataya upang magkaroon ng nagbibigay-siglang pang-unawa ng kanyang kalooban at ng tapang na gawin iyon. . . .

"Ang mga nakasisiyang kalutasan sa mga suliranin at ang mga pinakamabuting kasagutan sa mga tanong na naisagawa ko sa aking sariling buhay, ay aking narating tulad ng sumusunod:

"1. Mula sa aking kabataan nagsaliksik ako ng mga banal na kasulatan.

"2. Sinubukan kong harapin nang matapat ang hamon o tanong na iniharap nang mayroong matapat na hangarin na lutasin iyon tulad ng paglutas ni Jesus.

"3. Sa pamamagitan ng masigasig na pag-aaral at panalangin, pinagsikapan kong timbangin ang mga pagpipilian sa liwanag ng aking nalaman tungkol sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

"4. Gumawa ako ng isang pasiya sa aking sariling isip.

"5. Pagkatapos, idinulog ko ang bagay sa Panginoon, sinabi sa kanya ang suliranin, sinabi sa kanya na nais kong gawin kung ano ang tama sa kanyang pananaw, at hiniling ko sa kanya na bigyan niya ako ng kapayapaan ng isip kung ginawa ko ang tamang pasiya" (Marion G. Romney, "What Would Jesus Do?" *New Era*, Set. 1972, p. 4–6).

Talakayan

Talakayin ang limang paraan na ginamit ni Pangulong Romney upang matutuhan kung ano ang ipagagawa ni Jesus sa kanya.

Pisara (kung nanaising bigay-sipi)

Isulat ang mga paraang ito sa pisara, o ihanda ang mga ito bilang isang bigay-sipi para sa mga kabataang babae. Talakayin kung paano magagamit ng mga kabataang babae ang bawat hakbang na ito sa kanilang sariling buhay upang sundin ang halimbawa ni Jesus sa pamamagitan ng pag-aaral ng kung ano ang ipagagawa niya sa kanila.

Buod na sipi

"Sa pagsunod sa huwarang ito, namuhay si Jesus ng ganap na buhay. Hindi natin, siyempre, mapapantayan ang kanyang ginampanan. Gayunman, kaya nating higit na umunlad patungo roon sa pamamagitan ng pagtulad sa kanya kaysa sa iba pang paraan" (Romney, "What Would Jesus Do?" p. 5).

Sa Pamamagitan ng Pagsunod sa Halimbawa ng Tagapagligtas, Mapabubuti Natin ang Ating Mga Buhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa ating pagsunod sa halimbawa ng Tagapagligtas sa kahit na pinakamaliit na mga bagay ay makapagbibigay ng malaking kaunlaran sa ating buhay. Ang sumusunod na kuwento ay nagpapakita kung paanong ang isang kabataang babae ay isinagawa ang mga aral ni Jesus at nakakita ng kaunlaran sa kanyang buhay.

Kuwento

Si Charlotte ay dumanas ng mahirap na panahon sa kanyang buhay. Puno siya ng kawalang-kasiyahan. Ang lahat ng bagay ay waring mali. . . . Ang kanyang mga kaibigan ay karaniwan; ang kanyang tahanan ay hindi kahali-halina; ang kanyang katauhan ay hindi kaibig-ibig, tulad ng kanyang alam na mabuti. Lubhang mabigat para kay Charlotte ang suliranin. . . .

"[Upang makakuha ng tulong, pumunta si Charlotte kay Margaret Ames, isang babae na namumuhay ng isang uri ng buhay na nais ni Charlotte.] Inihinga ni Charlotte ang kuwento ng kanyang sama ng loob tungkol sa kanyang bigo, malungkot na buhay. . . . Pagkatapos ng isang malumanay na salita ng pagdamay si Margaret ay nagsabi, 'Kaya mong baguhin ang lahat ng iyan kung ikaw ay talagang mayroong kalooban na gawin iyon.' . . .

"[Upang simulan ang bagong buhay, si Ginang Ames ay nagmungkahi kay Charlotte]: 'Mamuhay ka nang dalawampu't apat na oras na waring si Cristo ay katabi mo, na nakikita ang lahat ng bagay na ginagawa mo. Pagkatapos, pumunta kang muli sa akin, at mag-uusap tayo tungkol doon. Gagawin mo ba iyon?'

"Halos . . . walang katiyakan, siya ay sumagot, 'Opo, Ginang Ames.' . . .

"Maghahapon na nang makauwi si Charlotte sa kanilang tahanan. Alam niya na inaasahan siyang tumulong maghanda ng hapunan sa lamesa. Nagpunta siya sa kahon at kinuha ang isang gusot na mantel. Nang ilatag niya iyon sa lamesa, napuna niya ang ilang mga maruming mantsa. At dito siya nagkaroon ng unang isip na magbago.

" 'Kung si Cristo ay kakaing kasama namin, hindi ako maglalagay ng maruming mantel,' sinabi niya sa kanyang sarili.

"Kumuha siya ng isang bagong mantel. At sa gayon ding kaisipan ay nagdala siya sa loob ng isang maliit na tason ng mga bulaklak buhat sa bakuran. Inilagay niya ang mantekilya sa bagong plato sa halip na sa marumi. Hiniwa niya ang tinapay nang maingat. . . .

" 'May bisita ngayong gabi?' tanong ng kanyang ama. . . .

" 'Kayo lang, Daddy,' ngumiti si Charlotte. . . .

"Ang kanyang ina, pagod at naiinitan, . . . ay umupo, na nagsasabing, 'Wala akong nalalamang humimok sa kanya na maghanda nang ganito para lamang sa atin. Palagay ko ay may inaasahan siyang tao na darating bago tayo matapos.' . . .

" 'Wala akong kilalang sinuman na ipag-aayos ko ng mga bagay maliban sa ating mag-anak,' ang sabi niya.

"Ang mag-anak ay sandaling nagkatitigan. Hindi iyon katulad ni Charlotte.

"Sa salas [pagkatapos ng hapunan] kumuha si Charlotte ng isang magasin buhat sa ilalim ng bunton at nag-umpisang magbasa. Siya mismo ang nagdala ng magasin sa tahanan nila, at itinabi niya ito [nakatago]. Pagkaraan ng ilang sandali kanya itong ibinaba. . . . 'Hindi ko babasahin ito kung si Cristo ay nakaupo kung saan puwede siyang makibasa sa akin,' naisip niya. At inilabas niya iyon, at inilagay iyon sa basurahan. . . .

"[Nang sumunod na araw, si Charlotte] ay muling pumasok sa trabaho. . . . Ayaw na ayaw niya sa kanyang trabaho. . . .

" 'Si Cristo sa tabi ko,' naisip niya habang lumalakad siya patungo sa tindahan. . . . Nagsabi siya ng magandang umaga na nakangiti sa lahat na kanyang nasalubong. . . .

"[Nakaya rin niyang lutasin ang mga suliranin sa mga walang-galang na mamimili habang pinaaalalahanan niya ang kanyang sarili kung paano siya kikilos kapag katabi niya si Cristo. Nang gabing iyon nagbalik siya sa tahanan ni Margaret Ames upang talakayin ang pagsubok.]

" 'Sinubok ko iyon, Ginang Ames, nang aking buong makakaya, at—ganoon nga, binago niyon ang lahat ng bagay. Palagay ko ay alam ko na ang ibig mong sabihin. Siyempre, hindi niyon binago ang mga bagay na gumugulo sa akin. Mahirap pa rin ako, at hindi ko kayang pumasok sa paaralan, at nakatira ako sa pangit na bahay. . . . '

" 'Naku, mahal ko! Ngunit sinimulan mo lamang ang pagtatanim sa nakalipas na dalawampu't apat na oras. . . . Maaari bang ipagpatuloy mo tulad ng iyong nasimulan? Nasa iyo ang [susing] salita. Iyon ay si Cristo. Ang pagkabalisa . . . ay hindi nagpapabagong lubha sa mga bagay; ngunit nagagawa ni Cristo. Tandaan mo lamang na ituloy ang paglakad mo araw-araw na malapit sa kanya.'

" 'Gagawin ko iyon,' ang sabi ni Charlotte" (Janet Craig, sa *Stories That Live*, tinipon ni Lucy Gertsch Thomson [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1956], p. 34–43; sinipi sa *The Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part B* [1994], p. 4–6).

Talakayan

Kung may oras pa, talakayin kung anong mga bagay ang maaaring baguhin ng mga kabataang babae sa kanilang mga pangaraw-araw na buhay kung ginawa nila tulad ni Charlotte at sinunod ang halimbawa ni Jesucristo.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang bawat kabataang babae na magtakda ng mga layuning makatutulong sa kanya na maging higit na katulad ni Jesucristo sa pamamagitan ng pagsunod sa kanyang halimbawa. Hamunin sila na baguhin kung papaano nila gagawin ang mga bagay tulad ng ginawa ni Charlotte.

Paghahangad ng Pagsama ng Espiritu Santo

Aralin 4

LAYUNIN

Bawat kabataang babae ay magsisikap na maging karapat-dapat na palaging samahan ng Espiritu Santo.

PAGHAHANDA

1. Larawan 3, Nefias, Laman, at Lemuel, na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Kung nanaisin: Magdala ng panyo o bandana na sapat ang laki upang ibalot sa ulo.
3. Kung nanaisin: Maglaan ng malaking kard (may palamuti sa gilid) at isang pluma para sa bawat batang babae upang kopyahin ang talakayan sa pisara.
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pagpapakita

Hilingin sa isa sa mga batang babae na maglagay ng piring sa kanyang mga mata. Paikutin siya nang maraming ulit upang hindi malaman kung saang gawi siya nakaharap. Ngayon hilingin sa kanya na magturo ng kahit anong bagay (halimbawa, ang hilagang panig ng silid, ang pisara, o ibang bagay). Maaaring sabihin niya sa iyo na hindi niya alam kung nasaan iyon o maaaring sumagot siya nang mali. Habang nakapiring pa ang panyo sa kanyang mga mata, patindigin mo ang isa sa ibang mga kasapi ng klase na malapit sa bagay na iyong binanggit at sabihin sa mahinang tinig, “Narito.” Ngayon muling hilinging sabihin nitong kabataang babae kung nasaan ang pisara. Kung nagtitiwala siya sa tinig, dapat siyang makasagot nang tama.

Talakayan

• Ano ang ipinamalas ng pagpapakitang ito tungkol sa ating karanasan sa Espiritu Santo? (Maraming ulit na hindi natin kaya sa ating sarili na matanaw ang daang dapat nating patunguhan sapagkat binulag tayo ng mga ibang impluwensiya. Maaari nating makita ang daan na dapat nating tahakin sa pamamagitan ng paghahangad sa Espiritu Santo. Hindi natin makikita ang Espiritu Santo, subalit maaari natin siyang marinig o madama na nagbibigay sa atin ng tagubilin. Dahilan sa ang Espiritu Santo ay makikipag-usap sa atin nang may kahinaan, dapat tayong makinig upang mapakinggan siya. At maaari tayong palaging magtiwala sa Espiritu Santo na akayin tayo sa tamang patutunguhan.)

Maaari Tayong Mamuhay upang Maging Karapat-dapat na Samahan ng Espiritu Santo

Talakayan

• Paano ninyo tinanggap ang kaloob ng Espiritu Santo? (Pagkatapos ng pagbibinyag sa pamamagitan ng paglulubog sa tubig, ang isang maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec ay nagpatong ng kanyang mga kamay sa aking ulo, pinagtibay akong isang kasapi ng Simbahan, at sinabi sa aking *tanggapin* ang Espiritu Santo.)

Ituro na kapag tayo ay pinagtitibay, hindi sinasabihan na pumunta sa atin ang Espiritu Santo. Sa halip, *tayo* ay sinasabihang *tanggapin* ang Espiritu Santo. Sinabi ni Nefias na ang “Espiritu Santo . . . ang kaloob ng Diyos para sa lahat ng mga masikap na hanapin siya” (1 Nefias 10:17). Kung tayo ay tatanggap o hindi ng patnubay ng espiritu ay nakasalalay sa bawat isa sa atin.

Isa-isang kard para sa talakayang pampisara

Bigyan ang bawat kabataang babae ng malaking kard na gawa sa makapal na papel. Ipakopya sa mga batang babae ang talakayang pampisara sa kard. Maaaring naisin ng mga batang babae na isabit ang kard sa dingding ng tahanan bilang sanggunian sa darating na panahon.

Isulat ang pamagat na *Pagiging karapat-dapat* sa pisara.

Talakaying kasama ng mga kabataang babae kung ano ang gagawin ng bawat isa sa kanila upang maging karapat-dapat na samahan ng Espiritu Santo. Isulat ang kanilang mga kuru-kuro sa pisara. Tiyakin mong banggitin ang sumusunod:

Pagiging Karapat-dapat

1. Magsisi ng mga kasalanan.
2. Sundin ang mga kautusan ng Ama sa Langit.
3. Manalangin para samahan ng Espiritu Santo.
4. Humiling nang may pananampalataya.
5. Talikuran ang sanlibutan.
6. Mamuhay nang tapat sa tipan ng binyag.
7. Maging madaling turuan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na pagkatapos nating makamit ang patnubay ng Espiritu Santo, napakahalaga na *makinig* tayo sa kanyang "marahan at banayad na tinig" (1 Nefias 17:45). Maaari siyang makipag-usap sa atin sa mga salita, ngunit ang kanyang tinig ay kadalasang dumarating nang likas bilang isang kaisipan, damdamin, o sapantaha. Bagaman ang sapantahang ito ay maaaring malakas sa isang tao, ang ibang tao ay maaaring hindi man lamang makaramdam niyon kung hindi siya karapat-dapat na tumanggap ng Espiritu Santo. Dapat tayong maging matapat at madasalin upang mapasaatin ang palagiang pagsama ng Espiritu Santo.

Kuwento at larawan

Ilahad ang kuwentong ito:

Isang karanasan nina Nefias, Laman, at Lemuel ang nagpapakita kung gaano kahalaga na tayo ay maging karapat-dapat na patnubayan ng Espiritu Santo. Si Lehias at ang kanyang mag-anak ay nakatira sa Jerusalem noong panahon na laganap ang kasamaan, nang ang lungsod ay malapit nang wasakin. Nais ng Panginoon na iligtas ang mabuting mag-anak na ito, kaya't sinabi niya kay Lehias na lisanin ang lungsod. Ang isa sa mga anak na lalaki ni Lehias, si Nefias, ay napakabuti. Nakinig si Nefias sa Espiritu Santo at tumulong na madala ang kanyang mag-anak sa lupang pangako. Subalit ang dalawang kapatid na lalaki ni Nefias, sina Laman at Lemuel, ay hindi kasing-tapat ni Nefias. Hindi sila naniniwala na pinapatnubayan sila ng Panginoon, at dumaing sila laban sa kanilang ama at kapatid na lalaki. Naniwala sila na ang kanilang ama ay hangal na iwanan ang kanilang maginhawang tahanan at maraming pag-aari sa Jerusalem upang maglakbay sa masukal na ilang. Tinangka rin nilang patayin ang kanilang ama at nakababatang kapatid na lalaki. Sina Laman at Lemuel ay walang balak na gawin ang kalooban ng Panginoon. Lubhang matigas at walang pakiramdam ang kanilang mga puso na ang Espiritu Santo ay hindi makapagsalita sa kanila (tingnan sa 1 Nefias 17:7–45).

Banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang 1 Nefias 17:45.

Talakayin kung bakit hindi marinig nina Laman at Lemuel ang marahan at banayad na tinig ng Espiritu Santo. Ituro na, bagama't ang Espiritu Santo ay nakipag-usap sa kanila paminsan-minsan, sila ay "manhid" at hindi *makadama* ng kanyang mga salita.

• Bakit kailangan nating maging madaling makaramdam upang maunawaan ang mga udyok ng Espiritu Santo?

Ituro na ang Espiritu Santo ay madalas nakikipag-usap sa atin sa pamamagitan ng isang damdamin ng kapayapaan o kaginhawahan, o ang kanyang mga babala ay maaaring magmula sa pamamagitan ng mga damdamin ng pagkabalisa.

• Paano natin maiwawala ang kakayahang madama ang mga udyok ng Espiritu Santo? (Sa hindi pagpansin sa kanila, sa pagtangging magsisi, sa higit na pakikinig sa sinasabi ng iba.)

Maaaring Pagpalain ng Espiritu Santo ang Ating Buhay

Talakayang pampisara

Ngayon, isulat ang pamagat na *Mga Biyaya* sa pisara.

Talakayin ang iba't ibang paraan na mapagpapala ng Espiritu Santo ang ating buhay. Tiyaking saklawin ang mga biyayang nakasulat. Kung nais mo, gamitin ang mga sangguniang banal na kasulatan. Ipakopya sa mga batang babae ang mga bagay na ito sa kanilang mga kard.

Pagiging Karapat-dapat

1. Magsisi ng mga kasalanan.
2. Sundin ang mga kautusan ng Ama sa Langit.
3. Manalangin para samahan ng Espiritu Santo.
4. Humiling nang may pananampalataya.
5. Talikuran ang sanlibutan.
6. Mamuhay nang tapat sa tipan ng binyag.
7. Maging madaling turuan.

Mga Pagpapala

1. Nagtuturo ng lahat ng bagay at nagpapaalala ng lahat ng bagay sa atin (Juan 14:26).
2. Ipinakikita sa atin ang mga bagay na darating (Juan 16:13).
3. Nagtuturo ng katotohanan ng lahat ng bagay (Moronias 10:5).
4. Nagpapatotoo tungkol sa Ama at sa Anak (Doktrina at Mga Tipan 42:17).
5. Siya ang taga-aliw (Juan 14:26; Doktrina at Mga Tipan 42:16).
6. Nagpapahayag ng mga bagay sa ating isipan at puso (Doktrina at Mga Tipan 8:2).

Kuwento

Ilahad ang mga sumusunod na kuwento upang ipakita ang mga paraan na ang Espiritu Santo ay maaaring maging isang pagpapala sa mga nakikinig sa kanya.

Nang dumating si Jenny sa tahanan buhat sa paaralan noong Huwebes, nakita niya na naghihintay sa kanya ang kanyang mga magulang. Sinabi ng kanyang ina, "Ang Tiyo Carl mo ay namatay kaninang umaga. Ang tatay mo at ako ay pupunta upang samahan ang Tiya Margaret mo nang ilang araw, hanggang matapos ang libing. Alam kong mapagkakatiwalaan ka namin na pangalagaan ang mga bagay sa tahanan habang wala kami. Tawagin mo si Kapatid na Martin kung kailangan mo ang anumang tulong."

Habang paalis ang kanyang mga magulang, nakaramdam si Jenny ng kaunting kasiglahan. Gusto niya ang maging tagapamahala, na walang magbibigay ng utos. Gusto niya ang damdamin ng pananagutan. Kaya't nag-aral siya para sa kanyang pagsusulit sa matematika, tumawag ng ilan sa kanyang mga kaibigan, kumain ng hapunan, pagkatapos ay tinapos niyang basahin ang kuwento para sa kanyang klase sa Ingles.

Nang matutulog na siya, nakadama siya ng kaunting pagkabalisa. Hindi pa siya kailanman tumigil nang magdamag na nag-iisa noon. Habang tinititigan niya ang kadiliman ng gabi, nag-umpisa siyang makarinig ng mga maliliit na ingay. Habang pinakikinggan niya nang mabuti, higit na marami siyang narinig—mga lumalangitngit at lumalagitik na ingay. Maaari kayang may taong nagtatangkang pumasok? Lumakas ang kaba ng kanyang puso. Tumingin siya sa orasan. Tila maraming oras na ang lumipas mula nang pinatay niya ang ilaw, lumuhod para sa maikling panalangin, at pumunta sa higaan. Ngunit, ayon sa orasan, iyon ay dalawampung minuto lamang.

Habang lubhang nag-aalala si Jenny kung ano ang gagawin, tahimik siyang nakiusap sa Ama sa Langit na tulungan siya. Halos kagyat, naalala niya ang narinig na isang kuwento tungkol kay Pangulong David O. McKay noong siya ay bata pa na mayroong kinatatakutan at nanalangin para sa tulong. Mahirap man iyon, bumaba siya sa higaan at lumuhod sa tabi ng kanyang higaan. Habang nananalangin siya, pinatahimik ng isang payapang damdamin ang kanyang balisang-balisang kinakabahang puso. Sa pagbabalik niya sa higaan, kaagad siyang nakatulog.

Sa paaralan nang sumunod na araw, nakadama si Jenny ng kapahingahan at pagiging handa para sa kanyang pagsusulit sa matematika.

Talakayan

• Anong dalawang pagpapala ang inihatid ng Espiritu Santo kay Jenny? (Ang maalala ang isang bagay na alam na niya, at ang damdamin ng kaginhawahan.)

Kuwento

"Isang mabigat na damdamin ang lumaganap sa pagtitipun-tipon ng mga tao sa pagtatapos ng pulong sa paglilibing ng isang batang ina na namatay sa panganganak. Ang mga parangal ay mahusay, ngunit marami sa mga nagtipon doon nang araw na iyon ay nakaramdam ng malaking sama ng loob. Paanong pinahintulutan ng isang mapagmahal na Ama sa Langit na kunin ang isang kaibig-ibig na ina, na nag-iwan ng mag-anak na mayrooong apat na maliliit na anak na mag-isang aalagaan ng isang nagdadalamhating ama?

"Sa katapusan ng pormal na palatuntunan ang batang ama ay matahimik na tumayo mula sa kanyang upuan at nagtungo sa pulpito. 'Nadarama ko ang inyong kalungkutan at pagmamalasakit,' sinabi niya nang mahinahon, 'subalit mayroon akong dapat sabihin sa inyo upang aliwin kayo. Sa loob ng unang isang oras pagkatapos na mamatay ang aking asawa, hindi ko malaman kung paano ko makakaya iyon—paano ako makapagpapatuloy nang wala siya. Subalit isang matamis, mapayapang kasiglahan ang pumuno sa aking kaluluwa, at mula noon nagkaroon ako ng katiyakan na ang lahat ay maisasaayos. Huwag ninyo kaming alalahanin, magiging mabuti ang aming kalagayan.'

"Ang ganitong nakaaaliw na espiritu ay nagpadalisay sa pagtitipun-tipon. Ang lahat ay umuwi sa tahanan nang may kaaliwan" (Spencer J. Condie, " 'Thy Constant Companion': The Promised Blessings of the Holy Ghost," *Ensign*, Okt. 1980, p. 33).

Talakayan

Pabayaang talakayin ng mga batang babae kung paano pinagpala ng Espiritu Santo ang batang amang ito.

Katapusan

Sipi

Basahin ang pangungusap na ito:

"Maging iyon ay isang biglaang pantanggol na gawa, isang damdamin ng kanyang mga salita, o isang babasahin na kung saan ang isang tao ay nakaririnig sa kanyang tinig, nanggagaling iyon sa Diyos. Lahat ng mga ito ay mga kaloob ng Espiritu sa isang tumanggap ng Espiritu Santo sa binyag at nagbabalak na tamasahin ang kanyang impluwensiya" (S. Dilworth Young, "How the Holy Ghost Can Help You," *New Era*, Okt. 1971, p. 6).

Ipaalala mo sa mga batang babae na ang kanilang kakayahang marinig ang payapang, maliit na tinig ng Espiritu Santo ay nasasalalay sa kanilang katapatan sa mga kautusan ng Panginoon. Kung makikinig sila sa Espiritu Santo, ang kanyang mga paghimok ay maaaring maging ang pinakamahalaga nilang mapagkukunan ng ginhawa at patnubay, isang palagiang kasama. Hindi natin kailangang mag-isa kung karapat-dapat tayo na tumanggap ng Espiritu Santo.

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingin sa mga batang babae na dalhin nila sa tahanan ang kanilang mga kard, isabit ang mga ito sa dingding, at sumangguni sa mga ito bago manalangin sa gabi. Hamunin sila na masigasig na hanapin ang Espiritu Santo upang maging kanilang palagiang kasama.

Pagtupad sa Mga Banal na Tungkulin ng Kababaihan

Aralin
5

Pagkakasumpong ng Kagalakan sa Ating Banal na Kakayahan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa kanyang banal na kakayahan at matututo kung paano masusumpungan ng kagalakan dito.

PAGHAHANDA

1. Anyayahan ang isang huwarang kapatid na babae (lalong kanais-nais kung isang ikinasal sa templo at mayroong mag-anak), na pinahintulutan ng mga tagapayong maytaglay ng pagkasaserdote, na magsalita sa mga batang babae tungkol sa kagalakan ng pagiging isang babae. Hilingan siyang maglahad ng ilang mga kagalakan at paghamon na dinanas niya, kabilang ang ilan nang siya ay nasa kapanahunan ng mga kabataang babaeng nasa klase. Maaaring maglahad siya ng tungkol sa mga talagang karanasan at mga pagpili na tumulong sa kanyang mamalaging malapit sa Ama sa Langit at ang mga biyaya at kagalakan na naging bunga. Dapat niyang bigyang-diin ang kagalakan ng pagiging isang babae sa bawat gulang. Imungkahi na pinapayagan siyang gumamit ng mga dalawampung minuto. Hilingin sa kanyang bigyan ng oras ang mga batang babae na magtanong sa kanya at magpahayag ng kanilang mga damdamin.
   O
   Maaaring mag-anyaya ka ng isang lola, ina, at kabataang babae na may-asawa, na pinahintulutan ng mga tagapayong maytaglay ng pagkasaserdote, na maglahad nang maikli ng mga kagalakan ng pagiging babae na kanilang dinaranas sa kasalukuyan. Maaari mo ring imungkahi na banggitin din nila ang mga kagalakan na kanilang naranasan nang sila ay nasa kapanahunan ng mga kabataang babae. Bigyang-diin sa bawat isa na binibigyan lamang siya ng lima o anim na minuto. Maaaring alukin mo na orasan sila at hudyatan kung tapos na ang kanilang oras.
2. Kung maaari at nais mong gawin, maghanda ka ng isang kopya ng mensahe na buhat sa Pangkalahatang Panguluhan ng Mga Kabataang Babae para sa bawat kasapi ng klase at sa panauhin.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Maaari Tayong Makasumpong ng Kagalakan sa Pagkilala ng Kung Sino Tayo at Kung Magiging Sino Tayo

Mga panauhing tagapagsalita at talakayan

Ipakilala ang natatanging tagapagsalita o mga tagapagsalita at ipaliwanag na sa araw na ito matutuhan ng klase ang tungkol sa kanilang banal na kakayahan bilang kabataang babae at ang kagalakan na nagmumula sa pagiging isang anak na babae ng Diyos. Sabihin sa mga kabataang babae na maaari silang magtanong at magbigay ng mga palagay pagkatapos ng talumpati.

Pagkatapos ng talumpati at mga tanong buhat sa klase, ipahayag ang iyong pasasalamat sa panauhing tagapagsalita o mga tagapagsalita.

Talakayan at patotoo ng guro

Ipahayag ang iyong pagmamahal sa mga batang babae sa iyong klase. Sabihin sa kanila na pinahahalagahan mo ang kanilang lakas at sigla habang pumapasok sila sa bagong mundo ng paglaki. Bigyang-diin ang kahalagahan ng pagiging masaya ngayon sa pamamagitan ng paggawa ng mga tamang pasiya at sa pagsunod kay Jesucristo. Kailangan nating gawin iyon ngayon, hindi sa ibang darating na panahon kapag maaaring lutas na ang mga kasalukuyang suliranin natin o kapag ang mga pangarap at hangarin natin ay maaaring magkatotoo. Sa sanlibutang ito ng mga pagsubok at mga paghamon, ang minimithing panahong iyon ay maaaring hindi dumating kailanman. Ang tunay na kagalakan at kapayapaan ay maaaring makamit anumang oras ng buhay doon sa lahat ng mga namumuhay ayon sa kalooban ng kanilang Ama sa Langit.

Ituro kung paano gumagabay at nagpapala sa ating buhay ang ebanghelyo sa pamamagitan ng pagtulong sa ating maunawaan ang ating mga banal na tungkulin at kakayahan bilang kababaihan.

Maaaring Maranasan Natin ang Kagalakan sa Bawat Yugto ng Buhay

Paglalahad ng guro

Ipahayag ang iyong kagalakan sa pagiging isang babae at ang iyong paniniwala na ang mga kababaihang Banal sa Huling-araw ay maaaring makaranas ng malaking kaligayahan sa bawat yugto ng buhay.

Kung ipahihintulot ng panahon at ang kalagayan ay mukhang tama, maaari mong anyayahan ang mga batang babae na ilarawan ang ilang mga kagalakang nararanasan nila bilang mga kabataang babaeng Banal sa Huling-araw.

Katapusan

Pagbasa

Basahin ang isang natatanging hamon sa bawat kabataang babae buhat sa Pangkalahatang Panguluhan ng Mga Kabataang Babae.

Mahal Naming Mga Kabataang Kaibigan:

Pinagpala at itinangi kayo ng ating Ama sa Langit na maging buhay ngayon. Ang sanlibutan ay puno ng kagandahan at mga pagkakataon—higit sa alinmang kapanahunan sa kasaysayan ng sangkatauhan. Ang mga natatanging taong ito ng paghahanda ay mapupuno ng pagtuklas, pagsasaliksik, paghahanap, pagpapalaki, pagbabanat, pagpapalawak, at pag-aaral ng plano ng Diyos at kung ano ang kanyang inaasahan sa inyo, na kanyang anak na babae.

Ang sanlibutang ito rin ay puno ng kapangitan at masasamang impluwensiya. Kayo ay hahamunin, tutuksuhin, pipigilan, at lalabanan sa bawat paraan sa pamamagitan ng mga plano at mga paghikayat ng kaaway.

Nalalaman ng ating Ama sa Langit ang lahat ng ito at kilala kayo. May pagtitiwala siya at paniniwala na gagamitin ninyo ang mga taong ito ng paghahanda sa pagiging isang masunuring anak ng Diyos na maaaring hubugin at ihugis para sa natatanging misyon at tadhanang ibig niyang gampanan ninyo. Manalangin palagi, kilalanin ninyo ang inyong Tagapagligtas na si Jesucristo, pag-aralan ang mga banal na kasulatan at isipin ang mga tiyak na paraan na maisasagawa ninyo ang mga aral sa inyong buhay. Mamuhay na maging karapat-dapat sa mga biyaya ng pagkasaserdote, maging maligaya, at lumakad nang tuwid na may kagalakan at pasasalamat sa liwanag ng ebanghelyo ni Jesucristo.

Napalilibutan kayo ng maraming nagmamahal sa inyo at nagnanais na kalingain at patnubayan kayo—mga kaibigan, mga pinuno ng inyong klase, mga may sapat na gulang na pinuno, ang inyong pamunuang obispo, ang inyong mga magulang at mag-anak, at higit sa lahat si Jesucristo at ang iyong Ama sa Langit.

Nawa ay makasama kami roon sa mga kumakalinga at nagmamahal sa inyo nang labis. Nananalangin kami palagi na kayo ay pagpalain at palakasin sa inyong paghahandang mamuhay muli na kasama ang inyong Ama sa Langit, sapagkat inanyayahan niya ang "lahat na lumapit kay Cristo" (Doktrina at Mga Tipan 20:59)" at maging ganap sa kanya" (Moronias 10:32).

Nagmamahal,

Pangkalahatang Panguluhan ng Mga Kabataang Babae

Aralin
6

Pagkakasumpong ng Kagalakan Ngayon

LAYUNIN

Ang bawat kasapi sa klase ay makadarama ng kagalakan sa pagiging isang kabataang babaeng Banal sa Huling-araw.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at lapis para sa bawat kasapi ng klase.
2. Magdala ng isang maliit na salamin.
3. Maghanda ng isang paskil o malaking papel ng sumusunod na pananalita ni Pangulong Harold B. Lee: "Ang kaligayahan ay hindi nababatay sa kung ano ang nangyayari sa labas mo kundi sa kung ano ang nangyayari sa kalooban mo."
4. Atasan ang isang kabataang babae na basahin ang talatang pinamagatang "Paglikha."
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulutan, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Mga Pagninilay-nilay

Pakay-aralin

Ilibot ang isang maliit na salamin sa mga kasapi ng klase. Hilingin sa bawat batang babae na matahimik na mag-isip tungkol sa mga katanungang ito habang nakatingin siya sa kanyang larawan sa salamin:

- Ano ang nakikita mo sa salamin?
- Masaya ba ang batang babaeng nakikita mo sa salamin? Bakit?
- Ang batang babae bang nakikita mo ay ang batang babae na nais mong maging?
- Ano ang pinaka-gusto mo tungkol sa batang babaeng nakikita mo?
- Ano ang nais mong baguhin tungkol sa batang babaeng nakikita mo?
- Ano ang mga talino at pagpapala ng batang babaeng nakikita mo?
- Ano ang nais mo para sa batang babaeng nakikita mo?

Ang Kaligayahan Ay . . .

Gawaing pagmamarka

Magbigay ng isang pilas na papel at isang lapis sa bawat kasapi ng klase. Ipaguhit sa bawat batang babae and isang patindig na guhit pababa sa gitna ng papel at markahan ang dalawang hanay ng "Pang-matagalang Kaligayahan at Kagalakan" at "Pansamantalang Katuwaan at Kasiyahan." Basahin sa klase ang sumusunod na talaan ng mga gawain, at tagubilinan ang mga batang babae na isulat ang gawain sa hanay na inaakala nilang pinakamabuting naglalarawan ng kanilang mga pansariling damdamin tungkol dito. Maaaring naisin mong ibagay ang talaan ng mga gawain upang maging angkop sa mga hilig at mga karanasan ng iyong purok at ng mga kasapi sa klase.

1. Paglalangoy
2. Pagkain ng panghimagas
3. Pagtulong sa isang tao
4. Pamimili
5. Pagkuha ng mga mabubuting marka sa paaralan
6. Pananalangin
7. Paglikha ng isang bagay

8. Pananahi
9. Paglalakad
10. Pag-aalaga sa isang bata
11. Paglilinis ng iyong tahanan o inuupahan
12. Pakikipag-usap sa isang kaibigan
13. Pagbabasa ng mga banal na kasulatan
14. Pananalo sa isang paligsahan
15. Pagbabasa ng isang mabuting aklat
16. Pagtatapos ng isang malaking gawain
17. Pakikinig sa musika
18. Pagluluto ng pinakagustong pagkain
19. Pagsasayaw
20. Pagsasabi sa isang tao ng tungkol sa ebanghelyo

Pagkatapos na mabuo ng mga kabataang babae ang pagmamarka ng mga gawain, hilingan silang mag-isip ng iba pang mga nakasisiyang mga gawain at idagdag ang mga ito sa alinmang hanay. Bigyang-diin sa klase na ang kanilang mga talaan at mga sagot ay magkakaiba, sapagkat ang lahat ay may kanya-kanyang hilig at hindi tutugon sa magkatulad na paraan.

Nais ng Ama sa Langit Na Magkaroon Tayo ng Kagalakan

Mga Pakahulugan at talakayan

Pagkatapos na mabuo ng mga kasapi ng klase ang gawaing pagmamarka, ipapaliwanag sa kanila ang sumusunod na mga salita: *katuwaan*, *kasiyahan*, *kaligayahan*, *kagalakan.*

Talakayin sa klase ang mga kaibahan ng mga damdaming ito at iugnay sila sa kanilang mga marka.

Talakayan sa banal na kasulatan

Tanungin ang klase kung natatandaan nila kung ano ang sinabi sa atin ng Ama sa Langit tungkol sa kagalakan at kaligayahan. Ipaliwanag na ginagamit ng mga banal na kasulatan ang dalawang salitang ito nang halinhinan. Pagkatapos matalakay ang mga paggunita ng mga batang babae, isulat ang sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan sa pisara. Ipahanap sa mga kabataang babae ang mga sangguniang ito sa kanilang mga sipi ng mga pamantayang kasulatan at basahin ang mga ito nang malakas at magkakasabay. Bigyang-diin sa klase na nais ng Ama sa Langit na tayo ay maging masaya at magkaroon ng kagalakan.

Mga Sanggunian: 2 Nefias 2:24–25; Juan 13:15, 17; Alma 41:10

Talakayan sa banal na kasulatan

• Ang kagalakan bang ito ay isang bagay na maaari nating makamtan ngayon, o ito ba ay isang bagay na makakamtan lamang natin sa darating pang panahon?

Akayin ang mga sagot ng klase sa kaalaman na ang mga kabataang babae ay maaaring maging maligaya ngayon at dapat silang magsikap para sa kagalakan ngayon.

• Sino ang may-pananagutan upang tiyakin na may kagalakan at kaligayahan ngayon?

Upang sagutin ang tanong na ito, anyayahan ang mga kasapi sa klase na hanapin ang Doktrina at Mga Tipan 58:27–28 at basahin iyon nang malakas. Bigyang-diin ang pariralang “sapagkat ang kapangyarihan ay nasa kanila,” na nagpapahiwatig na ang bawat kabataang babae ay may kapangyarihang magdulot ng kaligayahan sa sarili niyang buhay.

Paskil

Itanghal ang paskil ng pananalita na mula kay Pangulong Harold B. Lee: “Ang kaligayahan ay hindi nababatay sa kung ano ang nangyayari sa labas mo kundi sa kung ano ang nangyayari sa kalooban mo” (“A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee,” *Ensign*, Peb. 1974, p. 78). Maikling talakayin ang katotohanan ng sipi at kung paano iyon maisasagawa para sa bawat isang batang babae.

Talakayang pampisara

Ipaliwanag na kahit na mayroon tayong kapangyarihan sa ating sarili na pigilin ang ating mga saloobin, kadalasan ay malungkot tayo. Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga dahilan kung bakit nagiging malungkot tayo. Habang sumasagot ang klase, itala ang mga kanilang sagot sa kaliwang bahagi ng pisara. Iwanang walang sulat ang kanang bahagi ng pisara upang pagtalaan ng mga paraan kung paano mapagtatagumpayan ang kalungkutan sa hulihan ng aralin. Ang mga sumusunod ay halimbawa ng gayong mga kadahilanan:

Mga Dahilan ng Kalungkutan

1. Di-pagsunod sa Panginoon
2. Walang mga hangarin o layunin
3. Pagkabahala at takot
4. Mababang pagtingin sa sarili
5. Hindi nakagagawa ng anuman
6. Hindi minamahal o nagmamahal
7. Hindi kasiya-siyang buhay sa tahanan
8. Walang mga kaibigan
9. Kalungkutan
10. Makasarili
11. Di-magandang pakikipag-ugnayan sa Ama sa Langit

Maaari Tayong Magkaroon ng Kagalakan Ngayon

Talakayang pampisara

• Bilang isang batang babaeng Banal sa Huling-araw, ano ang alam mo o mayroon ka na makatutulong sa iyo na mapagtagumpayan ang bawat isa sa mga dahilang ito ng kalungkutan at magkaroon ng higit na kagalakan?

Hayaan ang mga kabataang babae na bumuo ng isang talaan ng mga bagay na magagawa nila upang tulungan silang makasumpong ng kagalakan ngayon. Buuin ang talaan sa pisara sa pamamagitan ng pagtatala ng kanilang mga sagot, at ipatala ang mga ito sa mga batang babae sa likod ng kanilang mga papel. Pangasiwaan ang gawaing ito upang tulungan silang madama ang kagalakan ng pagiging kung ano sila ngayon—isang kabataang babaeng Banal sa Huling-araw. Akayin ang talakayan sa magandang paraan, binibigyang-diin ang mga sumusunod na bahagi:

1. Ang bawat kabataang babae ay isang tao, minamahal at pinahahalagahan ng kanyang Ama sa Langit at ng kanyang mag-anak.
2. Ang bawat kabataang babae ay mayroong maibabahagi na makatutulong sa iba.
3. Ang bawat kabataang babae ay maaaring magpaunlad ng kanyang mga talino sa paraang makapagbibigay ng tunay na kasiyahan sa kanya.
4. Ang bawat kabataang babae ay may kapangyarihan at pananagutan na baguhin at pangasiwaan ang kanyang buhay tungo sa mga landas ng kabutihan at kaligayahan.
5. Ang mga kabataang babaeng Banal sa Huling-araw ay mayroong mga natatanging pagkakataon at tulong upang matupad ang mga layuning ito.

Magtapos sa pagsasabi na ang kagalakan at kaligayahan ay dapat maging bahagi ng kanilang buhay ngayon—hindi isang bagay na aasahan lamang sa kinabukasan.

Sipi

Ipabasa sa naunang inatasang kabataang babae ang sumusunod na sipi upang ituro ang mga bagay na nagdudulot ng kagalakan sa isang tao ngayon. Ang sanlibutan ay puno ng magagandang bagay na maaari at dapat magbigay sa bawat isa sa atin ng kaligayahan.

Paglikha

"Noong simula (ngunit hindi talagang simula—isang maikling panahon lamang sa buhay na lalagi), natutuhan ko ang plano ng aking Ama sa Langit para sa akin at sa aking mga espiritung kapatid na lalaki at babae. Siya na dakila at ganap at banal, nais ng ating mahal na Ama na magkaroon tayo ng pagkakataong sundin ang kanyang landas.

Ang kanyang panganay na anak, ang ating nakatatandang Kapatid na Lalaki, si Jesus, ay bubuo ng isang daigdig na kung saan mamumuhay tayo at uunlad at matututong umibig at tunay na kumalinga. Magiging mahirap na karanasan iyon sa isang daigdig ng mga taong hindi ganap at di-mababagong batas, at dapat tayong pumili kung susunod tayo sa kanya.

"At kaya, . . . sinabi ko, 'Opo' At ako ay naghintay ng aking pagkakataon.

"Si [Jesus] ay nagsimulang gumawa ng isang daigdig para sa akin at sa *iyo*, na mga anak ng Ama. At isang araw, iniwan ko ang isang dakong hindi ko na matandaan ngayon upang pumunta rito, upang simulan ang pakikipagkaisa ng aking buhay sa lupa.

"Sa malabong kaliwanagan ng pagkabata, nagroon ng unang pagkakilala sa kagandahan—ang amoy ng *eucalyptus*, ang unang mga pakikipagtagpo sa dagat at araw at buhangin, at ulap—mga maliit na patak ng ulang bumabasa sa aking mukha, isang pukyutan, mga bulaklak, at mga puno ng sipres na kataka-takang binaluktot ng hangin.

"At habang ako ay lumalaki, ay lalong higit na naging kamangha-mangha ang daigdig; at sa kaloob-looban ay nagsimula ang mainit, matamis na sakit ng pagmamahal sa lupa.

"Ginawa ni [Jesus] ang liwanag na tumatanglaw na malamlam at kulay-pilak sa gabi at gumagawa ng mga larawang anino sa hangin—malamlam, ginintuang-bughaw, at mayumi sa mga panahon ng araw ng tagsibol—at liwanag na nagkakalat ng kanyang mga kulay na una ay maputlang pula na nagiging mapulang dilaw na nagiging ginintuan, upang itaboy ang bughaw-itim na siyang gabi—pagsikat ng araw. At may mga mata ako upang makakita.

"At gumawa siya ng hangin upang pamagaspas nang malumanay sa libu-libong dahon, kumikislap na pilak na madulas na tubig upang umawit at matisud-tisod patungo sa dagat, at mga ibon na pumupuno sa simoy ng umaga ng mahinhing himig ng plauta. At mayroon akong mga tainga upang makarinig.

"Gumawa siya ng mga kamay upang humipo nang may maliwanag na mainit na "Kumusta ka?" o 'Tutulong ako' o 'Nagsisimula akong mahalin ka'; at mga matang upang mangusap, upang makakita sa di-abot ng mga salita, upang makaunawa, upang makatuklas.

"Binigyan niya ako ng isang pusong nakakikita at nakaririnig at nakadarama ng lupang ginawa niya, at sa kaloob-looban ko ang pagmamahal sa lupa ay lumalaki hanggang umapaw. Nagbigay siya sa akin ng mga luha ng kagalakan upang iluha.

"Mayroon ka rin ng mga bagay na ito. Sila ay mga kaloob—mga biyayang di-abot ng ating kakayahang tumanggap.

"At balang araw kung makita kong muli si [Jesus] at malugod na muli akong tinanggap ng aking Ama, umaasa ako, kasama ang aking kabiyak, na makayanang simulan ang pamamahala ng isang sanlibutang katulad nito. At ang aming mga anak ay lilingon sa malamig na katamisan ng liwanag sa umaga sa mga kalangitan ng kanilang lupa na may mga matang kumikislap na may mga luhang isinilang ng pagmamahal sa lupa upang sabihin, 'Salamat sa inyo, Ama'." (Ann Busath, "Creation", *Improvement Era*, Set. 1967, p. 56.)

Katapusan

Ibigay ang iyong patotoo sa kahalagahan ng pagiging isang maligayang tao ngayon at ng mga kagalakan na maaaring dumating buhat sa pagiging tapat sa mga pamantayan ng kabataang babaeng Banal sa Huling-araw. Maging masigasig at himukin ang mga batang babae na akuin ang pananagutan para sa kanilang sariling kaligayahan ngayon.

Pagsasagawa ng Aralin

Papiliin ang mga kasapi ng klase ng isa o dalawang paraan na makatutulong sa kanila sa paghahanap ng kagalakan ngayon. Imungkahi na pumili sila ng isa o dalawang bagay na kanilang pagtutuunan ng pansin sa darating na linggo.

Aralin
7

Paggawa sa Tahanan

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay higit na makapagpapahalaga sa mga kagalakan na maaaring magmula sa paggawa sa tahanan.
PAGHAHANDA	Magdala ng papel at lapis para sa bawat kasapi ng klase.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Paggawa sa Tahanan ay Isang Mahalaga at Banal na Pananagutan

Pagsusuri ng trabaho

Hilingin sa bawat kabataang babae na ilarawan sa isip na kaaalok lamang sa kanya ng isang gawain. Habang binabasa mo ang sumusunod na pagsasalarawan ng gawaing iyon, ipataas sa mga kabataang babae ang kanilang mga kamay tuwing ang isang katangian tungkol sa trabaho ay nakapagbibigay-lugod sa kanila.

Pagsasalarawan ng Trabaho

1. Makagagawa ka ng isang mahalagang bagay na makaaantig sa kaligayahan ng mga nakapalibot sa iyo.
2. Tutulong kang pumili ng mga batayan ng paggawa at magtatag ng isang kawili-wiling kapaligiran para sa iba.
3. Tutulong kang pumigil sa mga gastusin.
4. Magpapasiya ka kung anong gawain ang gagawin, kailan iyon gagawin, at paano iyon gagawin.
5. Ikaw ang magtatakda ng mga oras.
6. Magagalak kang makasama ng bawat isa sa buong samahan at magkakaroon ng pagkakataong bigyang kasiyahan sila.

Talakayan

• Anong trabaho ang inilarawan? (paggawa sa tahanan, o isang babaeng nag-aalaga ng kanyang mag-anak.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang paggawa sa tahanan ay isa sa mga pananagutang ibinigay sa atin. Nais ng Ama sa Langit na ibigay nang lahat ng lalaki at babae ang kanilang pinakapangunahing pagpapahalaga sa kanilang mga tahanan, kanilang mga asawa, at kanilang mga mag-anak. Ang ating mga mag-anak ay bahagi ng ating banal na misyon.

Kuwento

Anyayahan ang mga kabataang babae na subaybayan ang ipinakitang pagmamalasakit ng ina sa sumusunod na kuwento:

“Marahil, katulad ng maraming kabataan, hindi ko pinahalagahan ang pagmamahal ng aking mga magulang. Hindi ko talagang isinaalang-alang kailanman ang di-masusukat na kabuuan ng panahon, pagsisikap, salapi, o tiyaga na ginugol nila sa akin. Tanging ukol sa aking ina ang pangyayaring ito.

“Sa wari, ngayon, na maraming mga pagkakataong galit ako sa aking ina, galit ako sa mga bagay na pinaninindigan niya, mga bagay na ipinagagawa niya sa akin, mga bagay na sinabi niya sa akin tungkol sa kanyang kabataan. Minasama ko ang pangyayari na ako, bilang pinakamatanda sa pitong anak, ay nagtaglay ng lahat ng pananagutan; o na siyang nadama ko. Nasa sa akin ang pagpapakita ng halimbawa—isang salita na natutuhan kong kainisan—manguna sa lakad, subukin ang mga bagay at masangkot sa gulo upang, sa wari, maging malinis ang daan upang magawa ng mga anak ang anumang kanilang gusto. Naaalala ko na kung gaano ang galit ko sa isang tono ng tinig na palaging ginagamit ni Nanay upang tawagin ako na tulungan siya. Mga bukambibig na tumimo sa aking isipan, at naririnig ko ang tunog kahit ngayon:

“ ‘Kristy, tulungan mo akong maghanda ng hapunan.’

“ ‘Kailangang linisin ang mga sapatos nina kambal.’

“ ‘Kristy, nag-aaway sina Sue at Gay; wala ka bang magagawa?’

“ ‘Kailangan ni Nancy ang kaunting pansin; maaari bang basahan mo siya ng isang kuwento?’

“Palagi kong nadaramang sabihin ang, ‘Hindi,’ subalit, siyempre, hindi ko ginawa.

“Pagkatapos ay dumating ang Setyembre at umalis ako upang mag-aral. Ang paaralan sa buong kabataan ko ay may kasamang romantikong luningning sa akin. Doon nagkita ang aking mga magulang; doon sila nagka-ibigan at ikinasal; doon ako isinilang. Kaya umaasam ako na magtungo sa—para sa akin—‘tahanan.’

“Subalit nang panahong iyon, ng Setyembre, may higit pa roon kaysa iyon: Ibig kong lumayo sa tahanan—ang aking tunay na tahanan. Subalit, sa paglipas ng panahon at binabasa ko ang mga sulat ng aking ina na nagsasabi sa akin tungkol sa pangaraw-araw na mga bagay na ginagawa niya, nagsimula kong maunawaan, sa kaloob-looban ko, na ibinigay niya lahat ng kanyang panahon, salapi, pagsisikap, at kaisipan sa kanyang mga anak. Natutuhan ko na lahat ng mga pulong, lahat ng pamimili, lahat ng paglilinis ng bahay, lahat ng pagtuturo—talagang lahat—ay tuwiran o hindi tuwirang kaugnay sa paglilingkod sa kanyang mag-anak. At lahat ng ito ay aking natutuhan nang may kabagalan at bahagya na hindi ko halos napansin na ang kaalaman ay naroroon.

“Pagkatapos, isang araw, umuwi ako mula sa aking mga pang-umagang klase at nakita ang isang sulat buhat sa aking ina. Isa iyong karaniwang sulat, puno ng mga balita tungkol sa tahanan. Sinasabi niyon kung paanong si Dave at si Dan, ang kambal, ay naglagay ng isang buong balumbon ng papel na tisyu sa kubeta, na bumaha sa lahat ng dako nang nakahanda ng umalis si inay patungo sa Samahang Damayan. Nagkuwento iyon kung paano kinailangan ni inay na maghanap ng panahong pagupitan si Sandy. Nagsabi iyon na dinala ni Nanay si Nancy sa kanyang klase sa pagsayaw, at pinanonood siya, at ipinagkakapuri siya.

“Iyon ay isa lamang sa palagian, pangaraw-araw na sulat, ngunit bahagya kong narating ang pangalawang pahina nang isang damdamin ang agad na nagsimula sa kalooban ko at kumalat sa kabuuan ko. Katulad iyon ng araw na sumisikat buhat sa likuran ng isang ulap, nagkakalat ng kanyang sikat. Bigla kong nakita ang aking ina tulad ng kung sino siyang talaga—isang hindi makasarili, mapagmahal . . . na tao, ang taong higit na maraming ginawa para sa akin kaysa kanino pa man, at gayunman, ang taong binigyan ko ng pinakakaunting karangalan.

“Ibinagsak ko ang aking sarili sa aking kama at umiyak; umiyak na may kasamang kasiyahan sa biglang natuklasan; umiyak na may lungkot sa aking kawalan ng utang-na-loob, at kung gaano iyon walang-alinlangang nakasakit sa aking ina. Madali akong sumulat ng liham sa kanya at sinabi ko sa kanya ang aking pagmamahal at pagpapahalaga sa kanya. Hindi iyon mahusay na liham, ngunit taos-puso iyon; at kasing-bilis siyang sumulat muli.

“ ‘Pinakamamahal kong Kristy, binasa ko ang sulat mo, at ako ay umiyak’ ” (Kristine Walker, “I Found My Mother,” *New Era*, Okt. 1974, p. 27).

Talakayan

• Bakit mahalaga para sa bawat kabataang babae na pahalagahan at unawain ang tungkulin ng kanyang ina bilang isang maybahay?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang kagalakan na naranasan ng ina ni Kristy ay maaaring maranasan ng bawat isa sa atin. Ang pansariling kasiyahang dumarating sa isang maybahay sa pagkaalam na nakatutulong siya sa kaligayahan ng kanyang mag-anak ay nagbibigay-lakas sa kanya sa kanyang mga araw-araw na gawain. Kapag nagpapahayag ng pasasalamat ang mga kasapi ng kanyang mag-anak, siya ay nakadarama ng higit na kasiyahan.

Ang Paggawa sa Tahanan ay Higit Kaysa sa Gawaing-bahay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang paggawa sa tahanan ay kinapalolooban ng malawakang iba-ibang gawain, na lahat ay mahalaga. Ang malaking kahalagahan nito, siyempre, ay ang panatilihing malinis ang bahay at ang pag-aalaga sa mga pangkatawang pangangailangan ng mga kasapi ng mag-anak. Subalit, mayroong ibang mahalagang bahagi ang paggawa sa tahanan, na itinuro ni Kapatid na Belle S. Spafford, isang nakaraang pangkalahatang pangulo ng Samahang Damayan:

Sipi

"Ang paggawa sa tahanan, sa pananaw ko, ay nahahati sa dalawang pangunahing bahagi: paggawa sa tahanan at gawaing-bahay. Ang paggawa sa tahanan ay nagsasaalang-alang ng mga pang-espirituwal na kahalagahan: pag-ibig, kapayapaan, katahimikan, pagkakaisa ng mga kasapi ng mag-anak, katiwasayan. Ginagawa niyon ang dako ng isang tirahan na isang lugar na maaaring pagpahingahan ng mga kasapi ng mag-anak buhat sa lito at magulong sanlibutan at makakikita ng pagkakaunawaan at pagbabagong-lakas. Katahimikan ang katangian niyon; nagpapakita iyon ng mahusay na panlasa, kalinangan, at kagandahang-asal. Ang mga lalaki, mga babae, at mga anak ay may kani-kanilang pansariling pagtulong na gagawin para sa mabuting buhay sa tahanan at mag-anak, at ang bawat isa ay nakikibahagi sa kanyang mga kapakinabangan.

"Ang gawaing-bahay ay kinapalolooban ng gawain na panatilihing malinis ang bahay, maayos, at napamamahalaang mabuti. Kabilang nito ang pamamahala sa salapi, na ang pagkabigo rito ay madalas na pinagmumulan ng alitan ng mag-anak" (Belle S. Spafford, *A Woman's Reach* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 24–25).

Talakayan

• Paano magkaugnay ang gawaing-bahay at paggawa sa tahanan? Paano makapagdudulot ng mga gantimpala ang dalawa?

Ipalarawan sa mga kabataang babae ang isang tahanan kung saan pinauunlad ang mga pang-espirituwal na kahalagahan. Ipapaliwanag din sa kanila kung bakit ang mga kasanayang tulad ng pamamahala ng salapi o paghahanda ng pagkain ay mahalaga sa paglikha ng tahanan na kung saan ang espiritu ng Diyos ay maaaring manirahan.

Maaaring Maging Isang Taga Gawa sa Tahanan Ngayon ang Isang Kabataang Babae

Talakayang pampisara

• Paano ka maaaring maging isang taga gawa sa tahanan ng iyong tahanan ngayon?

Maaaring naisin mong itala ang mga sagot sa pisara. Tiyakin na kasama sa talaan ang mga ideya na binanggit sa sipi na nasa itaas.

Gawaing pangmaliit na pangkat

Hatiin ang mga kabataang babae sa dalawang pangkat at bigyan ang bawat pangkat ng isa sa mga sumusunod na suliranin. Hilingan sila na talakayin iyon at ihanda ang ilang mga tiyak na tagubilin kung paano lulutasin ang mga suliranin at tapusin ang mga dapat gawin. Hilingan sila na banggitin ang mga pagmumulan ng tulong. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga pansin.

Gawain 1

Umuwi ka buhat sa paaralan at nakita ang iyong inang may matinding sakit ng ulo. Ang sanggol ay umiiyak, ang iyong dalawang nakababatang kapatid na lalaki ay nag-aaway, at ang bahay ay magulo. Malapit nang umuwi ang iyong ama para sa hapunan. Ano ang maaari mong gawin upang lumikha ng kapaligirang espirituwal sa inyong tahanan? Paano mo isasagawa ito?

Gawain 2

Mawawala ang iyong ina hanggang oras ng hapunan at hiniling niya sa iyo na magplano ng isang timbang at masustansiyang pagkain para sa inyong mag-anak ng apat. Sabihin kung papaano mo pipiliin at ihahanda ang bawat sangkap na nasa talaan ng mga pagkain. Ipaliwanag kung paano mo paplanuhin ang iyong panahon upang lahat ng bagay ay maging handa nang sabay-sabay.

Bayaan ang mga kabataang babae na magkaroon ng ilang sandali upang pag-aralan ang mga suliranin; pagkatapos, hayaan ang bawat pangkat na maglahad ng kanyang mga tagubilin sa klase. Bayaan ang lahat na mga kasapi sa klase na tumulong sa paglalahad ng bawat pangkat. Kung magiging kailangan ang dagdag na kaalaman, ikaw ang magbigay niyon.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kahit hindi pa siya namamahala ng sarili niyang tahanan, ang isang kabataang babae ay isa pa ring maybahay at maaari pa ring mag-ayos ng kapaligiran ng kanyang tahanan. Ang paraan niya ng paggawa nito ay makapagdudulot ng malaking kagalakan sa kanyang mag-anak. Kung may oras pa, maaaring naisin mong ilahad ang sumusunod na kuwento, na isinalaysay ng isang ina:

Kuwento

"Nang umuwi si Karen buhat sa kolehiyo para sa isang linggong bakasyon tuwing ikatlong buwan, marami kaming mga nakatutuwang bagay na magkasamang ginagawa. Namimili kami, dumadalaw, nagtatapat sa bawat isa, nananahi ng isang bagong ternong pantalon, naghahanap ng hanap-buhay habang tag-araw, at nasiyahan sa maraming gawaing magkakasama bilang isang mag-anak.

"Ang gawaing-bahay ay bahagyang napabayaan dahilan sa higit na mahahalagang bagay. Kahit na ang salas ay hindi nalinis at naiwanang nagkalat ang kung anu-anong mga gamit sa pananahi.

"Lumipas nang mabilis ang linggo, at sa 5:00 ng hapon ng Miyerkules na iyon darating ang kanyang mga kaibigan at susunduin siya upang bumalik sa kolehiyo. May pakikipagtipanan ako sa 3:00 ng hapon, at kaya hinalikan ko siyang nagpapaalam at umalis, na nagpapasalamat na naroroon siya upang salubungin ang kanyang mga maliliit na kapatid na lalaki sa pagdating nila buhat sa paaralan at upang alagaan sila hanggang dumating sa tahanan ang kanyang ama buhat sa trabaho.

"Mayamaya pagkatapos kong umalis para sa aking pakikipagtipanan, tumawag ang mga kaibigan ni Karen at nagsabi na maaantala sila at hindi siya masusundo hanggang 9:00 ng gabi. Nakaayos na at handa na ang kanyang maleta, natuklasan ni Karen na mayroon pa siyang apat na labis na oras. Naupo siya sa piyano kasama si Stuart at tinulungan
siya sa pagsasanay; umupo siya sa baitang ng hagdanan at kinausap si Roger habang tinutulungan niya siya sa pagtitiklop ng kanyang mga pahayagan para sa kanyang daraanang bibigyan nito; inayos niya ang hapag at inihanda ang hapunan para sa pagdating ng kanyang ama buhat sa trabaho; at, hiniling ang tulong ng kanyang mga kapatid na lalaki, nilinis niya ang kusina pagkatapos.

"Pagkatapos umalis ng kanyang ama at mga batang lalaki para sa panggabing-gawain, tinipon ni Karen ang mga kagamitang-panlinis at ang bakyum at ginawa niyang ang maraming kalat na sala ay isang silid na maipagmamalaki. Pagkatapos, nakita niya na mayroon pa siyang isang oras na nalalabi, nilinis niya ang silid-paliguan.

"Malalim na ang gabi nang makabalik ako buhat sa aking pakikipagtipanan, bumaba ako upang silipin ang mga batang lalaki. Nang ako ay lumalakad sa salas at nakita ang silid-paliguan at kusina, nakadama ako ng isang di-pangkaraniwang pagmamalaki.

"Habang nag-uusap ang aking asawa at ako tungkol dito, napagisip-isip namin ang katotohanan na habang lumalaki siya, si Karen ay malimit na nagiging isang maybahay. Naalala namin ang mga pagkakataong nakikita namin siya na nasa kusina na gumagawa ng maliliit na tinapay kasama ang kanyang maliliit na mga kapatid na lalaki. Naalala namin na noong nakaraang Pasko bumili siya ng isang piraso ng tela, isang padron at ginulat ako ng isang magandang mahabang palda. Buong pagmamalaking isinusuot ko ang paldang iyon. Gaanong pinagyayaman ang aming tahanan ng kaakit-akit na batang babaeng iyon ng kanyang masayang pananaw sa buhay."

Talakayan

- Sa anong mga paraan nagdala ng kagalakan si Karen sa kanyang mga kapatid na lalaki? Sa kanyang ama? Sa kanyang ina?
- Paano maaaring higit na maglapit sa iyo ang paggawa sa tahanan sa iyong mag-anak?
- Paanong ang kaayusan at kalinisan ay makakahimok sa mga kasapi ng mag-anak na gumawa ng kanilang buong kakayahan?

- Bakit isang mabuting pakiramdam ang umuwi sa bahay na malinis?
- Paano ipinakikita ng isang maayos at malinis na tahanan ang pagmamahalan ng mga kasapi ng mag-anak para sa isa't isa?
- Paano makadaragdag sa espirituwal na kapaligiran ng isang tahanan ang paggawa sa tahanan?

Ipaliwanag na ang isang tahanang maayos at alagang-alaga at siyang nag-aanyaya ng Espiritu ng Panginoon ay nagbibigay ng tiwala at pagpapahalaga sa sarili ng mga taong naninirahan doon. Nakadarama sila ng higit na kaginhawaan at kapayapaan. Ito ay isa ring lugar kung saan ang kanilang pananampalataya at patotoo ay lalago. Ang ganitong tahanan ay nangangailangan ng mga pagsisikap ng lahat na naninirahan doon at nagpapakita ng pag-aalala na nadarama para sa bawat isa ng mga kasapi ng mag-anak. Iyon ay isang tahanan na nagpapatunay ng kasipagan at matinding pagsisikap.

Mga Maaaring Gawain ng Klase

Kasama ang panguluhan ng klase, maaari kayong magpasiya ng ilang mga paggawa sa tahanan tuwing kalagitnaan ng linggo upang tulungan ang mga kasapi ng klase na matuto ng mga bagong kasanayan at maranasan ang mga mabuting bagay ng paggawa sa tahanan. Narito ang ilang mga mungkahi (kumuha ng pahintulot ng iyong pinunong pagkasaserdote bago mag-anyaya ng isang panauhing tagapagsalita).

1. Mag-anyaya ng isang dalubhasa upang magturo sa klase kung paano magpalit ng sapatilya ng gripo, magpalit ng piyus, magkumpuni ng saksakan ng koryente, mag-alis ng bara sa lababo o kanal, o magsabit ng larawan.
2. Mag-aral ng mga tamang paraan ng maliliit na pagsusulsi ng damit at magdaos ng isang pagtitipon sa pagsusulsi kasama ang mga kasapi ng klase.
3. Mag-anyaya ng isang dalubhasa upang magturo ng paggamit ng kulay, estilo, at tela sa pananamit, at isagawa ang kaalamang ito sa paghahanda ng kasuotan.
4. Mag-anyaya ng isang dalubhasa upang magturo kung ano ang hahanapin sa pagbili ng mga damit at mga tela, paano bumasa at umunawa ng mga tatak, at paano alagaan ang mga tela.
5. Mag-anyaya ng isang ina upang magturo sa klase kung paano magpaligo, magdamit, magpalit, magpakain, at mag-alaga ng mga sanggol at bata, kasama kung paano aaliwin ang naglulukong sanggol.
6. Mag-anyaya ng isang dalubhasa upang magturo sa klase tungkol sa pangangasiwa ng salapi, laang-gugulin, at pamimiling-utang.
7. Mag-anyaya ng isang dalubhasa upang magturo ng paggagayak ng tahanan, kasama ang paggamit ng kulay, pagkakatimbang, pagkakatugma, at sukat at mga paraan na maaaring mapabuti ng mga kabataang babae ang anyo ng kanilang mga tahanan.
8. Magbalak at magdaos ng isang handaan ng natatanging pagkain, tulad ng pagtitipon ukol sa paggagayak ng keyk, pagtitipon ukol sa mga pandaigdig na pagkain, pagtitipon sa agahan, o isang gabi ng paglulutong minana.
9. Magkaroon ng isang pagtitipon ng pagbabahagi ng mga paraan ng pagluluto kung saan ang bawat isa ay magdadala ng isang paboritong pagkain upang matikman ng iba at kung saan nagpapalitan ng mga paraan ng pagluluto.
10. Magdaos ng isang "gabi ng likhang-luto" sa pamamagitan ng paghahati ng klase sa mga pangkat upang maghanda ng pagkain mula sa mga sangkap na nakalagay sa isang sako o kahon.

Mga Saloobin tungkol sa Ating Mga Banal na Tungkulin

Aralin 8

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magkakaroon ng mabuting saloobin palagay tungkol sa kanyang mga banal na tungkulin bilang asawa at ina.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Maghanda ng mga bigay-sipi na iminungkahi sa Katapusan.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na gusto mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Tinatanggap Natin ang Pananaw ng Panginoon sa Mga Tungkulin ng Kababaihan

Kuwento

Isang manlalakbay ang naparaan sa isang tibagan ng bato at nakita ang tatlong lalaking gumagawa. Tinanong niya ang bawat lalaki kung ano ang kanyang ginagawa. Ang sagot ng bawat isang lalaki ay nagpakita ng iba't ibang saloobin tungkol sa magkatulad na gawain. "Nagtitibag ako ng bato," ang sagot ng unang lalaki. Sumagot ang pangalawa, "Kumikita ako ng tatlong pirasong ginto bawat araw." Ang ikatlong lalaki ay ngumiti at nagsabi, "Tumutulong ako sa pagtatayo ng tahanan ng Diyos."

Paglalahad ng guro at talakayan

• Paano nakaapekto ang saloobin ng bawat lalaki sa kanyang pagtingin sa kanyang gawain?

• Bakit ang ikatlong lalaki ang higit na maaaring tumingin sa kanyang hanap-buhay na kawili-wili at kapaki-pakinabang?

Ituro na maaari tayong magkaroon ng mga mabuti o masamang saloobin tungkol sa ating mga banal na tungkulin bilang asawa at ina. Ang ilan ay tumitingin sa mga tungkuling ito bilang nagpapababa ng pagkatao at puno ng nakababagot na gawain, ngunit ang ating mga tungkulin ay totoong bahagi ng ating taimtim na pangako na ating ginawa bago tayo dumating sa lupa. Bahagi sila ng mga biyayang dumating sa atin bilang mga anak na babae ng Diyos.

Nagpaliwanag si Pangulong Spencer W. Kimball na "gumawa tayo ng mga pangako, mga taimtim na pangako, sa langit bago tayo nagtungo sa mortal na buhay na ito.

"Gumawa tayo ng mga tipan. Ginawa natin ang mga iyon bago natin tinanggap ang ating kalagayan dito sa lupa. . . .

"Ipinangako natin ang ating mga sarili sa ating Ama sa Langit, na kung isusugo Niya tayo sa lupa at bibigyan tayo ng mga katawan at bibigyan tayo ng mga walang kasinghalagang pagkakataon na maibibigay ng buhay sa lupa, pananatilihin nating malinis ang ating buhay at magpapakasal sa banal na templo at magpapalaki ng mag-anak at magtuturo sa kanila ng pagkamatuwid. Ito ay isang taimtim na sumpa, isang taimtim na pangako" (Spencer W. Kimball, "Be Ye Therefore Perfect", talumpating ibinigay sa Salt Lake Institute of Religion, 10 Ene. 1975, p. 2).

• Anong mga tungkulin ang ipinangako natin sa Ama sa Langit na ating tatanggapin bago tayo pumunta sa lupa? (Mag-aasawa tayo at magkaroon ng mag-anak.)

Nagbabala si Pangulong Kimball, "Huwag . . . magkamali na padala sa mga di-gaanong mahalagang mga gawain na magiging dahilan na makaligtaan ang iyong mga walang-hanggang takdang gawain gaya ng panganganak at pagpapalaki sa mga anak na espiritu ng ating Ama sa Langit" (*Ensign*, Nob. 1979, p. 102-3).

Pag-unawa sa Kahalagahan ng Ating Mga Tungkulin

Paglalahad ng guro at talakayan

Ituro na bahagyang di-wasto ang pang-sanglibutang pananaw sa mga tungkulin ng mga babae sapagkat makasarili iyon. Higit na pinagtutuunang pansin niyon ang mga karapatan ng mga babae na tumanggap na halos nakaliligtaan ang kanyang mga pagkakataong magbigay. Higit na malawak ang pananaw ng Panginoon. Pinagtutuunang pansin niyon ang mga pagkakataon na ang kapwa lalaki at babae ay magmahal at maglingkod. Maaaring makatulong sa atin ang pananaw na ito upang maiwasan ang pagiging pagkamakasarili at kalungkutan.

Ipaliwanag na kung naniniwala tayo na ang buhay bilang isang asawa at ina ay pangkaraniwan at nakayayamot, magiging ganoon iyon. Ngunit kung mauunawaan natin ang ating mga banal na layunin at makikilala ang dakilang kakayahang nasa atin, ang ating tungkulin ay magkakaroon ng higit na dakilang kahulugan kaysa anumang ibang gawain sa sanlibutang ito. Sa pamamagitan ng masaya at masiglang pagtataguyod sa ating mga asawa at sa pamamagitan ng pagdadalang-tao, pag-aalaga, at pagtuturo sa mga matuwid na espiritu, daranasin natin ang pinakadakilang katuparan.

• Paano pagpapalain ng malinaw na pang-unawa at matuwid na saloobin sa mga tungkulin ng asawa at ina ang ating buhay?

• Paano makaiimpluwensiya sa atin ang saloobin natin sa mga tungkuling ito sa natitirang panahon ng ating buhay?

• Paano makatutulong ang mga aral ng Panginoon at ng kanyang mga tagapaglingkod tungkol sa ating mga tungkulin na ilayo tayo sa mga panganib na tanggapin ang mga pansanlibutang palagay?

Tungkulin ng Asawa at Kasamang Katuwang

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga batang babae ang Doktrina at Mga Tipan 25:5, 14, 16, na naglalaman ng mga tagubilin ng Panginoon kay Emma Smith. Ipaliwanag na ang payong ito na aliwin ang ating asawa nang may mapagkumbabang saloobin ay maaaring ibigay sa lahat ng mga babae.

Paglalahad ng guro

Hindi dapat maliitin kailanman ng isang babae ang napakalaking kapangyarihan ng pagiging isang taga-aliw at katulong sa kanyang asawa. Maaaring may pangangailangan siya na aliwin at himukin na tuparin ang kanyang tungkulin bilang asawa at tagatustos, pinuno o guro.

Sipi

Nang si Pangulong Spencer W. Kimball ay tawaging isang Alagad, siya ay napuspos sa pagtanggap ng tungkulin. Sinasabi niya kung paano siya inaliw at hinimok ng kanyang asawa:

" 'Kapag ang Simbahan ang tumatawag, sumusunod tayo.' Ngunit ang nakahihigit na kaisipan ay ang aking mga pansariling limitasyon at mga kawalang-kakayahan at mga kahinaan at nadaig ako. Tumulo ang mga luha ko noon, isang walang-katapusang pagbaha . . . umiyak ako nang umiyak. . . . Humagulgol ako sa paghikbi. Nakaupong katabi ko sa sahig ang aking asawa, hinahaplos ang aking buhok, sinisikap na patahimikin ako. . . .

" . . . Ang asawa ko ang aking kaligtasan. Inaliw niya ako at hinimok ako at patuloy na sinasabing mayroon lamang iisang daan na susundin. . . .

" . . . Patuloy kong sinabi kay Camilla na hindi ako nakatitiyak kung ano ang aking gagawin, kahit na alam kong talaga na mayroon lamang iisang daan. Patuloy niyang pinalakas ang loob ko at iginiit niya na ang pagtanggap ng tawag ang siyang tanging bagay" (Edward L. Kimball at Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], pp. 191-92).

Talakayan at paglalahad ng guro

Ituro na si Pangulong Kimball ay nagpatuloy hanggang maging isang dakilang propeta ng Panginoon.

• Paano mahalaga sa buhay ng kanyang asawa ang tungkulin ni Camilla bilang asawa at kasamang katulong?

Ituro na kung mayroon tayong tamang saloobin tungkol sa ating tungkulin bilang asawa at kasamang katulong, tayo rin ay magkakaroon ng malaking impluwensiya sa ikabubuti ng mga buhay ng ating mga magiging asawa, anuman ang kalagayan nila sa buhay. Hindi natin dapat maliitin kailanman kung gaano kahalaga ang mga babae bilang mga asawa.

Banal na kasulatan at talakayan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang 1 Corinto 11:11.

• Paano magtutulungan sa bawat isa ang mga mag-asawa?

Tungkulin ng Ina at Guro

Sinabi ni Pangulong David O. McKay: "Ang pagiging ina ay malapit sa pagka-Diyos. Iyon ang pinakamataas, pinakabanal na paglilingkod na maaaring balikatin ng [isang babae]" (sa Conference Report, Okt. 1942, p. 12–13).

• Paano pinalalakas ng pananalitang ito ng isang propeta ng Diyos ang ating mga saloobin tungkol sa ating mga tungkulin?

• Paano makatutulong sa atin ang pag-unawa sa ganyang mga pananalitang buhat sa mga propeta ng Panginoon upang maiwasan ang pansanlibutang palagay ng ilang mga babae na ang pagiging isang ina ay isang pang-araw-araw na gawaing-bahay at pabigat at nag-aalis ng sariling kalayaan?

Ipaliwanag na ang pagiging isang ina ay nagtuturo sa atin na maging higit na mapagmahal at matutong magpakasakit.

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ang mga kabataang babae ay dapat magplano at maghanda para sa pag-aasawa at sa pagdadalantao at pagpapalaki ng mga anak. Iyon ay inyong banal na karapatan at ang daan patungo sa pinakadakila at pinakamataas na kaligayahan" ("Privileges and Responsibilities of Sisters," *Ensign,* Nob. 1978, p. 103).

Kuwento

Ang isang kabataang ina ng dalawang maliliit na bata ay may kanser na walang lunas. Hindi katagalan bago siya namatay, ang kanyang asawa ay nakipag-ayos sa pagamutan na mailipat siya, si Marilyn, sa isang tagong pook sa bakuran ng pagamutan upang magpiknik kasama ng kanyang asawa at kanilang dalawang anak na batang babae. Iyon ay isang gawaing malimit nilang pinagkakatuwaan bilang mag-anak bago nagkaroon ng karamdaman ang kanilang ina. Lahat sila ay umupo sa ilalim ng isang malaking punong "maple", kumain ng kanilang tanghalian, at nagsaya sa ilang mahalagang sandaling iyon ng pagiging magkakasama bilang isang mag-anak. Pagkatapos ng karanasang iyon, bumalik si Marilyn sa kanyang higaan sa pagamutan at isinulat ang sumusunod sa kanyang talaarawan: ["Palagi akong sinasabihan na 'kung nasa iyo ang kalusugan mo ay nasa iyo ang lahat ng bagay.' Ngayon ay naunawaan ko na hindi iyon totoo, sapagkat nasa akin ang lahat ng bagay at wala akong kalusugan. Ang lahat ng bagay sa akin ay ang pagkakaupo sa ilalim ng malaking punong-kahoy na iyon sa araw na ito—ang mahal kong asawa at kalugud-lugod na mga anak. Walang ibang totoong mahalaga. Ang aking tungkulin bilang asawa at ina ay nagdulot sa akin ng pinakadakilang kagalakan at kaligayahan sa buhay na ito. Ang mga piknik at maraming pansanlibutang kasiyahan ay aking maiiwan nang magpakailanman, ngunit aking makakasama ang aking mag-anak sa buong kawalang-hanggan."

Talakayan

• Paano nakatulong ang saloobin ng batang asawa at ina na ito sa kanyang tungkulin upang makayanan niya ang kanyang karamdaman?

• Paano magkakaapekto ang kanyang saloobin sa mga saloobin ng kanyang mga anak na babae sa kanilang tungkulin kapag sila ay mga asawa at mga ina na?

Katapusan

Ibinigay ni Pangulong Spencer W. Kimball sa atin ang pampalakas-loob na ito:

Sipi at kung nanaising bigay-sipi

"Ang maging isang matuwid na babae ay isang maluwalhating bagay sa anumang panahon. Ang maging matuwid na babae sa pagwawakas ng mga tagpo sa lupang ito, bago ang ikalawang pagparito ng ating Tagapagligtas, ay isang natatanging dakilang tawag. Ang lakas at impluwensiya ngayon ng matuwid na babae ay maaaring maging makasampung ulit kaysa sa higit na payapang panahon. Inilagay siya rito upang tumulong na pagyamanin, pangalagaan, at bantayan ang tahanan—na siyang saligan at pinakadakilang dalubhasaan ng lipunan" (*Ensign*, Nob. 1978, p. 103).

Aralin
9

Paggalang sa Mga Magulang

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magsisikap na pagbutihin ang kanyang kaugnayan sa kanyang mga magulang.

PAGHAHANDA

1. Gumawa ng isang kopya ng mga palatanungan sa araling ito para sa bawat kabataang babae. Maaaring naisin mong ibigay sa mga kabataang babae ang mga palatanungan nang isang linggong pauna upang madala nila ang mga iyon sa klase na nasagutan na.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga siping nais mo.

Paalala sa guro

Habang inihahanda mo ang araling ito, ibagay mo ang kagamitan kung may mga kabataang babae sa iyong klase na walang ama o ina sa kanilang tahanan.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Matututo Tayong Matutong Kilalanin ang Pag-ibig ng Ating Mga Magulang

Kuwento

Basahin ang unang bahagi ng sumusunod na kuwento, "Takdang-gawain sa Araw ng Pamamahinga."

"Mahirap para sa aking sabihin ito sapagkat ako ay tila bata pa, ngunit hindi ko malilimutan ang nakaraang Pasko. Tingnan mo, mayroon akong kaibigang naninirahan sa itaas ng burol, at ang kanyang mag-anak ay mayroong [lahat]—malaking bahay, magagandang kotse, mga damit. . . . Ngunit huwag mo akong pagkakamalian—sila ay talagang nakalulugod na mga tao at sila ay dakila para sa akin. Nasa panguluhang obispo ang ama ni Karen, at talagang mayroon silang isang ganap na pamumuhay sa tahanan—talagang siyang uri na palagi kong iniisip na siyang uliran.

" . . . At, madalas akong nandoon, at inanyayahan nila akong dumalo sa kanilang *noche buena*. Ang lahat ay totoong hindi kapani-paniwala. Ang ibig kong sabihin, kumain kami sa silid-kainan na mayroong mga kandila, kristal, porselana, at dalawang tinidor at mga kutsara. Nagbigay ang kanyang ama ng panalanging pangmag-anak bilang pasimula.

" . . . Hindi kailanman ako nagkaroon sa aking buhay ng isang regalo na nagkakahalaga ng higit sa limang dolyar. Ginuguni-guni ko lamang kung paano na kung dumaan si Santa Claus nang gabing iyon. . . .

"Nang inihatid ako sa aming tahanan ni Kapatid na Miller naramdaman ko na parang ayaw kong pumasok. Sinabi niya, 'Maligayang Pasko, Cheryl. Tunay na nasiyahan kami na nakasama ka namin.' Totoong masigla siya at may pagka-ama. Nais kong sabihin sa kanya kung gaano siya kalinis, ngunit ako ay nagtapos sa pagsasabi lamang ng, 'Salamat, napakasaya niyon!'

"Nakasusi ang pintuan kaya't nakatayo ako roon na tinutugtog ang kampana at tumitingin sa natutuklap na pintura ng bahay. Saka nandoon ang punit na kurtina na nilaslas ng aso isang taon na ang nakalilipas. Hindi ko maiwasang hindi ihambing ang tahanan ng mga Miller sa aming maliit na sira-sirang bahay. Narinig ko ang aking amang nagkakaladkad ng kanyang tsinelas papunta sa pinto at ang malakas na ingay ng TV sa salas. Binuksan niya ang pinto at nagsimulang sigawan ako, sinasabi sa akin na labis akong ginabi at ang tangi kong magagawa ay ang tumigil sa tahanan nang Bisperas ng Pasko. . . . Subalit siya ay tila nakainom ng alak at hindi niya talagang sinasadya ang lahat ng sinabi niya, ang sabi ko sa aking sarili.

" . . . Walang anuman sa paligid na nagmumukhang Pasko kundi isang kupas na korona ng bulaklak na nasa pinto at isang murang *Christmas tree* na may mga maliliit na bolang

isinabit ng mga pang-ipit sa buhok. Ang bahay ay magulo at nangangamoy ang sirang tosino.

"Lumapit si inay sa pintuan na nakasuot ng [isang lumang] bata. . . . Masasabi ko sa kanyang anyo na mayroon siya muling matinding sakit ng ulo. 'Tiyak na nais ko na ang aking munting anak na babae ay titigil sa tahanan paminsan-minsan at tutulong sa kanyang ina.'

"Ang mga luha ay tumutulo; masasabi ko sa kirot na nasa aking lalamunan. Hinaplos ko ang aking ina sa balikat, at ang tangi kong nasabi ay 'Dinaramdam ko, Inay,' na hindi sadyang taos sa puso ko iyon.

"Nagpunta ako sa aking silid-tulugan at isinara ang pinto, na sinisipa ang mga sapatos ng aking maliit na kapatid na babae paalis sa daanan.

"Hindi ko mawari kung bakit ako ipinanganak sa aking mag-anak at hindi sa ibang mag-anak tulad ng mga Miller. . . . Talagang mahirap kung nag-iisa kang kasapi ng Simbahan sa mag-anak. Sinabi sa akin ng mga elder na magiging mahirap iyon at magkakaroon ako ng malaking gawain sa hinaharap, ang pagpapakita ng mabuting halimbawa. Sinubok
ko ngunit tila ang iniisip lamang ng aking mag-anak na nadarama ko na ako ay isang totoong malaking bagay sa pagsapi sa Simbahan at pagbabago ng aking buhay. . . .

" . . . Natulog kaagad ako nang hindi nananalangin. Hindi ko talaga magawa. Lubhang galit ako kaya't inisip ko na hindi na ako pakikinggan ng Panginoon."

Talakayan

- Ano ang nadama ni Cheryl tungkol sa kanyang mga magulang? Bakit?
- Ano ang nadarama ninyo tungkol sa mga magulang ni Cheryl?
- Ano ang maaaring ginawa ni Cheryl upang mapabuti ang kalagayan sa tahanan?

Kuwento

Basahin ang katapusan ng kuwento.

"Umaga ng pasko nang ako ay tanghaliing gumising na ang sikat ng araw ay kumakalat sa ibabaw ng aking kama. Umaga ng Pasko! Lumundag ako na may ganoong nakakikilig na damdaming Pasko. . . . Isinuot ko ang aking bata at lumakad palabas sa salas. . . .

" 'Iyan ay para sa iyo, Cheryl,' [sabi ng inay ko], itinuturo ang isang kahon sa ilalim ng puno.

"Itinulak ng ama ko ang kahon papunta sa akin. Iyon ay isang malaking kahon na walang papel ngunit tinalian ng iba't ibang uri ng tira-tirang laso. Akala ko'y isa iyong kamiseta para sa P. E. sapagkat kailangan ko ang isa, ngunit hindi. Nang inalis ko ang papel na tisyu, naroon ang maraming tiklop ng pinakamaringal na mahabang damit na akin nang nakita. Iyon ay isa sa mga lipas sa moda na may buong saya at puntas at mga pangiti. Iyon ay maaaring [lubhang mahal.]

"Sadyang hindi ako makapagsalita nang anuman sa isang sandali. Naubos ang aking hininga.

" 'Totoong hindi ko ito mapaniwalaan! Hindi kapani-paniwala!' Patuloy ko lamang sinabi iyon nang paulit-ulit habang hawak ko ang damit.

" . . . Nakatingin sa malayo ang aking ama, ngunit lumapit ako at umupo sa tabi niya. Totoong hindi ko mapigilang yakapin siya at bigyan siya ng malaking mahigpit na yapos, at hindi ko alam kung gaano katagal na mula nang ginawa ko iyon!

" 'Paano mo nagawa iyon, Tatay? Ang ibig kong sabihin, alam kong hindi ninyo kaya ito!'

"Tumitig siya sa . . . sopa at hindi nagsalita ni isang kataga, ngunit ang kanyang bibig ay parang tumikom at kumibot nang kaunti. Inakbayan niya agad ako at kasingbilis ding inalis. Naupo lamang ako roon nang ilang sandali na nakatingin sa mga sira ng kanyang pantalon sa may gawing tuhod at nag-isip tungkol sa pagmamahalan at pagbibigayan at kung anong malaking gawain mayroon ako sa hinaharap" (Carol C. Ottesen, "Holiday Homework," *New Era*, Dis. 1972, pp. 22–23).

Talakayan

- Paanong nabago ang inyong damdamin tungkol sa ama ni Cheryl nang marinig ninyo ang katapusan ng kuwento?
- Bakit sa palagay ninyo hindi naunawaan ng kabataang babaeng ito at ng kanyang ama ang damdamin ng bawat isa?
- Anong mga palatandaan mayroon na minamahal ng kanyang mga magulang si Cheryl?
- Nagtataka ba kayo minsan kung mahal kayo ng inyong mga magulang?
- Sa anong mga paraan ipinakikita ng inyong mga magulang ang kanilang pagmamahal?
- Paano mo matututuhang unawain nang higit na mabuti ang iyong mga magulang?

Ang Pag-unawa sa Mga Magulang Ay isang Susi para sa Higit na Mabuting Kaugnayan

Ipaliwanag na ang ating pagmamahal at pagpapahalaga sa ibang tao ay lumalaki habang nalalaman at nauunawaan natin nang higit na mabuti ang kanilang mga pinagmulan, mga karanasan, at mga damdamin.

Palatanungan

Kung naunang natapos ng mga kabataang babae ang mga palatanungan, talakayin sila sa oras na ito. Kung hindi, ipamigay ang isang kopya sa bawat kabataang babae. Himukin sila na sagutan nila nang husto sa darating na linggo. Kung hindi nila kayang sagutan ang mga palatanungan, dapat nilang itanong sa kanilang mga magulang ang mga kasagutan.

Ano ang Nalalaman Mo Tungkol sa Iyong Ina?

1. Apelyido noong dalaga: ____________________
2. Pook ng kapanganakan: ____________________
3. Pinalaki ba siya ng kanyang mga magulang? ____________________
4. Bilang ng kanyang mga kapatid na lalaki at babae: ____________________
5. Pang-ilan siya sa mag-anak (panganay, bunso, at iba pa): ____________________
6. Hanapbuhay ng kanyang ama: ____________________
7. Mayroon ba silang katiwasayan sa pananalapi? ____________________
8. Kinaaanibang relihiyon ng kanyang mag-anak: ____________________
9. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasang espirituwal? ____________________
____
10. Anumang natatanging pinag-aralan o mga kaugalian? ____________________
____
11. Anong uri ng kaugnayan mayroon siya sa kanyang mga magulang? ____________________
12. Ano ang kanyang pinag-aralan? ____________________
13. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasan sa paaralan? ____________________
____
14. Naghanapbuhay ba siya sa labas ng tahanan bago siya nag-asawa? ____________________
15. Ano ang kanyang pinakamahalagang layunin sa buhay? ____________________
____
16. Ano ang nagpapaligaya sa kanya? ____________________
17. Ano ang nagpapalungkot sa kanya? ____________________
18. Anong mga kahirapan ang kanyang pinagtagumpayan? ____________________

19. Ano ang labis niyang ikinagagalak na gawin na kasama ang kanyang mag-anak? __________
20. Ano ang ikinagagalak niyang gawin sa kanyang natitirang panahon? __________

Ano ang Nalalaman Mo Tungkol sa Iyong Ama?

1. Pangalan: __________
2. Pook ng kapanganakan: __________
3. Pinalaki ba siya ng kanyang mga magulang? __________
4. Bilang ng kanyang mga kapatid na lalaki at babae: __________
5. Pang-ilan siya sa mag-anak (panganay, bunso, at iba pa): __________
6. Hanapbuhay ng kanyang ama: __________
7. Mayroon ba silang katiwasayan sa pananalapi? __________
8. Kinaaanibang relihiyon ng kanyang mag-anak: __________
9. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasang espirituwal? __________ __________
10. Anumang natatanging pinag-aralan o mga kaugalian? __________ __________
11. Anong uri ng kaugnayan mayroon siya sa kanyang mga magulang? __________
12. Ano ang kanyang pinag-aralan? __________
13. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasan sa paaralan? __________ __________
14. Ano ang kanyang hanapbuhay? __________
15. Ano ang kanyang pinakamahalagang layunin sa buhay? __________ __________
16. Ano ang nagpapaligaya sa kanya? __________
17. Ano ang nagpapalungkot sa kanya? __________
18. Anong mga kahirapan ang kanyang pinagtagumpayan? __________
19. Ano ang labis na ikinagagalak niyang gawin na kasama ang kanyang mag-anak? __________
20. Ano ang ikinagagalak niyang gawin sa kanyang natitirang panahon? __________

Talakayan

Ginagamit ang mga palatanungan, ipagpatuloy ang talakayan.

• Nauunawaan ba ninyo kung bakit ganoon ang nadarama ng inyong mga magulang tungkol sa relihiyon (o sa Simbahan)?

• Paano makakatulong sa inyong pag-unawa sa kanilang damdamin ang kaalaman ninyo sa inyong mga magulang tungkol sa kanilang unang pamumuhay?

• Papaanong makatutulong sa inyo na makapagtatag ng lalong mabuting kaugnayan sa inyong ina at ama ang pagkaalam ninyo sa mga kasagutan sa mga tanong sa palatanungan?

Tapusin ang talakayan sa pamamagitan ng pagpapaliwanag sa mga kabataang babae na ang batang babae sa kuwento ay lumaking higit na malapit sa kanyang ama pagkatapos niyang maunawaan kung ano ang kanyang damdamin. Ituro na ang pagkakatuklas ng marami tungkol sa kanilang sariling mga magulang ay makatutulong sa kabataang babae na mapagbuti ang kanilang mga kaugnayan sa kanilang mga magulang.

Ang Ama sa Langit ay Nag-utos sa Bawat Kabataang Babae na Igalang ang Kanyang Mga Magulang

Banal na kasulatan

Pabuksan sa mga kabataang babae ang Exodo 20:12. Ipaliwanag na inutusan tayo ng Diyos na igalang ang ating mga magulang. Bago basahin ng isang kasapi ng klase ang Exodo 20:12. hilingin sa mga kabataang babae na makinig sa pangako na ibinigay na kasama ng kautusan.

• Anong pangako ang ibinigay ng Panginoon doon sa mga gumagalang sa kanilang mga magulang?

• Ano ang maaaring kahulugan ng pangakong ito?

• Bakit sa palagay ninyo ginawang kautusan ng Diyos ang paggalang sa ating mga magulang?

Ipabasa sa isang kabataang babae ang babala ni Pablo sa Colosas 3:20.

• Anong mga dahilan ang ibinigay ni Pablo sa pagiging masunurin sa ating mga magulang?

Ipaliwanag na ang pag-aaral na igalang at sundin ang ating mga magulang sa lupa ay tumutulong sa atin na magkaroon ng higit na mabuting kaugnayan sa kanila. Maaaring ihanda rin nito tayo upang lalong ganap na ibigin at sundin ang ating Ama sa Langit.

May Pananagutan Tayo na Pagbutihin ang Ating Mga Kaugnayan sa Ating Mga Magulang

Palaisipang Tanong

• Ang kaalaman ba na inutusan kayo ng Diyos na igalang at sundin ang inyong mga magulang ay *kusang* magpapabuti ng inyong kaugnayan sa kanila?

Talakayang pampisara

• Ano ang ilang mga natatanging bagay na magagawa mo upang mapabuti ang iyong kaugnayan sa iyong mga magulang?

Habang sumasagot ang mga kabataang babae, ibuod ang kanilang mga sagot sa pisara. Ang sumusunod na mga mungkahi ay maaaring magsilbing patnubay.

> Upang mapagbuti ang aking kaugnayan sa aking mga magulang,
> Ako ay—
> 1. Magiging masunurin.
> 2. Magiging matapat sa kanila sa pamamagitan ng hindi pagsasabi ng mga hindi mabuting bagay tungkol sa kanila o sa kanila.
> 3. Magiging higit na masaya kasama ang lahat ng mga kasapi ng mag-anak.
> 4. Magiging isang mabuting tao.
> 5. Magiging higit na matulungin sa tahanan.
> 6. Magsisikap na unawain kung bakit sila ganoon.
> 7. Magpapahayag ng aking pagpapahalaga at mga pasasalamat.
> 8. Tatalakay ng aking mga suliranin, mga plano, at mga layunin na kasama sila.
> 9. Palaging magsasabi sa kanila kung saan ako naroroon.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang isang anak na babae ay maaaring makagawa ng maraming bagay upang mapagbuti ang kanyang kaugnayan sa kanyang mga magulang. Ang iba't ibang mga magulang ay masisiyahan sa iba't ibang bagay, ngunit ang pagiging isang mabuting tao ay isang paraan upang makapagbigay galang ang bawat batang babae sa kanyang mga magulang. Hindi mapapalitan ng isang anak na babae ang kanyang mga magulang, ngunit maaari niyang mapagbuti at mapatibay ang kanyang kaugnayan sa kanila sa pamamagitan ng pagbabago ng kanyang sariling ugali. Si Elder Loren C. Dunn ay nagbibigay ng isang mabuting halimbawa :

• Naaalala ko ang isang dula na kamakailan ay ginawang sine. Ito ay may kinalaman tungkol sa mga magulang na may kaisa-isang anak, isang anak na lalaki, na umuwi

buhat sa pagiging sundalo. Ang ama at anak na lalaki ay hindi kailanman naging malapit. Isa iyong kalagayan na kapwa ang ama at anak na lalaki ay nagmamahal sa isa't isa ngunit hindi makakita ng mga paraan upang ipahayag ang kanilang mga sarili, kaya, ang mga pagkapoot ay nagsimula sapagkat ang isa ay nag-aakala na hindi siya gusto ng isa. . . . Ang tampok na bahagi ng dula ay dumating nang ang batang lalaki ay nagsabi sa kanyang ama ng bagay na katulad nito:

" 'Tatay, palagi akong nagdaramdam sa inyo noong bata pa ako sapagkat hindi kailanman ninyo sinabi sa akin na mahal ninyo ako, ngunit napag-isip-isip ko na hindi ko rin kailanman sinabi sa inyo na mahal ko kayo. Kaya, Tatay, sinasabi ko na sa inyo ngayon; mahal ko kayo.'

"Sa isang nag-aalab na sandali ang ama at anak na lalaki ay yumakap sa isa't isa habang ang nakukuyom na pag-ibig at pagpapahalaga ng maraming mga taon ay malayang ipinaubaya. Maaaring hindi ito kailanman nangyari kung hindi naisip ng anak na lalaki na siya ay nagkasala dahil sa kakulangan ng pagpapahayag tulad ng kanyang mga magulang" (sa Conference Report, Abr. 1969, pp. 22–23: o *Improvement Era*, Hunyo 1969, pp. 52–53).

Pisara at kuwento

Idagdag ang pariralang *Sabihin sa kanila na minamahal mo sila* sa talaang nasa pisara.

Isang kabataang babae na nagpasiyang mapagbuti ang kanyang nararamdaman tungkol sa kanyang mga magulang ang lumapit sa kanyang Ama sa Langit sa isang taimtim na panalangin. Habang nananalangin, nagpasiya siyang magpasalamat sa Panginoon dahil sa kanyang mga magulang, kahit na hindi pa niya kailanman ginawa ang ganoon. Habang sinasabi niya ang mga salita ng pasasalamat, ang kanyang isipan ay biglang napuno ng mga dahilan kung bakit siya dapat kumilala ng utang-na-loob sa kanyang mga magulang. Tumayo siya buhat sa pagkakaluhod na puno ang isang bagong pag-ibig at pang-unawa sa dalawang taong kanyang nakilala na mga anak din ng Diyos tulad ng kanyang sarili.

Pisara

Idagdag ang *Manalangin para sa tulong* sa talaang nasa pisara.

Palaisipang tanong

- Ano ang inyong gagawin upang mapagbuti ang inyong kaugnayan sa inyong mga magulang at sa gayon ay mapaligaya ang inyong Ama sa Langit?

Mga Mungkahing Gawain

1. Magplano ng isang gabing "Parangalan ang Mga Magulang".
2. Gumawa ng isang plano na maaaring maisagawa ng bawat batang babae sa sarili niyang tahanan, kasama ang kanyang mga kapatid na lalaki at babae, upang ipahayag ang papuri at pagbibigay-halaga sa kanyang mga magulang.
3. Imungkahi na ang bawat kabataang babae ay sumulat ng liham ng pagpapahalaga sa kanyang mga magulang.
4. Ang bawat kabataang babae ay maaaring gumawa ng mga sariling layunin upang ipakita ang pagpuri at paggalang sa kanyang mga magulang.

Ano ang Nalalaman Mo Tungkol sa Iyong Ina?

1. Apelyido noong dalaga: ______________________________
2. Pook ng kapanganakan: ______________________________
3. Pinalaki ba siya ng kanyang mga magulang? ______________________________
4. Bilang ng kanyang mga kapatid na lalaki at babae: ______________________________
5. Pang-ilan siya sa mag-anak (panganay, bunso, at iba pa): ______________________________
6. Hanapbuhay ng kanyang ama: ______________________________
7. Mayroon ba silang katiwasayan sa pananalapi? ______________________________
8. Kinaaanibang relihiyon ng kanyang mag-anak: ______________________________
9. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasang espirituwal? ______________________________
____
10. Anumang natatanging pinag-aralan o mga kaugalian? ______________________________
____
11. Anong uri ng kaugnayan mayroon siya sa kanyang mga magulang? ______________________________
12. Ano ang kanyang pinag-aralan? ______________________________
13. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasan sa paaralan? ______________________________
____
14. Naghanapbuhay ba siya sa labas ng tahanan bago siya nag-asawa? ______________________________
15. Ano ang kanyang pinakamahalagang layunin sa buhay? ______________________________
____
16. Ano ang nagpapaligaya sa kanya? ______________________________
17. Ano ang nagpapalungkot sa kanya? ______________________________
18. Anong mga kahirapan ang kanyang pinagtagumpayan? ______________________________
19. Ano ang labis niyang ikinagagalak na gawin na kasama ang kanyang mag-anak? ______________________________
20. Ano ang ikinagagalak niyang gawin sa kanyang natitirang panahon? ______________________________

Ano ang Nalalaman Mo Tungkol sa Iyong Ama?

1. Pangalan: ______________________________
2. Pook ng kapanganakan: ______________________________
3. Pinalaki ba siya ng kanyang mga magulang? ______________________________
4. Bilang ng kanyang mga kapatid na lalaki at babae: ______________________________
5. Pang-ilan siya sa mag-anak (panganay, bunso, at iba pa): ______________________________
6. Hanapbuhay ng kanyang ama: ______________________________
7. Mayroon ba silang katiwasayan sa pananalapi? ______________________________
8. Kinaaanibang relihiyon ng kanyang mag-anak: ______________________________
9. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasang espirituwal? ______________________________
____
10. Anumang natatanging pinag-aralan o mga kaugalian? ______________________________
____
11. Anong uri ng kaugnayan mayroon siya sa kanyang mga magulang? ______________________________
12. Ano ang kanyang pinag-aralan? ______________________________
13. Ano ang kanyang mga pinaka-di-malilimot na karanasan sa paaralan? ______________________________
____
14. Ano ang kanyang hanapbuhay? ______________________________
15. Ano ang kanyang pinakamahalagang layunin sa buhay? ______________________________
____
16. Ano ang nagpapaligaya sa kanya? ______________________________
17. Ano ang nagpapalungkot sa kanya? ______________________________
18. Anong mga kahirapan ang kanyang pinagtagumpayan? ______________________________
19. Ano ang labis na ikinagagalak niyang gawin na kasama ang kanyang mag-anak? ______________________________
20. Ano ang ikinagagalak niyang gawin sa kanyang natitirang panahon? ______________________________

Pagtataguyod sa Mga Kasapi ng Mag-anak

Aralin
10

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo kung paano itataguyod at magiging matapat sa kanyang mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Mga Larawan 4 at 5, mga kasapi ng mag-anak na nagtataguyod sa bawat isa, na matatagpuan sa likod ng manwal. Ipakita ang mga larawan sa angkop na oras sa pagtalakay ng aralin.
2. Gumawa ng isang kopya ng banal na kasulatan sa Katapusan para sa bawat batang babae.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping nais mo.

Paalala sa guro

Habang inihahanda mo ang aralin na ito, maging madaling makadama sa mga kasapi ng klase na maaaring walang ama, ina, o mga kapatid na lalaki at mga kapatid na babae sa kanilang mga tahanan o may mga kasapi sa mag-anak na hindi aktibo sa Simbahan.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Paglalahad ng guro at talakayan

Hilingin sa mga kabataang babae na isipin ang tungkol sa panahong nakikipag-usap sila sa kanilang mga kaibigan at naramdaman nila na tila hindi nakikinig ang kanilang mga kaibigan sa kanilang sinasabi. Pagkatapos ay hilingin sa kanilang isipin ang panahon na ang kanilang mga kaibigan ay nagbigay ng pansin at inunawa kung ano ang kanilang sinasabi.

• Ano ang inyong nadama nang tila hindi kayo pinapansin ng inyong mga kaibigan?

• Ano ang kaibahan ang nangyari kung ang inyong mga kaibigan ay nakikinig at nagpapakita ng pagkawili sa inyong sinasabi?

Paglalahad ng guro

Ituro na ang bawat isa sa atin ay nangangailangan ng pagsang-ayon ng mga taong magtataguyod sa atin, magiging tapat, at magpapalakas-loob. Ang isang mag-anak ay makapagbibigay ng ganitong uri ng lakas, sigla, at katiwasayan kapag lahat ng mga kasapi niyon ay nagkakaisang nagtataguyod sa bawat isa. Hinihiling ng Panginoon sa atin na magka-isa sa loob ng pagbubuklod ng ating mga makalupang mag-anak. Ang damdamin ng pagkakaisa ang susi sa matagumpay na mag-anak na Banal sa Huling-araw. Ang mga magulang na nagkakaisang nagtataguyod sa mga anak, mga anak na nagtataguyod sa mga magulang, at mga magkakapatid na nagtataguyod sa bawat isa ay tumutulong lumikha
ng ganitong damdamin. Upang marating ng ating mga mag-anak ang kanilang walang-hanggang paroroonan, tayo ay dapat sama-samang gumawa at itaguyod ang bawat isa.

Sipi

"Maging isa na nag-aaruga at nagtatatag. Maging isa na may pang-unawa at pusong mapagpatawad, na hinahanap ang pinakamabuti sa mga tao. Iwanan ang mga taong higit na mabuti kaysa nang unang makita mo sila" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Abr. 1992, p. 26; o *Ensign*, Mayo 1992, p. 20).

Talakayan

• Sino kaya ang maaaring maging mapagtaguyod na makikita natin? (Mga magulang, mga kapatid na lalaki, mga kapatid na babae, ibang kamag-anak, mga guro, mga kaibigan, at mga pinuno ng Simbahan.)

• Sino kaya ang maaaring maging hindi nakikitang mga tagapagtaguyod natin? (Mga magulang sa langit, mga mahal natin na pumanaw na, at iyong mga darating pa.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na mahalaga para sa atin na matuto kung paano at kung kailan magbibigay ng tulong sa mga kasapi ng ating mga mag-anak. Ang isang mabuting paraan upang

magsimula ay ang alamin kung ano ang ginagawa ng bawat kasapi ng ating mag-anak sa Simbahan, hanapbuhay, paaralan, at sa tahanan. Dapat nating malaman kung kailan sila may hinaharap na mga natatanging pagsubok.

Pagtataguyod sa Inyong Ama

Talakayan

Ipaliwanag na bilang ulo ng mag-anak, ang ama ang siyang may pananagutan sa espirituwal at temporal na kapakanan ng mag-anak.

• Ano ang iba't ibang uri ng mga pananagutan mayroon ang inyong mga ama sa inyong mga mag-anak? (Ang mga kalagayan ng bawat isa ay magkakaiba at ang mga sagot ay maaaring kapalooban ng ilang mga kalagayan kung saan ang mga ama ay nagbibigay-tulong sa magkakasamang mga pangangailangan na pangkatawan, pandamdamin, pang-kaisipan, at pang-espirituwal.)

• Paano mo malalaman kung ano ang kailangan ng iyong ama sa kanyang pang-araw-araw na gawain at tawag sa simbahan? Ano ang magagawa mo upang maitaguyod ang iyong ama sa ganitong mahahalagang tungkulin?

Paglalahad ng guro

Ituro na habang natututuhan ng isang kabataang babae ang mga pananagutan ng kanyang ama at nananalangin para sa kanya bawat araw, malalaman niya kung ano ang magagawa niya upang maitaguyod at tulungan siya. Kung minsan ang pinakamabuting bagay ay manalangin para sa kanya araw-araw. Maaari rin niyang hilingin sa kanyang ama na ipanalangin siya o, kung nararamdaman niya ang pangangailangan, na bigyan siya ng pagbabasbas. Bigyang-diin na maaaring magkaroon ng malaking kapangyarihan sa ganitong uri ng pagtutulungan.

Talakayan

• Kailan kaya kayo maaaring mangailangan ng banal na tulong at isang natatanging pagbabasbas? (Kung kumukuha ng mahalagang pagsusulit, magsisimula ng bagong taon sa pag-aaral, magbibigay ng talumpati, lilipat, at iba pa.)

Ipaliwanag na minsan ay kailangan natin ang karagdagang lakas mula sa Panginoon kung tayo ay may hinaharap na mga pag-aagam-agam, mga pagsubok, o mga tukso. Karamihan sa mga ama ay nakalaang tumulong sa kanilang mga anak kapag alam nila ang kanilang mga pangangailangan. Ngunit nasasa atin kung ibabahagi ang ganitong mga damdamin sa ating mga ama at humiling ng kanilang tulong.

• Paanong ang paghingi ng pagbabasbas sa isang ama ay maaaring maging isang paraan ng pagtataguyod sa iyong ama? Ipaliwanag na kahit na ang isang ama na walang taglay na pagkasaserdote ay hindi makapagbibigay ng isang pagbabasbas ng pagkasaserdote, maaari siyang magbigay ng tulong sa maraming ibang paraan.

Mga Kuwento at talakayan

Ilahad ang sumusunod na mga kuwento at gamitin ang mga tanong upang pasiglahin ang talakayan.

Nang nag-aaral si Sarah sa kolehiyo na malayo sa kanilang tahanan, siya ay nagkaroon ng suliranin at lubhang nangailangan ng ilang matalinong payo. Hindi aktibong kasapi ng Simbahan ang kanyang ama, ngunit nadama ni Sarah na siya ang taong dapat niyang hilingan ng tulong. Nang ibahagi niya ang kanyang suliranin sa kanyang ama, nag-aatubili ito sa umpisa na payuhan siya. Ngunit, sa bandang huli binigyan siya nito ng ilang mabuting payo tungkol sa kanyang suliranin. Nagtapat ang ama ni Sarah sa kanyang ina pagkatapos, "Hindi ako kailanman nagkaroon ng pagmamalaki tulad nang humiling ang anak kong babae ng aking payo."

• Paano ipinakita ni Sarah ang pagtataguyod niya sa kanyang ama?

• Anong pangmahabang-panahong impluwensiya ang maaaring maidulot sa kanyang ama ng kahilingan ni Sarah?

• Anong uri ng kaugnayan maaaring magkaroon ang ama at anak na babae na nagbibigay at tumatanggap ng gayong mga uri ng pagtataguyod?

Ituro na kung paano natin pinahahalagahan ang pagkilala ng iba sa ating mga tagumpay o pagpuri sa atin dahil sa mabuting gawain, ganoon din ang mga ama natin. Isang anak na babae ang sumulat ng isang natatanging sulat sa kanyang ama noong kaarawan niya.

Nagtapos iyon sa, "Kayo ang pinakadakilang taong kilala ko. Minsan kung ako ay nakaririnig ng mga kaibigang nagsasabi ng hindi mabuting bagay tungkol sa kanilang mga magulang, higit pa akong nagpapasalamat na kayo ang aking ama. Mahal na mahal ko kayo. Maraming salamat sa maraming bagay na ginawa ninyo para sa akin at higit sa lahat sa inyong dakilang halimbawa."

• Paano kaya makaaantig sa damdamin ng isang ama ang sulat na katulad nito?

• Ano ang iba pang mga paraan upang ipakita ang pagmamahal, pagpapahalaga, paggalang, at utang na loob?

Hilingin sa mga kabataang babae na isipin ang huling pagkakataon na pinuri nila ang kanilang ama tungkol sa anumang bagay mula sa anyo hanggang sa paggawa.

• Paano maaaring ipahiwatig o ipakita ng isang anak na babae ang pagpapahalaga sa mga bagay tulad ng sumusunod: mga kaginhawahan sa tahanan, pananamit, payo at pangaral, isang mabuting halimbawa, sa buhay mismo?

Pisara

Magpalitan ng kuru-kuro at itala sa pisara ang ibang mga paraan na maaaring itaguyod ng isang kabataang babae ang kanyang ama.

Pagtataguyod sa Inyong Ina

Talakayan

• Anong iba't ibang uri ng pananagutan mayroon ang inyong mga ina sa inyong mga mag-anak? (Ang mga sagot ay maaaring kapalooban ng ilang mga kalagayan na kung saan ang mga ina ay nagbibigay ng tulong sa magkasamang pangangailangang pangkatawan, pandamdamin, pang-kaisipan, at espirituwal.)

Tulungan ang mga batang babae na maunawaan kung gaano kalaki ang gawain ng mga magulang upang mangalaga sa mag-anak at ang maraming mga pagpapakasakit na ginagawa ng kanilang mga magulang sa kanilang buhay.

• Ano ang pang-araw-araw na nakatakdang gawain ng inyong ina? Gaanong gawain ang kailangan ng kanyang tawag sa Simbahan? Ano ang maaari ninyong gawin upang maitaguyod ang inyong ina sa kanyang mga mahahalagang pananagutan?

Paglalahad ng guro

Sabihin sa mga kabataang babae na ang pagkatuto tungkol sa mga pananagutan ng kanilang mga ina ang unang hakbang sa pagiging mapagtaguyod. Ipaliwanag na marami sa mga bagay na magagawa nila upang itaguyod ang kanilang ama ay makatutulong sa kanila upang itaguyod ang kanilang ina. Maaaring humingi sila ng payo sa kanilang mga ina, manalangin para sa kanila, at ipahayag ang kanilang kasiyahan sa lahat ng mga bagay na ginagawa ng kanilang mga ina.

Kuwento at talakayan

Ilahad ang sumusunod na kuwento:

Pagkatapos ng kamatayan ng kanyang ina, isang anak na babae ang nakatuklas na kasama ng mga pansariling kagamitan ng kanyang ina, ang ilang maliliit na pakete ng maayos na tinaliang mga tala at mga sulat. Napuspos siya ng pagkamangha nang malaman niya na itinago ng kanyang ina ang mga pagpapahayag ng pagmamahal at pagpapahalagang tinanggap niya sa mga kasapi ng mag-anak sa loob ng maraming taon. Iyon ang kanyang mga kayamanan. Hindi akalain ng anak na babae na ang mga bagay na ito ay napakahalaga para sa kanyang ina.

• Ano sa palagay ninyo ang nararamdaman ng isang ina kung ang kanyang mga anak ay nagpapasalamat sa mga bagay na ginagawa niya? Sa palagay ba ninyo ay napapansin niya kung hindi sila nagpapasalamat sa kanya?

Pagtataguyod sa Inyong Mga Magulang

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga batang babae na ang mga magulang ay nangangailangan nang higit sa mga salitang pagpapahayag ng pagtataguyod mula sa kanilang mga anak. Bawat mag-anak ay mayroong natatanging mga kalagayang nagdaragdag sa mga pananagutan ng mga magulang.

Kuwento

Ilahad ang sumusunod na kuwento na nagpapakita kung ano ang ginawa ng isang anak na babae upang itaguyod ang kanyang mga magulang:

Nang tinawag sa panguluhan ng istaka ang kanyang asawa, isang maybahay ang tumayo sa pulpito at sinabi niya ang mataos niyang pasasalamat sa tulong na palagi niyang tinatanggap mula sa kanyang panganay na anak na babae. Naalala niya na habang naglilingkod ang kanyang asawa bilang isang obispo, tinulungan siya ni Kristin sa maraming pangangailangan ng isang mag-anak ng walo. Sinabi rin niya ang isang tala sa talaarawan na ibinahagi ni Kristin sa kanya noong isang taon o higit pa pagkatapos niyang isulat iyon. Nababasa iyon: "Alam kong hindi ko nagagawa ang kasing-daming dapat kong gawin para sa aking mag-anak, kaya't nagtakda ako ng layuning palagi silang tutulungan kung kailangan nila iyon. Sa pagdating ng bagong sanggol, mangangailangan si Nanay ng karagdagang naiibang tulong. Ibig kong palaging nandoon kung kakailanganin niya ako. Alam ko na sa paglilingkod sa aking mag-anak, naglilingkod din ako sa aking Ama sa Langit."

Talakayan

Ibahagi ang mga sumusunod na kalagayan sa mga batang babae at itanong sa kanila kung ano ang magagawa nila sa bawat kalagayan upang tulungan ang kanilang mga magulang o ipakita ang kanilang pagmamahal at pagmamalasakit sa kanila.

1. Maysakit ang inyong lola at nangangailangan ng karagdagan na pag-aalaga sa kanyang sariling tahanan.
2. Inatake sa puso ang inyong lolo at dapat makitira sa inyong tahanan.
3. Anibersaryo ng kasal ng inyong mga magulang.
4. Ang araw ng ayuno ay sa susunod na Linggo, at alam ninyo ang ilang mga natatanging paghamon na hinaharap ng inyong ina sa ngayon.
5. Kailangan ng inyong ama ang inyong tulong, ngunit may kaibigan kayong dadalaw galing sa paaralan at nais ninyong makasama siya.
6. Kapwa ang inyong ama at inyong ina ay wala sa tahanan sa maghapon, at ang inyong mga nakababatang kapatid na lalaki at babae ay kasabay ninyong uuwi sa tahanan galing sa paaralan.

Pagtataguyod sa Bawat Kapatid na Lalaki at Kapatid na Babae

Paglalahad ng guro

• Bakit kung minsan ay mahirap ipahayag ang pagtingin at pagtataguyod sa inyong mga kapatid na lalaki at mga kapatid na babae?

Ituro na ang ilang tao ay nahihiyang ipakita ang pagmamahal sa mga kapatid na lalaki at mga kapatid na babae. Ang iba ay mayroong masamang ugali na minamaliit ang kanilang mga kapatid na lalaki at kapatid na babae sa halip na ipagmalaki sila.

Kuwento

Ang kapatid na Emma Rae McKay, ang maybahay ni Pangulong David O. McKay, ay nagkuwento tungkol sa isang batang babae na maligayang tumutugtog ng kanyang sariling saliw habang kumakanta siya ng mga awit para sa mga panauhin o para sa kanyang mga kaibigan.

"Isang araw narinig siya ng kanyang nakatatandang kapatid na lalaki, at nang umuwi sila sa tahanan, ginaya niya ang kanyang pagkanta, nagtawa at inaglahi siya ng salitang, 'O, akala mo gusto ng mga taong marinig kang nagsisikap umawit. Nagkukunwari lang sila.' [Siya] ay bihirang mapakisuyuang umawit pagkatapos noon; at kahit na paano, dapat niyang malaman na ang kanyang kapatid na lalaki ay wala saanman sa abot ng kanyang tinig. . . . Saanman sila pumunta, . . . [mga magkakapatid na lalaki at babae] dapat manalangin para sa tagumpay ng bawat isa, at kung ang isang gumaganap ay nakadarama na siya ay nakagaganap nang higit na mabuti dahilan sa mga panalanging iyon, palagi niyang nanaisin na naroroon ang kanyang mag-anak sa napakahalagang oras ng kanyang buhay na siya ay nahihiya at nangangamba sa tagumpay. Ang kailangan niya ay mapasigla ng papuri, at ito ay dapat magbuhat sa mga kasapi ng mag-anak ding iyon. Anong ligaya na pagkatapos ng mahirap na paghahanda at pagganap, na batiin ang mag-anak na walang anuman kundi magbigay ng pag-asa

at papuri" (Emma Rae Riggs McKay, *The Art of Rearing Children Peacefully* [Provo: Brigham Young University Press, 1952], p. 11).

Kuwento

Isang anak na babae ang nakaalala na ipinakita ng kanyang ama kung paanong ang mga anak ay maaaring makapuno ng bawat pangangailangan sa loob ng mag-anak. 'Minsan [si tatay] ay nagdala ng dalawang timba sa sala—isa ay puno ng tubig, isa ay walang laman. Pagkatapos ay pinag-isip niya ang bawat isa sa amin ng isang bagay na nagpapabalisa o bumibigo o nakawawala ng pag-asa nang araw na iyon. Sa bawat bagay na aming binanggit, kumuha siya ng isang tasang tubig sa punong timba. Saka niya sinabi sa amin na katulad kami ng timbang iyon, at kapag ang mga bagay na nangyari sa araw na iyon ay gumulo sa amin, isang tasa ng pagpapahalaga sa sarili ang naaalis. Unti-unti tayo ay palapit nang palapit sa . . . ilalim [hanggang lubos na mawalan ng laman ang timba]. Pagkatapos, bumaling siya sa kabilang timba. Humingi siya sa amin ng mga mungkahi tungkol sa kung papaano kami makatutulong sa isang tao na walang laman ang timba upang punuin iyon muli. Kasabay ng bawat mungkahi, pinatayo niya kami upang maglagay ng isang tasang tubig sa timbang walang laman. Pagkaraan ay nagtapos si tatay na ang tahanan ang lugar kung saan tayo pumupunta upang punuin natin ang ating mga timba, at dapat tayong magmasid at maging madaling makadama sa iba, sapagkat may pananagutan tayong tumulong punuin ang pangangailangan ng ating mga kapatid na lalaki at mga kapatid na babae'" (Eric G. Stephan at Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], pp. 57–58).

Pisara at talakayan

Isulat sa pisara ang mga paraan na iminungkahi ng mga batang babae upang itayo at itaguyod and kanilang mga kapatid na lalaki at mga kapatid na babae. Pangasiwaan ang talakayan, na ginagamit ang naunang kuwento at pagpapakita bilang isang batayan para sa talakayan. Maaaring magmungkahi ka ng mga tanong katulad ng mga ito:

- Ano ang iyong damdamin kapag ang ibang kasapi ng mag-anak ay nanalo ng isang gantimpala o nagkamit ng isang bagay? Ikaw ba ay nakahandang magbahagi sa iba ng kung anong mayroon ka? Kailan ang huling pagkakataong bukas-palad kang tumulong sa isang kapatid na lalaki o kapatid na babae? Paano ito nagkaapekto sa kaugnayan mo sa taong iyon? Naghihintay ka ba sa isang tao na gumawa ng isang bagay na maganda para sa iyo bago ka maghandog ng iyong pagtataguyod sa kanila?

Talakayan

- Ano ang maaaring gawin ng isang kabataang babae sa sumusunod na mga kalagayan upang ipakita ang pagtataguyod?

1. Isang kapatid na lalaki ang naglilingkod sa misyon.
2. Isang kapatid na babaeng may asawa at ang kanyang asawa ay hindi nakalalabas nang madalas sapagkat may ilan silang maliliit na mga anak.
3. Isang nakababatang kapatid na babae ang naatasang magbigay ng kanyang unang panalangin sa Primarya.
4. Isang kapatid na lalaki ang tatanggap ng pagsulong sa pagkasaserdote.
5. Isang kapatid na babae ang tutugtog sa isang pagtatanghal sa piyano sa susunod na Huwebes ng gabi. Mayroon kang mahalagang pagsusulit sa paaralan sa Biyernes.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang Doktrina at Mga Tipan 108:7. Sabihin sa mga batang babae na ang kanilang mapagtaguyod na mga saloobin ay maaaring makahawa. Ang mga saloobing ito ay maaaring kumalat buhat sa kanila hanggang sa bawat kasapi ng kanilang mga mag-anak, nagpapababa ng alitan at nagpapalago ng mga damdamin ng pagmamahalan at pagkakaisa sa mag-anak.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na ang bawat batang babae ay gumawa ng kahit isang bagay sa susunod na linggo para sa kanyang ama, ina, mga kapatid na lalaki, at mga kapatid na babae na magpapakita ng kanyang pagtataguyod sa kanila.

Aralin
11

Pag-unlad at Pagkahusto ng Isip sa Sariling-sikap, Bahagi 1

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makapapansin na siya ay umuunlad sa pagsasarili at maghahangad na maging may higit na pagsisikap sa sarili.

PAGHAHANDA

1. Mga larawan 6, 7, 8, at 9, Isang Sanggol na Babae, Isang Kabataang Babae, Magkatipan na Ikakasal, at Isang Kabataang Ina kasama ang Kanyang Anak. Lahat ay makikita sa likod ng manwal.
2. Magdala ng mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
3. Gumawa ng kopya ng maikling pagsusulit na nasa sumusunod na pahina para sa bawat batang babae, o maghandang basahin ito nang malakas sa kanila.
4. Kung nanaisin: Gumawa ng kopya ng tula na, "Ang Paglabas," para sa bawat batang babae upang dalhin sa tahanan.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Habang Tayo Ay Nagkakahusto ng Isip, Tayo Ay Hindi Na Gaanong Umaasa sa Iba at Nagiging Higit na May Pagsisikap sa Sarili

Paglalahad ng guro at talakayan

Ipakita ang mga larawan ng mga batang babae sa iba-ibang gulang. Hilingan ang mga kabataang babae na pag-aralan ang mga larawang ito. Gumamit ng mga tanong na hihimok ng isang talakayan tungkol sa mga dumaraming kakayahan na dumarating sa atin kasama ng kahustuhan ng isip. Halimbawa:

• Ano ang magagawa ng isang limang-taong-gulang na hindi magagawa ng isang sanggol? (Lumakad, magsalita, bihisan ang kanyang sarili, gumawa ng mga simple na pagpili, atbp.)

• Ano ang magagawa ng isang dalawampung-taong-gulang na hindi magagawa ng isang labing-apat-na-taong-gulang? (Magmaneho ng kotse, makipagtipanan, magkaroon ng isang palagiang gawain, mag-asawa, magkaroon ng mag-anak, atbp.)

• Bakit hindi natin inaasahan ang isang limang-taong-gulang na gawin ang nagagawa ng isang labing-apat-na-taong-gulang, o ang isang labing-apat-na-taong-gulang na gawin ang magagawa ng isang dalawampung-taong-gulang?

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang pagbabago mula sa pagpapakalinga tungo sa lumalaking pagsisikap sa sarili ay unti-unti at ang bawat gulang ay may mga sariling kakayahan.

Sipi

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball na:

"Sa unang sampung taon ng inyong buhay ay may masasaya, maliligaya, mga walang pananagutang araw. Kinalinga kayo ng inyong mga magulang at mag-anak, tinuruan at pinakain, dinamitan at kinupkop; ngunit ngayon sa ikalawang sampung taon ng inyong buhay ay may kaunting pagluluwag ng pagpigil. Unti-unti ay pinauunlad ninyo ang inyong mga katauhan, na gumagawa ng higit na maraming bilang ng inyong mga sariling kapasiyahan. Kayo ay nagkakahusto na sa isip at bumabalikat ng pananagutan." ("President Kimball Speaks Out on Planning Your Life," *New Era*, Set. 1981, p. 47).

Talakayan

- Bakit ang unang sampung taon ng inyong buhay ay maaaring masabing "walang pananagutan"? Sino ang tunay na may pananagutan sa inyo noon?
- Paano kayo kinupkop ng inyong mga magulang at mag-anak?
- Anong mga bagong pananagutan ang inyong inako sa pagbibinyag?
- Bakit maluwag ang pagpigil sa ikalawang sampung taon ng inyong buhay?
- Anong mga uri ng kapasiyahan ang magagawa ninyo ngayon na hindi ninyo maaaring magawa noong kayo ay sampung taong gulang?

Paalala sa guro

Tiyakin na nauunawaan nang malinaw ng mga kabataang babae na ang pag-ako ng pananagutan at pagiging masikap sa sarili ay kanais-nais at siyang inaasam at inaasahan ng ating Ama sa Langit. Ngunit hindi ito nangangahulugan na tayo ay hindi na aasa sa kanyang patnubay sa ating mga buhay o sa tamang payo ng mga magulang o mga pinunong saserdote. "Ang Panginoon ay napakabukas-palad sa kalayaang ibinibigay Niya sa atin. Habang higit nating natututuhan ang sumunod sa matuwid, higit tayong nagiging may pagsisikap sa sarili sa espirituwalidad, higit na pinagtitibay ang ating kalayaan at ang ating pagsasarili" (Boyd K. Packer, "Self-reliance," *Ensign*, Agosto 1975, p. 89).

Pisara

Isulat ang salitang *pagpapakalinga* sa kaliwang panig ng pisara at ang salitang *sariling pagsisikap* sa kanang panig. Gumuhit ng panturo mula sa *pagpapakalinga* patungo sa *sariling pagsisikap*. Ituro na ang Propetang si Joseph Smith ay nagbigay ng isang magandang kahulugan ng sariling pagsisikap nang tanungin siya ng isang tao kung paano niya pinamunuan ang mga Banal. Ipabasa sa isang tao ang pananalitang ito: "Tinuturuan ko sila ng mga tamang alituntunin, at pinamumunuan nila ang kanilang sarili" (sa pagsipi ni John Taylor, *Millenial Star*, 13:339).

Ituro na mayroong dalawang sangkap ang sariling pagsisikap. Dapat muna nating alamin ang mga tamang alituntunin. Pagkatapos ay dapat tayong magkaroon ng kakayahang pamahalaan ang ating mga sarili sa saligan ng mga alituntuning iyon.

Maikling pagsusulit

Upang matulungan ang mga kabataang babae na masukat ang kanilang pansariling sariling pagsisikap, ibigay ang sumusunod na maikling pagsusulit. Magbigay ng isang lapis at isang sipi ng maikling pagsusulit sa bawat batang babae. Basahin ang talaan ng mga pinagpares na mga pangungusap. Ang mga pangungusap sa kaliwa ay nagpapakita na kailangan ang pagpapabuti; ang mga pangungusap sa kanan ay nagpapakita ng sariling pagsisikap. Hilingan ang mga batang babae na markahan nila ang kanilang mga sarili mula isa hanggang sampu sa bawat bagay, ang isa bilang pinakamababa at ang sampu bilang pinakamataas.

Kumakatawan sa 1	Ang Iyong Marka	Kumakatawan sa 10
1. Ang ibang tao ang nagpapasiya ng karamihan sa aking ginagawa.		1. Nakapagpapasiya ako ayon sa mga alituntunin ng ebanghelyo, kahit na maaaring mangahulugan ito ng paggawa ng isang bagay na naiiba sa mga ginagawa ng aking mga kaibigan.
2. Umiiwas ako sa mga gawaing-bahay at mga gawaing pangmag-anak.		2. Napapansin ko na kailangan kong tumulong sa gawain sa tahanan at magtaguyod sa aking mga magulang at mag-anak.
3. Madalas akong nahuhuli sa aking mga takdang-aralin sa paaralan o nangangailangang paalalahanan na mag-aaral.		3. Pinamamahalaan ko ang aking mga gawain sa paaralan at pinaplano ko ang aking oras ng pag-aaral.
4. Hindi ako kumikita ng anumang salapi; lahat ng mayroon ako ay bigay ng aking mga magulang.		4. Kinikita ko ang ilan sa aking sariling salapi. Napamamahalaan ko ang aking salapi at naipaplano ang para sa ikapu bahagi at mga ipon. Alam ko kung paano ang gumawa ng matalinong pamimili.
5. Kapag oras na upang bumangon o oras na upang sanayin ang aking mga talino, nahihirapan akong magsimula.		5. Natututo akong supilin ang aking sarili kaya ako ay bumabangon sa oras upang sanayin ang aking mga talino.
6. Kapag ang mga bagay ay nagiging mali sa akin, naghahanap ako ng dahilan o ng ibang taong masisisi.		6. Binabalikat ko ang pananagutan sa aking sariling mga pagkakamali o mga suliranin.
7. Wala akong tiyak na mga plano para sa kung ano ang nais kong gawing hanapbuhay o pag-aralan.		7. Pinauunlad ko ang ilang kasanayan na makatutulong sa akin na maging marapat para sa gawain at magkaroon ng ilang bahagi ng pag-aaral sa isipan.
8. Bihira kong basahin ang mga banal na kasulatan maliban sa mga klaseng pormal.		8. Mayroon akong sariling plano sa pag-aaral at palagian akong nagbabasa ng mga banal na kasulatan.
9. Madalas akong mahuli sa mga klase o mga pulong.		9. Napamamahalaan ko ang aking oras at ako ay nasa oras.
10. Bihira akong mag-ayuno dahil sa ako ay lubhang bugnutin at nagugutom kapag ginagawa ito.		10. Nag-aayuno ako kapag kailangan ko ang tulong ng Panginoon sa mga natatanging suliranin.

Maaari Tayong Maging Higit na May Pagsisikap sa Sarili

Talakayan at mga pagpapalitan ng kuru-kuro

Pagkaraan na matapos ng mga kabataang babae ang maikling pagsusulit, bigyang-diin na ang pagiging masikap sa sarili ay isang unti-unting paraan. Hindi tayo nagkakaroon ng sariling pagsisikap sa isang iglap. At tayo ay umuunlad sa magkakaibang bilis sa iba-ibang bahagi na sinusukat sa pamamagitan ng maikling pagsusulit.

Sa tulong ng mga batang babae, pumili ng dalawa o tatlong bagay mula sa maikling pagsusulit na maaaring pinakanaaangkop sa iyong klase. Kung ang klase ay may sapat na laki, hatiin ito sa maliliit na grupo at atasan ang bawat grupo na talakayin ang isa sa mga tinukoy na paksa. Ipabahagi sa mga batang babae ang kanilang mga kuru-kuro kung paano magiging higit na may sariling pagsisikap sa bahaging iyon. Halimbawa: magpalitan ng kuru-kuro at magbahagi ng mga paraan upang paalalahanan ang iyong sarili na sanayin o tapusin ang mga tiyak na gawaing pang-araw-araw, mga paraan upang masubaybayan ang mga gugulin at upang matiyak na ang ikasampung bahagi ay unang napapahalagahang naibibigay, mga paraan upang mapalakas ang iyong sarili sa araw-araw sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan. Isang batang babae sa bawat grupo ang dapat magsulat ng mga kuru-kuro na ibinigay. Ipaulat sa mga grupo ang kanilang mga napag-alaman sa klase.

Talakayan sa banal na kasulatan

Anyayahan ang mga batang babae na buksan ang Doktrina at Mga Tipan 93:13–14, 20, at basahin at markahan ang mga talatang ito. Tulungan silang maunawaan na ang paglago at pag-unlad ay hindi biglang dumarating. Ang Tagapagligtas mismo ay umunlad sa isang "kaganapan" at tumanggap ng "biyaya sa biyaya." Anyayahan silang pag-aralan ang talata 20.

• Ano ang pangako na ibinigay sa atin sa talatang ito? (Maaari tayong umunlad na katulad ng Tagapagligtas, unti-unti, at makarating sa kaganapan.)

Ipaliwanag na katulad lamang ng isang munting sisiw, na napipisa mula sa kanyang balat na kailangang lumabas na mag-isa, gayundin ang ating pag-unlad sa sariling pagsisikap ay nangangailangan ng ating sariling pagpupunyagi at lakas. May mga oras na ang pag-unlad na ito ay maaaring maging masakit.

Bigay-siping tula (kung nanaisin)

Ipabasa ang sumusunod na tula:

Ang Paglabas

Ang ilang pagpipisa ay masakit. . . .
At ang bagong kaalaman
kalambutan
ay napakamura.
Nakatatakot na maging
katulad lamang
ng pinakamaputlang buga
na sumisilip.
Kaya't alalahanin
at alalahanin
tawag ng tambuli
upang ikubli:
"Titipunin ko . . .
tulad ng isang inahing manok
na nagtitipon
ng kanyang mga sisiw
sa ilalim ng kanyang mga pakpak . . . "
Isang lugar upang umunlad
sa lakas.
(Dianne Dibb Forbis, *New Era*, Dis. 1977, p. 7.)

Talakayan

• Anu-ano ang ilan sa "mga pagpipisa" at "mga bagong kaalaman" na inyong dinaranas sa ikalawang sampung taong ito ng inyong buhay? (Ang ilang halimbawa ay maaaring: isang umuunlad na patotoo, mga bagong tukso, mga bagong hamon sa paaralan, mga nagbabagong kaugnayan sa mga kaibigan, atbp.) Ang lahat ba ng mga bagong pangyayaring ito at mga kapasiyahan ay nagpapadama sa inyo kung minsan ng damdamin ng pagiging "pinakamaputlang buga", "mura" at natatakot?

• Ano ang "tawag ng tambuli"? (Ang tambuli ay isang sinaunang trumpeta na may napakalinaw, at madamdaming tunog.)

• Kapag tayo ay di-nakatitiyak o natatakot habang tayo ay nagsisikap na umunlad, ano ang iminumungkahi ng tula na gawin natin? Anong mga tao at mga lugar ang makapagbibigay sa atin ng kanlungan? (Ang Panginoon, ang ating mga magulang, ang ating mga mag-anak, ang ating mga tahanan.)

Talakayan sa banal na kasulatan

Anyayahan ang mga batang babae na buksan ang Doktrina at Mga Tipan 29:1–2 at basahin at markahan ang banal na kasulatang ito.

• Sino ang nangako na titipunin tayo "tulad ng isang inahing manok na nagtitipon ng kanyang mga sisiw sa ilalim ng kanyang mga pakpak"?

Ituro na sa pagiging malapit sa ating Ama sa Langit at sa Tagapagligtas, maaari tayong umunlad sa kalakasan.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag tayo ay nagiging higit na may pagsisikap sa sarili, binibigyang kasiyahan natin ang ating Ama sa Langit. Nasasabik siya na matuto tayong gumawa ng maraming bagay sa ating sarili. Hindi siya nasisiyahan doon sa mga gumagawa lamang ng mga bagay kapag sila ay sinasabihan. (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 58:27–29.)

Ituro na habang tayo ay hindi na gaanong umaasa sa iba, kailangan nating sanayin ang ating mga sarili na dinggin ang malinaw na patnubay, ang "tawag ng tambuli" ng Panginoon. Kailangan nating matutuhan na pamahalaan ang ating mga sarili sa pamamagitan ng kanyang mga alituntunin. Ang ating Ama sa Langit, na may pananabik na naghihintay sa ating pag-unlad, ay magbibigay rin sa atin ng lakas upang maisagawa iyon.

Maikling pagsusulit

Kumakatawan sa 1	Ang Iyong Marka	Kumakatawan sa 10
1. Ang ibang tao ang nagpapasiya ng karamihan sa aking ginagawa.		1. Nakapagpapasiya ako ayon sa mga alituntunin ng ebanghelyo, kahit na maaaring mangahulugan ito ng paggawa ng isang bagay na naiiba sa mga ginagawa ng aking mga kaibigan.
2. Umiiwas ako sa mga gawaing-bahay at mga gawaing pangmag-anak.		2. Napapansin ko na kailangan kong tumulong sa gawain sa tahanan at magtaguyod sa aking mga magulang at mag-anak.
3. Madalas akong nahuhuli sa aking mga takdang-aralin sa paaralan o nangangailangang paalalahanan na mag-aaral.		3. Pinamamahalaan ko ang aking mga gawain sa paaralan at pinaplano ko ang aking oras ng pag-aaral.
4. Hindi ako kumikita ng anumang salapi; lahat ng mayroon ako ay bigay ng aking mga magulang.		4. Kinikita ko ang ilan sa aking sariling salapi. Napamamahalaan ko ang aking salapi at naipaplano ang para sa ikapu bahagi at mga ipon. Alam ko kung paano ang gumawa ng matalinong pamimili.
5. Kapag oras na upang bumangon o oras na upang sanayin ang aking mga talino, nahihirapan akong magsimula.		5. Natututo akong supilin ang aking sarili kaya ako ay bumabangon sa oras upang sanayin ang aking mga talino.
6. Kapag ang mga bagay ay nagiging mali sa akin, naghahanap ako ng dahilan o ng ibang taong masisisi.		6. Binabalikat ko ang pananagutan sa aking sariling mga pagkakamali o mga suliranin.
7. Wala akong tiyak na mga plano para sa kung ano ang nais kong gawing hanapbuhay o pag-aralan.		7. Pinauunlad ko ang ilang kasanayan na makatutulong sa akin na maging marapat para sa gawain at magkaroon ng ilang bahagi ng pag-aaral sa isipan.
8. Bihira kong basahin ang mga banal na kasulatan maliban sa mga klaseng pormal.		8. Mayroon akong sariling plano sa pag-aaral at palagian akong nagbabasa ng mga banal na kasulatan.
9. Madalas akong mahuli sa mga klase o mga pulong.		9. Napamamahalaan ko ang aking oras at ako ay nasa oras.
10. Bihira akong mag-ayuno dahil sa ako ay lubhang bugnutin at nagugutom kapag ginagawa ito.		10. Nag-aayuno ako kapag kailangan ko ang tulong ng Panginoon sa mga natatanging suliranin.

Aralin
12

Pag-unlad at Pagkahusto ng Isip sa Sariling-sikap, Bahagi 2

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na palakasin ang kanyang kaugnayan sa kanyang mag-anak habang siya ay nagiging higit na may pagsisikap sa sarili.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Magdala ng dalawang piraso ng damit—isang lubhang napakaliit at mukhang batang tingnan sa pangkat ng gulang na ito at isang lubhang napakalaki at mukhang matandang tingnan para sa pangkat ng gulang na ito.
3. Atasan ang apat na batang babae na magpaunang maghanda upang magpakita ng mga pagsasadula.
4. Sa pagsang-ayon ng iyong tagapayong pagkasaserdote, piliin ang apat na kalahok sa pangkat-talakayan. Ang mga paksa 1 at 2 ay dapat na ilahad ng mga labimpitong-taong gulang o mga kabataang may sapat na gulang. Hilingan silang magbigay sa mga batang babae ng mabubuting mungkahi para sa matagumpay na pakikitungo sa mga pagbabago sa kanilang mga mag-anak. Ang paksa 3 ay dapat ilahad ng isang ina at isang labing-apat o labinglimang-taong gulang na batang babae (marahil ay kanyang anak na babae). Hilingan silang ibahagi sa klase ang mga paraan kung saan ang mga ina at mga anak na babae ay makapag-uugnayan bilang mga may sapat na gulang. Ang bawat kasapi ng grupo-talakayan ay dapat na hindi lalabis sa apat na minuto. Dapat mong patnubayan ang talakayan sa pamamagitan ng iyong mga puna at mga tanong upang makamit nito ang layunin ng aralin.

   Kung ang grupo-talakayan ay hindi maaaring magawa, magkaroon ng talakayan ng klase sa pinakamahahalagang paksa. Magkasamang itala ang mga bagay na magagawa ng mga batang babae at ng kanilang mga magulang upang mapanatiling matibay ang ugnayang pangmag-anak sa panahong ito ng pag-unlad.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Upang mapamahalaan nang matagumpay ang oras ng klase, pag-aralan ang aralin at buong ingat na magbigay ng mga takdang-aralin. Halos kalahati o dalawang bahagi-ng-tatlo ng oras ng aralin ay kakailanganin para sa grupo-talakayan.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Habang Tayo Ay Nagiging Higit na May Pagsisikap sa Sarili, Kailangan Nating Makibagay sa Pagbabago ng Mga Saloobin at Mga Damdamin

Gawain at talakayan

Ipakita sa mga kabataang babae ang dalawang piraso ng damit. Tanungin ang isa sa mga batang babae kung sa palagay niya ay maisusuot niya ang maliit na damit. Magiging maginhawa ba ito? Nanaisin ba niyang isuot ito sa gitna ng kanyang mga kaibigan? Bakit hindi? Tanungin ang isa pang batang babae kung ano sa palagay niya ang magiging pakiramdam sa malaking damit. Magiginhawahan ba siyang isuot iyon? Bakit hindi?

Paglalahad ng guro

Tulungan ang mga batang babae na isipin ang kanilang kasalukuyang katayuan sa buhay. Sila ay nagiging higit na may sapat na gulang at bumabalikat ng higit na pananagutan para sa kanilang mga kilos. Makadarama sila kung minsan ng paghadlang ng mga pagbabawal ng kabataan. Sa ibang pagkakataon ay maaari silang makadama ng di-katiyakan sa mga pananagutan ng pagka-maygulang. Habang sila ay umuunlad

sa kanilang kakayahan na maging higit na may pagsisikap sa sarili ay maaari silang magkaroon ng katulad na damdamin na madarama nila kung isusuot nila ang malaking damit. Ituro na ang kanilang nagbabagong damdamin ay maaaring maging nakalilito kapwa sa kanila at sa kanilang mga mag-anak.

Mga pagsasadula

Gamitin ang mga sumusunod na pagsasadula upang tulungan ang mga batang babae na maunawaan kung paano nagbabago ang kanilang sariling kilos at kung paano ito makaaapekto sa iba.

Carol: [Kasama ang kanyang ina sa kanyang silid] Inay, hindi na ninyo kailangang ayusin ang aking silid habang wala ako sa araw. May sapat na gulang na ako at sapat na kaayusan upang asikasuhin ang aking sarili.

Ina: Mabuti iyan, Carol. Natutuwa ako na gusto mong balikatin ang pananagutang iyan. Sana ang iyong mga kapatid na lalaki ay ganyan din ang pananaw. [Lalabas siya ng silid at lilipas ang ilang saglit.]

Carol: [Mula sa kanyang silid] Inay! Bigla kong naalala na dapat ay nasa pagsasanay ako ng palabas, may kalahating oras na ang lumipas. Hindi ko makita ang aking isusuot! Alam kong nasa silid ko lamang iyon!

Talakayan

- Sa anong mga paraan sinisikap ni Carol na maging higit na may pagsisikap sa sarili?
- Ano ang nadama ng kanyang ina tungkol dito?
- Ang kilos ba ni Carol ay naging palaging alinsunod sa kanyang pagnanais na maging may pagsisikap sa sarili?
- Ano sa palagay ninyo ang iniisip ng ina ni Carol nang hindi makita ni Carol ang kanyang isusuot?
- Ano ang dapat kapwa maunawaan nina Carol at ng kanyang ina tungkol sa mga pagbabago sa kilos?

Pagsasadula

Linda: [Lumalapit sa kanyang itay, na nagbabasa] Itay, maaari ba akong gumawa ng isang bagay upang kumita ng kaunting salapi?

Itay: Para sa ano?

Linda: Gusto kong bumili ng isang bagong pares ng sapatos.

Itay: Akala ko ay bumili na tayo ng ilang sapatos para sa iyo.

Linda: Ngunit ang mga ito ay mga sapatos na pampalakasan para sa paglabas ng aming klase kapag kami ay maglalaro ng bola.

Itay: Bakit hindi ka na lang gumamit ng isang lumang pares ng sapatos ng iyong kapatid na babae?

Linda: [Galit] Naku, Itay. Hindi mo na inisip kung ano ang magiging hitsura ko. Ang mga magulang ay talagang hindi nakauunawa ng kahit na ano. [Nagdadabog siyang lumayo.]

Talakayan

- Paano sinisikap ni Linda na maging higit na may pagsisikap sa sarili?
- Ano ang maaari niyang ikinilos sa pagkakataong ito upang mapatunayan na siya ay higit na may pagsisikap sa sarili at husto na ang pag-iisip?

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga batang babae ang Mga Taga Efeso 6:1–4. Ipatalakay sa kanila kung paano maaaring makapagpabago sa usapan nina Linda at ng kanyang ama ang pag-unawa sa payong ito.

Ipaliwanag na bahagi ng pagtanda ay ang pagkatuto na pamahalaan ang ating mga damdamin, mga sumpong, at mga ugali. Ang mga magulang at mga kabataang babae ay kailangang palagiang magpahayag ng pagmamahal at magsanay ng pagpapaumanhin sa bawat isa sa panahong ito ng pag-unlad at pagkahusto ng isip.

Tapusin ang bahaging ito ng aralin sa pamamagitan ng pagtalakay sa mga kabataang babae ng mga sumusunod na pangungusap tungkol sa sariling pagsisikap.

Mga Sipi

"Ang Panginoon ay napakabukas-palad sa kalayaang ibinibigay Niya sa atin. Habang higit nating natututuhan ang sumunod sa matuwid, higit tayong nagiging may pagsisikap sa sarili sa espirituwalidad, higit na pinagtitibay ang ating kalayaan at ang ating pagsasarili" (Boyd K. Packer, "Self-reliance," *Ensign*, Agosto 1975, p. 89).

"Kung wasto ang pagkaunawa at pagsasagawa, ang *sariling pagsisikap* ay isang kanais-nais na katangiang banal; gayunman, kapag inalis nito ang Panginoon, ito ay nagiging bisyo na nag-aakay sa mga tao palayo sa mga daan ng katuwiran. . . .

"Ngunit kasama ng lahat na ito, ang tao sa kanyang sarili ay hindi lubusang makapag-iisa. Hindi siya dapat na magtiwala lamang sa kanyang sariling lakas, ni sa bisig ng laman. Ang Panginoon ay ang kanyang Tagapayo at Tagapaghatid, na siyang kailangan niyang asahan para sa patnubay, daan, at kasiglahan" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, Ika-2 limbag [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], pp. 701–2).

Mahalaga na Panatilihin ang Matibay na Kaugnayang Pangmag-anak sa Mga Panahong Ito ng Pag-unlad

Palaisipang tanong

• Paano kayo tumutugon kapag nadarama ninyo na hindi kayo pinahihintulutang magkaroon ng sapat na kalayaan?

Kuwento

Ipaliwanag na kung minsan ang ating mga pagnanasa na magsarili at higit na may pagsisikap sa sarili ay napakatindi na nagsisimula tayong kumilos nang pasalungat sa anumang uri ng kapangyarihan sa atin. Si Elder James E. Talmage (isang naunang Pangkalahatang Awtoridad ng Simbahan) ay nagsalaysay ng kuwento ng isang bubuyog na pumasok sa kanyang tanggapan sa isang mainit na araw ng tag-araw. Pagkatapos na umikot-ikot sa silid na ng ilang ulit, nabigong makita ng bubuyog ang bahagyang nakabukas na bintana na pinasukan nito. Naunawaan ni Elder Talmage ang ilang bagay na hindi naunawaan ng bubuyog. Alam niya na kung mananatili ang bubuyog sa silid, ito ay mamamatay. Umaasa na mapapalaya ito, lumapit siya sa bintana at binuksan ito. Sinikap niyang gabayan ang bubuyog palabas sa bintana. Ngunit hindi ito sumunod. Sinikap niyang mabuti, ngunit ang bubuyog ay lalong nagalit at kinagat pa siya sa kamay. Nagpatuloy ang bubuyog sa kanyang walang patutunguhang paglipad at hindi na nakita ang bintana para sa kanyang kalayaan. Nang sumunod na araw, ito ay namatay. (Tingnan sa James E. Talmage, "The Parable of the Unwise Bee," *Improvement Era*, Nob. 1962, p. 817.)

Sabihin sa mga kabataang babae na maraming tao sa kanilang buhay ang nais tumulong at pumatnubay sa kanila sa paghahanap nila ng kalayaan at sariling pagsisikap. Ang mga taong ito ay kadalasang may kaalaman at pang-unawa sa mga bagay na maaaring hindi nila nauunawaan.

• Paano higit na pinahihirap ng pagiging mapaghimagsik ang pagtamo ng kalayaan at sariling pagsisikap?

• Ano ang mali sa damdamin na tila ba nais ninyong pabayaan kayo ng inyong mga magulang at maging malayang gawin ang anumang nais ninyo?

• Bakit hindi matalino o makatuwiran ang saloobing ito?

• Kanino kayo at ang inyong mga magulang mananagot sa bandang huli? (Tayong lahat ay mananagot sa ating Ama sa Langit.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na inilalagay ng Panginoon ang mabigat na pananagutan sa mga magulang na turuan at sanayin ang kanilang mga anak ayon sa kanyang mga kautusan. Ipabasa sa sinuman ang Doktrina at Mga Tipan 93:40–43 at 68:25. Ituro na ang mga banal na kasulatan ay nagtuturo rin sa atin na ang mga anak ay may pananagutan na sumunod sa kanilang mga magulang, tulad ng tinalakay na natin. Ang paraan ng pagiging higit na may pagsisikap sa sarili ay madalas na masalimuot. Nangangailangan ito na ang mga anak ay maging masunurin habang natututong maging higit na may pagsisikap

sa sarili. Sa panahong ito na tinutulungan sila ng kanilang mga magulang na magkaroon ng pananagutan, ang mga magulang ay maaari ring mahirapan na payagan ang kanilang mga anak na maging may pagsisikap sa sarili. Subalit may mga paraan kung paano makapagpapanatili ang mga kabataang babae ng malakas na pangmag-anak na mga ugnayan sa panahong ito.

Pangkat-talakayan

Ipakilala ang mga naunang itinalagang kasapi sa grupo-talakayan ngayon. Magbigay ng papel at mga lapis sa mga batang babae at imungkahi na isulat nila ang mga kaalaman na inaakala nilang mahalaga para sa kanila. Kung may panahon pa, anyayahan ang mga batang babae na magtanong habang nagaganap ang grupo-talakayan.

Paksa 1 (ilalahad ng isang labimpitong-taong-gulang o isang kabataang may sapat na gulang): "Paano Ko Mapagbubuti Ang Aking Kaugnayan sa Aking Mga Magulang?"

Ang sumusunod na mga palagay, o mga iba pa na nakita ng mga tagatalakay sa grupo-talakayan, ay maaaring maging batayan para sa paglalahad na ito:

Kung ang mga kaugnayan ay nagkalamat, mayroon kayong pananagutan na sikapin nang may katapatan na pagandahin ang kalagayan. Narito ang ilang paraan upang mapaganda ang isang nagkalamat na kaugnayan:

1. Maglaan ng panahon upang maging magkasama at magka-usap kapag ang inyong mga magulang ay di-gaanong abala.
2. Ipaalam sa inyong mga magulang na pinasasalamatan ninyo ang isang bagay na ginawa nila.
3. Matahimik na sikaping alamin kung ano ang ginagawa ng inyong mga magulang; pagkatapos ay tulungan sila kahit hindi kayo inuutusan.
4. Humingi ng paumanhin kapag nasaktan ninyo ang isang magulang.
5. Palaging maging handa na patawarin ang inyong mga magulang para sa mga tunay o iniisip na mga kamalian (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 42:88; 64:9–10).
6. Manalanging magkakasama.
7. Panatilihin ang ugaling mapagpatawa.

Paksa 2 (ilalahad ng isang labimpitong-taong-gulang o isang kabataang may sapat na gulang): "Paano Ko Makukuha Ang Tiwala Ng Aking Mga Magulang?"

Ang sumusunod na mga kuro-kuro, o mga iba pa na nakita ng mga tagatalakay sa pangkat-talakayan, ay maaaring maging batayan para sa paglalahad na ito:

1. Mahal ng mga magulang ang kanilang mga anak, at palagi silang nakadarama ng pagmamalasakit sa kanila. Bilang bunga, maaari nilang hindi pahintulutan ang kanilang mga anak na gumawa ng isang bagay kung tila iyon ay hindi ligtas o hindi mabuti.

   Ang mga anak ay dapat na maging maunawain at magbigay ng sapat na kaalaman sa kanilang mga magulang tungkol sa isang panukalang gawain kung saan magiging magaan para sa kanilang mga magulang na magbigay ng pahintulot na gawin iyon.
2. Ang laki ng tiwalang ibibigay ng mga magulang sa isang kabataang babae ay may malaking kinalaman sa gawain ng kabataang babae. Hanggang napatutunayan niyang kaya niyang tuparin ang kanyang mga pangako, hanggang pinipigil niya ang kanyang sarili, ay higit na kakaunting pagbabawal ang ibibigay sa kanya. Karamihan sa mga di-pagkakasundo na nagaganap sa tahanan ay dahil sa maliliit na bagay tulad ng paggawa ng mga gawaing-bahay, pag-aaral, at oras ng pag-uwi. Kung mapatutunayan ng kabataang babae na magagawa niya ang maliliit na bagay na ito, kapwa siya at ang kanyang mga magulang ay magkakaroon ng tiwala sa kanyang sariling pagsisikap at pagiging husto na sa isip.

Paksa 3 (ilalahad ng isang ina at isang labing-apat o labinlimang-taong-gulang na batang babae): "Paano Tayo Makababagay sa Ating Mga Nagbabagong Kaugnayan?"

Ang mga sumusunod na kuru-kuro, o mga iba pa na nakita ng mga tagatalakay sa pangkat-talakayan, ay maaaring maging batayan para sa kanilang mga paglalahad:

Ina:

1. Ang mga magulang ay nasasanay na magturo at magbigay ng tiyak na tagubilin sa kanilang mga anak. At minsan ay mahirap para sa kanila na alalahanin kung gaano kahalaga ang ilang bagay sa kanilang mga anak. "Mga magulang, alalahanin noong kayo ay bata pa; alalahanin kung bakit nais ninyong gawin ang ilang bagay na nais ninyong gawin; alalahanin kung gaano kayo kasabik sa pagtanggap ng lipunan, kung gaano kayo kamaramdamin sa mga wala-sa-lugar na pagpuna, at kung gaano kadaling masaktan ang inyong mga puso, at kung paanong ang ilang bagay, na ngayo'y tila di-gaanong mahalaga, ay lubhang napakahalaga noon. Ang lahat ng ito ay hinihiling naming alalahanin ninyo bilang mga magulang" (Richard L. Evans, sa Conference Report, Abr. 1968, p. 87; o *Improvement Era*, Hunyo 1968, p. 89).
2. Maaaring mahirap para sa isang magulang na pagmasdan ang isang anak na lumaki at magsarili, ngunit ang makipag-ugnayan sa bawat isa sa higit na maygulang na antas ay makapagdudulot ng bagong kasiglahan at kaligayahan.

Anak na babae:

1. Masakit para sa isang magulang na di-igalang. "Ang mga magulang . . . ay may mga puso na maaaring masaktan; . . . sila man, tulad ninyo, ay maramdamin sa mga wala-sa-lugar na pagpuna at sa di-pagkaunawa sa kanilang mga hangarin. Alalahanin na walang bagay, kapag nasa katuwiran, silang hindi gagawin para sa inyo" (Richard L. Evans, *Improvement Era*, Hunyo 1968, p. 90). Talakayin ang mga paraan ng pagpapakita ng paggalang sa mga magulang sa panahong ito ng pag-unlad.
2. Ang mga di-magandang nadarama at mga damdamin ay maaaring mapigil at hindi na kailangang pakaisipin o sabihin sa mga kasapi ng mag-anak. Ang mga magulang at mga anak ay makakikita ng mga magandang paraan upang iwaksi ang mga di-magandang nadarama at mga damdamin.

Ina at anak na babae:

Magmungkahi ng mga paraan kung saan ang mga ina at mga anak na babae ay makapag-uugnayan sa bawat isa sa higit na maygulang na antas. "Sila ay inyo at kayo ay kanila, at kayo at sila ay magkasamang may kalayaan, karapatan, tungkulin, na maupo at magbahagi ng inyong mga kaisipan at magsaalang-alang ng inyong mga kapasiyahan sa bawat isa, nang kapwa kayong dalawa ay mapapakinggan at maigagalang—at gumawa, at manalangin at magplanong magkasama para sa kabuuan ng inyong kaligayahan sa tuwina at sa walang-hanggan" (Richard L. Evans, *Improvement Era*, Hunyo 1968, p. 90).

Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng pagbibigay-diin na ang mga pagbabago sa mga damdamin at mga saloobin na dinaranas ng mga kabataang babae at ng kanilang mga mag-anak sa panahon ng paglaki ay pangkaraniwan. Ang matibay na bigkis ng mag-anak ay mapagtitibay pa sa panahong ito sa pamamagitan ng bigayang pang-unawa at pagtutulungan.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi sa mga kabataang babae na gamitin ang kanilang mga tala upang talakayin ang kanilang mga pansariling damdamin at mga pangangailangan sa kanilang mga sariling magulang.

Aralin
13

Pagtataguyod sa Mga Nagtataglay ng Pagkasaserdote

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo ng kahalagahan ng pagtataguyod sa pamunuan ng pagkasaserdote.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng isang kopya ng sumusunod na palatanungan para sa bawat batang babae:

   Matutukoy mo ba ang mga sumusunod na pinunong saserdote na naglilingkod sa inyo:

   Ang Pangulo ng Simbahan ______________________________

   Mga Kasapi ng Korum ng Labingdalawa ______________, ______________

   ______________, ______________, ______________

   ______________, ______________, ______________

   ______________, ______________, ______________

   ____

   Ang pangulo ng istaka o misyon ______________________________

   Ang obispo o pangulo ng sangay ______________________________

   Ang inyong mga tagapagturo ng tahanan ______________, ______________

   Sino ang iyong pinakamalapit na pinunong pagkasaserdote? (Tiyakin na nauunawaan ng mga kabataang babae na ito ay ang kanilang ama, kung tinataglay niya ang pagkasaserdote.) ______________________________

2. Magdala ng isang lapis para sa bawat batang babae.
3. Maghanda para sa bawat batang babae ng isang kopya ng walong binilangang mga tanong mula sa artikulo ni Kapatid na Ardeth Kapp.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.
5. Kung mayroon nito sa inyong lugar, ipakita ang, "The Blessings of the Priesthood," sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Maitataguyod Natin ang Mga Pinunong Pagkasaserdote

Gawain

Magbigay ng isang lapis at ng palatanungan sa bawat batang babae. Hilingan ang mga batang babae na isulat ang pangalan ng bawat nagtataglay ng pagkasaserdote sa patlang na inilaan sa papel. Kapag tapos na sila, tanungin sila kung itinataguyod at tinutulungan nila ang mga pinunong pagkasaserdoteng ito.

Talakayan

• Ano ang kahulugan ng itaguyod at katigan ang isang tao?

Pisara

Ang isa sa mga kahulugan ng talatinigan sa salitang *itaguyod* ay "paunlarin ang hilig o dahilan ng" o "pagtibayin o ipagtanggol bilang totoo o matuwid: tagapagtaguyod." Ang salitang *katigan* ay nangangahulugang "itaguyod o bigyang tulong ang." (*Webster's New Collegiate Dictionary*, ika-7 limbag [Springfield, Mass.: G. & C. Merriam Co., 1973], pp. 1171, 1174.)

Isulat ang mga kahulugang ito sa pisara.

Sa ibaba ng mga kahulugan, isulat ang mga salitang *Bakit* at *Paano mag-*. Sa ilalim, itala sa isang hanay ang bawat pinunong pagkasaserdote sa palatanungan (obispo, tagapagturo ng tahanan, atbp.)

Itaguyod: "paunlarin ang hilig o dahilan ng" o "pagtibayin o ipagtanggol bilang totoo o matuwid: tagapagtaguyod."

Katigan: "Itaguyod o bigyang tulong ang."

	Bakit	**Paano**
Pangulo ng Simbahan		
Korum ng Labindalawa		
Pangulo ng istaka		
Obispo		
Tagapagturo ng tahanan		
Ama		

- Ano ang ilang mga dahilan na hiniling sa atin ng Panginoon upang itaguyod at katigan ang ating mga pinuno? Ano ang ilan sa mga paraan upang magawa natin ito?

Para sa bawat pinunong pagkasaserdote, hilingan ang mga batang babae na magbigay ng kahit na isang dahilan kung bakit siya ay dapat nilang itaguyod at ilang mga paraan upang magawa nila ito. Itala ang mga sagot na ito sa tabi ng pangalan ng pinunong pagkasaserdote. Hikayatin ang mga kabataang babae na mag-isip ng mga tiyak na paraan upang maitaguyod ang bawat pinuno. Halimbawa, sa halip na itinatala ang, "Gawin ang iniuutos ng obispo," maaari nilang itala ang, "May kusang-loob na tumanggap ng takdang gawain upang magsalita sa pulong sakramento at maingat na maghanda para dito."

Mga banal na kasulatan at sipi

Upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan kung bakit dapat nilang itaguyod ang kanilang mga pinunong pagkasaserdote, ipabasa sa kanila ang mga sumusunod na banal na kasulatan at sipi: Doktrina at Mga Tipan 1:38; Doktrina at Mga Tipan 112:20; 2 Mga Cronica 20:20; at Amos 3:7.

"Ang kaukulang karapatan ng pagkatig sa pagkasaserdote ay hawak ng kababaihan gayundin ng kalalakihan. May kakaunti lamang inspirasyon o walang pagsulong, sa tahanan man o sa samahan sa Simbahan kung saan hindi itinataguyod ng kababaihan ang pagkasaserdote" (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 194).

Makapagtataguyod Tayo sa Pamamagitan ng Pananalangin para sa Ating Mga Pinuno

Ituro na ang isang mahalagang paraan upang matulungan natin ang ating mga pinuno ay sa pamamagitan ng pananalangin para sa kanila.

Kuwento

Anyayahan ang inatasang kasapi ng klase na ibahagi ang sumusunod na kuwento kung paano napahanga ang isang kabataang babae ng mag-anak ni Elder Ezra Taft Benson habang siya ay pinalalakas nila sa kanyang tungkulin sa pagkasaserdote:

"Sa unang pagkakataon [na dumating ako] sa Tabernakulo ng Salt Lake para sa isang pangkalahatang komperensiya ng Simbahan, ako ay humanga sa kalakihan ng gusali, ngunit higit sa napupunong-silid na kinaroroonan ng Mga Pangkalahatang Awtoridad na nangagtipon doon.

"Sa mga taon ng aking paglaki, marami sa kanila ang dumalaw na sa aming maliit na sangay sa Montana. Wala kaming telebisyon, ni hindi kami makatanggap ng komperensiya sa radyo. Kaya tinanaw namin ang bawat pagdalaw bilang isang natatanging biyaya. Sa aking pananaw, mayroon silang isang kapangyarihan at pananampalataya na higit sa ibang mga tao.

"Nang araw [na iyon] ng Abril . . . natuklasan ko ang pinagmumulan ng lakas ng isang Pangkalahatang Awtoridad.

"Nakaupo akong kasama ang anim na anak ni Elder Ezra Taft Benson, na ang isa ay kasama ko sa silid sa kolehiyo. Ang aking interes ay nadagdagan nang tumayo si Pangulong McKay at ipinahayag ang susunod na tagapagsalita. May paggalang akong nagmasid habang si Elder Benson, na hindi ko pa nakakadaupang-palad, ay lumapit sa mikropono. Siya ay malaking lalaki, mga higit sa anim na talampakan ang taas. Siya ay isang lalaking may Ph.D., isang lalaking kilala sa iba't ibang bansa bilang Kalihim ng Agrikultura ng Estados Unidos at isang natatanging saksi ng Panginoon, isang lalaking mukhang tahimik at nakatitiyak, isa na nakapagsalita na sa mga nakikinig sa buong mundo. Bigla ay isang kamay ang humawak sa aking bisig. Isang munting batang babae ang humilig sa akin at nagmamadaling bumulong, 'Ipanalangin mo si Itay.'

"Nabigla ng kaunti, naisip ko, 'Ang mensaheng ito ay ibinibigay sa kahabaan ng hanay, at kailangan kong ipasa ito. Sasabihin ko bang, "Ipanalangin mo si Elder Benson"? Sasabihin ko bang, "Dapat kasing ikaw ang magsabi ng isang panalangin para sa iyong ama"?' Nararamdaman ang madaliang pangangailangan na kumilos, humilig ako at simple na bumulong, 'Ipanalangin mo si Itay.'

"Minasdan ko ang pagkasalin-salin ng bulong na iyon hanggang sa kinauupuan ni Kapatid na babaeng Benson, ang kanyang ulo ay nakatungo na.

"Maraming ulit simula sa araw na iyon na naaalala ko ang mensaheng iyon—Ipanalangin mo si Itay, ang patriyarka ng tahanan. Ipanalangin siya habang siya ay naglilingkod bilang pangulo ng distrito o tagapagturo ng tahanan. Ipanalangin siya kapag siya ay naging kalihim na tagapagpaganap ng isang grupo na pambayan, kapag ang kanyang hanapbuhay ay lumalago, o kapag siya ay nabawasan ng suweldo. Manalangin habang siya ay nagbibigay ng payo sa gabing pantahan ng mag-anak. Ipanalangin si Itay na gumagawa sa loob ng mahahabang oras upang si Jerold ay makapunta sa misyon at
si Diane ay makapag-aral sa kolehiyo. Ipanalangin siya habang siya ay nagsasalita sa pulong sakramento o nagbibigay ng isang pagbabasbas kay Nanay upang siya ay muling gumaling. Ipanalangin habang binibinyagan niya si William o nagbibigay sa isang munting bagong-silang na sanggol ng pangalan at isang pagbabasbas ng isang ama.
At sa gabi, kung siya ay uuwing pagod o malungkot, ipinalangin siya. Ipanalangin si Itay sa lahat ng maaari niyang gawin—ang maliliit na bagay at malalaki.

"Habang ang mga taon ay lumilipas, ang mga pangkalahatang komperensiya ay dumating at natapos, at sa bawat pagkakataon na si Pangulong Benson ay tumatayo upang magsalita, naiisip ko, 'Ang kanyang mga anak, na ngayon ay nakakalat sa kabila ng kontinente, ay nagkakaisa ngayon sa pananalangin para sa kanilang ama.'

"At napaniwala ako na ang maikling mensahe na ipinasa sa kahabaan ng hanay . . . mga taon na ang nakalipas ay ang pinakamahalagang mensahe na maibabahagi ng isang mag-anak. Anong di-pangkaraniwang kapangyarihan at pananampalataya ang makukuha ng isang lalaki upang harapin ang pang-araw-araw na hamon ng kanyang buhay kung saan mang lugar sa mundo ay bumubulong ang kanyang anak na babae o anak na lalaki, 'Ipanalangin mo si Itay'" (Elaine S. McKay, "Pray for Dad," *New Era*, Hunyo 1975, p. 33).

Bigyang-diin na ang pagkatig at pagtataguyod sa pagkasaserdote ay higit pa sa pagtataas ng kamay ng isang tao. Nangangahulugan ito ng pananalangin para sa kanila, pagsasalita ng mabuti tungkol sa kanila, at pagsunod sa kanila.

Mapalalakas Natin Ang Mga Kabataang Maytaglay ng Pagkasaserdote

Paglalahad ng guro

Ituro na ang tungkulin ng isang kabataang babae na itaguyod ang mga maytaglay ng pagkasaserdote ay hindi sumasakop lamang doon sa kanyang mga pinuno. Maaaring siya ay may malaking kakayahan na palakasin at katigan ang mga kabataang lalaki na kasinggulang niya.

Kuwento

Ipalahad ang sumusunod na kuwento sa inatasang kasapi ng klase:

Isang kabataang elder na tinawagan na maglingkod sa isang misyon sa labas ng bansa ang nagsalita sa pulong sakramento ng kanyang purok. Maraming kabataan ang nagsidalo, kasama ang di-pangkaraniwang laking bilang ng mga kabataang babae.

"Sa kanyang pangwakas na pananalita ay nagsimula akong makaramdam ng napakalakas na impluwensiya ng mga kaibigan sa kabataang lalaking ito na umunlad sa espirituwalidad nang labis sa kanyang gulang. Pagkatapos magpasalamat sa mag-anak at mga mahal sa buhay, at bago ang kanyang pangwakas na patotoo, hinawakan niya ang pulpito sa magkabilang tabi at humilig paharap. Sandali niyang iniyuko ang kanyang ulo. Pagkatapos, tumingala, at matahimik niyang sinabi, 'At nagpapasalamat ako sa lahat ng aking mga kaibigan, lalung-lalo na kayong mga batang babae sa mga nakikinig na sumusunod sa mga pamantayan at humimok sa aking gawin din iyon.' Lumalim ang kanyang tinig habang siya ay nagpatuloy, 'Salamat sa impluwensiya ninyo na tumulong sa akin na maghanda para sa misyon' " (Ardeth G. Kapp, "By the Way She Is," *New Era*, Setyembre 1976, pp. 10–12).

Talakayan

- Ano ang ilan sa mga paraan kung saan maaaring naka-impluwensiya ang mga batang babae sa kabataang misyonero?
- Ano ang bahagi na maaaring ginampanan nila sa kanyang kapasiyahan na maglingkod sa misyon?
- Paano makaiimpluwensiya ang inyong mga saloobin at kilos sa pasiya ng isang kabataang lalaki?

Sipi

Ipaliwanag na ang mga kabataang babae ay may kakayahan na impluwensiyahan sa mabuti ang mga maytaglay ng pagkasaserdote sa kanilang mga pananagutan. Basahin ang sumusunod mula kay Kapatid na Ardeth Kapp na naglalarawan ng mga paraan kung saan ang impluwensiyang ito ay naipakikita:

"Sa mga kabataang babae ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, [1] alam ba ng mga kabataang lalaking nakahahalubilo ninyo na mayroon kayong pamantayan ng kagalingan na hindi ninyo tatalikdan? [2] Alam ba nila sa pamamagitan ng inyong pananalita at gawa na pinararangalan at iginagalang ninyo ang inyong mga magulang at na [3] sumusunod kayo sa payo ng mga pinuno ng Simbahan? [4] Alam ba nila na ipagpapaliban ninyo ang pakikipagtipanan hanggang sa kayo ay higit na sa 16 na taon sapagkat isang propeta ng Panginoon ang nagbigay ng tagubilin na iyon? [5] Sa pamamagitan ng inyong mga kilos, alam ba nila na buo na ang pasiya ninyo na maging mabuti at hindi kayo manghihina? [6] Maaasahan ba nila ang inyong pakikipagkaibigan upang makapagbigay ng tiwala at paggalang para sa kanilang mga sarili? [7] Makatutulong ba ang inyong pananalita, inyong pananamit, ang pagpili ninyo ng libangan, musika, mga aklat, at mga palabas sa sine sa mga kabataang lalaking nakakahalubilo ninyo na magkaroon ng paghanga at paggalang sa pagkababae? Habang ang mga kabataang lalaki ay nalalantad sa pinilipit na papel ng pagkababae, [8] makikita ba nila sa inyo ang kapinuhan at kabutihan na humihikayat ng saloobin ng pagpipitagan, paggalang, at pagbibigay-dangal para sa sakdal na tawag na iyon?

"Kataka-taka na hindi ko napansin noon, ngunit hindi sa panghihikayat ng isang kabataang babae sa isang kabataang lalaki na magtungo sa misyon kung saan ang kanyang impluwensiya ay nadarama. Kundi sa pamamagitan ng kanyang mga kilos habang ipinahahayag niya ang kanyang pangako at patotoo sa ebanghelyo ni Jesucristo at ibinibigay ang katibayan sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan at impluwensiya sa pagsulong ng kabutihan ("By the Way She Is," p. 13; idinagdag ang mga bilang).

Pagsasagawa ng Aralin

Bigay-sipi

Bigyan ang bawat kasapi ng klase ng isang kopya ng walong tanong na iminungkahi ni Kapatid na Kapp. Hilingin sa kanyang iuwi ito sa tahanan at may panalanging pag-aralan ang kanyang sarili at ang kanyang mga kilos. Imungkahi na ilagay ng mga

kabataang babae ang kanilang mga bigay-sipi sa kanilang mga aklat ng alaala at na paminsan-minsan ay tingnan ang talaan at suriin ang kanilang mga sarili.

Palatanungan

Matutukoy mo ba ang mga sumusunod na pinunong saserdote na naglilingkod sa inyo:

Ang Pangulo ng Simbahan ______________________________

Mga Kasapi ng Korum ng Labingdalawa ______________, ______________

______________, ______________, ______________

______________, ______________, ______________

______________, ______________, ______________

____

Ang pangulo ng istaka o misyon ______________________________

Ang obispo o pangulo ng sangay ______________________________

Ang inyong mga tagapagturo ng tahanan ______________, ______________

Sino ang iyong pinakamalapit na pinunong pagkasaserdote? ______________

Pamumunong Patriyarkal sa Tahanan

Aralin 14

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa kaayusang patriyarkal sa tahanan.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng isang lapis para sa bawat batang babae.
2. Ginagamit ang mga tanong sa ibaba, maghanda ng isang kopya ng maikling pagsusulit sa araling ito para sa bawat batang babae. Kung hindi mo nais na gamitin ang maikling pagsusulit, ibigay na takda ang mga tanong sa mga kasapi ng klase. Bigyan ang mga batang babae ng mga sipi na tumutugon sa kanilang mga tanong at ipalahad sa kanila sa grupo-talakayan.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Ang mga kabataang babae sa iyong klase ay mula sa iba't ibang pinagmulan at mga kalagayang pangmag-anak. Ang ilan ay may mga amang matutuwid na patriyarka sa kanilang mga mag-anak. Ang iba ay maaaring may mga ama na hindi aktibo o hindi mga kasapi ng Simbahan. Ang ilan ay maaaring walang mga ama sa kanilang mga tahanan. Maging sensitibo sa kalagayan ng bawat kabataang babae. Kahit ano pa ang mga kasalukuyang katayuan ng mag-anak, ang layunin ng araling ito ay upang magturo kung ano ang kaayusang patriyarkal ng mag-anak at kung paano mabibiyayaan ng isang patriyarka ang kanyang mag-anak.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Kaayusang Patriyarkal ay ang Plano ng Panginoon para sa Mga Mag-anak

Maikling pagsusulit

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang lapis at isang kopya ng sumusunod na maikling pagsusulit. Magbigay ng mga limang minuto upang sagutan nila ang mga tanong. Ipaliwanag na wala ni isa man na makakikita ng kanilang mga sagot. Ituro na maaaring mayroong higit sa isang tamang sagot.

Ano ang Nalalaman Mo tungkol sa Kaayusang Patriyarkal?

Piliin ang tamang sagot o mga sagot sa bawat isa sa sumusunod:

1. Ang kaayusang patriyarkal ay—
   a. Isang rekomendasyon upang kunin ang iyong patriyarkal na pagbabasbas.
   b. Isang utos upang kumuha ng mga kailangan mula sa kamalig ng obispo.
   c. Ang makalangit na paraan ng pamahalaan ng Panginoon.
2. Ang pinakamahalagang samahan sa Simbahan ay—
   a. Ang Korum ng Labindalawang Alagad.
   b. Ang Unang Panguluhan.
   c. Ang mag-anak.
3. Ang namumunong awtoridad sa inyong mag-anak ay—
   a. Ang Pangulo ng Simbahan.
   b. Ang obispo.
   c. Ang iyong ama (o ang iyong ina, kung walang ama sa iyong tahanan).
4. Bilang namumunong awtoridad sa mag-anak, ang ilan sa mga pananagutan ng ama ay ang—
   a. Pamahalaan at pangasiwaan ang mga gawain ng kanyang tahanan at mag-anak sa katuwiran.
   b. Maglaan para sa mga pisikal at espirituwal na pangangailangan ng kanyang mag-anak.
   c. Humiling sa Panginoon para sa mga pansariling paghahayag hinggil sa kanyang mag-anak.

5. Ang ilan sa mga pananagutan ng ina ay ang—
   a. Magluwal at mag-aruga ng mga anak.
   b. Tumulong na maglaan para sa mga pisikal at mga espirituwal na pangangailangan ng kanyang mag-anak.
   c. Maging isang kasama, isang tagapayo, at isang kaibigan sa kanyang asawa.
6. Ayon sa plano ng Panginoon, sino ang may pananagutan sa pagmamahal at pagtuturo sa mga anak?
   a. Ang ama lamang.
   b. Ang ina lamang.
   c. Ang kapwa magulang.
7. Sa plano ng Panginoon—
   a. May lubos na pagkakapantay-pantay ang lalaki at babae.
   b. Ang lalaki ay higit na mahalaga sapagkat siya ang nagtataglay ng pagkasaserdote.
   c. Mahal ng Panginoon ang kanyang mga anak na babae tulad ng pagmamahal niya sa kanyang mga anak na lalaki.
8. Kahit na ang bawat ama ang namumuno sa kanyang mag-anak, upang makapamuno bilang patriyarkang ulo ng mag-anak, kailangan siyang—
   a. Magkaroon ng edukasyon sa kolehiyo.
   b. Magkaroon ng isang mabuting gawain.
   c. Magkaroon ng Pagkasaserdoteng Melquisedec.
9. Ang ama ay may tungkulin bilang patriyarka sapagkat—
   a. Siya ay higit na karapat-dapat at higit na may kakayahan.
   b. Ito ang kanyang makalangit na tungkulin.
   c. Ito ay may kinalaman sa batas at kaayusan.

Pagkatapos na matapos ng mga batang babae ang maikling pagsusulit, basahin nang malakas ang mga tanong. Pagkatapos na basahin ang bawat tanong, hayaang ibigay ng mga batang babae ang kanilang mga sagot. Pagkatapos ay basahin, o ipabasa sa iba, ang tumutugon na sipi sa ibaba.

Ang bawat sipi ay may isang pahiwatig para sa tamang sagot sa tanong na tinutukoy nito. Ang mga nakahilig na titik ay idinagdag upang ipakita ang mga mahalagang salita. Matapos na basahin ang bawat sipi, tukuyin ang tamang sagot o mga sagot sa tanong.

Mga Sipi at talakayan

Tanong 1

"Ang pamahalaan ng Panginoon ay likas na patriyarkal. Ang mag-anak . . . ay ang sentro" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, ika-2 limbag [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 559; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Tanong 2

"Ang mag-anak ang pinakamahalagang samahan sa panahon o sa walang-hanggan. Ang ating layunin sa buhay ay upang lumikha para sa ating sarili ng mga walang-hanggang yunit ng mag-anak" (Joseph Fielding Smith, sa Conference Report, Abr. 1972, p. 13; o *Ensign*, Hulyo 1972, p. 27).

Tanong 3

"*Sa tahanan, ang karapatang mamuno ay palaging ibinibigay sa ama*, at sa lahat ng mga gawain ng tahanan at mga bagay na pangmag-anak ay walang ibang kapangyarihan na higit sa lahat" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975], p. 27; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Tanong 4

Si Pangulong Ezra Taft Benson ay nagsabi, "*Itinatag ng Diyos na ang mga ama ang mamamahala sa tahanan*. Ang mga ama ang siyang maglalaan, magmamahal, magtuturo, at mangangasiwa" (sa Conference Report, Abr. 1984, p. 6; o *Ensign*, Mayo 1984, p. 6; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

" 'Ang pagiging ama ay pamumuno, ang pinakamahalagang uri ng pamumuno. Palagi itong ganito; palagi itong magiging ganito. Ama, sa tulong at payo at panghihikayat ng iyong walang-hanggang kasama, mamahala ka sa tahanan' " [*Father, Consider Your Ways*, munting aklat, 1973, pp. 4–5]. (Sa pagsipi ni Ezra Taft Benson, *Ensign*, Nob. 1987, p. 49).

Paalala sa guro

Yamang ito ay isang mahalagang kaisipan, maaari mong naisin na talakayin nang higit na detalyado ang sagot. Ituro na ang lahat ng tatlong sagot na ibinigay sa maikling pagsusulit ay tama. Hilingin sa mga kabataang babae na magdagdag ng mga karagdagang mungkahi ng mga bagay na ginagawa ng ama bilang patriyarkang ulo ng tahanan. Ang mga pangungusap ni Pangulong Benson ay nagmumungkahi ng ilan; marahil ay makukuha ninyo mula sa mga kabataang babae ang iba tulad ng pagbibigay ng matuwid na halimbawa, pagbabahagi ng kanyang patotoo at mga matibay na paniniwala, pagtitiyak na ang mga kasapi ng mag-anak ay tinuturuan ng mga tamang alituntunin.

Tanong 5

"Sa panahon ng paglikha, ang pananagutan ng *pagdadala at pag-aaruga sa mga anak ay itinalaga sa ina*. Ang pangunahing tungkulin ng paglalaan ay itinalaga sa ama. Wala ni isa man sa buong banal na kasulatan ang nagbabago sa saligang pang-unawang ito; at tunay na, ang makabagong banal na kasulatan at mga makabagong propeta ay nagpapatibay sa pangunahing kaugnayang ito ng mga ama at mga ina" ("The Church and the Proposed Equal Rights Amendment" [munting aklat], pp. 11–12, *Ensign*, Mar. 1980; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

"Sa kabutihang palad, [ang isang ama ay] hindi kinakailangang mamahala at humatol at kumilos nang walang payo, nang walang tulong. [Mayroon siyang] *isang asawa—isang kasama, isang tagapayo, isang katuwang, isang katulong, isang kaibigan*" (*Father, Consider Your Ways* [munting aklat, n.d.], p. 3; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Tanong 6

"Tunay na isang napakalaking pananagutan ang nasasabalikat ng *mag-asawa* kapag sila ay naghahatid ng mga anak sa sanlibutan. Hindi lamang pagkain, pananamit, at kanlungan ang kailangan mula sa kanila, kundi *pagmamahal, may kabutihang pagsupil, pagtuturo, at pagsasanay*" (Spencer W. Kimball, "Train up a Child," *Ensign*, Abr. 1978, p. 5; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Tanong 7

"*Sa Simbahan ay may lubos na pagkakapantay-pantay ang lalaki at babae*. Ang ebanghelyo . . . ay plinano ng Panginoon para sa kapwa mga lalaki at babae. . . . *Ang mga tanging karapatan at mga kailangan ng ebanghelyo ay lubos na magkakatulad para sa mga lalaki at babae. Mahal ng Panginoon ang kanyang mga anak na babae tulad ng pagmamahal Niya sa Kanyang mga anak na lalaki*" (John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960], p. 30; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Tanong 8

"Kahit na ang bawat ama ang ulo ng kanyang mag-anak, sa mahigpit na kahulugan ng salita, ang mag-anak na Banal sa Huling-araw ay hindi matatawag na patriyarkal maliban na lamang kung *ang asawang lalaki ay nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec* at ang asawang babae ay ikinasal o ibinuklod sa asawang lalaki sa templo, at ang mga anak ay isinilang sa tipan o ibinuklod sa kanilang mga magulang" (*A Light unto the World* [Melchizedek Priesthood course of study, 1967–68], p. 55).

Paalala sa guro

Yamang maaaring may mga kabataang babae sa inyong klase na ang mga ama ay hindi humahawak ng Pagkasaserdoteng Melquisedec, maaari mong naisin na basahin at talakayin ang sumusunod na pangungusap.

"Sa punang, 'Ang aking asawang lalaki [o ama] ay hindi kasapi ng Simbahan, ni hindi niya iginagalang ito,' ay sinasagot ko nang may pagmamahal at pagkahabag: 'Mahal na Kapatid na babae, kasapi man siya o hindi, siya pa rin ang ama at ulo ng tahanan. . . . Itaguyod siya sa kanyang magagandang kilos. Ipakita sa kanya na naniniwala ka at nagtitiwala sa kanyang kakayahan na pamahalaan ang mag-anak. Hikayatin siya sa

pamamagitan ng mga mabuting halimbawa'" (Richard G. Scott, "Father Is Head of the Family," *Ensign*, Peb. 1977, pp. 84–85).

Tanong 9

"Ang kaayusang patriyarkal ay may *makalangit na pinagmulan* at magpapatuloy sa panahon at kawalang-hanggan. Mayroon, kung gayon, ng isang tanging dahilan kung bakit ang mga lalaki, mga babae at mga anak ay kailangang unawain ang kaayusang ito at ang karapatang ito sa mga sambahayan ng mga tao ng Diyos. . . . *Hindi* ito tanong lamang ng kung sino kaya ang *pinaka-may-kakayahan*. Ni isang tanong na nakabatay sa kung sino ang namumuhay ng pinaka-*karapat-dapat na buhay*. *Ito ay katanungang higit sa lahat sa batas at kaayusan*" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, p. 287; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Paglalahad ng guro

Ituro na ang salitang *patriyarka* ay may kaugnayan sa salitang *ama*. Ngunit ginagamit natin ang salitang ito sa isang natatanging paraan. Ang salitang *kaayusang patriyarkal* ay tumutukoy sa hanay ng mga tao mula kay Adan hanggang sa lahat ng mga salinlahi na pinag-uugnay ng mga walang-hanggang ordenansa ng templo. Ang mga taong ito ay magpapanatili ng kanilang mga kaugnayang pang-mag-anak kailanman. Kapag ang mag-asawa ay ikinasal sa templo, ang asawang lalaki at ang asawang babae ay nagiging karapat-dapat na maging bahagi ng dakilang walang-hanggang mag-anak na ito. Ang lalaki ay hindi lamang nagiging ama, kundi nagiging patriyarka ng kanyang mag-anak. Nangangahulugan ito na may pananagutan siyang tulungan ang kanyang mag-anak na mamuhay sa paraang makababalik silang magkakasama sa Ama sa Langit. At, dahil tinataglay niya ang Pagkasaserdoteng Melquisedec, mababasbasan niya ang kanyang mag-anak at matuturuan sila sa paraan na hindi niya magagawa sa ibang paraan.

Ang Isang Kabataang Babae ay Makapagtataguyod sa Kanyang Ama sa Kanyang Tungkulin

Talakayang pampisara

Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip ng mga paraan kung saan nila maaaring itaguyod ang kanilang mga ama. Itala ang mga kuru-kuro sa pisara. Ang kanilang mga mungkahi ay maaaring kabilangan ng ilan sa mga sumusunod:

Mga Paraan Upang Maitaguyod ang Ama

Maging masunurin
Gugulin ang oras na magkasama
Magbahagi ng mga malasakit at mga hilig
Humingi ng pagbabasbas ng ama
Hingin ang kanyang pangaral at payo
Kilalanin siya
Magpakita ng isang mabuting halimbawa sa mga kapatid
Bigyan siya ng pagmamahal at pasasalamat
Bumuo, huwag sumira
Itaguyod siya sa gabing pantahanan ng mag-anak
Maging masayahin at matulungin sa tahanan

Kuwento

Ang ilan sa mga kabataang babae ay maaaring makadama na magiging mahirap para sa kanila na ipahayag ang kanilang pagmamahal at pagtataguyod sa kanilang mga ama. Maaari mong naisin na ipalahad sa isang kabataang babae ang sumusunod na kuwento:

Nang si Kapatid na Lois Christensen ay isang batang babae, hiniling ng kanyang guro sa Panlinggong Paaralan sa bawat kasapi ng klase na sabihin sa kanyang ama na siya ay mahal niya. Nadama ni Lois na ito ay isang imposibleng gawain para sa kanya. Ang kanyang ama ay hindi aktibo sa Simbahan, at ang di-pagkakaunawaan sa pagitan nila ay malaki. Ang pagmamahal ay hindi kailanman ipinahayag sa pananalita sa kanyang mag-anak. Nagpaiwan siya hanggang makaalis ang ibang kasapi ng klase upang sabihin sa kanyang guro na hindi niya magagawa iyon. Sa kanyang sariling pananalita, sinasabi niya:

"Ngunit si Kapatid na Innes ay hindi nahikayat. Tiningnan niya ako at nagwika, 'Anuman ang iyong ama o ang kanyang ginagawa, kailangan niyang marinig ang mga salitang iyon mula sa iyo, katulad ng pangangailangan ng ibang ama upang marinig iyon. Gusto kong ipangako mo sa akin na gagawin mo ang gawaing ito.'"

"Sumang-ayon ako, at sa mga sumunod na araw ay nakaramdam ako ng napakalaking pasanin. Alam kong maaalis lamang ito kapag natupad ko na ang aking pangako. Isang gabi, matapos na ang iba ay natulog na, may kaba akong naghintay para sa tamang sandali upang sabihin ang mga salitang iyon. Si Itay ay nagsisigarilyo at tumayo upang ilagay ang abo sa basurahan. Sa nangangatog, kinakabahan, halos di-marinig na tinig ay sinabi ko, 'Itay, mahal kita.'"

"Nakatalikod siya sa akin, at hindi siya lumingon o nagsabi ng anuman o gumawa ng anuman. Natiyak ko na hindi niya ako narinig. Kaya, may kahinaan, ay inulit ko iyon. 'Itay, mahal kita.' At pagkatapos, lubhang marahan, pumihit siyang paharap sa akin. Ang aking manhid, di-matinag na itay ay may mga luhang dumadaloy sa kanyang mga pisngi. Niyakap niya ako at hinawakan nang mahigpit at hinalikan ang tuktok ng aking ulo. Iyon ang unang pagkakataon sa aking labing-anim na taon na natatandaan kong nagyakap kami ng aking itay.

"Ngayon, ako ay isang ina na may sariling malaking mag-anak. Ang *Mahal kita* ay isang pangkaraniwang parirala, na madalas na ginagamit sa aming tahanan. At ano ang nangyari sa aking mahal na itay? Ngayon ay isa siyang mataas na pagkasaserdote, masigasig na gumagawa sa pagtatatag ng kaharian ng Diyos" (Lois Christensen, "Telling My Father I Loved Him," *Ensign*, Feb. 1978, p. 51).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Paalalahanan ang mga batang babae na sa pamamagitan ng makalangit na pagkakahirang ang ama ang patriyarkang ulo ng tahanan. Ang Panginoon ay nagbigay sa kanya ng pananagutan para sa pang-espirituwal at pangtemporal na kabutihan ng kanyang mag-anak, at siya ay papananagutin sa pananagutang iyon. Isang katawagan niya na pamahalaan at pangasiwaan ang mga gawain ng kanyang tahanan at mag-anak sa espiritu ng katuwiran at pag-ibig. Ang bawat kasapi ng mag-anak ay may katungkulan na itaguyod at katigan ang ama sa kanyang katungkulang patriyarkal. Malaki ang magagawa ng isang kabataang babae upang matupad ang pananagutang ito sa kanyang sarili at maimpluwensiyahan ang ibang mga kasapi ng mag-anak upang katigan ang kanilang ama sa kanyang mahalagang tungkulin.

Pagsasagawa ng Aralin

Papiliin ang bawat kabataang babae mula sa talaan sa pisara ng dalawa o tatlong bagay na gagawin niya sa linggong ito upang itaguyod ang kanyang ama sa kanyang tungkuling patriyarkal.

Ano ang Nalalaman Mo tungkol sa Kaayusang Patriyarkal?

Piliin ang tamang sagot o mga sagot sa bawat isa sa sumusunod:

1. Ang kaayusang patriyarkal ay—
   a. Isang rekomendasyon upang kunin ang iyong patriyarkal na pagbabasbas.
   b. Isang utos upang kumuha ng mga kailangan mula sa kamalig ng obispo.
   c. Ang makalangit na paraan ng pamahalaan ng Panginoon.
2. Ang pinakamahalagang samahan sa Simbahan ay—
   a. Ang Korum ng Labindalawang Alagad.
   b. Ang Unang Panguluhan.
   c. Ang mag-anak.
3. Ang namumunong awtoridad sa inyong mag-anak ay—
   a. Ang Pangulo ng Simbahan.
   b. Ang obispo.
   c. Ang iyong ama (o ang iyong ina, kung walang ama sa iyong tahanan).
4. Bilang namumunong awtoridad sa mag-anak, ang ilan sa mga pananagutan ng ama ay ang—
   a. Pamahalaan at pangasiwaan ang mga gawain ng kanyang tahanan at mag-anak sa katuwiran.
   b. Maglaan para sa mga pisikal at espirituwal na pangangailangan ng kanyang mag-anak.
   c. Humiling sa Panginoon para sa mga pansariling paghahayag hinggil sa kanyang mag-anak.
5. Ang ilan sa mga pananagutan ng ina ay ang—
   a. Magluwal at mag-aruga ng mga anak.
   b. Tumulong na maglaan para sa mga pisikal at mga espirituwal na pangangailangan ng kanyang mag-anak.
   c. Maging isang kasama, isang tagapayo, at isang kaibigan sa kanyang asawa.
6. Ayon sa plano ng Panginoon, sino ang may pananagutan sa pagmamahal at pagtuturo sa mga anak?
   a. Ang ama lamang.
   b. Ang ina lamang.
   c. Ang kapwa magulang.
7. Sa plano ng Panginoon—
   a. May lubos na pagkakapantay-pantay ang lalaki at babae.
   b. Ang lalaki ay higit na mahalaga sapagkat siya ang nagtataglay ng pagkasaserdote.
   c. Mahal ng Panginoon ang kanyang mga anak na babae tulad ng pagmamahal niya sa kanyang mga anak na lalaki.
8. Kahit na ang bawat ama ang namumuno sa kanyang mag-anak, upang makapamuno bilang patriyarkang ulo ng mag-anak, kailangan siyang—
   a. Magkaroon ng edukasyon sa kolehiyo.
   b. Magkaroon ng isang mabuting gawain.
   c. Magkaroon ng Pagkasaserdoteng Melquisedec.
9. Ang ama ay may tungkulin bilang patriyarka sapagkat—
   a. Siya ay higit na karapat-dapat at higit na may kakayahan.
   b. Ito ang kanyang makalangit na tungkulin.
   c. Ito ay may kinalaman sa batas at kaayusan.

Ang Pagkasaserdoteng Melquisedec

Aralin **15**

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa mga tungkulin at mga pananagutan ng mga nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec.

PAGHAHANDA

1. Larawan 10, Ang Pagpapanumbalik ng Pagkasaserdoteng Melquisedec (62371), na makikita sa likod ng manwal.
2. Kung maaari, gumawa ng isang kopya para sa bawat kasapi ng klase ng bigay-sipi na, "Mga Katungkulan at Panananagutan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec," sa hulihan ng aralin.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Sipi

"Ang pagkasaserdote ay ang kapangyarihan ng Diyos na ipinakatawan sa mga lalaki upang kumilos para sa pagpapala at kaligtasan ng lahat ng sangkatauhan. Samantalang minsan ay tinutukoy natin ang mga maytaglay ng pagkasaserdote bilang 'ang pagkasaserdote,' hindi natin dapat kalimutan kailanman na ang pagkasaserdote ay hindi pag-aari o di kaya ay kalangkap doon sa mga nagtataglay nito. Tinataglay ito sa isang sakdal na pagtitiwala upang gamitin para sa kapakanan ng kapwa mga lalaki, mga babae, at mga anak. Sinabi ni Elder John A. Widtsoe na, 'Walang higit na pag-aangkin ang mga lalaki sa mga babae tungkol sa mga biyayang nagmumula sa Pagkasaserdote at sumasama sa pag-aari niyon.' (*Priesthood and Church Government*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, p. 83.) Halimbawa, ang ating mga kabataang babae ay dapat na mayroong kasingdaming pagkakataon para sa mga biyayang mula sa mga pinunong pagkasaserdote tulad ng ating mga kabataang lalaki" (Dallin H. Oaks, sa Conference Report, Abr. 1992, p. 51; o *Ensign*, May 1992, p. 36).

Ang Pagkasaserdoteng Melquisedec ay Pinanumbalik

Paglalahad ng guro

Ipakita ang larawan ng pagpapanumbalik ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. Ipaliwanag na sina Pedro, Santiago, at Juan ang maytaglay ng mga susi ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. Sila ay nagpakita kina Joseph Smith at Oliver Cowdery noong malapit nang itatag ang Simbahan upang muling ibalik ang mga kapangyarihan ng pagkasaserdoteng ito sa lupa.

Ang Mga Maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec ay May Mga Tiyak na Tungkulin

Gawaing pampisara

Ipaliwanag na itinatag ng Panginoon ang pagkasaserdote upang ang kanyang kaharian ay kumalat sa buong daigdig at pagpalain ang bawat kasapi ng Simbahan. Ang bawat tanggapan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec ay binigyan ng mga tiyak na pananagutan upang ang mga layunin at gawain ng Panginoon ay maisakatuparan ayon sa kanyang naiplano.

Ipaliwanag na babasa ka ng iba't ibang pahiwatig upang tukuyin ang isang katungkulan o korum sa Pagkasaserdoteng Melquisedec. Sa sandali na ipinapalagay ng isa sa mga kabataang babae na alam na niya ang katungkulan o korum na iyong inilalarawan, dapat niyang itaas ang kanyang kamay. Basahin ang lahat ng mga pahiwatig kahit na alam na ng mga kabataang babae ang sagot sa unang pahiwatig. Pagkatapos na basahin ang mga pahiwatig, hilingan ang mga batang babae na ibigay ang tamang sagot.

Habang ang mga tamang sagot ay ibinibigay, isulat ang bawat isa sa pisara.

1. (a) Ang mga kasapi ng aking korum ay mga natatanging saksi para kay Jesucristo sa buong daigdig. (b) Ang mga kasapi ng aking korum ay itinataguyod ng mga kasapi ng Simbahan saanman bilang mga propeta, mga tagakita at mga tagapagpahayag. (c) Ako ay karaniwang nagbibigay ng pananalita sa pangkalahatang komperensiya. Sa anong korum ako nabibilang? (Ang Korum ng Labindalawang Alagad.)
2. (a) Ang aking korum ay may natatanging pananagutan na gumawa ng gawaing misyonero sa buong mundo at pamahalaan ang ebanghelyo sa malalayong lupain. (b) Maaaring magkaroon ng hanggang pito sa mga korum na ito ng Pangkalahatang Awtoridad sa Simbahan. (c) Kapag lubos na naitatag na, ang aking korum ay magkakaroon ng pitumpung Mga Pangkalahatang Awtoridad. Sino kami? (Isa sa Mga Korum ng Pitumpu.)
3. (a) Maaaring magkaroon ng siyamnapu't anim na kasapi sa aking korum. (b) Ako ay maaaring kapwa magbinyag at magkaloob ng kaloob ng Espiritu Santo sa mga taong pumapasok sa Simbahan. (c) madalas mo akong makikita na may kasama sa misyon. (d) Madalas akong tinatawag upang maglapat ng lunas sa taong maysakit. Ano ang aking katungkulan sa pagkasaserdote? (Elder.)
4. (a) Ako ay nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. (b) Karaniwan mo akong nakikita sa pangkalahatang komperensiya (c) Ako ang namamahalang mataas na saserdote sa Simbahan. (d) Isa lamang lalaki ang nagtataglay ng katungkulang ito sa Simbahan sa bawat panahon. Ano ang aking tawag? (Ang Pangulo ng Simbahan.)
5. (a) Ako ay isang mataas na saserdote. (b) Ang naglilingkod na kasama ko ay dalawang tagapayo at labindalawang iba pang mga kinatawan. (c) Ako ang may pananagutan
   sa lahat ng mga gawain ng pagkasaserdote sa mga ilang purok ng Simbahan. (d) karaniwan akong nagsasalita sa pang-istakang komperensiya. Ano ang aking tawag? (Ang pangulo ng istaka.)
6. (a) Ako ang namamahalang mataas na saserdote sa purok. (b) Ako ang pangulo ng korum ng mga saserdote sa aking purok (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 107: 87–88). (c) Karamihan sa aking gawain ay sa mga kabataan sa aking purok. (d) Ang isa sa aking mga mahalagang pananagutan ay ang kapanayamin ang mga kabataang babae. Ano ang aking tawag? (Ang obispo.)
7. (a) Walang hangganan ang bilang ng mga kasapi sa aking korum. (b) Maaari akong maging obispo o tagapayo ng obispo. (c) Ang pangulo ng istaka ay ang pangulo ng aking korum. Ano ang aking katungkulan sa pagkasaserdote? (Mataas na Saserdote.)

Talakayan

Upang palakasin ang pang-unawa ng mga kabataang babae sa mga tungkulin at pananagutan ng mga maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec, magkakasamang pagbalik-aralan ang kaalamang matatagpuan sa "Mga Katungkulan at Pananagutan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec." Gamitin ang mga sangguniang banal na kasulatan kung kailangan upang masagot ang mga tanong na maaaring itanong ng mga kabataang babae.

Mga Katungkulan at Pananagutan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec

Tanggapan	Bilang sa Korum	Mga pananagutan	Mga Sangguniang Banal na Kasulatan
Elder	96	1. Magturo 2. Mangaral 3. Magbinyag 4. Magpatibay 5. Mangasiwa ng mga pulong 6. Maglapat ng lunas sa maysakit 7. Manungkulan sa mga kapulungang nagsusupil sa Simbahan 8. Gumanap sa mga tungkulin ng Pagkasaserdoteng Aaron 9. Mag-ordena ng ibang mga elder o mga saserdote, mga guro, o mga diyakono	Doktrina at Mga Tipan 20:39, 41–45; Doktrina at Mga Tipan 42:43–44, 80
Mataas na Saserdote	Lahat ng mataas na saserdote sa istaka—	1. Gampanan ang lahat ng pananagutan ng isang elder 2. Maaaring maordenan sa tanggapan ng obispo, pangulo ng istaka, atbp.	Doktrina at Mga Tipan 20:67 at 107:10; Doktrina at Mga Tipan 84:111 at 68:19
Patriyarka	Walang korum; ang mga patriyarka ay mga mataas na saserdote rin.	1. Gampanan ang mga pananagutan ng elder at mataas na saserdote 2. Magbigay ng mga basbas patriyarkal.	Doktrina at Mga Tipan 107:39–53
Pitumpu	70	1. Isang Pangkalahatang Awtoridad 2. Mangaral sa buong daigdig	Doktrina at Mga Tipan 107:25, 34, 38, 93–97
Alagad	12	1. Gampanan ang lahat ng pananagutan ng pagkasaserdote 2. Maglingkod bilang mga natatanging saksi ni Jesucristo sa buong daigdig. 3. Ang Korum ng Labindalawa ay nagtataglay ng mga susi ng kaharian sa lupa; ang mga susi ay pinakikilos sa sandali ng kamatayan ng Pangulo ng Simbahan	Doktrina at Mga Tipan 18:26–27, Doktrina at Mga Tipan 107:23, 33

Ang Ordenasyon ng Pagkasaserdoteng Melquisedec ay Isang Dakilang Biyaya

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang Pagkasaserdoteng Melquisedec ay isa sa mga pinakamahalagang biyaya na ibinigay ng Diyos sa kanyang mga anak. Ang Pagkasaserdoteng Melquisedec ay nagbibigay sa mga tao ng kapangyarihan na isagawa ang mga nagliligtas na ordenansa na kailangan upang ang bawat tao ay magkamit ng walang-hanggang buhay at lahat ng mga pinakadakilang biyaya ng Diyos. Sapagkat ang higit na mataas na pagkasaserdoteng ito ay napakahalaga sa walang-hanggang pagsulong, ang ordenasyon sa Pagkasaserdoteng Melquisedec ay isang napakahalagang hakbang sa buhay ng isang lalaki.

Ipaliwanag na ang bawat kabataang lalaki sa Simbahan ay dapat na ihanda ang kanyang sarili na maordenan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec. Kakapanayamin siya ng kanyang obispo at pangulo ng istaka, at susuriin nila ang kanyang dedikasyon sa Panginoon at sa Simbahan. Kung siya ay makikita nilang karapat-dapat, siya ay maoordenan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec. Tinatanggap niya ang pagkasaserdoteng ito kasama ng panunumpa at tipan (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 84:33–44), na ipinaliwanag na sa kanya.

Sipi

Itinuro sa atin ni Elder Marion G. Romney ang mga pananagutan na dumarating doon sa mga nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. Sinabi niya:

“Ang katayuan ng isa na tumatanggap ng pagkasaserdote at pagkatapos ay sisirain ang tipan ay ipinaliwanag ng Panginoon sa salitang ito: . . . sinumang sisira sa tipan na ito matapos na matanggap niya ito, at tatalikod dito, ay hindi magkakaroon ng kapatawaran ng mga kasalanan sa sanlibutang ito o sa darating na sanlibutan. [Doktrina at Mga Tipan 84::41.]

“Sa ganitong parusa na inihatol para sa pagsira nito, maaaring maudyukan ang isa na mag-alinlangan sa kabutihan ng pagtanggap sa mga pananagutan ng tipan; iyon ay, maaari niyang pag-alinlanganan ito hanggang sa mabasa niya ang talatang sumusunod sa pangungusap ng parusa. Doon ay matututuhan niya na ang mga hindi tatanggap ng panunumpa at tipan ay hindi *gaanong* nakahihigit, kung mayroon man, sa mga tumanggap nito at sumira nito. Sapagkat sa talatang iyon ay sinasabi ng Panginoon: At, kapighatian doon sa lahat na hindi lumapit sa pagkasaserdoteng ito na tinanggap ninyo, . . . [Doktrina at Mga Tipan 84:42.]

“Ganito kalubha ang kahalagahan ng ‘sumpa at tipan na napapaloob sa pagkasaserdote’” (sa Conference Report, Abr. 1962, p. 18; o *The Improvement Era,* Hunyo 1962, p. 416).

Mga Banal na Kasulatan

Pagbalik-aralan at talakayin ang Doktrina at Mga Tipan 84:41–42 kung kinakailangan upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang dakilang pananagutan na isinisabalikat ng mga lalaki kapag sila ay naoordenan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec.

Talakayan

Talakayin ang mga sumusunod na tanong bilang isang klase upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang kanilang pangangailangan na magpakita ng paggalang para sa Pagkasaserdoteng Melquisedec at sa mga maytaglay nito.

- Kung wala ang Pagkasaserdoteng Melquisedec, maaari ba tayong sumulong sa kawalang-hanggan bilang kababaihan?
- Paano ipinakikita ng ating mga kaisipan, mga salita, at mga gawa ang ating paggalang para sa Pagkasaserdoteng Melquisedec?
- Kapag pinakikitunguhan natin ang mga maytaglay ng pagkasaserdote nang may paggalang, paano natin pinararangalan ang Pagkasaserdoteng Melquisedec?
- Kung nais nating hikayatin ang mga maytaglay ng pagkasaserdote na igalang ang kanilang pagkasaserdote, ano ang maaari nating gawin?

Katapusan

Paglalahad ng guro

Tapusin sa pamamagitan ng pagbibigay-diin kung gaano kahalaga na igalang ang Pagkasaserdoteng Melquisedec at ang mga maytaglay nito. Ang mga nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec ay nangako na susundin ang ating Ama sa Langit at gagamitin ang kanyang pagkasaserdote upang pagpalain ang kanyang mga anak. Sila, tulad natin, ay nasa paraan ng pagsisikap na maging katulad ng Diyos. Ang ating pananampalataya at pagtitiwala sa kanila ay makahihikayat nang lubos at makapagbibigay-sigla sa kanila upang lubos na igalang ang kanilang pagkasaserdote.

Mga Katungkulan at Pananagutan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec

Tanggapan	Bilang sa Korum	Mga pananagutan	Mga Sangguniang Banal na Kasulatan
Elder	96	1. Magturo 2. Mangaral 3. Magbinyag 4. Magpatibay 5. Mangasiwa ng mga pulong 6. Maglapat ng lunas sa maysakit 7. Manungkulan sa mga kapulungang nagsusupil sa Simbahan 8. Gumanap sa mga tungkulin ng Pagkasaserdoteng Aaron 9. Mag-ordena ng ibang mga elder o mga saserdote, mga guro, o mga diyakono	Doktrina at Mga Tipan 20:39, 41–45; Doktrina at Mga Tipan 42:43–44, 80
Mataas na Saserdote	Lahat ng mataas na saserdote sa istaka—	1. Gampanan ang lahat ng pananagutan ng isang elder 2. Maaaring maordenan sa tanggapan ng obispo, pangulo ng istaka, atbp.	Doktrina at Mga Tipan 20:67 at 107:10; Doktrina at Mga Tipan 84:111 at 68:19
Patriyarka	Walang korum; ang mga patriyarka ay mga mataas na saserdote rin.	1. Gampanan ang mga pananagutan ng elder at mataas na saserdote 2. Magbigay ng mga basbas patriyarkal.	Doktrina at Mga Tipan 107:39–53
Pitumpu	70	1. Isang Pangkalahatang Awtoridad 2. Mangaral sa buong daigdig	Doktrina at Mga Tipan 107:25, 34, 38, 93–97
Alagad	12	1. Gampanan ang lahat ng pananagutan ng pagkasaserdote 2. Maglingkod bilang mga natatanging saksi ni Jesucristo sa buong daigdig. 3. Ang Korum ng Labindalawa ay nagtataglay ng mga susi ng kaharian sa lupa; ang mga susi ay pinakikilos sa sandali ng kamatayan ng Pangulo ng Simbahan	Doktrina at Mga Tipan 18:26–27, Doktrina at Mga Tipan 107:23, 33

Ang Kababaihan at Ang Mga Maytaglay ng Pagkasaserdote

Aralin *16*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na ang babae at ang kanyang asawa ay makararating lamang sa pinakamataas na antas ng kaluwalhatiang selestiyal kung magkasama.

PAGHAHANDA

1. Ihanda ang mga sinulatang piraso ng papel na kailangan para sa aralin.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Kababaihan ay Mayroong Mahalagang Kaugnayan sa Kalalakihan at sa Pagkasaserdote

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang 1 Mga Taga Corinto 11:11 at Doktrina at Mga Tipan 131:1–4.

• Ano ang sinasabi sa atin ng mga banal na kasulatan na ito na mahalaga para sa atin upang makamtan ang pinakamataas na antas ng kaluwalhatian sa kahariang selestiyal?

Paglalahad ng guro

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na upang makamtan ang kanilang makalangit na kakayahan, kailangan nilang pumasok sa kasal na selestiyal na kasama ang isang matuwid na maytaglay ng pagkasaserdote. Dapat nilang matanto ang mahalagang bahagi na ginagampanan nila sa walang-hanggang plano ng Diyos, kasama ng isang matuwid na lalaki na nagtataglay ng pagkasaserdote. Ang lalaki ay kailangan ng babae, at ang babae ay kailangan ng lalaki.

Talakayan sa banal na kasulatan

• Ano ang sinasabi ng Genesis 2:18 tungkol sa lalaking walang kasamang babae?

Ipaliwanag na “ang isang katulong para sa kanya” ay nangangahulugang nais ng Panginoon na paglaanan si Adan ng isang tao na nababagay sa kanya, isang tao na karapat-dapat na makasama niya.”

Basahin ang Moises 5:1. Ituro na ang unang lalaki at babae sa lupa ay may mahalagang kaugnayan sa bawat isa. At si Eba rin, ang kanyang asawa, ay gumawa kasama niya.

• Bakit mahalaga na ang mag-asawa ay magkasamang gumawa ng mga bagay? Ano ang pinakamahalagang kaugnayan na mayroon ang isang may-asawang babae? Paano dapat pakitunguhan ng asawang lalaki ang kanyang asawang babae?

Sipi

Basahin ang sumusunod na pangungusap ni Pangulong Spencer W. Kimball:

“Bilang palatandaan ng kahalagahan na ibinigay ng mga diyos sa kababaihan, sinabi ng Panginoon,

“ ‘Kaya’t iiwan ng lalaki ang kanyang ama at ang kanyang ina, at makikipisan sa kanyang asawa; at sila ay magiging isang laman.’ (Gen. 2:24.)

“Napapansin ba ninyo ito? Siya, ang babae, ay sumasaklaw sa unang katayuan. Siya ay nakatataas, higit na mataas sa mga magulang na lubhang mahal sa ating lahat. Kahit na ang mga anak ay dapat na ilagay sa kanilang angkop ngunit mahalagang katayuan” (“The Blessings and Responsibilities of Womanhood,” *Ensign*, Mar. 1976, p. 72).

Ang Isang Kabataang Babae ay Dapat Maging Mapagtaguyod sa Kanyang Kaugnayan sa Isang Maytaglay ng Pagkasaserdote

Palaisipang tanong

• Ano ang inyong pansariling saloobin tungkol doon sa mga maytaglay ng pagkasaserdote na inyong nakakasama sa gawain at nakakahalubilo? Itinataguyod mo ba sila? Bakit oo o bakit hindi?

Mga sinulatang piraso ng papel

Ipakita isa-isa ang mga sumusunod na sinulatang piraso ng papel. Hilingan ang mga kabataang babae na magpasiya kung ang sinulatang piraso ng papel ay nagsasabi ng isang nagtataguyod o di-nagtataguyod na kilos. Ilagay ang sinulatang piraso ng papel sa pisara sa ilalim ng tamang kategoriya.

Binuong pagsasalarawan sa pisara

Di-nagtataguyod	**Nagtataguyod**
Ipagwalang-bahala	Hikayatin
Pahinain	Palakasin
Huwag pansinin	Tulungan
Pabayaan	Patnubayan

Talakayan

• Ano ang pangunahing kaibahan ng mga salita sa dalawang hanay na ito? (Ang isang hanay ay kumakatawan sa magagandang kilos; ang isa ay di-magaganda, di-nagbubunga, at maaaring nakasisirang kilos.)

Palaisipang tanong

• Alin sa mga salitang ito ang naglalarawan sa inyong pansariling saloobin tungkol doon sa mga maytaglay ng pagkasaserdote na iyong nakakasama sa gawain at nakakahalubilo?

Mga pinag-aaralang kalagayan at talakayan

Basahin at talakayin ang sumusunod na mga pinag-aaralang kalagayan upang tulungan ang mga batang babae na maunawaan na sila ay may maraming pagkakataon upang magpakita ng pagtataguyod sa mga maytaglay ng pagkasaserdote ngayon.

Pinag-aaralang Kalagayan 1

Si Lynne ay tinawag bilang isang pangulo ng klase ng kabataang babae noong Enero. Sa kanya ay tila ba iniiwan ng mga kabataang lalaki ang karamihan ng gawain sa mga kabataang babae nang sila ay nagkaroon ng magkasamang gawain. Si Lynne ay naging bigo at nayamot. Kinailangan niyang paalalahanan ang mga namumuno sa mga kabataang lalaki ng halos lahat. Ayaw niyang maging palautos, ngunit nangangamba siya na kung hindi niya gagawin, walang matatapos. Pagkatapos ng isang mahabang talakayan, iminungkahi ng kanyang tagapayo na baguhin niya ang kanyang saloobin. Imminungkahi niya na magkaroon si Lynne ng isang magandang pananaw tungkol sa kanyang mga pananagutan at kaugnayan sa mga kabataang lalaking nagtataglay ng pagkasaserdote.

Tinanggap ni Lynne ang payo at may pananalangin ang puso na gumawa upang malaman kung ano ang kanyang mga pananagutan sa bawat gawain at kung paano niya magagampaman ang mga iyon nang madali at mabisa. Sa gayon ay umasa siya at nanalangin na maisagawa sana ng mga kabataang lalaki ang kanilang mga pananagutan nang kasingbilis at kasingbisa.

Ang kanyang may panalangin, magandang paraan at saloobin ay nagkabisa. Ang mga kabataang lalaki ay tumugon sapagkat sila ay itinuring niya bilang mga may-pananagutang pinuno sa pagkasaserdote. Alam nila na ang mga kabataang babae ay umaasa sa kanila at magtataguyod at maghihikayat sa kanila. Nagsimula silang gumawa ng kanilang buong bahagi sa gawain. Sa halip na magsasalita at mag-uutos, si Lynne ay nagsimulang umasa sa mga kapatid sa pagkasaserdote. Iyon ay isang kagila-gilalas na damdamin!

• Paano nakahadlang ang di-magandang saloobin ni Lynne sa kanyang pagsisikap na itaguyod ang mga maytaglay ng pagkasaserdote?

• Paano binago ng mapagtaguyod na saloobin ni Lynne ang kanyang sariling kilos gayon din ang kilos ng mga kasama niyang naglilingkod?

Pinag-aaralang kalagayan 2

Si Jennie ay masayang-masaya habang siya at ang kanyang mga kaibigang babae ay nag-uusap tungkol sa kanilang malalaking plano para sa gabi ng Biyernes. Ilang araw na nilang pinaplano na magkaroon ng natatanging hapunan sa bahay ni Julie upang ipagdiwang ang pagtatapos ng taon ng pag-aaral. Ang ama ni Jennie, na siyang pangulo ng sangay, at ang kanyang kapatid na lalaking si David, na kaoordena lamang bilang saserdote, ay mayroon ding masasayang plano para sa gabi ng Biyernes. Sa kanilang halos namumukod na sangay sa Kenai, Alaska, hindi madalas na magkaroon sila ng pagkakataon na dalawin ng isang Pangkalahatang Awtoridad. Nang Biyernes na iyon ay nagbalak silang magtungo sa Anchorage, may layong mga 150 na milya, upang dumalo sa isang pang-istakang gawaing panlabas ng mga ama at mga anak na lalaki at pagkasaserdoteng komperensiya kasama ang isa sa Mga Pangkahalatang Awtoridad. Ang ama ni Jennie ay may natatanging kasabikan sapagkat bilang isang bagong pinunong saserdote ay marami siyang tanong na gustong itanong.

Noong Biyernes, lumabas si Jennie sa paaralan ng tanghali at nagmamadaling umuwi. Nang dumating siya, nadatnan niya ang kanyang ama at si David na mukhang bigo. Ang ina ni Jennie ay nagkaroon ng trangkaso at naging lubhang masama ang pakiramdam upang mag-alaga sa kanyang maliliit na kapatid. Bukod pa rito, habang inaayos ni David ang kanyang mga gamit, nasabit ang kanyang bag na naglalaman ng kanyang tulugan sa isang pako at napunit iyon. Ang gawing ilalim nito ay nagsimulang lumitaw na. Tila ba hindi sila makadadalo sa komperensiya.

Hilingan ang mga kabataang babae na ilagay ang kanilang mga sarili sa lugar ni Jennie at tapusin ang kuwento. Hilingin sa mga kabataang babae na pag-aralan kung anong mga biyaya ang maaaring ihahatid ni Jennie sa kanyang mag-anak at sa kanyang sangay kung nagpasiya siyang tumigil ng bahay mula sa kanyang kasayahan upang tulungan ang kanyang nanay. Ang mga ito ay maaaring kapalooban ng espiritu ng sakripisyo na maaari niyang maranasan, ang inspirasyon at patnubay na tatanggapin ng kanyang ama upang matulungan siyang tuparin ang kanyang bagong tawag sa pagkasaserdote, ang karanasan na maaaring danasin ng kanyang kapatid na lalaking si David, at ang pasasalamat ni David sa kanya.

Gamitin ang alinman sa mga sumusunod na tanong upang pasiglahin ang higit pang talakayan:

- Kung si Jennie ay tumigil sa bahay, paano niya matutulungan ang kanyang ama?
- Ano sa palagay ninyo ang magiging damdamin sa kanya ng kanyang kapatid na si David?
- Ano ang kaibahang magagawa kung ginawa niya ang sakripisyong ito nang buong puso at buong galak sa halip na may sama ng loob?
- Anong epekto ang maaaring magawa ng kanyang halimbawa sa maliliit na bata sa mag-anak?

Talakayang pampisara

- Ano ang magagawa mo bilang isang kabataang babae upang aktibong itaguyod ang isang kabataang lalaki na nagtataglay ng pagkasaserdote? Itala ang mga kuru-kuro ng mga kabataang babae sa pisara. Ang ilan sa mga sumusunod ay maaaring isama:

1. Magbuhos ng buong pag-iisip sa kanyang mabubuting katangian.
2. Magbigay ng mga kuru-kuro.
3. Ituring siya sa kung anong gusto mo siyang maging.
4. Makinig sa kanya.
5. Maging tapat sa iyong papuri.
6. Itaguyod siya sa mga panukalang gawain at mga tawag.
7. Maging isang tagapayo, kapag hinilingan.
8. Gawin ang anumang ipinagagawa sa iyo.
9. Itaguyod siya sa pamamagitan ng iyong mga panalangin.

Katapusan

Mga Sipi

Basahin ang mga sumusunod na pangungusap:

"Tunay na walang natatanging uri o kasarian sa loob ng tunay na Simbahan ni Cristo; at sa katotohanan ay walang maaaring maging pagtatangi-tangi sa mga kasarian maliban na lamang sa *paggawa* o *pagpayag dito* ng sangkatauhan. Ang kalalakihan ay may mga gawaing kailangan nilang gawin at mga kapangyarihan upang sanayin para sa kapakinabangan ng lahat ng mga kasapi ng Simbahan nang walang pagsasaalang-alang sa kasarian o gulang.

"Ganoon din sa babae: Ang kanyang mga natatanging kaloob ay dapat magamit para sa kapakanan at kaunlaran ng lahi. Ang pantay-pantay na pagkakabahaging ito ng mga pananagutan ay gumagawa sa kalalakihan at kababaihan bilang tunay na 'magkagrupo' sa bagay na yaon na nagpapasulong sa sangkatauhan. Ang bawat isa ay kapupunan ng isa at *hindi isa lamang kasarian ang maaaring gumawa* nang lubusan sa *gawain ng sanlibutan*" (*Priesthood and Church Government*, mga tala ni John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p. 92; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

"Hindi pa kailanman, sa kasaysayan, nabigyan ng kalayaan ang kababaihan na mag-isip at kumilos katulad ng ipinagkaloob sa kababaihan ng Simbahang ito. Mula sa araw ng pagpapanumbalik nito, ang kababaihan ay binigyan ng kanilang buong banal na karapatan, at sa mga templo ng ipinanumbalik na Ebanghelyo, ang isang lalaki ay hindi maaaring makilahok sa pinakamataas na ordenansa nang wala ang kanyang asawa sa kanyang tabi. Sa lahat ng tungkulin sa buhay, siya ay binibigyan ng kanyang buong kalayaan.

"Ito ay nagbibigay sa isang babae ng isang malaking pananagutan na, kung pararangalan niya at gagamitin, ay madaragdagan ng kapangyarihan sa kanya; ngunit kung hindi niya ito papansinin o ituturing ito na balewala o mabibigong tuparin ito, maaaring mawala sa kanya ang ngayon ay kanyang pag-aari at sa gayon ay mawalan ng karapatan sa kanyang karapatan sa pagsilang. Dahil sa dakilang tanging karapatang ito, ang kababaihan sa Simbahang ito ay dapat na walang-hanggang magpasalamat at kusang-loob na gumamit at mahalin ang mahalaga at walang-kasinghalagang kaugnayang ito. Kung saan malaki ang ibinigay, malaki ang inaasahan" (Leah D. Widtsoe, *Priesthood and Womanhood*, na sinipi sa *Priesthood and Church Government*, mga tala ni John A. Widtsoe, pp. 90–91).

Patotoo

Ipaalam sa mga kabataang babae ang iyong damdamin at pasasalamat para sa iyong kaugnayan sa pagkasaserdote. Tulungan silang makita na ang bawat isa sa kanila ay may kasiglahang makapagbibigay-biyaya sa mga buhay ng mga nakapaligid sa kanila na nagtataglay ng pagkasaserdote. Kapag ginawa nila ito, tatanggapin nila ang mga biyaya ng pagkasaserdote at magkakaroon ng mas malalaking kakayahan upang tuparin ang kanilang mga sariling pananagutan.

Mungkahing Gawain Para sa Kabataang Higit sa Labing-anim na Taong Gulang

Anyayahan ang mga kabataang lalaki na sumama sa mga kabataang babae sa isang natatanging gawain. Isagawa ang mga alituntunin na itinuro sa araling ito habang binubuo at tinatapos ninyo ang gawain. Tiyakin na ang bawat isa ay may takdang-gawain upang ang gawain ay maging matagumpay. Ang gawain ay maaaring isang tulad ng sumusunod:

Magkaroon ng grupo-talakayan sa mga paraan kung saan ang mga kabataang babae ay makatutulong sa mga kabataang lalaki na igalang at tuparin ang kanilang pagkasaserdote at maghanda para sa mga misyon.

Habang nagbubukang liwayway, maglakad at mag-almusal.

Tulungan ang mga kabataang lalaki na maghanda para sa kanilang mga misyon sa pamamagitan ng pagtuturo sa kanila na gumawa ng tinapay o isa pang pangunahing pagkain.

Gumagawang kasama ng mga pinunong saserdote, pumili ng isang panukalang gawaing paglilingkod upang tulungan ang isang kasapi o di-kasapi sa inyong lugar.

Pagkatuto tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo

Aralin
17

Ang Layunin ng Mga Tipan at Mga Ordenansa

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano makaiimpluwensiya ang paggawa ng mga tipan at pagtanggap ng mga ordenansa sa kanyang buhay.

PAGHAHANDA

1. Mga larawan 11, Pagbibinyag (62018); 12, Sakramento (62021); 13, Templo.
2. Gumupit ng hagdan mula sa papel, o maghandang iguhit ito sa pisara, na nag-iiwan ng lugar sa mga baitang upang sulatan.
3. Iatas ang mga sumusunod na sangguniang banal na kasulatan: Enos 1:15–17; Doktrina at Mga Tipan 82:10; ikalimang saligan ng pananampalataya; Doktrina at Mga Tipan 84:19–22; Moises 6:58–59; Lucas 22:19–20.
4. Maghanda ng isang piraso ng papel para sa bawat talakayang tanong na naglalaman sa tanong, mga banal na kasulatan, at mga sipi na angkop sa bawat isa.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.
6. Kung mayroon sa inyong lugar, ipakita ang "Temples are for Eternal Covenants," sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Mga takdang-aralin mula sa mga banal na kasulatan

Bago magsimula ang aralin, iatas ang mga sangguniang banal na kasulatan. Hilingan ang mga kabataang babae na maging handang basahin ang mga banal na kasulatang ito sa mga angkop na bahagi ng aralin.

Paglalahad ng guro

Tulungan ang mga batang babae na matutuhan kung gaano kahalaga na lubos na maunawaan ang mga kasunduan na ginagawa natin sa iba. Upang gawin ito, hilingan ang bawat batang babae na isipin na may isang tao na nag-aalok sa kanya ng trabaho pagkatapos ng klase sa loob ng tatlong araw sa bawat linggo. Ang pasahod ay mainam, ngunit ang may-pagawaan ay sumang-ayon na babayaran lamang siya kung kailan nila makakaya.

Talakayan

• Gusto ba ninyong pumasok sa ganitong uri ng kasunduan? Bakit oo o bakit hindi?

• Ano ang kailangan ninyong malaman bago kayo pumasok sa isang kasunduan sa ibang tao?

Ituro na sa anumang kasunduan, kailangan tayong magkaroon ng tiwala sa kabilang panig na nakikipagkasunduan. Kailangan nating malaman na mapagkakatiwalaan natin ang ibang tao.

Kapag Tumatanggap Tayo ng Mga Ordenansa ng Pagkasaserdote, Gumagawa Tayo ng Mga Banal na Tipan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na mayroong isang tao na palagi nating mapagkakatiwalaan na tutupad sa kasunduan. Kapag gumagawa tayo ng mga kasunduan sa taong ito, alam natin na ang mga ito ay palaging makatarungan at hindi kailanman mabibigo. Ang mga kasunduan sa taong ito ay tinatawag na *mga tipan*, at sila ay naghahatid sa atin ng mga biyayang may walang-hanggang kahalagahan. Ang taong ito ay ang Panginoon.

Ipabasa sa inatasang batang babae ang banal na kasulatan na Enos 1:15–17.

Talakayang pampisara

Isulat ang salitang *mga tipan* sa pisara. Pagkatapos ay basahin ang sumusunod na kahulugan:

"Ang *tipan* ay isang nagbibigkis at taimtim na pagkakaisa, kasunduan, kontrata, o pangako sa isa't isa ng Diyos at ng nag-iisang tao o isang grupo ng mga piniling tao" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, ika-2 limbag [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 166; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

• Saan natin matututuhan ang mga tadhana ng ating mga tipan sa Ama sa Langit?

Ituro na ang mga banal na kasulatan ay nagtataglay ng karamihan sa mga tadhanang ito. Ipinaliliwanag nila kung ano ang inaasahan ng Ama sa Langit mula sa atin at kung ano ang ipinapangako niya sa atin bilang kapalit.

Ipabasa sa inatasang batang babae ang Doktrina at Mga Tipan 82:10. Ituro na ang ating pagtanggap sa mga biyaya ay nakasalalay sa ating pagtupad sa ating bahagi ng kasunduan. Maaasahan natin ang Ama sa Langit na maging lubos na maaasahan.

Ipaliwanag na maraming ordenansa ng pagkakasaserdote ang nangangailangan na gumawa tayo ng mga tipan sa Panginoon kapag tinatanggap natin ang ordenansa.

Isulat ang salitang *mga ordenansa* sa pisara.

• Ano ang ordenansa?

Gamitin ang sumusunod na sipi upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan kung ano ang ordenansa.

"Ang *ordenansa* ay isang makalupang sagisag ng isang katotohanang espirituwal. Ito ay karaniwan ding gawa ng pagsasagisag ng isang tipan o kasunduan sa Panginoon" (John A. Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, binagong limbag [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 348; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Mga larawan

Ipakita ang mga larawan ng pagbibinyag, sakramento, at ng isang templo. Ituro na ang pagbibinyag, sakramento, at ang pagbubuklod sa templo ay mga ordenansang lahat. Kapag tinanggap natin ang bawat isa sa kanila, ipinakikita natin na gumagawa tayo ng mga tiyak na kasunduan, o mga tipan, sa Ama sa Langit.

Mga banal na kasulatan at talakayan

Ipabasa sa kabataang babae na may Moises 6:58–59 at Lucas 22:19–10 ang mga banal na kasulatang ito. Ituro kung paanong ang pagsasagisag sa mga ordenansa ng binyag at ng sakramento ay nakatutulong sa atin na alalahanin ang ating mga tipan.

• Bakit mahalaga ang mga tipan at mga ordenansa ng ebanghelyo? Bakit hindi sapat na sikapin lamang na maging isang mabuting tao?

Ipabasa sa batang babae na may Doktrina at Mga Tipan 84:19–22 ang banal na kasulatan.

Paglalahad ng guro

Ituro na ang bawat tipan at bawat ordenansa ng ebanghelyo ay para sa ating kabutihan. Ang pagtupad sa mga tipan at pakikibahagi sa mga ordenansa ay nakatutulong na ihanda tayong bumalik sa kinaroroonan ng Ama sa Langit. Ang paggawa ng mga tipang ito, pagtanggap ng mga banal na ordenansa, at pagiging matapat sa pagtupad ng ating mga tipan ay tulad ng pag-akyat sa hagdan na sa katapusan ay magbabalik sa atin sa ating Ama sa Langit.

Sipi at pakitang larawan o pisara

Ipabasa sa isang batang babae ang sumusunod na sipi. Habang ginagawa niya, ipakita ang papel na hagdan o gumuhit ng isa sa pisara.

"Nang si Jacob ay naglakbay mula sa Beer-seba patungong Haran, nagkaroon siya ng panaginip kung saan ay nakita niya ang kanyang sarili sa lupa sa paanan ng isang hagdan na abot sa langit kung saan ang Panginoon ay nakatayo sa itaas nito. Nakakita siya ng mga anghel na akyat-manaog doon, at natanto ni Jacob na ang mga tipan na ginawa niya sa Panginoon doon ay ang mga baitang sa hagdan na siya mismo ang kailangang umakyat upang tumanggap ng mga ipinangakong biyaya—mga biyaya na magpapahintulot sa kanya na pumasok sa langit at makisalamuha sa Panginoon" (Marion G. Romney, "Temples—The Gates to Heaven," *Ensign*, Mar. 1971, p. 16).

Talakayan

Talakayin kung anong mga tipan ang maaaring isaalang-alang bilang mga baitang ng hagdan. Habang sinasabi ng mga kabataang babae ang mga tipan, isulat ang mga ito sa mga baitang ng hagdan. Maaaring makatulong na imungkahi na isipin ng mga kabataang babae ang mga tipan na ginagawa ayon sa mga ordenansa ng pagkasaserdote

tulad ng pagbibinyag at pagpapatibay, pakikibahagi ng sakramento, pag-ordena sa pagkasaserdote para sa mga kabataang lalaki, kaloob, at kasal na selestiyal. (Maaari mong naisin na banggitin ang Mosias 18:8–10; Doktrina at Mga Tipan 20:37; 20:75–79; 84:33–34, 39–40; 132:6.)

Talakayin kung paanong ang pagtanggap sa mga ordenansang ito at pamumuhay ayon sa mga tipan ay magpapahintulot sa atin na "pumasok sa langit at makisalamuha sa Panginoon."

Tayo ay May Pananagutan sa Pagtupad sa Mga Tipan na Ginagawa Natin sa Panginoon

Paglalahad ng guro

Ikintal sa mga kabataang babae na kapag gumagawa tayo ng mga tipan sa Panginoon, gumagawa tayo ng mga banal na pangako na palaging aalalahanin siya at tutuparin ang kanyang mga utos (Doktrina at Mga Tipan 20:77). Sa sandaling gumawa tayo ng mga tipan sa Panginoon, tayo ay may pananagutan na alalahanin ang ating mga pangako at tuparin ang mga iyon.

Pansariling karanasan

Ilahad ang sumusunod na karanasan ng isang kabataang kapatid na babae mula sa Samoa.

"Pagkatapos ng mga huling tagubilin mula sa aking obispo at pangulo ng istaka, pumasok ako sa templo. Anong maluwalhating biyaya na mapasaloob sa tahanang iyon! Ang aking mga mata, mga tainga, at puso ay bukas-na-bukas upang tanggapin ang mga turo nito. Nadama ko ang katotohanan ng bawat tipan na ginawa ko sa bawat himaymay at buto ng aking katawan. Nadama ko na ako ay nakatayo sa harapan mismo ng Panginoon tuwing gumagawa ako ng mga tipan sa kanya. . . . Naging totoo sa akin na ako ay tunay na nasa sanlibutan ngunit hindi nito" (Sipuao J.Matuauto, "The Glorious Moments," *Ensign*, Agosto 1974, p. 64).

Bigyang-diin na ang maytaglay ng pagkasaserdote na namamahala sa ordenansa sa katunayan ay kumakatawan sa Panginoon. Ipabasa nang malakas sa batang babae na mayroon nito ang ika-limang saligan ng pananampalataya.

Paglalahad ng guro

Ituro na alam ng Ama sa Langit ang mga tipan na ginagawa natin. May mga pagkakataon na maaari nating maramdaman na nag-iisa tayong tumatayo sa pagsisikap na tuparin ang ating mga tipan. Ngunit ang Panginoon ay nakababatid sa atin at magiging malapit sa atin sa ating pagsisikap na manatiling tapat.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pangungusap ng isang naunang pinuno sa Simbahan:

"Nang tayo ay nagtungo sa mga tubig ng pagbibinyag at nakipagtipan sa ating Ama sa Langit upang paglingkuran Siya at tuparin ang kanyang mga kautusan, ibinigkis din Niya ang Kanyang sarili sa isang tipan sa atin na hindi Niya tayo kailanman iiwanan, hindi kailanman pababayaang mag-isa, hindi kailanman tayo kalilimutan, na sa gitna ng mga pagsubok at mga kahirapan, kapag ang lahat ay laban sa atin, Siya ay magiging malapit sa atin at magtataguyod sa atin. Iyon ang kanyang tipan, at . . . mabibigkis tayo sa mga pangakong ginawa Niya" (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, tomo 1, mga tala ni Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Zion's Book Store, 1957] p. 170).

Talakayin kung paanong ang kaalaman na pinangakuan tayo ng Ama sa Langit na tutulungan ay makapagpapalakas sa ating kakayahan at ating pasiya na tuparin ang mga tipan na ginawa natin.

Ang Paraan ng Pagtupad Natin sa Mga Tipan na Ginawa Natin ay Nakaiimpluwensiya sa Tunguhin ng Ating Mga Buhay

Kung nanaising kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento upang ipakita kung paanong ang mga tipan na ginawa ng isang batang babae ay nakaimpluwensiya sa kanyang buhay.

Maraming taon na ang nagdaan, isang batang babae ang bininyagan sa lawang malapit sa kanyang tahanan. Habang siya ay nakaupo sa kanyang basa pang pananamit, ipinaliwanag ng kanyang ama na ang kanyang pagbibinyag ay ang kanyang unang

hakbang patungo sa kahariang selestiyal. Siya ay kanyang tinuruan na kailangan niyang maghanda para sa pangalawang hakbang sa kanyang buhay, ang kaloob at kasal sa templo. Pagkatapos ay maingat niyang ipinaliwanag na kapag siya ay pinagtibay niya, matatanggap niya ang kaloob ng Espiritu Santo. Ang kaloob na ito ay tutulong sa kanya na tuparin ang mga tipan na ginawa niya.

Habang siya ay pinagtitibay, siya ay gumawa ng isang tahimik na pangako sa Panginoon na hindi siya kailanman gagawa ng anuman na hahadlang sa kanya upang gawin ang pangalawang hakbang. Sa loob ng kanyang mga taon ng kabataan, sa kanyang mga pasiya at kapag ang mga tukso ay malakas, inaalala niya ang kanyang pangako. Ngayon, matapos ang maraming taon, ang ina ng anim na bata, naaalala niya kung gaano kahalaga ang pangakong iyon sa pagtulong sa kanya na manatiling karapat-dapat na tumanggap ng kaloob at kasal na selestiyal at magsimula ng kanyang sariling walang-hanggang mag-anak.

Mga tanong at sanggunian

Ang pag-iisip tungkol sa mga sumusunod na tanong ay makatutulong sa mga batang babae na matanto kung paano maaapektuhan ang kanilang mga buhay ng paraan ng kanilang pagtupad sa kanilang mga tipan sa Panginoon. Maaari mong hilingan ang mga batang babae na tumugon sa bawat isa sa tatlong tanong sa isang talakayan ng klase, o maaari mong hatiin ang klase sa tatlong grupo at bigyan ang bawat isa ng tanong na tatalakayin at iuulat.

Narito ang mga tanong, kasama ang mga sangguniang banal na kasulatan, mga sipi, at mga palagay na makatutulong sa inyo na magsaliksik ng mga sagot.

1. Paano naaapektuhan ang tunguhin ng iyong buhay kung hindi ka gagawa ng mga tipan? (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 58:30; 132:7.) “Kumuha ng dalawang lalaki, maaari silang pantay sa bahagi ng kabutihan, maaari silang kapwa mabait, mapagkawanggawa, matapat at makatarungan, ngunit ang isa ay bininyagan at ang isa ay hindi. May malaking kaibahan sa kanila, sapagkat ang isa ay anak na lalaki ng Diyos na tinubos sa pamamagitan ng pagtupad sa kanyang mga batas, at ang isa ay nananatili sa kadiliman” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1986], p. 97).
2. Paano naaapektuhan ang tunguhin ng iyong buhay kung gumagawa ka ng mga tipan ngunit hindi tinutupad ang mga ito? (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 1:14–15; 58:29; banggitin ang pangungusap ni Elder Cannon.) Paano magiging iba ang buhay kung wala ang mga biyayang tinutukoy ni Elder Cannon?
3. Paano naaapektuhan ang tunguhin ng iyong buhay kung gumagawa ka ng mga tipan at nananatiling tapat sa mga ito? (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 54:6; Mosias 5:7, 15.) “Ang Diyos . . . dahil sa kanyang pag-ibig sa atin, ay nagpakaaba upang gumawa ng mga tipan sa atin, upang tayo ay maiiwas mula sa kabiguan, sa kalungkutan, sa pagsisisi, at na tayo ay umangat sa lubos na kaluwalhatian na ipinangako roon sa mga tapat at nagtiis hanggang wakas” (ElRay L. Christiansen, sa Conference Report, Okt. 1972, p. 46; o *Ensign*, Enero 1973, p. 51).

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na gamitin ng bawat kabataang babae ang oras ng sakramento upang alalahanin ang mga tipan na ginawa niya sa pagbibinyag at upang maplano kung paano niya higit na matutupad ito nang lubos sa darating na linggo.

Aralin
18

Kasal sa Templo—Kailangan para sa Walang-hanggang Buhay Mag-anak

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na ang kasal sa templo ay kailangan para sa walang-hanggang buhay mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Larawan 8, Magkatipan na Ikakasal, na makikita sa likod ng manwal.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.
3. Kung mayroon sa inyong lugar, ipakita ang "In This Holy Place," sa *videocassette* na *Come unto Me* (53146). Kung ipinakita ang *video*, maaari mong naisin na gugulin ang dalawang linggo sa pagbibigay ng araling ito.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Talakayang pampisara

Ipakita sa mga kabataang babae ang larawan ng magkatipan na ikakasal. Isulat ang *kasalan* sa pisara at hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng maraming isahang salita hangga't maaari upang ilarawan kung ano ang kahulugan ng larawan at ng salitang *kasalan* sa kanila. Mabilis na itala ang mga salita sa pisara. Ang talaang ito ay maaaring magsama ng mga salitang tulad ng *damit-pangkasal, kaligayahan, singsing, kawalang-hanggan, rekomendasyon sa templo, mga bulaklak, mga abay na babae, pag-ibig, pagiging karapat-dapat, pulut-gata, seremonya, mga regalo, mga kaibigan, mag-anak, kapangyarihan,* at *handaan*.

Burahin ang salitang *kasalan* mula sa pisara at isulat ang *kasal sa templo* sa lugar nito. Ipaliwanag sa mga kabataang babae na may kaibahan ang kasal sa templo at ang kasayahan sa kasalan. Maraming paraan upang idaos ang isang kasalan, tulad ng pagkakaroon ng handaan at pagbibigay ng mga regalo. Ngunit ang kasal sa templo mismo ay isang banal na seremonya—isang tipan sa pagitan ng ikakasal na babae, ikakasal na lalaki, at ng Panginoon. Ang ikakasal na babae ay gumagawa ng tipan sa ikakasal na lalaki at sa Panginoon; ang ikakasal na lalaki ay gumagawa ng tipan sa ikakasal na babae at sa Panginoon; at ang ikakasal na babae at ikakasal na lalaki ay magkasamang gumagawa ng tipan sa Panginoon. Hilingan ang mga kabataang babae na tukuyin ang mga salitang nasa talaan na naglalarawan sa kasal sa templo at hindi ang kasayahan sa kasalan. Gumuhit ng bilog sa paligid ng mga salitang ito. Tanungin ang mga kabataang babae kung gusto nilang magdagdag ng ibang mga salita sa talaan.

Larawan at paglalahad ng guro

Tukuyin ang larawan ng ikakasal na magkatipan at ipaliwanag na ang isang kasal sa templo ay hindi ginaganap ng may karangyaan at seremonya na madalas na kasama ng malalaking kasalan sa simbahan. Ginaganap ito sa isang maliit, simple, magandang silid pambuklod. Ang dalawa ay lumuluhod na magkaharap sa altar sa pagdalo ng mag-anak at malalapit na kaibigan na mayroong mga rekomendasyon sa templo. Ang isang lalaki na may kapangyarihan na pagbuklurin sila sa panahon at kawalang-hanggan ay nagbibigay ng payo. Pagkatapos ay isinasagawa niya ang ordenansa ng pagbubuklod.

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga dahilan na ibinibigay ng mga kabataan para sa pagnanais na hindi maikasal sa templo. Sa ibaba ay ang talaan ng mga dahilan na ibinibigay ng mga kabataan. Mabilis na pag-aralan ang bawat isa sa klase at anumang mga mungkahi na maaaring ibigay ng mga batang babae.

1. Ang ilan ay hindi nakauunawa sa kahalagahan ng kasal sa templo.
2. Ang ilan ay nag-aasawa ng bata pa.
3. Ang ilan ay ayaw magsuot ng mga kasuotan.

4. Ang ilan ay hindi karapat-dapat (di-malinis ang puri, hindi sinusunod ang Salita ng Karunungan, hindi nagbabayad ng ikasampung bahagi, atbp.).
5. Ang ilan ay may mga magulang, mga kasapi ng mag-anak, mga kamag-anak, o mga kaibigan na hindi maaaring makadalo sa kasalan.
6. Ang ilan ay nag-aasawa ng hindi kasapi.
7. Ang ilan ay hindi lubos na nakatitiyak sa kanilang pag-ibig na nais nilang makasal para sa kawalang-hanggan.

Ngayon ay hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga dahilan na ibinibigay ng mga kabataan sa pagnanais na maikasal sa templo. Sa ibaba ay ang talaan ng ilan sa mga dahilan na ibinibigay ng mga kabataan. Mabilis na pag-aralan ang mga ito kasama ang anumang mungkahi na ibibigay ng mga kasapi ng klase.

1. Ito ay kautusan ng Diyos.
2. Ang Ama sa Langit ay nangako ng maraming biyaya sa mga nag-aasawa sa kanyang tahanan at namumuhay nang ayon sa mga tipan na ginawa roon.
3. Ito ang tanging paraan upang ang mag-asawa at mag-anak ay magkasama sa kabilang buhay.
4. Mapahihintulutan tayo nitong manirahan sa kinaroroonan ng Diyos, sa pinakamataas na antas ng kaluwalhatian sa kahariang selestiyal.
5. Ang mga magulang ay nagtuturo at nagnanais ng kasal sa templo para sa kanilang mga anak.
6. Ang mga kaibigan ay ikinakasal sa templo.
7. Lubhang nagmamahalan ang mag-asawa na nais nilang magsama magpakailanman.
8. Malalaman ng bawat kabiyak ang pagpapahalaga ng isa sa ebanghelyo.
9. Ang bawat kabiyak ay makatitiyak na ang isa ay malinis ang puri at walang-bahid-dungis.

Ang Kasal sa Templo Ay Isang Walang-hanggang Ordenansa

Kuwento

Basahin ang sumusunod na pangungusap ni Elder Bruce R. McConkie:

"Ang aking asawa at ako ay masusing nagtalakayan kailan lamang kung saan ay binilang namin ang aming napakaraming biyaya. Bumanggit kami ng maraming bagay na dumating sa amin, nang dahilan sa Simbahan, dahilan sa aming mag-anak, dahilan sa maluwalhating pagpapanumbalik ng walang-hanggang katotohanan na naganap sa panahong ito; at pagkatapos ay pinasukdol niya ang talakayan sa pagtatanong ng tanong na ito: 'Ano ang pinakadakilang biyaya na dumating na sa iyong buhay?'

"Walang pag-aatubili ay sinabi ko, 'Ang pinakadakilang biyaya na dumating na sa akin ay noong ikalabintatlong araw ng Oktubre noong 1937 sa 11:20 N.U. nang ako ay nagkaroon ng tanging karapatan na lumuhod sa Templo ng Salt Lake sa altar ng Panginoon at tinanggap kita bilang walang-hanggang kasama.'

"Sinabi niya, 'Kung gayon, nakapasa ka sa pagsubok.'

"Naniniwala ako na ang pinakamahalagang nag-iisang bagay na ginagawa ng sinumang Banal sa Huling-araw sa sanlibutang ito ay ang pakasalan ang tamang tao, sa tamang lugar, sa pamamagitan ng tamang karapatan; at na sa gayon—kapag sila ay nabuklod na sa kapangyarihan at kaparatan na pinanumbalik ni Elijah, ang propeta—ang pinakamahalang natitirang bagay na magagawa kailanman ng sinumang Banal sa Huling-araw ay ang mamuhay sa mga takda at mga tadhana ng tipan na ginawa na magbibigkis at magiging mabisa ngayon at kailanman" ("Agency or Inspiration?" *New Era*, Enero 1975, p. 38).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang kapangyarihan na nagbibigkis sa isang lalaki at babae na magkasama sa kawalang-hanggan ay ang pagkasaserdote. Kapag ang isang lalaki at babae ay ikinasal sa templo, sila ay gumagawa ng tipan, o pangako, sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote sa kanilang Ama sa Langit na sila ay mamumuhay ng matuwid na buhay at susundin ang kanyang mga kautusan. Ang kanilang Ama sa Langit ay nakikipagtipan na sila, kasama ang kanilang mga anak, ay magkakasama bilang mag-anak sa buong kawalang-hanggan. Ang Ama sa Langit ay nangangako rin sa mag-asawa ng maraming iba pang natatanging biyaya kung sila ay matuwid at sumusunod sa kanyang mga kautusan.

Talakayan

• Bakit ang pagpapakasal sa tamang tao, sa tamang lugar, sa pamamagitan ng tamang karapatan ang nag-iisang pinakamahalagang bagay na magagawa ng isang tao sa buhay na ito?

• Gaano kahalaga ang kasal?

• Bakit inaasahan ng Ama sa Langit ang kanyang mga anak na lalaki at babae na makasal sa templo?

• Mayroon pa bang ibang kapangyarihan na maaaring magbuklod sa isang lalaki at babae sa kawalang-hanggan?

• Paano makatutulong ang kasal sa templo sa mag-asawa upang sumulong nang walang-hanggan?

• Kung ang mag-asawa ay ikinasal ng isang may karapatang sibil, ang kasunduan ba ng kasal ay may-bisa sa buong kawalang-hanggan? Bakit oo o bakit hindi?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na inutusan ng Ama sa Langit ang kanyang mga anak na babae at lalaki na magpakasal sa templo. Sinabi ni Pangulong Kimball, "Sa pamamagitan lamang ng kasal na selestiyal matatagpuan ng isang tao ang tuwid na daan, ang makitid na landas. Ang walang-hanggang buhay ay hindi makukuha sa anumang ibang paraan. Ang Panginoon ay lubhang tiyak at lubhang tahasan sa bagay ng kasal" ("Marriage—The Proper Way," *New Era*, Peb. 1976, p. 6). Upang magpatuloy bilang mag-asawa sa buong kawalang-hanggan, ang magkabiyak ay kailangang ikasal ng may karapatang pagkasaserdote sa tahanan ng Panginoon at pagkatapos ay mamuhay ayon sa mga tipan na ginawa nila sa templo.

Ngayon ay ang Panahon upang Maghanda para sa Kasal sa Templo

Mga sipi at talakayan

Basahin at talakayin ang mga sumusunod na sipi mula sa mga dating Pangulo ng Simbahan:

"Naniniwala ako na walang karapat-dapat na kabataang Banal sa Huling-araw na lalaki o babae ang dapat magtago ng anumang makatuwirang pagsisikap upang magtungo sa isang tahanan ng Panginoon upang simulan ang buhay nang magkasama. Ang mga sumpaan ng kasal na ginaganap sa mga banal na lugar na ito at ang mga banal na tipan na pinasukan para sa panahon at buong kawalang-hanggan ay mga patotoo laban sa maraming tukso sa buhay na maaaring sumira ng mga tahanan at sumira ng kaligayahan.

"Ang mga biyaya at mga pangako na dumarating mula sa pagsisimula ng buhay na magkasama, para sa panahon at kawalang-hanggan, sa templo ng Panginoon, ay hindi makukuha sa anumang ibang paraan at ang mga karapat-dapat na mga kabataang lalaki at kabataang babaeng Banal sa Huling-araw na nagsisimula ng buhay na magkasama ay nakatatagpo na ang kanilang walang-hanggang samahan sa ilalim ng walang-hanggang tipan ay nagiging saligan kung saan natatatag ang kapayapaan, kaligayahan, kawalang-bahid-dungis, pag-ibig, at lahat ng iba pang walang-hanggang katotohanan sa buhay, dito at sa kabilang buhay" (Heber J. Grant, "Presidents of the Church Speak on Temple Marriage," *New Era*, Hunyo 1971, p. 8).

"Ngayon, ang mga binhi ng isang maligayang buhay may-asawa ay ipinupunla sa kabataan. Ang kaligayahan ay hindi nagsisimula sa altar; nagsisimula ito sa panahon

ng kabataan at ligawan. Ang mga binhing ito ng kaligayahan ay ipinupunla ng iyong kakayahan na supilin ang iyong mga mapilit na silakbo ng damdamin. Ang kalinisang-puri ang dapat na mangibabaw na kadalisayan sa mga kabataan. Sa Simbahan ay mayroon lamang isang nag-iisang pamantayan. Sumasakop ito sa mga batang lalaki gayun din sa mga batang babae. Kung susundin mo ang pamantayang iyon—totoo, kung makikinig ka sa mga udyok ng iyong sariling tunay na puso—matututuhan mo na ang pagsupil sa sarili sa panahon ng kabataan at ang pagsunod sa nag-iisang pamantayan ng kagandahang-asal ay ang pinagmumulan ng malusog na pagkalalaki, ang korona ng magandang pagkababae, ang saligan ng isang maligayang tahanan at isang nagdaragdag na sanhi ng kalakasan at pagpapatuloy ng lahi.

"Ang kaluwagan sa kabataan ay katulad ng isang pansariling tala na kailangang bayaran sa pagtanda. Dalawampu, tatlumpu, apatnapung taon mula ngayon, kailangang bayaran mo ito. Ang kasanayan at kalinisang-puri ay mga binhi rin na ipinunla na magbabayad ng malalaking pakinabang sa mga taong darating, at ang mga taong iyon ay madaling lumilipas—oh, napakadali" (David O. McKay, "The Choice of an Eternal Companion," *Improvement Era*, Abr. 1965, p. 285).

Ang Kagalakan ay Maaaring Dumating sa isang Kabataang Babae sa pamamagitan ng Kasal sa Templo

Kuwento

Basahin ang sumusunod na kuwento:

"Ang lahat ng ito ay nagsimula noong unang Linggo ng Marso. O nagsimula nga ba? Sa palagay ko ay hindi ito talagang nagkaroon ng simula, sapagkat sina Karen, Emily, at ako ay naging matalik na magkakaibigan magpakailanman. Kahit na nagsasaya sa mga kaarawan at gumagawa ng magkakatulad na mga pitaka sa Primarya bilang mga batang babae o nagmamartsa sa grupo na nagsasanay at dalawahan- o tatluhang-pakikipagtipan sa mataas na paaralan, ang aming lubhang magkakaibang pagkatao ay tila nagtutulungan sa isa't isa, at sa loob ng 15 taon ay halos hindi kami nagkakahiwalay.

"Pagkaraan ng pagtatapos sa mataas na paaralan, gayun man, ang mga bagay ay nagsimulang magbago sa aming masayang tatluhang samahan. Sina Karen at Emily ay nanirahan sa tahanan at nag-aral sa pamantasan, samantalang ako ay nanirahan nang may tatlong oras ang layo sa isang maliit na dormitoryo ng isang pambayan na kolehiyo kasama ng limang dayuhan. Pagkatapos ng matagal na pagsasama, nag-isip kami kung ano ang maaaring magawa ng kaunting milya sa aming napakatalik na pagkakaibigan. Ngunit dagli naming nalaman. . . .

"Natanto ko na ang aming natatanging talastasan ay nawala, ngunit ako ay nagulat pa rin isang araw nang buksan ko ang aking sulat at makita ang isang pagbabalita ng kasalan mula kay Emily. Ang higit pang nakakagulat ay ang kawalan ng salitang *templo* sa pagbabalita.

"Nagmadali akong umuwi nang Sabadong iyon at tuluy-tuloy kina Emily. Doon ay nag-usap kami—nag-usap sa halos ay limot ng paraan namin noong matagal nang panahon ang lumipas. Dalawang buwan pa lamang niyang nakilala si Ted, ngunit siya ang pinakaguwapo, pinakamatalino, pinakakilalang lalaki sa paaralan. Kapwa sila magtatapos sa kolehiyo, at pagkatapos si Ted ay magpapatuloy sa paaralan para sa mga dentista. Sumang-ayon na ang kanyang (Ted) mga magulang na tulungan sila sa mga gastusin, kaya hindi iyon magiging suliranin. Pagkatapos na siya ay magtapos, ang biro ni Emily, ang tanging gagawin nila ay umupo at humakot ng salapi.

"Muli ay nadama ko ang pagiging malapit kay Emily, nang bigla, narinig ko ang aking sarili na nagtataka nang malakas kung bakit walang nabanggit na templo sa kanyang pagbabalita. 'Alam mo, hindi maaari,' ang sabi niya, kung saan ang kanyang palabirong saloobin ay hindi lubos na naitatago ang kanyang pag-aalala na naramdaman ko. 'Unang-una si Ted ay isang Baptist, at bukod pa dito nais naming magpakasal sa tirahan ng kanyang mga magulang sa bundok at sumulat ng aming sariling seremonya. Ang kasalan ay dapat na maging pansarili at makahulugan, hindi lamang magkakatulad na

salita para sa lahat. Si Ted ay sasapi sa Simbahan sa mga darating na araw. Ngunit kahit hindi, ang aking itay ay hindi isang kasapi ngunit hindi ito nakapigil sa aking ina na maging aktibo. Hindi rin ito makapipigil sa akin.'

"Nang matapos si Emily sa kanyang pinagsanayang mabuting munting mabulaklak na pangungusap, ang kanyang katigasan ng ulo ay muling naglagay ng pader sa aming pagitan. Ano ang masasabi ko? Pagkatapos ng ilang sandaling pag-aapuhap ng sasabihin upang paluwagin ang kabalisahan, nagpaalam ako."

Huminto sa kuwento at ipasaalang-alang sa mga batang babae ang tanong na ito:

• Kung kayo ang kaibigan ni Emily, ano ang sasabihin ninyo sa kanya?

Ipagpatuloy ang kuwento:

"Tatlong linggo ang nakaraan, dumalo ako sa kasal nina Ted at Emily sa tirahan sa bundok. Salungat sa aking inaasahan, iyon ay isang kapansin-pansing pangyayari—kahit na hindi banal sa anumang paraan. Kapwa sila nagbasa ng tula para sa isa't isa sa seremonya, habang isang plauta ang tumutugtog sa di-kalayuan. Pagkatapos ay mayroong sayawan, may inumin ng pinaghalong katas ng prutas na para sa aming mga Mormon at alak para sa iba. Ang mga magulang ni Ted ay lubhang mayaman, alam ko, at sila ang nagplano ng tungkol sa buong kasal. Sila ay walang-pagsidlan ng kaligayahan sa kanilang bagong manugang na babae (at marahil ay kaunti mula sa alak na rin). Ngunit napansin ko na ang inay ni Emily ay tunay na may mapupula at namamagang mga mata—na tila dahil sa labis niyang pag-iyak. Ang mga ina ay ganoon—lalo na kapag ito ang tangi nilang anak.

"Kagulat-gulat talaga, si Emily ay nanatiling aktibo sa Simbahan. Sa lahat ng kanyang gawain sa paaralan at tungkulin sa pag-aasawa, buong katapatan siyang dumalo sa kanyang mga pulong at naglingkod din bilang katulong na katiwala sa aklatan. Siya at si Ted ay nanirahan sa isang paupahan sa aming purok at madalas ko siyang makita. Palagi siyang nagbibigay sa akin ng maningning na ulat tungkol sa pag-aasawa at nagsasabi kung gaano kabuti si Ted sa kanya. 'Napakasarap na buhay,' naisip ko.

"Makaraan ang anim na buwan, si Karen ay nag-asawa ng isang nagbalik na misyonero na magtatapos pa lamang ng kanyang antas ng kadalubhasaan sa pagtuturo. Sila ay ikinasal sa Templo ng Logan kaya hindi ako nakadalo, siyempre. Ngunit dumalo naman ako sa handaan sa aming bulwagan ng kalinangan, at iyon ay tunay na maganda. . . .

"Palagi kong nakikita si Emily ngayon, nagtutungo sa Simbahan na maningning at tuwang-tuwa tungkol sa lahat na kanyang ginagawa. 'Walang kahit anong suliranin,' sinasabi niya. 'Tunay na siya ay lubhang maunawain. "Magtungo ka sa simbahan mo at ako ay magtutungo sa akin." Kaya lang ay hindi siya nagtutungo kahit sa kanyang simbahan.' Ngunit sa likod ng aking isipan ay nakikita ko rin si Emily nang kami ay mga bata pa: nananalangin na ang kanyang di-kasaping ama ang magbibinyag sa kaniya, nag-iisip kung dadalhin siya ng kanyang itay sa pagtitipon ng mga itay-anak na babae sa Primarya, nagsisikap na magkunwari na walang anuman sa kanya kung maglaro ng golf ang kanyang ama sa halip na magtungo sa kanyang pagtatapos sa seminaryo. Ngunit ang kamusmusan ay lubhang napakaliit na bahagi ng buhay. Anong kaibahan nga ba ang magagawa nito sa katagalan?

"Sina Karen at Emily, na magkasama pa ring gumagawa ng mga bagay, ay nagsilang ng mga sanggol na babae sa loob ng isang linggong pagitan. Nagdala ako ng isang rosas na damit sa munting babae ni Emily at agad nagmahal sa kanya. Sinabi ng ina ni Karen sa akin sa simbahan isang araw na sina Karen, David, at ang kanilang munting Melissa ay darating sa Marso upang ipakita ang sanggol at pabasbasan siya kung saan ang Lolo at lahat ng tatlong humahangang nakatatandang kapatid na lalaki ni Karen ay maaaring tumayo sa bilog.

"Pagkatapos ay dumating ang unang linggo ng Marso. . . .

" Sa aking pagpasok . . . sa kapilya, nakita ko si Emily at ang kanyang sanggol sa may pasukan. Ito ang kanyang unang pagbalik sa simbahan mula nang isilang si Julie. Nag-usap kami sandali at pagkatapos ay pumasok sa kapilya. Si Emily at ang kanyang ina ay naupo sa harapan ko. . . .

"Sa hanay ng mga ulo at mga balikat na nakita ko mula sa aking kinalalagyan sa ika-apat na hanay mula sa likod, nasulyapan ko si Karen at ang iba pa sa kanyang mag-anak na inokupahan ang buong bangko sa gitna. . . .

"Pagkaraan na matapos ang mga awit at mga pagbabalita at matapos na tumanggap kami ng sakramento, si Obispong Edwards ay tumayo sa likod ng pulpito at nagsabi, 'Sa hapong ito ay mayroon tayong natatanging parangal. Alam ko na marami sa inyo ang nakakikilala kay Karen Evans mula nang siya ay munting batang babae pa.' Lumingon si Emily sa akin at kumindat nang may kaalaman, ngunit bigla ring ipinihit ang kanyang ulo sa harap habang nagpapatuloy ang obispo. 'Ngayon, sa hapong ito, si Karen na ngayon ay Karen Sanders na, ay dinala ang kanyang munting anak na babae upang tumanggap ng isang pangalan at isang pagbabasbas mula sa kanyang asawa. Ang tutulong sa bilog ay ang kanyang ama at mga kapatid na lalaki.'

"Habang minamasdan ko si David na kinukuha ang kanyang munting anak na babae mula kay Karen at dinadala siya nang halos may paggalang sa harapan, nakita ko ang anyo ni Emily na nakatagilid. Ang mga luha ay mabilis na pumupuno sa kanyang malalalim na asul na mga mata at dumadaloy sa kanyang mukha tungo sa malambot na buhok sa ulo ni Julie. Lumakas ang yugyog ng kanyang mga balikat habang isinusubsob niya ang kanyang mukha sa leeg ng kanyang sanggol. Masuyong inilagay ng ina ni Emily ang kanyang mga bisig sa yumuyugyog na balikat ng kanyang anak na babae, at nakita ko na siya rin ay umiiyak. Tumingala si Emily, at narinig kong humikbi siya ng isang walang-pag-asang bulong, 'Oh, Inay! Sino ang magbabasbas sa aking sanggol?'

" 'Binabasbasan kita, Melissa, ng isang malusog na isipan at katawan,' narinig kong sinabi ni David Sanders sa harapan ng silid, 'at na ikaw ay mamumuhay ng isang matuwid na buhay, na kapag dumating ang oras, makatatagpo ka ng piling anak na lalaki ng ating Ama sa Langit, isa na iginagalang ang kanyang pagkasaserdorte at magdadala sa iyo
sa templo ng Panginoon upang mabuklod sa kanya sa kawalang-hanggan.' Sa buong pagbabasbas at sa kabuuan ng pulong, sinipsip ng pangsanggol na balabal ni Julie ang kanyang mga luha.

"At ngayon, kahit na isang taon na ang lumipas . . . sa tuwina . . . na makakikita ako ng isang ina at isang sanggol na nag-iisa, may bagay na bumubundol sa aking puso. Sapagkat palagi kong nakikita si Emily" (Carolyn White Zaugg, "I Keep Seeing Emily," *New Era*, Hunyo 1975, pp. 26–29).

Katapusan

Sipi

Basahin ang sumusunod mula sa pananalita ni Elder Boyd K. Packer. Maaari ka ring gumawa ng isang kopya para sa bawat batang babae.

"Nailalarawan ko kayo na dumarating sa templo upang mabuklod sa panahon at sa buong kawalang-hanggan. Inaasam kong sabihin sa inyo ang tungkol sa banal na ordenansa ng pagbubuklod, ngunit ito ay hindi natin ginagawa sa labas ng mga banal na dingding na iyon. Ang walang katulad na katangian ng lahat na ipinagkaloob sa atin sa dambana ng kasal ay lubhang kahanga-hanga na karapat-dapat ang lahat ng paghihintay at lahat ng pag-iwas. . . .

"Ngunit hindi ito ang kaganapan ng kuwento ng pag-ibig. Sa aklat, o sa dula, sa entablado, ang telon ay ibinababa rito. Ngunit hindi ganito sa tunay na pag-ibig. Hindi ito ang katapusan—ang simula lamang" (*Eternal Love* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 20).

Aralin
19 *Mga Pansariling Talaan*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa kahalagahan ng pag-iingat ng pansariling talaan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng isang kopya ng bawat isa sa dalawang grupo ng mga tanong na matatagpuan sa simula ng aralin. Isama ang mga sangguniang banal na kasulatan ngunit hindi ang mga sagot.
2. Maging handa upang isalaysay sa mga kabataang babae ang tungkol sa isa sa iyong mga ninuno at kung paano nakaimpluwensiya ang taong ito sa iyong buhay; o hayaan ang isang panauhin, na pinahintulutan ng mga tagapayo sa pagkasaserdote, na magsalaysay sa klase ng tungkol sa isang ninuno.
3. Maghanda ng bigay-sipi ng mga sipi sa katapusan ng aralin upang ibigay sa bawat kasapi ng klase.
4. Atasan ang dalawa o tatlong kabataang babae na magsalaysay ng tungkol sa isa sa kanilang mga lolo at lola o mga ninuno at kung paano nakaapekto ang taong ito sa kanilang buhay.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.
6. Tingnan ang katapusan ng aralin para sa isang hindi sapilitang gawain sa kasaysayan ng mag-anak.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Nag-uutos ang Ama sa Langit sa Kanyang Mga Anak na Mag-Ingat ng Mga Pansariling Talaan

Maikling pagsusulit

Hatiin ang klase sa dalawang grupo. Tiyakin na ang bawat grupo ay may isang grupo ng mga pamantayang kasulatan at lapis. Ibigay sa isang grupo ang mga tanong at mga sangguniang banal na kasulatan para sa grupo A sa ibaba at ganoon din sa isa pang grupo ang para sa grupo B. Magbigay ng mga limang minuto upang sagutan ng mga kabataang babae ang mga tanong.

Mga Tanong-Grupo A

1. Sino ang nagtala ng unang kaalaman sa isang aklat ng alaala? (Moises 6:5–8.)
2. Magsabi ng dalawa pang ibang propeta sa Matandang Tipan na nag-ingat ng mga aklat ng alaala. (Moises 6:45–46; Malakias 3:16.)
3. Kapag ang mga ordenansa ng pagkasaserdote tulad ng pagbibinyag at kasal sa templo ay ginaganap, saan itinatago ang mga talaan? (Doktrina at Mga Tipan 128:7.)
4. Ano ang isang dahilan ng pag-iingat ng isang talaarawan o pansariling kasaysayan? (2 Nefias 25:23.)
5. Nang si Cristo ay nagpakita sa mga Nefita, nabatid niya na ang ilang mahahalagang pangyayari ay hindi naisulat sa kanilang mga talaan. Ano ang iniutos niya sa mga taong gawin? (3 Nefias 23:6-13.)

Mga Sagot para sa Grupo A

1. Adan
2. Enoch at Malakias
3. Sa lupa at sa langit

4. Upang himukin ang ating mga anak na maniwala kay Cristo
5. Upang isulat ang mga pangyayaring nakaligtaan nilang itala

Mga Tanong—Grupo B

1. Paano natin malalaman na si Jesus ay isang inapo nina David at Abraham? (Mateo 1:1.)
2. Bakit bumalik sina Nefias at ang kanyang mga kapatid na lalaki sa tahanan ni Laban? (1 Nefias 3:1–4.)
3. Bakit nag-ingat ng talaan ng kanyang buhay si Nefias habang siya at ang mag-anak ng kanyang ama ay papaalis sa Jerusalem at papuntang Amerika? (1 Nefias 1:1–3.)
4. Sino ang nagturo kina Adan at sa kanyang mga anak kung paano mag-ingat ng aklat ng alaala? (Moises 6:46.)
5. Paano nagkaroon ng kaalaman si Abraham sa mga karapatan ng pagkasaserdote at sa paglalang? (Abraham 1:31.)

Mga Sagot para sa Grupo B

1. Ang kaalamang ito ay nakatala sa Bibliya.
2. Upang kunin ang mga talaan ng mga Judio at ang talaangkanan ng kanilang mga ninuno.
3. Sapagkat siya ay may kaalaman ng kabutihan at mga hiwaga ng Diyos.
4. Sila ay tinuruan ng kamay ng Panginoon.
5. Ito ay nakasulat sa mga talaan ng kanyang mga ama.

Talakayan

Ipaulat sa bawat grupo ang mga sagot sa kanilang grupo ng mga tanong sa klase. Pagkatapos na makapagbigay ang mga kabataang babae ng mga sagot sa maikling pagsusulit, hilingan ang buong klase na tumugon sa sumusunod:

• Anong uri ng kaalaman ang iningatan nina Moises, Nefias, at Abraham sa kanilang mga aklat ng alaala? (Ang mga pangalan ng mga kasapi ng mag-anak, mahahalagang pangyayari, mga pansariling patotoo, mga paghahayag ng mga bagay na darating, mga biyayang tinanggap nila mula sa kanilang Ama sa Langit, at mga kautusan na tinanggap nila.)

• Bakit mahalaga na mag-ingat ng pansariling talaan? (Sa pamamagitan ng isang pansariling talaan, ang isang tao ay makapagbabahagi sa kanyang mga inapo ng mga pangyayari sa kanyang buhay, ng kanyang patotoo, ng kanyang mga kaisipan at damdamin, at isang talaan ng mga biyaya ng Ama sa Langit sa kanya.)

• Paano ninyo malalaman na nais ng Ama sa Langit na mag-ingat kayo ng talaan ng inyong buhay? (Mula sa simula ng panahon, inutusan na niya ang kanyang mga anak na mag-ingat ng mga pansariling talaan ng kanilang mga buhay. At ang mga makabagong propeta ay nanghihimok sa atin na mag-ingat ng mga talaarawan sa buong buhay natin.)

Ang Mga Talaan ng Mga Ninuno Ay Makapagdudulot ng Kagalakan at Kalakasan

Kuwento

Basahin o isalaysay ang sumusunod na kathang-isip na kuwento:

"Si Tiyo sa tuhod na Benjamin ay namatay may higit na 30 taon na ang lumipas at ang ilan sa kanyang mga pag-aari ay itinabi sa mga lumang baul sa silid sa may bubungan ng bahay sa bukid.

" 'Nagtataka ako kung bakit itinabi ni Lolo ang mga pag-aari [ni Tiyo sa tuhod] sa loob ng mga taong ito,' ang bulong ni John habang tumutulong siyang magbukud-bukod sa mga ito kasama ng kanyang ina at kapatid na babae. Si Lolo ay namatay mga ilang linggo na ang nakararaan at si Jennie Lynn, ang kanyang tanging nabubuhay na anak na babae, at ang dalawa niyang mga anak ay dumating upang linisin ang lumang tahanan ng mag-anak.

“Inihagis ni John ang isang walang hugis na balahibuhing sumbrero sa isang malaking bariles sa gitna ng silid. ‘Pare, nagtaka ka na ba kung ang iyong punong pangmag-anak ay may tagtuyot na sumisira sa kanyang mga ugat? Ibig kong sabihin, anong mapapala nila sa pagtatabi ng mga basurang ito? Tingnan mo na lang ang lumang sira-sirang aklat na ito halimbawa: *Pamela, or Virtue Rewarded*. Hay, naku!’

“ ‘Iyan,’ ang mahinahong tugon ng kanyang kapatid na babaeng si Alice, ‘ay isang sipi ng unang nobela na nasulat sa Ingles. Ipakilagay iyan nang maingat sa “ingatan” na kahon.’

“ ‘Eh, ano naman ito? Isang bahagyang ginamit na kuwaderno? Sinong nasa tamang pag-iisip ang magtatabi niyan? . . . ’

“Si Jennie ay lumapit at tiningnan ang aklat na hawak ni John. . . .

“ ‘Mababasa mo ba kung ano ang sinasabi riyan?’ ang tanong ni Alice na lumalapit sa kanyang ina at kapatid na lalaki.

“ ‘Madali,’ ang sagot ni John habang siya ay umuupo at nagsisimulang magbasa, na lumalaktaw sa mga pahina roon at dito.

“ ‘Mayo 4, 1888. . . .

“ ‘Teka, tila ito ay isang talaarawan o kung ano!’

“Mayo 4, 1888: Sinusian ulit ni Inay ang aking biyolin sa baul kaninang umaga. Ang sabi niya’y napakalaking tukso nito para sa akin bago gatasan ang mga baka. Tama siya sa palagay ko. Mabuti na lamang at ang ibang mga batang lalaki ay higit na masipag kaysa sa akin dahil kung hindi, lahat kaming walo ay hindi mapapakain mula sa ilang ektaryang ito. Kung si Itay ay buhay pa, makararaos kami nang higit na mabuti.

“Setyembre 3, 1888; Sinabi ni G. Carter kay Inay ngayon na naituro na niya sa akin ang lahat ng nalalaman niya at kailangan ko na ng higit na dalubhasang guro. May isang Kapatid na babaeng Kendall sa Coalville na ipinapalagay na tumugtog kasama ng orkestra ng Philadelphia bago sumapi sa Simbahan at lumipat sa kanluran. Nangako si Inay na maaari ko siyang tanungin kung tatanggapin niya ako bilang isang mag-aaral. Ang tanging suliranin ay kung magkano niya ako sisingilin sa mga aralin. Ako ay pinayagang mag-alaga ng mga manok at magtabi ng salapi na mula sa itlog upang ipambayad sa aking musika. . . .

“Abril 8, 1892: Natanto ko ngayon na mayroong tatlong bagay na mahal ko nang higit kaysa anupaman: ang Panginoon, ang aking mag-anak, at ang aking musika. At alam ko na ang pag-ibig sa isang bagay ay hindi naman humahadlang sa pag-ibig sa iba. Kapag silang lahat ay mabubuting bagay, silang lahat ay magkakasama.

“Disyembre 1, 1892: Gabing-gabi na, ngunit hindi ako makatulog. Kumukopya ako ng musika buong gabi sa tulong ni Inay. Sinabihan ako na magtungo sa Salt Lake upang mag-odisyon para sa isang puwesto kasama ng orkestrang panglupang-sakop. . . .

“Marso 5, 1893: Pagkatapos ng ilang linggong pagsasanay na sinasalitan ng mga oras ng mga panalangin, nagtungo ako sa Salt Lake at nag-odisyon. Si G. Dean, ang tagakumpas, ay nagsabi sa akin na ako ang pinakabihasang biyolinista na narinig niya sa kanluran ng Denver. Marahil ay hindi gaanong karamihan ang narinig niya sa kanluran ng Denver, ngunit si Inay ay nasiyahan nang sinabi ko sa kanya. Ako ay kailangang nasa Denver para sa mga pagsasanay sa simula ng taglagas, at ako ay kikita nang sapat upang maitaguyod ang aking sarili at may dagdag na kaunti na maibibigay ko kay Inay at sa mga iba. Sa Linggo sa pulong sakramento ay tutugtog ako ng isang piniling tugtuging Mozart na natutuhan ko sa mga pag-oodisyon.

“Marso 11, 1893: Bakit nangyari ito ngayon? Bakit ngayon pa sa bahaging ito ng aking buhay? Pagkatapos ng pulong sakramento noong Linggo, tinawag ako ni Obispo Reynolds sa kanyang tanggapan at tinanong ako kung ano ang nangyari sa mga odisyon. Sinabi ko sa kanya na ako ay natanggap na, at tinanong niya ako kung hindi ko maipagpapaliban ang pagtugtog sa orkestra para sa dalawang taon. Ipinaliwanag niya sa akin na bago ako magsimulang kumita ng salapi, mayroon akong isang bagay na

dapat bayaran sa Panginoon. Nang ‘walang pag-aalinlangan’ sa kanyang isipan na iyon ay kagustuhan ng Panginoon, hiniling niya sa akin na tanggapin ang tawag sa misyon. Alam kong utang-na-loob ko sa aking Dios ang lahat ng aking pag-aari, at ang dalawang taon na malayo sa aking biyolin ay hindi naman kalabisan na kahilingan, ngunit sa palagay ko, ito ay pagsusuko ng halos higit sa aking makakaya. Gayunman ay alam ko na ang di-katiyakan sa aking sariling puso ay higit na takot kaysa pag-aalinlangan kaya nangako ako sa obispo na kung may anumang paraan para sa amin na makalikom ng salapi, tatanggapin ko ang tawag. . . .

“Marso 13, 1893: Kagabi ay sinabi ko kay Inay ang tungkol sa tawag sa misyon. Tuwang-tuwa siya. Si Itay ay nagnais na maglingkod sa misyon, ang sabi niya, ngunit napatay siya bago nagkaroon ng pagkakataon. Ngayon ay matutupad ko ang misyon para sa kanya. Nang tanungin ko siya kung paano kami lilikom ng salapi, ang mukha niya ay nangulimlim. Sa pagpapaliwanag ko sa kanya na hindi ko siya papayagan na ipagbili pa ang bahagi ng lupain, sinabi ko sa kanya ang may-pasubaling pangako na ibinigay ko sa obispo. Siya ay tahimik na tumingin sa akin ng isang sandali at pagkatapos ay sinabi niya, ‘Ben, may isang paraan na makalilikom tayo ng salapi. Ang mag-anak na ito ay nagmamay-ari ng isang bagay na may sapat na laking halaga upang maipadala ka sa iyong misyon. Kailangan mong ipagbili ang iyong biyolin.’

“Marso 17, 1893: Ang pangako ay dapat tuparin, at may isang paraan. Sa susunod na Lunes, magtutungo ako sa Salt Lake at ipagbibili ang aking biyolin. Kung malilikom ko ang kinakailangang kabuuan para sa aking paglalakbay-dagat, agad akong aalis sa aking misyon. Nakapagpasiya na ako at ako ay napayapa.

“Marso 23, 1893: Gumising ako ngayong umaga at kinuha ko ang aking biyolin sa kanyang lalagyan. Sa buong maghapon ay tinugtog ko ang minamahal kong musika. Sa gabi nang ang ilaw ay lumamlam na at ako ay hindi na makakita upang tumugtog, inilagay ko ang instrumento sa kanyang lalagyan. Ito ay magiging sapat na. Ako ay aalis bukas.

“ ‘Iyon na iyon,’ ang di-makapaniwalang sabi ni John. ‘Tapos na iyon doon. Wala ng iba pa. Ano ang nangyari? Bumalik ba siya at kumuha ng isa pang biyolin? Kumuha ba? Nagkaroon ba siya ng pagkakataon upang tumugtog sa isang malaking orkestra? Inay, alam ba ninyo kung ano ang nangyari?’

“ ‘Hindi ko alam, John,’ ang matahimik na tugon ng kanyang ina. ‘Palagay ko ay may isang nakaaalam, ngunit para sa akin ay ayos lang kung matatapos ang kuwento roon. Alam mo na ang pinakamahalagang bagay tungkol sa kanya.’

“ ‘Hintay!’ ang biglang tili ni John. ‘Tingnan ninyo, may maikli pang sulat sa likod ng kuwaderno.’ Sinulyapan niya ang maikling sulat, umubo nang kaunti upang maitago ang ibang ingay na halos lumabas sa kanyang lalamunan, at iniabot ang aklat kay Jennie. ‘Kayo, Inay,’ ang sinabi niya, na natatakot na magtiwala sa kanyang sarili ng anupamang mga salita.

“Kinuha ni Jennie ang aklat, lumapit sa maliit na may sulok na bintana upang mailawan ng lumalamlam na liwanag, at tiningnan ang pahina. Ang kamay na sumulat ng mga salitang ito ay hindi kasingtatag o kasinghigpit humawak tulad ng isa na nagsimula ng talaarawan, ngunit ang mga titik ay maingat at may pagkakapantay-pantay pa na isinulat. Binasa niya:

“June 23, 1938: Ang pinadakilang pasiya na kailanman ay ginawa ko sa aking buhay ay ang isuko ang isang bagay na labis kong minahal para sa Diyos na lalong higit kong minahal. Hindi niya ako kinalimutan dahil dito. Benjamin Landart” (Karen Nolen, “Benjamin: Son of the Right Hand,” *New Era*, Mayo 1974, pp. 35–37).

Talakayan

• Mula sa karanasan nina Alice at John, ano ang matututuhan natin tungkol sa pag-iingat ng isang talaarawan?

• Ano ang natutuhan nina Alice at John tungkol sa kanilang tiyo sa tuhod mula sa kanyang talaarawan?

• Ano sa palagay ninyo ang nadama nina Alice at John tungkol sa kanilang tiyo sa tuhod pagkatapos na basahin ang kanyang talaarawan?

• Paano nakapagdulot ng kaligayahan ang talaarawan ni Benjamin Landart sa kanyang sariling buhay?

• Paano makapagbibigay ng biyaya ang isang pansariling talaarawan sa buhay ng mga anak at mga apo ng isang tao?

• May alam ba kayong ilang kawili-wiling bagay sa buhay ng inyong mga magulang nang sila ay halos kasing-gulang ninyo?

• Gusto ba ninyo silang marinig na magkuwento ng tungkol sa kanilang pagkabata, kung paano sila nagkakilala at nagpakasal, at ng tungkol sa inyo nang kayo ay bata pa?

• Paano makatutulong sa inyo na mamuhay nang higit na may kagitingan sa ngayon ang kaalaman tungkol sa buhay ng inyong mga magulang o sinuman sa inyong mga ninuno?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa pamamagitan ng pagbabasa ng talaarawan ng kanilang tiyo sa tuhod, sina Alice at John ay nagkaroon ng kaalaman tungkol sa mag-anak ni Benjamin Landart at sa kanyang mga pansariling kinawiwilihan. Nalaman din nila ang kanyang pag-ibig para sa kanyang Ama sa Langit. Habang nalalaman nila ang tungkol sa kanyang buhay, ang pag-ibig nila sa kanya ay lumago. Ang isang talaarawan ay makatutulong sa atin na alalahanin ang mga pangyayari sa ating mga sariling buhay. Ang pag-iingat ng isang pansariling talaan ay makapagdudulot ng kagalakan sa ating mga anak at mga apo.

Ang isang kabataang babae ay nagsabi, “Isang kaugalian sa aming mag-anak ang mag-ingat ng isang pansariling talaarawan. . . . Sa panahon ng ilan sa aming mga gabing pantahanan ng mag-anak, ang aking itay ay nagbabasa sa amin ng mga tala mula sa talaarawan ng aking lolo sa tuhod, at iyon ay tunay na nagbibigay- sigla sa akin na mag-ingat ng isa. Kung ang aking mga inapo ay makakukuha ng kalahati ng kasiyahang tinanggap ko mula sa pagbabasa ng mga talaarawan ng aking mga lolo at lola, ito ay magiging sulit na sulit sa panahon ko na ipagpatuloy ito” (Laura Call, sinipi sa Kathleen Lubeck, “A Journal Called Lucy,” *New Era*, Nob. 1981, p. 40).

Mga pansariling kuwento

Ibahagi sa mga kabataang babae ang isang kuwento tungkol sa isa sa iyong mga ninuno at sabihin kung paano nakaimpluwensiya sa iyo ang karanasang ito mula sa buhay ng isang tao, o ipabahagi sa panauhin ang isang karanasan. Pagkatapos ay hilingan ang mga kabataang babae na nakapaghanda ng isang kuwento tungkol sa kanilang mga lolo at lola o mga kanunu-nunuan na ilahad ang mga kuwentong ito sa mga kasapi ng klase.

Katapusan

Ipamigay ang bigay-sipi ng sumusunod na mga pangungusap ni Pangulong Spencer W. Kimball at ipabasa sa kanila nang malakas:

“Hinihikayat namin ang mga kabataan na magsimula ngayon upang sumulat at mag-ingat ng mga talaan ng lahat ng mahahalagang bagay sa kanilang sariling buhay (“The Angels May Quote from It,” *New Era*, Okt. 1975, p. 4).

“Ipinapangako ko sa inyo na kung iingatan ninyo ang inyong mga talaarawan at mga talaan, ang mga ito ay tunay na pagmumulan ng malaking kasiglahan para sa inyong mga mag-anak, sa inyong mga anak, inyong mga apo, at mga iba pa, sa loob ng mga salinlahi. Ang bawat isa sa atin ay mahalaga roon sa mga malapit at mahal sa atin at habang binabasa ng ating mga inapo ang ating mga karanasan sa buhay, sila rin, ay makakikilala at magmamahal sa atin. At sa maluwalhating araw na iyon kapag ang ating mga mag-anak ay magkakasama-sama sa kawalang-hanggan, tayo ay magiging magkakakilala na” (“President Kimball Speaks Out On Personal Journals,” *New Era*, Dis. 1980, p. 26).

Kung nanaising gawain ng kasaysayan ng mag-anak	**Paghahanap sa Inyong Mga Ninuno sa pamamagitan ng *FamilySearch*®**
LAYUNIN	Matututuhan ng bawat kasapi ng klase kung ano ang FamilySearch, kung paano ito makatutulong sa kanila na kilalanin ang kanilang mga ninuno, at kung ano ang magagawa nila upang gawin itong higit na kapaki-pakinabang.
PAGLALARAWAN	Ang gawaing ito ay magdadala sa mga kabataang babae sa lugar kung saan mayroong *FamilySearch*.
PAGHAHANDA	Sa paghahanda, ang tagapayo ng klase ay magpapasiya kung saan idaraos ang gawain. Batay sa mga lokal na kalagayan, ito ay maaaring sa sentro ng pangmag-anak na kasaysayan, sa sentro ng istaka, isang lokal na bahay-pulungan, o isang tahanan ng kasapi. Kung maaari, pumili ng lugar na mayroong hihigit sa isang himpilan ng gawain sa *FamilySearch* (upang higit sa isang kabataang babae ang makagagawa sa isang oras.) Paalala: Kung ang klase ay lubhang malaki, maaaring mainam na hatiin sila sa maliliit na grupo. Magbalak ng mga dagdag na bahagi sa gawain. Habang ang ilang kabataang babae ay gumagamit ng *FamilySearch*, ang iba ay maaaring matuto ng tungkol sa *Family Record Extraction* at pagkatapos ay sumali sa anumang panukalang gawain sa pagkuha. Ito ay dapat na mai-ugnay sa tagapag-ugnay ng purok sa *Family Record Extraction*. Ang ibang mga gawain ay maaaring magsama ng tagubilin tungkol sa mga templo o mga palaro na tumutulong sa mga kabataan na ipako ang kanilang pansin sa kanilang mga ninuno. Ang mga kabataang babae ay dapat na atasan bago pa ang gawain na gumawa kasama ng kanilang mga magulang upang punuan ang isang talaan ng mga ninuno hanggang sa kaya nilang balikan.

Kilalanin ang Gawain ng Ating Mga Ninuno sa Kasaysayan ng Mag-anak

Gawain

Sabihin sa mga kabataang babae na sinasaliksik natin ang ating mga ninuno upang bigyan sila ng ganoon ding mga pagkakataon na mabuklod sa mag-anak ng Diyos katulad ng pagtanggap natin dito sa buhay na ito. Ang mga nagliligtas na ordenansang ito (pagbibinyag, pag-ordena sa pagkasaserdote, mga kaloob, at mga pagbubuklod) ay nagpapahintulot sa atin na pumasok sa kahariang selestiyal, kung tayo ay karapat-dapat.

Ang *FamilySearch* ay isang sistema sa kompyuter na makatutulong sa tao na maghanap ng kaalaman tungkol sa kanilang mga ninuno at maipadala ang kanilang mga pangalan sa templo. Kapag ang pangalan ng isang ninuno ay naimakinilya sa kompyuter, ang *FamilySearch* ay dagling naghahanap sa milyun-milyong pangalan sa mga talaan nito sa kompyuter, na naghahanap ng mga pangalan na nagkakatugma. Ginagabayan nito ang isang tao mula sa mga pangalan patungo sa buong mga talaan ng kaalaman, tulad ng mga petsa at mga lugar ng kapanganakan, kasal, at kamatayan; at mga pangalan ng mga magulang, mga anak, at mga asawa.

Ang kaalaman sa *FamilySearch* ay nagmumula sa mga pinagkukunang tulad ng mga talaangkanan ng mag-anak, mga talaan ng simbahan, at mga talaan ng pamahalaan.

Ang *FamilySearch* ay nagtataglay ng ilang talaan ng kaalaman. Ang isa na magiging napakalaking tulong sa mga kabataan ay ang *Ancestral File*™. Ang talaan na ito ay nagtataglay ng kaalaman sa kasaysayan ng mag-anak bilang tulong ng mga kasapi ng Simbahan at mga iba pa sa buong mundo mula pa noong 1979. Ito ay nagtataglay ng mga pangalan ng milyun-milyong tao na magkaka-ugnay sa mga pangkat ng mag-anak at mga talaan ng ninuno.

Paalala: Ang tagapayo ay makapaglalarawan sa mga kabataang babae ng kahalagahan ng pagbibigay ng mga tao ng kanilang kaalaman sa kasaysayan ng mag-anak sa pamamagitan ng pag-iingat ng isang "aklat ng alaala" na puno ng mga talaan ng mga ninuno at mga talaan ng mag-anak. Ang tagapayo ay makapagpapaliwanag na ang kaalaman sa aklat ay napakahalaga, ngunit sa ganitong nakalimbag na kaayusan ay kapaki-pakinabang lamang ito sa iilang tao. Subalit sa pamamagitan ng pagsasalin ng kaalamang ito sa kaayusan ng kompyuter (na ginagamit ang *Personal Ancestral File® computer program*), ito ay maisasama sa *Ancestral File*, kung saan maraming iba pa ang makikinabang mula rito.

Dapat ding ituro ng tagapayo na ang *Ancestral File* ay hindi buo. Ito ay maraming kaalaman, ngunit marami pang maaaring idagdag—kasama ang mga kaalaman na mayroon ang mga kabataang babae tungkol sa kanilang mga sariling ninuno.

Ang *Ancestral File* ay nagtataglay rin ng mga pangalan at mga tirahan ng mga taong nagbigay ng mga kaalaman dito. Sa paraang ito ay maaaring matuklasan ng mga kabataang babae ang mga pinsan at mga kamag-anak na hindi pa nila kailanman nakikita.

Upang higit na matulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang kahalagahan ng *FamilySearch*, ang tagapayo ay maaaring magpaliwanag na kung wala ang kompyuter ay kakailanganin nilang tumingin sa mga rolyo ng mga microfilm at mga pahina ng mga aklat upang makahanap ng mga kaalaman tungkol sa kanilang mga ninuno. Sa marami na nakagawa na nito, ito ay gumugol ng maraming oras ng paggawa. Ang kompyuter ay naghahanap ng ganito ring kaalaman sa loob lamang ng ilang minuto.

Papagsanayin ang mga kabataang babae sa paggamit ng *FamilySearch* upang maghanap ng kaalaman tungkol sa kanilang mga ninuno. Tulungan silang tumingin ng mga pangalan na nasa kanilang talaan ng mga ninuno. Kung walang anumang tungkol sa kanilang mga ninuno sa *Ancestral File*, paalalahanan sila na makagagawa sila ng dakilang paglilingkod sa pamamagitan ng pagtiyak na ang kaalamang iyon tungkol sa kanilang mga ninuno ay naibigay sa talaan.

Habang ginagamit ng mga kabataang babae ang *FamilySearch*, dapat silang maglimbag ng mga kaalamang kanilang nakita. Sa *Ancestral File* ay maaari silang maglimbag ng isang talaan ng mga ninuno.

Pagkatapos na ang mga kabataang babae ay magkaroon ng pagkakataon na gamitin ang *FamilySearch*, pagbalik-aralan kung ano ang kanilang natapos. Hamunin sila na magpatuloy na humanap ng kaalaman tungkol sa kanilang mga ninuno at magbigay ng mga kaalaman sa *Ancestral File*.

Gawain pagkatapos

Maaaring may mga kasapi ng purok na mayroong malawak na koleksiyon ng kaalaman sa kasaysayan ng mag-anak sa nakalimbag na kaayusan (mga aklat ng alaala). Ang mga kabataang babae ay makagagawa ng mahalagang paglilingkod sa pamamagitan ng paglalagay sa kompyuter ng kaalaman at pagtulong sa mga kasapi upang maibigay ito sa *Ancestral File*. Upang ito ay magamit, isang sapat na bilang ng mga pansariling kompyuter na may *Personal Ancestral File* ang kailangang maihanda. Ang tagapayo sa kasaysayan ng mag-anak sa purok ay makatutulong sa mga kabataang babae sa pagtatatag ng ganitong panukalang gawain.

Aralin
20
Tumulong sa Iba

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makikipagkaibigan sa mga batang babaeng kasinggulang niya at hihimukin silang sumali sa mga gawain sa Simbahan at mga pulong.

PAGHAHANDA

Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Hanapin ang Pagkakatulad

Mga Pinag-aaralang kalagayan

Basahin nang malakas ang mga sumusunod na kalagayan sa mga kabataang babae. Ipahanap sa kanila ang isang bagay na nawawala sa bawat kalagayan. (Isang kaibigan—isang taong nagmamalasakit.)

1. Isang lalaki, nakabulagtang ninakawan at binugbog sa tabi ng daan, ay pinabayaan ng mga dumaraan.
2. Isang batang babae na may suot na luma at kupas na damit na lubhang malaki para sa kanyang balingkinitang katawan ay lumalakad na mag-isang pauwi galing sa paaralan araw-araw habang ang iba na kasinggulang niya ay lumalakad nang grupo-grupo na nauuna sa kanya.
3. Isang kabataang lalaki ang tumitigil sa tahanan tuwing Linggo dahil nadarama niya na walang sinuman sa kanyang korum ng pagkasaserdote ang tunay na nagmamalasakit sa kanya.

Maaari Tayong Maging Kaibigan ng Maraming Uri ng Tao

Pabula

Dalawang aso ang naglalaro sa tabi ng daan isang araw nang isang pusa ang gumala-gala sa malapit. “Maaari ba akong sumali sa inyong laro?” ang tanong ng pusa.

“Hindi!” ang pabastos na tugon mula sa isa sa mga aso, at ang pusa ay nagpatuloy sa kahabaan ng daan.

“Bakit mo ginawa iyon?” ang tanong ng isang aso.

“Ang mga aso ay hindi nakikipaglaro sa ganoong uri ng hayop. Ang mga pusa ay iba sa atin. Gumagawa sila ng mga kakatwang ingay at palaging gustong umakyat sa mga puno. Gusto kong makipaglaro sa isang halos katulad ko.”

Makalipas ang ilang sandali, isang tila malungkot na pagong ang dahan-dahang lumakad sa kahabaan ng daan. Siya man ay tumigil at nagtanong sa mga aso kung makakasali siya sa kanilang kasayahan. Muli ay sinabi ng isang aso na hindi, kaya ang pagong ay muling nagpatuloy. “At bakit hindi siya makapaglalaro?” Ang tanong ng kanyang kaibigan sa kanya.

“Nakita mo ba ang itsura niya? Hindi siya katulad natin, at siya’y mabagal din. Siguro’y hindi siya makatatakbo ng kasingtulin natin o makahahabol ng mga bagay na tulad natin. Gusto ko ang isang halos katulad ko.”

“Hay,” ang sabi ng kanyang kaibigan.

Lumipas ang mga sandali at isang kulay-abo na kuneho ang dumating na lumulundag sa kahabaan ng daan. Napansin niya ang dalawang asong naglalaro at tumigil upang tingnan kung siya ay maaaring makisali. Siya man ay tinanggihan. Ngunit nais niyang malaman kung bakit hindi siya maaaring maglaro.

Ang asong tumanggi sa kanya ay tumigil sa paglalaro at tumingin sa kuneho.

"Iba ka sa akin. Hindi ka katulad ng aking kulay. Hindi kita kamukha. Hindi ka gumagawa ng mga bagay na tulad ng ginagawa ko. Hindi ka tumatahol na katulad ko. Gusto ko ng isang halos katulad ko."

"Ano ang gusto mong gawin?" ang tanong ng kuneho.

"Gusto kong tumakbo at lumukso," ang kanyang naging sagot.

"Kung gayon . . . ," ang sabi ng kuneho.

Talakayan

Tumigil dito at anyayahan ang mga kabataang babae na magmungkahi kung paano natapos ang kuwento.

Kuwento

Tapusin ang kuwento:

Hinamon ng kuneho ang dalawang aso sa isang takbuhan sa malapit na kakahuyan. Sa dulo ng takbuhan ang kuneho ay lubhang nauna. Lumingon siya at naghintay sa mga aso upang makaabot sa kanya.

"Gusto ko ring lumukso at tumakbo," ang sabi ng kuneho.

"Iba ang itsura mo at iba ang ingay na ginagawa mo kaysa sa amin, ngunit katulad ka rin namin sa ibang bagay," ang sabi ng ikalawang aso. "Hindi ka lamang namin kilala."

Talakayan

Paano ninyo maihahalintulad sa inyong buhay ang kuwentong ito?

• Bakit ayaw makipaglaro ng unang aso sa sinuman sa ibang hayop?

• Bakit sa huli ay nakipaglaro rin ang mga aso sa kuneho?

• Paano ninyo maisasagawa ang mga ideyang ito sa inyong buhay?

• May naiisip ba kayong sinumang kabataang babae sa inyong lugar na maaaring nangangailangan ng mga kaibigan?

• Paano ninyo malalaman kung sila ay may mga kinawiwilihan na katulad nang sa inyo?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na minsan ay ipinagwawalang-bahala natin ang iba at hindi natin sila isinasama sa ating mga kaibigan dahilan sa kanilang kakaibang kulay, damit, o mga ugali. Kailangan nating magkaroon ng panahon upang higit silang makilala at upang makita ang kanilang mabubuting katangian at ang ating magkakatulad na kinawiwilihan.

Makatutulong Tayo sa Iba

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na si Jesus ay may lubhang pagmamalasakit para roon sa mga nawala. Sa isang talinghaga ay nagkuwento siya tungkol sa isang nawalang barya. Pabuksan sa klase ang Lucas 15:8–10 sa kanilang mga Bibliya. Hilingin sa isa sa mga kabataang babae na basahin ang talinghaga.

Ituro na ang nawalang barya sa talinghagang ito ay maaaring ihambing sa isang taong nalulungkot o nawawala. Ang babae ay maihahambing sa isang nasasabik at masigasig na naghahanap sa taong ito. Muling basahin ang bawat talata ng talinghaga at talakayin kung paano ito magiging angkop sa mga kabataang babae na walang gaanong kaibigan o hindi nagpupunta sa Simbahan nang palagian. Hayaang ipaliwanag ng mga kabataang babae kung paano malalaman ng Panginoon kapag tayo ay tunay na nagmamalasakit sa isang tao.

Pagpapalitan ng kuru-kuro

Ipatalakay sa mga kabataang babae kung ano ang maaaring gawin upang tulungan ang isang kasapi ng klase na maging nakikisaling kasapi ng Simbahan. Bigyang-diin na ang pagdama at pagpapakita ng tunay na pagmamalasakit ay mahalaga.

Mga pinag-aaralang kalagayan

Ilahad ang mga sumusunod na kalagayan sa mga kabataang babae at ipalutas sa kanila ang suliranin:

1. Nakita mo ang isang di-gaanong aktibong kaklase sa isang tindahan. Gusto mong ipakita sa kanya na interesado ka sa kanya. Ano ang gagawin mo?

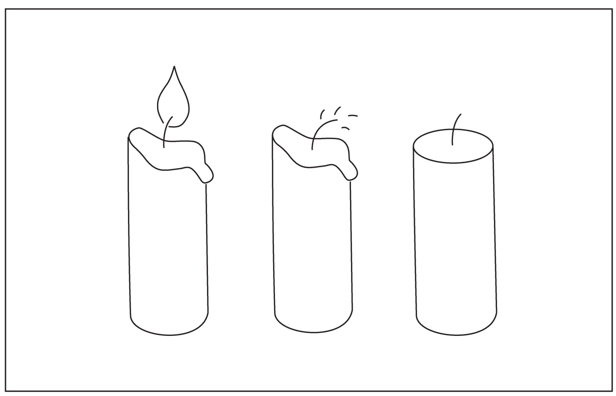
2. Inanyayahan mo ang isang di-gaanong aktibong na kaibigan sa klase. Nagdadalawang-isip siya bago sumagot. Pagkatapos ay sinabi niya na marahil ay saka na lang siya pupunta. Ano ang maaari mong gawin?
3. Inanyayahan mo ang isang di-gaanong aktibong kaibigan sa iyong klase ng mga Kabataang Babae. Sinasabi niya na ayaw niyang magtungo at magkaroon ng mga taong tumititig sa kanya dahil sa siya ay dumadalo sa Simbahan. Ano ang dapat mong gawin at sabihin?
4. Hinimok mo ang isang di-gaanong aktibong kasapi na dumalo sa klase, at sumagot siya na hindi niya gusto ang mga pulong. Ano ang iyong gagawin?
5. Inanyayahan mo ang isang di-gaanong aktibong kasapi sa klase at sinabi niyang hindi. Ano ang magagawa mo?

Paglalahad ng guro

Ituro na walang isang tamang sagot para sa maraming kalagayang kinasasangkutan ng mga kabataang babae kapag nagsisikap na gawing aktibo ang di-gaanong aktibong kasapi. Mahalaga na magpakita ng pagmamalasakit at interes sa nag-iisang tao sa bawat kalagayan. Maaaring mapagtagumpayan ng isang ugaling nagmamalasakit ang maraming kahirapan at makaapekto sa isang tao nang higit sa anupaman.

Talakayang pampisara

Gumuhit ng tatlong kandila sa pisara tulad ng ipinakikita sa ibaba:



Ituro ang unang kandila na may sindi. Sabihin sa mga kabataang babae na ang kandilang ito ay maaaring kumatawan sa kanila. Isulat ang salitang *ikaw* sa ilalim ng unang kandila. Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang pangalawang kandila ay kumakatawan sa isang di-gaanong aktibong kasapi—isa na minsan nang nasindihan ngunit pansamantalang namatay. Sa pamamagitan ng kapangyarihan ng isang may sinding kandila, ang pangalawang kandila ay masisindihang muli. Ang pagsisinding muli ng kandila ay maaaring kumakatawan sa pagdadala ng isang di-gaanong aktibong tao tungo sa pagiging higit na pagiging aktibo. Gumuhit ng sindi sa pangalawang kandila.

• Sino sa palagay ninyo ang kinakatawan ng pangatlong kandila? (Ang isang di-kasapi.)

Talakayan sa banal na kasulatan

Ang pangatlong kandila ay hindi kailanman nasindihan, ngunit kung ito ay madidikitan ng pinagmulan na may sindi na, maaari itong umilaw tulad ng dalawang kandila. Ituro na ang mga kandila ay halos magkakatulad sa lahat ng mahahalagang bahagi upang magsindi, ngunit kailangan nila ang pinagmulan sa labas upang magsimula ng ningas. Ang mga tao ay tunay na halos magkakatulad, ngunit kung sila ay pinukaw ng Espiritu Santo, maaari silang maging liwanag sa sanlibutan, katulad ng kandila. Pabuksan sa isang kasapi ng klase ang Doktrina at Mga tipan 103:9 at basahin kung ano ang sinabi ng Panginoon tungkol sa mga Banal.

• Anu-ano ang ilang paraan na maaaring maging ilaw tayo para sa isang tao? (Isulat ang mga sagot ng klase sa pisara sa tabi ng mga kandila. Ang mga maaaring sagot ay maaaring kapalooban ng pagtungo sa misyon, o pagiging liwanag sa pamamagitan ng halimbawa, pagkakaibigan, pakikipagkaibigan, at paglilingkod.)

Gumuhit ng apoy sa pangatlong kandila.

Kuwento

Ibahagi ang sumusunod na kuwento ng isang tao na naging sanhi upang mailawan ang kandila ng isa pa sa ebanghelyo:

"Siya ay aking matalik na kaibigan, ang tao na kasabay kong lumaki at nakilala simula noong unang nakakatakot na araw sa unang grado. Simula noon ay nagbahaginan na kami ng lahat mula sa duyan ng manika at mga *cookies* hanggang sa mga klase sa mataas na paaralan at mga pagtitipon. Mayroon lamang isang malaking kaibahan sa aming dalawa. Alam n'yo, hindi pa niya alam ang katotohanan at ako ay alam ko na.

"Labindalawang mahahabang taon ang lumipas bago ko natanto na ang ebanghelyo ay hindi lamang pag-aari ko kundi sa kanya rin at na sa pamamagitan ko ay maaari niyang matagpuan ito.

"Sinabi ko ang aking suliranin sa aming mga misyonero, iniisip na maibibigay ko ang gawain sa kanila; ngunit ako ay nagkamali.

" 'Tanungin mo siya at tuturuan namin siya,' ang sabi nila.

"Ang turuan siya ay tila hindi isang suliranin. Ako ang nagkaroon ng pinakamahirap na gawain sa lahat.

"Tinawagan ko siya sa telepono.

" 'Hoy, baka gusto mong magtungo sa amin at manood ng pelikula ngayong gabi?' ang sabi ko. 'Ang mga bagong misyonero sa aming purok ang magpapalabas nito.'

"Dumating siya. Nakita niya ang pelikula at umalis siya nang walang sinabi tungkol doon.

"Makalipas ang isang linggo ay dumaan ang mga elder. 'Nakipag-ayos ka na ba ng oras kung kailan siya makikinig sa ebanghelyo?' ang tanong nila.

" 'Alam n'yo, wala siyang gaanong sinabi tungkol sa pelikula. Hindi ko alam kung aanyayahan siyang muli o hindi.'

" 'Tawagan mo siya at tanungin,' ang sabi ng isa. Siya ang tipong ayaw mag-aksaya ng panahon. Kung sabagay, hindi ako maaaring makipagtalo sa isang elder, kaya may pag-aatubili, nangangatog, ay dinampot ko ang telepono at tumawag. Palagi kong pinagtatakahan kung bakit ang mga ganitong bagay ay napakahirap.

" 'Hello, Cheryl,' ang sabi ko. 'Iniisip ko na . . . alam mo, ang mga elder ay nandito ngayon at . . . alam mo, iniisip ko lamang kung gusto mong magtungo rito minsan at . . . matuto nang kaunti pa tungkol sa Simbahan?'

"Mayroong mahabang katahimikan.

" 'Sige, sa palagay ko nga.'

"Napabuntung-hininga ako. 'Kailan ka makararating?'

" 'Kahit anong oras na gusto mo, sa palagay ko.'

" 'Bukas ng gabi?'

" 'Sige, ayos iyon.'

"Bumaling ako sa mga elder. 'Puwede ba bukas ng gabi?'

"Masigla silang tumango. . . .

" 'Salamat, ha, Cheryl,' ang sabi ko habang sinisimulan kong ibaba ang telepono.

" 'Sandali lang, Patti,' ang sabi niya. 'Gusto kong malaman mo na hindi ako sasang-ayon sa anumang sasabihin nila.'

" 'Naku, ayos lang. Basta dumating ka lamang!'

" 'Ngunit maaaring makipagtalo ako sa kanila, at ayoko ng ganoon.'

" 'Kung gusto mong makipagtalo sa kanila, ayos lang. Hindi nila papansinin.'

"Ang pangalawang hakbang ay nagawa.

"Sa katapusan ng pang-apat na pagdalaw ay hindi siya nakipagtalo kahit minsan. Ang totoo, buong puso siyang sumang-ayon sa lahat ng itinuro sa kanya ng mga elder. Nang gabing iyon ang nakababatang elder ay nagsasalita, at habang siya ay nagtatapos, ay tumingin siya sa kanya at nagsabi, 'Gusto naming magtakda ng pagbibinyag para sa iyo sa Sabado. Puwede ba?'

"Ang nakatatandang elder ay napabuntong-hininga. Hindi niya inaasahan na darating ito ng ganito kadali. Ang aking dibdib ay kumakaba, at ang tangi kong nagawa ay ang pigilin ang aking paghinga. May katahimikan ng ilang sandali.

"Si Cheryl ay tumango at nagsabing, 'Oo.'

"Hindi ako kumilos, ngunit nagsimula akong mangatog nang hilingin nilang manalangin siya.

"Siya ay nanalangin, isang lubhang simple at magandang panalangin.

"Pinanatili kong nakatungo ang aking ulo. Hindi ako makatingin sa kanila. Ang mga misyonero ay umalis nang tahimik.

"Pagkatapos ay naramdaman ko ang kanyang mga bisig na nakayakap sa akin, at kapwa kami lumuhang magkasama.

" 'Patti,' ang sabi niya na may ngiti sa kanyang mga luha, 'salamat sa iyo.'

"Pinasasalamatan niya *ako* sa isang bagay na siya lamang ang makapagbibigay sa kanyang sarili, pinasasalamatan ako, samantalang ibinigay niya ang pinakadakilang handog na maaari kong asamin na matanggap kailanman—ang kanyang pagtanggap sa aking pinakamahalagang pag-aari, ang ebanghelyo ni Jesucristo" (Patti Wiltbank, "The First Step Was the Hardest," *New Era*, Enero 1976, pp. 18–19).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ituro ang mga kandila sa pisara. Ipaliwanag na sinabi ng Panginoon na hindi natin dapat itago ang ating liwanag sa ilalim ng takalan (Mateo 5:15–16). Dapat natin itong ibahagi sa iba. Ang liwanag ng isang kabataang babae ay gumagawa ng kaibahan.

Patotoo

Magpatotoo sa mga kabataang babae na kung sila ay buong katapatang magsisikap na makipagkaibigan sa iba, sila ay pagpapalain ng Panginoon sa kanilang mga pagsisikap. Himukin sila na tahasang ibahagi ang kanilang liwanag sa iba.

Pagsasagawa ng Aralin

Anyayahan ang mga kabataang babae na pumili sila, bilang isang klase, ng isang tao na nais nilang muling maging aktibo o mapagbalik-loob sa ebanghelyo. Bayaan silang bumuo ng plano upang gawin ito. Bayaang itala ng isa sa mga batang babae ang mga ideya habang ang mga ito ay tinatalakay. Pumili ng isang bagay mula sa listahan ng mga ideya na masisimulang gawin ng klase ngayon.

Ang Matuwid na Halimbawa ay Nakaiimpluwensiya sa Iba

Aralin 21

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magpapakita ng isang matuwid na halimbawa sa iba.

PAGHAHANDA

1. Sa mga nakahiwalay na pilas ng papel, maghanda ng kopya ng mga sumusunod na banal na kasulatan: Juan 13:15; 1 Timoteo 4:12; 1 Pedro 2:21; Mateo 5:16.
2. Alaming mabuti ang mga pananalita at mga kuwento sa aralin.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Isang Matuwid na Halimbawa ay Makaiimpluwensiya sa Iba

Kuwento

Basahin ang sumusunod na pananalita ni Kapatid na babaeng Ardeth G. Kapp:

"Kapag tinutupad mo ang mga kautusan at sinusunod ang halimbawa ng Tagapagligtas, katulad ito ng pagkakaroon ng hawak na sulo. Ang iyong mabuting halimbawa ay tumutulong sa iba na hanapin ang kanilang daan sa isang dumidilim na mundo. Kailangan ang tapang upang gawin mo ang alam mong tama kahit na ito ay mahirap, napakahirap. Ngunit hindi mawawala ang tapang mo maliban na lamang kung pipiliin mo" ("Stand for Truth and Righteousness," *Ensign*, Nob. 1988 p. 94).

Isalaysay ang sumusunod na tunay na kuwento:

"Ako ay labimpitong taong gulang at naging kasapi ng Simbahan magmula nang ako ay walong taon. Ang pamumuhay sa ebanghelyo ay tunay na hindi naging suliranin sa akin hanggang noong isang araw, nang ako ay nagkaroon ng isang di-malilimutang karanasan sa isang batang lalaking nagngangalang Craig.

" . . . Isang araw, sa klase ng *Algebra* [isang tanging grupo ng mga binata] ang nagpasiyang maging lubhang bastos kay Craig, na umuupo sa tabi ko. Si Craig ay tahimik, at hindi siya ang pinakamatalinong binata sa klase, kaya ang mga binatang ito ay gustung-gustong gawin siyang katatawanan. Isang araw ay nagpasiya silang ipamalita sa lahat na ang lahat sa klase ay hindi papansin kay Craig. Madalas ko siyang turuan sa mga tanong na hindi niya nauunawaan, kaya nang marinig ko ang kanilang balak ay hindi ko malaman ang gagawin.

" . . . Ilang sandali bago lumabas ang klase, bumaling sa akin si Craig at nagtanong kung paano sasagutin ang isang tanging tanong. Ang bawat tao sa silid ay lumingon upang makita kung paano ko pakikitunguhan iyon. Nagsimula akong kabahan, at ang aking mga palad ay nagpawis. Gusto kong gawin ang mabuting bagay sa pamamagitan ng pagsagot sa kanya, ngunit nararamdaman ko ang bigat na tumitindi habang ang lahat ng aking mga kaklase ay naghihintay na hindi ko siyang pansinin.

"Naramdaman kong nag-iinit ang aking pisngi at alam kong namumula ako nang humarap ako kay Craig at nagpaliwanag kung paano sasagutin ang tanong. Iyon na iyon. Pagkalabas na pagkalabas ng klase ay sinimulan akong tawagin sa iba't ibang pangalan at kantiyawan ng mga binata. Hindi ako makapaniwala na kami ay nasa mataas na paaralan. Naramdaman kong tila kami ay nasa unang baitang sa paaralan, at gusto kong umiyak. Ngunit sa aking sarili ay alam kong ginawa ko ang tama.

"Kinabukasan ay natakot akong bumalik sa aking klase sa *Algebra*. Ngunit nang dumating ako roon, ang mga binata ring iyon ay lumapit sa akin at sinabihan ako na gusto nilang ulitin ang ginawa nila at pinakiusapan ako na makisama sa kanila. Sa pagkakataong iyon, gayunman, ay alam ko na ang ginawa ko nang nagdaang araw ay tama, at walang dahilan para makisama ako sa biro nila.

"Nang sabihin ko ito sa kanila, nabigla ako sa buong buhay ko. Ang aking matalik na kaibigan na nakaupo sa malapit ay nagsabi sa kanila na hindi rin siya makikisama sa kanila. Mga ilang tao ang sumama sa amin, at sa ilang saglit ay halos lahat sa klase ay nagpasiya na ang kanilang balak ay kilos-bata at walang-kuwenta. Bago matapos ang klase, ang lahat ay nakikipag-usap kay Craig, at maging ang mga batang lalaking nagsimula ng lahat ng iyon ay tumatalakay ng ilang mga tanong na kasama siya.

"Mula sa lahat ng ito ay natutuhan kong ang pagiging isang mabuting halimbawa ay hindi napakadali, ngunit ang isang tao ay makapagbibigay ng malaking kaibahan. Kung mayroon kang sapat na tapang at sapat na pananampalataya, maiimpluwensiyahan mo ang isang buong grupo, kapag ang panggigipit ay naroroon" (Stephanie Christensen, "When the Pressure Is On," *New Era*, Enero 1988, pp. 8–9).

Talakayan

Itanong ang mga sumusunod na katanungan. Maglaan ng panahon para sa ilang mga kabataang babae na tumugon sa bawat tanong.

- Bakit kailangan nating palaging magsikap na magpakita ng mabuting halimbawa, kahit na mahirap ito?
- Ano ang tulong na nakalaan sa inyo kapag nagpapakita ng mabuting halimbawa?
- Paano ninyo maiimpluwensiyahan ang inyong mga kaibigan sa mabuti?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay may napakalaking pananagutan na tumulong sa iba at magpakita ng mabuting halimbawa. Alam natin kung ano ang tama at mali at mayrooon tayong katiyakan na ang ating Ama sa Langit ay palaging sasaatin kapag ginagawa natin ang tama. Higit na mabuting maging malapit sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng pagsunod sa kanyang mga kautusan kaysa hangaan ng ibang tao sa di-pagsunod sa mga kautusan.

Talakayan

Anyayahan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga pagkakataon nang sila ay naimpluwensiyahan sa kabutihan ng isang tao o nang sila ay nakaimpluwensiya ng ibang tao sa kabutihan. Maaari mong naisin na maglahad ng ilan sa mga sarili mong karanasan.

Hilingin sa mga kabataang babae na magbahagi ng mga pagkakataon kung saan ay maaari sana silang magpakita ng isang mabuting halimbawa ngunit hindi nakapagpakita. Ipasalaysay sa kanila kung ano ang naramdaman nila pagkatapos.

Talakayang pampisara

Gumuhit ng malaking pananda ng pagbawas (-) sa pisara. Itanong kung ano ang kahulugan kapag sinabi natin na ang isang tao ay may masamang impluwensiya sa iba.

Gumuhit ng malaking pananda ng pagdaragdag (+) sa pisara. Itanong kung ano ang kahulugan kapag sinabi natin na ang isang tao ay may mabuting impluwensiya sa iba.

Talakayin ang ilan sa mga paraan na tayo ay maaaring maging mabuting impluwensiya sa iba.

Ang Mga Banal na Kasulatan ay Nagbibigay-diin sa Kahalagahan ng Halimbawa

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang Tagapagligtas ay nagpakita sa atin kung paano magiging isang mabuting halimbawa. Siya ay palaging tapat sa alam niyang matuwid. Ibigay ang mga kopya ng mga sumusunod na banal na kasulatan sa apat na kabataang babae upang basahin nang malakas:

1. "Sapagkat kayo'y binigyan ko ng halimbawa, upang gawin naman ninyo ayon sa ginawa ko sa inyo" (Juan 13:15).
2. "Huwag hamakin ng sinuman ang iyong kabataan; kundi ikaw ay maging uliran ng mga nagsisisampalataya, sa pananalita, sa pamumuhay, sa pag-ibig, sa pananampalataya, sa kalinisan" (1 Timoteo 4:12).
3. "Si Cristo man ay nagbata dahil sa inyo, na kayo'y iniwanan ng halimbawa, upang kayo'y mangagsisunod sa mga hakbang niya" (1 Pedro 2:21).
4. "Lumiwanag na gayon ang inyong ilaw sa harap ng mga tao; upang mangakita nila ang inyong mabubuting gawa, at kanilang luwalhatiin ang inyong Ama na nasa Langit" (Mateo 5:16).

Talakayin kung paano maisasagawa ang mga banal na kasulatang ito sa buhay ng isang kabataang babae. Itanong ang mga sumusunod na katanungan:

• Paano maghahatid ng kaluwalhatian sa Ama sa Langit ang pagpapakita ng inyong liwanag (o pagpapakita ng mabuting halimbawa)?

• Paano kayo magiging mabuting halimbawa sa inyong mga kaibigan sa pananalita? sa pagkakawanggawa? sa pananampalataya? sa kadalisayan?

Ang Isang Mabuting Halimbawa ay Magdudulot ng Kagalakan sa Maraming Tao

Kuwento

Basahin ang sumusunod na patotoo ni Kapatid na Shirley Casper, maybahay ng sikat na manlalaro ng golf na si Billy Casper. Hilingin sa mga kabataang babae na pakinggan ang iba't ibang paraan kung saan ang halimbawa ay gumanap ng napakahalagang bahagi sa kuwento.

"Sinabi ko sa maraming pagkakataon na ako ay handang sumapi sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw maraming taon bago pa naging kasapi si Bill. Higit na marami na akong ulit na naipakilala sa mga Mormon kaysa kay Bill. Noong ako ay isang batang babae, ang ilan sa matatalik na kaibigan ng aking ina ay mga Mormon. Nang ako ay lumaki na at pagkatapos, nang kami ay naging mag-asawa, nagkaroon ako ng maraming kaibigang Mormon sa buong bansa.

"Nang si Bill ay nanalo sa *U. S. Open* noong 1959 at nagkaroon kami ng pagkakataong gumugol ng kaunting panahon sa Salt Lake City, Utah, ako ay may sapat ng kaalaman tungkol sa relihiyon upang makagawa ng ilang kawili-wiling pagsusuri. Sa mga panahong iyon ako naging higit na mapagsuri sa Mormonismo. Gusto kong malaman ang tungkol dito, at habang ako ay natututo, higit na gusto kong magpatuloy sa pagsasaliksik.

"May kaprangkahan tungkol sa mga Mormon—hindi sa may kayabangang paraan, kundi sa paraang tila ang bawat kasapi ay tiwala na ang ginagawa niya tungkol sa relihiyon ay ang gusto niyang gawin.

"Tila ba sila ay namumuhay nang higit na mabuti kaysa sa ibang tao, upang maging masagana—at hindi sa bahagi ng pananalapi ang ibig kong sabihin. Sila ay malulusog, masasaya, masisipag na tao. Sila ay kahalubilo ng kanilang mga mag-anak. Kung nakakilala ka ng isang Mormon, kadalasan ay nakikilala mo ang kanyang mag-anak.

"Gusto ko ang mga palatuntunan ng Simbahan para sa mga kabataan. Itinatangi ko ang Koro ng Tabernakulo at palaging gusto kong umawit dito. Walang nagpilit ng kanyang relihiyon sa amin. Tila ba nasasayahan kami sa aming mga kaibigang Mormon sa kung ano sila.

"Natatandaan ko ang ilang mga unang pagtitipon sa Utah. Tila ba kaunti lamang ang inuman at tiyak na kaunting pagsisigarilyo lamang. Pagkatapos mong maupo sa isang silid na puno ng usok, gabi—gabi, araw-araw, magsasaya ka sa luho ng malinis na hangin.

" "Muli. Gusto ko ang paraan ng pamumuhay ng mga Mormon. Ito ang nagpatindi sa aking pagkamausisa nang higit kailanman. . . .

"Gusto kong magtungo sa templo kasama ni Bill matagal na bago pa kami nakarating doon, ngunit hindi siya handa para rito. Ang ating Panginoon at Tagapagligtas ay mabuti sa atin sa paraang iyon—hindi niya tayo binibigyan ng mga batas na higit sa ating kakayahan upang tuparin. Lahat tayo ay dapat na umunlad sa kakayahang iyon bago tayo mabigyan ng kung anong mayroon tayo ngayon.

"Nang sabihin ni Bill na magpapabinyag siya, alam kong tiyakan na nasasa loob niya ito. . . .

"Ang mga bagong mundo ay nabuksan sa amin. Nakasama ako ng ilang mga babaing misyonero sa Hongkong—upang matuto lamang ng tungkol sa palatuntunan ng misyonero.

"Dahil sa aming *golf* ay napunta kami sa malalayong lugar sa mundo, at nakita namin na ang mga Banal ay magkakatulad na mapagmahal at mabubuting tao kahit saan kami magtungo. Hindi lamang sila mga tagahanga ng *golf*, mga tao sa tanghalan ni Bill. Sila ang aming mga kapatid sa ebanghelyo—ang mga kapatid din na kasama namin noon sa daigdig ng espiritu bilang mga anak ng ating Ama sa Langit. . . .

"Natuklasan naming mga Casper na kung pababayaan naming malaman ng mga tao na kami ay mga Mormon, nang may kabutihang kaya namin, kami ay higit na mabuti para rito. Iginagalang kami ng mga tao sa aming mga paniniwala. Maaaring hindi sila sumang-ayon sa amin, ngunit iginagalang nila kami, tulad din ng paggalang namin sa kanilang mga paniniwala. . . . Kami ay iginagalang dahil sa aming mga panuntunan. Hinahangaan kami—kung dapat kaming hangaan.

"At natutuhan ko na ang halimbawa ay lubhang napakahalaga sa bawat kalagayan. Sumapi ako sa Simbahan sa isang banda dahil sa mga halimbawang ipinakita ng mga kakilala kong Mormon. Gusto kong gumawa ng ganito rin sa iba tulad ng ginawa nila para sa akin" (Hack Miller, *The New Billy Casper* [Salt lake City: Deseret Book Co., 1970], pp. 132-35).

Talakayan

Ipatalakay sa mga batang babae ang mga paraan kung saan ang mga halimbawa ng iba ay nakaimpluwensiya kay Kapatid na Casper. Ituro na ang mga karanasan ni Kapatid na Casper ay nagbigay sa kanya ng pagnanasang tumulong sa iba sa pamamagitan ng pagiging mabuting halimbawa para sa kanila.

Pagsasagawa ng Aralin

Hikayatin ang mga kabataang babae na magkaroon ng kamalayan sa mabubuting halimbawa ng mga tao sa kanilang paligid at magsikap na maging mga halimbawa ng kabutihan sa lahat ng nasa paligid nila.

Aralin
22

Pagsisisi

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa alituntunin ng pagsisisi.

PAGHAHANDA

1. Ihanda ang sumusunod na siyam na sinulatang piraso ng papel: "Mga Hakbang sa Pagsisisi:" "Aminin ang mali," "Mangako na hindi na uulitin ang kasalanan," "Muling ipangako ang sarili," "Gumawa ng pagsasauli," "Makaramdam ng tunay na kalungkutan," "Magpahintulot ng panahon," "Patawarin ang sarili at ang iba," at "Tumanggap ng kapatawaran mula sa Panginoon."
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Pagsisisi ay Mahalaga upang Magtamo ng Kapatawaran

Palaisipang tanong

• Ano ang nadarama ninyo *bago* at *pagkatapos* ng pagsisisi?

Banal na kasulatan

Inilarawan ni Alma ang kanyang mga damdamin pagkatapos ng kanyang taimtim na pagsisisi. Ipabasa sa isang kabataang babae ang Mosias 27:29.

Sipi at talakayan

Basahin ang sumusunod na sipi kung saan inihambing ng isa sa ating mga pinuno sa Simbahan ang pagsisisi sa isang pambura.

"Ang Diyos . . . ay may lapis na may kasamang pambura at ipinangako niya sa atin na gagamitin niya ito kung magsisisi tayo at magbabago sa ating mga pamumuhay. . . . Sinabi niya na kung tatalikuran natin ang ating kasamaan at lubusang magpapasiya nang laban dito, sa gayon ay aalisin niya ito sa kanyang isipan at kalilimutan na lamang ang lahat. Siyempre, inaasahan din niya na aalisin din natin ito sa ating mga isipan" (Sterling W. Sill, *Making the Most of Yourself* [Salt Lake City: Bookcraft, 1971], p. 93).

• Bakit isang kahanga-hangang alituntunin at gayon kadakilang biyaya sa ating buhay ang pagsisisi?

Mga Hakbang sa Pagsisisi

Sipi, mga sinulatang piraso ng papel at talakayan

• Paano kayo magsisisi?

Upang masagot ang tanong na ito, talakayin ang mga hakbang sa pagsisisi ayon sa pagkakalangkas sa sumusunod na sipi ni Elder Robert D. Hales. Sa pagsasasabi mo sa bawat hakbang, ipaskil ang angkop na sinulatang piraso ng papel. Talakayin ang kahulugan ng bawat hakbang sa mga kabataang babae. Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang mga banal na kasulatan na binabanggit sa hakbang 2 at 8.

Magsimula sa pamamagitan ng pagpapaskil ng sinulatang piraso ng papel na "Mga Hakbang sa Pagsisisi:"

"1. Kilalanin na gumawa tayo ng mali.

"2. Makipagtipan sa Panginoon na hindi na natin kailanman uulitin ang kasalanan na ginawa natin at pinagsisisihan natin ito. Sa pamamagitan nito inyong malalaman kung ang isang tao ay nagsisi ng kanyang mga kasalanan—dinggin, kanyang ipahahayag ang mga yaon at iiwanan ang mga yaon. (Doktrina at Mga Tipan 58:43.)

"3. Muling ipangako ang ating mga sarili sa pamumuhay ng higit na mabuting buhay sa lahat ng mga bahagi ng ebanghelyo.

"4. Gumawa ng pagsasauli sa mga kasalanang ginawa natin sa pamamagitan ng—
   "a. Pagsisisi sa panalangin sa Panginoon.
   "b. Pagtatapat sa ating obispo . . . [kung ang kasalanan ay malaki].
   "c. Paghingi ng tawad doon sa mga pinagkasalahan natin.

"5. Ang lalim ng ating pagsisisi ay dapat kasinglalim ng kasalanang ginawa natin. Walang madaling paraan. Masakit ito, ngunit nakalilinis ito.

"6. Panahon ang susunod na bahagi ng pagsisisi at pagsasauli.
   "a. Panahon na patunayan sa ating mga sarili, sa ating Panginoon, sa ating mga kapwa-tao na ipinangako natin ang ating mga sarili sa isang bagong paraan ng pamumuhay.
   "b. Panahon na mag-aral ng mga banal na kasulatan at ialay ang ating mga buhay sa mga kautusan na ating natututuhan na kailangan nating ipamuhay upang maging maligaya at magkaroon ng kagalakan.

"7. Lubusin ang pagpapatawad sa ating mga sarili at pagpapatawad na walang anumang damdamin ng paghihiganti doon sa mga nagkasala sa atin."

"8. Sa wakas, ang pinakadakila sa lahat ng mga biyaya: ang kapatawaran ng Panginoon. Hindi na tayo lilingon nang may kalungkutan at sakit, kundi pasulong sa hinaharap na may pag-asa at galak at pag-ibig para sa Diyos, sa sarili, at sa lahat ng sangkatuhan" (sa Conference Report, Okt. 1976, p. 34; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 26).

Ang Pagsisisi ay Isang Tuluy-tuloy na Pamamaraan

Mga sipi at talakayan

Ipaliwanag na ang pagsisisi ay isang kamangha-manghang kaloob na makatutulong sa atin na umunlad sa buhay na ito. Dapat nating gamitin ang kaloob na ito nang may katalinuhan. Basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang pagsisisi ay ibinigay bilang pangalawang dakilang alituntunin ng ebanghelyo. . . .

"Lahat tayo ay nagkakamali. Kung ang ating pagsisisi ay taimtim, may karapatan tayong lumapit sa [Ama sa Langit] para sa kapatawaran, ngunit tandaan na wala tayong karapatan sa anumang takdang dami ng mga pagkakamali. Palaging higit na mainam na hindi tayo makagawa ng mga iyon. At tunay na hindi tayo dapat na magpatuloy nang may kahangalan o katigasan ng ulo na ulit-ulitin ang mga kasalanan ding iyon. Dapat ay matuto tayo. Hindi sapat na maging kasingbuti lamang tayo ngayon tulad ng kabutihan natin kahapon. Dapat tayong maging higit na mabuti. . . . Ngunit ang isa sa pinakamala-diyablong doktrina na maitataguyod ninuman ay ang sabihin na dahil ang isa ay nagkamali, walang anuman kung gagawa pa siya ng isa, o marami pa. Ang pinakamabuting panahon upang magsisi ay ngayon, bago ang susunod na panahon" (Richard L. Evans, sa Conference Report, Okt. 1969 p. 68; o *Improvement Era*, Dis. 1969, pp. 74, 76).

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang pagsisisi ay hindi lamang para roon sa mga nakagawa ng malalaking kasalanan, *kundi ito ay isang paraan ng pagiging isang higit na mabuting tao*. Dapat nating gamitin ang alituntunin ng pagsisisi araw-araw sa ating mga buhay.

Ang sumusunod na sipi ay nakatutulong na magpaliwanag sa patuloy na pamamaraan ng pagsisisi:

"Ang pagsisisi ay kailangang-kailangan sa umuunlad na buhay, yamang sa lahat ng pag-unlad ay may palagiang pag-aayos, kumukuha at nagtatapon. Hindi natin mapapalitan ang isang masamang buhay ng isang mabuting buhay sa pamamagitan ng anumang isang salita o gawa; kailangang may patuloy na pamamaraan ng pagpapalit sa kamalian at maling-gawain ng katotohanan at gawaing matuwid; ng pagmumula sa masama tungo sa mabuti at mula sa mabuti tungo sa higit na mabuti. . . .

"Kapag tayo ay nagsasalita tungkol sa patuloy na pangangailangan ng pagsisisi, huwag isipin na tinutukoy natin ang paulit-ulit na pangyayari ng pagkakasala at pagsisisi at pagkakasalang muli. Hindi iyan ang ganap na pagsisisi. Dapat nating makita ang tama

at sundin ito, kilalanin ang mali at talikuran ito nang may 'Maka-Diyos na kalungkutan' kung kakamtin natin ang mga biyaya ng ganap na pagsisisi" (Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, tinipon ni Charles Manley Brown [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], pp. 99, 102).

Paglalahad ng guro at talakayan

Ipaliwanag na habang umuunlad tayo sa espirituwalidad, nakikilala natin na ang mga bagay na tila ba tama noong una ay mali. Ang espirituwal na pag-unlad ay tumutulong sa isa na mapagtagumpayan ang mga bagong nakikilalang kahinaang ito. Ito ay pagsulong. Sa bawat araw na natututo tayo ng mga bagay na dapat iwasan, ang ating kaalaman ay nadaragdagan at tayo ay sumusulong sa isa pang antas ng pag-unlad. Bigyang-diin na ang *pagsisisi ay isang patuloy na pamamaraan ng pagpapa-unlad sa iyong sarili sa iyong mga kaisipan at mga gawa* habang iyong nakikilala ang iyong mga kahinaan. Ang paraang ito ay nagpapatuloy sa katandaan.

• Makaiisip ba kayo ng ilang "mumunting" bagay sa inyong buhay na kailangan ninyong pagsisihan?

• Kung kikilos kayo upang maalis sa sarili ninyo ang isa sa mga bagay na ito sa bawat linggo, paano mapagbubuti ang inyong buhay at ang inyong damdamin ng pagpapahalaga sa sarili?

Sipi

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Yamang lahat tayo ay nagkakasala sa higit na malaki o higit na maliit na antas, lahat tayo ay nangangailangan ng palagiang pagsisisi, ng patuloy na pagtataas ng ating paningin at paggawa. Ang isa ay maaaring mahirapang sumunod sa mga kautusan ng Panginoon sa isang araw, isang linggo, isang buwan o isang taon. Ito ay isang pagsisikap na kailangang paabutin hanggang sa mga nalalabing mga taon ng isang tao" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 202).

Ang Pagsisisi ay Nagdudulot ng Kapayapaan

Kuwento

Anyayahan ang mga kabataang babae na makinig sa sumusunod na kuwento upang makita kung paano ito maihahambing sa alituntunin ng pagsisisi.

Si Jane ay masaya sa labas, at gumugol siya ng maraming oras na mag-isa sa paglalakad sa mga bundok. Isang araw ay nakatuklas siya ng isang yungib. Kahit na ang isang damdaming di-mapalagay ang nag-udyok sa kanya na huwag pumasok sa yungib, ang kanyang pagkamausisa ay umakay sa kanya na sumilip lamang sa loob. Lumakad siyang papasok nang papasok sa loob ng yungib, na nakakikita ng maraming anyo sa unahan. Ang kadiliman ng yungib ay naging ganap at napagtanto niya na siya ay nawawala.

Nakaramdam siya ng pagkatakot, pagkatapos ay galit sa kanyang sarili dahil sa kanyang kalagayan. At nang hindi niya makita ang kanyang daan pabalik, ang kawalang-pag-asa ay lumukob sa kanya. Ano ang maaari niyang gawin ngayon? Nawala na ang kanyang kaalaman sa mga daan at hindi makita ang tamang landas. Siya ay nagpasiya sa pagkakataong ito na manalangin para sa tulong. Nakiusap siya sa Panginoon upang patnubayan sa pagbabalik sa tamang landas at pagtagumpayan ang kanyang may kahangalang kamalian na pagpasok sa yungib. Nangangapa sa mga tabi, nakaliko siya at nakatanaw ng isang munting liwanag sa may kalayuan. Mabilis siyang lumapit patungo sa munting liwanag hanggang makarating siya sa maliwanag na sikat ng araw.

Mga palaisipang tanong

• Sinadya ba ni Jane na mawala sa yungib?

• Ano sa palagay ninyo ang nadama ni Jane nang makalabas siya sa yungib?

• Nakadama na ba kayo ng pagkawala at di-makita ang inyong daan pabalik sa inyong Ama sa Langit?

Ipaliwanag na ang pagsisisi ay katulad ng nadama ni Jane nang matanto niya ang kanyang pagkakamali, nagpakita siya ng pagsisisi, nananalangin para sa kapatawaran at patnubay, at nakabalik sa liwanag. Ito ang isa sa pinakamatamis, mga pinakamapayapang damdamin na matatanggap ng isa.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ituro na lahat tayo ay gumagawa ng mga pagkakamali sa bawat araw ng ating mga buhay. Sa pamamagitan lamang ng angkop at ganap na pagsisisi natin makakamit ang damdamin ng kapayapaan ng loob.

Inuusig ni Alma, isang propeta sa Aklat ni Mormon, ang Simbahan nang siya ay isang kabataang lalaki. Isang anghel ang nagpakita sa kanya at nagsabi na tigilan niya ang kanyang masamang ugali. Si Alma ay nakadama ng matinding pagsisisi sa pagsisimula niyang magsisi sa kanyang mga kasalanan. Ipabasa sa isang kabataang babae ang Alma 36:12–13, 15–16.

• Nang makilala ni Alma ang kanyang mga kasalanan, ano ang kanyang nadama?

Ipabasa sa isa pang kabataang babae ang Alma 36:17–21.

• Paano inilarawan ni Alma ang kanyang mga naramdaman nang maalala niya ang pagbabayad-sala ni Jesucristo at malaman na siya ay maaaring patawarin?

• Paano uunlad ang ating pag-ibig at pagpapasalamat sa Tagapagligtas habang tayo ay taimtim na nagsisisi at humihingi ng kapatawaran?

Katapusan

Patotoo

Magbigay ng patotoo tungkol sa katotohanan ng pag-ibig at ng pagbabayad-salang sakripisyo ni Jesus. Magpatotoo na ang pagkamatuwid ay ang daan sa kaligayahan at na kapag may mga kasalanang ginawa, ang ganap na kapatawaran ay nakalaan sa pamamagitan ng pananampalataya kay Jesucristo at sa tunay na pagsisisi.

Aralin

23

Pagpapatawad

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay matututo ng kahalagahan ng pagpapatawad sa iba.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng lapis at piraso ng papel para sa bawat kasapi ng klase.
2. Maghanda ng paskil na may banal na kasulatan na, "At magmagandang-loob kayo sa isa't isa, mga mahabagin, na mangagpatawaran kayo sa isa't isa, gaya naman ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos kay Cristo" (Efeso 4:32).
3. Isulat sa isang piraso ng papel ang pananalita mula kay Pangulong Spencer W. Kimball na makikita sa pangalawang bahagi ng aralin. Ibigay ito sa isa sa mga kabataang babae bago mo simulan ang aralin at hilingan siya na pag-aralan ito upang mabasa niya ito nang mabuti sa klase.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUBO NG ARALIN

Pambungad

Mga pinag-aaralang kalagayan

Bigyan ang bawat kabataang babae ng lapis at piraso ng papel. Sabihin sa klase na maglalarawan ka ng dalawang kalagayan. Sa katapusan ng bawat isa, isusulat nila ang maaari nilang gawin kung sila ay nasa katulad na kalagayan.

Pinag-aaralang Kalagayan 1

Si Maryann ay nagsabi ng isang lihim sa kanyang kaibigang si Kathy at nagtiwala sa kanya na pamamalagiing lihim ang napag-usapan. Hindi nagtagal, narinig ni Maryann na nagkukuwento sa iba si Kathy. Hindi lamang iyon, ngunit si Kathy ay nagdagdag pa sa kuwento, na sinasabing katotohanan ang ilang mga bagay na hindi totoo. Lubhang nasaktan si Maryann sapagkat hindi tinupad ng kanyang kaibigan ang kanyang salita. Galit na galit din siya—labis ang galit na inisip niya na hindi na siya kailanman makikipag-usap muli kay Kathy.

Ipasulat sa bawat kabataang babae kung ano ang kanyang gagawin kung siya ang nasa katayuan ni Maryann.

Pinag-aaralang Kalagayan 2

Sa pambungad na palatuntunan, inilagay ni Karen ang kanyang pitaka sa ibabaw ng bangko. Naiwan niya ito roon nang sila ay naghiwa-hiwalay para sa mga klase. Nang bumalik siya upang kunin ang pitaka, wala na ito. Nang sumunod na araw, si Susan, isang batang babae na kalilipat lamang sa kapit-bahayan ay dumating sa bahay ni Karen. Inamin ni Susan ang pagkuha sa pitaka. Isinauli niya ito na humihingi ng paumanhin
at nakiusap kay Karen na patawarin siya. Sinabi ni Karen, "Wala iyon, kalimutan na natin iyon." Ilang araw ang nakalipas habang nakikipag-usap si Karen sa ilang mga kaibigan, isa sa mga batang babae ang nagtanong kung may nakakikilala kay Susan.

Bigyan ang mga kabataang babae ng panahon na isulat kung ano ang gagawin nila kung sila ang nasa katayuan ni Karen. Sabihin sa kanila na itabi ang kanilang mga papel upang sangguniin sa bandang huli ng aralin.

Ang Tagapagligtas ay Nagturo ng Kapatawaran sa Salita at sa Gawa

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na itinuro ni Jesus sa mga tao kung ano ang dapat nilang gawin kapag nagkasala sa kanila ang isang tao. Anyayahan ang mga kabataang babae na makinig sa

banal na kasulatan at pansinin ang mga tagubilin na ibinigay ni Jesus. Tumawag ng isang kabataang babae upang basahin ang Mateo 5:43–44.

• Paano ninyo pakikitunguhan ang mga nagkakasala sa inyo?

Itinuro ni Jesus na ang kanyang mga tagasunod ay kinakailangang magpatawad sa lahat. Dapat nilang mahalin ang kanilang mga kaaway at pagpalain ang mga sumusumpa sa kanila. Ipinaliwanag pa niya na kung ang isang tao ay nabigong magpatawad, siya ay nagkakasala nang higit pa sa maysala. Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 64:9–10.

• Gaano kabigat ang hindi magpatawad sa iba?

• Sino ang kinakailangan ninyong patawarin?

Sipi at talakayan

Ipinakita ni Jesus ang pinakadakilang halimbawa sa pagpapatawad doon sa mga nagkakasala at nakakasakit. Ang isa sa ating mga pinuno ng Simbahan ay nagpaliwanag: "Ang kasaysayan sa Bibliya ay nagsasabi sa atin na walang taong mortal ang kailanman ay nagdanas ng kaabahan, ng sakit, ng paghihirap na dinanas ng Tagapagligtas ng mundo sa mga huling sandali ng kanyang pagiging tao."

"Kasunod ng ilang maling paratang, siya ay ipinagkanulo ng isa sa ipinapalagay na kasama sa kanyang mga pinakamatalik na kaibigan. Siya, pagkatapos, ay binigyan ng tinatawag na paglilitis, na nagbigay ng parusa na iniutos ng pampulitikang kapakinabangan at damdamin ng publiko kaysa sa katarungan."

Sandaling tumigil sa pagbabasa sa sipi at magtanong:

• Ano ang inyong mararamdaman kung kayo ay ipinagkanulo ng isang kaibigan?

• Ano ang magiging tugon ninyo sa isang tao na nagbibintang sa inyo ng isang krimen na hindi totoo?

Ipaliwanag na ang pagdurusa ni Jesus ay hindi natapos pagkatapos ng maling paratang at pagkakanulo ng isang kaibigan. Magpatuloy sa pagbabasa.

"Pagkatapos, sa isang mabilis at napakasakit na pagkakasunod-sunod: nandoon ang mahabang paghihirap tungo sa Kalbaryo habang pinapasan niya ang mabigat na krus; siya ay tinuya at dinuraan ng karamihan sa kahabaan ng daan; nandoon ang pag-aalok ng suka, na pinasukdol ng mga malulupit na pako; at sa wakas, nandoon siya na nakabitin, ang kanyang katawan ay sinugatan at nagdurugo, na tinutuya pa rin ng kanyang mga kaaway; at sa gitna ng lahat ng ito na si Jesus ay nakiusap nang maaaring may katahimikan, nang may taimtim na pamimitagan, 'Ama, patawarin mo sila sapagkat hindi nila nalalaman ang kanilang ginagawa. . . . ' (Lucas 23:34)" (Robert L. Simpson, sa Conference Report, Okt. 1966, p. 128; o *Improvement Era*, Dis. 1966, p. 1148).

Upang Makamit ang Kapatawaran ng Diyos, Kailangan Nating Matutuhang Magpatawad sa Iba

Sipi at talakayan

Ipaliwanag na habang nagpapatawad ang isang kabataang babae, pinahihintulutan niya ang Panginoon na patawarin siya. Si Elder Marion D. Hanks ay nagtanong ng sumusunod na katanungan: "Hindi ba tila naman napakawalang-pitagan na asahan ang Diyos na patawarin tayo samantalang hindi tayo nagpapatawad?—nang lantaran? at 'sa ating mga puso'?" (sa Conference Report, Okt. 1973, p. 15; o *Ensign*, Ene. 1974, p. 20).

• Paano ninyo patatawarin ang isang tao nang lantaran at sa inyong puso?

• Paano ninyo mapagtatagumpayan ang damdamin ng paghihinanakit, galit, o paghihiganti para roon sa mga nagkasala sa inyo upang tunay na makapagpatawad kayo?

• Paano makatutulong sa inyo ang panalangin upang magpatawad?

• Paano makatutulong sa inyo ang pag-unawa at pagkilala sa Tagapagligtas upang magpatawad ng kapwa?

Ituro na ipinaliwanag ng Ama sa Langit, tulad ng nakatala sa mga banal na kasulatan, na kapag ang isang tao ay nagsisisi, patatawarin niya ang kanilang mga kasalanan at, hindi na muling aalalahanin ang mga ito (Doktrina at Mga Tipan 58:42). Kapag ang isang kabataang babae ay nagpapatawad sa isang tao, dapat niyang sabihin ito nang lantaran sa tao at kalimutan ang kasalanan, na hindi na muli itong babanggitin.

Sipi

Tawagin ang kabataang babaeng binigyan mo ng pananalita mula kay Pangulong Spencer W. Kimball upang basahin ito nang malakas.

"Kailangan ba [akong] magpatawad kahit na [ang isang nagkasala sa akin] ay nananatiling malamig at nagwawalang-bahala at masama? Walang pag-aalinlangan.

"Ang karaniwang pagkakamali ay ang palagay na ang nagkasala ay kailangang humingi ng tawad at lubusang magpakumbaba sa kanyang sarili bago ibigay ang kapatawaran. Tunay na ang isa na nagbigay ng sakit ay dapat na lubusang gumawa ng pakikipag-ayos ngunit ang pinagkasalahan, siya ay kailangang magpatawad sa nagkasala anuman ang saloobin ng kabilang [panig]" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 282).

• Paano ninyo pakikitunguhan ang isang tao na nakasakit o nagkasala sa inyo kung hindi siya humihingi ng kapatawaran? Paano kung hindi siya nagsisisi?

• Paano kayo makikitungo sa isa na paulit-ulit na gumagawa ng ganoon ding kasalanan? (Mateo 18:21–22).

Paskil

Ipakita ang paskil na ginawa mo na may banal na kasulatan na, "At magmagandang-loob kayo sa isa't isa, mga mahabagin, na mangagpatawaran kayo sa isa't isa, gaya naman ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos kay Cristo" (Efeso 4:32).

Talakayan sa pinag-aaralang kalagayan

Sumangguni sa mga pinag-aralang kalagayang inilahad mo sa simula ng klase. Hilingan ang mga kabataang babae na pag-isipang mabuti ang mga sagot na kanilang isinulat. Kung nais nila, ang mga kabataang babae ay maaaring gumawa ng mga pagbabago sa kanilang mga puna.

• Kung kayo si Maryann, paano ninyo pakikitunguhan si Kathy kapag nakita ninyo siyang muli?

• Kung sina Maryann at Karen ay tunay na nagpatawad, ano ang kanilang madarama sa kanilang mga puso?

• Nang pinatawad ni Karen si Susan, sinabi niya na, "Kalimutan na natin iyon." Ano ang dapat maging kilos ni Karen kung tunay na pinatawad niya si Susan?

Ang Kapatawaran ay Nagdudulot ng Pag-ibig at Mga Biyaya

Kuwento at talakayan

"Sa simbahan sa Munich ko siya nakita—isang nakakalbo, matabang lalaki na naka-abuhing sobretodo, isang kulay lupang balahibuhing sombrero ang hawak sa kanyang mga kamay. Ang mga tao ay isa-isang lumalabas sa silid sa ilalim ng bahay kung saan ay katatapos ko lamang magsalita, lumalakad sa tabi ng mga hanay ng mga silyang kahoy patungo sa pinto sa likod. Noon ay 1947 at ako ay nanggaling sa Holland tungo sa natalong Alemanya na may mensahe na nagpapatawad ang Diyos.

"Iyon ang katotohanan na lubhang kailangan nilang marinig sa nasaktan at binombang lupain na iyon, at ibinahagi ko sa kanila ang aking pinakagustong larawan sa isip. Marahil dahil sa ang dagat ay hindi kailanman malayo sa isipan ng isang taga-Holland, ginusto kong isipin na doon itinatapon ang mga pinatawad na kasalanan. 'Kapag ikinukumpisal natin ang ating mga kasalanan,' sinabi ko, 'itinatapon ng Diyos ang mga ito sa pinakamalalim na dagat, wala na magpakailanman. . . . '

"Ang mga walang-kibong mukha ay muling tumitig sa akin, ayaw halos maniwala. Wala kahit isang tanong pagkatapos ng talumpati sa Alemanya noong 1947. Ang mga tao ay tahimik na tumayo, sa katahimikan ay dinampot ang kanilang mga balabal, sa katahimikan ay lumisan sa silid.

"At doon ko siya nakita, papalapit habang sumasalungat sa iba. Sa isang sandali ay nakita ko ang sobretodo at ang kulay lupang sombrero; nang sumunod, isang asul na uniporme at isang gora na may bungo at magkakrus na mga buto. Mabilis na bumalik ang ala-ala; ang malaking silid na may mga nakakasilaw na ilaw sa ulunan; ang nakahahabag na bunton ng mga damit at mga sapatos sa gitna ng sahig; ang kahihiyan ng paglalakad nang nakahubad sa harap ng lalaking ito. Nakikita ko ang payat na anyo ng aking kapatid na babae sa unahan ko, ang mga tadyang ay kitang-kita sa ilalim ng balat. *Betsie, napakapayat mo noon*!

[Si Betsie at ako ay inaresto dahil sa pagtatago ng mga Judio sa aming tahanan noong panahon ng pananakop ng mga Nazi sa Holland; ang lalaking ito ay naging guwardiya sa isang kampo sa Ravensbruck kung saan kami ikinulong.]

"Ngayon siya ay nasa harapan ko, iniaabot ang kamay: 'Isang mabuting mensahe, Binibini! Napakasarap malaman, katulad ng sinabi mo, na ang lahat ng ating mga kasalanan ay nasa ilalim na ng dagat!' "

"At ako, na may katamisang nagtalumpati ng kapatawaran, ay nag-apuhap sa aking munting-aklat kaysa abutin ang kamay na iyon. Hindi niya ako matatandaan, siyempre—paano niya matatandaan ang isang bilanggo sa gitna ng libu-libong kababaihan?

"Ngunit natatandaan ko siya at ang balat na hawakan ng panghampas na nakabitin sa kanyang sinturon. Ako ay kaharap ng isa sa aking mga tagabihag at ang aking dugo ay tila nagyelo.

" 'Binanggit mo ang Ravensbruck sa iyong talumpati,' ang sinasabi niya, 'Ako ay isang guwardiya roon.' Hindi, hindi niya ako nakilala.

" 'Ngunit magmula nang panahong iyon,' sa pagpapatuloy niya, 'Ako ay naging Kristiyano na. Alam kong pinatawad na ako ng Diyos sa malulupit na bagay na ginawa ko roon, ngunit gusto kong marinig din iyon sa iyong mga labi. Binibini,' muli ang kamay ay iniabot—'patatawarin mo ba ako?'

"At ako ay nakatayo roon—ako na ang mga kasalanan ay kailangang patawarin ng paulit-ulit—at hindi makapagpatawad. Si Betsie ay namatay sa lugar na iyon—maaari ba niyang burahin ang unti-unting pagkamatay ni Betsie sa paghingi lamang ng tawad?

"Ilang saglit lamang siyang nakatayo roon—iniaabot ang kamay—ngunit sa akin ay tila ba mga oras ang nagdaan habang pinaglalabanan ko ang pinakamahirap na bagay na kailangan kong gawin.

"Sapagkat kailangan kong gawin ito—alam ko iyon. Ang mensahe na nagpapatawad ang Diyos ay may naunang pasubali: na patatawarin natin ang mga nakasakit sa atin. 'Kung hindi mo patatawarin ang mga tao sa kanilang mga pagkakasala,' sinasabi ni Jesus, 'ni ang Ama sa Langit ay hindi magpapatawad sa iyong mga kasalanan.'

"Alam ko iyon, hindi lamang bilang isang kautusan ng Diyos, ngunit bilang isang pang-araw-araw na karanasan. Magmula nang matapos ang digmaan ay nagkaroon na ako ng tahanan para sa mga biktima ng karahasan ng mga Nazi. Ang mga nakapagpatawad sa kanilang mga dating kaaway ay nakabalik sa lipunan at muling naitayo ang kanilang mga buhay, kahit na ano pa ang naging mga bakas sa pangangatawan. Ang mga nagkimkim ng galit ay nananatiling mga walang-silbi. Ganoon lang iyon kasimple at kakila-kilabot.

"At ako ay nakatayo pa rin doon na may panlalamig na bumabalot sa aking puso. Ngunit ang kapatawaran ay hindi isang damdamin—alam ko rin iyon. Ang kapatawaran ay isang kilos ng isip, at ang isip ay makakikilos anuman ang damdamin ng puso. ' . . . Tulungan n'yo ako!' ang taimtim kong dalangin. 'Kaya kong iabot ang aking kamay. Kaya ko iyon. Ibigay ninyo ang damdamin.'

"Kaya may katigasan, at wala sa loob, iniabot ko ang aking kamay sa kamay na iniaabot sa akin. At nang gawin ko iyon, isang hindi kapani-paniwalang bagay ang naganap.

Ang daloy ay nagsimula sa aking balikat, tumuloy sa aking bisig, at natapos sa aming magkadaop na palad. At pagkatapos, ang nagpapagaling na init na ito ay tila ba nag-uumapaw sa aking buong katauhan, na naghahatid ng mga luha sa aking mga mata.

" 'Pinatatawad kita, kapatid!' ang aking wikang umiiyak. 'Nang buong puso ko!'

"Sa mahabang sandali ay magkadaop ang aming mga palad, ang dating guwardiya at ang dating bilanggo. Hindi ko pa nalaman kailanman ang pag-ibig ng Diyos, tulad ng pagkakatuklas ko noon" (hango sa "I'm Still Learning to Forgive" ni Corrie ten Boom. Muling inilimbag sa pahintulot ng *Guideposts* Magazine, Karapatang-sipi 1972 ng Guideposts Associates, Inc., Carmel, New York 10512).

Katapusan

Banal na kasulatan at patotoo

Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng pagbabasa ng Doktrina at Mga Tipan 64:8–10 sa mga batang babae at paglalarawan sa mga turo nito sa isang pansariling halimbawa o isang tunay na karanasan ng isang tao. Magpatotoo tungkol sa kahalagahan ng pamumuhay sa panuntunang ito kung tatamasahin natin ang mga biyayang ipinangako sa atin ng Panginoon.

Banal na kasulatan

Muling basahin ang Efeso 4:32 mula sa paskil at hikayatin ang mga kabataang babae na maging mabuti at malambot ang puso sa iba sa pamamagitan ng pag-aaral na magpatawad at sumunod sa halimbawa ng Tagapagligtas.

Panalangin at Pagninilay-nilay

Aralin
24

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa dakilang kahalagahan ng pang-araw-araw na panalangin at pagninilay-nilay sa kanyang buhay.

PAGHAHANDA

1. Larawan 14, Si Jesus na Nananalangin sa Getsemani (62175).
2. Maghanda ng paskil ng pananalita ni Pangulong Harold B. Lee na, "Ang buhay ay marupok kaya dapat pangasiwaan ng panalangin."
3. Maghanda ng kopya ng sumusunod na paanyaya para sa bawat batang babae sa klase:

PAANYAYA

SINO:	Doktrina at Mga Tipan 104:79
BAKIT:	Doktrina at Mga Tipan 19:28
	1 Tesalonica 5:18
	Santiago 1:5
	Alma 34:27
PAANO:	3 Nefias 19:6
	1 Timoteo 4:15
SAAN:	Mateo 6:6
	Alma 34:26
KAILAN:	Alma 34:21
	1 Tesalonica 5:17
PANGAKO:	Alma 37:37
R. S. V. P.	

4. Atasan ang mga kasapi ng klase upang maghanda at magbasa ng mga sumusunod na bagay sa aralin:
   a. Ang tula na "Isang Di-pormal na Panalangin"
   b. Ang pananalita ni Elder H. Burke Peterson sa kung paano manalangin
   c. Ang pananalita ni Pangulong David O. McKay sa pagninilay-nilay
5. Anyayahan ang dalawang kabataang babae sa inyong klase na awitin ang himno na "Prayer Is the Soul's Desire" (*Hymns*, bilang 145) bilang dalawahang tinig.
6. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Magbigay ng Paanyaya

Bigay-sipi

Ipamigay ang mga paanyaya sa mga kasapi ng klase. Sa panahon ng pagbubuo ng aralin, ang mga batang babae ay aatasan na magbasa ng iba-ibang sangguniang banal na kasulatan upang matuklasan ang mensahe ng paanyaya.

Talakayin sa klase ang tao na pinagbibigyan ng paanyaya. Ipahanap sa klase ang Doktrina at Mga Tipan 104:79, at sama-samang basahin ito. Ito ay tumutukoy sa bawat isa sa mga batang babae bilang tao na pinagbibigyan ng paanyaya.

Ang Mga Banal na Kasulatan ay Nagtuturo sa Atin ng Tungkol sa Panalangin

Talakayan

Anyayahan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga dahilan kung bakit inaanyayahan tayo ng Panginoon na manalangin. Pagkatapos na ang mga batang babae ay makapagbigay ng kanilang mga mungkahi, ipahanap sa kanila ang apat na banal na kasulatan sa paanyaya. Ipabasa ang bawat banal na kasulatan, at sa bawat isa ay kilalanin ang dahilan na ibinibigay ng Panginoon para sa panalangin.

Doktrina at Mga Tipan 19:28 (ito ay isang kautusan); 1 Tesalonica 5:18 (magpasalamat sa lahat ng bagay, ito ay kagustuhan ng Diyos); Santiago 1:5 (kung kulang ka sa karunungan); at Alma 34:27 (manalangin para sa kapakanan ng iyong sarili at ng iba).

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na marami pang mga dahilan upang manalangin at ang apat na banal na kasulatang ito ay kumakatawan lamang sa ilan.

Tula

Upang simulan ang talakayan sa kung paano manalangin, ipabasa sa inatasang kasapi ng klase ang sumusunod na tula.

Isang Di-pormal na Panalangin

"Ang angkop na paraan para sa isang tao na manalangin,
Sinabi ni Diyakono Lemuel Keyes,

"At ang tanging angkop na ugali
Ay kapag siya'y nakaluhod."

"Hindi, dapat kong sabihin ang paraan ng pananalangin,
Sinabi ni Reverend Dr. Wise."

"Ay ang nakatayo nang tuwid na ang mga kamay ay nakadipa
At nagayuma at nakatingalang mga mata."

"Ay, hindi, hindi, hindi," ang sabi ni Elder Snow;
"Ang ganoong tao ay napakayabang.

Ang isang tao ay dapat na manalanging nakapikit ang mga mata
At ang ulo ay nakatungo sa pagsisisi."

"Sa tingin ko'y dapat na ang kanyang mga kamay
Ay mahigpit na magkadaop-palad sa harapan.

Na ang kapwa hinlalaki ay nakaturo sa lupa,"
Ang sabi ni Reverend Dr. Hunt.

"Noong nakaraang taon ay nahulog ako sa balon sa Hodgkin
Una ang ulo," sabi ni Cyrus Brown,

"Na kapwa sakong ko ay nakataas,
Ang ulo ko ay nakaturo sa ibaba;
At ako ay nananalangin doon mismo;
Ang pinakamabuting panalanging sinabi ko kailanman;
Ang pinakapanalanging panalangin na kailanman ay ipinanalangin ko;
Na nakatayo sa aking ulo."

(Sam Walter Foss, "The Prayer of Cyrus Brown", sa *Stars to Steer By*, Limbag ng Louis Untermeyer [New York: Harcourt, Brace and Co., 1941], pp. 301-2.)

Banal na kasulatan

Ipahanap sa mga kabataang babae ang 3 Nefias 19:6 tulad ng nasasaad sa kanilang mga paanyaya. Ipaliwanag na nang magpakita ang Tagapagligtas sa kontinente ng Amerika, tinuruan niya ang kanyang mga disipulo na manalangin, na pagkatapos ay siya namang nagturo sa mga tao. Ipabasa ang banal na kasulatan, at tanungin ang mga batang babae na sabihin kung paano tinuruan ang mga Nefita na manalangin.

Sipi

Ipaliwanag na upang tulungan tayo sa ating mga pagsisikap na mapalapit sa kanya, ang ating Ama ng Langit ay nagbigay sa atin ng maraming payo sa pamamagitan ng ating mga makabagong pinuno sa kung paano manalangin. Ipabasa sa inatasang kasapi ng klase ang mga mungkahi mula kay Obispo H. Burke Peterson at pagkatapos ay talakayin ito:

"Habang nararamdaman mo ang pangangailangan na magtapat sa Panginoon o na mapaunlad ang katangian ng iyong pakikipag-usap sa kanya—ang manalangin, kung mamarapatin mo—bayaan mo akong magmungkahi ng paraan na susundin: magtungo kung saan ka makapag-iisa, magtungo kung saan ka makapag-iisip, magtungo kung saan ka makaluluhod, magtungo kung saan ka makapagsasalita nang malakas sa kanya. Sa silid-tulugan, sa paliguan, o sa sulok ay maaari na. Ngayon, ilarawan mo siya sa mata ng iyong isipan. Isipin kung kanino ka nakikipag-usap, pigilin mo ang iyong mga kaisipan—huwag silang hayaang lumayo, kausapin mo siya bilang iyong Ama o iyong kaibigan. Ngayon ay sabihin mo na ang mga bagay na tunay na nararamdaman mong sasabihin sa kanya—hindi karaniwang mga salita na kakaunti ang kabuluhan ngunit magkaroon ng taimtim, mula sa pusong pakikipag-usap sa kanya. Magtapat sa kanya, hingin ang kanyang kapatawaran, makiusap sa kanya, maging masaya sa kanya, pasalamatan siya, ipahayag ang iyong pag-ibig sa kanya, at pagkatapos ay makinig sa kanyang mga sagot. . . . Ang mga sagot mula sa Panginoon ay tahimik na dumarating—kahit kailan ay napakatahimik. Katunayan, iilan lamang ang nakaririnig ng kanyang mga sagot sa pamamagitan ng kanilang mga tainga. Kailangan tayong makinig nang mabuti o hindi natin kailanman makikilala ang mga ito. Karamihan sa mga sagot ng Panginoon ay nadarama sa ating mga puso bilang isang mainit at maginhawang pagpapahayag, o maaari silang dumating bilang mga kaisipan sa ating mga isip. Dumarating sila roon sa mga handa at matiyaga" (sa Conference Report, Okt. 1973. p. 13; o *Ensign*, Ene. 1974, p. 19).

Talakayang larawan

Ipakita ang larawan ng Tagapagligtas na nananalangin sa Getsemani, at hilingan ang mga batang babae na magmungkahi ng ilang bagay na natutuhan natin tungkol sa panalangin mula sa pag-aaral ng larawang ito. Tulungan silang makilala ang mga bagay na tulad ng pagpapakumbaba, pag-iisa, pananampalataya, pagluhod, pag-iisip nang taimtim, at pagninilay-nilay.

Ang Pagninilay-nilay ay isang Uri ng Panalangin

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang 1 Timoteo 4:15 na nakalista sa ilalim ng "Paano" sa kanilang mga paanyaya. Hilingin sa mga kabataang babae na sabihin sa iyo ang kanilang pang-unawa sa salitang *pagninilay-nilay.*

Sipi

Matapos na ang klase ay makapagbigay ng kanilang mga sagot sa mga tanong sa itaas, ipabasa sa inatasang kasapi ng klase ang sumusunod na pananalita ni Pangulong David O. McKay:

"Sa palagay ko ay lubhang kakaunting pansin ang ibinibigay natin sa kahalagahan ng pagninilay-nilay, isang panuntunan ng debosyon. . . . Ang pagninilay-nilay ay ang salita ng kaluluwa. Ito ay binigyang-kahulugan bilang 'isang anyo ng pansariling debosyon o pagsasanay na espirituwal, na mayroong malalim, tuluy-tuloy na pag-iisip sa ilang mga paksang pangrelihiyon.' Ang pagninilay-nilay ay isang anyo ng panalangin. . . .

"Ang pagninilay-nilay ay isa sa mga pinakalihim, pinakabanal na pinto kung saan tayo dumadaan patungo sa kinaroonan ng Panginoon" (David O. McKay, *Man May Know for Himself*, tinipon ni Clare Midllemiss [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], pp. 22–23).

Muli ay maikling talakayin ang mga lugar na iminungkahi ni Obispo Peterson kung saan maaari tayong magtungo upang mapag-isa. Pagkatapos ay atasan ang mga kabataang babae na isipin kung saan sila tutungo upang magnilay-nilay.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na kung paano at saan tayo nananalangin at nagninilay-nilay ay lubhang magkaugnay. Pasangguniin ang mga kasapi ng klase sa kanilang mga paanyaya at ipahanap ang mga banal na kasulatang nakatalaga sa "Saan." Basahin ito nang sama-sama at talakayin kung saan iminumungkahi ng Panginoon na tayo ay magtungo:

Mateo 6:6 (Manalangin sa sulok o sa mga lihim na lugar.)

Alma 34:26 (Manalangin sa sulok, sa lihim na lugar, at sa inyong ilang).

Sa oras na ito ay anyayahan ang mga kabataang babae na isipin kung saan maaaring naroroon ang kanilang mga pansariling "ilang". Tulungan sila sa pagtutukoy ng ilang mga lugar kung saan sila maaaring magtungo na nag-iisa upang magnilay-nilay.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na sinabi rin sa atin ng Ama sa Langit kung kailan mananalangin. Anyayahan ang mga kabataang babae na sumangguni sa kanilang mga paanyaya upang matutuhan ang angkop na oras ng pananalangin ayon sa mga banal na kasulatan na:

Alma 34:21 (Manalangin sa umaga, sa tanghali, at sa gabi.)

1 Tesalonica 5:17 (Manalangin nang walang humpay).

Ikintal sa mga kabataang babae ang katotohanan na ang Ama ng Langit ay palaging naroroon at nais silang makipag-usap sa kanya. Ang isang matuwid na buhay ay kinapapalooban ng walang humpay na panalangin ng pasasalamat sa Panginoon.

Ang Buhay ay Marupok—Pangasiwaan ng Panalangin

Paskil

Ipakita ang paskil na: "Ang buhay ay marupok kaya dapat pangasiwaan ng panalangin" (sinipi ni Harold B. Lee, sa Conference Report, Pampook na Komperensiya sa Mexico at Gitnang America Area Conference 1972, p. 48).

Pisara

Tanungin ang mga batang babae kung anong mga suliranin, mga pasiya, at tukso sa kanilang buhay ang higit na mabisang malulutas ng pagninilay-nilay at panalangin. Isulat ang kanilang mga sagot sa pisara:

Ang pagninilay-nilay at panalangin ay makatutulong sa—

1. Pagkakaroon ng patotoo.
2. Pagtatagumpay sa mga ugaling masasama.
3. Pagsasagawa ng isang makahulugang pag-aayuno.
4. Pag-iwas sa mga pamimilit ng mga kasama.
5. Pagsunod sa mga pamantayan ng Simbahan.
6. Pagharap sa mga suliranin sa paaralan.
7. Pagpapabuti ng pananaw sa sarili.
8. Pagsunod sa Salita ng Karunungan.
9. Pagkakaroon ng mabubuting gawi.
10. Pagtatagumpay sa mga kahinaan.

Sipi

• Paano magiging higit na mabisa ang pagninilay-nilay sa inyong mga panalangin tungkol sa mga suliraning nakatala sa pisara?

Pagkatapos sagutin ng mga batang babae ang mga tanong, basahin ang sumusunod na pananalita mula kay Elder Boyd K. Packer na higit na naglilinaw sa tanong sa itaas:

"Kapag ikaw ay may suliranin, lutasin muna ito sa iyong isip. Pagmuni-munihin ito at pag-aralan ito at pagnilay-nilayin ito. Basahin ang mga banal na kasulatan. Ipanalangin ito. . . .

"Magmuni-muni saglit sa mga bagay sa bawat araw at huwag palaging nasa krisis ng paggawa ng mga pangunahing pagpapasiya kaagad-agad.

"Natutuhan ko na ang pinakamabuting oras upang labanan ang malalaking suliranin ay sa umagang-umaga. . . . Ang pisara ng iyong isip ay binura ng isang mabuting pahinga sa gabi. Ang mga naipon na pang-aabala sa araw ay hindi na nakasasagabal sa iyo. Ang iyong katawan ay napahinga rin. Iyon ang oras upang masusing pag-isipan ang isang bagay at upang tumanggap ng pansariling pahayag" ("Self-reliance," *Ensign*, Agosto 1975, p. 88).

Katapusan

Ituro na maraming paanyaya ang mayroong R. S. V. P., na nangangahulugang ang taong tumatanggap nito ay kailangang magpasiya kung tatanggapin o hindi ang paanyaya at magbigay ng sagot. Anyayahan ang mga batang babae na sumangguni sa kanilang mga paanyaya at basahin ang pangako, bago magpasiya kung tatanggapin o tatanggihan ang paanyaya sa pagninilay-nilay at panalangin. Ipabasa sa kanila ang Alma 37:37 upang makita ang pangakong ibinigay ng Panginoon (aakayin niya sila sa mabuti, babantayan sila, at iaangat sila sa huling araw).

Anyayahan ang mga batang babae na taimtim na pag-aralan ang kanilang mga sariling sagot sa paanyaya. Ipaliwanag sa kanila na kung tatanggapin nila ang paanyaya na manalangin at magnilay-nilay, kailangan nilang ipangako ang kanilang mga sarili sa isang pang-araw-araw na palatuntunan.

Muling basahin ang paskil na "Ang buhay ay marupok kaya dapat pangasiwaan ng panalangin."

Patotoo

Imungkahi na pangasiwaan ng mga kabataang babae ang kanilang mga buhay nang may panalangin, at magpatotoo sa kahalagahan ng panalangin at pagninilay-nilay sa iyong sariling buhay. Magbahagi ng sarili mong karanasan sa panalangin, at anyayahan din ang mga kabataang babae na ibahagi ang kanilang mga karanasan.

Himno

Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng pagpapaawit sa mga itinalagang kabataang babae ng, "Prayer Is the Soul's Sincere Desire" (*Hymns*, bilang 145).

Aralin

25

Araw ng Pangilin

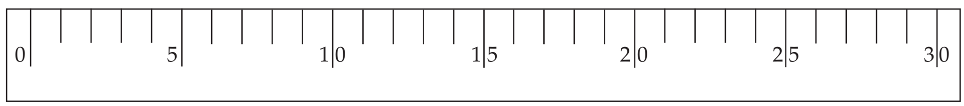
LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na mapabuti ang kanyang pagsunod sa araw ng Pangilin.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
2. Maghanda ng bigay-sipi para sa bawat kabataang babae na katulad ng isang ruler na pangsukat. Maaari itong magmukhang ganito:

Para sa Pagsusukat sa Mga Gawaing Pangilin



Nakabubuti ba ito? Nakapagpapa-unlad ba ito ng espirituwalidad? Gagawin ba ito ni Jesus?

Ang Aking Layunin: Upang panatilihing walang bahid dungis ang aking sarili mula sa mundo.

3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Paghahanda sa Pangilin ay Nagpapasagana sa Mga Biyaya ng Araw na Iyon

Gawaing pagsusulat

Bigyan ang bawat kabataang babae ng lapis at piraso ng papel. Tagubilinan ang klase na tiklupin ang papel sa dalawang patayong hanay at na pamagatan ang unang hanay at isulat ang “Ang Mga Bagay na Ginawa Ko Noong Linggo.” Ang gawaing ito ay hindi dapat lumabis sa limang minuto. Ipatago sa kanila ang kanilang mga papel upang magamit sa bandang huli ng aralin.

Kuwento

Basahin ang sumusunod na kuwento:

“Natatandaan ko ang pagsasabing, ‘Ano’ng nangyayari sa akin? Kinaiinisan ko ang Linggo. Naguguluhan ako. Sumasakit ang ulo ko. Umiiyak ako. Nakikipagtalo ako sa aking mga magulang. Kahit na nagpupunta ako sa simbahan palagi, para bang wala naman akong nakukuha rito. Nasaan ang lahat ng mga biyayang ipinangako sa atin? Sinisikap kong talaga na gawing banal ang araw ng Pangilin. Hindi ako nanonood ng sine o namimili. Dumadalo ako sa aking mga pulong. Ano’ng nangyayari sa akin?’ Sabagay, nakita ko ang mali sa akin.

“Alam ko sa puso ko na kapag ginawa ko ang aking mga aralin sa panlinggong paaralan, o nanood ng telebisyon, o nanahi, o kahit na kapag dinalaw ko ang aking mga kaibigang babae at nag-usap kami tungkol sa lahat ng bagay na pinag-uusapan ng mga batang babae, na hindi ko talaga pinananatiling banal ang Pangilin. Ang Linggo ay halos katulad ng lahat ng iba pang mga araw.”

“Sa gayon, pagkatapos ng isang aralin tungkol sa Pangilin, nagpasiya akong magsimulang ibahin ang mga bagay-bagay. Nagpasiya akong susuriin kong mabuti ang aking sarili. Nang nakapagpasiya na ako, ako ay napuno ng inspirasyon kung paano ko itong magagawa na higit na natatanging araw. Ang aming aralin ay nagpakita sa amin na dapat kaming gumawa ng talaan ng mga bagay na maaaring gawin nang

maaga upang makapaghanda para sa Pangilin. Nang nagawa ko na ang talaan ay nalagay sa ayos ang mga bagay.

Grupo-grupo na pagpapalitan ng kuru-kuro

Anyayahan ang mga kabataang babae na sumangguni sa mga talaan na ginawa nila sa simula ng klase. Itanong sa kanila kung aling mga bagay sa kanilang mga talaan ang maaaring ginawa na ng Sabado upang gawing higit na natatanging araw ang Linggo. Ituro na ang Linggo ay isang banal na araw at na kailangan nating gumawa ng mga natatanging paghahanda para rito. Hatiin ang mga kabataang babae sa mga grupo. Bayaang mag-atas ng isang tagatala ang bawat grupo. Bigyan ang bawat grupo ng isa sa mga sumusunod na tanong at bayaan silang magpalitan ng kuru-kuro ng hindi hihigit sa limang minuto. Ang kanilang talaan ng mga gawain kung Linggo ay maaaring makatulong sa kanilang pagpapalitan ng kuru-kuro.

1. Anu-anong paghahanda ang dapat gawin sa Sabado upang gawing higit na natatanging araw ang Linggo?
2. Ano ang dapat alisin mula sa karaniwang mga gawain sa araw ng Pangilin upang gawing higit na espirituwal na araw ang Linggo?
3. Anu-anong paghahanda ang maaaring gawin upang makapaglaan ng oras at mga gawain para sa pagbabahaginan ng mag-anak kung Linggo?

Ipaulat sa tagatala ng bawat grupo ang mga palagay at mga pasiya ng kanyang grupo.

Talakayang pampisara

• Anong mga biyaya ang maaari nating tanggapin sa pamamagitan ng paunang paghahanda para sa Pangilin? (Ang damdamin ng kasiyahan; pag-asam sa Pangilin; panahon upang mag-isip, magnilay-nilay, manalangin, at magbasa ng mga banal na kasulatan; higit na malapit na kaugnayan sa mga kasapi ng mag-anak at sa Ama sa Langit.) Isulat ang mga sagot sa pisara.

Banal na kasulatan

Ituro na kapag pinananatili nating banal ang araw ng Pangilin ay binibiyayaan tayo sa pagsunod sa isang kautusan ng ating Ama sa Langit. Ipabasa sa isang kabataang babae ang Exodo 20:8–11.

Ang Pagsamba ay Ipinahahayag sa Salita, Kaisipan, Awit, at Gawa

Talakayan sa banal na kasulatan

Sa Doktrina at Mga Tipan 59:9–10 ay sinabihan tayo kung saan tayo dapat magtungo sa Pangilin. Ipabasa sa isang kabataang babae ang mga talatang ito.

• Saan tayo inuutusang magtungo sa araw ng Pangilin?

• Ano ang dapat nating maging saloobin kapag dumadalo tayo ng pulong sakramento?

• Paano nagpapatibay sa mga pagkakabuklod at mga kaugnayan ang pagdalo sa mga pulong bilang mag-anak?

Sipi at talakayan

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Napakadalas na sumasamba tayo at nag-iiwan ng ating mga handog nang hindi nagsisikap na ihanda ang ating kalooban sa katulad na antas ng kasakdalan na ating nakakamtan sa ating panlabas na pananamit at kaayusan" (Robert L. Simpson, sa Conference Report, Okt. 1966, p. 129; o *Improvement Era*, Dis. 1966, p. 1148).

• Paano natin maihahanda ang ating "kalooban" para sa araw ng Pangilin?

Mga pinag-aaralang kalagayan

Ilahad ang mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan para pag-aralan at talakayin ng mga kabataang babae: (Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na maraming paraan upang panatilihing banal ang Pangilin o upang mabigong gawin ito.)

1. Sina Helen at Shirley ay tumalilis patungo sa likod na hanay pagkapahayag na pagkapahayag ng obispo ng panimulang panalangin. Sila ay nagpatuloy na magbulungan sa panahon ng pulong sakramento at nagpalitan ng mga sulat sa bawat isa.

   • Paano makaiimpluwensiya sa pagsamba ng mga nasa paligid nila ang mga ginagawa nina Helen at Shirley?

2. Sa pag-awit ng sakramento, si Emily ay humukot sa kanyang kinauupuan, pumikit, at hinawakan ang di-bukas na aklat ng himno nang hindi umaawit.

   • Paano makadaragdag ang mga salita at himig ng mga himno sa espiritu ng pulong?

3. Si Sue ay umupo sa tabi ni Mary sa pulong ng pagsamba. Habang ang sakramento ay binabasbasan at ibinibigay sa mga kasapi, ang isip ni Sue ay nasa sineng pinanood nila nang nagdaang araw. Nagulat siya nang sikuhin siya ni Mary upang tumanggap ng sakramento.

   • Paano ninyo ihahambing ang tila ba panlabas na paggalang ni Sue sa kanyang nararamdaman sa kanyang kalooban?

   • Ano ang magagawa ng bawat kabataang babae sa panahon ng sakramento upang maging higit na sumasamba?

4. Si Terry ay taimtim na nakikinig sa sermon na ipinahahayag ng kanyang obispo. Nagsasalita siya tungkol sa pagsisisi, at nakadama siya ng payapang damdamin na ito nga ay tunay na isang magandang bahagi ng ebanghelyo.

   • Paano nagpakita ng sumasambang saloobin si Terry?

   • Anong mga biyaya ang matatanggap kapag ang isa ay may sumasambang saloobin?

5. Si Elaine ay inanyayahan na dumalaw sa bahay ni Karen at makinig sa isang sikat at bagong awitin. Narinig niya na si Ann, isa pang kaibigan, ay maysakit. Natatandaan na tumulong siya sa kanyang ina upang gumawa ng mga tinapay na matatamis noong Sabado, nagpasiya siyang dumalaw at magdala ng mga tinapay na matatamis kay Ann sa halip na magtungo kina Karen.

   • Paano nagpakita ng isang sumasambang saloobin ang kilos ni Elaine?

   • Paano niya maaaring mawala ang damdaming sumasamba kung siya ay nagtungo sa bahay ni Karen?

Magbuod sa pamamagitan ng pagbabanggit na maaari tayong sumamba sa salita, sa mabubuting kaisipan, sa mga himig na espirituwal, at sa mabubuting gawa. Tukuyin na ang pagsamba ay ang pamumuhay at paggawa—pagsunod sa ating Ama sa Langit.

Sipi

Basahin ang pananalita ni Pangulong Benson:

"Ang layunin ng Pangilin ay para sa espirituwal na pagpapaunlad, para sa pagpapanibago ng ating mga tipan, para sa pagsamba, para sa pamamahinga, para sa pananalangin. Ang layunin nito ay upang pakainin ang espiritu, na mapanatili natin ang ating mga sarili na walang bahid-dungis mula sa mundo sa pamamagitan ng pagsunod sa utos ng Diyos" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 10–14).

Dapat Nating Suriin ang Ating Mga Gawain sa Araw ng Pangilin

Talakayan

• Paano natin malalaman kung ano ang gagawin at kung ano ang hindi gagawin sa araw ng Pangilin?

• Gusto ba ninyo ng talaan ng mga gagawin at mga hindi gagawin para sa araw ng Pangilin?

Ipaliwanag na sa mga sinaunang panahon ang mga Judio ay nabigong sumunod sa panuntunan na ibinigay sa kanila upang panatilihing banal ang araw ng Pangilin. Upang tulungan silang malaman ang mga tiyak na bagay na maaari at hindi nila maaaring gawin, ginawa ang mahihigpit na batas ng rabi. Ang ilan sa mga batas na ito ay nakatala sa ibaba:

1. "May mga ilang uri ng buhol ang hindi dapat itali o kalagin. Tama lamang na magkalag ng buhol na maaaring kalagin ng isang kamay.

2. “Hindi dapat magpatay o magsindi ng apoy.

3. “Ang paglalakbay ay tinakdaan sa layo lamang na mas mahaba nang kaunti sa isang milya. Ang layong ito, na nakilala bilang ‘ang paglalakbay sa araw ng Pangilin’, ay pinagpasiyahan sa pamamagitan ng pagsukat sa layo mula sa tabernakulong ginamit sa panahon ni Moises hanggang sa mga tolda sa mga pinakamalayong kampo at pabalik muli. Kung ang isang tao ay naglakbay nang higit na malayo sa layong ito, siya ay gumagawa at samakatuwid ay nagkakasala” (“Is It Lawful to Do Good on the Sabbath,” *New Testament Daily Teacher Manual* [manwal sa seminaryo, 1980-81], p. 97).

4. Nagkaroon din ng tanong tungkol sa kung ang isang tao ay dapat kumain ng itlog na iniitlog sa Pangilin ng isang manok na hindi nakakaalam sa batas. Ang isang rabi ay nagpahintulot nito, at ang isang rabi ay hindi. (Tingnan sa Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times* [New York: Charles Scribner’s Sons, 1943], p. 255).

Sipi

Ipaliwanag na kaysa magkaroon ng ganitong mga paghihigpit, tayo ay binigyan ng huling-araw na tagubilin tungkol sa araw ng Pangilin.

“Ngayon, sa ating panahon, ang Panginoon ay nagbigay ng malaking pagbibigay-diin sa pagpapanatiling banal sa araw ng Pangilin. . . .

“Sapagkat tayo ay nabubuhay sa lipunang hindi tumutupad sa Pangilin, kailangan tayong . . . mamuhay sa daigdig ngunit hindi maka-daigdig. . . .

“Hindi natin kailangang mamili sa araw ng Pangilin. Walang magaganap na pamimili sa lungsod ng Zion sa Pangilin.

“Hindi natin kailangang dumalo sa mga gawaing pangkasayahan, ni mangaso o mangisda sa Pangilin.

“Kung tayo ay tunay na masigasig . . . , tayo, sa araw ng Pangilin, ay mamumuhay sa loob ng balangkas ng mga tagubilin na ibinigay ng Panginoon sa . . . Doktrina at Mga Tipan” (Marion G. Romney, sa Conference Report, Abr. 1974, pp. 116-17; o *Ensign*, Mayo 1974, p. 80).

• Ayon sa Doktrina at Mga Tipan 59:9, ano ang isa sa mga pangunahing layunin ng araw ng Pangilin? (Upang panatilihin ang ating mga sariling walang bahid-dungis mula sa mundo).

• Paano natin mahuhusgahan kung ang isang gawain ay magpapanatili sa ating walang-bahid dungis mula sa mundo?

Pansariling pagsusuri

Isulat ang mga sumusunod na tanong sa pisara at ipasulat ang mga ito sa mga kabataang babae sa kanang hanay ng kanilang mga papel:

1. Nakabubuti ba ang gawain?
2. Nakapagpapa-unlad ba ito ng espirituwalidad?
3. Gagawin ba ito ni Jesus?

Bayaang suriin ng bawat kabataang babae ang mga gawaing palagian niyang ginagawa kung Linggo sa pamamagitan ng pagtugon sa tatlong tanong.

Paglalahad ng guro

Ang mga panuntunang ito ay nagbibigay ng panukat upang tulungan tayong magpasiya kung ang isang gawain ay angkop sa Pangilin. Ang ganitong paraan ay nangangailangan ng higit na hustong gulang kaysa sa pagkakaroon ng batas sa bawat kalagayan. Kung pananatilihin natin sa isip ang layunin ng Pangilin at ang ating layunin na manatiling walang bahid-dungis mula sa mundo, higit na mabisa nating mapamamahalaan ang ating mga sariling gawain sa araw ng Pangilin.

Sipi

Pagkatapos na talakayin ng mga kabataang babae ang tatlong palagay na ito, basahin ang sumusunod na pananalita ng isa sa ating mga pinuno ng Simbahan:

“Sa bahay man o sa simbahan, ang inyong mga kaisipan at inyong mga kilos ay dapat naaayon sa espiritu at layunin ng Pangilin. Ang mga lugar ng libangan at aliwan, na samantalang sa angkop na oras ay maaaring magamit sa kinakailangang layunin, ay hindi makatutulong sa pag-unlad sa espirituwal at ang ganitong mga lugar ay hindi

makapagpapanatili sa inyo na 'walang bahid-dungis mula sa mundo' ngunit sa halip ay magkakait sa inyo ng 'kaganapan ng daigdig' na ipinangako roon sa mga sumusunod sa batas ng Pangilin. Kayo na nagiging ugali na ang paglabag sa Pangilin, sa inyong pagkabigong 'panatilihin itong banal' ay nawawalan ng kaluluwang puno ng kaligayahan kapalit ng isang didal na puno ng kaaliwan. Binibigyan ninyo ng lubhang pansin ang inyong mga pisikal na pagnanasa kapalit ng inyong kalusugang pang-espirituwal" (Harold B. Lee, *Decisions for Successful Living* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], pp. 147-48).

Bigay-Sipi

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang bigay-siping ruler at himukin ang bawat isa na higit na sundin ang Pangilin sa pamamagitan ng pagsusuri sa mga gawain batay sa tatlong panuntunan. Ibigay ang iyong patotoo tungkol sa kahalagahan at mga biyaya ng pagpapanatiling banal sa araw ng Pangilin.

Patotoo

Aralin
26

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makaaalam kung paano makakukuha, mapalalakas, at maibabahagi ang kanyang patotoo.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng ilang buto at isang halaman na nasa paso.
2. Gumawa ng paskil na naglalaman ng sumusunod na pakahulugan:
   Ang patotoo ay tiyak na kaalaman na tinanggap mula sa Espiritu Santo na—
   a. Si Jesus ang Anak ng Diyos at Tagapagligtas ng sanlibutan.
   b. Si Joseph Smith ang propeta ng Diyos na nagpanumbalik ng ebanghelyo.
   c. Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw lamang ang totoong Simbahan at pinamumunuan ng isang propeta ngayon.
3. Isulat ang bawat isa sa mga sumusunod na sangguniang banal na kasulatan sa magkakahiwalay na piraso ng papel: Alma 32:27; Doktrina at Mga Tipan 11:22; Moronias 10:4; Juan 7:17; Alma 5:46.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin at talakayan sa banal na kasulatan

Ipakita sa klase ang mga buto at ang halaman na nasa paso.

- Anong kaugnayan mayroon ang dalawang ito?
- Upang ang mga buto ay maging mga halaman, ano ang kailangang mangyari?

Ipaliwanag na sa Aklat ni Mormon, inihambing ni Alma ang isang buto sa isa pang bagay. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Alma 32:27–28 upang matuklasan kung ano ang naging paghahambing. (Ang Salita ng Diyos.)

- Ano ang tawag natin sa kaalaman sa katotohanan ng ebanghelyo? (Isang patotoo.)

Paskil at talakayan

Ipakita ang paskil na may pakahulugan ng patotoo (tingnan sa "Paghahanda") at ipabasa ito nang malakas sa isa sa mga kabataang babae. Ipaliwanag na kung wala ang isa man sa mahahalagang bahaging ito ng patotoo, ang ating mga patotoo ay hindi lubos. Bayaang nakikita ang paskil sa kabuuan ng aralin. (Tingnan sa Bruce R. McConkie, sa Conference Report, Pampook na Komperensiya sa La Paz Bolivia 1977, p. 7.)

Ang Bawat Kabataang Babae ay Makakukuha ng Pansariling Patotoo

Banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang Alma ring ito, na naghambing sa pagkakaroon ng patotoo sa paglago ng isang buto, ay may malakas na patotoo sa kanyang sarili. Kahit na bilang isang kabataang lalaki ay nakakita si Alma ng isang anghel (Mosias 27:8–15), kinailangan niyang malaman sa kanyang sarili na ang ebanghelyo ay totoo.

Ipabasa nang malakas sa isa sa mga kabataang babae ang Alma 5:45–46.

- Paano nalaman ni Alma sa kanyang sarili?

Ipaliwanag na walang sinuman ang isinilang na may patotoo at na para sa marami, ang pagkakaroon ng patotoo ay taimtim na nagsisimula sa gulang ng mga batang babae sa inyong klase.

Mga palaisipang tanong

• Mayroon ba kayong patotoo sa ebanghelyo tulad ng ipinaliwanag sa paskil?

• Matapat ba ninyong masasabi, tulad ni Alma, na "Alam ko *sa aking sarili*"?

• Kung wala pa kayong patotoo, naitanong na ba ninyo kung paano kayo magkakaroon?

Sipi at talakayan

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball na ang bawat isa ay maaaring magkaroon ng patotoo:

"Maaari tayong magkaroon ng positibong katiyakan sa katotohanan ng isang pansariling Diyos; ang tuluy-tuloy na aktibong buhay ng Cristo . . . ; ang makalangit na pagpapanumbalik sa pamamagitan ni Joseph Smith. . . . Ang lahat ng ito ay maaaring malaman ng bawat may pananagutang tao tulad ng katiyakan ng kaalaman na ang araw ay sumisikat. Ang hindi pagkakamit ng kaalamang ito ay pag-amin na ang isa ay hindi nagbayad ng halaga" (*Faith Precedes the Miracle* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972], pp. 13–14).

• Ano ang kailangang gawin ng isang tao "upang makabayad ng halaga," tulad ng iminumungkahi ni Pangulong Kimball? (Magkaroon ng kaalaman—isang patotoo—ng Diyos, ni Cristo, at ni Joseph Smith at ng pagpapanumbalik.)

Sa mga banal na kasulatan ay matatagpuan natin ang sinabi ng ibang mga propeta na kailangan nating gawin upang makabayad ng halaga ng pagkakaroon ng patotoo.

Gawaing banal na kasulatan at talakayan

Ipamahagi ang mga pilas ng papel na may mga sangguniang banal na kasulatan tulad ng Alma 32:27, Doktrina at Mga Tipan 11:22, Moronias 10:4, Juan 7:17, at Alma 5:46. Kung ang klase ay may sapat na laki, hatiin ang mga kabataang babae sa apat o limang grupo. Kung ito ay mas maliit na klase, pagawain sila ng isa-isa o magkapareha. Matapos nilang basahin ang kanilang nakatakdang mga banal na kasulatan, itanong sa bawat grupo ang sumusunod na katanungan:

• Ayon sa binasa ninyong banal na kasulatan, ano ang bahagi ng halaga ng pagkakaroon ng patotoo?

Habang ibinibigay ang mga sagot, isulat ang mga ito at ang mga sangguniang banal na kasulatan sa pisara at talakayin kung paano makatutulong ang bawat isa sa pagkakaroon ng patotoo.

Naising maniwala (Alma 32:27).
Pag-aralan ang mga banal na kasulatan at ang mga salita ng mga makabagong propeta (Doktrina at Mga Tipan 11:22).
Manalangin nang may tunay na hangarin (Moronias 10:4).
Ipamuhay ang mga alituntunin ng ebanghelyo (Juan 7:17).
Mag-ayuno at manalangin (Alma 5:46).

Paalala: Iwanan ang talaang ito sa pisara; sasangguniin ito sa dakong huli ng aralin.

• Matapos na mabayaran ninyo ang halaga ng pagnanais, pag-aaral, pananalangin, matuwid na pamumuhay, at pag-aayuno, ano ang kailangan ninyong tanggapin upang malubos ang paraan ng pagkakaroon ng patotoo?

Kung ang mga kabataang babae ay hindi makasagot nang tama sa tanong na ito, ipabasa sa kanila ang Moronias 10:4.

Dumating man ang mga ito nang biglaan o dahan-dahan, ang lahat ng patotoo ay nagmumula sa kapangyarihan ng Espiritu Santo. Ang isang patotoo ay dumarating sa magkakaibang tao sa magkakaibang paraan ngunit palaging inilalarawan bilang isang nag-iinit na damdamin sa ating mga puso o isang kaisipan sa ating mga isip (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 8:2–3; 9:8; Lucas 24:32).

Sipi

“Ang isang hayagang saksi [ay] hindi sapat. Kahit na ang saksi at patotoo ng mga unang Alagad ay kinailangang magmula sa patotoo ng Espiritu Santo. Isang propeta ang nagsabi sa atin na ang saksi ng Espiritu Santo ay nagbibigay ng larawan sa ating kaluluwa na higit pang makabuluhan kaysa sa ‘isang pagdalaw ng isang anghel’ ” (Dallin H. Oaks, sa Conference Report, Okt. 1990, p. 36; o *Ensign*, Nob. 1990, p. 30).

Ang Pansariling Patotoo ay Nagdudulot ng Mga Dakilang Pagpapala

Kuwento at talakayan

Sa oras na ang isang kabataang babae ay nakatanggap ng isang patotoo, ito ay nagdudulot ng iba pang mga biyaya sa kanyang buhay. Habang binabasa mo sa mga kabataang babae ang kuwentong ito tungkol sa isang kabataang babae na halos kasinggulang nila, hilingin sa kanila na alamin ang mga biyayang dumating dahilan sa kanyang patotoo sa ebanghelyo.

“Noong Mayo 1972, si Julie [Wang] ay naglalakad sa isang kalye sa lungsod ng Kaohsiung, Taiwan, nang makita niya ang dalawang batang dayuhan na nagbibigay ng mga pilas ng papel sa bawat nagdaraan. Kumuha siya ng isang pilas at agad niyang natuklasan na iyon ay isang maikling mensahe ng pagpapanumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo. . . . Si Julie ay maingat na pinalaki sa mga turo ng ebanghelyo, at siya ay pinukaw ng Espiritu upang alamin ang tungkol sa pagpapanumbalik na ito. Ibinalik niya ang kard at halos ay agad-agad na dinalaw ng mga elder. Alam niyang ang ebanghelyo ay totoo mula sa oras na narinig niya ito, at nagnais siya na mabinyagan.

“Ang ama ni Julie [na siyang ministro sa kanilang kongregasyon] ay hindi makaunawa sa kanyang kahilingan. . . . Gayunpaman, sa pagkukuwento pa sa kanya ni Julie tungkol sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay tinanggap din niya ang mensahe ng pagpapanumbalik.

“Noong Linggo, Abril 1, 1973, si Julie ay nagtungo sa kapilya ng Kaoshiung kasama ang kanyang ama at ina at 62 iba pang mga kasapi ng Simbahang K’e Liao sa kapilya ng Kaohsiung. Nang araw na iyon ay tumayo si Julie na may mga luha sa mata habang pinagmamasdan niya ang kanyang ama at ina na binibinyagan. . . . Labis ang kanyang katuwaan habang sinasaksihan niya ang pagtungo rin sa tubig ng pagbibinyag ng 48 taong minahal niya sa buong buhay niya.

“ . . . Sa pamamagitan ng lakas, tapang, at patotoo ng isang labinlimang-taong batang babae, isang buong kongregasyon ang nadala sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw” (Malan R. Jackson, “Julie Wang,” *New Era*, Hunyo 1973, p. 7).

- Anong mga biyaya ang idinulot ng patotoo ni Julie sa kanyang sariling buhay at sa buhay ng iba?

Kuwento at talakayan

Ipaliwanag na ang ibang higit na pansariling epekto ng isang patotoo ay ipinahayag ng pangyayaring ito mula sa buhay ng isang kabataang nagbalik-loob. Makinig sa mga biyayang idinulot ng isang patotoo sa kanyang buhay.

“Sasandali pa lamang akong nabibinyagan nang malaman ko na kailangan ko ang isang operasyon. Nang ang isang hindi kasaping kaibigan ay dumalaw sa akin sa pagamutan, sinabi ko sa kanyang ako ay bininyagan sa Simbahan. Tumugon siya sa pagsasabing ako ay nasa pagamutan dahil sumapi ako sa isang simbahan na hindi naniniwala kay Cristo. Namangha ako sa kanyang kakulangan ng kaalaman tungkol sa Simbahan, dahil alam kong namuhay siyang kasama ng mga kasapi sa loob ng maraming taon.

“Hindi ko pa naibigay ang aking patotoo kahit minsan, ngunit nadama ko ang pangangailangan sa pagkakataong iyon. Sinabi ko sa kanyang tunay na sinasamba natin si Jesucristo, at na siya ang Anak ng Diyos, na si Joseph Smith ang propeta ng Diyos at na ang Simbahan ay patuloy na tumatanggap ng pahayag ngayon.

“Hindi ko hinimok ang aking kaibigan na dapat siyang sumapi sa Simbahan, ngunit sa karanasang iyon ay nakadama ako ng isang hindi mailarawang lakas ng loob. Ang lakas na ito ang tumulong sa akin sa mga araw ng pagpapagaling at naging malaking pinagmulan ng kaaliwan simula noon.”

• Paano magiging kapaki-pakinabang sa inyo ang pagbibigay ng inyong sariling patotoo?

• Bakit nagdudulot ng lakas ng loob at kaaliwan ang pagbibigay ng inyong patotoo?

Patotoo ng guro

Sabihin sa klase na ang bawat kabataang babae na nagkukusang-loob na magbayad ng halaga upang magkaroon ng kanyang sariling patotoo ay maaaring tumanggap ng isang patotoo at ng mga biyayang kasama nito.

Ang Isang Patotoo ay Dapat na Patuloy na Pinalalakas at Ibinabahagi

Pakay aralin at talakayan

• Sa oras na ang isang kabataang babae ay magkaroon ng patotoo ng ebanghelyo, maaari ba siyang bigyan ng katiyakan na ang kanyang patotoo ay palagiang mananatili sa kanya?

Ipakita ang halaman sa mga kabataang babae.

• Paano maihahalintulad ang halamang ito sa patotoo ng isang kabataang babae? (Kapwa nangangailangan ng walang-tigil na pangangalaga.)

• Ano ang mangyayari sa isang patotoo kung ito ay hindi maaalagaan nang maayos?

• Ano ang maaaring maging dahilan para sa isang kabataang babae na mawala ang kanyang patotoo? (Mga maaaring isagot: kabiguang panatilihing banal ang Pangilin, pagpapabaya sa mga panalangin at pag-aaral ng ebanghelyo, higit na pagpapahalaga sa mga makamundong bagay kaysa mga bagay na espirituwal, hindi pagsunod sa Salita ng Karunungan.)

• Kung patuloy kong didiligan at aalagaan ang halamang ito, ano ang mangyayari?

Ganoon din ang mangyayari sa isang patotoo.

• Paano natin mapananatili ang isang malakas na patotoo?

Sa bahaging ito ng aralin, sumangguni sa pisara at tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang patuloy na paggawa sa mga bagay na nagbigay sa kanila ng patotoo ay makatutulong din sa kanila na palakasin ito.

Sipi at talakayan

Ipaliwanag na ang isang paraan ng pagpapalakas sa iyong patotoo ay ang pagbibigay nito.

Sinabi ni Elder Gordon B. Hinkley sa atin na, "Sa oras na magkaroon ng isang patotoo, nagiging *katungkulan* natin na ibahagi ito sa iba" (sa Conference Report, Pampook na Komperensiya sa Seoul Korea 1975, p. 12; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

• Bakit "katungkulan" natin na ibahagi ang ating mga patotoo? (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 88:81.)

• Isa sa bawat apat na mga pulong sakramento sa Simbahan ay isang pulong ng patotoo. Bakit sa palagay ninyo ganito ito?

• Ano ang nadarama ninyo kapag ang isang tao ay nagbibigay ng isang malakas na patotoo ng ebanghelyo?

• Paano nakakaapekto ito sa inyong patotoo?

Ipaliwanag na ang ating mga patotoo ay nagiging higit na malakas habang ito ay ibinabahagi natin at habang ating pinapakinggan ang mga patotoo ng iba.

Isang kabataang babae ang nagkaroon ng ganitong karanasan nang ibinabahagi niya ang kanyang patotoo:

Kuwento

"Nakatutuwa kung paano lumalago nang husto ang isang patotoo kapag ito ay ibinabahagi ninyo. Ako ay isinilang at pinalaki sa Simbahan at palagiang nagsisikap sa abot ng aking makakaya na sundin ang mga turo nito. Naniwala ako na may malakas akong patotoo tulad ng sinuman, ngunit hindi ko talaga naibigay ito. Tiyak, alam ng aking malalapit na kaibigan ang aking malakas na pananampalataya, ngunit ganoon lamang iyon."

"Pagkatapos, isang araw ay kasalukuyang nakaupo ako sa seminaryo nang marinig ko ang aking pangalang tinawag bilang isa sa tatlo sa klase na tatayo at magbibigay ng patotoo. Nabigla ako, bukod pa sa labis na takot. Nang dumating ang aking pagkakataon ay tumayo ako roon na hindi alam ang sasabihin at pagkatapos ay nagsimulang lumabas na lamang ang mga salita. Talagang ibinuhos ko ang nilalaman ng aking puso. Ibinigay ko ang patotoo na si Jesus ang Cristo, na ang Simbahan ay totoo at na si Joseph Smith ay propeta ng Diyos tulad ng Pangulo ng Simbahan ngayon.

"Nang makatapos ako, ako ay may isang mainit at natatanging damdamin. Ang aking patoto ay lumago; naramdaman ko ito. Katulad iyon ng panonood sa paglaki ng isang bulaklak sa mabilis na pagkilos sa isang sine ng agham."

Sumangguni sa paskil at ipaliwanag na ang patotoo ng batang babaeng ito ay kinapapalooban ng lahat ng mga bagay na binanggit ni Elder McConkie.

Mga palaisipang tanong

- Gaano kalakas ang inyong patotoo?
- Ano ang ginagawa ninyo upang mapalakas ito?
- Kailan ang huling pagbabahagi ninyo ng inyong patotoo?

Patotoo ng guro

Kung nadarama mo ang udyok, ibahagi ang iyong sariling patotoo sa mga kabataang babae. Ipahiwatig ang pagtitiwala na ang bawat kabataang babae ay maaaring makaalam sa kanyang sarili na si Jesus ang Cristo, na si Joseph Smith ay isang propeta, na Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw lamang ang totoong Simbahan ngayon, at na isang buhay na propeta ang gumagabay sa atin ngayon. Himukin ang mga kabataang babae na ibahagi ang kanilang mga patotoo sa loob ng susunod na buwan.

Aralin
27

Pag-aaral ng Banal na Kasulatan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magkakaroon ng higit na pagnanais na mag-aral ng mga banal na kasulatan araw-araw.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
2. Maghanda ng isa o higit pa sa mga bagay na tinutukoy sa Pambungad.
3. Isulat ang bawat isa sa sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan sa isang maliit na kard o isang piraso ng papel at ilagay ang mga kard sa isang lalagyan. Gumawa ng mga ikalawang kopya kung kinakailangan upang magkaroon ng isa man lamang kard para sa bawat batang babae.

   Mateo 18:15
   2 Nefias 32:9
   Doktrina at Mga Tipan 121:7–8
   Santiago 1:5–6
4. Gumawa ng isang pantanda ng aklat para sa bawat kabataang babae tulad ng ipinakikita sa hulihan ng aralin. (Kung maaari, gumamit ng makapal na papel.)
5. Mga isang linggo o higit pa bago ang klase, atasan ang dalawa o tatlong mga kasapi ng klase na dumalo sa klase na handang magbahagi ng kanilang pinakagustong banal na kasulatan at ipaliwanag kung bakit ito natatangi sa kanila.
6. Kung nanaisin: Atasan ang isang kabataang babae upang maglahad ng "Ang Pagninilay-nilay ay Hindi Kalokohan."

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Ipakita ang isa o higit pa sa mga sumusunod na bagay: isang de-lata na walang tatak, isang bote ng likido na walang tatak, isang padron ng damit na walang mga tagubilin, o isang resipe na may nawawalang mga tagubilin. Ituro kung ano ang nawawala sa bawat bagay.

• Gaano kahalaga ang mga bagay na ito sa kanilang kasalukuyang kalagayan?

• Malalaman ba ninyo kung paano gagamitin ang mga ito?

• Gaano kahalaga ang mga tagubilin? (Ang mga ito ay nagbibigay ng mga bilin at tumutulong sa ating malaman kung paano gagamit ng mga bagay o gagawa ng mga tiyak na bagay.)

• Kailan tayo nangangailangan ng mga tagubilin sa ating buhay?

• Saan kayo makakikita ng mga nakasulat na tagubilin para sa buhay? (Magpakita ng isang sipi ng mga banal na kasulatan.)

Banal na kasulatan

Isulat ang banal na kasulatan na *2 Nefias 33:4–5* sa pisara.

Ipabasa sa mga batang babae ang banal na kasulatan at sikaping tumugon sa mga dahilan ni Nefias kung bakit dapat nating pag-aralan ang mga banal na kasulatan.

Maaari mong naisin na itala ang mga sagot sa pisara.

Maraming Sakripisyo ang Ginawa Upang Mapasaatin ang Mga Banal na Kasulatan Ngayon

Paglalahad ng guro

Sa buong kasaysayan, ang mga propeta ay tinagubilinan na mag-ingat ng mga talaan ng kanilang mga pakikitungo sa Panginoon. Ang mga propeta at mga tagapag-ingat ng tala ay gumawa ng mga dakilang pagsasakripisyo upang mapasaatin ang mga banal na kasulatan.

Gawaing pagsusulat

Mamahagi ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae. Magtalaga ng isang aklat ng banal na kasulatan sa bawat batang babae at tagubilinan siyang magsimulang kopyahin ang tiyak na aklat ng banal na kasulatan na mayroon siya. Sabihin sa mga kabataang babae na magsimula sa unang talata ng unang aklat o bahagi. Bayaan silang sumipi sa loob ng dalawa o tatlong sandali bago sila patigilin.

- Sa bilis ng inyong pagkopya, gaano katagal upang makopya ninyo ang buong aklat?

Ikintal sa kanila kung gaano kahirap na kopyahin sa pamamagitan ng kamay ang isang bagay at kung gaanong panahon at pagbubuhos ng pag-iisip ang kinakailangan. Bigyang-diin kung gaano kahirap para sa mga propeta ang iukit ang mga banal na kasulatan sa metal o isulat sa mga balumbon ng papel. Pagkatapos na maitala ang mga banal na kasulatan, ang pagsasalin ng mga lamina at mga balumbon mula sa unang wika sa ibang mga wika ay nangangailangan ng mga buwan ng paggawa at ng tuwirang tulong ng Panginoon.

- Bilang karagdagan sa oras at pagsisikap na kailangan upang isalin o kopyahin ang mga banal na kasulatan, anu-ano pang pagsisikap o mga sakripisyo ang ginawa upang maaari tayong magkaroon ng mga banal na kasulatan?

Ang mga sagot ay maaaring kapalooban ng—

1. Ang pagsisikap ni Nefias at ng kanyang mga kapatid na lalaki upang makuha ang mga laminang tanso (1 Nefias 3–4).
2. Ang matagal na paggawa ni Mormon upang paikliin ang malalaking lamina ni Nefias at gawin ang mga lamina ni Mormon na pinagmulan ng isinalin ni Joseph Smith na Aklat ni Mormon (Mga Salita ni Mormon 1:1–5 at Mormon 1:1–5; 5:8–9; 6:6).
3. Ang malungkot na paghihirap ni Moronias na tapusin at ibaon ang mga laminang ginto (Mormon 8:1–5; Moronias 1:1–4).
4. Ang paghihirap ni Joseph Smith, ang pang-uusig sa kanya, at ang kanyang pagkamatay bilang isang martir nang dahilan sa pagsasalin niya ng Aklat ni Mormon at pagtulong niya na muling itatag ang Simbahan ni Jesucristo sa lupa (Joseph Smith—Kasaysayan 1:30–67; Doktrina at Mga Tipan 135:1–3).

(Ang mga sangguniang banal na kasulatan ay para sa paggamit ng guro at hindi kailangang basahin sa klase.) Bigyang-diin na ang mga lalaking ito ay binigyan ng tila ba hindi magagawang gawain, subalit ang kanilang mga pagsisikap ay nagbigay-daan upang ang salita ng Diyos ay mailagay sa kasulatan sa daigdig ngayon.

Matututo Tayong Malugod sa Mga Banal na Kasulatan

Mga ulat ng mga kasapi ng klase at talakayan sa banal na kasulatan

Ipabahagi sa mga inatasang kabataang babae ang kanilang pinakagustong banal na kasulatan na nagpapaliwanag kung bakit ito mahalaga sa kanila.

- Ano ang saloobin ni Nefias tungkol sa mga banal na kasulatan? (Upang matulungang sagutin ang tanong na ito, ipabasa ang 2 Nefias 4:15.)
- Ano ang ibig sabihin ng malugod ang ating mga kaluluwa sa mga banal na kasulatan? (Tamasahin, ikatuwa, at pahalagahan ang mga banal na kasulatan.)

Ipaliwanag na habang natututuhan nating hanapin ang mga sagot sa ating mga suliranin sa mga banal na kasulatan, ang ating pagpapahalaga at pagkalugod sa mga banal na kasulatan ay madaragdagan.

Sipi

Ipaliwanag na si Parley P. Pratt, isang naunang pinuno ng Simbahan, ay naglahad ng kanyang karanasan sa pagbabasa ng Aklat ni Mormon:

"Binuklat ko ito nang may kasabikan, at binasa ang kanyang pahinang pamagat. Pagkatapos ay binasa ko ang patotoo ng ilang saksi kaugnay sa paraan ng pagkakatagpo at pagsasalin nito. Pagkatapos nito ay sinimulan ko ang mga nilalaman nito ayon sa mga pangyayari. Nagbasa ako nang buong araw; ang pagkain ay kaabalahan, wala akong pagnanais sa pagkain; ang pagtulog ay kaabalahan pagsapit ng gabi, sapagkat higit kong ninais ang magbasa kaysa matulog.

"Habang nagbabasa ako, ang espiritu ng Panginoon ay napasaakin, at nalaman ko at naunawaan na ang aklat ay totoo, kasing karaniwan at kasinglinaw ng pagkaunawa at kaalaman ng tao na siya ay naririto. Ang aking kasiyahan ngayon ay lubos na, tulad noon, at nagsaya akong ganap sa higit na kabayaran sa aking mga kalungkutan, mga sakripisyo at mga paghihirap sa buhay ko" (*Autobiography of Parley P. Pratt* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938], p. 37).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga banal na kasulatan ay mga pansariling paghahayag sa mga propeta at habang binabasa natin mga banal na kasulatan, ang mga ito ay magiging mga pansariling paghahayag sa atin. Kapag nangyari ito, madarama natin na ang ating mga kaluluwa ay nalulugod sa mga banal na kasulatan.

Mga kalutasan sa banal na kasulatan

Bayaang kumuha ang bawat kabataang babae ng isa o higit pang kard ng banal na kasulatan mula sa lalagyan. Tagubilinan ang mga kabataang babae na hanapin ang banal na kasulatan na tinutukoy sa kard at basahin ito nang tahimik. Hilingin sa bawat kabataang babae na makinig habang binabasa mo ang sumusunod na mga kalagayan at pagkatapos ay magpasiya kung ang banal na kasulatang hawak niya ay nagbibigay ng kalutasan sa suliranin. Ang kabataang babae o mga kabataang babae na mayhawak ng banal na kasulatan na may angkop na kalutasan ang magbabasa ng banal na kasulatan nang malakas.

Si Jodi ay sikat na sikat sa paaralan. Si Susan ay kaibigan ni Jodi, ngunit siya ay nagseselos kay Jodi. Si Susan ay nagsimula ng usapan sa paaralan na nakasira sa pagkakakilala kay Jodi. Ano ang dapat gawin ni Jodi? (Tingnan sa Mateo 18:15.)

Si Mary ay lubhang nag-aalala tungkol sa kanyang pagganap sa paaralan. Nais niyang manguna sa pinakaabot ng kanyang makakaya. Nadarama niyang kailangan niya ng tulong, ngunit hindi niya alam kung kanino pupunta o kung saan siya makakikita ng tulong na kailangan niya. Ano ang dapat niyang gawin? (Tingnan sa 2 Nefias 32:9.)

Kamakailan lamang ay namatay ang isang malapit na kasapi ng mag-anak ni Becky. Ang pagkawala ay bigla at siya ay lubhang nalulungkot. Saan siya makakukuha ng kaaliwan at kasiyahan? (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 121:7–8.)

Dalawang misyonero ang nagtungo sa bahay ni Tanja at inanyayahan sa loob. Sa kanilang talakayan, si Tanja ay may malakas na pagnanais na malaman kung ang kanilang mga sinasabi ay totoo. Ano ang maaari niyang gawin? (Tingnan sa Santiago 1:5–6.)

- Nagkaroon na ba ang sinuman sa inyo ng karanasan kung saan nakatagpo kayo ng patnubay para sa isang suliranin mula sa mga banal na kasulatan?

Bigyan ng panahon ang mga kabataang babae upang magsalaysay ng kanilang mga karanasan at upang magpaliwanag kung paano sila natulungan ng mga banal na kasulatan. Kung mayroon kang halimbawa mula sa iyong sariling buhay, ibahagi ito sa klase.

Paliwanag ng guro

Imungkahi na isaulo ng mga kabataang babae ang mga talata na may natatanging kahalagahan sa kanila. Ituro na ang *Topical Guide* na ngayon ay nasa limbag ng Banal sa Huling-araw na Bibliya ay nagpapadali na makita ang isang tanging sanggunian na kailangan natin o mga dagdag na banal na kasulatan sa isang paksa na mayroon tayong tanging pagkagusto. Ipakita sa klase ang *Topical Guide* at hayaan silang humanap ng isang banal na kasulatan sa ilalim ng isa sa mga pamagat upang sila ay masanay sa paggamit sa pinagkukunang ito.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maaari nating basahin at pag-aralan ang mga banal na kasulatan sa mga paraan na ang mga ito ay magiging higit na makahulugan at kalugod-lugod para sa atin. Ang isang kabataang babae na nagsimula ng palagiang palatuntunan ng pag-aaral ng banal na kasulatan ay magbabahagi ng sumusunod na pananaw sa paglago at kalugurang nakuha niya mula sa kanyang pag-aaral.

Sipi

Ipalahad sa naunang inatasang kabataang babae ang sumusunod: "Ang Pagninilay-nilay ay Hindi Kalokohan."

"Natutuhan ko nang kaunti kung paano natutuhan ng lahat ng banal na tao ng Diyos na *makilala* ang Diyos at malaman ang ebanghelyo. *Hindi* ito kaloob sa ilang pinili, kundi isang biyaya na ipinahayag sa batas ng pagsunod, mahahabang oras, at pag-aaral.

"Habang binabasa ko ang mga banal na kasulatan . . . , natutuhan ko ang ilan sa mga simulain ng pagninilay-nilay at pagsasaliksik.

"1. *Palaging manalangin bago ka magsimulang magbasa ng mga banal na kasulatan.* Papahingahin mo ang iyong isip at maging malaya sa mundong ito. Manalangin din habang ikaw ay nagbabasa—habang ang mga tiyak na kaalaman ng ebanghelyo ay nagbibigay-liwanag sa iyong kaluluwa o habang mayroon kang mga tanong. Huwag mag-atubiling tumawag sa iyong Ama."

"2. *Magtabi ng isang papel at lapis sa malapit habang nagbabasa ka.* Ito ay isang nakapagpapasiglang gawain, at kadalasan, ang mga layunin, mga masisiglang palagay, o mga orihinal na kaisipan ay papasok sa isang blangkong isipan."

"3. *Magbasa nang dahan-dahan!* Ang pag-aaral na ito ay hindi isang karera. Hindi mo na kailangang makatapos ng itinakdang bilang ng mga kabanata bago ka matulog. Gumugol ng ilang araw sa isang kabanata o talata. Magsaulo ng banal na kasulatan at lalago ito na may kasamang mga nakatagong kahulugan na hindi mo natatanto, mga kahulugang angkop sa iyong buhay ngayon."

"4. *Magtanong habang binabasa mo ang mga banal na kasulatan. . . .* Magtanong at pagkatapos ay tumawag sa Panginoon. Habang ako ay nagtatanong, ang mga pintuan ng aking puso ay nabubuksan at nag-iiwan ng puwang para sa Espiritu Santo upang manahanan sa akin."

"5. *Tumigil nang maraming ulit sa buong araw at magnilay-nilay sa kaisa-isang kaisipan na sinaliksik mo.* Halimbawa, isaalang-alang ang katotohanang 'mahalin mo ang iyong kapwa tulad ng sa iyong sarili.' Ulitin ang banal na kasulatan, suriin mo ang bawat kilos mo, at ingatan mo ang kaisipan sa isang maliit na kard."

"Ang lahat ng ito ay pagbibigay lamang sa iyong sarili ng panahon; isa itong pang-araw-araw na pagpapanibago. Masisiyahan ka habang pinananariwa nito ang iyong pananaw. Magkakaroon ng isang bagong tunguhin ang iyong buhay at pati na ang araw-araw na paghahayag."

"Ang lahat ng pagninilay-nilay na ito ay nagbibigay-daan sa totoo at malalim na pang-unawa sa ebanghelyo, sa ating misyon, at sa kaluwalhatian ng Diyos. Maraming ulit habang nagninilay-nilay ka, binibigyang-daan mo ang matamis na kapayapaan ng Espiritu Santo upang pumasok sa iyong puso at tanglawan ang iyong buong katauhan ng katotohanan. . . .

"Sinabi ni [Pangulong] Joseph Fielding Smith na, "Sa buong buhay ko ay pinag-aralan ko at *pinagnilay-nilay* ang mga alituntunin ng ebanghelyo at sinikap na mamuhay sa mga batas ng Panginoon. Bilang bunga, dumating sa aking puso ang dakilang pag-ibig sa kanya at sa kanyang gawain at para doon sa lahat na nagsisikap na palawakin ang kanyang mga layunin sa lupa' (Conference Report, Okt. 1971, p. 6; idinagdag ang mga nakahilig na titik)."

"*Maglaan ng panahon upang magnilay-nilay*. Ito ay susi sa hindi kapanipaniwalang kagalakan at kaalaman dito sa buhay sa mundo."

"[Sinabi ng Tagapagligtas,] 'Iniiwan ko ang mga kasabihang ito sa inyo upang pagnilay-nilayin sa inyong mga puso, kasama ang kautusan na ito na ibinibigay ko sa inyo, na tatawag kayo sa akin habang ako ay malapit—"

Lumapit kayo sa akin at lalapit ako sa inyo (Doktrina at Mga Tipan 88:62–63)." (Susan Hill, "Pondering Isn't Preposterous," *New Era*, Mayo 1976, p.49–50).

Buod

Ituro na ang pagninilay-nilay sa mga banal na kasulatan ay magdaragdag sa ating kagalakan at kasiyahan sa mga ito at maglalapit sa atin sa Tagapagligtas.

Katapusan: Susi sa Kaligayahan

Sipi

Upang bigyang-diin na ang mga banal na kasulatan ay may mahalagang kahulugan sa ating mga buhay, basahin ang sumusunod na sipi: "Ang bawat isa sa atin, sa ilang bahagi ng ating mga buhay, ay kailangang tuklasin ang mga banal na kasulatan para sa ating mga sarili—at hindi lamang tuklasin silang minsan, kundi tuklasin sila nang paulit-ulit" (Spencer W. Kimball, "How Rare a Possession—the Scriptures!" *Ensign*, Set. 1976, p.4).

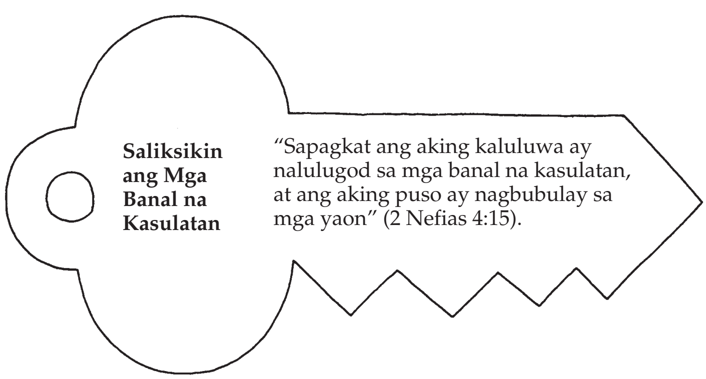
Sinabihan din tayo ng isang propeta ng Diyos na kailangan nating magbasa mula sa Aklat ni Mormon araw-araw.

Sinabi ni Pangulong Ezra Taft Benson, "May isang aklat na kailangan nating pag-aralan araw-araw, kapwa bilang mga tao at bilang mga mag-anak, ang Aklat ni Mormon" (sa Conference Report, Abr. 1986, p. 99–100; o *Ensign*, Mayo 1986, p.78).

"Tayo ay kailangang magbasa mula sa mga pahina [nito] araw-araw [at ito] ay 'maglalapit [sa atin] sa Diyos sa pamamagitan ng pagsunod sa mga alituntunin nito, kaysa sa alinmang ibang aklat' *(History of the Church* 4:461)" (sa Conference Report, Okt. 1988, p.3; o *Ensign*, Nob. 1988, p.4).

Bigay-sipi

Bigyan ang bawat kabataang babae ng pantanda sa aklat. (Tingnan ang halimbawa sa ibaba.) Hilingan ang bawat kabataang babae na isulat sa likod ng pantanda sa aklat ang tiyak na oras sa bawat araw na babasahin niya ang mga banal na kasulatan. Kahit na babasa lamang siya ng ilang talata sa bawat araw, siya ay lubhang makikinabang. Himukin siyang gamitin ang pantanda ng aklat bilang pananda habang binabasa niya ang mga banal na kasulatan at bilang tagapaalala ng kanyang pangakong pag-aralan ang mga banal na kasulatan araw-araw. Dapat din itong magpaalala sa kanya na ang pag-aaral at pagninilay-nilay sa mga banal na kasulatan ay mga susi sa kanyang kaligtasan at kaligayahan.



Pag-iwas sa Kasalanan

Aralin
28

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakikilala na kailangan niyang patatagin ang kanyang sarili upang mapagtagumpayan ang mga tukso.

PAGHAHANDA

1. Larawan 15, Mga Pain, Mga Bitag, at Mga Patibong, na matatagpuan sa likod ng manwal. (Kung maaari, kumuha ka ng ilang totoong pain o bitag.)
2. Magdala ng lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

Babala: Huwag tumalakay ng mga doktrina ni Satanas. Huwag magtalakay ng mga karanasang naranasan ng mga tao kay Satanas.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Matutuhan Kung Sino si Satanas at Kung Ano ang Kanyang Mga Layunin at Mga Kapangyarihan ay Makatutulong sa Mga Kabataang Babae na Mapagtagumpayan ang Tukso

Mga Pahiwatig

Magbigay ng lapis at isang piraso ng papel sa bawat kabataang babae at sabihan ang klase na lagyan ng bilang ang kanilang mga papel mula isa hanggang sampu. Habang binabasa mo ang mga sumusunod na pahiwatig, ipasulat sa kanila ang pangalan ng tao na inaakala nilang binabanggit ng pahiwatig ayon sa bilang ng pahiwatig. Walang sinuman ang magsasalita ng anuman nang malakas hanggang sa ang lahat ng sampung pahiwatig ay nabasa na.

Mga pahiwatig:

1. Ako ay espiritung anak ng Ama sa Langit.
2. Ako ang inyong espiritung kapatid na lalaki.
3. Ako ay naroon sa Kapulungan sa Langit.
4. Ako ay naging anghel ng Diyos.
5. Ako ay may kapangyarihang nagsalita sa harapan ng Diyos.
6. Tinawag akong "Anak ng Umaga."
7. Naghimagsik ako at tinanggihan ko ang plano ng Ama sa Langit.
8. Marami sa aking mga espiritung kapatid na lalaki at babae ang sumunod sa akin.
9. Ako ay mayroong katawang espiritu lamang.
10. Pinangunahan ko ang ikatlong bahagi ng hukbo ng langit mula sa kinaroroonan ng Diyos.

(Sagot: Satanas o Lucifer.)

Paghambingin ang mga sagot upang makita kung sino ang unang tumukoy kay Satanas o Lucifer.

Talakayan

• Paano nakapagpalito sa inyo ang ilan sa mga paglalarawan kay Satanas?

• Anu-ano ang ilan sa ibang mga pangalan kung saan si Satanas ay kilala? (Diyablo, Mapanira, ang Masamang Isa, Ganap na Kapahamakan, Prinsipe ng mga Diyablo, Dragon, Ahas, Manunukso, ang ama ng lahat ng kasinungalingan, at iba pa.)

Banal na kasulatan

• Anu-ano ang ilan sa mga layunin ni Satanas sa lupa? (Upang masagot ang tanong na ito; ipabasa sa mga kabataang babae ang Moises 4:3–4.) (Sinikap ni Satanas na sirain ang kalayaan sa pagpili ng tao, upang makamtan ang kapangyarihan ng Diyos sa kanila, upang linlangin at bulagin ang mga tao, at upang gawin silang mga bihag sa kanyang kagustuhan.)

Ipaliwanag na may isa pang dahilan kung bakit tinutukso tayo ni Satanas. Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang 2 Nefias 2:27: "Sapagkat hinahangad [ni Satanas] na ang lahat ng tao ay maging kaaba-aba katulad ng kanyang sarili."

• Magkakaroon ba ng kapangyarihan sa atin si Satanas?

Sipi at talakayan

Matapos tumugon ang mga kabataang babae, basahin ang sumusunod na sipi:

"Walang kapangyarihan sa atin si Satanas, maliban na lamang kung papayagan natin siya. . . . Hindi tayo kailanman pinipilit ng Diyos na gumawa ng matuwid, at walang kapangyarihan si Satanas upang pilitin tayong gumawa ng mali" (Sterling W. Sill, sa Conference Report, Abr. 1970, p. 29–30; o *Improvement Era*, Hunyo 1970, p.45).

• Bakit mahalagang malaman kung sino si Satanas at kung ano ang kanyang mga layunin at mga kapangyarihan? (Upang makilala ang kanyang mga paraan at maging maingat sa kanyang impluwensiya nang sa gayon ay manatili tayong matatag sa ebanghelyo at maiwasan siya.)

"Tiniyak ni [Pangulong] Spencer W. Kimball, sa pagsasalita sa isang lupon ng mga kabataan, na ang kaalaman sa pagkanaririto, kapangyarihan, at mga plano ni Satanas—kasama ang matibay at masiglang patotoo sa Diyos at sa ebanghelyo at sa mga plano ng ating Ama . . . —ay makatutulong sa kanilang matamo ang mga walang-katulad na tagumpay, na maaaring makaapekto sa kanilang mga buhay sa kawalang-hanggan" (ElRay L. Christiansen, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 30; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 24).

Ang Mga Tukso ay Dumarating sa Maraming Paraan

Larawan at talakayan

Ipakita ang larawan ng iba't ibang pamingwit, mga bitag, mga pain, mga patibong, o ang mga totoong bagay.

• Ano ang layunin ng mga nasabing pamingwit, mga bitag, mga pain, at mga patibong? (Upang makaakit at makahuli ng isda o mga hayop.)

• Paano napagbabalatkayo ang mga patibong at mga pangpain na ito upang magawa silang kaakit-akit?

Ipaliwanag na si Satanas ay gumagamit ng maraming mapanlinlang na patibong at mga bitag upang sikaping mabihag tayo. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Alma 12:5–6.

• Ayon sa banal na kasulatan, ano ang layunin ng mga patibong ni Satanas?

• Ano ang ilan sa mga patibong na mabisang ginagamit ni Satanas sa mga kabataan?

• Paano natin maiiwasan ang mga patibong na ito?

Tanungin ang mga kabataang babae kung gusto nilang lumakad sa isang madilim na silid na mayroong maraming inilagay na bitag.

• Paano pinababagal o pinipigil ng kadiliman ang inyong pag-unlad? (Hindi tayo makakikita, makapagtatrabaho, o makagagawa ng iba pang mga bagay.)

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 50:23–25 upang malaman kung bakit mahalagang magkaroon ng liwanag ng Diyos.

• Ano ang kinakatawan ng liwanag? (Ang Diyos, and kanyang katotohanan, at ang kanyang mga gawa.)

• Paano makatutulong sa inyo and liwanag na ito na itaboy ang kadiliman o si Satanas mula sa inyong buhay?

Sipi

"Sa kanyang katusuhan, alam ni [Satanas] kung saan at kung paano kikilos. Sa panahon ng kabataan nagiging lubos na mahina ang kanyang mga biktima. . . . Ang diyablo ay gumagamit ng maraming maraming kagamitan" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], p. 247).

Paglalahad ng guro

Isang matandang alamat na Griyego ang nagsasalaysay ng isang kabataang lalaki na may isa lamang tanging mahinang bahagi. Ipalahad sa isang kasapi ng klase ang kuwento ni Achilles.

Kuwento

Si Achilles [ah-KIL-es] ay isa sa mga dakilang bayani sa mitolohiyang Griyego. Kaagad matapos na siya ay isilang, inilubog siya ng kanyang inang si Thetis, sa Ilog Styx, na ayon sa alamat ay magsasanggalang sa kanyang katawan mula sa sakit. Ngunit, hindi nabasa ng tubig and kanyang sakong na hawak ni Thetis. Sa ika-sampung taon ng Digmaang Trojan, pinana ni Paris ang walang-pananggalang na sakong ni Achilles. Si Achilles ay namatay sa sugat na iyon.

Talakayan

- Ano ang kahulugan ng magkaroon ng sakong ni Achilles? (Ang magkaroon ng mahina o walang-pananggalang na kahinaan.)
- Paano nalalaman ni Satanas ang ating mga kahinaan? (Kilala niya tayo mula pa sa buhay bago pagkamortal.)
- Paano natin mapagtatagumpayan ang ating mga kahinaan?

Sipi

Kasunod ng talakayan, basahin ang sumusunod na sipi: "Alam ni Satanas ang lahat ng panlilinlang. Alam niya kung saan tayo mahina sa mga tukso at kung paano tayo aakiting gumawa ng masama. Siya at ang kanyang mga mensahero ay nagmumungkahi ng masama, pinaliliit ang kalubhaan ng kasalanan, at ginagawang kaakit-akit ang masama" (ElRay L. Christiansen, "Q and A," *New Era*, Hulyo 1975, p. 49).

Sipi

Habang binabasa nang malakas ang sumusunod na sipi, atasan ang isang kasapi ng klase na isulat sa pisara ang bawat isang tukso na binabanggit.

"Ngayon, alam ng kalaban na ang isang maliit na kasalanan ay hindi mananatiling maliit, at malugod niyang tinatanggap ang sinuman at ang lahat sa kanyang kaharian sa pamamagitan muna ng pagsisikap na papagsinungalingin tayo nang kaunti, pagkatapos ay tutulungan tayong bigyang-katwiran ang ating mga sarili sa paggawa niyon o upang mandaya o upang magnakaw. Ang ilang tao ay hinihikayat na lapastanganin ang araw ng Pangilin hanggang maging ugali na nila ito. Ang ilang tao ay nagsisimula sa paggamit ng alak upang 'mamahinga lamang sandali'. Pati na ang paggamit ng bawal na gamot, pagsasalita ng masama, pagsuway sa mga magulang, o pandaraya sa sariling mga kasama—ito ang mga paraan na ginagamit niya upang lumihis tayo sa tamang landas. Alam na alam niya na, kung ipagpapatuloy, ang mga ganitong libangan ay agad nagbubunga ng mga pagsisisi, mga kalungkutan, at mga pagkawala, sapagkat inaakay nila tayo sa higit na kasamaan.

"Walang alinlangan na ang isa sa mga napakasamang patibong na inilagay ng kalaban ay ang di-kalinisang puri" (ElRay L. Christiansen, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 29; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 24).

Pisara

Magtanong ng anumang dagdag na mga tukso na maaaring maranasan ng mga kabataang babae. Idagdag ang mga ito sa pisara.

Mga Tukso

pagsisinungaling	pang-uumit sa mga tindahan
pandaraya	paggamit ng mga bawal na gamot
kalapastanganan	pagsuway sa mga magulang
pagnanakaw	panlilinlang
pagpapaliban	di-kalinisang puri
paglapastangan sa Pangilin	pagsasalita ng masama
pagsira ng loob	(at iba pa)
pag-inom	

Gawaing pampangkat

Hatiin ang klase sa mga pangkat ng tatlo o apat na batang babae. Atasan ang bawat pangkat na talakayin ang dalawa o tatlo sa mga tuksong nakasulat. Dapat nilang tukuyin ang mga paraan upang malabanan at mapagtagumpayan ang mga tuksong ito. Kasunod ng kanilang mga talakayan, hilingin sa bawat pangkat na mag-ulat sa klase. Habang iniuulat nila ang kanilang mga mungkahi, burahin ang mga tukso mula sa pisara at palitan ang mga iyon ng magagandang paraan upang mapagtagumpayan ang tukso.

Mga maaaring tugon:

1. Maagang gumawa ng mga angkop na pasiya.
2. Iwasan ang anyo ng kasamaan.
3. Magkaroon ng mapagpipilian sa isip.
4. Ibahin ang paksa.
5. Maghanda ng mga pananggalang.
6. Manalangin para sa tulong.
7. Humingi ng payo sa magulang.
8. Pumili ng mabubuting kaibigan.
9. Gugulin ang panahon sa paggawa ng mga kapaki-pakinabang na bagay.
10. Iwasan ang mga kalagayan na maaaring pagmulan ng tukso.

Tutulungan ng Ama sa Langit ang Bawat Kabataang Babae Habang Siya ay Nagsisikap na Mapagtagumpayan ang Mga Tukso

Sipi

Ang sumusunod na sipi ay nagpapaliwanag kung paano tayo magkakaroon ng lubos na kapangyarihan upang labanan ang tukso:

"Sa lahat ng kanyang masasamang gawa, hindi makagagawa ang kalaban kung hindi siya pahihintulutan ng nagkasala, at magkakaroon tayo ng lubos na kapangyarihan upang tanggihan ang masasamang ginagawa ni Satanas sa pamamagitan ng paninindigan sa mga alituntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo. Ang mga kasapi ng Simbahan ay maaaring magkaroon ng biyaya ng Espiritu Santo, ang taga-udyok, bilang kasama rin, at kapag ang Espiritu Santo ay tunay na nasa atin, kailangang si Satanas ay manatiling nasa labas. Ang pag-aaral ng mga banal na kasulatan, pananalangin, ang matapat na pamumuhay sa mga kautusan ng Panginoon, ang paggawa sa mga pananagutan at tungkulin sa Simbahan . . . ay makapagbibigay ng batayan upang ang Espiritu Santo ay maging palagiang kasama at tagapagtanggol" (ElRay L. Christiansen, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 30; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 24).

Kung wala pa ito sa pisara, idagdag ang pariralang *"Hilingin ang pagsama ng Espiritu Santo."*

Talakayan sa banal na kasulatan

Binigyang-diin ng Tagapagligtas ang isang napakahalagang paraan upang mapagtagumpayan ang tukso. Ipabasa sa mga kabataang babae ang 3 Nefias 18:15, 18–19. Idagdag ang pariralang "Manalangin para sa tulong" kung wala pa ito sa pisara.

Ituro na tinagubilinan din tayo ng isang tiyak na paraan upang humingi ng tulong kapag tayo ay nananalangin. Basahin ang Mormon 9:28.

- Paano iminumungkahi ng talatang ito na manalangin tayo upang mapagtagumpayan ang tukso? (Humingi "nang may matibay na katatagan, na hindi kayo padadaig sa tukso.") Idagdag ang *"Matibay na pasiyang hindi padadaig"* sa pisara.

Nangako rin ang Ama sa Langit na tutulungan niya tayo sa isa pang paraan. Basahin ang 1 Corinto 10:13.

- Ano ang ibinigay na pangako?

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na kung sila ay magiging masigasig sa kanilang mga pagsisikap na maiwasan at mapagtagumpayan ang mga tukso, itataguyod sila ng Ama sa Langit.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na sundin ng mga kabataang babae ang mga mungkahing isinulat nila sa pisara at palaging alalahanin ang pangakong ibinigay sa 1 Corinto 10:13.

Aralin
29

Ang Ikalawang Pagparito

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakakita sa mga pananagutan ng kanyang salinlahi upang makapaghanda sa Ikalawang Pagparito.

PAGHAHANDA

1. Larawan 16, Ang Ikalawang Pagparito (62562), na nasa likod ng manwal.
2. Magdala ng maraming aklat ng himno.
3. Kung nanaisin: Gumawa ng isang malaking paskil ng Doktrina at Mga Tipan 87:8.
4. Gumawa ng isang maliit, kaakit-akit na kard para ingatan ng bawat batang babae na naglalaman ng mga salita ng Doktrina at Mga Tipan 87:8, o ng anumang maikling pananalita na iyong pinili mula sa anumang sipi sa aralin.
5. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Magsimula sa pamamagitan ng pagsasalaysay sa mga batang babae na sa buong kasaysayan ng mundo, ang mga hari at mga reyna ay naghari sa karamihan ng mga tao. Ang ilan sa mga hari at mga reyna na ito ay matutuwid na monarkiya na pinakitunguhan ang kanilang mga nasasakupan nang may katarungan. Ang iba ay naging masasamang pinuno na ginamit ang kanilang kapangyarihan upang pagmalupitan ang mga taong kanilang pinamumunuan. Ang mga pinunong ito ay hindi naging karapat-dapat sa katapatan ng kanilang mga tao.

Larawan

Sabihin sa mga batang babae na ang matatapat na tao sa lahat ng dako ay matagal nang umaasam sa paghahari ng isang hari na lubhang makatarungan at mapagmahal kung kaya siya ay karapat-dapat na tawaging “Hari ng Mga Hari”.

Ipakita ang larawan ng Tagapagligtas. Ipaliwanag na ang salinlahi na kinabibilangan ng mga kabataang babae ay bahagi ng tinawag na isang “maharlikang salinlahi” sapagkat ang magigiting sa kanila ay tutulong na ihanda ang daigdig para sa ikalawang pagparito ng Tagapagligtas.

Talakayang pampisara

Anyayahan ang mga batang babae na magsabi ng ilan sa mga katangian na maaaring maglarawan sa kabataan ng maharlikang salinlahi, na ang hari ay si Jesucristo. Isulat ang mga salita sa pisara at talakayin ang mga ito sandali:

pagpili	malinis
matuwid	maligaya
masayahin	matapang
karapat-dapat	dakila
dalisay	mapagmahal
matapat	totoo
itinatangi	malakas

Sipi

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang sumusunod na pananalita na ibinigay para sa mga kabataan ng Simbahan:

“Mga mahal kong kaibigan, kayo ay isang maharlikang salinlahi. Kayo ay inilaan na manirahan sa lupa sa panahong ito para sa isang natatanging layunin. Hindi lamang ang ilan sa inyo, ngunit lahat kayo. May mga bagay na dapat gawin ng bawat isa sa inyo na hindi magagawa ng sinuman na katulad ng paggawa ninyo. . . . Kung pahihintulutan ninyo Siya, pinatotohanan ko na ang ating Ama sa Langit ay makakasama ninyo sa paglalakbay sa buhay at bibigyan kayo ng inspirasyong malaman ang inyong natatanging layunin dito” (H. Burke Peterson, “Your Life Has a Purpose,” *New Era*, Mayo 1979, p. 5).

Ang Lupa ay Dapat na Maihanda para sa Pagbabalik ng Tagapagligtas

Paglalahad ng guro

Ituro na ang mga matuwid ay may masidhing kagalakan na umaasam sa ikalawang pagparito ng Panginoon. Isang biyaya ang mapabilang doon sa mga maaaring tumulong na ihanda ang lupa sa kanyang pagparito. Ipaliwanag na maraming palatandaan at pangyayari ang kailangang maganap bago dumating nang may kaluwalhatian ang Panginoon. Kasama rito ang mga pangyayari na naganap na, ang ilan na nagaganap ngayon, at ang iba na magaganap pa lamang katulad ng paghahayag ng mga sinauna at makabagong propeta.

Talakayan

- Ano ang kailangang mangyari sa lupa bago bumalik ang Tagapagligtas?

Ang ilan sa maraming palatandaan at mga propesiya ay: ang pagtawag kay Propetang Joseph Smith, ang pagkakaroon ng Aklat ni Mormon, ang pagpapanumbalik sa pagkasaserdote at ng Simbahan, ang pagpapanumbalik sa templo at mga ordenansa ng pagkasaserdote, ang pangangaral ng ebanghelyo sa mundo, ang paglipol sa masasama, at ang pagliligtas sa mga matuwid (Paalala: Huwag gugulin ang panahon sa pagtalakay sa lahat ng mga palatandaan at mga pangyayari na kailangang mauna sa pagbabalik ng Panginoon. Ang mga iyon ay mas detalyadong tinalakay sa ibang mga aralin.)

Paglalahad ng guro

Ituro na ang mga ito at ang mga iba pang pangyayari na mauuna sa Ikalawang Pagparito ay nangailangan at patuloy na mangangailangan ng isang marangal na salinlahi upang maganap ang mga ito. (Paalala: Kung ang salitang *salinlahi* ay ipinakahulugan lamang
sa karaniwang paraan—nangangahulugang isang maikling panahon, na maaaring tatlumpo o apatnapung taon—maaaring magkamaling isipin ng mga batang babae na alam natin kung kailan humigit-kumulang magbabalik ang Tagapagligtas. Ituro na ang salitang *salinlahi* ay maraming magkakaibang kahulugan, kasama na ang tagal ng panahon na isang libong taon. [Tingnan sa Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. (Salt Lake City: Bookcraft, 1966), p. 310.]) Pananagutan ng lahat ng mga kasapi ng Simbahan na tumulong na ihanda ang lupa para sa pagbabalik ng Panginoon sa pamamagitan ng matuwid at sa pamamagitan ng tapat at nakatalagang paglilingkod. Dapat ay mayroong masisigasig na Banal upang tumanggap at magsagawa ng mga tagubilin ng Panginoon at mga layunin, isang salinlahi ng mga matatag at matitibay na kasapi upang pasulungin ang pagtatayo ng kaharian ng Diyos sa lupa.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pananalita:

“Kapag dumating siya sa atin, ito ay bilang isang maluwalhati, makalangit na Hari. . . .

“ . . . Ang pagtatayo ng kanyang kaharian ang palagiang paksa ng kanyang mga tao. . . . Pananagutan natin na itayo ang Zion—hindi pa ang sariling lungsod ng Zion ng Panginoon, kundi ang pangrelihiyon, panlipunan, at pang-ekonomiyang kaayusan na kailangang mauna sa kanyang pagparito bilang pamantayan sa mga bansa. (Doktrina at Mga Tipan 64:42.) Dapat tayong maghanda ng salinlahi ng mga pinabanal na Banal na handang tumanggap sa kanilang Hari. ‘Kaya, *magsitayo kayo sa mga dakong banal, at huwag matinag, hanggang sa dumating ang araw ng pagbabalik ng Panginoon*’ ” (Courtney Lassetter, “When He Comes Again,” *Ensign*, Hunyo 1976, p. 68–70; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipakita ang paskil ng Doktrina at Mga Tipan 87:8.

- Ano ang kahulugan ng “tumayo . . . sa mga banal na dako, at huwag matinag”?

Matapos na maibigay ng mga batang babae ang kanilang mga kuru-kuro, pamarkahan sa kanila ang talatang ito sa kanilang mga banal na kasulatan.

Ang Salinlahing Ito ay Pinili upang Tumulong na Maghanda para sa Ikalawang Pagparito ng Tagapagligtas

Paglalahad ng guro

Sabihin sa mga batang babae na isang malaking pribilehiyo ang mabuhay sa dispensasyon ng kabuuan ng mga panahon. Ang mga sinaunang propeta ay tumanaw na may kasamang masayang pag-asam sa araw na ito kung kailan ang ebanghelyo ay ipapanumbalik at ipangangaral sa lahat ng mga bansa at kung kailan ang mga huling paghahanda ay gagawin para sa ikalawang pagparito ng Tagapagligtas.

Talakayan

• Paano tayo makatitiyak na kasama tayo sa mga matapat na tumutulong sa paghahanda para sa pagbabalik ng Tagapagligtas?

• Bakit at paano tayo kailangang magbantay laban sa mga makamundong kalagayan na nakapaligid sa atin?

Mga sipi

Gamitin ang anuman o ang lahat ng mga sumusunod na sipi upang ibuod ang ginagampanang papel ng "bumabangong salinlahi". Maaari mong ipabasa nang malakas sa mga kasapi ng klase ang mga pananalita na naglalarawan sa mga hamon at mga pananagutan ng ating panahon at ipahayag ang inaasahan ng Panginoon sa kabataan ng Simbahan.

1. "Ito ay salinlahi na malaki ang kaibahan sa iba. Ito ang salinlahi nang ipinag-utos ng Panginoon—at gayon din, bago ginawa ang mundo—na sa mga huling araw ang Diyos ng Langit ay magtatayo ng kaharian na hindi kailanman masisira ni maibibigay sa ibang tao" (Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel. G. Homer Durham [Salt Lake City: Bookcraft, 1946], p. 145).

   "Pumili ang Panginoon ng ilang mga piling espiritu . . . upang pumarito sa mga huling-araw . . . upang itatag ang Kaharian ng Diyos sa lupa, upang itayo ito at ipagtanggol ito" (Wilford Woodruff, sa pagkakasipi sa *Our Lineage* [kurso ng pag-aaral para sa mga klase ng talaangkanan, 1933], pt. 1, p. 4).

2. "Hindi kayo mga karaniwang kabataang lalaki at kabataang babae. Kayo ay mga piniling espiritu, marami sa inyo ang inilaan ng halos 6,000 taon upang dumating sa panahong ito, sa panahong ito kung kailan ang mga tukso, mga pananagutan, at mga pagkakataon ay pinakamatindi. . . .

   " . . . Nananalangin kami na kayo ay magiging handa para sa kapangyarihan ng pamamahala. . . .

   " . . . Nananalangin ako na kayo—ang mga bata at bumabangong salinlahi—ay magpapanatili sa inyong mga katawan at mga isipan na malinis, malaya sa mga karumihan ng daigdig, na kayo ay magiging mga angkop at dalisay na mga sisidlan upang gawing matagumpay ang kaharian ng Diyos sa paghahanda para sa ikalawang pagparito ng ating Tagapagligtas" (Ezra Taft Benson, sa Conference Report, Okt. 1977, p. 43, 46–47; o *Ensign*, Nob. 1977, p. 30, 32).

3. "Nagpadala na ngayon ang Panginoon ng isang kahanga-hangang salinlahi ng kabataan na *hindi* magiging mga lalaki at babae na mabibihag. . . .

   "Tandaan, mga bata kong kaibigan, kailangan kayong maging mapagtitiwalaan at matibay. Kailangan kayong maging angkop sa karera. Kailangan ninyong gamitin ang ugali, katapatan, at mga alituntunin ng katotohanan bilang patnubay na mga liwanag para sa mga darating na araw ng kadiliman. . . .

   "Ang panghinaharap na kadakilaan . . . ay naghihintay doon sa mga dalisay at tapat sa mga turo at halimbawa ng Panginoon" (Vaughn J. Featherstone, "These Are Not Men to Be Conquered," *New Era*, Abr. 1980, p. 5).

4. "Mga kapatid na babae, hindi nagkataong kayo ay isinilang sa panahon at lugar na ito. Naririto kayo sapagkat ito ang nais ng Panginoon na kalagyan ninyo. . . .

" . . . Kailangan ang mga matatag na kababaihan, kababaihan na mananatiling malinis sa moralidad samantalang ang lahat ng nasa paligid nila ay hindi, kababaihan na magtatayo ng mga tahanan na may pagkakahawig sa langit at kung saan ang mag-anak ay pinagtitibay at ang mga mumunting bata ay inaaruga at binibigyan ng pagmamahal at pagkalinga ng kanilang mga sariling ina, kababaihang magwawaksi ng pornograpiya—hindi lamang mga nakatatandang kababaihan, kundi ang mga kabataang babae din, na maghahangad ng pansarili at panlipunang kagandahang-asal, na magsisikap na maging higit na may-pinag-aralan, na gagalang sa kapangyarihan ng tahanan at ng pagkasaserdote. Habang ang Simbahan ay lumalago, magkakaroon ng pangangailangan para sa higit na maraming kababaihan na mga namumuno, para sa higit na maraming kababaihan saan man na may tapang na ipahayag ang kanilang patotoo kay Jesucristo, kababaihang mananalangin at mag-aaral upang alamin kung ano ang kailangan ng Panginoon sa kanila at pagkatapos ay gagawa ng mga tamang pagpili at naglalagay sa kanilang mga sarili sa mga kamay ng Panginoon" (Betty E. Brown, sa Conference Report, Pampook na Komperensiya sa Melbourne, Australia, Peb. 1976, p. 29).

5. "Kayo, ang ating kabataan ngayon, ay kasama sa mga pinakamabunying espiritu na isinilang sa mortalidad sa anumang panahon ng mundo. . . . Maging handa na maging mga pinuno sa maluwalhating araw ng milenyong iyon kung kailan si Cristo mismo ang maghahari bilang Hari ng Mga Hari at Panginoon ng Mga Panginoon" (Harold B. Lee, *Happiness through Faith in Jesus Christ* [manwal ng gabing pantahanan ng mag-anak, 1977–78], p. 34, 39).

Bigay-sipi

Bigyan ang bawat batang babae ng kard na inihanda mo para sa kanya na nagtataglay ng mga salitang pinili mo upang magpaalala sa kanya ng kanyang maharlikang ginagampanan. Hilingan siyang itago ito kung saan siya palaging makasasangguni rito.

Katapusan

Himno

Awitin o basahin ang lahat ng mga talata ng himno na "Come, O Thou King of Kings" (*Hymns*, bilang 59).

Aralin
30
Paglilingkod

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makatatagpo ng kagalakan sa paglilingkod.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng dalawa o tatlong kagamitan, o mga larawan ng mga kagamitan, tulad ng isang martilyo, lagari, kalaykay, pala, o distornilyador.
2. Isulat ang "Sa Pamamagitan ng Pag-ibig ay Mangaglingkuran Kayo" (Galacia 5:13) sa isang sinulatang piraso ng papel upang gamitin sa aralin.
3. Bago ang aralin, talakayin sa panguluhan ng klase kung ano ang kahulugan ng *paglilingkod* at ang mga paraan na makapaglilingkod ang mga kasapi ng klase, kapwa nag-iisa at bilang isang pangkat. Sa katapusan ng klase, ang mga kabataang babae ay maaaring pumili ng pang-isahan tao o pampangkat na panukalang gawaing paglilingkod.
4. Atasan ang apat na kabataang babae upang maghanda na maglahad ng mga halimbawa ng paglilingkod mula sa buhay ng apat na propeta (matatagpuan sa pangalawang bahagi ng araling ito).
5. Atasan ang mga kasapi ng klase na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Ang Mga Kagamitan ng Panginoon

Pakita

Ipakita o magpakita ng mga larawan ng ilang kagamitan.

• Ano ang nagpapakilos sa mga kagamitang ito?

Ipaliwanag na anuman ang gamit ng mga kagamitang ito, maaari lamang nilang gawin ang kanilang mga tungkulin sa mga kamay ng mga tao.

Sipi at Talakayan

Si Elder Marion D. Hanks ay nagkuwento tungkol sa uri ng mga kagamitang ginagamit ng Ama sa Langit.

"Sinabi ng Panginoon, sa pagsasalita tungkol sa kanyang mga tagapaglingkod, 'Ang kanilang bisig ang aking magiging bisig.' [Doktrina at Mga Tipan 35:14] Napag-isipan na ba ninyo ito? Para sa akin, ito ang pinakasagrado at pinakamahalaga at pinakapansariling mga utos na mababasa ko sa mga banal na tala o saanman. Sinasabi ng Panginoon na ang bisig kong ito ay Kanyang bisig. Ang isipang ito, ang dilang ito, ang mga kamay na ito, ang mga paang ito, ang pitakang ito—ang mga ito lamang ang mga kagamitan na magagamit Niya ayon sa aking makakayanan. . . . Ayon sa inyong makakayanan, ang inyong bisig, ang inyong mga pinagkukunan, ang inyong katalinuhan, ang inyong dila, ang inyong lakas, ang mga tanging kagamitan na magagamit ng Panginoon" (*Service*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 15 Okt. 1958], p. 3).

• Ano ang kahulugan ng pangungusap na ito sa inyo?

Ang Ating Mga Propeta ay Nagturo sa Pamamagitan ng Halimbawa Kung Paano Maglilingkod Nang Walang Pag-iimbot sa Iba

Paglalahad ng guro

Ang mga propeta, na tinawag ng Ama sa Langit upang mamuno sa Simbahan at magturo sa mga tao, ay nagpakita sa pamamagitan ng halimbawa kung paano maglingkod nang walang pag-iimbot bilang mga kagamitan ng Panginoon. Ang mga kabataang babae na inatasan sa umpisa ay dapat magbahagi ngayon ng mga sumusunod na kuwento sa mga kasapi ng klase.

Mga kuwento at talakayan

Joseph Smith

Si Mercy R. Thompson, isang babaeng nakakilala kay Propetang Joseph, ay sumulat, "Hindi ko kailanman malilimutan ang magiliw na pakikiramay at pangkapatid na kabutihan na ipinakita niya sa akin at sa aking walang-amang anak. Sa pakikisakay sa kanila ng asawa niyang si Emma sa kanilang karwahe, naaalala kong bumababa siya upang manguha ng mga bulaklak sa daan para sa anak kong babae" ("Recollections of the Prophet Joseph Smith," *Juvenile Instructor*, 1 Hulyo 1892, p. 399).

• Ano ang saloobin na ipinakita ni Joseph Smith sa pagsasagawa ng gawaing ito ng paglilingkod?

George Albert Smith

"Sa isang tren sa pagitan ng Salt Lake City at San Francisco, nakakilala si Pangulong [George Albert] Smith ng isang [lalaki] mula sa Napa, California." Ang dalawang lalaki ay nasiyahan sa isang magandang usapan at, pagkatapos ng paghihiwalay, ay nagsimulang magsulatan.

"Pagkaraan ng ilang panahon ay napansin ni Pangulong Smith na hindi na siya nakababalita mula sa kanyang kaibigang si John Delaney." Sa pagtatanong, nalaman ni Pangulong Smith na si G. Delaney ay nasa pagamutan. "Si Pangulong Smith ay nagpadala ng mga mensahe ng pagpapasaya at panghihikayat at nagmungkahi na . . . si G. Delaney . . . ay maaaring masiyahan sa pakikinig sa pagsasaradyo ng Tabernacle Choir bawat Linggo ng umaga." Si G. Delaney ay nakinig, at napasaya ang kanyang espiritu. Sumulat siya upang magpasalamat kay Pangulong Smith at binanggit na "umaasa siya na sana ay may panahon na marinig niyang awitin ng koro ang isa sa kanyang pinakagustong mga piling awitin, 'The Lord's Prayer.' . . . Sa kanyang pagkagulat at malaking kasiyahan ay narinig niya ang koro na umaawit nito nang sumunod na umaga ng Linggo. Isipin ninyo ang kasiyahan ni G. Delaney nang marinig niya ang dakilang organo ng Tabernakulo na nagsisimulang tugtugin ang pambungad" ng himno na pinaglaanan ng oras upang ayusin ng kanyang kaibigan. (Tingnan sa Edith Smith Elliot, "The Joy of Serving Humanity," *Instructor*, Nob. 1966, p. 427.)

• Ano ang matututuhan ninyo tungkol sa paglilingkod sa kapwa mula sa halimbawa ni Pangulong Smith?

Joseph Fielding Smith

Nang si Joseph Fielding Smith ay tatlumpu't apat na taong gulang, tinawag siya bilang isang kasapi ng Kapulungan ng Labindalawang Alagad. Sa kanyang gawain, naglakbay siya sa buong mundo at nakilala ng mga kasapi saanman. Ngunit ang kanyang maybahay ay nagbigay ng higit na pansariling pananaw sa dakilang taong ito:

"Ang lalaking kilala ko ay isang mabuti, mapagmahal na asawa at ama na ang pinakadakilang hangarin sa buhay ay ang paligayahin ang kanyang mag-anak, lubos na kinalilimutan ang kanyang sarili sa kanyang mga pagsisikap na gawin ito. Siya ang lalaking nagpapatulog sa nagtatampong anak, nagsasalaysay ng mga kuwentong pambata sa maliliit na ito, hindi kailanman lubhang pagod o lubhang abala upang mapuyat o gumising nang maaga upang tulungan ang mga nakatatandang anak na lutasin ang mga mahihirap na suliranin sa paaralan. Kapag may nagkakasakit, ang lalaking kilala ko ay nagbabantay nang may pagmamahal sa maysakit at nag-aantabay sa kanya" (Ethel Smith, sinipi sa Bryant S. Hinckley, "Joseph Fielding Smith," *Improvement Era*, Hunyo 1932, p. 459).

• Ano ang ginawa ni Pangulong Joseph Fielding Smith na nagpakita ng kanyang pagmamahal sa kanyang mag-anak?

• Ano ang matututuhan ninyo mula sa halimbawa ni Pangulong Smith tungkol sa paglilingkod sa inyong sariling mag-anak?

Spencer W. Kimball

Inilalahad ni Elder Boyd K. Packer ang sumusunod na kuwento tungkol kay Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ang mag-anak at mga kaibigan at mga kasama ni Pangulong Kimball ay nakaaalam na siya ay hindi kailanman tumitigil. Palagi siyang hindi mapakali hangga't hindi natatapos ang mga gawain. . . .

"Minsan kong nilampasan sina [Pangulo at Kapatid na babaeng Kimball] sa haywey, malapit sa hangganan ng Idaho. Sila ay patungo sa hilaga sa [isang] komperensiya. Si Kapatid na babaeng Kimball ang nagmamaneho, kasama si Kapatid na lalaking Kimball sa upuan sa huli, ang munting makinilya ay nasa nakaugalian ng lugar sa kanyang kandungan, mga papel sa magkabilang tabi niya, sapagkat ito ay isang pagkakataon na gumawa, gumawa nang higit pa upang makatulong sa kapwa" ("President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man," *Ensign*, Mar. 1974, p. 6).

• Paano ipinakita ni Pangulong Kimball na mahal niya ang mga kasapi ng Simbahan?

• Sa anong paraan nagbigay ng paglilingkod si Kapatid na babaeng Kimball?

• Paano binibiyayaan ng gawain ng Pangulo ng Simbahan ang inyong buhay ngayon?

• Ano ang matututuhan ninyo tungkol sa paglilingkod sa Simbahan mula sa karanasan ni Pangulong Kimball?

Sipi at talakayan

Masusunod natin ang mga ibinigay na halimbawa ng mga propeta sa paglilingkod sa kapwa. Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Tunay na napapansin tayo ng Diyos, at binabantayan niya tayo. Ngunit karaniwan na sa pamamagitan ng ibang tao niya ibinibigay ang ating mga pangangailangan. Samakatuwid, lubhang mahalaga na paglingkuran natin ang bawat isa. . . . Sa Doktrina at Mga Tipan ay nababasa natin ang tungkol sa kung gaano kahalaga na 'tulungan ang mga mahihina, itaas ang mga nanghihinang kamay, at patatagin ang mga nanghihinang tuhod.' (Doktrina at Mga Tipan 81:5.) Napakadalas na ang ating paglilingkod ay mga karaniwang paghihikayat o pagbibigay ng mga karaniwang tulong sa mga karaniwang gawain—ngunit anong mga maluwalhating bunga ang nagmumula sa mga karaniwang kilos at mula sa mga maliit ngunit mga kusang gawa" ("There Is Purpose in Life," *New Era*, Set. 1974, p. 5).

Ipaliwanag na ang *karaniwan* ay tumutukoy sa mga simple, pang-araw-araw na kilos. Nagturo si Pangulong Kimball, at ang buhay ng mga propeta ay nagpapakita, kung paanong ang mga pang-araw-araw na kilos ng paglilingkod ay nagbibigay biyaya sa buhay ng mga tao. Sa pamamagitan ng paglilingkod, ang mga tao ay nagiging mga kagamitan ng kanilang Ama sa Langit.

Ang Saloobin sa Paglilingkod ng Isang Tao ay Kasinghalaga ng Paglilingkod na Ipinagkaloob

Sinulatang piraso ng papel

Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na "Sa Pamamagitan ng Pag-ibig ay Mangaglingkuran Kayo."

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay nagpapakita kung paano kumilos ang isang pangkat ng mga kabataang babae bilang mga mabisang kagamitan sa paglilingkod:

Si Karen ay isinilang na may kapansanan sa utak, ngunit ang pananaw niya upang mamuhay ng isang makahulugang buhay ay mabuti, isang dahilan ay ang tulong ng ilang mga kabataang babae. Sa unang mga buwan ng buhay, si Karen ay tila katulad ng sinumang bata. Pagkatapos, dahan-dahan ay napansin ng kanyang mga magulang na hindi siya umuunlad katulad ng pag-unlad ng kanyang mga nakatatandang kapatid noong sila ay maliliit pa. Nang malaman ng mga magulang ni Karen na siya ay may kapansanan sa utak, sila ay nagdalamhati. Gayunman, hinimok sila ng mga manggagamot. Matututo si Karen ng maraming bagay kung may isang magbibigay ng panahon upang tulungan siya.

Sinikap ng mga magulang ni Karen na bigyan siya ng pagmamahal at pansin na kailangan niya, ngunit, ang ibang mga anak nila ay nangangailangan din ng panahon ng kanilang mga magulang. Matapos malaman ang suliranin ni Karen, ang mga kabataang babae sa kanyang purok ay nag-alok ng tulong. Sa buong tag-araw, isang palitang palatuntunan ang isinaayos upang ang mga batang babae ay gumugol ng isang oras bawat umaga at hapon. Nang ang mga kabataang babae ay nagsimulang tumulong, walang kalamnan si Karen upang itaguyod ang kanyang katawan. Ipinaliwanag ng ina, " 'Ang mga batang babae ay tumulong na palakihin ang mga kalamnan na mayroon siya ngayon. Nagsimula siyang gumapang nang kaunti; nang tumulong na sila sa kanya nang ilang panahon, nagsimula siyang gumapang nang malayo. Nangailangan siya ng palagiang pagpapasigla at panghihikayat.

" 'Nagpayo ang manggagamot na gumugol siya ng dalawang oras isang araw sa duyang panglundag upang matulungan siyang palakihin ang kanyang mga kalamnan sa binti at hita. Sa panahong ito, kailangang libangin si Karen upang masiyahan siyang gumugol ng isang oras bawat umaga at hapon sa pagtalun-talon. Nakipaglaro sa kanya ang mga kabataang babae upang mapanatili siyang kumikilos.'"

Nang magsimula ang klase sa taglagas, lima sa mga kabataang babae, isang *Laurel* at apat na *Mia Maids*, ang nagpatuloy na dumalaw kay Karen. Ang bawat batang babae ay pumili ng isang araw sa isang linggo pagkatapos ng klase upang gumugol ng isang oras kasama ni Karen. Dahilan sa paglilingkod na ibinigay ng mga kabataang babae, natuto si Karen na gumawa ng mga bagay na maaaring hindi niya matutuhan kailanman o na maaaring lubhang matagal bago niya matutuhan.

Sinabi ng ina ni Karen, "'Ang mga batang babae ay lubos na inilaan ang kanilang mga sarili. Siya ay isinama nila sa mga paglalakad, binasahan siya ng mga aklat, pinabayaan siyang maglaro sa mga dahon at naging mabuting magkakaibigan. Inasam ni Karen ang pagkikita nila araw-araw. Naglalakad na siya nang siya ay 2 1/2, isang taon lamang matapos simulan ng mga batang babae ang kanilang panukalang gawaing paglilingkod sa kanya.'"

Nararamdaman din ng ina ni Karen na sa kabila ng pagbibigay-pansin ng mga batang babae kay Karen sa pamamagitan ng pakikipaglaro sa kanya, pakikipag-usap sa kanya, paghawak sa kanya, at pag-eehersisyo sa kanya, ang pinakamahalagang bagay ay ang pagmamahal at pag-aaruga nila sa kanya. (Tingnan sa "Young Women's Loving Service," *Church News*, 27 Nob. 1976, p. 8, 13).

Talakayan

Sumangguni sa sinulatang piraso ng papel at magtanong:

- Ano sa palagay ninyo ang ibig sabihin ng Alagad na si Pablo nang sabihin niya na, "Sa pamamagitan ng pag-ibig ay mangaglingkuran kayo"?
- Paano ipinakita ng mga kabataang babae na mahal nila si Karen at ang kanyang mga magulang?
- Anong uri ng mga sakripisyo ang kinailangang gawin ng mga kabataang babae upang magbigay ng mapagmahal na paglilingkod kay Karen?
- Ano ang dapat nating maging saloobin kapag nagbibigay tayo ng paglilingkod?

Banal na kasulatan

Upang sagutin ang tanong na ito, tumawag ng isang kabataang babae upang basahin ang 2 Corinto 9:7.

Sa Mga Araw-araw na Gawa ng Paglilingkod, ang Bawat Kabataang Babae ay Makadaranas ng Kagalakan

Mga Sipi at talakayan

Hilingan ang mga kasapi ng klase na makinig sa mga puna ng mga kabataang babae na tumulong kay Karen, na nagpapahayag ng kanilang mga damdamin tungkol sa paglilingkod na kanilang ibinigay:

" 'Gumagaan ang loob kong malaman na nakatulong ako sa isang tao. . . . Hindi ko iniisip na makalalakad pa si Karen nang una kaming magsimula. Palagi kong inilalagay

ang sarili ko sa kanyang katayuan at sinikap kong isipin kung ano ang nararamdaman niya. Sa palagay ko ay nakatulong iyon upang higit akong magpunyagi na tulungan siyang maglakad.' "

"Isa sa pinakamalaking gantimpala ng [isa pang kabataang babae] ay ang makita si Karen na natutuwang matuto ng isang bagong bagay. 'Sa palagay ko ay mahusay na nagugol ang oras,' ang sabi niya" ("Young Women's Loving Service," p. 13).

Kung sinuman sa mga kabataang babae ang may karanasan na gusto nilang ibahagi, himukin silang gawin ito.

• Ano ang mga gantimpala ng paglilingkod?

• Kung magbibigay kayo ng paglilingkod sa isa na nakalilimot magpasalamat sa inyo, na tila hindi nagpapasalamat sa kabutihan ninyo, o kaya ay hindi nakaaalam na ginawa ninyo ang paglilingkod, ano ang dapat ninyong ganti? (Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang paglilingkod ay hindi dapat ipagkaloob para sa layuning tumanggap ng pasasalamat o papuri.)

Paglalahad ng guro

Ipaalala sa mga kabataang babae ang pangungusap ni Pangulong Spencer W. Kimball na, "Napakadalas na ang ating paglilingkod ay mga karaniwang paghihikayat o pagbibigay ng mga karaniwang tulong sa mga karaniwang gawain—ngunit anong mga maluwalhating bunga ang nagmumula sa mga karaniwang kilos at mula sa mga maliliit ngunit mga kusang gawa."

Talakayan

• Paano kayo makapaglilingkod bilang isang "kagamitan" para sa Ama sa Langit sa inyong buhay?

Anong uri ng pagmamahal, pang-araw-araw na paglilingkod ang maibibigay ninyo sa inyong mga mag-anak, inyong mga kaibigan, at iba pang mga taong nakakahalubilo ninyo?

Paano magdudulot ng kagalakan sa inyo ang paglilingkod na ito?

Bigyan ng ilang panahon ang mga kabataang babae na pag-isipan ang tanong na ito bago sila sumagot. Pagkatapos, bayaan silang talakayin ang kanilang mga kuru-kuro. Maaari kang magmungkahi ng ilang uri ng paglilingkod tulad ng pagbabasa para sa isang nakababatang kapatid na lalaki o babae, isang ngiti o mabuting salita sa isang kapitbahay, o paggawa ng gawain para sa isang kasapi ng mag-anak o isang kapitbahay.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na magkaroon ng layunin sa bahagi ng paglilingkod at pakikiramay kung hindi pa sila gumagawa ng ganito.

Paglalahad ng pangulo ng klase

Bigyan ng panahon ang pangulo ng klase na kausapin ang kanyang mga kaklase tungkol sa isang panukalang gawain na paglilingkod. Bayaan silang pumili ng layunin at ilagay iyon sa isang kalendaryo ng klase.

Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay

PAMBUNGAD

Paalala sa guro

Sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan at ng kanyang mga propeta, itinuro ng Panginoon ang pamantayan ng kanyang moralidad sa bawat dispensasyon. Ang pagkasira ng mga pamantayan sa paligid natin sa mundo ay gumawa ng malaking agwat sa pagitan ng kung ano ang tinatanggap ng mundo at sa kung ano ang sinasang-ayunan ng Panginoon. Kailangang malaman natin ang pamantayan ng moralidad ng Panginoon upang maipamuhay natin ito.

Habang inilalahad mo ang mga aralin sa yunit na ito, kailangang mag-ingat upang matiyak na ang mga kabataang babae ay natuturuan ng pamantayan ng Panginoon sa tumpak, sensitibong paraan, na angkop sa mga yugto ng kanilang pag-unlad at pagiging handa sa pagtanggap ng aralin.

Sa mga araling ito, kailangang tiyak na nalalaman mo ang pangangailangan sa patnubay ng Espiritu sa iyong itinuturo, kung paano ka nagtuturo, at kung kailan mo ituturo ito. Ang talakayan ay dapat doon lamang sa mga paksang itinuro ng mga propeta na nasa mga paksa ng aralin.

Ang pelikulang *Morality for Youth*, na nasa *videocassette* ng *Come Unto Me* (53146), ay magbibigay ng angkop na pambungad o katapusan sa mga aralin sa yunit na ito. Ipinapayo namin na ipakita mo ang bahaging ito ng *videocassette* sa simula o sa kabuuan ng mga aralin sa yunit na ito. Walang sapat na oras sa isang panahon ng pag-aaral upang isali ang bahagi ng *videocassette* at ang talakayan nito pati ang aralin; samakatuwid, dapat magkaroon ng isa pang oras ng klase para sa pagpapalabas ng *Morality for Youth* at sa talakayan nito.

Aralin
31 *Mga Pangkatang Gawain: Isang Saligan para sa Matalinong Pakikipagtipanan*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo na ang mabubuting gawaing pampangkat ay makatutulong na magpa-unlad ng mga pagkakaibigan ng mga batang lalaki at batang babae.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at lapis para sa bawat kasapi ng klase.
2. Kung maaari, gumawa ng mga kopya ng mga sipi sa pangalawang bahagi ng aralin upang basahin nang malakas ng mga kasapi ng klase. Maaari mong naisin na hatiin ang mahabang sipi ni Pangulong Spencer W. Kimball sa tatlong maiikling sipi.

Paalala sa guro

Basahing mabuti ang hindi sapilitang aralin o gawain sa hulihan ng araling ito. Kung ipinasiya mo na gamitin ang grupo-talakayan, magbigay ng mga takdang-aralin nang higit na maaga.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Mga Gawaing Pampangkat ay Makapagpapaunlad ng Mga Bagong Hilig, Tiwala sa Sarili, at Mga Kakayahang Panlipunan

Basahin ang sumusunod na sipi mula sa Unang Panguluhan at Kapulungan ng Labindalawa:

Sipi

" 'Ang mga batang babae na Mia Maid at mga guro . . . ay may maraming gawaing panlipunan ang uri na naiplano para sa kanila, kapwa sa kanilang mga pampaaralan at pang-Simbahang palatuntunan, na dapat nilang ikaligaya nang pangkatan. Dapat nilang iwasan ang mga kaugnayang lalaki-babae na isahang pakikipagtipanan.'" ("Policies and Procedures," *New Era*, Enero 1971, p. 30).

Ibinigay ni Pangulong Spencer W. Kimball ang sumusunod na payo sa mga kabataan ng Simbahan:

Sipi

"Mga minamahal kong kabataan, dapat kayong mag-isip nang mabuti. Ang buhay ay hindi lamang para sa kasiyahan at katuwaan. Napakahalagang gawain nito. Makabubuti sa inyo na lumaki bilang mga bata, na nakikihalubilo sa mga kapwa batang babae at mga batang lalaki sa mga unang taong iyon. Kapag naging mga kabataan na kayo, ang inyong mga panlipunang pakikihalubilo ay dapat pa ring maging pangkalahatang pakikipagkilala sa kapwa mga batang lalaki at mga batang babae. Ang anumang pakikipagtipanan o pagpapares sa mga pakikitungong panlipunan ay dapat ipagpaliban hanggang sa mga gulang na 16 o higit pa, at kahit na ganoon ay dapat magkaroon ng lubos na paghuhusga sa mga pagpili nang may buong kahalagahan.

"Ang mga kabataan ay dapat pa ring magbigay ng hangganan sa mga malapit na pakikitungo ng mga ilang taon, yamang ang batang lalaki ay magtutungo sa misyon kapag siya ay 19 na taong gulang na. Dapat magkaroon ng takdang kaugnayan at tunay na walang pagpapalagayang-loob na mauuwi sa kaugnayang seksuwal. Kailangang walang anumang uri ng pakikipagtalik bago ang kasal" ("Marriage—The Proper Way," *New Era*, Peb. 1976, p. 5).

Atasan ang mga kabataang babae na pagbalik-aralan ang mga hakbang sa angkop na mga kaugnayang babae-lalaki tulad ng pagkakasabi ni Pangulong Kimball. Maaari mong balangkasin ito sa pisara habang sila ay sumasagot.

- Bakit sa palagay ninyo iminungkahi ni Pangulong Kimball na ang pakikipagtipanan ay huwag gagawin hanggang ang isa ay mga labing-anim na taon man lamang o higit pa?
- Bakit mahalagang sundin ang payong ito?

Ipagpatuloy ang sipi

"Ang bawat batang lalaki ay dapat mag-ipon ng salapi para sa kanyang misyon at maging malaya mula sa anuman at lahat ng kaguluhan, upang siya ay maging karapat-dapat. Kapang bumalik na siya mula sa kanyang misyon . . . , dapat siyang makadama ng kalayaan upang magsimulang makipagkilala at makipagtipanan. Kapag nakita na niya ang tamang kabataang babae, dapat magkaroon ng angkop na kasal sa templo. Ang lahat ng biyaya ay makakamtan ng isa kung siya ang namamahala at isinasaalang-alang ang mga karanasan sa tamang pagkakasunud-sunod: una ay ang ilang mga may-takda, panlipunan, pakikipagkilalang kaugnayan, pagkatapos ay ang kanyang misyon, pagkatapos ay ang kanyang panliligaw, pagkatapos ay ang kanyang kasal sa templo at ang kanyang pag-aaral at ang kanyang mag-anak, pagkatapos ay ang kanyang gawain sa buhay. Sa anumang ibang pagkakasunud-sunod ay maaari siyang mahirapan" (Spencer W. Kimball, "Marriage—The Proper Way," p. 5).

Ang siping ito ay nagsasaad ng tungkol sa mga kabataang lalaki. Hilingan ang mga kabataang babae na ipaliwanag kung paano ito tumutukoy din sa mga batang babae.

• Ano ang magagawa ninyo *ngayon upang maihanda ang inyong sarili sa pakikipagtipinan kapag* kayo ay labing-anim na taon na? (Ang mga sagot ay dapat magsama ng pakikipagkaibigan sa mga kabataang lalaki, pagpapaunlad ng mga bagong hilig, pagkakaroon ng mga kasanayang panlipunan.)

• Bakit mahalagang magkaroon ng mga kaibigan sa kabilang kasarian nang walang mga kaugnayang pag-iibigan?

• Anu-anong kapakinabangan ang maaaring dumating sa mga kabataang babae at mga kabataang lalaki habang sila ay sumasali sa mga gawaing pampangkat?

Maaari mong naisin na isulat ang mga sagot ng mga batang babae sa pisara. Tiyakin na binabanggit ang mga sumusunod na bagay: Nagkakaroon sila ng tiwala sa sarili. Nakakikita sila ng mga bagong hilig at mga gawain. Natututuhan nila ang tungkol sa mga hilig ng iba. Natututo silang makipag-usap sa isa't isa. Natututo sila ng mga kasanayang panlipunan. Sa pamamagitan ng pakikihalubilo sa mga pangkat, nagiging higit silang mga kawili-wiling tao.

Ang Mga Gawaing Pampangkat ay Humuhubog ng Mabuting Saligan para sa Pakikipagtipanan

Ituro na ipinapayo ng mga namumuno sa Simbahan sa mga batang babae na gamitin ang mga taon bago-makipagtipanan bilang panahon ng paghahanda, panahon ng pagiging nararapat.

Sipi

"'Nakikini-kinita ko ang mga taon bago-makipagtipanan bilang panahon kung kailan ang "paraan ng pagiging nararapat" ay namumukadkad. Ang mga kabataang babae ay dapat magkaroon ng kapantay na kasiyahan sa "paraan ng pagiging nararapat" tulad ng kasiyahan nila sa pagkakamit ng isang layunin.' . . . [Ang mga taon bago-makipagtipanan ay mga panahon] kung kailan ang batang babae ay naghahanda para sa mga gawaing pampangkat, para sa pagkakaroon ng katuwaan, para sa pagkahustong gulang, para sa pag-unlad. . . .

" 'Ang paghihintay ay pagsasayang. . . . Napakaraming magagawa ng mga batang babae sa halip na maghintay lamang [na maging labing-anim na taon upang makipagtipanan]. Ang mga kabataang babae ay maaaring makisalamuha, makita kung nasaan sila ngayon at magpakasaya ngayon sa halip na maghintay lamang na dumating ang bukas'"
(Ruth H. Funk, sinipi ni Gerry Avant, "Pre-Dating Years: A Vital Season," *Church News*, 3 Dis. 1977, p. 9).

Sipi

"'Napakaraming magagandang bagay ang magagawa ng isang batang babae kaysa sa paghihintay sa isang katipan, tulad lamang ng pagkakatutong makisalamuha sa mga tao at pagkakaroon ng mga kaibigan, na maaaring maging kasiya-siya kung pababayaan niyang ganoon lamang.

“ ‘Ang batang babaeng may maraming kaibigan ang tila ba siyang makaaakit nang higit. Habang pinalalaki niya ang dami ng kanyang mga kaibigan, nakakasama rin ang iba. Kahit maaaring hindi siya nakikipagtipanan, makababahagi siya ng mga karanasan, magkakaroon ng mga alaala at katuwaan.

“ ‘Kung paminsan-minsan ay nasasabik ang batang babae, o naiinip sa paghihintay na makipagtipanan, dapat niyang alalahaning makipag-usap sa kanyang Ama sa Langit tungkol sa bagay na ito.’

“ . . . Ang mga taon ng paghahanda, na lubhang kailangan, ay hindi dapat kaagad mahinto dahilan sa maagang pakikipagtipanan. ‘Dapat pangasiwaan nang buong ingat ng isang batang babae ang panahong ito ng kanyang buhay, na naghihintay sa tamang panahon upang kapag ang kanyang mga pakikihalubilo ay magdadala sa kanya sa pakikipagtipanan, sa gayon ay handa na niyang kilalanin ang mga katangiang gusto niyang tularan. . . .

“ ‘Ang mga taon bago-makipagtipanan, kung ginamit nang wasto, ay makapagbibigay sa isang batang babae ng mga karanasan na makatutulong sa kanya na magkaroon ng mga katangiang magpapahintulot sa kanya na maging malakas, mabuting impluwensiya sa iba.’

“ . . . Kung wala ang kinakailangang panahon ng paghahanda, ang mga pakikihalubilo ng isang batang babae ay maaaring maging napakababaw. ‘Kung wala ang panahon ng paghahanda, ang isang batang babae ay di-handa sa mga pananagutan na kasama ng pakikipagtipanan at pagpapalakas sa iba, gayon din sa kanyang sarili’ ” (Ardeth G. Kapp, sinipi ni Avant, *Church News,* 3 Dis. 1977, p. 9, 14).

Sipi

“Ang kagustuhan para sa mga gawaing pampangkat ay karaniwan sa mga kabataan, kapag sila ay hindi pinukaw sa ibang mga bagay nang higit na maaga at higit na may kabataan, at ang mga pangkasayahan at panlipunang gawain ng pangkat ay maaaring maging kapaki-pakinabang at kawili-wili. Ang kaligtasang pisikal at moral ay nadaragdagan sa karamihan ng mga kaibigan. Ang mga gawaing pampangkat na ginawa sa tahanan ay maaaring hindi lamang tunay na katuwaan kundi lubhang kapaki-pakinabang.”

Itigil ang pagbabasa ng siping ito mula kay Pangulong Kimball, at anyayahan ang mga batang babae na pakinggang mabuti ang mga kuru-kuro para sa mga gawaing pampangkat na ipinayo ni Pangulong Kimball.

Kung nasimulan mo na ang talaan ng mga kapakinabangan ng mga gawaing pampangkat sa pisara, magtalaga ng ibang kasapi ng klase na magdagdag sa talaang ito habang binabasa ang nalalabi pa sa sipi mula kay Pangulong Kimball. Kung hindi pa, ipasulat nang isa-isa sa mga kabataang babae ang mga iyon at pagbalik-aralan ang mga kapakinabangan sa pag-uusap matapos ang pagbabasa.

Ipagpatuloy ang sipi

“Ang mga *fireside* sa Simbahan ay makabubuo ng mga pagkakaibigan, at makapagpapasigla sa espiritu at makapagsasanay sa isipan. Ang mga pampangkat na piknik ay makadidisiplina sa mga kabataan sa pinong asal at pakikipagkaibigan at magpapalawak sa bilang ng mga malalapit na kaibigan.

“Ang palakasan ay makapagbibigay sa katawan ng lakas at tibay. Masasanay nila ang espiritu na harapin ang mga kahirapan at mga pagkatalo at mga tagumpay, makapagtuturo sa pagiging hindi makasarili at mapang-unawa, at makapagpapaunlad sa mabuting pagkamaginoo at mapagparaya sa kasali at manonood. Ang dula ay makapagpapaunlad ng talino, makapagtuturo ng pagtitiyaga, at magpapaunlad ng pagkakaibigan. Ang mga pampangkat na musikang gawain ay may katulad na bisa, at makapagpapalambot at makapagpapayapa sa espiritu at mabibigyang-kasiyahan ang mga pangangailangang pangsining. . . .

“Ang lubos na maayos na mga sayawan ay nagbibigay ng mga kaaya-ayang pook, kaaya-ayang panahon at magagandang pagkakataon ng pakikipagkilala sa mga bagong tao at pagpapalawak ng bilang ng mga kaibigan. Maaari silang maging bukas na pinto

tungo sa kaligayahan. Sa isang gabi ng masayang pakikipagsayawan at pakikipag-usap, ang isa ay maaaring makakilala ng maraming kahanga-hangang kabataan, na ang bawat isa ay may mga kapuri-puring katangian at maaaring maging mas nakahihigit sa sinumang kasama sa kahit na isa man lamang na katangian. Makapagsisimula rito ang mga magkapareha na kalkulahin at suriin, pansinin ang mga katangian, mga kakayahan at mga kagalingan sa pamamagitan ng paghahambing at pagtutulad. Ang mga may pang-unawang pagkakaibigang ito ay maaaring maging saligan para sa matalino, mapili, paminsan-minsang pakikipagtipanan para roon sa may sapat na gulang at sapat na kaisipan, ito na susundan sa bandang huli ng panayang pakikipagtipanan sa angkop na panahon, at sa bandang huli sa pamamagitan ng tamang pagliligawan na humahantong sa isang maligaya, walang-katapusang kasal" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 221–22).

Pagpapalitan ng Kuru-kuro

Magkaroon ng oras para sa pagpapalitan ng kuru-kuro sa mga bagong palagay para sa mga gawaing pampangkat. Ipaliwanag ang mga sumusunod na patnubay para sa pagpapalitan ng kuru-kuro:

1. Maging malikhain: Huwag iwaksi ang anumang kuru-kuro.
2. Isipin kung paano mapalalawak ang ilang gawaing karaniwang ginagawa ng mga kabataang lalaki upang maisali ang mga batang babae, at kung paano mapalalawak ang mga gawain ng mga batang babae upang isali ang mga batang lalaki.
3. Isaalang-alang ang mga gawaing makasisiya at makapagbibigay din ng tiwala sa sarili at mga kasanayang panlipunan (tulad ng pagkakatutong makipag-usap sa isa't isa nang maginhawa, pagkakatuto ng tamang asal, at iba pa).

Ang mga sumusunod na palagay ay maaaring makatulong na magpasigla sa talakayan:

Paligsahan

Sa mga pangkat na may kapwa kabataang lalaki at kabataang babae sa bawat panig, lumahok sa anumang uri ng palakasan, takbuhan, o paligsahan. Kung piliin mong gumawa ng isang bagay na bago sa ilan, tiyaking magbigay muna ng sapat na tagubilin. Ang mga maaaring gawain ay isang paligsahan sa ahedres, isang palaro sa volleyball, at isang paligsahan sa pagpaplantsa ng kamiseta na may takdang oras ng pagpaplantsa.

Gumawa ng Sarili Mong Mga Pelikula

Dalhin sa isang kaakit-akit na tagpo ang isang kamerang maliit na pangsine, pilm, mga kasuutan, at mga karaniwang pangsuhay o mga ibang kailangang bagay. Habang patungo ka ay isulat ang iyong iskrip ng pelikula. (Hindi kailangan ang mga usapan, mga pagpapahayag lamang ng mukha.) Magplanong magsama-sama para sa pagpapalabas.

Sumulat ng Sarili Mong Mga Aklat

Sumulat ng mga kuwentong pambata sa pamamagitan ng paggamit ng mga larawan mula sa mga magasin o mga guhit ng mga marurunong gumuhit sa pangkat, na gumagamit ng mga gunting, papel, at pandikit. Iambag ang mga natapos na aklat sa mga pagamutan at mga paaralan ng mga munting bata.

Biglaang Dulaan

Humanap ng iskrip ng isang maikli, katawa-tawang dula o medyo drama o sumulat ng sarili mong dula. Mangalap ng mga kasuutan at magbigay ng mga karaniwang tunog para sa palabas o musika. Papiliin ng bahagi ang bawat tao at pagkatapos ay basahin ang kabuuan ng dula nang walang pagsasanay. Maaari mo itong irekord sa teyp at pakinggan ito sa bandang huli na may kasamang pagsasaluhang pagkain.

Katuwaang Pangbakasyon

Alamin kung paano idinaraos ang mga bakasyon sa mga bansang iba sa iyong bansa. Idaos ang mga bakasyon tulad ng pagdaraos ng nasabing mga bansa kasama ang mga angkop na pagkain, mga palamuti, at kasiyahan.

Ipagkaloob Ang Iyong Panahon

Dalhin ang isang pangkat ng mga bata sa zoo, sa parke, o sa palaruan. Magdala ng tanghalian para sa kanila. O kaya, magplano ng isang natatanging palatuntunan upang dalhin sa mga pagamutan o mga taong di-makalabas ng bahay dahil sa karamdaman.

Hapunang Pormal

Magplanong maghanda at kumain ng isang hapunang pormal na gumagamit ng mga kutsara at tinidor, mga babasaging plato, at iba pang mga angkop na bagay. Bago ang hapunan, kumuha ng isang dalubhasa upang magturo ng panlipunang kabutihang-asal (aling tinidor ang gagamitin, paano kainin ang ilang pagkain, mabubuting asal, at iba pa).

Talakayan

Kung may panahon pa, tanungin ang mga batang babae kung paano makatutulong sa atin ang mga gawaing kanilang iminungkahi na maging higit na mabuting kaibigan sa mga kapwa batang babae at mga batang lalaki.

- Paano nila tayo maihahanda na maging higit na mga kawili-wiling kapareha sa pakikipagtipanan?

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na sundin ng mga kabataang babae ang payo ni Pangulong Kimball. Ang mga magulang ay hindi kailangang mabahala tungkol sa isang anak na babae na nangako sa kanyang sariling susundin ang payong ito. Napakalaking kahustuhan ng pag-iisip ang ipinakikita ng isang kabataang babae na natuto ng isang tamang alituntunin at pinamamahalaan ang kanyang sarili ayon dito.

Sipi

Muling basahin ang huling pangungusap ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Ang lahat ng biyaya ay makakamtan ng isa kung siya ang namamahala at isinasaalang-alang ang mga karanasan sa tamang pagkakasunud-sunod: una ay ang ilang mga may-takda, panlipunan, pakikipagkilalang kaugnayan, pagkatapos ay ang kanyang misyon, pagkatapos ay ang kanyang panliligaw, pagkatapos ay ang kanyang kasal sa templo at ang kanyang pag-aaral at ang kanyang mag-anak, pagkatapos ay ang kanyang gawain sa buhay. Sa anumang ibang pagkakasunud-sunod ay maaari siyang mahirapan" ("Marriage—The Proper Way" *New Era*, Peb. 1976, p. 5).

Paglalahad ng guro

Ituro na kasama sa mga biyayang tinutukoy niya ay ang dakilang biyaya ng kapaki-pakinabang na pagkakaibigan. Ang mga taong ito ng kabataan ay ang yugto ng buhay para sa paggawa ng mga natatanging pagkakaibigang ito at paghahanda para sa pakikipagtipanan sa hinaharap.

Karagdagang Aralin o Mungkahing Gawain

Paalala sa guro

Maaari mong naisin na ituloy ang paksang ito para sa ikalawang linggo o magkaroon ng *fireside* o gawain sa kalagitnaan ng linggo kasama ang mga tatlo o apat na kabataang lalaki mula sa inyong purok o sangay o isang nasa malapit na nakikilahok sa isang pangkat-talakayan sa "Mga Gawaing Pampangkat: Paghahanda para sa Matalinong Pakikipagtipanan."

Kung magpasiya kang gawin ito, anyayahan ang mga kabataang lalaki mula sa mga korum ng Pagkasaserdoteng Aaron nang lubhang maaga. Tiyakin na lilinawin ng pangulo ng Mga Kabataang Babae ang pangalan ng mga batang lalaking inanyayahan kasama ng inyong obispo o pangulo ng sangay. Bayaang magbigay ang mga batang babae sa iyong klase ng mga tanong mga dalawang linggo bago ang talakayan upang makapag-ipon ka ng talaan ng mga angkop na tanong upang isaalang-alang ng mga kabataang lalaki.

Narito ang ilang mga halimbawang tanong:

1. Paano gustong manamit ng mga batang lalaki ang mga batang babae?
2. Ano ang gusto ng mga batang lalaking mapag-usapan nila ng mga batang babae?

3. Gusto ba ng mga batang lalaki na tahimik ang mga batang babae o madaldal?
4. Gusto ba ng mga batang lalaki na tawagan sila ng mga batang babae sa telepono?
5. Ano ang nararamdaman ng mga batang lalaki sa mga batang babaeng gumagamit ng mga walang-galang at malalaswang salita?

Kung matatanggap ng mga kabataang lalaki nang maaga ang mga tanong ay maaari silang makapagbigay ng mga higit na pinag-isipan at makahulugang sagot. Maaari mo ring bigyan ang mga panauhin mo ng ilang mga angkop na pinagkukunan at mga patnubay, tulad ng layunin ng araling ito at mga sipi na inaakala mong angkop na malaman nila (tulad ng mga pangungusap ni Pangulong Kimball).

Tiyaking nauunawaan ng mga kabataang lalaki na ang layunin ng pangkat-talakayan ay ang tulungan ang mga kabataan na makita ang kahalagahan ng pagkakaroon ng kapaki-pakinabang na pakikipagkaibigan sa isang pangkat, at sa paggamit ng mga pampangkat na gawain bilang saligan at paghahanda para sa matalinong pakikipagtipanan.

Dapat kang maging tagapamagitan at samakatuwid ay magpatnubay sa talakayan. Tiyakin na ang lahat ng mga sagot at pansin ay angkop. Itama nang may kahusayan at may kasanayan ang anumang mali o hindi angkop na mga sagot. Bilang tagapamagitan, ikaw ang magsisimula ng paglalahad at magpapabatid sa mga nakikinig ng paksang tatalakayin. Simulan ang grupo-talakayan sa pamamagitan ng pagpapakilala sa mga kasali. Itanong ang mga katanungang nasa talaang tinipon mo, ngunit taimtim na makinig sa mga sagot at malayang magtanong ng mga bagay na inaakala mong kailangan upang linawin ang isang sagot o bigyang-diin ang isang bagay. Magplano ng mga karagdagang tanong na gagamitin kung sakaling ang talakayan ay mahinto. Isali sa talakayan ang lahat ng mga kasama sa grupo-talakayan.

Sa katapusan ng grupo-talakayan, ibuod ang paglalahad at pasalamatan ang inyong mga panauhin para sa kanilang pakikilahok.

Aralin
32

Pansariling Kadalisayan sa Pamamagitan ng Disiplina sa Sarili

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano siya natutulungan ng disiplina sa sarili upang mamuhay ng walang-bahid-dungis na buhay.

PAGHAHANDA

1. Gumawa ng limang sinulatang piraso ng papel upang gamitin kasunod ng kuwento tungkol kay Ann.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Matututuhan Nating Disiplinahin ang Ating Mga Sarili

Kuwento

Masigabong palakpakan ang pumuno sa bulwagan ng konsiyerto. Katatapos lamang ng isa sa pinakamagaling na biyolinista ng mundo ang kanyang pangwakas na tugtugin sa palatuntunan ng gabing iyon. May kasabikang lumapit sa tanghalan ang isang babae sa pag-asang maipahahayag niya ang kanyang paghanga sa dakilang manunugtog na ito. Narating din niya ang manunugtog sa pamamagitan ng pakikipagsiksikan sa karamihan. Habang kinakamayan ang manunugtog, may labis na katuwaang sinabi niya, "Oh, ibibigay ko ang aking buhay, makatugtog lamang ako nang ganoon!" Agad siyang sumagot, "Ginang, ibinigay ko!"

Talakayan

• Ano sa palagay ninyo ang kinailangang gawin ng biyolinista upang maging dalubhasa sa biyolin? (Disiplinahin ang kanyang sarili upang magsanay, talikdan ang ilang bagay na maaaring higit na madali o higit na nakatutuwa, magkaroon ng pagnanais, magkaroon ng napakahusay na guro, magtakda ng layunin na maging dakilang manunugtog.)

Ipaliwanag na karamihan sa ginagawa natin o hindi natin ginagawa sa buhay ay itinatakda ng ating kakayahang disiplinahin ang ating mga sarili. Ang pagdisiplina na ito ay kinabibilangan ng paggawa ng mga bagay na mahihirap katulad din ng *hindi* paggawa ng mga ibang bagay.

• Ano ang ilang mga bagay na kailangan ninyong gawin araw-araw na nahihirapan kayong ipagawa sa sarili ninyo? (Bayaang sumagot ang mga batang babae.)

• Paano kayo tumitigil sa paggawa ng mga bagay na alam ninyong hindi ninyo dapat gawin?

Anyayahan ang mga batang babae na ilarawan ang kanilang mga sarili sa mga sumusunod na kalagayan:

1. Tinutukso kayo ng kapatid ninyong lalaki. Kasasabi lamang niya ng isang bagay na nag-uudyok sa inyong sigawan o kaya ay hampasin siya. Mapipigil ba ninyo ang inyong sarili sa paggawa nito?
2. Linggo ng ayuno at gutom na gutom na kayo, ngunit hindi pa oras upang tapusin ang ayuno. Mapipigil ba ninyo ang inyong sarili sa pagkain?

Paglalahad ng guro

• Nakadarama ba kayo ng kaunting pagkabagabag sa inyong kalooban habang pinag-uusapan natin ang mga kalagayang ito?

Ituro na ang isang bahagi natin ay tila gustong "magpaubaya" at magpahayag ng ating mga damdamin o mga gana; ang isa pang bahagi ay gustong pumigil sa ating mga damdamin at mga gana. Ang pagpipigil, pag-aawat na impluwensiya ay ginagawa ng ating espiritu.

Sipi

"Ang isa sa mga maling haka-haka ng ating lipunan ay mga biktima tayo ng ating mga gana at mga simbuyo ng damdamin. Ngunit sa katotohanan, ang katawan ay sinusupil ng espiritu na nananahan dito" (Terrance D. Olson, "Teaching Morality to Your Children," *Ensign*, Mar. 1981, p. 14).

Pisara

Isulat sa pisara ang: "Sinusupil ng Ating Espiritu ang Ating Katawan." Ang ilang mga bagay tungkol sa ating katawan ay madaling supilin at ang iba ay higit na mahirap.

Paglalahad ng guro

Ituro na mayroon tayong mabuting pagsupil sa ilang mga bahagi ng ating katawan—ang ating mga daliri, halimbawa. Kung sasabihan natin ang isa sa ating mga daliri na bumaluktot, babaluktot ito. Kung sasabihan nating tumuwid ito, tutuwid ito. Kung uutusan natin ang ating mga paa, madali silang susunod. Imungkahi na matututuhan din nating piliin ang mga kaisipan na iisipin natin, at sa gayon, matututuhan nating ibaling ang ating mga kaisipan sa mabubuti, nakagagaling na mga tunguhin.

Gawain

Ipaliwanag sa mga batang babae na kayo ay susubok ng isang pagsubok sa disiplina sa sarili. Anyayahan ang mga batang babae na ikilos paikot ang kanilang kanang kamay, ngayon ay igalaw ang kanilang kaliwang paa nang paroo't parito, pagkatapos ay itangu-tango ang kanilang mga ulo. Ngayon, sabihan silang umupo nang tahimik at isiping mabuti ang anumang bagay *maliban* sa ilalarawan mo sa kanila. Pagkatapos ay ilarawan mo hanggang sa maliit na detalye ang isang masarap na pagkain o panghimagas.

• Alin ang higit na mahirap, ang sabihan ang inyong kamay o paa kung ano ang gagawin o ang sabihan ang inyong mga kaisipan at mga damdamin kung ano ang gagawin?

Ituro na maraming tao ang hindi naniniwala na masusupil nila ang kanilang mga kaisipan at madidisiplina ang kanilang mga sarili. Ngunit ang ating mga isip ay makapag-iisip lamang nang mabuti sa isang kaisipan sa bawat panahon. Mapipilit nating supilin ang ating mga kaisipan sa pamamagitan ng pagpiling mag-isip ng iba. Inaakala ng iba na ang uring ito ng pagdisiplina ay hindi na mahalaga, o napakahirap, o hindi katumbas ng pagsisikap.

Sipi

"Ang ilan ay inaalipin ng mga sapilitang ugali o sumusuko sa mga gana o sa mga di-tumpak na kilos, at nangangatuwirang wala silang magagawa sa kanilang ugali—na sila ay napipilitan, nahihikayat; na ang tukso ay higit na malakas kaysa sa kanilang kagustuhang tumanggi. Ngunit tayo *ay maaaring* makapili. . . . Tayo *ay maaaring* makapagwaksi ng masasamang ugali; tayo *ay maaaring* magkaroon ng mabuting ugali; tayo ay maaaring makapili ng ating *iisipin* sa pamamagitan ng lubos na pagpupunyagi upang gawin ito" (Richard L. Evans, "Self Control," *Improvement Era*, Dis. 1963, p. 1113).

Paglalahad ng guro

Tanggapin na tunay na mahirap supilin ang ating mga sarili, ngunit ito ay isang bagay na matututuhan nating gawin. Inuutusan tayo ng ating Ama sa Langit na ilagay ang ating mga kaisipan, mga gana, at mga damdamin sa ilang hangganan. Bilang Ama natin, hindi niya tayo uutusan ng isang bagay na hindi natin kayang gawin. Mga anak niya tayo. May kakayahan tayong maging katulad niya.

Kuwento

Makinig nang mabuti sa sumusunod na karanasan ng isang kabataang babaeng nagngangalang Ann. Tingnan kung may matutuklasan kayong ilang mga bagay na ginawa ni Ann upang matutuhang disiplinahin ang kanyang sarili.

"Lahat ay gumagawa nito, kaya bakit hindi ko gagawin? Sinabi lamang ng mga kautusan na huwag nating gamitin ang pangalan ng Panginoon sa walang kabuluhan. Napansin ko ang sarili kong nangangatuwiran sa pagsumpa, subalit hindi ito nakatutulong. Alam kong mali ang sumumpa kahit na ginagawa ito ng lahat ng kaibigan ko. Palagi akong ginagambala nito, at sa wakas ay nagpasiya akong kailangan kong lutasin ang suliranin kong ito. Kahit paano ay nakadama ako ng pagiging 'madumi' at hindi karapat-dapat na lumapit sa Panginoon sa panalangin. Ngunit alam ko na kung hindi ako magsisisi, higit lamang na makasasama ito.

"Sinimulan kong sikaping supilin ang aking sarili kahit na sa isang araw lamang. Alam kong naging ugali ko na ang sumumpa. Marami akong narinig na mga malalaswang salita sa paaralan na tila ba karaniwan lamang na sumumpa din. Nagpasiya akong palipasin ang isang araw na hindi ito gagawin.

"Sadya kong sinikap sa unang araw, at mabuti naman hanggang tanghalian. Pagkatapos ay naging magulo at maingay ang lahat at bago ko namalayan ay nakapagbitiw na ng salita ang bibig ko ayon sa aking naramdaman. Halos hindi ko napansin na sinabi ko iyon; ngunit nang muli kong maalala ang aking ugali, nakaramdam ako ng kabiguan at kalungkutan ng kalooban.

"Nang gabing iyon ay nanalangin ako nang lubhang taimtim at humiling ng kalakasan. Kinabukasan ay nagkaroon ako ng lakas na sabihin sa dalawang matalik kong kaibigan sa paaralan na hindi ko gusto ang mga salita namin at na sinisikap kong magbago. Nagsikap akong muli nang araw na iyon.

"Hindi ko naisip na ganoon pala kahirap iyon. Kahit paano ay palagi kong inaakala na ang pamumuhay ng ebanghelyo ay palaging magiging madali. Apat na araw ang nakaraan bago ako tuluyang nakaraos sa buong isang araw na hindi sumusumpa. Tuwang-tuwa ako ngunit alam kong kailangan kong maging maingat sa bawat araw. Napakadaling magkamali at bumalik sa dati kong ugali.

"Palagi akong nananalangin para sa kalakasan sa buong panahong ito. Umunlad ako at tumigil sa pagsasalita ng masama, ngunit hindi ko nadama na ako'y pinatawad na. Pagkatapos ay nagkaroon kami ng pulong ng pagpapatotoo sa aming pulong ng Mga Kabataang Babae. Humingi ako ng tawad sa mga kaibigan ko dahil sa aking pagiging masamang halimbawa. Nadama ko nang husto ang Espiritu roon na hindi ko mapigilan ang aking pagnanais na magpatotoo. Ipinahayag ko ang aking pagmamahal sa Ama sa Langit at sa kanyang Anak at sa ebanghelyo. Nang matapos ako, tila ba napakabigat na dalahin ang naalis sa aking mga balikat. Alam ko na pinatawad na ako."

Talakayan

Talakayin sa mga batang babae ang karanasan ni Ann, na ginagamit ang mga sumusunod na tanong bilang patnubay. Matapos na talakayin ang bawat tanong, ipaskil ang angkop na sinulatang piraso ng papel na nagsasaad ng pasiya tungkol sa pagsupil sa sarili na maaaring makuha sa talakayan.

1. Paano sinikap ni Ann na pangatuwiranan ang kanyang ugali? Bakit sa katulad na paraan ay sinisikap nating pangatuwiranan ang ating ugali? Bakit kailangan nating iwasan ito? (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na: "Kapag pinangangatuwiranan natin ang ating pagsuway sa mga kautusan, pinahihina natin ang ating kakayahang supilin ang ating mga sarili.")
2. Ano ang naging dahilan upang baguhin ni Ann ang kanyang ugali? Ano ang kanyang naramdaman? Ano ang nangyayari kapag sumusuway tayo sa isang kautusan? (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na: "Kapag sumusuway tayo sa isang kautusan, nawawala sa atin ang Espiritu ng Panginoon.")
3. Anu-ano ang ilang bagay na ginawa niya upang disiplinahin ang kanyang sarili? Paano makatutulong sa kanya ang pagsasabi sa kanyang mga kaibigan ng kanyang pasiya? Paano nakatutulong sa atin na matuto ng pagsupil sa sarili ang paggawa ng isang bagay sa bawat panahon? (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na: "Natututo tayong disiplinahin ang ating mga sarili sa pamamagitan ng paggawa ng isang bagay sa bawat panahon.")
4. Ano ang pinakamalaking pinagkukunan ng lakas ni Ann sa pagkatutong disiplinahin ang kanyang sarili? (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na: "Palalakasin tayo ng ating Ama sa Langit kung mananalangin tayo para sa kanyang tulong.")
5. Ano ang nadama ni Ann nang mapagtagumpayan niya ang kanyang suliranin? Paano nagdulot ng kapayapaan sa kanya ang pagbibigay niya ng kanyang patotoo? (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na: "Ang pagsupil sa sarili ay naghahatid sa atin sa pakikipagkaisa sa ating Ama sa Langit at sa ating mga sarili.")

Hilingan ang mga batang babae na magbahagi ng karanasan nila sa pagdisiplina sa kanilang mga sarili, na binibigyang-diin kung ano ang nakita nilang nakatutulong.

Sa Pamamagitan ng Disiplina sa Ating Mga Sarili Makapamumuhay Tayo nang Walang-bahid-dungis na Buhay

Paglalahad ng guro

Ituro na kung nag-aaral man tayong tumugtog ng isang instrumento sa musika, o nagsusumikap na supilin ang ating galit, o pinipilit ang ating sarili na bumangon kung kailan mas nanaisin nating matulog pa, ang pagsisikap natin na disiplinahin ang ating mga sarili sa anumang bahagi ng ating buhay ay makatutulong sa ating mga pagsisikap na mamuhay nang walang-bahid-dungis na pamumuhay.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

"Ang isang misyonero na naglilingkod sa silangang Estados Unidos ay hinarap ng isang mag-aaral sa kolehiyo na di-gaanong interesado sa balita ng [ebanghelyo] kaysa sa mahigpit na pamantayang moral ng mga misyonero. May pangungutyang tinanong ng mag-aaral ang misyonero kung paano niya sinusupil ang kanyang pagnanasa gayong napakaraming magagandang babae sa paligid, na ipinahihiwatig na siguro ay [hindi karaniwan ang damdamin] ng misyonero. Ipinaliwanag ng elder na: 'Hindi dahil sa ako ay di-karaniwan; ito ay dahil sa alam kong may pananagutan ako at ako ang namamahala sa aking kaisipan at katawan. Iniisip mong wala kang magagawa sa harap ng iyong mga pagnanasa. Iniisip mong biktima ka ng mga ito. Napatunayan ko sa aking sarili na ako ang panginoon ng mga damdaming iyon'" (Terrance D. Olson, "Teaching Morality to Your Children," p. 14).

Talakayan

- Ano ang kaibahan sa pananaw ng mag-aaral sa kolehiyo at ng elder? Ano ang natutuhan ng elder na gawin tungkol sa kanyang mga pakiramdam at mga damdamin?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagiging malinis sa moralidad at pagiging walang-bahid-dungis ay nangangailangan ng pisikal na pagtitimpi at pagpipigil sa sarili.

Tulungan ang mga batang babae na unawain na habang isinasagawa natin ang pagdisiplina sa sarili, pinalalakas natin ang pagpigil ng espiritu sa ating katawan. At ang ating kakayahang pigilin ang ating mga sarili ay nadaragdagan tuwing gumagawa tayo ng pagpili na gawin ito.

Mga pinag-aaralang kalagayan

Piliin mula sa mga sumusunod na kalagayan ang mga lubos na angkop sa inyong klase. Pagkatapos ng bawat kalagayan, itanong ang mga sumusunod na katanungan: (1) Paano makagagamit ng pagdisiplina sa sarili ang isang tao sa kalagayang ito? (2) Ano ang maaaring mangyari kung hindi ito ginawa ng tao? (3) Ano ang maaaring ginawa sana ng tao upang mapigilan o maiwasan ang kalagayan? (4) Gaano kahalaga ang pagdisiplina sa sarili sa ganitong mga kalagayan? Matapos sumagot ng mga batang babae sa mga tanong, basahin ang mga pasiya sa mga pinag-aaralang kalagayan.

Kalagayan at talakayan

1. Ilan sa aking mga kaibigan sa paaralan ang nag-anyaya sa akin sa isang kasayahan. Sabik na sabik akong magtungo dahil isa sa mga batang lalaki na tanging nagugustuhan ko ay nagsabi sa akin na dadalo siya at gusto niyang dumalo ako. Inaasam ko talaga ang makasama siya. Nang kami ng aking mga kaibigang babae ay dumating, napansin namin na wala ang mga magulang at ang kasayahan ay walang bantay. Lubhang malamlam ang mga ilaw. Ang ilan sa mga bata ay nagsasayaw at ang ilan pa ay magkakapareha, naghahalikan, at naghihipuan. Nakita akong dumating ng lalaking gusto ko.

Katapusan

Alam kong dapat kong iwanan ang kasayahan ngunit gusto ko talaga ang lalaking ito. Nababahala ako sa iisipin niya kung aalis ako. Madilim sa labas. Ayaw kong maglakad nang mag-isa pauwi. Sa wakas, nasupil ko ang aking damdamin. Tinawagan ko ang aking mga magulang at nakiusap akong puntahan at sunduin nila ako.

Kalagayan at talakayan

2. Alam kong hindi kami dapat makipagtipanan hanggang wala pa kaming labing-anim, ngunit masayang-masaya ako sa paaralan kapag nakikipag-usap at nakikipagbiruan sa mga batang lalaki. Isa sa mga ito si Brad, isang makisig na batang lalaki na tila may gusto sa akin. Isang araw sa tanghalian ay niyaya niya akong makipagkita sa kanya sa isang malaking gusali ng mga tindahan at manood ng sine kasama niya. May gawaing pang-Kabataang Babae na binalak nang oras ding iyon.

Madaling sabihin sa aking mga magulang na magtutungo ako sa gawain ngunit sa halip ay sasakay sa bus patungo sa malaking gusali. Makauuwi ako sa ganoon ding oras kung kailan ang gawain ay matatapos. Sinabi ko, "Oo." Ngunit, nang dumating ang oras na aalis na ako ng bahay, talagang kinabahan ako. Tinawag ako ng aking nanay upang tiyakin na may pangginaw ako at sinabing, "Magpakasaya ka!" Pagkatapos ay bumalik na siya sa bahay.

Katapusan

Patungo na ako sa hintayan ng bus. Dapat ay masaya ako. Manonood ako ng isang magandang pelikula kasama ang lalaking may gusto sa akin. Subalit bakit masama ang pakiramdam ko? Gusto kong tumakbo pasakay sa bus; ngunit gusto ko ring tumakbong pabalik. Napatulala ako sa tabi ng kalsada. Naisip ko ang lahat ng pagkukunwaring kailangan kong gawin pag-uwi ko, ang mga kasinungalingang masasabi ko sa maraming araw. Pagkatapos ay naalala ko ang pangungusap na itinuro sa amin ng aking itay: "Kung saan may kagustuhan, may pag-ayaw." Naramdaman kong pumapayapa ang aking kalooban, na mas lumilinaw ang aking isipan. Sinabi ko sa sarili kong umuwi, tawagan si Brad, sabihin sa kanya na hindi ako makararating at bakit, at pagkatapos ay magpatuloy sa gawain ng mga Kabataang Babae. Pagkatapos ay ginawa ko ang sinabi ko sa sarili kong gagawin.

Tapusin ang bahaging ito ng aralin sa pamamagitan ng pagtalakay kung paanong ang pagsasanay sa disiplina sa sarili sa mga kalagayang tulad ng mga tinalakay ay magpapahintulot sa mga kabataang babae na pigilin ang kanilang mga sarili upang mamuhay nang walang-bahid-dungis na buhay.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ituro sa mga batang babae na sa bawat karanasang tinalakay sa araling ito ay may pagsisikap na gumamit ng disiplina sa sarili, ngunit ang bawat tao ay nakagawa nito. Sa bawat oras na dinidisiplina natin ang ating mga sarili, pinalalakas natin ang ating kakayahang mamuhay ng isang walang-bahid-dungis na buhay. Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng sumusunod na pananalita ni Pangulong Brigham Young, na nagpapatibay na maaari nating pamahalaan ang ating mga sarili. Hilingan ang mga batang babae na makinig sa pangakong ibinigay sa atin kung pananaigin natin ang ating pagpipigil sa sarili.

"Kapag naunahan kayo ng kamalian, o nakagawa ng masama nang hindi sinasadya; kapag kayo ay puno ng masamang pagkahumaling, at nagnanais na bumigay dito, kung gayon ay *tumigil at bayaan ang espiritu, na inilagay ng Diyos sa inyong mga tabernakulo, na mamuno*. Kung gagawin ninyo ito, ipinangangako ko sa inyo na madadaig ninyo ang lahat ng masama, at magkakamit kayo ng mga buhay na walang hanggan" (sa *Journal of Discourses*, 2:256; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Pag-iwas sa Mga Nakapagpapasamang Impluwensiya ng Media

Aralin 33

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay makakikilala at iiwas sa mga nakapagpapasamang media sa kanyang buhay.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Magdala ng isang nilagang itlog, hindi binalatan, puti kung maaari; isang lalagyan na puno ng sapat na tubig upang lumubog ang itlog; at isang kutsara at pangkulay sa pagkain para sa pagpapakita. Maaari kang gumamit ng isang puting piraso ng tela sa halip na isang itlog.
2. Gumawa ng tsart sa isang pisara o paskil. Isulat sa isang hanay ang mga kagamitan ni Lucifer na tinukoy ni Pangulong Spencer W. Kimball sa unang bahagi ng aralin. Sa pangalawang hanay, isulat ang mga pamantayan ni Pangulong Ezra Taft Benson sa paghatol na makikita sa pangalawang bahagi ng aralin. Sa pangatlong hanay, isulat ang mga paraan ni Obispo H. Burke Peterson upang maiwasan ang nakapagpapasamang media. Takpan ang bawat hanay upang maipakita ito na magkakabukod sa angkop na oras.
3. Maghanda ng bigay-sipi para sa bawat batang babae ng "Mga Patnubay para sa Pagsusuri sa Media."
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Nakapagpapasamang Media ay Isa sa Pinakamalakas na Kagamitan ni Satanas

Talakayan

Anyayahan ang mga kabataang babae na bumanggit ng ilang sangkap na maaaring may kapwa nakatutulong at nakasasamang epekto. Isama ang mga bagay tulad ng mga pamatay-kulisap, mga pangwisik, mga kemikal, mga pantulong sa paglilinis. Tapusin sa pamamagitan ng pagsasabi na ang epekto ng alinman sa mga ito ay maaaring maging mabuti o masama, ayon sa kung paano sila ginagamit.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang bungo at ang magkakrus na buto ay isang pandaigdig na sagisag ng babala para sa isang nakalalasong sangkap. Ang mga tao sa buong mundo ay kumikilala rito bilang isang maliwanag na babala sa kung ano ang mangyayari sa kanila kung iinumin nila ang sangkap na ito. Ang mga propeta sa Huling-araw ay nagbabala sa atin ng isa pang uri ng pagkahawa na maaaring makamatay, hindi sa ating mga katawan, kundi sa ating mga espiritu at isipan. Ang pangkalahatang media—telebisyon, radyo, mga sine, mga magasin, at mga pahayagan—ay nakikipagtalastasan sa maraming tao sa parehong oras. Ang media na ito ay maaaring makatulong upang pasulungin ang gawain ng Panginoon sa lupa, upang makapagturo, at upang makaaliw. Ngunit maaari rin silang gamitin upang sumira. Sila ang punong kagamitan ng kalaban, na nagsisikap na sirain ang kilos na moral sa ating lahat.

Talakayan

Ipaliwanag na kahit na sinasabi ng ilang tao na hindi tayo naaapektuhan ng seks, kalapastanganan, kalaswaan, at dahas na maaari nating makita sa pangkalahatang media, hindi totoo ito.

Talakayin sa mga kabataang babae ang ilan sa mga maaaring nakasisirang bisa ng seks, kalapastanganan, dahas at kalaswaan.

Sipi

Binalaan tayo ni Pangulong Spencer W. Kimball sa ilan sa mga panganib na nagmumula sa mga pagkakalantad na ito sa nakapagpapasamang media:

"Tiyak . . . ang kapahamakan . . . ay madalas na nagsisimula sa pagtungo sa [di-tumpak] na sinehan o pagbubuklat ng malalaswang magasin. Ang daan tungo sa mga malalang

kasalanan ng pangangalunya, pakikiapid, at homoseksuwalidad ay maaaring magsimula . . . sa panonood ng ilan sa mga may seks at marahas na mga palatuntunan na ipinalalabas ngayon sa telebisyon, kasama na ang magkakasamang palatuntunan sa telebisyon" (sa Conference Report, Okt. 1976, p. 6; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 6).

Sipi

Nagbabala rin si Pangulong Kimball tungkol sa mga kasamaan ng pornograpiya na makikita sa bawat anyo ng pangkalahatang media: "May kaugnayan ang pornograpiya at . . . mga lisyang gawain. . . .

"Katawa-tawang ipahiwatig na walang epekto ang pornograpiya. May tiyak na kaugnayan sa krimen. Ang pagpatay, pagnanakaw, panggagahasa, prostitusyon, at kinakalakal na bisyo ay kaugnay ng imoralidad na ito. Ang mga bilang ng krimen sa seks ay tila nagpapakita ng kaugnayan ng krimen at pornograpiya" (sa Conference Report, Okt. 1974; p. 7; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 7).

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magbigay ng mga halimbawa ng mga palabas o mga patalastas, atbp., na nakikita nila araw-araw at sabihin kung paano nakakaimpluwensiya ang mga ito sa mga pagpiling ginagawa nila tungkol sa mga damit na isinusuot nila, mga produktong ginagamit nila, kasayahan, at ibang mga paraan ng paggamit nila ng oras at salapi. Tulungan ang mga batang babaeng makita kung gaano kabisa ang impluwensiya ng media sa kanilang mga buhay. Talakayin ang masasamang paraan ng pag-impluwensiya ng media sa kanila.

Paglalahad ng guro

Ituro na maaaring hindi natin mapansin kaagad-agad ang mga bisa ng mga nakapagpapasamang impluwensiya. Mapahihintulutan nating humina ang ating sarili nang unti-unti sa espirituwalidad, araw-araw, linggu-linggo, hanggang mabulag tayo sa katotohanan, maging manhid sa Espiritu ng Panginoon, at malunod sa mga masamang impluwensiyang maghahatid sa kasalanan.

Paskil

Ipakita ang unang hanay ng paskil o alisan ng takip ang talaan sa pisara.

Sipi

Inilarawan ni Pangulong Spencer W. Kimball kung paano nagaganap ang panghihinang espirituwal na ito:

"Sa kanyang makadiyablong pagpaplano, binubulag ni Lucifer ang mga walang-ingat at ginagamit ang lahat ng kagamitan na magagamit niya. . . . Gagamitin niya ang kanyang [1] katuwirang makalito at ang kanyang [2] mga pangangatuwiran upang makasira. [3] Palalabuin niya ang mga kahulugan, [4] unti-unti niyang bubuksan ang mga pintuan, at [5] aakayin mula sa pinakadalisay na puti tungo sa lahat ng mga uri ng kulay abo hanggang sa pinakaitim na uri ng itim" ("President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign*, Nob. 1980, p. 94; idinagdag ang mga bilang).

Pagpapakita (kung nanaisin)

Upang ilarawan kung paano magkakabisa sa atin nang unti-unti ang mga kagamitan at mga paraan ni Lucifer, ipakita ang sumusunod: Ilubog ang isang nilagang itlog (o isang piraso ng puting tela) nang minsan lamang sa tubig na may pangkulay ng pagkain. Ipakita sa mga kabataang babae kung paano ito nagkakaroon ng kahit kaunting kulay. Maaaring hindi ito kapuna-puna sa una. Pagkatapos ay ilagay ang itlog sa tubig na may kulay, na kinukutsarahan ng tubig nang maraming ulit ang itlog. Ipakita sa mga batang babae kung paanong ang balat ng itlog ay nagiging higit na matingkad sa bawat ulit na ito ay lagyan mo ng pangkulay ng pagkain.

Talakayan

- Paano maiuugnay ang pagsubok na ito sa ating pagkakalantad sa mga nakapagpapasamang impluwensiya ng media? Paano makaaapekto sa inyo ang panonood ng kahit isa lamang na di-kanais-nais na palabas o palatuntunan sa telebisyon? Saan kayo ihahantong ng ganitong pagkalantad?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung minsan ay maaaring akalain natin na hindi tayo mismo naaapektuhan ng nakapagpapasamang media tulad ng pag-impluwensiya nito sa mga ibang nasa paligid natin. Sa katunayan, maaaring hindi lamang natin napapansin ang masasamang bisa nito hanggang tila ba hindi na maaaring alisin ang mga ito.

Sipi

"Ang dakilang propetang si Mormon, habang tinatanaw ang kanyang mga nabigong tao, ay sumulat sa kanyang anak na lalaking si Moronias ng isang lubhang lantarang pagsasakdal nang sabihin niya na dahil sa kasamaan, ang kanyang mga tao ay 'mga

manhid.' (Tingnan sa Moronias 9:20.) Lubhang nakapanlulumong dumating sa pagkakataong kailangang lumisan ang Espiritu, at hindi na natin makita o maramdaman ang tama sa mali" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Okt. 1977, p. 109; o *Ensign*, Nob. 1977. p. 72).

Talakayan

- Ano ang kahulugan ng maging manhid ayon sa mga di-kanais-nais na nilalaman ng media? Paano tayo nagiging lubhang sanay sa pagkakaroon ng mga impluwensiyang ito sa paligid natin na nawawalan tayo ng paghatol tungkol sa kung alin ang nakapagpapasama at alin ang hindi? Gaano kahalaga ang mga tamang pamantayan sa paghatol kung ano ang dapat nating panoorin, pakinggan, at basahin?

Ang Isang Kabataang Babae ay Makahuhusga sa Media at Makaiiwas sa Alinmang Nakapagpapasama

Paglalahad ng guro

Ituro na dapat ay may nabigyan tayo ng kaalaman bago tayo pumili ng media na panonoorin, pakikinggan, o babasahin. Binabalaan tayo na masusing piliin ang mga palagay na pinagsasaligan natin ng mga pasiya. Ang iba ay maaaring hindi gumamit ng mga katanggap-tanggap na pamantayan upang husgahan ang media. Ang mga propesyonal na manunuri ay maaaring hikayatin ang lahat upang maglibang sa isang tiyak na "napakagandang" sine, palatuntunan sa telebisyon, teyp, plaka, o aklat kahit na may bagay na di-sinasang-ayunan dito. Nagbigay si Pangulong Ezra Taft Benson ng ilang pamantayan upang gamitin sa paghusga sa media. Kahit na tinutukoy lamang niya ang mga aklat na binabasa natin, ang katulad na pamantayan ay magagamit din sa iba pang media.

Paskil

Ipakita ang pangalawang hanay ng paskil o alisan ng takip ang sumusunod na limang pamantayan na nakasulat na sa pisara.

Sipi

"Ngayon, sa karamihan ng mga aklat sa paligid, tatak ng tunay na may pinag-aralang tao ang alamin kung ano ang hindi dapat basahin. . . . Tulad ng payo ng ina ni John Wesley sa kanya: 'Iwasan ang [1] anumang magpapahina sa iyong pangangatuwiran, [2] makasisira sa kamusmusan ng iyong konsiyensiya, [3] magpapalabo sa iyong pandamdam sa Diyos, [4] mag-aalis ng pagkagusto mo sa mga bagay na espirituwal, . . . [5] magdaragdag ng kapangyarihan ng katawan sa isipan.'

"Ang katotohanan na ang isang aklat ay luma ay hindi nangangahulugan na ito ay mabuti. Ang katotohanan na ang isang manunulat ay sumulat ng isang mabuting gawa ay hindi nangangahulugang lahat ng kanyang mga aklat ay karapat-dapat sa iyong oras. Huwag mong gawing basurahan ang iyong isipan ng mga basura ng iba. Higit na mahirap na linisin ang isipan sa mga bulok na babasahin kaysa sa linisin ang katawan sa bulok na pagkain, at iyon ay higit na nakasisira sa kaluluwa" ("In His Steps," sa *Speeches of the Year*, 1979 [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61).

Talakayan

Talakayin ang bawat isa sa limang pamantayang ito. Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang mga nagpapasamang impluwensiya ng media ay maaaring maging sanhi ng paglisan ng Espiritu, na iniiwan tayong walang pananggalang ng Espiritu Santo. Tanungin ang mga kabataang babae kung paano nila magagamit ang limang pamantayang ito upang tiyakin kung aling media ang pipiliin.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na pahirap nang pahirap ang pagbukod natin mula sa impluwensiya ng nagpapasamang media na tila ba nakapaligid sa atin. Subalit, may ilang mga pag-iingat na magagawa natin upang iwasan ito sa simula pa lamang at mga kilos na magagawa natin kung malalagay tayo sa mga pangyayaring hindi natin mapipigilan.

Sipi

Pinayuhan tayo ni Obispo H. Burke Peterson na "walang dapat na anumang *[di-sinasang-ayunang] mga sine na pakikipanooran natin o pagkukuwentuhan. Dapat ay walang mga magasin, mga larawan, o mga kuwentong may pornograpiya. . . . May tapang ba kayong lisanin ang isang masamang . . . pelikula*—o nanonood kayo at nakikinig, at sinasabi ninyo sa inyong sarili na, 'Lilipas agad ito,' o 'Ang lahat ay gumagawa nito; maaaring ito ay isang kanais-nais na uri ng kasayahan'? May tapang ba kayong *ipagbawal sa inyong tahanan ang ilang palabas sa telebisyon* na puno ng mga

pahiwatig ng usapang seksuwal—at maging mga karanasan? Naisip ba ninyo kailan lamang kung gaano kabisa ang mga palabas na ito sa pagsira kahit na sa mga pinakamalalakas na espiritu? . . . Hindi natin dapat pakainin ang ating sarili ng mga pagkaing basura!" (sa Conference Report, Okt. 1980, p. 56–57; o *Ensign*, Nob. 1980, pp. 38–39; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Talakayang pampisara

Ipakita ang pangatlong hanay ng paskil o ituro ang pangatlong hanay sa pisara.

Atasan ang mga kabataang babae na kilalanin ang mga mungkahing paraan upang maiwasan ang nagpapababang media. Ipatalakay sa mga kasapi ng klase ang mga mungkahi sa paskil o pisara bilang mga gabay o mga maaaring kalutasan sa mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan.

Mga pinag-aaralang kalagayan at talakayan

1. Si Diane ay inanyayahan sa isang kasayahan kasama ang mga kaibigan kung saan may ipalalabas na *videocassette.* Nalaman niya nang maaga pa na ang sine ay may uring nakakaduda at nahimok niya ang babaing maybisita na palitan ito. Ngunit sa isa pang pagkakataon, nalagay si Diane sa kalagayang hindi niya nalaman nang maaga kung ano ang magiging kasayahan. Iyon ay sine na tumanggap ng mga napakagaling na papuri mula sa mga pahayagan at karamihan sa kanyang mga kaibigan ay nakapanood na nito. Lahat sila ay nagsabing kahanga-hanga ito. Narinig ni Diane na mayroon itong mga salita, mga palagay, at mga eksenang alam niyang magpapahiya sa kanya.

   • Anu-ano ang mga pagpipilian ni Diane? Ano ang gagawin ninyo sa mga pagkakataong ito?

2. Ang isa sa mga pinakamatalik na kaibigan ni Sarah ay tila ba palagiang nakikinig sa kanyang pinakagustong himpilan ng radyo. Isang araw, ang kanilang usapan ay napunta sa uri ng tugtugin na patuloy na pinatutugtog ng himpilang iyon. Tinanong ni Sarah si Mary kung bakit nakikinig siya rito samantalang ang mga salita ng karamihan sa mga tugtugin ay nagpapahiwatig ng maraming uri ng imoralidad. Sumagot si Mary na gusto niya ang kumpas at tunog ng tugtugin at hindi naman niya pinapansin ang mga salita.

   • Ano ang maaaring maging epekto sa kanya ng mga nilalaman kahit na hindi niya pinapakinggan nang mabuti ang mga ito? Ano ang maaaring sinabi ni Sarah kay Mary?

3. Isang kabataang lalaki ang nasa isang malaking lungsod para sa isang paligsahan sa paaralan. Ang kanyang kasama ay maysakit, at wala siyang kakilala. May isang gabi siyang walang gagawin, kaya tumigil siya sa kanyang silid sa hotel at tiningnan ang mga talaan ng telebisyon. Sa kabiguan niya, nalaman niya na iisang himpilan lamang ng 'cable movie' ang maaari at naghahandog ito ng isang palabas na nagpapahiwatig ng kahalayan. Ginugol niya ang buong gabi sa pagtatalo ng isip kung panonoorin niya ito o hindi. Naging tunay na pakikibaka ito ng pagdisiplina sa sarili upang sikapin na pagtagumpayan ang tukso na manood nang walang ibang makaaalam. (Tingnan ang Jack Weyland, "The Quiet War," *New Era*, Okt. 1981, pp 12–19).

4. Tumawag ang ama ng isang mag-anak sa sinehang pinagtatanghalan ng penikula na binalak ng mag-anak na panoorin. Sinabi sa kanya ng tagapangasiwa na iyon ay "tinatanggap na kasayahang pangmag-anak." Nang dumating sila, ang pinakaunang eksena ay isang mahalay na eksena sa silid tulugan. Ang buong mag-anak ay lumabas ng sinehan.

   • Ano ang itinuro ng amang ito sa kanyang mga anak? Kung pinili ng ama na manood, aling kagamitan ni Lucifer ang maaaring nagamit kung ang mga anak ay nagpatuloy na sundin ang kanyang halimbawa sa ibang mga pagkakataon?

5. Nagsisikap magpasiya sina Dan at Martha kung ano ang gagawin isang gabi. Nagmungkahi si Dan na manood ng sine. "Ayos lang iyan sa akin, ngunit gusto kitang bigyan ng babala na nililisan ko ang mga sine na hindi ayon sa aking mga pamantayan," ang sagot ni Martha.

Malinaw na nagtakda ng pamantayan si Martha na hindi niya lalabagin. Ano ang iisipin ng isang batang lalaki sa isang batang babae na hindi lamang nagtakda ng mataas na pamantayan, kundi tunay na tinutupad ang mga iyon sa isang pakikipagtipanan na isinasapanganib niyang masugatan ang damdamin ng kanyang katipanan?

Sipi

Sinabi ni Pangulong Ezra Taft Benson, "Ang ilan sa pinakamatinding labanan na inyong kakaharapin ay paglalabanan sa mga tahimik na silid ng inyong sariling kaluluwa" ("In His Steps," p. 60).

Ituro na minsan ay tayo lamang ang tanging tao na nanonood ng palabas sa telebisyon o tumitingin sa isang lagayan ng magasin sa isang tindahan. Hilingin sa mga kabataang babae na alalahanin ang mga palabas sa telebisyon na pinanood nila nang walang ibang tao sa bahay. Alin sa mga kagamitan ni Lucifer ang maaaring ginagamit ng mga batang babae kung nanood sila ng isang bagay na di-sinasang-ayunan sa mga pagkakataong ito?

Katapusan

Ipaliwanag na ang epekto ng pangkalahatang media ay nadarama ng milyun-milyong tao. Ngunit makagagawa tayo ng higit nang nag-iisa upang maiwasan ang nakapagpapasamang epekto nito sa atin. Maaaring kailanganin nating magsaliksik at maghintay ng mga karapat-dapat na pelikula at aklat. Kakailanganin nating malaman o matutuhan kung paano magiging mapili sa ating binabasa, pinanonood, at pinakikinggan, at sanayin ang pagpigil at pagsupil sa sarili sa mga pagpiling ginagawa natin araw-araw.

Pagsasagawa ng Aralin

Bigyan ang mga kabataang babae ng mga kopya ng bigay-siping, "Mga Patnubay sa Pagsusuri ng Media." Imungkahi na gamitin nila ang mga patnubay na ito upang iwasan ang nagpapasamang media sa kanilang mga buhay. Atasan silang isama ang bigay-siping ito sa kanilang mga pansariling talaan.

Mga Patnubay para sa Pagsusuri ng Media

Ang bisyo ay isang halimaw na may nakatatakot na hitsura,
Upang kasuklaman ay dapat lamang na makita;
Datapuwat palaging nakikita, sanay na sa kanyang mukha,
Una ay tinitiis natin, pagkatapos ay kinaaawaan, pagkatapos ay niyayakap.
("An Essay on Man" ni Alexander Pope, liham 2, mga taludtod 217–21.)

Mga Kagamitan ni Satanas

Gumagamit ng katuwiran upang makalito
Gumagamit ng mga pangangatuwiran upang sumira
Palalabuin ang mga kahulugan
Magbubukas ng mga pinto nang paunti-unti
Aakay mula sa pinakadalisay na puti tungo sa lahat ng mga uri ng kulay abo hanggang sa pinakaitim na uri ng itim.
(Tingnan sa Spencer W. Kimball, "President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign*, Nob. 1980, p. 94.)

Mga Pamantayan sa Paghusga sa Media

Anuman ang nagpapahina sa inyong pangangatuwiran
Anuman ang sumisira sa kamusmusan ng inyong konsiyensiya
Anuman ang nagpapalabo sa inyong pandamdam sa Diyos
Anuman ang nag-aalis ng pagkagusto ninyo sa mga bagay na espirituwal
Anuman ang nagdaragdag ng kapangyarihan ng katawan sa isipan
(Tingnan sa Ezra Taft Benson, "In His Steps," *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61.)

Paano Maiiwasan ang Mga Nagpapasamang Impluwensiya

Huwag manonood o makikipag-usap tungkol sa di-sinasang-ayunang mga sine.
Huwag titingin sa mga magasin, mga larawan, o mga kuwento na may pornograpiya.
Magkaroon ng tapang na lisanin ang masamang sine.
Ipagbawal sa inyong tahanan ang mga palabas sa telebisyon na nagpapahiwatig ng mahalay na mga usapan at mga karanasan.
(Tingnan sa H. Burke Peterson, sa Conference Report, Okt. 1980, pp. 56–57; o *Ensign*, Nob. 1980, pp. 38–39.)

Mga Karapat-dapat na Kaisipan

Aralin
34

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na ang mabubuting kaisipan ay maghahatid sa isang walang-bahid-dungis na buhay.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng *filmstrip* at *cassette* na *Worthy Music, Worthy Thoughts* (20 sandali; 51129). Magdala rin ng *projector* ng *filmstrip*, *cassette*, at telon. Iayos ang mga kagamitan bago magklase.
2. Ilang araw bago mo ituro ang araling ito, panoorin mo muna ang *filmstrip*. (Ang isang kopya ng iskrip ay kasama upang tulungan ka sa paghahanda ng aralin. Kung walang makuhang *filmstrip*, gamitin ang iskrip sa bahaging "Mungkahing Gawain" ng aralin bilang saligan ng talakayan.)
3. Maghanda ng paskil ng banal na kasulatang ito: Puspusin ng kabanalan ang iyong mga isipan nang walang humpay (Doktrina at Mga Tipan 121:45).
4. Maghanda ng bigay-sipi ng banal na kasulatan sa itaas para sa bawat kabataang babae. Tingnan ang mungkahi sa katapusan ng aralin.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Habang Natututuhan Nating Pigilin ang Ating Mga Kaisipan, Nagkakaroon Tayo ng Lakas na Mamuhay ng Isang Walang-bahid-dungis na Buhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maaaring ang ilan sa mga kabataang babae sa klase mo ay nakakikilala ng isang tao na sumuway sa batas ng kalinisang puri at buong pusong nagnanais na sana ay hindi niya ginawa ang malaking pagkakamaling iyon. Ang araling ito ay magbibigay sa bawat kabataang babae ng isang mahalagang sangkap sa walang-bahid-dungis na pamumuhay.

Sipi

Anyayahan ang mga kabataang babae na pakinggan ang sumusunod na pangungusap ni Elder Boyd K. Packer at piliin ang mahalagang sangkap na ito: "Ang ating mga kaisipan ay ang aparato na nagpapatakbo sa mga bagay, ang aparatong pampigil na namamahala sa ating mga kilos" (*Let Virtue Garnish Thy Thoughts*, Brigham Young University Speeches of the year [Provo, 26 Set. 1967], p. 4).

Talakayan sa paskil

Ipakita ang paskil ng banal na kasulatan na Doktrina at Mga Tipan 121:45.

• Bakit sa palagay ninyo sinabi ng Panginoon sa atin na magkaroon ng kabutihan sa ating mga kaisipan "nang walang humpay"?

Filmstrip at talakayan

Sa *filmstrip* na *Worthy Music, Worthy Thoughts*, ipinaliliwanag ni Elder Packer kung paano mapapalamutian ng kabutihan ang ating mga kaisipan at kung paano, sa pagsisikap na pigilin ang ating mga kaisipan, ay makapamumuhay tayo ng isang walang-bahid-dungis na buhay. Atasan ang mga kabataang babae na magmasid ng mga tiyak na paraan na mapauunlad nila ang kakayahang pigilin ang kanilang mga kaisipan.

Ipalabas ang *filmstrip*. (Kung wala ang *filmstrip*, gamitin ang iskrip bilang saligan ng talakayan.) Sa katapusan ng *filmstrip*, talakayin kung paano mapauunlad ng mga kabataang babae ang kakayahan na pigilin ang kanilang mga kaisipan.

Talakayan

Ang sumusunod ay mga hindi sapilitang mga talakayang tanong na maaari mong naising gamitin:

1. Ano ang sinasabi ni Elder Packer na maaaring pinakamahirap na bagay na haharapin ninyo sa buhay na mortal? (Ang matutuhang pigilin ang inyong mga kaisipan.)

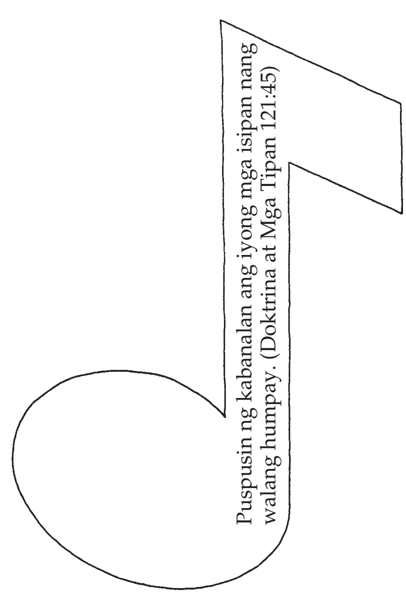
2. Ano ang ilang mga kapakinabangan ng pagkakaroon ng kakayahang pigilin ang inyong mga kaisipan? (Pinagtatagumpayan ang mga ugali, pagkakaroon ng tapang, pag-aalis ng takot, pagkakaroon ng maligayang buhay.)
3. Sino ang nagpapasiya kung ano ang inyong mga kaisipan? (Kayo.)
4. May naiisip ba kayo na ilang paraan kung saan ang mga hindi karapat-dapat na kaisipan ay tila ba walang kamalayan at hindi makasisira?
5. Ano ang magagawa ninyo upang maialis sa inyong isipan ang maruruming kaisipan?
6. Ano ang iminumungkahi ni Elder Packer na gamitin upang tulungan tayong pigilin ang ating mga kaisipan? (Karapat-dapat na tugtugin.)
7. Ano ang panganib ng hindi karapat-dapat na tugtugin? (Nag-aanyaya ito ng mga hindi karapat-dapat na kaisipan, kadalasan ay nagmumungkahi o may kasamang kawalang-paggalang, imoralidad, mga pagkagumon.)
8. Anong uri ng tugtugin ang dapat nating hanapin? (Nagpapasaya, nagpapasiglang tugtugin na nagpapasulong ng espirituwalidad, paggalang, kaligayahan, at kabatiran sa kagandahan.)
9. Ano ang isa sa mga biyayang ipinangako kung pananatilihin nating umaapaw sa mabuti, maganda, at nagpapasigla ang ating mga isipan? (Ang palagiang patnubay at inspirasyon ng Espiritu Santo.)
10. Ano ang ipinapayo ni Elder Packer na gawin natin upang matulungan tayong pigilin ang ating mga kaisipan? (Pumili ng isang himno, pag-aralan ito, at gamitin ito bilang isang daanan para sa ating mga kaisipan.)

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na ang bawat kabataang babae ay pumili ng isang himno na magagamit niya ayon sa mungkahi ni Elder Packer. Himukin silang isaulo ang mga salita ng himno at gamitin ito bilang daanan para sundan ng kanilang mga kaisipan.

Bigay-sipi

Bigyan ang bawat kabataang babae ng bigay-isip: isang nota ng tugtugin na may banal na kasulatan na “Puspusin ng kabanalan ang iyong mga isipan nang walang humpay” na nakasulat sa tangkay nito. Maaari nilang naising isulat ang pangalan ng himno na pinili nila sa likod ng bigay-sipi. Tawagin ang isang kabataang babae upang muling basahin ang Doktrina at Mga Tipan 121:45.



Mungkahing Gawain

Ipasuri sa mga kasapi ng klase ang mga plaka at mga teyp na mayroon sila sa tahanan at itapon iyong mga hindi makatutulong sa kanila na magkaroon ng mga karapat-dapat na kaisipan.

Karapat-dapat na Tugtugin, Mga Karapat-dapat na Kaisipan

Salita ni Elder Boyd K. Packer sa *filmstrip*.

"Nang ako ay bata pa, nakatira kami sa tahanang napaliligiran ng taniman ng mga punong namumunga. Tila ba kailanman ay hindi nagkakaroon ng sapat na tubig para sa mga puno. Ang mga kanal, na palaging bagong araro sa tagsibol, ay agad napupuno ng mga damo. Isang araw, habang namamahala ng patubig, nalagay ako sa alanganin. Habang dumadaloy ang tubig sa mga hanay na puno ng mga damo, bumabaha ito sa lahat ng dako. Gumawa ako sa mga pitak upang magtayo ng mga pilapil. Pagkatapos na pagkatapos kong magawa ang isa ay may guguhong isa pa. Isang kapitbahay ang dumating sa taniman. Saglit siyang nanood, at matapos ang ilang bagsak ng pala ay nilinis niya ang ilalim ng kanal at binayaang dumaloy ang tubig sa kanal na ginawa niya. Sinabi niya, 'Kung gusto mong manatili ang tubig sa daluyan nito, dapat kang gumawa ng lugar para patunguhan nito.'

"Nalaman ko na ang mga kaisipan, tulad ng tubig, ay mananatili sa daraanan kung gagawa tayo ng lugar na patutunguhan nila. Kung hindi, ang ating mga kaisipan ay susunod sa daraanang may bahagyang harang, na palagiang naghahanap ng higit na mababang lugar. *Maaaring ang pinakamalaking hamon at pinakamahirap na bagay na haharapin ninyo sa buhay dito sa lupa ay ang matutuhang pigilin ang inyong mga kaisipan.* Sinasabi sa Bibliya na, 'kung ano ang iniisip ng tao sa kanyang puso, ay ganoon siya' (Mga Kawikaan 23:7). *Ang taong nakapipigil sa kanyang mga kaisipan ay nakalulupig sa kanyang sarili.*

"Habang natututuhan ninyong pigilin ang inyong mga kaisipan, mapagtatagumpayan ninyo ang mga ugali, kahit na ang mga nakapagpapasamang pansariling ugali. Magkakaroon kayo ng tapang, malulupig ang takot, at magkakaroon ng maligayang buhay. Maka-isang daang ulit na akong sinabihan na ang mga kaisipan ay kailangang pigilin, ngunit walang nagsabi sa akin kung paano. Pinag-isipan ko ito sa mga nagdaang taon at nagpasiya akong ang isipan ay tulad ng isang tanghalan. Sa bawat gising na panahon, ang telon ay nakataas. Palagiang may dulang nagaganap sa tanghalang iyon. Maaari itong isang katatawanan, isang trahedya, kawili-wili o nakababagot, mabuti o masama; ngunit palaging may ilang dula na nagaganap sa tanghalan ng inyong isipan.

"Napansin ba ninyo na ang mga mumunting manlilinlang na kaisipan ay maaaring pumasok sa alinmang panig at akitin ang inyong pansin sa gitna ng halos anumang pagtatanghal sa tanghalang iyon at walang anumang tunay na hangarin mula sa sarili ninyo? Ang mga masasamang kaisipang ito ay magsisikap na sapawan ang lahat. Kung pahihintulutan ninyo silang magpatuloy, ang lahat ng mga mabuting kaisipan ay lilisan sa tanghalan. Maiiwanan kayo, dahil pinayagan ninyo ito, sa bisa ng mga di-matuwid na kaisipan. Kung susuko kayo sa kanila, sila ang gaganap para sa inyo sa tanghalan ng inyong isipan, sa hangganan ng inyong pagpaparaya. Maaari silang magsadula ng mga paksa ng kapaitan, paninibugho, o galit. Maaari silang maging malaswa, imoral, o napakasama. Kapag nasa kanila na ang tanghalan, kung pahihintulutan ninyo sila, gagawin nila ang mga pinakatusong panghihikayat upang makuha ang inyong pansin. Talagang magagawa nilang kawili-wili ito, at papapaniwalain kayo na sila ay walang-kinalaman, sapagkat sila ay mga kaisipan lamang. Ano ang gagawin ninyo sa ganoong oras, kapag ang tanghalan ng inyong kaisipan ay pinatatakbo ng mga kapilyuhan ng maruming pag-iisip, kahit na sila iyong mga kulay abo na tila halos malinis, o ang marurumi na walang puwang para sa pag-aalinlangan? Kung pupunuin ninyo ang inyong isipan ng malilinis at nakabubuting kaisipan, kung gayon ay walang puwang para sa mapipilit na kapilyuhang ito, at aalis sila.

“Napag-isip-isip ko na sa mundo ngayon, kadalasan ay mahirap na panatilihin ang inyong isipan na puno ng karapat-dapat na mga kaisipan. Nangangailangan ito ng maingat na pagpipigil. Ngunit, magagawa ito kung maglalagay kayo ng isang ligtas na lugar na patutunguhan ng inyong isipan. Nakakita na ako ng paraan upang gumawa ng isang ganoong lugar, at nais kong ibahagi ito sa inyo. May kinalaman ito sa tugtugin—karapat-dapat na tugtugin. Isang pantas ang minsan ay nagsabi, ‘Ang tugtugin ay isa sa mga pinakamalakas na instrumento para pamahalaan ang isipan. Kung ito ay namamahala sa maganda o masamang paraan ay nalalaman sa kung ano ang inihahatid nito sa tanghalan ng inyong isipan. Kung masasabi ninyo na ang isang awit ay nakapagpapasigla ng espirituwalidad o na hinihimok kayo na makita ang inyong sarili sa isang higit na mataas na pananaw, ang tugtugin ay karapat-dapat. Kung ito ay nag-aaliw o nagpapasigla lamang ng inyong espiritu, kung gayon ay mayroon din itong kapakinabangan. Ngunit kung ginagawa nitong tumugon kayo sa isang mahalay, pangkatawang paraan o isaalang-alang ang mga di-matuwid na pagnanasa, kung gayon ang tugtuging iyon ay dapat iwasan. Hindi iyon karapat-dapat.’

“Palaging mayroong mga kumukuha ng magagandang bagay at pinasasama ang mga ito. Nangyari na ito sa kalikasan; nangyari na ito sa literatura, dula, sining; at tunay na nangyari na ito sa tugtugin. Sa loob ng daan-daang taon, kitang-kita na kapag ang maling uri ng mga salita ang inilapat sa nakaiigayang tugtugin, naililigaw ng mga awit ang mga tao. At ang tugtugin mismo, sa paraan ng pagkatugtog nito, sa kanyang kumpas, sa kanyang lakas, ay nagpapahina sa pandamdam na espirituwal.

“Nabubuhay tayo sa panahong ang lipunan ay dumaranas ng unti-unti, ngunit makapangyarihang pagbabago. Nagiging higit at higit na mapagpaubaya sa kung ano ang tatanggapin nito sa kanyang kasayahan. Bilang bunga, ang karamihan sa mga itinatanghal na tugtugin ng mga sikat na mang-aawit ngayon ay tila ba higit na nilalayon na bumagabag kaysa pumayapa, higit upang pumukaw kaysa magpatahimik. Ang ilang mga manunugtog ay lantarang nagtataguyod ng mga di-matuwid na mga kaisipan at gawa.

“Mga kabataan, hindi ninyo dapat punuin ang inyong mga isipan ng mga hindi karapat-dapat na tugtugin ng ating panahon. Ito ay nakapipinsala. Maaari nitong masayang tanggapin sa tanghalan ng inyong isipan ang mga hindi karapat-dapat na kaisipan at magtakda ng tugtog na sasayawan nila at gaganapan ninyo. Pinabababa ninyo ang inyong mga sarili kapag nabibilang kayo sa mga bagay na kung magkaminsan ay naliligiran ng mga kasukdulan ng tugtugin—ang pagkahamak, ang kawalang-galang, ang imoralidad, ang mga pagkagumon. Ang ganitong mga tugtugin ay hindi karapat-dapat sa inyo.

“Maging mapili sa pakikinggan ninyo at gagawin. Nagiging bahagi ninyo ito. Pinipigil nito ang inyong mga kaisipan at iniimpluwensiyahan ang mga buhay din ng iba. Iminumungkahi ko na tingnan ninyong muli ang inyong mga tugtugin at itapon ang mga nagtataguyod ng mga nagpapababang kaisipan. Ang mga ganitong tugtugin ay hindi kailangang maging bahagi ng mga kabataang nagmamalasakit sa pag-unlad na espirituwal.

“Hindi ko ibig sabihin nito na ang lahat ng tugtugin ngayon ay nagbibigay ng mga hindi karapat-dapat na kaisipan. May tugtugin ngayon na gumagawa ng pagkakaunawaan ng mga tao; tugtugin na nagpapasigla ng tapang; tugtugin na gumigising ng mga damdaming espirituwal, paggalang, kaligayan, at kabatiran sa kagandahan.

“Sinabi ng Panginoon na, Sapagkat ang aking kaluluwa ay nasisiyahan sa awit ng puso; oo, ang awit ng matuwid ay isang panalangin sa akin, at ito ay tutugunin ng mga biyaya sa kanilang mga ulo (Doktrina at Mga Tipan 25:12). Ang Unang Panguluhan ng Simbahan, sa pagpansin sa bisa ng tugtugin sa ating mga buhay, ay nagsabi:

“ ‘Sa pamamagitan ng tugtugin, ang kakayahan ng tao na ipahayag ang kanyang sarili ay lumalampas sa mga hangganan ng sinasabing salita sa kapwa kahusayan at kapangyarihan. Maaaring gamitin ang tugtugin upang magpadakila at magpasigla

o upang maghatid ng mga mensahe ng kawalang-dangal at kapahamakan. Samakatuwid ay mahalaga sa atin bilang mga Banal sa Huling-araw na isagawa ang mga alituntunin ng ebanghelyo sa lahat ng oras at hilingin ang patnubay ng Espiritu sa pagpili ng tugtugin na pinakikinggan natin' (*Priesthood Bulletin*, Dis. 1970, p. 10).

"Mayroon kaming malaking tiwala sa inyo, mga kabataan ng ating Simbahan. Kumilos kami tungo sa huwaran ng paggawa ng palatuntunan kung saan ang inyong mga pagnanasa at mga pagnanais ay higit na matimbang sa ating mga gawain. Naglalagay ito ng malaking pananagutan sa inyo, lalo na sa inyo na tinawag sa mga tungkulin ng pamumuno. Bayaan ninyong sabihin ko sa inyo mga kabataang namumuno, maging lubhang maingat sa tugtuging gagamitin ninyo sa inyong mga gawain. Sumangguni sa inyong mga tagapayo sa sandaling pumipili ng mga tugtugin. Kailangan ninyo ang kapakinabangan ng kanilang katalinuhan, sapagkat ang pagitan ng Simbahan at ng mundo, kasama ng kasukdulan ng kanyang tugtugin, ay higit na malawak sa ating panahon kaysa sa alinmang mga nagdaang salinlahi.

"Ipinaliwanag ito ni Pangulong J. Reuben Clark, isa sa ating mga dakilang namumuno sa Simbahan, sa ganitong paraan:

" 'Maaaring hindi tayo, sa ilalim ng ating katungkulan, magbigay o magpabayad sa isang di-kapaki-pakinabang na libangan sa haka-hakang kung hindi natin ibibigay ito, ang mga kabataan ay magtutungo saanman upang kunin ito. Hindi tayo makapaglalagay ng mesa ng beto-beto sa bulwagan ng libangan ng simbahan para sa mga layuning pagsusugal, sa katuwirang kung hindi natin ibibigay ito, ang kabataan ay magtutungo sa isang pasugalan upang magsugal. Hindi natin tunay na mahahawakan kailanman ang ating mga kabataan sa gayon.'

"Ni hindi angkop na magbigay ng uri ng tugtugin at kapaligiran na umaaakit sa mga kabataan sa mundo. Kailangan kayong maging matatag at hindi ilalagay sa kompromiso ang alam ninyong tama at mabuti; kailangan ninyong magkaroon ng tapang na buksan ang mga ilaw at hinaan ang tugtugin kapag hindi sila tumutulong sa uri ng paligid na nagbibigay ng karapat-dapat na mga kaisipan; at kailangan ninyong igiit ang mataas na pamantayan ng pananamit at paggawa mula roon sa umiistima gayon din doon sa mga dumadalo. Pinaaalalahanan ko kayo na hindi namin tanging karapatan, hindi tanging karapatan ninumang tinawag bilang mga namumuno, kahit kabataan o may gulang, na pabayaan ang Simbahan sa daloy, umaasang madadala ito sa daang tila tinatahak ng mga kabataan. Ang Simbahan ay matatag at nakakawil, matibay na nakapugal sa katotohanan, at lahat ay magiging ligtas sa loob nito. Ang ating tungkulin ay ang magbigay ng uri ng pamumuno na gagawa ng isang malinaw na daanan upang sundan ng mga kabataan, isang daanan na tutulong sa kanilang itaas ang kanilang mga pamantayan at gawin silang ligtas mula sa mga hindi karapat-dapat na impluwensiya ng mundo. Pinapayuhan ko kayong paunlarin ang inyong mga talino, at kung mayroon kayong talino sa tugtugin, isipin ninyo ito: Marami pang mga tugtuging kailangang malikha, marami pang dapat maitanghal. Ang inyong tugtugin ay maaaring ang maging karapat-dapat na tugtugin na magbibigay-sigla, na magpapalaganap ng ebanghelyo, aantig sa mga puso, magbibigay ng kaaliwan at kalakasan sa mga naguguluhang isipan.

"Maraming halimbawa, kapwa sinauna at makabago, na nagpapatotoo sa bisa ng matuwid na tugtugin. Ang kawalang-pag-asa ay nawala at ang mga isipan ay napuno ng kapayapaan habang binibigyan ng mga salita ng 'Mga Banal, Halina' ang mga tagabunsod ng tapang na harapin ang kanilang mga pagsubok. Ang awit ding ito ang nagbigay ng sigla sa marami sa loob ng maraming taon. Minsan ay nakikipag-usap ako sa isang piloto na kagagaling lamang sa isang mapanganib na paglipad. Nag-usap kami ng tungkol sa tapang at takot at tinanong ko kung paano niya pinapanatag ang kanyang sariling kalooban sa panganib na kanyang pinagdaanan. Sinabi niya, 'May gustung-gusto akong himno, at kapag wala nang pag-asa, kapag kaunti na lamang ang pag-asa na makababalik kami, iniisip ko iyon at tila ba ang mga makina ng sasakyang panghihimpapawid ay umaawit pabalik sa akin.'

Mga banal halina't gumawa,
Maglakbay sa tuwa.
Mahirap man ang 'yong kalagayan,
Biyaya'y kakamtan.

"Mula rito ay kumapit siya sa pananampalataya, ang isang mahalagang sangkap ng tapang.

"Ang Panginoon mismo ay handa para sa kanyang pinakadakilang pagsubok sa pamamagitan ng bisa ng tugtugin, sapagkat itinatala ng banal na kasulatan: 'At pagka-awit nila ng isang imno, ay nagsisiparoon sila sa bundok ng mga Olivo' (Marcos 14:26).

"Alalahanin, mga kabataan, gusto kong tandaan ng bawat isa sa inyo na ito ang inyong Simbahan, at siya ang inyong Panginoon at inyong Tagapagligtas na siyang umuugit ng pamahalaan. Ang kanyang palagiang patnubay at inspirasyon ay makukuha ninyo kapag pinapanatili ninyong puno ang inyong isipan ng mabuti, ng maganda, ng nagpapasigla. At isa itong paraan sa paggawa niyon. Pumili ng gustung-gusto ninyong himno o awit, katulad ng ginawa ng kaibigan kong piloto, isa na may mga salitang nagpapasigla at tugtuging may paggalang, isa na nagbibigay sa inyo ng damdaming katulad ng inspirasyon. Maraming magandang awit ang mapagpipilian. Hilingin ang patnubay ng Espiritu sa paggawa ng inyong pagpili. Masusing pakaisipin ang awit. Isaulo ito. Kahit na wala kayong kasanayan sa tugtugin, maaari kayong mag-isip sa pamamagitan ng isang karaniwang awit. Ngayon ay gamitin iyon bilang isang daanang susundan. Gawin ninyo itong daanan sa panahon ng biglaang pangangailangan.

"Sa anumang oras na makatagpo kayo ng masasamang aktor na pumapasok mula sa hangganan ng inyong pag-iisip hanggang sa tanghalan ng inyong isipan, ilagay ninyo ang plakang ito, tulad ng dati. Babaguhin nito ang inyong buong kalooban.

"Sapagkat ang tugtugin ay nagpapasigla at malinis, ang higit na masasamang kaisipan ay may kahihiyang lilisan nang dahan-dahan. Sapagkat habang ang mabuti, sa pamamagitan ng pagpili, ay hindi makikisama sa marumi, ang masama ay hindi makatatagal sa kinaroroonan ng liwanag. Sa tamang panahon ay matatagpuan ninyo ang inyong sarili na hinihimig ang tugtugin sa inyong kalooban, nang halos kusa, upang paalisin ang mga hindi karapat-dapat na kaisipan. Habang ibinibilang ninyo ang inyong sarili sa matutuwid at kapaki-pakinabang na mga bagay, panatilihin ninyong puno ng karapat-dapat na kaisipan ang inyong isipan, mga kabataan, sapagkat kung ano ang iniisip ng isang tao ay ganoon siya at magkakaroon kayo ng kakayahan na magawa ang mga bagay na maghahatid ng katuparan sa inyong mga buhay.

"Kayo ay anak na lalaki o anak na babae ng Makapangyarihang Diyos. Pinatototohanan ko na ang Diyos ay ang ating Ama, na tayo ay kanyang mga anak, na mahal niya tayo at pinaglaanan ng mga dakila at maluwalhating bagay sa buhay na ito. Alam ko ito, at pinasasalamatan ko siya sa nagpapasiglang bisa ng mabuting tugtugin sa aking buhay na nakaimpluwensiya sa aking mga kaisipan at nagpasigla sa aking kaluluwa."

Pamumuhay Nang Matuwid sa Gitna ng Mga Kagipitan

Aralin 35

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututong mamuhay nang matuwid sa gitna ng kagipitan.

PAGHAHANDA

1. Larawan 17, Daniel (62096), na makikita sa likod ng manwal.
2. Magdala ng mga himnaryo at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
3. Maghanda ng kopya ng bigay-siping "Matuwid na Pamumuhay sa Gitna ng Mga Kagipitan" para sa bawat batang babae.
4. Kung nanaisin: Maghanda ng isang bigay-sipi na: "Nawa ay matagalan ko ang mga makamundong kagipitan ngayon upang ako ay maghari sa kaluwalhatiang selestiyal sa kawalang-hanggan." (Tingnan sa Katapusan.)
5. Atasan ang isang kabataang babae upang maghandang pangunahan ang klase sa pag-awit ng "True to the Faith" (*Hymns*, bilang 254). Maaari mong naising tapusin ang klase sa pamamagitan ng pag-awit ng himnong ito.
6. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Si Evan Stephens, minsang naging tagakumpas ng Tabernacle Choir, ay katatapos lamang na manguna sa koro sa isang pulong ng pangkalahatang komperensiya. Matahimik siyang umupo at pagkatapos ay bahagyang humilig sa harapan, na may kasabikang naghihintay sa mensahe na ibibigay ni Pangulong Joseph F. Smith. Napukaw ng pangaral ng propeta ng tungkol sa paksa ng kabataan ang kanyang damdamin, ang mga makamundong kagipitan na kinakaharap nila, at ang kahalagahan ng kanilang pagiging totoo sa mga turo ng ebanghelyo. Sa pagwawakas ng pulong, mag-isang naglakad si Propesor Stephens sa City Creek Canyon, na pinagninilay-nilay ang mga pinasiglang salita ng Pangulo. Umupo siya "sa ibabaw ng isang bato na matatag na nakatayo sa kabila ng [matinding] bigat ng rumaragasang tubig." Ang bato para sa kanya ay tila naging sagisag ng narinig niya nang umagang iyon. Bigla na lamang dumating sa kanya ang mga salita at ang tugtugin na magiging isa sa mga pinakagustong himno ng mga kabataan. Habang nakaupo sa ibabaw ng batong iyon, isinulat niya ang mga salita at nilikha ang tugtugin sa "True to the Faith." Mahal niya, katulad ng propeta, ang mga kabataan at sinabi niyang ang awiting ito "ay ang kanyang payong espirituwal sa kanila." (Halaw sa J. Spencer Cornwall, *Stories of Our Mormon Hymns* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1963], pp. 173–74.)

Talakayan

Bigyan ng aklat ng himnaryo ang bawat kabataang babae at pabuksan sa kanila sa "True to the Faith." Atasan ang mga kabataang babae na magsalitan sa pagbasa ng apat na talata at koro.

- Ano ang mensahe na sinisikap ipahayag ng kompositor?

Makapamumuhay Tayo Nang Matuwid sa Hindi matuwid na Mundo

Paglalahad ng guro

Ituro na mula pa noong unang panahon, ang mga lalaki at mga babae ay nagpakita na ng pambihirang tapang sa pagpili na huwag "mag-atubili" kundi mamuhay nang matuwid sa gitna ng kagipitan mula sa di-matuwid na mundo sa paligid nila. Ang isang klasikong halimbawa nito mula sa banal na kasulatan ay si Daniel sa Matandang Tipan.

• Paano pinatunayan ni Daniel na maaaring mamuhay nang matuwid sa isang di-matuwid na mundo?

Ipahanap sa mga batang babae ang aklat ni Daniel sa Matandang Tipan.

Bigay-sipi

Bigyan ang bawat batang babae ng isang bigay-siping naglalaman ng mga tanong at mga sanggunian. Ipaalala sa mga batang babae ang mga sumusunod na detalye, at bigyan sila ng panahon na hanapin ang sagot sa mga tanong kapag ito ay matatagpuan sa teksto.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na "si Daniel ay dinala sa isang di-kilalang lupain bilang isang kabataan—isang lupaing may kakatwang kaugalian, isang kakatwang wika, kakatwang kapaligiran, at isang kakatwang [relihiyon]. . . . Ang kanyang unang pagsubok . . . ay dumating nang iutos ng hari na [ang mga dinala sa Babilonia ay] iinom ng kanyang alak at kakain ng kanyang mayamang pagkain. Naunawaan ni Daniel mula sa mga kautusan na itinuro sa kanya ng kanyang mga magulang, ang mga kautusan ng Panginoon, na ang mga bagay na ito ay hindi mabuti para sa kanyang katawan. . . . Sina Daniel at ang kanyang mga kaibigan [ay] tinuruan na sundin ang mga kautusan ng Diyos. . . . Nakiusap si Daniel at ang kanyang mga kaibigan na pahintulutan silang sumunod sa mga batas ng kalusugan na ibinigay sa kanila." Iminungkahi niya ang isang sampung-araw na pagsubok upang makita kung aling uri ng pagkain ang magiging higit na mabuti. (Paliwanag na halaw mula kay L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of the Year*, 1981 [Provo: Brigham Young University Press, 1981], pp. 2–7.)

Bigay-sipi

1. Ano ang mga bunga ng pagkain ni Daniel kung ihahambing sa karne ng hari? (Daniel 1:15)
2. Paano biniyayaan ng Diyos sina Daniel at ang mga kaibigan niya dahil sa pagiging matapat at pagsunod sa kanyang batas ng kalusugan? (Daniel 1:17)

   Ang pangalawang hamon kay Daniel ay dumating nang magkaroon ng panaginip si Haring Nabucodonosor at gustong mabigyang-kahulugan ito. Walang sinuman sa mga mahiko o mga engkantador sa kaharian ang makapagsabi sa hari kung ano ang kanyang panaginip o kung ano ang kahulugan nito. Ito ay lubhang nagpagalit sa hari na iniutos niyang pataying lahat ang mga pantas ng Babilonia, kasama si Daniel.
3. Ano ang ginawa ni Daniel nang marinig niya ang binabalak na gawin ng hari? (Daniel 2:16)
4. Paano tinanggap ni Daniel ang mga sagot na kailangan niya tungkol sa panaginip ng hari? (Daniel 2:18–20)
5. Matapos ibigay ni Daniel ang kahulugan ng panaginip sa hari, ano ang reaksiyon ng hari at ang gantimpala ni Daniel? (Daniel 2:47–48)

   Si Daniel ay nagkaroon pa ng pangatlong pagsubok. "Nagawa niyang marating ang kalagayang makapangyarihan sa ilalim ng tatlong hari [at] hinirang na puno ng lahat ng prinsipe. Ang . . . mga prinsipe ay nanibugho kay Daniel. . . . Sinikap nilang humanap ng bagay na mali, na madadala nila at mailalahad sa hari. Nang wala silang makita, kinailangan nilang [gumawa] ng ibang plano. Naglahad ng bagong batas ang masasamang prinsipe sa hari na nagsabing sa loob ng tatlumpung araw ay wala isa man sa kaharian ang pahihintulutang manalangin [ngunit kailangang] purihin lamang ang hari. Sa palagay ng hari ay magandang plano iyon . . . , kaya nagbigay siya ng parusa [roon sa mga lumabag] sa batas. . . . Nang marinig ni Daniel ang bagong batas, labis siyang nag-alala, [sapagkat] ang panalangin [at] pakikipagtalastasan sa Diyos [ay lubhang napakahalaga sa kanya]." (Tingnan sa Perry, "In the World," p. 6.)
6. Ano ang parusa sa paglabag sa batas na ito? (Daniel 6:7)
7. Ano ang ginawa ni Daniel kahit na alam niya ang batas at ang parusa nito? (Daniel 6:10)

   "Iyong mga gustong maalis sa landas si Daniel ay nanubok sa kanya sa kanyang bahay, at, nang makita nilang nananalangin siya, [sinabi nila sa hari]. Mahal ng hari

si Daniel, at napagtanto niya ang kakila-kilabot na panlilinlang sa kanya ng mga masasamang prinsipe. Sinikap niyang baguhin ang batas upang mailigtas si Daniel mula sa mga leon, ngunit pinaalalahanan siya ng mga prinsipe na walang batas ng hari ang maaaring baguhin" (Perry, "In the World," p. 6).

8. Ano ang sinabi ng hari kay Daniel nang itinapon nila siya sa kulungan ng mga leon? (Daniel 6:16)

   "Nagpakita ng napakadakilang halimbawa si Daniel sa harapan ng hari kaya nagtiwala [ang hari] sa Diyos [ni Daniel] na ililigtas si Daniel mula sa kulungan ng mga leon. Ginugol ng hari ang magdamag sa pag-aayuno para kay Daniel. Kinaumagahan ay nagmadali siyang tumungo sa kulungan ng mga leon at tumawag [sa kanya]" (Perry, "In the World," p. 6).

9. Ano ang itinanong ng hari kay Daniel? (Daniel 6:20) Ano ang itinugon ni Daniel? (Daniel 6:22)

10. Matapos masaksihan ang kababalaghang ito at ang katapatan ni Daniel sa kanyang Diyos, anong batas ang ginawa ngayon ng hari? (Daniel 6:26–27)

    (Paliwanag na halaw mula kay L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of the Year*, 1981, pp. 2–7.)

Talakayan

Atasan ang mga kabataang babae na matahimik nilang ihambing ang kanilang mga pansariling pangako sa kanilang mga paniniwala roon sa kay Daniel.

• Magkakaroon ka ba ng tapang na gawin ang ginawa ni Daniel?

Ituro ang kamangha-manghang impluwensiya na ginawang mag-isa ni Daniel sa isang buong kaharian sa pamamagitan ng pagpiling mamuhay nang matuwid.

Paglalahad ng guro

Ituro na ang ating mga hamon ngayon ay magkakaroon ng naiibang anyo mula roon kay Daniel. Ngunit ang ating mga hamon ay darating, at maaari silang maging tila kasinghirap ng kay Daniel. At ang mga bunga ng ating mga pasiya ay magiging ganoon din ang lawak na maaabot.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento ng isang kabataang babae na tumangging babaan ang kanyang mga pamantayan sa pakikipagtipanan:

"Siya lamang ang tanging kasapi ng Simbahan sa kanyang klase sa paaralan. Siya ay isang sikat na kabataang babae sa mga batang lalaki, at nagkaroon ng maraming pagkakataon na lumabas sa mga pakikipagtipanan. Ang mga batang lalaki sa kanyang klase ay hindi namumuhay sa mga pamantayan na itinuro sa kanya sa ating Simbahan. Nagpasiya siyang sabihin sa bawat batang lalaking nakikipagtipanan sa kanya ang mga pamantayang ipinamumuhay niya. Kung makikipagtipanan sila sa kanya, aasahan niya silang kumilos ayon sa kanyang mga pamantayan. Hihingin niya sa kanila ang ganitong pangako bago niya tatanggapin ang isang pakikipagtipanan. Isang araw bago ang pinakanatatanging sayawan ng taon, ang isang bayani sa putbol ng paaralan ay lumapit sa kanya at nagsabi, 'Alam mo, yayayain sana kitang sumama sa akin sa sayawan kung ibababa mo lamang nang kaunti ang iyong mga pamantayan.' Walang pag-aatubili sa kanyang tinig nang sumagot siyang, ['Ipagpatawad mo, ngunit kung nangangahulugang ibababa ko ang aking pamantayan upang makipagtipanan sa iyo, hindi ako makakasama sa iyo. Nangako akong mamumuhay ayon sa mga ito kahit sino pa man ang humihingi ng pakikipagtipanan']" (L. Tom Perry, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 51; o *Ensign*, Nob. 1979, p. 36).

Talakayan

• Bakit sa palagay ninyo ay may tapang ang kabataang babaeng ito na sumagot tulad ng ginawa niya?

Paglalahad ng guro

Ituro na si Daniel ay hindi naiwang walang katulong nang piliin niyang mamuhay nang matuwid, at ganoon din tayo. Mahal ng Diyos ang lahat ng kanyang mga anak, nais niyang umunlad sila, at hindi tayo iniwang nangangapa sa kawalang-pag-asa. Datapuwat, nais rin niyang matuto tayo mula sa ating mga karanasan upang magkaroon tayo ng kaalaman at tapang upang mas madalas kumilos nang may katuwiran.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Mapagmahal siyang Ama na nagnanais na magkaroon tayo ng kaligayahan na nagmumula hindi lamang sa kawalang-malay kundi mula sa *pinatunayang pagiging makatuwiran*. Kung gayon, may mga pagkakataon na hindi niya ililihis ang mga malulupit na makapagtuturong karanasan na maaaring dumating sa bawat isa sa atin—gayon man ay tutulungan niya tayong makayanan ang mga ito" (Neal A. Maxwell, "Talk of the Month," *New Era*, Mayo 1971, p. 30; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Talakayan at pisara

• Anu-anong pinagmumulan ng tulong maliban sa ating Ama sa Langit ang maibibigay sa atin sa ating pagsisikap na mamuhay nang matuwid?

Isulat ang mga sagot ng mga batang babae sa pisara. Maaaring magsama ang ilan sa kanilang mga sagot ng: mga magulang at ibang mga kasapi ng mag-anak, ang Espiritu Santo, mga banal na kasulatan, ang pagkasaserdote at mga namumuno sa Simbahan, mabubuting kaibigan. Humiling ng mga halimbawa kung paano natin maaaring gamitin ang ibang mga pinagmumulang ito sa iba't ibang kalagayan upang tulungan tayong mamuhay nang matuwid. Hilingan ang mga batang babae na magbahagi ng ilang mga karanasang maaaring dinanas nila sa kanilang mga pagsisikap na mamuhay nang matuwid sa gitna ng mga makamundong kagipitan.

Dumarating ang Kagalakan at Mga Biyaya Doon sa Mga Pumipili ng Katuwiran

Paglalahad ng guro

• Anu-anong biyaya ang dumating bilang bunga ng matibay na paniniwala ni Daniel?

Ituro na alam ni Daniel na hindi magiging mabuti ang kanyang pakiramdam sa kanyang sarili kung susuwayin niya ang kanyang Diyos. Para sa kanya, magiging higit na masama iyon kaysa sa kamatayan mismo. Paano siya magkakaroon ng tunay na kagalakan sa kanyang puso at kapayapaan ng kalooban kung tatalikuran niya ang alam niyang totoo o tatangging ipaalam ang kanyang matibay na paniniwala? Kaya, sa kabila ng mga makamundong kagipitan at mga pagsubok, pinili niyang mamuhay nang matuwid. Sa paggawa nito, biniyayaan siya ng ating Ama sa Langit at ginantimpalaan ng hari. Tayo, gayon din, ay binibiyayaan kapag pinipili natin ang mamuhay ng isang walang-bahid-dungis at matuwid na buhay. Maaari tayong subukin at marahil ay hindi magkakaroon ng kayamanan at katanyagan na iminumungkahi ng mundo, ngunit magiging mayaman tayo sa higit na mahahalagang bahagi ng ating mga buhay. Sinabi ni Elder James E. Faust:

"Yayamang ang kabutihan at pananampalataya ay hindi kaagad-agad naikakalakal sa pamilihan, maaaring madama ng ilan na makapamumuhay sila sa anumang pamantayang iminumungkahi ng kanilang kapritso o kagustuhan. Sa isang lipunan na walang mga panuntunan—walang tuntunin ng moralidad, walang mga pamantayan—marami rin ang namumuhay na walang damdamin ng pagpapahalaga sa sarili, paggalang sa sarili, at karangalan. Lubhang maraming kabataan, at mga nakatatanda na rin, ang nabigong maunawaan, tulad ng pinaninindigan ng kasabihan ng lungsod ng Nottingham, England, na: *Vivet post funera virtus* ('ang kabutihan ay patuloy na nabubuhay pagkatapos ng kamatayan')" (sa Conference Report, Abr. 1981, p. 9; o *Ensign*, Mayo 1981, p. 9).

Talakayan

• Anu-ano ang ilan sa mga kagalakan at mga biyaya na binanggit ang nagmumula sa walang-bahid-dungis at matuwid na pamumuhay? Bakit higit na mahalaga ang mga ito kaysa sa pagpaparangal ng mga papuri at mga kaluwalhatian ng mundo?

Katapusan

Sa kabila ng malungkot na larawan na madalas inilalarawan ng mundo, may mga makabagong Daniel sa gitna natin. Tayo man ay maaaring makatulad ni Daniel at mamuhay nang matuwid sa gitna ng mga kagipitan sa paligid natin sa kaalamang palaging naririyan ang ating Ama sa Langit upang itaguyod at pagpalain tayo. Maaari tayong maging "totoo sa pananampalataya" at huwag "mag-atubili."

Himno

Bilang isang pangwakas na awit, awitin ang "True to the Faith" (*Hymns*, bilang 254).

Kung nanaising bigay-sipi

"Nawa'y matagalan ko ang mga makamundong kagipitan ngayon upang ako ay maghari sa kaluwalhatiang selestiyal sa mga kawalang-hanggan."

Matuwid na Pamumuhay sa Gitna ng Mga Kagipitan

1. Ano ang mga bunga ng pagkain ni Daniel kung ihahambing sa karne ng hari? (Daniel 1:15)
2. Paano biniyayaan ng Diyos sina Daniel at ang mga kaibigan niya dahil sa pagiging matapat at pagsunod sa kanyang batas ng kalusugan? (Daniel 1:17)
3. Ano ang ginawa ni Daniel nang marinig niya ang binabalak na gawin ng hari? (Daniel 2:16)
4. Paano tinanggap ni Daniel ang mga sagot na kailangan niya tungkol sa panaginip ng hari? (Daniel 2:18–20)
5. Matapos ibigay ni Daniel ang kahulugan ng panaginip ng hari, ano ang reaksiyon ng hari at ang gantimpala ni Daniel? (Daniel 2:47–48)
6. Ano ang parusa sa paglabag sa batas na ito? (Daniel 6:7)
7. Ano ang ginawa ni Daniel kahit na alam niya ang batas at ang parusa nito? (Daniel 6:10)
8. Ano ang sinabi ng hari kay Daniel nang itapon nila siya sa kulungan ng mga leon? (Daniel 6:16)
9. Ano ang itinanong ng hari kay Daniel? (Daniel 6:20) Ano ang itinugon ni Daniel? (Daniel 6:22)
10. Matapos masaksihan ang kababalaghang ito at ang katapatan ni Daniel sa kanyang Diyos, anong batas ang ginawa ngayon ng hari? (Daniel 6:26–27)

Aralin 36

Ang Kahalagahan ng Katotohanan sa Pamumuhay ng Isang Walang-bahid-dungis na Buhay

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakaunawa sa kahalagahan ng katotohanan sa pamumuhay ng isang walang-bahid-dungis na buhay.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng mga sinulatang piraso ng papel tulad ng ipinakikita sa unang bahagi ng aralin.
2. Maghanda ng tsart ng larawang paliwanag sa pisara tulad ng iminumungkahi sa pangalawang bahagi ng aralin.
3. Kung nanaisin: Maghanda ng bigay-sipi tulad ng ipinakikita sa ilalim ng "Pagsasagawa ng Aralin."
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Maaari Nating Malaman ang Katotohanan ng Lahat ng Bagay

Punuan ang mga patlang

Isulat ang sumusunod na pangungusap sa pisara: "*Ang* ________ *ay* kaalaman ng mga bagay sa ________, *at sa* ________, *at sa mga* ________." Pabuksan sa mga batang babae ang Doktrina at Mga Tipan 93:24 upang mailagay ang mga nawawalang salita sa kahulugang ito ng katotohanan. Matapos na mailagay nila ang mga nawawalang salita, anyayahan ang bawat kabataang babae na lagyan ng marka ang banal na kasulatang ito. Atasan ang isang batang babae na basahin ito nang malakas.

Paglalahad ng guro

Tinutukoy ang banal na kasulatan, tulungan ang mga kabataang babae na unawain na ang walang-hanggang katotohanan ay hindi nagbabago. Ang katotohanan na ipinahayag ng Diyos sa atin dito sa lupa ay katulad ng itinuro sa ating buhay bago ang pagkamortal, at magiging katulad ito sa walang-hanggan. Hindi ito nagbabago.

Sinulatang piraso ng papel

Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na: "Hindi Nagbabago ang Katotohanan."

Talakayan sa banal na kasulatan

• Paano natin matatagpuan ang katotohanan?

Magtalaga ng dalawang kabataang babae upang hanapin ang Santiago 1:5 at Jacob 4:13. Bigyang-diin na ang Diyos ang pinagmumulan ng lahat ng katotohanan. Makapananalangin tayo sa ating Ama sa Langit at makahihiling na malaman ang kanyang katotohanan. Matututuhan natin ang katotohanang ito sa pamamagitan ng Espiritu.

Sipi

Ibinigay ni Pangulong Kimball ang patnubay na ito upang tulungan tayo sa ating pagsasaliksik sa katotohanan:

"Maaari ninyong *malaman*. Hindi kayo kailangang mag-alinlangan. . . . Ang kinakailangang paraan ay: *mag-aral, mag-isip, manalangin, at gumawa*. . . . Paulit-ulit na ipinangako ng Panginoon na bibigyan niya kayo ng kaalaman ng mga bagay na espirituwal kapag nailagay ninyo ang inyong sarili sa angkop na kaisipan. . . . 'At sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo, malalaman ninyo ang katotohanan ng lahat ng bagay.' (Moronias 10:5)" (Spencer W. Kimball, "Absolute Truth," *Ensign*, Set. 1978, pp. 7–8; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Talakayan

• Anu-ano ang apat na hakbang na sinabi ni Pangulong Kimball na magdadala sa atin sa katotohanan?

Habang sumasagot ang mga batang babae, ipaskil ang mga angkop na sinulatang piraso ng papel: "Malalaman Natin ang Katotohanan Kung Tayo ay:" "Mag-aaral," "Mag-iisip,"

"Mananalangin," at "Gagawa". Gamitin ang sumusunod na banal na kasulatan upang tulungan ang mga kabataang babae na malaman kung paano isasagawa ang mga hakbang.

1. Mag-aral (Juan 5:39)
2. Mag-isip. (3 Nefias 17:2–3; Moronias 10:3; Doktrina at Mga Tipan 88:62–63)
3. Manalangin. (Jeremias 29:12–13; Alma 5:45–46; Moronias 10:4)
4. Gumawa. (Juan 7:16–17)

Kuwento

Isinalaysay ni Elder Richard G. Scott ang sumusunod na kuwento:

"Kapag tayo ay namumuhay nang matuwid, binibigyan tayo ng Panginoon ng katotohanan. Kung minsan ay dumarating ito bilang sagot sa isang biglaan, matapat na panalangin para sa tulong kapag kailangan natin ang patnubay. Natatandaan ko isang gabi sa misyon, . . . nagkaroon ako ng malakas na kutob na isa sa mga misyonero ay naliligalig. Sinikap kong isipin kung sino iyon ngunit hindi ko maisip. Ako . . . ay nagtungo sa patag na bahagi ng aming bubungan sa tahanang pangmisyon. Buong gabi akong nag-isip, pinagbabalik-aralan sa aking isip ang bawat magkakasamang misyoneryo, lahat ng nalalaman ko tungkol sa bawat misyonero, at nakiusap sa Panginoon na ipaalam niya sa akin kung nasaan ang misyonero na nangangailangan ng tulong. Sa wakas, habang nagbubukang-liwayway, nagkaroon ako ng kaalaman kung saang bahagi ng misyon siya nakatira. . . . Nagtungo ako roon at sa pamamagitan ng mga angkop na panayam ay nakita at natulungan ang taong gustong tulungan ng Panginoon. Oo, sinasagot ng Diyos ang panalangin at binibigyan tayo ng katotohanan kung masunurin tayong namumuhay at ginagawa ang kinakailangang pananampalataya" ("Truth," sa *Speeches of the Year*, 1978 [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 101).

Talakayan

Ituro kung paano isinagawa ng pangulo ng misyon ang apat na hakbang na tinutukoy sa mga sinulatang piraso ng papel. Bigyang-diin na gumamit ang Panginoon ng "kutob" upang magbigay ng kinakailangang tulong at na kailangang mag-isip ng pangulo ng misyon, gumawa sa pamamagitan ng pagbabalik-aral sa kaalaman sa kanyang kaisipan, at makiusap sa Panginoon bago niya nalaman ang gagawin.

Kuwento

Ilahad ang sumusunod na karanasan ni Pangulong Joseph F. Smith:

"Bilang batang lalaki . . . , madalas akong lumabas at humiling sa Panginoon na magpakita sa akin ng ilang kamangha-manghang bagay, upang makatanggap ako ng patotoo. Ngunit ipinagkait sa akin ng Panginoon ang mga kamangha-manghang bagay, at ipinakita sa akin ang katotohanan, taludtod sa taludtod, panuntunan sa panuntunan, kaunti rito at kaunti roon, hanggang maipaalam niya sa akin ang katotohanan mula sa tuktok ng aking ulo hanggang sa talampakan ng aking mga paa, at hanggang sa lubusang maalis sa akin ang pag-aalinlangan at takot. . . . Sa pamamagitan ng mga bulong ng payapang munting tinig ng Espiritu ng buhay na Diyos, ibinigay niya sa akin ang patotoong nasa akin. At sa pamamagitan ng alituntuning ito at kapangyarihan, ibibigay niya sa lahat ng mga anak ng tao ang kaalaman ng katotohanan na mananatili sa kanila, at ipaaalam nito sa kanila ang katotohanan, tulad ng pagkakaalam ng Diyos, at upang gawin ang kagustuhan ng Ama tulad ng ginagawa ni Cristo" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, ika-5 limbag [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p. 7).

Buod

Mabilis na buurin ang bahaging ito ng aralin sa pamamagitan ng pagbanggit muli sa mga sinulatang piraso ng papel at muling pagsasabi ng mga ito sa ibang paraan.

Maaari Tayong Bumuo ng Isang Walang-bahid-dungis na Buhay sa Saligan ng Katotohanan

Talakayan sa banal na kasulatan

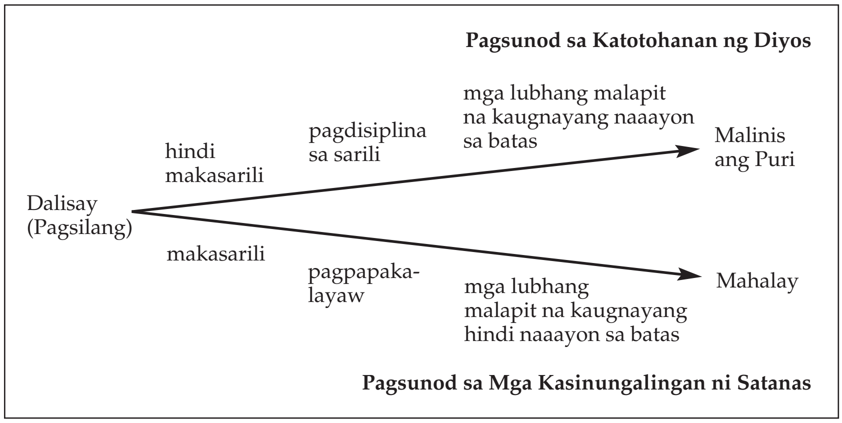
Basahin at markahan ang mga banal na kasulatang nakatala sa ibaba. Ginagamit sila bilang saligan ng talakayan, tulungan ang mga kabataang babae na unawain ang mga sumusunod na bagay.

1. Moises 5:58; Moises 5:12. Ang katotohanan ng ebanghelyo ay itinuro kina Adan at Eba, na nagturo nito sa kanilang mga anak.

2. Moises 5:13. Dumating si Satanas sa mga inapo ni Adan, binubulag ang karamihan sa pamamagitan ng kanyang mga kasinungalingan. "Ang pagtanggi sa Diyos ay naglalagay sa mga tao sa ilalim ng kapangyarihan ni Satanas. Sa ilalim ng kanyang kapangyarihan ay agad nilang naiwawala ang kaalaman tungkol sa Diyos at nagiging mahalay, mapagbigay sa hilig ng laman, at makadiyablo" (Marion G. Romney, "Truth and Knowledge," sa *Speeches of the Year*, 1977 [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 63).

Tsart o paglalahad sa pisara

Ipaliwanag na ang isa sa mga bagay na kailangang matutuhan natin dito ay kung paano kikilalanin ang katotohanan upang mapili ang mabuti sa masama. Kailangan nating maunawaan na gagawin lahat ni Satanas ang nasa kanyang kapangyarihan upang dayain tayo at akayin tayong maging "mahalay, mapagbigay sa hilig ng laman, at makadiyablo." (Ihanda ang sumusunod bilang tsart o iguhit ito sa pisara.)



Talakayan

Tinutukoy ang tsart, itanong ang mga sumusunod na katanungan sa mga kabataang babae:

- Ano ang kalagayan natin nang pumasok tayo sa buhay sa mundo sa ating pagsilang?
- Habang tayo ay lumalaki at nagsisimulang magkaroon ng mga kaugnayan, alin sa dalawang daan ang nag-aakay sa atin sa landas ni Satanas?
- Ano ang kilos na maghahatid sa atin sa landas ng katotohanan ng Diyos?
- Aling landas ang nagpapakita nang tunay na buhay sa walang-hanggan?
- Aling landas ang kasinungalingan?

Mga banal na kasulatan

Ituro na binigyan tayo ng ating Ama sa Langit ng susi upang matukoy ang mabuti mula sa masama at makilala ang kanyang katotohanan. Ipabasa at palagyan ng marka sa mga kabataang babae ang Moronias 7:15–17. Kapag tayo ay nahaharap sa pagpili o gusto nating malaman kung ang isang bagay ay mabuti o masama, matatanong natin ang ating mga sarili, "Inaanyayahan ba ako nito na gumawa ng mabuti? Palalakasin ba nito ang aking pananampalataya kay Cristo?"

Kuwento

Ipahanap at ipabasa nang sabay-sabay sa mga kabataang babae ang Juan 8:32. Pagkatapos ay anyayahan silang makinig sa mga sumusunod na kuwento. (Makatutulong ang mga ito sa mga batang babae na maunawaan ang kahalagahan ng katotohanan, kung paano makikilala ito, at kung paano isasagawa ito.)

Si Ann ay naharap sa isang mahirap na kalagayan sa isang kaugnayang pakikipagtipanan. Mayroon siyang malaking pagkagusto sa isang kabataang lalaki na hindi kasapi ng Simbahan. "Natatandaan ko ang pananalangin upang malaman kung ano ang tama para sa akin, at nang nakuha ko ang sagot, ayaw kong makinig. Naramdaman ko na kung tatapusin ko ang ugnayan sa taong ito ay wala nang darating sa akin. Nilabanan ko ang mga damdamin na tinanggap ko sa aking mga panalangin, ngunit nakita kong tama ang mga iyon. Alam ko sa aking puso kung ano ang gagawin. Alam kong kung magpapatuloy ako sa kaugnayang ito, ito ay mag-aakay sa akin palayo sa aking dapat patunguhan. Naghirap ako, ngunit sa wakas ay nagkaroon ng tapang na sundin ang mga udyok na tinanggap ko sa aking mga panalangin. Alam kong mahal

tayo ng ating Ama sa Langit at nasasaktan siyang kasama natin kapag kailangang gumawa tayo ng mga mahirap na pagpili."

Talakayan

- Paano natutuhan ni Ann ang katotohanan ng kanyang kaugnayan sa kabataang lalaki?
- Ano ang maaaring nangyari kung si Ann ay tumalikod sa katotohanan at nagpatuloy sa paniniwala na ang kaugnayang ito ay mabuti para sa kanya?
- Paano nakapagpalaya kay Ann ang pagkaalam sa katotohanan at pagsunod dito?
- Alin sa dalawang daang ipinakikita sa tsart ang sinusunod ni Ann?

Kuwento

Si Jennifer ay kinakapanayam ng kanyang obispo. Nagtanong siya ng tungkol sa isang tiyak na kautusan. Habang inilalarawan niya ang kilos na kasama sa pagsunod sa kautusan, naunawaang bigla ni Jennifer na nakagawa siya ng mali. Bumilis ang tibok ng kanyang puso at nagsimulang magpawis ang kanyang mga kamay. Maibubulong niya ang "Oo," at bayaang matapos ang lahat at magtungo sa iba pang mga tanong—o maaari niyang aminin ang suliranin.

Talakayan

Talakayin kung aling mga pagpili ang magiging mapagpalayaw sa sarili at alin ang mangangailangan ng pagdisiplina sa sarili.

- Ano ang maaaring mangyari kung ipinagwalang-bahala ni Jennifer ang udyok at pinili ang magsinungaling? Sa alin sa dalawang daan siya malalagay?

Sipi

Basahin ang sumusunod na paglalarawan ng mga bunga ng pag-iwas sa katotohanan. "Walang taong magiging lubos na malaya na nabubuhay sa kasinungalingan. Siya lamang na nagtiis o nakapagtiis sa ganitong patuluyang bigat ang angkop na makapagsasabi ng ganitong pagpapahayag. Habang panahon nating dapat isaisip na ang isang mali ay hindi tama dahilan lamang sa maraming tao ang gumagawa nito. Ang isang maling gawa ay hindi tama dahilan lamang sa ito ay hindi nakikita" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Abr. 1982, p. 14; o *Ensign*, Mayo 1982, p. 11).

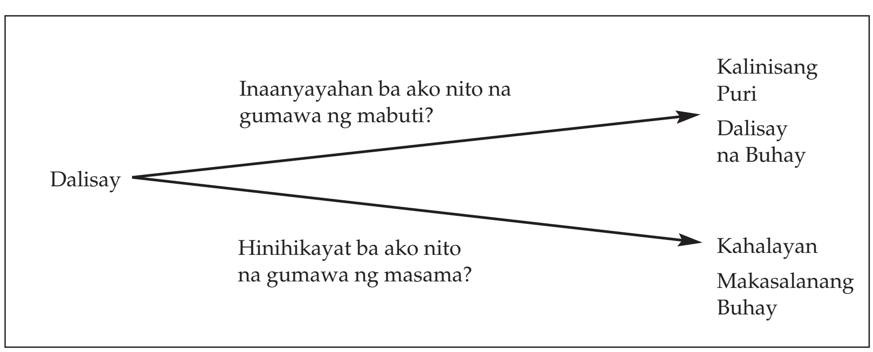
Ituro na masigasig na sinisikap ni Satanas na dayain tayo. Kung nais nating iwasan ang pumasok sa kanyang mga landas, kailangan tayong magkaroon ng tapang na gawin ang nadarama nating tama.

Katapusan

Ipaliwanag na kung masigasig tayong nag-aaral, nag-iisip, nananalangin at gumagawa, maitatayo natin ang ating mga buhay sa isang tiyak na saligan ng katotohanan ng ebanghelyo. Mauunawaan natin ang mga alituntunin ng ebanghelyo, at habang nagsisikap tayong sundin ang mga ito, itataguyod tayo ng Panginoon sa lahat ng ating mga pagsubok, mga kahirapan, at sa ating mga mabibigat na pagpili. Ang pagiging masunurin sa katotohanan ay magpapalaya sa atin sa kasalanan, kalungkutan, at paglabag sa utos ng Diyos. Magiging malaya tayong mamuhay ng isang walang-bahid-dungis na buhay at dumanas ng walang-hanggang kaligayahan, sapagkat ang katotohanan ay namamalaging magpasawalang-hanggan (Doktrina at Mga Tipan 1:39).

Pagsasagawa ng Aralin

Bigyan ang mga batang babae ng inihandang bigay-sipi. Atasan silang gamitin ito upang husgahan ang mabuti sa masama, katotohanan sa kamalian, sa pamamagitan ng pag-iisip kaagad kung ang kilos ay maghahatid o maglalayo sa kanila sa Diyos.



Pagpapanatili ng Pisikal na Kalusugan

Aralin
37

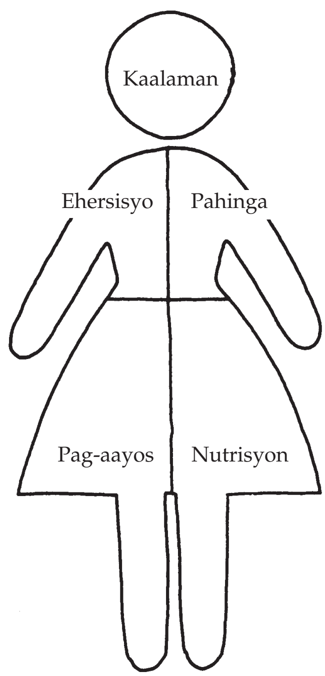
Pangangalaga sa Ating Mga Katawang Pisikal

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututong kalugdan ang kanyang katawang pisikal at panatilihin ito sa pinakamabuting kalagayan.

PAGHAHANDA

1. Kunin ang mga sumusunod na larawan mula sa likod ng manwal: bilang 13, isang templo (o pumili ng isang larawan ng templo mula sa aklatan ng bahay-pulungan); at bilang 18, mga batang babaeng nag-eehersisyo.
2. Kumuha ng isang lapis at piraso ng papel para sa bawat kabataang babae.
3. Kumuha ng mga pantulong sa pag-aayos (tulad ng sabon, tubig, pang-alis ng amoy sa kili-kili, suklay, *brush*, siyampu, pangsepilyo ng ngipin, at pangkikil ng kuko).
4. Gumuhit ng isang malaking hugis ng isang batang babae sa isang papel ng paskil at hatiin ito sa limang bahagi, anyong-palaisipan, tulad ng ipinakikita. Tatakan tulad ng inilalarawan. Ihandang ipakita ito sa isang malaking paskil.



5. Kung nais mo, maghanda ng isang tsart ng Pagsukat sa Lakas at Pagkamatatag upang ipaskil.
6. Kung nais mo, magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan.

Paalala sa guro

Bago ang aralin, magdaos ng isang pangkaraniwang araw na gawain kung saan maaaring makakuha ang mga batang babae ng sumusunod na Pagsusulit sa Lakas at Pagkamatatag. (Maghanda ng dalawa o tatlong lubid, ang bawat isa ay mga walo at kalahating talampakan ang haba.) **O** atasan ang bawat batang babae na tingnan kung gaano karaming ulit siyang makapagluluksong-lubid na hindi natitigil. Pagkatapos ay anyayahan ang bawat batang babae na iulat sa iyo ang bilang bago ang aralin. Kung ito ay pang-isahang gawain, puntahan ang bawat batang babae sa linggo ring iyon upang makatiyak na natapos niya ang takdang-aralin.

Pagsusulit sa Lakas at Pagkamatatag

Atasan ang dalawa o tatlong batang babae na kumuha ng tig-isang putol ng lubid at subuking magluksong lubid ng limampung ulit nang hindi tumitigil at hindi nadadaiti ang lubid sa kanilang mga paa o ulo. Maaaring naisin nilang magsanay minsan bago ang tunay na pagsusulit. Ang bawat batang babae ay dapat magtala sa isang piraso ng papel ng bilang ng kanyang nailundag.

Babala: Sinumang batang babae na may kapansanang pisikal o malalang suliranin sa kalusugan ay hindi dapat kumuha ng pagsusulit na ito, ngunit makatutulong siya sa iba na bilangin at itala ang kanilang mga iskor.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Batang Babae na Nalulugod sa Kanyang Katawan at Nagnanais na Maging Kaakit-akit ay Nangangalaga sa Kanyang Sarili

Larawan, talakayan, at mga banal na kasulatan

Ipakita ang larawan ng templo at ipabasa ang 1 Corinto 3:16–17. Bigyang-diin na inutusan tayong pangalagaang mabuti ang ating mga katawan.

Palaisipan at talakayan

Ipakita ang bahagi ng ulo ng malaking palaisipan sa isang malaking paskil.

• Saan natin makikita sa mga banal na kasulatan ang kaalaman tungkol sa kung paano pangangalagaan ang ating mga katawan? (Doktrina at Mga Tipan 89, ang Salita ng Karunungan.)

• Ayon sa Salita ng Karunungan, anu-anong mga bagay ang hindi natin dapat ipasok sa ating mga katawan? (Alak o matapang na inumin, tabako, at mga maiinit na inumin, may katiyakan, ang kape at tsaa.)

Banal na kasulatan

Bilang karagdagan sa pamumuhay ng Salita ng Karunungan, maraming magagawang ibang bagay ang isang batang babae upang gawing kaakit-akit, malinis, at dalisay ang kanyang templo. Atasan ang mga batang babae na hanapin at basahin ang Doktrina at Mga Tipan 88:124 sa kanilang mga sarili.

• Ano ang sinasabi ng banal na kasulatang ito sa atin tungkol sa pangangalaga sa ating mga sarili?

Atasan ang isang batang babae na basahin nang malakas ang huling kalahati ng banal na kasulatang iyon na nagsisimula sa salitang *magpahinga*.

Palaisipan at talakayan sa pisara

Ilagay ang piraso ng palaisipan na may tatak na "Pahinga" sa paskil.

• Bakit sa palagay ninyo pinapayuhan tayo ng Panginoon na magpahinga nang maaga at bumangon nang maaga?

• Anu-ano ang mga kabutihan ng pagkakaroon ng tamang panahon ng pamamahinga? (Isulat ang mga sagot sa pisara: huhusay sa paaralan, magiging higit na maligaya, magkakaroon ng higit na mabuting pakiramdam, magkakaroon ng higit na lakas, magiging higit na magandang tingnan.)

• Paano nakapipinsala ang labis na pagtulog?

Banal na kasulatan at palaisipan

Pabuksan sa mga batang babae ang Doktrina at Mga Tipan 42:41 upang matuklasan ang iba pang paraan na magagawa nilang higit na kaakit-akit ang kanilang mga sarili. Bigyang-diin na ang kapwa pisikal at moral na kalinisan ay mahalaga. Idagdag ang bahaging "pag-aayos" sa palaisipan.

Pakay-aralin at talakayan

Ipakita ang mga pantulong sa pag-aayos. Bigyang-diin na ang lahat ay higit na kaakit-akit kung may malinis na ngipin, balat, at buhok. Ituro na ang sariwang bango ay kaakit-akit, samantalang ang pawis at amoy ng katawan ay maaaring masangsang. Atasan ang mga batang babae na isaalang-alang ang kanilang buhok, balat, mga kuko, at mga ngipin at magpasiya kung paano pagbubutihin ang kanilang pag-aayos. Magmungkahi na pumili sila ng isang mabuting ugali sa pag-aayos upang gawin sa darating na linggo.

Palaisipan at talakayan

Ilagay ang piraso ng palaisipang may tatak na "nutrisyon" sa paskil. Bigyan ang bawat kasapi ng klase ng isang piraso ng papel at isang lapis at atasan silang magtala ng hangga't maitatala nilang iba't ibang bungangkahoy at gulay sa loob ng dalawa o tatlong sandali. Pagkatapos ay hilingan ang batang babaeng may pinakamahabang talaan na basahin ito. Ipadagdag sa ibang mga batang babae ang anumang naiibang mayroon sila, at pagkatapos ay atasan ang lahat na dagdagan ang kanilang mga talaan ng mga bagay na hindi nila naisip. Tiyakin na ang talaan ay may mga makakatas na bunga at luntian at dilaw na mga gulay.

• Anong mga uri ng pagkain maliban sa mga bunga at mga gulay ang kailangan natin sa bawat araw? (Mga tinapay o mga butil; karne, itlog, poltri, o isda; gatas at iba pang mga produkto nito.)

Bigyang-diin ang pagkakaiba-iba. Madalas na ang pagkain ng isang kabataang babae ay hindi sapat sapagkat kumakain lamang siya ng ilang mga paboritong pagkain. Sumangguni sa mahabang talaan ng mga bunga at gulay na ginawa nila at hikayatin sila na sumubok ng isang bagay na bago.

Ipabaligtad sa mga batang babae ang kanilang mga papel at sa loob ng isa hanggang dalawang sandali ay gumawa ng talaan ng mga pagkaing inaakala nilang may kaunting halagang pangnutrisyon.

• Ano ang ginagawa ng mga pagkaing ito sa inyong kaanyuan at kalusugan? (Tiyakin na naisama sa mga sagot ang pagdaragdag ng timbang.)

Bigyang-diin na upang maging napakaganda, kailangan nilang tasahan o iwasan ang ilan sa mga bagay na ito. Isulat sa pisara ang: "Isuko ang isang bagay na mabuti para sa isang bagay na higit na mabuti."

• Ano ang "higit na mabuting bagay" na makukuha natin sa pamamagitan ng pag-aalis ng walang-nutrisyong pagkain? (Bigyang-diin na ang tamang ugali sa pagkain ay makapagpapabuti sa balat, sa buhok, sa mga mata, sa mga ngipin, at sa hugis ng katawan.)

• Alam nating makapagbabawas tayo ng timbang sa pamamagitan ng pagbabawas ng mga di-mahalagang pagkain at pagkakaroon ng tamang panahon ng ehersisyo, ngunit paano tayo makapagdaragdag ng timbang nang hindi kumakain ng napakaraming mga bagay na hindi mabuti para sa atin?

Makapagdaragdag tayo ng timbang sa pamamagitan ng paggamit ng mabuting sentido-komun at pagkain *ng higit* na iba-ibang pagkaing may mataas na kaloriya at nutrisyon.

Paglalahad ng guro

Tinalakay na natin ang pag-aayos, nutrisyon, ang Salita ng Karunungan, at pagkakaroon ng tamang pamamahinga; ngunit ang ating batang babae (tukuyin ang palaisipan) ay nangangailangan pa ng iba pang bagay upang mabuo ang kanyang pisikal na kagalingan.

Talakayan ng palaisipan

Ilagay ang pangwakas na bahagi na may tatak na "ehersisyo" sa paskil.

Ipaskil ang sumusunod na tsart ng iskor o isulat ito sa pisara.

Pagsukat sa Lakas at Pagkamatatag

10 hanggang 24 na sunud-sunod na lukso—katamtaman
25 hanggang 44 na sunud-sunod na lukso—mabuti
45 hanggang 50 na sunud-sunod na lukso—napakabuti

Talakayin kung ano ang natuklasan ng mga batang babae tungkol sa kanilang lakas at pagkamatatag.

Larawan at talakayan

Ipakita ang larawan ng mga kabataang babaeng nag-eehersisyo at talakayin ang kahalagahan ng masiglang pagsali sa mga palakasan, sayawan, pagtakbo, paglakad, at iba pang mga gawaing pisikal.

• Bakit kailangan natin ang ehersisyo?

• Anu-ano ang ilan sa mga nakasisiyang paraan ng pagkakaroon ng sapat na ehersisyo?

Bilang karagdagan sa maraming gawaing pisikal, ang mga pormal na ehersisyo ay kadalasang tumutulong sa atin na patigasin ang ating mga kalamnan o palakasin ang isang tanging bahagi ng katawan. Tumutulong din sila sa ating gamitin ang mga kaloriyang ipinapasok natin sa ating mga katawan. Imungkahi na pumili ang bawat batang babae ng ehersisyo o gawain na inaakala niyang makatutulong sa kanya at magplanong gawin ang ehersisyong iyon o gawain sa susunod na linggo.

Bigyang-diin na ang kalakasan ng katawan ay nauugnay sa pangkalahatang bisa sa pang-araw-araw na buhay.

Ang Tamang Pangangalaga sa Ating Mga Katawan ay Nagdudulot ng Maraming Gantimpala

Talakayan

• Anu-anong gantimpala ang maaaring dumating mula sa paggawa ng lahat ng bagay na pinag-usapan natin? (Mga maaaring sagot: higit na mabuting kalusugan, higit na mabuting larawang-pansarili, higit na lakas, higit na kaakit-akit na anyo, higit na maligayang damdamin.) Hikayatin ang bawat batang babae na tumukoy ng kahit isang bagay.

• Karapat-dapat bang magsakripisyo para sa mga bagay na ito?

Nakabuo tayo ng isang plano para sa paggawa ng pinakamabuting maaaring pangangalaga sa ating mahahalagang pisikal na templo. Kailangan nating tuluy-tuloy na gawin ang planong ito hanggang ang mabubuting ugali ay maging kusa. (Alisin ang isang bahagi ng palaisipan.) Ang ating mga katawan ay hindi makagagawa ng kanilang pinakamagaling o makapagpapakita ng kanilang pinakamagaling maliban na lamang kung nasusunod ang bawat bahagi ng plano. (Ibalik ang bahagi sa kanyang lugar.)

Sinabi ni Elder Delbert L. Stapley: “May malapit na kaugnayan ang kalusugang pisikal at ang pag-unlad na espirituwal. . . . Kapag ang pisikal na kalusugan ng isa ay pininsala ng di-pagsunod sa mga walang-hanggang batas ng Diyos, ang pag-unlad na espirituwal ay magdurusa rin” (sa Conference Report, Okt. 1967, p. 74; o *Improvement Era*, Dis. 1967, p. 77).

Pagsasagawa ng Aralin

Patotoo ng guro

Patotohanan ang kahalagahan ng angkop na pangangalaga sa ating mga katawang pisikal at hikayatin ang bawat batang babae na gumawa ng isang bagay sa linggong ito upang mapabuti ang kanyang pangangalaga sa kanyang katawan.

Aralin
38

Nutrisyon at Ang Salita ng Karunungan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa at magnanais na isagawa ang mga saligang alituntunin ng mabuting nutrisyon na isinasaad sa Salita ng Karunungan.

PAGHAHANDA

1. Magbalot ng ilang masusustansiyang pagkain tulad ng anumang bungang-kahoy, gulay, produkto ng buong-butil, nilagang itlog, o keso. Gawin din ang ganito sa ilang walang-kaloriyang pagkain, tulad ng kendi, inuming may soda, mga maninipis na hiwang pritong patatas, mga tinapay na may mantika o mantikilya, o mga kakaning maasukal. Ilagay ang lahat ng mga handog na ito sa isang malaking supot upang ang bawat isa sa mga kabataang babae sa klase ay makapili ng isa.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin

Ipakita sa klase ang malaking supot ng mga binalot na bagay. Bayaan ang bawat kabataang babae na pumili ng isang handog mula sa supot at buksan ito.

Ipapaliwanag sa mga batang babae kung aling mga handog ang pinakamabuti sa kanila. Pagkatapos ay ipasaalang-alang sa kanila kung paano tayo nakikinabang sa pagkain ng masusustansiyang pagkain.

Imungkahi sa mga kabataang babae na mayroon silang kalayaang pumili kahit na sa pagpili ng kanilang mga pagkaing kakainin, at kung pipiliin nila ang mga tamang pagkain, sila ay gagantimpalaan ng mabuting kalusugan.

May Mga Espirituwal na Kadahilanan para sa Pagpapaunlad ng Mabuting Pisikal na Kalusugan

Kuwento

Basahin ang sumusunod na kuwento ni Daniel at ni Haring Nabucodonosor:

Sa mga araw ni Haring Nabucodonosor ng Babilonia, ang mga tao sa Kaharian ng Juda ay binihag. Si Daniel ay isang batang prinsipe na, kasama ng ibang namumukod na kabataang lalaki, ay dinala sa palasyo upang turuan ng mga aral at pananalita ng mga Caldeo. Nang binigyan siya ng pagkain na iniutos ng Diyos sa mga Judio na huwag kakainin, humiling siya sa pinunong opisyal ng palasyo na bigyan siya at ang kanyang mga kasama ng pagkain na ipinapahintulot na kainin nila. Inisip ng pinunong opisyal na ang pagbibigay sa kahilingang ito ay maaaring maging dahilan upang parusahan siya ng hari. Ngunit nahikayat siya ni Daniel na pahintulutan silang kainin ang kanilang sariling pagkain sa loob ng sampung araw.

Pagkatapos ng sampung araw, sina Daniel at ang kanyang mga kasama ay mukhang higit na malusog kaysa roon sa mga kumain ng pagkain ng mga Caldeo. Ang pinunong tagapaglingkod ay nagbigay sa kanila ng kanilang sariling pagkain para sa susunod na tatlong taon. Sa katapusan ng panahong iyon ay sinubok sila ng hari. Sila ay higit na matalino kaysa sa lahat ng mga mahiko at mga engkantador. (Tingnan sa Daniel 1.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na walang batas ang maituturing na pisikal o temporal lamang. Ang bawat batas ay may espirituwal na pahiwatig. Ang ating mga katawan ay kaloob mula sa Diyos. Kilala niya tayo at alam niya kung ano ang ating pangangailangan. Binigyan niya tayo ng mga patnubay para sa mga bagay na magpapalakas sa ating mga katawan, at sa pamamagitan ng pagpipigil-sa-sarili at sa pagsunod sa mga patnubay na iyon, aani tayo ng mga pakinabang at biyayang espirituwal.

Talakayan

• Ano ang tawag natin sa mga patnubay na itinakda ng Panginoon para sa pangangalaga ng ating mga katawan? (Ang Salita ng Karunungan.)

• Bakit mahalaga para sa atin na sundin ang batas na ito?

Pagbabasa ng banal na kasulatan at talakayan

Ipabasa nang malakas sa isang kabataang babae ang 1 Corinto 3:16–17 at 1 Corinto 6:19–20. Talakayin sa klase ang dalawang banal na kasulatang ito. Tanungin sila kung bakit tinatawag ni Pablo ang ating mga mortal na katawan na isang templo. Ipatalakay sa kanila kung bakit mahalaga na pangalagaan ang ating mga mortal na katawan at kung paano natin magagawa ito.

Talakayan

Anyayahan ang mga kasapi ng klase na sabihin sa inyo kung anong mga pangkat ng pagkain ang inaakala ng mga makabagong awtoridad sa pagkain, ang kailangan natin para sa isang wastong pagkain bawat araw.

Hatiin ang pisara sa apat, at ilagay ang mga sagot ng mga kabataang babae sa gitnang kaliwang bahagi ng pisara sa ilalim ng pamagat na "Wastong Pagkain."

Ang mga sagot na ito ay gagamitin sa bandang huli ng aralin upang ihambing sa mga pagkaing ipinapayo sa ating kainin sa Salita ng Karunungan. Tiyaking ang mga sagot ay nagsasama ng mga ipinakikita sa ilalim ng pamagat. (Tingnan ang halimbawang larawan sa pisara sa wakas ng aralin.)

Mga pinag-aaralang kalagayan

Tanungin ang mga kabataang babae kung ano ang mali sa mga pagkain ng sumusunod na mga kabataang babae:

1. Inaakala ni Tina na ang agahan ay hindi mahalaga at nakatataba. Pagdating ng tanghalian ay nakadarama siya ng pagkayamot at init ng ulo, at hindi niya maituon ang isip niya sa kanyang gawain.
2. Inakala ni Sue na labis ang kanyang timbang at nagpasiyang biglaang magpababa ng timbang sa pamamagitan ng pagkain nang kaunti. Kumain lamang siya ng mga kendi upang magkaroon siya ng biglaang lakas. Nagkasakit siya nang malubha pagkatapos lamang ng tatlong araw.
3. Nagpasiya si Chris na walang kakainin maliban sa seryal ng trigo at tinapay na gawa sa buong trigo dahil narinig niya na mabuti iyon para sa katawan.
4. Nais ni Diane na mapabilang sa pangkat; kaya kahit na siya ay may diyabetes at nasa diyeta na nagbabawal ng mga pagkaing matatamis, sumasama siya sa kanyang mga kaibigan sa pagkain ng kendi, sorbetes, at iba pang mga matatamis.

Talakayan

Talakayin sa mga kabataang babae kung gaano kahalaga ang kanilang mabuting kalusugan.

• Ano ang mararamdaman ninyo kung maysakit kayo at mapipilitang mahiga sa higaan sa loob ng matagal na panahon?

• Bakit hindi maaaring tumbasan ng halaga ang mabuting kalusugan?

• Kung ang inyong kalusugan ay nawala, mahalaga pa kaya kung gaano karaming salapi mayroon kayo?

• Maihahambing ba ninyo ang mabuting kalusugan sa anumang mga biyayang materyal, tulad ng isang malaking bahay, isang mamahaling kotse, isang pagliliwaliw sa ibang bansa, o magagandang kagamitan?

• Paano makaaapekto sa inyong espirituwal na kalusugan ang inyong pisikal na kalusugan?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang ating mga katawan ay mga kaloob mula sa Diyos at tahanan ng ating mga makalangit na espiritu. Ang ating pisikal na katawan ay may epekto sa espiritu na pinananahanan nito. Ang ating mabuting pampisikal na kalusugan ay lubhang walang kasinghalaga at napakahalaga na dapat itong alagaan at bantayang mabuti upang mapag-isip-isip natin ang ating dakilang kakayahan bilang mga anak na babae ng Diyos.

Ang Salita ng Karunungan ay Nagtataglay ng Mga Patnubay para sa Mabuting Pisikal at Espirituwal na Kalusugan

Banal na kasulatan

Anyayahan ang bawat kabataang babae na buksan ang bahagi 89 ng Doktrina at Mga Tipan at basahin ang pambungad na pananalita. Talakayin ang nakaraan at layunin ng bahagi habang sila ay nasasagot sa mga pansing ito.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 89:1–2. Isaalang-alang kung kanino at kung sa anong paraan naisulat ang Salita ng Karunungan. Ipatalakay sa mga batang babae kung bakit inaakala nilang ang Panginoon ay maaaring magmalasakit sa pansamantalang kaligtasan ng mga Banal.

Sipi

Upang tiyakin na alam ng mga kabataang babae na ang Salita ng Karunungan ay isang nagbibigkis na utos para sa atin ngayon, basahin ang sumusunod:

"Ang walang pag-aalinlangang dahilan kung bakit ibinigay ang Salita ng Karunungan—hindi bilang 'utos o pagbabawal' ay sapagkat sa panahong iyon, lamang, kung ibinigay ito bilang isang utos ay maghahatid iyon sa bawat taong sugapa sa mga nakalalasong bagay na ito, sa ilalim ng sumpa; kaya ang Panginoon ay mahabagin at binigyan sila ng pagkakataon na mapagtagumpayan, bago niya sila inilagay sa ilalim ng batas. Sa bandang huli ay ipinahayag mula sa ganitong paniniwala ni Pangulong Brigham Young na ang Salita ng Karunungan ay isang pahayag at isang utos ng Panginoon. Ninais kong banggitin ang katotohanang iyon, sapagkat ayaw kong maramdaman ninyo na hindi tayo napapasailalim ng pagsaway. Ayaw nating mapasailalim sa sumpa" (Joseph F. Smith, sa Conference Report, Okt. 1913, p. 14).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 89:3. Talakayin ang pariralang "iniangkop sa kakayahan ng mahina at ng pinakamahina sa lahat ng mga banal." Sino ang isinasama rito?

Ipabasa sa isa pang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 89:4.

Sabihin sa mga kabataang babae na ang Panginoon, sa kanyang pagmamalasakit sa atin, ay nagbabala sa atin na ang mga tao ay hahangaring makinabang mula sa ating mga kahinaan.

Magpamungkahi sa kanila kung ano ang "mga kasamaan at mga hangarin . . . na umiiral sa puso ng mga nagsasabwatang tao."

Ipasaalang-alang sa kanila kung paano inilalarawan ng mga patalastas sa mga magasin, telebisyon, at iba pang media ang paninigarilyo at pag-inom.

Sabihin sa mga batang babae na ang sumusunod na limang talata ay maaaring tawaging ang mga babala sa Salita ng Karunungan. Atasan silang pakinggan ang mga bagay na hindi mabuti para sa katawan habang binabasa ang mga talatang ito.

Talakayan sa banal na kasulatan at pisara

Isulat ang *Hindi para sa Katawan* sa itaas ng kaliwang bahagi ng pisara.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 89:5–9.

Sa tulong ng mga kabataang babae, isulat ang mga bagay na hindi natin dapat ipasok sa ating mga katawan. (Tingnan ang halimbawang pisara sa hulihan ng aralin.)

Kung sasagot ang mga kabataang babae ng "maiinit na inumin," basahin ang mga sumusunod na salita ni Propetang Joseph Smith na ibinigay noong Hulyo 1833, limang buwan matapos tanggapin ang pahayag. Makatutulong ito sa kanilang makilala ang tsaa at kape bilang ang maiinit na inuming tinutukoy sa Salita ng Karunungan.

" 'Nauunawaan ko na ang ilan sa mga tao ay nagdadahilan sa paggamit ng tsaa at kape, sapagkat sinabi ng Panginoon na "maiinit na inumin" lamang sa pahayag ng Salita ng Karunungan. . . .

" '[Ang tsaa at kape] ang tinutukoy ng Panginoon nang sabihin Niya ang "maiinit na inumin" ' " (Joseph Smith, sa pagsipi ni Joel H. Johnson, *A Voice from the Mountains* [Salt Lake City: Juvenile Instructor Office, 1881], p. 12).

Hilingin sa mga kabataang babae na isaalang-alang kung ano ang napatunayan ng agham at medisina sa mga nakaraang taon tungkol sa paninigarilyo, pag-inom, at tsaa at kape. Hilinging magsabi sila ng hangga't may masasabi silang mga tiyak na paraan kung saan ang mga bagay na ito ay napatunayang nakasisira sa ating kalusugan. Ang mga sagot ay dapat magsama ng higit na mataas na bilang ng kanser; diyabetes; mga sakit
sa puso, baga, at atay; at kapansanan para sa hindi pa isinisilang na sanggol.

Talakayan sa banal na kasulatan at pisara

Anyayahan ang mga kabataang babae na makinig nang taimtim sa sumusunod na walong talata para sa mga bagay *na* mabuti para sa atin.

Isulat ang *Upang Gamitin* sa itaas na bahagi ng pisara sa ikatlong bahagi.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 89:10–17.

Sa tulong ng mga kabataang babae, isulat sa ilalim ng pamagat ang mabubuting pagkain na ipinapayo sa atin ng Panginoon na kainin. Basahing muli ang mga banal na kasulatan kung kinakailangan. (Tingnan ang halimbawang pisara sa hulihan ng aralin.)

Pasangguniin ang mga kabataang babae sa wastong pagkain na naunang isinulat sa pisara, at ihambing ito sa mga pagkaing gagamitin sa Salita ng Karunungan. Ipakita na ang kapwa talaan ay magkatulad.

Ituro kung paano nakaaabot sa pamantayan ngayon para sa saligang mabuting nutrisyon ang mga pagkaing nakatala sa Salita ng Karunungan. (Sila ay magkatulad.)

Talakayin ang mga ipinahihiwatig ng mga salitang ginamit sa talata 11: "sa panahon niyon; ang lahat ng ito ay upang gamitin nang may ingat at pasasalamat."

Isulat sa itaas ng pisara sa malayong kanang bahagi ang *Mga Pangako Kung Masunurin*. Ipabasa sa isa pang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 89:18–21. Sa tulong ng mga kabataang babae, isulat ang mga ipinangakong gantimpala para sa pagsunod sa Salita ng Karunungan. Basahing muli ang mga banal na kasulatan kung kinakailangan. (Tingnan ang halimbawang pisara sa hulihan ng aralin.)

- Anu-anong mga biyayang espirituwal ang ipinangako kung ipamumuhay natin ang batas na ito?
- Ano ang ibig sabihin ng Panginoon sa *mga nakatagong kayamanan* ng kaalaman?
- Paano kayo higit na makapaglilingkod sa Panginoon sa pamamagitan ng pamumuhay sa batas na ito?
- Paano makatutulong sa inyo ang pamumuhay sa batas na ito sa ngayon upang maging higit na malapit sa inyong Ama sa Langit?

Sabihin sa mga kabataang babae na ang ating Ama sa Langit ay isang mabuti at matiyagang ama. Lubos niya tayong mahal, ngunit kung hindi natin ipamumuhay ang kanyang mga kautusan, hindi niya tayo mabibigyan ng pangako, at ang mga biyayang maaaring maging atin ay mawawala.

Katapusan

Banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 29:34–35.

Paglalahad ng guro

Kahit na marami sa mga kautusan ng Diyos ay nakaaapekto sa ating pansamantalang buhay, sila ay ibinigay sa tiyak na layuning paunlarin ang ating kapakanang espirituwal. Sa pamamagitan ng pagsunod sa kanyang mga kautusan, nagkakaroon tayo ng pansamantalang kaligayahan at mga biyayang espirituwal.

Pagsasagawa ng Aralin

Ipasaalang-alang sa mga kabataang babae ang likas na kawalang-hanggan ng espiritu na mamumuhay sa kanilang mga katawan. Hikayatin silang tiyakin na ang kanilang mga espiritu ay mayroong maginhawa, malusog na tahanan na titirahan upang sila ay mabuhay at umunlad sa pinakahangganan ng kanilang mga kakayahan at kilalanin ang pinakadakilang pangako sa lahat—ang buhay na selestiyal.

Halimbawa ng pisara

HINDI PARA SA KATAWAN	WASTONG PAGKAIN	UPANG GAMITIN	MGA PANGAKO KUNG MASUNURIN
1. Tabako 2. Matatapang na inumin (alkohol) 3. Maiinit na inumin (kape at tsaa)	1. Mga pagkaing protina tulad ng karne, isda, poltri, mga itlog 2. Mga bungang-kahoy at gulay 3. Gatas at mga produkto nito 4. Mga produkto ng butil tulad ng tinapay at seryal	1. Mga damong-gamot (mga halaman at gulay) 2. Mga bungang-kahoy 3. Mga karne at poltri (upang gamitin nang may katipiran) 4. Lahat ng mga butil, lalo na ang trigo	1. Kalusugan 2. Karunungan 3. Mga kayamanan ng kaalaman—mga nakatagong kayamanan 4. Lakas 5. Pananggalang mula sa maninirang anghel

Pag-abuso sa Droga

Aralin *39*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakikilala ng mga epekto ng pag-abuso sa droga sa katawan at sa espiritu.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng kopya ng talaang pang-tsek na nasa Pambungad para sa bawat kabataang babae.
3. Kung nanaisin: Maghanda ng paskil na naglalaman ng kahulugan ng pagkalulong sa bawal na gamot tulad ng ibinigay sa Pambungad.
4. Kung nanaisin: Maghanda ng paskil ng mga salitang ito mula sa 1 Corinto 3:17: "Sapagkat ang templo ng Diyos ay Banal, na ang templong ito ay kayo."
5. Atasan ang mga kasapi na talakayin kung bakit ang mga dahilan para sa pagkalulong sa bawal na gamot ay hindi makatwiran, na gumagamit ng mga materyal sa aralin o ng kanilang mga sariling palagay (tingnan ang pangalawang bahagi ng aralin).
6. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Bigyan ang bawat kabataang babae ng lapis at isang kopya ng talaang pang-tsek sa ibaba. Hilingin sa kanilang tukuyin ang mga sangkap na bawal na gamot o may mga bawal na gamot sa pamamagitan ng paglalagay ng panandang tsek sa tabi ng mga ito.

Talaan

____ marihuana
____ tabako
____ *caffeine* (mga pampasigla)
____ *LSD*
____ *cocaine* (mga nakalalasing na pampamanhid)
____ *crack*
____ alkohol (mga nakalalasing)
____ *heroin* (mga nakasusugapang narkotiko)
____ *barbiturates* (mga pampatulog)
____ *amphetamines* (mga pampasigla)
____ mga pildoras sa pagpapababa ng timbang

Talakayan

Pagkatapos ng isa o dalawang minuto, talakayin ang mga bagay sa talaan, nagbibigay-pansin din sa ibang maaari mong piliin. Sabihin sa mga kabataang babae na ang lahat ng mga sangkap na ito, bilang karagdagan sa maraming hindi pa nakatala, ay mga bawal na gamot o may halong bawal na gamot. Ipakita na ang mga bawal na gamot na ito ay nagkakaiba sa bawat isa sa maraming paraan. Ang ilan ay nagpapahina (pinahihina nila ang mga gawain ng katawan), ang ilan ay pampasigla (pinasisigla nila ang mga gawain ng katawan), at ang ilan ay higit na nakasasama kaysa sa iba. Ngunit lahat sila ay maaaring makaugalian o makalikha ng pagiging palaasa.

Sipi, kung nanaising paskil, at talakayan

Hilingin sa mga kabataang babae na ibigay ang kahulugan ng pagmamalabis sa bawal na gamot. Talakayin ang lahat ng kanilang mga palagay. Ipakita na karamihan sa mga bawal na gamot ay mahusay na panggamot sa mga sakit. Ngunit ang pag-abuso sa droga ay "ang labis na hindi pangmedikal na gamit ng mga gamot para sa mga pagbabagong ginagawa nila sa pandamdam, kaisipan, o kilos" (Ira W. Hillyard, "Drug

Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet," *Ensign*, Abr. 1977, p. 42). Ipakita ang paskil at talakayin ang kahulugang ito ng pag-abuso sa droga. Isama at bigyang-diin ang ideya na ang hindi wastong paggamit ng inireseta o hindi ineresetang gamot ay pag-abuso rin sa droga. Atasan ang mga kabataang babae na isaisip ang kahulugang ito habang nagpapatuloy sa aralin.

Ang Pag-abuso sa Droga ay Hindi Maaaring Pangatuwiranan

Paglalahad ng guro

Ituro na kahit na karamihan sa mga tao ay nakauunawa sa panganib ng pag-abuso sa droga, ang suliranin ay malawak. Kapwa bata at matanda ay nakadarama ng tumitinding bigat na gawin kung ano ang ginagawa ng kanilang mga kaibigan at sumubok ng mga bawal na gamot. Dahilan sa malala at lumalaking suliraning ito, kailangan nating maunawaan kung bakit nangyayari ito at humanap ng mga paraan upang labanan ito.

Talakayan sa pisara

Si Elder Marvin J. Ashton ay nagtanong, "Ano ang dahilan upang ang isang malakas, maganda, puno ng buhay na kabataan ay magpapahintulot sa isang kemikal na pumigil sa kanyang kilos?" (sa Conference Report, Abr. 1971, p. 13; o *Ensign*, Hunyo 1971, p. 30). Hilingin sa mga kasapi ng klase na magmungkahi ng mga dahilan kung bakit ang mga kabataan ay nalululong sa bawal na gamot. Isulat ang kanilang mga mungkahi sa pisara at talakayin ang mga ito, hinihikayat sila na ipaliwanag ang kanilang mga palagay. Sa pagkakataong ito sa aralin, huwag talakayin kung bakit ang mga dahilan sa paggamit ng mga bawal na gamot ay maituturing na walang kabuluhan. Ang talakayang ito ay darating sa dakong huli ng aralin. Ang ilan sa mga dahilan ay maaaring magsama ng pamimilit ng mga kaibigan, pagtakas, pagiging mura pa ng pag-iisip, madaling kunin, at pang-aakit ng mga patalastas.

Ang mga palagay na ito ay mas ipinaliliwanag sa mga sumusunod na pangungusap. Ipabasa ang mga ito sa mga kasapi ng klase, na nagdaragdag sa mga ito kung nais mo.

1. *Pamimilit ng mga kaibigan.* Ang tanggapin ng iba ay tila ba mahalaga. Iyong mga pinipilit ng mga kaibigan na sumubok ng mga bawal na gamot ay maaaring gumawa nito upang magkaroon o magpanatili ng pagtanggap o kasikatan.
2. *Pagtakas.* Maaaring madama ng ilang tao na ang kanilang mga suliranin at pasanin ay di-makakayanan. Maaari nilang hangaring tumakas mula sa mga ito sa pamamagitan ng bawal na gamot na maaaring magpahina ng kabatiran o gumawa ng kapansin-pansing sigla na lumilikha ng pansamantalang damdamin ng mabuting kalagayan.
3. *Pagiging mura ng isipan.* Ang mga damdamin ng pagkamausisa, pagkabagot, o paghihimagsik ay kabilang sa dahilan ng paggamit ng bawal na gamot ng ilang tao. Maaaring naghahanap sila ng pakikiisa, pagkilos, at matinding katuwaan. Maaari ring isipin ng mga kabataan na magmumukha silang may gulang kaysa sa tunay na gulang nila kapag gumagawa sila ng mga bagay na inaakala nilang "pangmaygulang."
4. *Pagkamadaling kunin.* Dahilan sa labag sa batas na pagbibili ng bawal na gamot at dahilan sa mabilis na paggawa ng mga bagong bawal na gamot, ang mga nakasisirang sangkap ay kaagad-agad nakukuha. Ang mga ito at iba pang mga kalagayan ay nagpapadali sa pagkuha ng bawal na gamot. Ang madaling pagkuhang ito ng mga bawal na gamot ay nagpapakita rin na tila ang kanilang gamit ay higit na tinatanggap ng ilang tao.
5. *Pang-aakit ng patalastas.* Ang mga patalastas ng maganda, tiyak, masagana, malusog-tingnang mga tao ay gumagawang kaakit-akit sa mga produktong di-kanais-nais. Ang mga pang-akit na paraan ng mga patalastas ay minsang nakahihikayat at pinagmumukhang katanggap-tanggap ang mga produktong ito.

Talakayan

Pagkatapos talakayin kung bakit maaaring gamitin sa di-tama ng mga tao ang gamot, sumangguni sa mga bagay sa pisara at tanungin ang mga kabataang babae kung bakit ang mga dahilang nakatala ay hindi totoo at hindi nagbibigay-katuwiran sa pag-abuso sa droga.

Kung nanaising paglalahad ng isang kasapi ng klase

Kung pauna mong inatasan ang sinuman sa mga kasapi ng klase na talakayin kung bakit ang mga dahilan ng pag-abuso sa droga ay hindi makatwiran, ayon sa alinman sa mga kaalaman sa aralin o iba pang palagay, ipalahad sa kanila ang kanilang mga ideya sa pagkakataong ito. Kung hindi, ipabasa sa mga kasapi ng klase ang mga sumusunod na pananalita:

1. *Pamimilit ng mga kaibigan.* Kailangan nating gumawa ng pansariling pangako tungkol sa mga bagay na tama at mali nang maaga sa ating mga buhay. Samantalang may mga kaibigan na hihimukin tayong gumawa ng mali, may mga kaibigan ding gumagawa ng mabuti at maaari nating sundin ang kanilang mga halimbawa. Bilang huwaran, dapat tayong kasama roon sa mga gumagawa ng kanilang sariling matuwid na daan at humihimok sa iba na sumunod, kaysa maging kasama roon sa mga sumusuko sa mga pamimilit na gumawa ng mali. Lubos nating matutulungan ang mga nag-aabuso sa droga sa pamamagitan ng "pagbibigay ng halimbawa ng malakas, malusog na pamumuhay Kristiyano." Maipakikita natin sa ating araw-araw na pamumuhay "ang mga gantimpala ng matuwid na pamumuhay, tulad ng mabuting kalusugan, kaligayahan, kapayapaan, at pagtatagumpay" (Victor L. Brown, Jr., "Q and A," *New Era*, Mayo 1971, p. 33).
2. *Pagtakas.* Ang mga katindihan at pangangailangan ng mga karanasan ng buhay ay tunay. Lahat ay nangangailangan ng kalayaan o pagbabago kung minsan, ngunit sa mga kasiya-siyang paraan. Ang kalayaang ito ay maaaring dumating sa pamamagitan ng pag-uusap ng tungkol sa mga suliranin kasama ang mag-anak, mga kaibigan, mga pinuno ng Simbahan at mga guro, o mga propesyonal na tagapayo. Ang pagbabago ay maaaring dumating sa pamamagitan ng mga malusog na paglilibang—palakasan at mga gawaing pangkultura, mga nakalilikhang pinagkakalibangan, mga bakasyon, pahinga, at paglilingkod sa iba. Ang mga uring ito ng libangan ay hindi lamang nagiging isang kalayaan mula sa mga dalahin, kundi nagdaragdag din sa ating damdamin ng kahalagahan. Kailangang iwasan natin ang paggamit at pag-abuso sa alkohol at droga bilang mga paraan ng pagtakas mula sa ating mga pananagutang kumilos para sa ating mga sarili.
3. *Pagiging mura ng isipan.* Ang paraan ng pagtanda at pagkatuto ay isang bagay na dinaranas nating lahat. Ang likas na paraang ito ay malamang magbunga ng pagkakamali sa pagdaan ng mga araw. Gayunman, ang pagtanda at pagkatuto ay maaaring asikasuhin sa pamamagitan ng mabuting paghatol at pagpipigil sa sarili sa lahat ng antas nito. Sa kasamaang-palad ay ilang "mapupusok na kabataan . . . ang naghahanap ng mga bagay na nakakikilig upang pasarapin ang mga walang-tiyagang taon ng paglaki patungo sa kahustuhan ng pag-iisip. Sa pagkakarinig ng sinasabing *'hataw'* ng bawal na gamot ngunit kakaunti o walang pang-unawa sa mga panganib na dala nito, ang ilan sa mga kabataang ito ay nalululong—maaaring sinasadya o minsan ay sa di-inaasahang pangyayari—sa mga nakasisirang bawal na gamot na ito" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 41).
4. *Pagkamadaling kunin.* Ang madaling pagkuha ng ilang bagay ay hindi nangangahulugang ito ay mabuti o na kailangan nating kumain nito. Kailangan nating magkaroon ng pansariling lakas upang ipagtanggol ang ating mga sarili mula sa maraming bagay sa lipunan, ngunit hindi naman tunay na kanais-nais. "Tunay na ang madaling pagkuha ng mga bago at higit na matapang at kakaibang gamot sa napakalaking bilang ay naging sanhi [sa kanilang lumaking paggamit]. . . . Ang mga bawal na gamot na ito ay lubhang napakabilis kumalat sa mga pang-araw-araw na gamit, at ang kanilang gamit bilang pantulong sa mga tao kahit na sa mga napakaliit na mga pagsubok sa pang-araw-araw na buhay ay naging napaka-karaniwan" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 42).
5. *Pang-aakit ng patalastas.* Samantalang ang patalastas ay nagbibigay ng kaalaman, kadalasang ito ay sumisira, humuhubog ayon sa gusto ng nagpapatalastas, o nagbibigay ng bahaging kaalaman lamang. Ang ilang patalastas ay nangangako na ang mga gamot ay makapagpapagaling ng anumang sakit. Kailangan nating makaalam nang sapat upang magamit natin ang mabuting paghatol sa pagtimbang ng mga patalastas. Kung hindi tayo alisto, maaari tayong "ma-kondisyon na isiping ang mga

gamot ay karaniwan, biglaang lunas sa kung anuman ang maaaring nagbibigay ng sakit sa atin o nagpapalungkot sa atin" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 42).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa halip na mailigaw ng mga dahilan na tila nagbibigay-katuwiran sa maling paggamit ng mga bawal na gamot, kailangan nating pagsamahin ang kaalaman at karunungan upang palakasin ang ating mga sarili laban sa kahinaan at pandaraya.

Sipi

"Ang mga bawal na gamot at alkohol ay tila tiyak na nakaaakit sa ating salinlahi, kahit na sila ay ginamit na ng sangkatauhan sa iba-ibang anyo at sa iba-ibang dahilan sa simula pa lamang ng panahon. Palagi ay nangangako sila ng kalayaan. Palagi silang nagsisinungaling" (E. Brent Frazier, "Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?" *Ensign*, Agosto 1975, p. 67).

Dapat Nating Maunawaan ang Mga Bunga ng Pag-abuso sa Droga

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga gamot na ayon sa batas, ibinigay o nakuha sa pamamagitan ng isang doktor, ay kadalasang kailangan sa mabuting kalusugan at kalakasan. Gayunman, kapag ginamit nang laban sa o walang patnubay ng manggagamot, sila ay maaaring makapagdulot ng sakit. Ang ibang mga gamot, kasama na ang hindi ipinapayong gamot, na ininom para sa mga maling kadahilanan, ay nakasisira sa kapwa katawan at espiritu.

Talakayan

• Ano ang ilan sa mga pisikal at espirituwal na bunga ng pag-abuso sa droga?

Bigyang-diin ang kaisipan na ang mga gumagamit ng mga bawal na gamot na ito ay madalas na sinasadya ito, na nangangatuwiran na may karapatan silang kainin o inumin ang anumang pinili nila, na sila ay may katuwiran na maaaring maunawaan o hindi maunawaan ng iba, na ang mga sangkap ay hindi nakasisira, at kadalasan na ang mga bunga ay hindi malala o walang kabuluhan. Ang mga ito at iba pang hindi totoong pangangatuwiran ay maaaring magbunga ng sawing-palad na pasiya ng maling paggamit ng bawal na gamot. Ang ganitong pasiya—maging sa pag-eeksperimento—ay makasisira hindi lamang sa tao kundi sa iba rin na nakapaligid sa kanya. Ang paggamit ng mga nakasisirang bawal na gamot ay hindi pangpribado o pansariling bagay; tiyak na nakaaapekto ito sa buhay ng iba na kadalasan ay walang kinalaman, at nagbubunga ito sa walang katuturang hirap ng loob. Ang pagmamalabis sa bawal na gamot ay nakababahala at walang-ingat na paanyaya sa higit na kahirapan, higit na kabiguan, at maaaring maging sa kapahamakan.

Ang sumusunod na mga pinag-aaralang kalagayan ay tunay na mga paglalahad ng mga kabataan na nalulong sa paggamit ng bawal na gamot. Ipabasa nang malakas ang mga ito sa mga kasapi ng klase. Pagkatapos ay talakayin ang ilan sa mga bahagi ng bawat kalagayan upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang mga nakasisirang bunga ng maling paggamit sa mga bawal na gamot.

Pinag-aaralang kalagayan

Si Jim ay isang aktibong saserdote ng Banal sa Huling-araw. Nasa pangkat din siya ng putbol sa mataas na paaralan. Ang ilang mga kasapi ng pangkat ay nagsasama-sama kung Sabado at Linggo upang uminom ng serbesa at humithit ng marihuana, at nagpasiya si Jim na sumali sa kanila. Akala niya ay hindi siya iinom o hihithit; magsasaya lamang siya sa pagsama sa kanyang mga kaibigan. Subalit alam niyang hindi papayag ang kanyang mga magulang kung sasabihin niya kung saan siya pupunta. Sa dakong huli ay sumuko siya sa pamimilit ng kanyang mga kaibigan at nagsimulang uminom ng serbesa at humithit ng marihuana kasama nila. Tuwing gagawin niya ito, umuuwi siyang nabibigatan sa paggawa ng isang bagay na lubhang mali. Sapagkat binabagabag siya ng kanyang budhi, nagsimula siyang gumawa ng mga dahilan upang hindi makisali sa mga gawain sa Simbahan at nagsimulang makadama ng paglayo ng damdamin sa kanyang mag-anak.

Talakayan

• Ano ang kaagad na naging mga bunga ng paggamit ni Jim ng bawal na gamot?

• Ano ang maaaring maging mga pangmatagalang bunga?

• Paano makaaapekto kay Jim sa kapwa pisikal at espirituwal ang kanyang pagkalulong sa bawal na gamot?

Pinag-aaralang kalagayan

"Si Barbara ay naging sugapa na sa *heroin* sa gulang na labindalawa, pagkatapos ng dalawang taong labis na paggamit ng marihuana. Ang pagkasugapa sa *heroin* ay nagdulot sa kanya ng pagiging babaing nagbibili ng aliw at magnanakaw, sa murang gulang na iyon. Bilang karagdagan sa *heroin*, gumamit din siya ng labis na alkohol at mga *pampatulog*. Mga dalawang buwan lamang pagkatapos ng kanyang ika-labingwalong kaarawan, uminom siya ng maraming *LSD*, at ang bawal na gamot na ito, kasama ng lahat na iba pa ay talagang sumira sa kanyang isipan" (Hillyard, "Drug Abuse," p. 41).

Talakayan

• Ano ang nadama ninyo sa kuwentong ito?

Talakayin ang tuminding pagkalulong ni Barbara sa maraming uri ng bawal na gamot.

• Ano ang magiging epekto sa inyo ng karanasan ni Barbara kung siya ay inyong kapatid o isang matalik na kaibigan? Ano ang magiging epekto nito sa mag-anak?

• Sa mga taon ng pagsisikap at pagbagsak ni Barbara, paano siya naapektuhan sa pisikal at sa espirituwal?

Pinag-aaralang kalagayan

Habang sila ay naglalakad pauwi mula sa paaralan, nagpasiya sina Janet at ang kanyang mga kaibigan na gusto nilang lahat na magbawas ng timbang. Tumigil sila sa isang tindahan, at ang bawat isa ay bumili ng isang pakete ng pildoras na nagpapababa ng timbang na ipinatatalastas bilang madaling paraan ng pagpapababa ng timbang. Sa maikling panahon, karamihan sa mga batang babae ay pumayat o tumigil na ng pag-inom ng pildoras. Gayunman, napansin ni Janet na kapag umiinom siya ng pildoras ay may higit siyang lakas, kaya nagpatuloy siya sa pag-inom ng mga ito, kahit na pumayat na siya sa gusto niyang timbang. Tila ang pildoras ang nagbigay sa kanya ng kakayahan upang makagawa ng higit sa bawat araw. Wala siyang nakitang masama rito dahil ang pildoras ay hindi nangangailangan ng reseta at ayon sa batas. Hindi niya napansin na umaasa na siya rito hanggang sa magpasiya siyang tumigil na ng paggamit nito.

• Bakit hindi ito mabuting paraan upang magpababa ng timbang? Anu-ano ang mga panganib ng pag-asa sa mga pildoras upang pigilin ang gana?

• Ano ang bunga—sa pisikal, sa pandamdam, at sa espirituwal—ang maaaring magmula sa pag-abuso ni Janet sa droga?

• Anu-ano ang mga maaaring ibunga ng pag-abuso ni Janet sa droga sa kanyang kinabukasan?

Talakayin ang panganib ng walang-kamalayang pagkasugapa o pag-asa sa mga tila hindi mapanganib at hindi nangangailangan ng reseta na gamot.

Pinag-aaralang kalagayan

"Sa ganitong oras noong nakaraang taon . . . ako ay nasa kung saan . . . wala sa sarili kong isip sa isang bagay o iba. Ako ay nabubuhay nang malayo sa aking tahanan sa isang likhang-isip na daigdig ng isang taong kakatuwa dahil sa bawal na gamot, na puno ng mga kathang-isip. Ang mga nasa paligid ko ay hindi ang aking hinahanap. . . .

"Habang sinasabi ko sa aking sarili, 'Maligaya ka,' nagtataka ako kung bakit kailangan kong maghirap upang kumbinsihin ang aking sarili. Naging palaasa ako sa isang bagay na wala sa aking sarili. Habang ako ay lubhang lumalapit sa ganitong kalagayan, lumayo ako sa aking mga kaibigan.

"Nasaan ako? Ano ako? Sino ako? Sinusumbatan ako ng mga tanong na ito araw at gabi, at sa bawat araw ay inilalayo akong higit sa mga sagot.

"Isang gabi habang ako ay naglalakad sa lansangan, sa ilalim ng impluwensiya ng ang-tagatulak-ko-lamang-ang-nakaaalam, nakatuklas ako ng isang bagay. Sa gitna ng kalayaang ito, ang tanging bagay na napapala ko ay kamatayan. At ako ay nakatindig mag-isa, nasasakal sa aking pag-iisa" (Charleen Hurson, "Start the World; I want to Get on," *New Era*, Abr. 1972, p. 12).

Talakayan

• Ano ang ilan sa mga pisikal at espirituwal na bunga ng ganitong uri ng karanasan?

• Paano mapagtatagumpayan ng batang babaeng ito ang kanyang mga suliranin at mababago ang kanyang buhay?

Sipi

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang sumusunod na pananalita:

"Maging matalino. Huwag maging kulang sa pag-intindi sa kinabukasan upang magpakalulong sa paggamit ng alkohol, tabako, at mga bawal na gamot. Tunay na hindi ito ang matalinong gawin. Isang kahangalan, ipagpaumanhin ninyo ang masakit na salitang iyon, na gumamit ng *cocaine*, marihuana, o anuman sa iba pang mga bawal na gamot na nag-aalis sa inyo ng pagpigil sa inyong isipan. Pagkatapos ng bawat 'kaligayahan' na dulot ng bawal na gamot, may katumbas na 'lungkot.' Bakit gugugol ng salapi sa bagay na makasisira lamang sa inyo? Bakit magiging alipin ng isang ugali na hahadlang at sisira lamang sa inyong kinabukasan?" (Gordon B. Hinckley, sa Conference Report, Okt. 1981, p. 57; o *Ensign*, Nob. 1981, pp. 40–41).

Kung nanaising paskil at banal na kasulatan

Ipakita ang paskil ng mensahe mula sa 1 Corinto 3:17. Basahin at talakayin ang talata at patandaan ito sa mga kabataang babae sa kanilang mga banal na kasulatan. Ituro na ang mga babala at mga pangako ng Salita ng Karunungan (Doktrina at Mga Tipan 89) ay angkop sa paggamit at pag-abuso sa droga. Ang walang-ingat na paggamit ng mga sangkap na makasisira sa katawan ay laban sa payo at mga kautusan ng Panginoon.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Bigyang-diin na ang tanging matalinong pasiya tungkol sa anumang nakasisirang gamot ay ang huwag kailanman gumamit ng alinman sa kanila, kahit na kaunti lamang. Basahin ang mga sumusunod na pangungusap:

"Napakaraming tao ang nagsasabi, 'Ang isang sigarilyo, isang tasang tsaa o kape, isang hithit ng marihuana ay hindi makasisira sa iyo, at ang isang pag-inom ng alkohol ay tiyak na hindi makasasakit kaninuman.'

"Nais kong bigyang-diin na kung hindi ninyo kukunin ang una ay hindi ninyo kailanman makukuha ang pangalawa. Hindi kayo kailanman magiging sugapa sa alkohol o sa bawal na gamot" (N. Eldon Tanner, sa Conference Report, Abr. 1975, p. 114; o *Ensign*, Mayo 1975, p. 77).

Pagsasagawa ng Aralin

Atasan ang mga kabataang babae na gumawa ng pansariling pangako na hindi kailanman gagamit ng mga gamot sa maling paraan o makikitungo sa mga kaibigang gumagawa ng ganito. Imungkahi na sikapin din nilang tulungan ang iba na unawain ang panganib at hirap ng loob na maaaring idulot sa kanilang mga buhay at sa mga buhay ng mga nasa paligid nila ng pagkasugapa sa bawal na gamot.

Pangangalagang Pangkalusugan sa Tahanan

Aralin 40

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakikilala sa kahalagahan at kapakinabangan ng mabuting pangangalagang pangkalusugan sa tahanan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng bigay-sipi para sa "Totoo at Hindi" para sa bawat kabataang babae.
2. Kung nais mo, magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng mga kuwento, mga banal na kasulatan, at mga sipi.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na maglahad ng mga pansariling karanasan sa pag-aalaga sa isang maysakit sa kanilang tahanan. Anu-anong bagay ang natutuhan nila mula sa karanasang ito? Ano ang ninais nilang malaman nang tinutulungan nilang alagaan ang taong iyon?

Marami Tayong Mga Pagkakataon Upang Magbigay ng Pangangalagang Pangkalusugan sa Ating Mga Tahanan

Paglalahad ng guro

Ang pagpapanatili ng mabuting kalusugan at pag-iwas sa mga sakuna ay dalawang mahalagang pagsasaalang-alang sa pagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan sa tahanan. Ngunit kahit na maingat na pinag-uukulang pansin ang mga pag-iingat na ito, ang mga sakuna o mga sakit ay karaniwang dumarating sa bawat mag-anak sa ilang panahon. Samakatuwid ay matalinong magkaroon ng ilang kaalaman sa pang-unang lunas at pantahanang pangangalaga. Ang sumusunod na kuwento ay nagtuturo ng mga iba't ibang kasanayan na maaaring matutuhan ng sinuman upang makapagbigay ng mabuting pangangalagang pangkalusugan sa tahanan sa isang may katandaang pasyente sa tahanan.

Kuwento

Si Ann ay labindalawang taon nang ang kanyang Lola Olsen ay nahulog sa kanyang likod-bahay at nabalian ng kanang balakang. Nilagyan ng mga doktor ng bakal ang baling buto upang palakasin ito at tulungang pagdugtungin ito.

Pinayagan siyang umalis sa pagamutan pagkatapos ng limang araw, ngunit ipinayo ng mga doktor na manirahan siya sa isang tahanan ng pangangalaga o ibang pook kung saan siya makakukuha ng sapat na pag-aalaga habang pinagagaling ang kanyang baling buto. Tinanong ng ina ni Ann ang mag-anak kung handa silang makibahagi sa pananagutan ng pag-aalaga sa kanilang lola kung titira ito sa kanila. Magkakaroon sila ng dagdag na gawain, tulad ng paglalaba ng mga sapin sa higaan at mga pantulog, paghahanda ng pagkain sa bandeha, paglalagay ng pamahid sa kanyang likod at mga binti, pagtulong sa kanyang mga pag-eehersisyo, pagtulak sa kanyang upuang may gulong, at pagpapasaya sa kanya sa mga pangkaibigang usapan.

Sina Ann, Ben (ang kanyang anim-na-taong-gulang na kapatid na lalaki), at Frances at Margaret (ang kanyang mga nakatatandang kambal na kapatid na babae) ay sumang-ayon na tumulong sa pag-aalaga. Sa simula ay nakahiga lamang sa higaan si Lola. Ang mga nakatatandang batang babae ang nagpalit sa kanyang mga sapin sa higaan. Ang isa ang nagbibiling sa Lola habang pinapalitan ng isa ang sapin. Sina Ann at ang kambal ang naghanda ng bandeha ng pagkain ni Lola. Si Ben ang nagdadala ng basang bimpo upang punasan ang kanyang mga kamay at mukha. Kung Linggo, namimitas si Ann ng rosas sa hardin at inilalagay ito sa isang plorera sa bandeha ng hapunan ng Lola. Ito ang palaging nagpapangiti kay Lola.

Gusto ni Ben na lagyan ng pamahid ang mga kamay at bisig ni Lola. Bilang kapalit, kinuwentuhan niya siya ng mga kuwentong tungkol kay Lolo Olsen, na namatay isang taon bago isinilang si Ben. Isang gabi, nang humina ang loob ni Lola dahil sa kanyang mabagal na paggaling ay binasbasan siya ng tatay ni Ann.

Nang malaman ng mga kapatid na babae ni Ann na nagpapakaba kay Lola ang kanilang malakas na tugtugin, hininaan nila ito. Umupa si nanay ng isang upuang may gulong at gabay-panglakad sa isang bahay ng mga gamit sa paggagamot. Bumalik ang lakas ni Lola sa pamamagitan ng pag-upo ng ilang oras bawat araw sa upuang may gulong. Nagpalitan sina Ben at Ann sa pagtulong sa kanyang gawin ang mga ehersisyo na ipinayo ng doktor sa kanya. Natuwa ang mga bata sa pagtulak sa kanya sa palibot ng bahay at sa kapitbahayan kung umaaraw. Nang handa nang tumayo ang Lola at matutong gamiting muli ang kanyang mga binti, tinulungan siya ni Tatay na tumayo sa kanyang magaan na gabay-panglakad. Itinulak niya ito bilang tukod habang lumalakas ang kanyang mga binti. Sa wakas ay hindi na niya ginamit ang gabay-panglakad at gumamit na lamang ng isang saklay bilang alalay.

Nang hindi na kailangan ni Lola kahit na ang saklay sa paglakad, lahat ay natuwa. Ngunit, nalungkot nang kaunti ang mag-anak, sapagkat alam nilang handa na siyang umuwi. Si Lola Olsen ay hindi umaasa sa iba, at kahit na nagpapasalamat siya sa tulong ng mag-anak, masaya rin siyang umuwi sa kanyang tahanan at sa maraming kaibigan sa kanyang sariling kapitbahayan.

Talakayan sa pisara

Isulat sa pisara ang ilang mahahalagang aral na natutuhan ng mag-anak sa pag-aalaga kay Lola.

(Ang sumusunod ay maaaring isulat: pagtutulungan, pangkalusugang kasanayan at mga paraan, ang kahalagahan ng pagbabasbas ng pagkasaserdote, paglilingkod na pagdamay, pagdisiplina sa sarili, hindi pagiging sakim, pakikiramay, kung paano makikibagay sa mga bagong kalagayan sa kanilang tahanan.)

• Paano makatutulong ang karanasang ito sa kanilang paghahanda upang pangalagaan ang kanilang sariling mga mag-anak sa hinaharap?

Talakayan

Anong iba pang mga kalagayan ang nangangailangan ng kasanayan sa pangangalagang pangkalusugan ang maaaring maganap sa tahanan? (Pagsilang ng isang sanggol, isang sakuna, isang matagal o malalang sakit, pagpapagaling mula sa operasyon, pag-aaruga sa isang may kapansanang kasapi ng mag-anak, isang hindi gumagaling na sakit.)

Maaari Tayong Matuto ng Mga Mahalagang Kasanayan sa Pangangalagang Pangkalusugan

Banal na kasulatan

Ipabasa at pamarkahan sa mga kasapi ng klase ang huling parirala sa Doktrina at Mga Tipan 38:30: Kung handa kayo, hindi kayo matatakot.

Paglalahad ng guro

Ang pagiging handa ay higit pa sa pagkakaroon lamang ng mga gamit para sa mga biglaang pangangailangan at sakit. Kasama rito ang pagkakaroon ng mga kasanayan at mahalagang kaalaman na makatutulong sa ating kumilos nang angkop. Kung minsan, ang paggawa ng mali sa biglaang pangangailangan ay higit na mapanganib kaysa hindi paggawa ng anuman. Sa ibang mga kalagayan, ang mga madalian at angkop na kilos lamang ang makapagliligtas ng buhay. Ang pagkatuto ng ilan sa mga kasanayang ito ay magbibigay sa atin ng tiwala at ng kakayahang gumawa nang may katalinuhan kung darating ang pangangailangan.

• Paano makaaapekto ang ating paghahanda sa pamamahala ng pinsala o kalagayang pag-aalaga sa kalusugan sa ating sariling kilos at sa pagtugon ng napinsala o maysakit na tao?

Talakayan

Isama ang sumusunod na palagay sa inyong talakayan. Kung labis kayong natatakot o nababahala, ang napinsala o maysakit na tao ay makararamdam nito at magiging takot din. Dapat kayong magpakita ng kahinahunan. Kung mayroon kayong takot, manalangin nang taimtim sa inyong puso. Tutulungan kayo ng Ama sa Langit na magkaroon ng mahinahon at may tiwalang kilos at pasisiglahin kayong gumawa

ng mga tamang bagay. Mahalagang humingi ng tulong mula roon sa mga nakaaalam ng gagawin, lalo na sa isang kagipitan. Makatutulong din itong magkaroon kayo ng mahinahong kilos.

Ang angkop na pag-aalaga sa isang sanggol o sa isang bagong lumalakad na bata ay isang mahalagang kasanayan. Sapagkat karamihan sa mga kabataang babae ay mag-aalaga ng mga bata sa kanila at sa ibang mga mag-anak, dapat silang magkaroon ng tiyak na kaalaman na madaling makuha.

• Anong kaalaman ang kailangan ninyo kapag nag-aalaga ng mga bata? (Ang tirahan kung saan mag-aalaga ng bata, ang telepono o tirahan ng paroroonan ng mga magulang, ang pangalan at telepono ng doktor ng mag-anak, ang pangkagipitang bilang ng telepono ng mga may kasanayan sa pagbibigay ng pangunang lunas at kagawaran ng pamatay-sunog, ang telepono ng sentro ng pagpigil sa pagkalason, ang pangalan at telepono ng isang may pananagutang kamag-anak o kaibigan kung ang mga magulang ay hindi maaabot.)

Kahit na maaaring hindi mo magamit kailanman ang anuman sa mga kaalamang ito, ang pagkakaroon nito ay magbibigay sa inyo ng tiwala na makatutulong sa inyong kumilos nang may katalinuhan sa isang kagipitan.

Ang sentido-komun ay batayan ng karamihan sa pag-aalaga ng sanggol. Halimbawa, isaalang-alang ang sumusunod na tanong:

• Anu-ano ang ilang pag-iingat na dapat gawin sa pag-aalaga ng isang sanggol? Isang bagong nagsisimulang maglakad na bata?

Talakayin ang mga sagot ng mga kabataang babae at idagdag ang iba pang mga babala tulad ng: huwag kailanman iiwanan ang isang sanggol na nag-iisa sa sopa o sa higaan, o sa isang banyera-paliguan; huwag kailanman iiwanan ang isang batang naglalarong mag-isa sa palaruan; hawakan at padighayin ang bata sa pagpapasuso.

Tanungin ang mga kabataang babae kung ano ang ibang paraan na dapat malaman ng mga nag-aalaga ng bata.

Pagsusulit na Totoo at Hindi

Bigyan ang bawat batang babae ng papel ng pagsusulit na tama at mali upang subukin ang kanyang kaalaman sa pang-unang lunas at ibang mga paraan ng pangangalagang pangkalusugan. Magkakaroon ng iba-ibang dami ng kaalaman ang mga kabataang babae.

Pagsusulit na Totoo at Hindi

1. Ang pinakamabuting paraan upang pigilin ang pagdurugo ay ang pagdidiin sa pamamagitan ng isang tela o ng palad sa tapat na tapat ng sugat.
2. Ang pagsisikip ng paghinga ay nagaganap kapag tumitigil ang paghinga at ang biktimang nabubulunan ay hindi makapagsalita. Gamitin ang maneobrang Heimlich.
3. Huwag sumubok ng mga paraan na wala kayong nalalaman sapagkat maaari kayong makapagdulot ng higit na pinsala. Kumuha kaagad-agad ng tulong mula sa isang dalubhasa.
4. Huwag gagalawin ang isang napinsalang tao hanggang hindi dumarating ang tulong sa panggagamot maliban kung ang biktima ay nasa higit na panganib sa kanyang kinalalagyan.
5. Kung nakainom ng mga mapanganib na kemikal o lason ang biktima, tumawag sa sentro ng pagpigil sa pagkalason o sa pinakamalapit na pagamutan para sa mga tagubilin bago gumawa ng anuman.
6. Huwag kailanman bibigyan ng tubig o pagkain ang isang walang-malay na pasyente.
7. Sa pagbibigay ng bibig-sa-bibig na pagpapamalay-tao, ang ulo ng pasyente ay dapat nakahilig sa likod upang ang baba ay nakataas. Dapat pisilin nang malumanay ang ilong upang pigilin ang paglabas ng hangin sa mga butas ng ilong.

8. Upang maiwasang matulala ang napinsalang tao, dapat siyang pamalagiing nakahiga at kumutan kung giniginaw siya.
9. Ang kilos na mahinahon at may tiwala ng isang nagbibigay ng pang-unang lunas ay nagpapaginhawa sa biktima at nagpapapayapa sa takot na maaaring makadagdag sa kanyang pagkakataong matulala.
10. Ang pagdidiin ng malamig na tela sa gasgas ay nagbabawas sa pamamaga at pagdurugo sa ilalim ng mga tisyu.
11. Ang pagtatali ay isang mapanganib na paraan upang pigilin ang pagdurugo at hindi na tinatanggap na paraan ng pang-unang lunas maliban kung ang malubhang pagdurugo ay hindi mapatigil sa anumang ibang paraan.
12. Ang kaunting gasgas na sanhi ng pagkiskis o pagkagalos ng balat ay dapat hugasan ng sabon at tubig upang maiwasan ang impeksiyon.
13. Kung di-sinasadya ng isang tao na malagyan ng kemikal ang mga mata, kaagad na hugasan ang mata sa maraming tubig. Maglubog ng isang malinis na pamunas sa malamig, umaagos na tubig at pigain ang tubig sa sulok ng mata na ang ulo ng pasyente ay nakatingala upang ang tubig ay lalabas sa panlabas na gilid ng mata. Ulitin ang paraan upang alisin ang lahat ng puwing.
14. Lahat ay dapat matutong mangalaga sa kanyang sarili laban sa labis na init o lamig.
15. Huwag kailanman gagalawin ang isang nabalian ng buto maliban na lamang kung kailangang-kailangan.
16. Ang isang tao na nakatanggap ng isang malakas na hampas sa ulo ay dapat bigyan ng pansing medikal, kahit na siya ay may malay, at dapat na bantayang mabuti sa buong dalawampu't apat hanggang apatnapu't walong oras pagkatapos.
17. Huwag kailanman iiwanan ang isang bata sa loob ng isang saradong kotse nang walang bantay, lalo na sa mainit na panahon.
18. Ang pinakamabisang paraan upang patayin ang apoy sa damit ng isang tao ay ang balutin ang biktima sa kumot o pagulungin siya sa lupa.
19. Dapat ninyong isaulo o ilagay sa madaling pagkakitaan ang pangbiglaang bilang ng telepono sa inyong pook.
20. Itago ang lahat ng mga kemikal at lason sa di-maaabot ng mga bata.

(Halaw sa *Relief Society Courses of Study*, 1976–77, p. 39–66.)

Talakayan

Mapapansin ng mga kabataang babae na ang lahat ng sagot ay totoo. Talakayin ang anumang mga tanong na hindi sila nakatitiyak. Ipauwi sa mga kabataang babae ang kanilang mga papel para sa panghinaharap na sanggunian at pag-aaral.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Mahalaga ang matuto ng mga kasanayan sa pang-unang lunas at iba pang mga kasanayan sa pangkalusugang pangangalaga sa tahanan. Dapat tayong matuto ng tungkol sa mga bagong paraan at patuloy na magkaroon ng mga pangkasalukuyang kaalaman tungkol dito. Ang pagkaalam ng mga karaniwan at tamang paraan ay nagpapadali sa pangangalaga sa iba at maaaring magligtas ng buhay.

Pagsasagawa ng Aralin

Paglalahad ng guro

1. Tanungin ang mga kasapi ng klase kung alin sa mga sumusunod na paksa ang gusto nilang magkaroon ng higit na tagubilin. Sa pagsang-ayon ng inyong pinunong pagkasaserdote, iplano ang ganitong pagpapakita para sa isang gawain sa karaniwang araw ng linggo. *Huwag* ipakita ito nang Linggo.
   a. Isang ina na sanay o bihasa sa pag-aaruga ng bata, o isang nars, upang ipakita ang pag-aaruga sa isang sanggol, tulad ng pagpapaligo at pagpapakain.

   b. Isang may kakayahang tao tulad ng isang Iskautmaster, kusang-loob na naglilingkod sa Krus na Pula, manggagamot, o nars upang ipakita ang bibig-sa-bibig na pagpapamalay-tao, ang maneobrang Heimlich para sa isang nabubulunan, paglalagay ng pampigil sa pagdurugo, paggamot sa pagkatulala.

2. Magkaroon ng isang may kakayahang tao upang magpakita ng mga kasanayang pag-aalaga sa tahanan, tulad ng pagpapapalit ng mga sapin sa higaan habang ang pasyente ay nakahiga, pagkuha ng pulso at temperatura.

3. Bilang isang klase, isadula kung paano tumawag sa telepono para sa biglaang tulong sa kagawaran ng pamatay-sunog o sentro ng pagpigil sa pagkalason, pagbibigay ng angkop na pagkakakilanlan, tirahan, at kalikasan ng biglaang pangangailangan.

4. Hikayatin ang mga kabataang babae upang magpatala sa isang kurso sa Krus na Pula sa pang-unang lunas o pag-aalaga sa tahanan o iba pang katulad na kurso.

Pagsusulit na Totoo at Hindi

1. Ang pinakamabuting paraan upang pigilin ang pagdurugo ay ang pagdidiin sa pamamagitan ng isang tela o ng palad sa tapat na tapat ng sugat.
2. Ang pagsisikip ng paghinga ay nagaganap kapag tumitigil ang paghinga at ang biktimang nabubulunan ay hindi makapagsalita. Gamitin ang maneobrang Heimlich.
3. Huwag sumubok ng mga paraan na wala kayong nalalaman sapagkat maaari kayong makapagdulot ng higit na pinsala. Kumuha kaagad-agad ng tulong mula sa isang dalubhasa.
4. Huwag gagalawin ang isang napinsalang tao hanggang hindi dumarating ang tulong sa panggagamot maliban kung ang biktima ay nasa higit na panganib sa kanyang kinalalagyan.
5. Kung nakainom ng mga mapanganib na kemikal o lason ang biktima, tumawag sa sentro ng pagpigil sa pagkalason o sa pinakamalapit na pagamutan para sa mga tagubilin bago gumawa ng anuman.
6. Huwag kailanman bibigyan ng tubig o pagkain ang isang walang-malay na pasyente.
7. Sa pagbibigay ng bibig-sa-bibig na pagpapamalay-tao, ang ulo ng pasyente ay dapat nakahilig sa likod upang ang baba ay nakataas. Dapat pisilin nang malumanay ang ilong upang pigilin ang paglabas ng hangin sa mga butas ng ilong.
8. Upang maiwasang matulala ang napinsalang tao, dapat siyang pamalagiing nakahiga at kumutan kung giniginaw siya.
9. Ang kilos na mahinahon at may tiwala ng isang nagbibigay ng pang-unang lunas ay nagpapaginhawa sa biktima at nagpapapayapa sa takot na maaaring makadagdag sa kanyang pagkakataong matulala.
10. Ang pagdidiin ng malamig na tela sa gasgas ay nagbabawas sa pamamaga at pagdurugo sa ilalim ng mga tisyu.
11. Ang pagtatali ay isang mapanganib na paraan upang pigilin ang pagdurugo at hindi na tinatanggap na paraan ng pang-unang lunas maliban kung ang malubhang pagdurugo ay hindi mapatigil sa anumang ibang paraan.
12. Ang kaunting gasgas na sanhi ng pagkiskis o pagkagalos ng balat ay dapat hugasan ng sabon at tubig upang maiwasan ang impeksiyon.
13. Kung di-sinasadya ng isang tao na malagyan ng kemikal ang mga mata, kaagad na hugasan ang mata sa maraming tubig. Maglubog ng isang malinis na pamunas sa malamig, umaagos na tubig at pigain ang tubig sa sulok ng mata na ang ulo ng pasyente ay nakatingala upang ang tubig ay lalabas sa panlabas na gilid ng mata. Ulitin ang paraan upang alisin ang lahat ng puwing.
14. Lahat ay dapat matutong mangalaga sa kanyang sarili laban sa labis na init o lamig.
15. Huwag kailanman gagalawin ang isang nabalian ng buto maliban na lamang kung kailangang-kailangan.
16. Ang isang tao na nakatanggap ng isang malakas na hampas sa ulo ay dapat bigyan ng pansing medikal, kahit na siya ay may malay, at dapat na bantayang mabuti sa buong dalawampu't apat hanggang apatnapu't walong oras pagkatapos.
17. Huwag kailanman iiwanan ang isang bata sa loob ng isang saradong kotse nang walang bantay, lalo na sa mainit na panahon.
18. Ang pinakamabisang paraan upang patayin ang apoy sa damit ng isang tao ay ang balutin ang biktima sa kumot o pagulungin siya sa lupa.
19. Dapat ninyong isaulo o ilagay sa madaling pagkakitaan ang pangbiglaang bilang ng telepono sa inyong pook.
20. Itago ang lahat ng mga kemikal at lason sa di-maaabot ng mga bata. (Halaw sa *Relief Society Courses of Study*, 1976–77, p. 39–66.)

Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad

Aralin
41

Ang Kakayahang Magtagumpay

LAYUNIN — Ang bawat kabataang babae ay makaaalam na may kakayahan siyang magtagumpay.

PAGHAHANDA
1. Magdala ng papel at lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Sipi

Basahin ang sumusunod na pangungusap:

"Ang isa sa pinakamalaking kahinaan ng halos lahat sa atin ay ang ating kakulangan ng paniniwala sa ating sarili. Ang isa sa ating mga karaniwang kabiguan ay ang pababain ang ating napakalaking kahalagahan" (L. Tom Perry, "Be the Best of Whatever You Are," sa *Speeches of the Year*, *1974* [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 77).

Gawain

Bigyan ng lapis at papel ang bawat kabataang babae. Atasan ang bawat isa na gumawa ng tala ng mga bagay na ayaw niya sa kanyang sarili. Ang talaang ito ay para lamang sa kanya; hindi niya kailangang ibahagi ito sa kaninuman. Pagkatapos ay paguhitan sa kanila nang pakrus ang anumang materyal na pangangailangan sa kanilang talaan na hindi nila kaagad makakamit sa kanilang pangkasalukuyang kita. Pagkatapos ay paguhitan sa kanila nang pakrus ang lahat ng mga pampisikal na katangian na hindi nila mababago (halimbawa, taas, kulay ng mga mata, hugis ng baba, laki ng paa). Patingnang muli sa mga batang babae ang kanilang mga talaan. Maaari nilang makita na kakaunting bagay na lamang ang natira. Ang mga ito ay maaaring mga katangiang pang-espirituwal, mga katangiang pang-ugali at pansarili, at mga katangiang pisikal na maaaring mapaunlad sa pamamagitan ng pagkain at pag-aayos.

Paglalahad ng guro

Ituro na marami sa mga bagay na ayaw natin tungkol sa ating sarili ay hindi mababago. Kapag tinanggap natin ang mga bagay na ito bilang ating natatanging katangian, maidadako natin ang ating oras, lakas, at pansin sa mga bagay na maaari nating mapaunlad. Ang araling ito ay magtutuon ng pansin doon sa mga bagay na mapauunlad natin at sa gayon ay magpapalaki sa ating kakayahang magtagumpay.

Hindi Natin Dapat Maliitin ang Ating Mga Sarili

Paglalahad ng guro

Sa bawat araw ay nahaharap tayo sa ating sariling mga katangian at katangian ng iba. Kadalasan ay hinuhusgahan natin ang ating mga sarili ayon doon sa ating mga nakikita. Sa kasawiang-palad, palagi nating iniisip ang kanilang mga kalakasan at ating mga kahinaan. Ninanais nating tayo ay kasingtangkad, kasingpayat, kasinggandang manamit, kasingganda, kasingtalino, kasinglisto, kasing-espirituwal—at ang talaan ay nagpapatuloy sa ating mga isipan. Sa tuwing makikita natin ang ating mga sarili sa ganitong may-takdang hindi makatotohanang paraan, sinisira natin ang ating pagpapahalaga sa sarili
at nabibigong makinabang sa ating mga kalakasan at mga talino. Higit nating masisira ang ating pagkakilala sa ating sarili kung ang ating mga kaibigan ay nagtakda ng mga pamantayan at ang pakiramdam natin ay hindi tayo nakasusunod dito.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang mababaw na pagkakilala sa sarili ay hindi [mapauunlad] ng palagiang pagpapahintulot sa iba na siyang magtatag ng ating mga pamantayan at ng palagiang pagpapatalo sa pagpipilit ng mga kaibigan. Ang mga kabataan ay karaniwang umaasa sa pagkakilala sa iba kaysa sa kanilang mga sarili" (James E. Faust, *Ensign*, Mayo 1981, p. 9; o sa Conference Report, Abr. 1981).

Talakayan

Atasan ang mga batang babae na isipin ang talaang ginawa nila tungkol sa mga bagay na hindi nila gusto tungkol sa kanilang mga sarili.

• Bakit paminsan-minsan ay pinalalaki natin ang ating mga sariling kahinaan?

• Paano nakapipigil sa ating mga talino, sa ating mga gawain sa simbahan, at sa ating mga pagkakataon sa pamumuno ang pangmamaliit sa ating mga sarili?

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi mula kay Elder Marvin J. Ashton:

"Isang matalinong guro at pangulo ng Samahang Damayan ng istaka . . . ang nagpakita ng isang malaking larawan sa telon. Ipinakita nito ang isang batang lalaki na maningning ang mga mata na may di-nasusuklay na buhok at nakahalukipkip, na nasa malalim na pag-iisip. Ang nakasulat ay mababasang, 'Alam kong ako ay may sinasabi sapagkat walang ginawang basura ang Diyos.' Hayaan ninyong ulitin ko, 'Alam kong ako ay may sinasabi sapagkat walang ginawang basura ang Diyos.' . . .

"Ang bawat tao sa bawat antas ng buhay ay nangangailangan ng tulong sa pagkakaroon ng kanyang paggalang sa sarili at sariling pagsisikap. . . . Ang pagkakilala ng isang tao sa kanyang sarili ay hindi humihigit-kumulang sa natutuhan niya sa pamamagitan ng kanyang mga karanasan at kanyang mga pakikitungo sa iba. Nakatutuwang isipin na ang isang tao ay nakatulong sa isang karaniwang batang lalaki na paunlarin ang kanyang pagkakakilanlan sa sarili. Isang tao, maaaring isang ina, isang guro sa Primarya, isang kapitbahay, o kahit na isang awit tulad ng 'Ako'y Anak ng Diyos,' ang nakatulong sa batang lalaking ito na maunawaan na siya ay may sinasabi. Alam niyang hindi siya basura. Alam niyang hindi siya imposibleng tao. Alam niyang tao siyang minamahal ng kanyang Ama sa Langit" (sa Conference Report, Okt. 1981, p. 125; o *Ensign*, Nob. 1981, p. 89).

• Sa ano natin ibinabatay ang ating pagkakakilala sa ating sarili?

Itinuturo ni Elder Ashton na ang pagkakakilala ng isang tao sa kanyang sarili ay batay sa kanyang sariling mga karanasan katulad din ng kanyang mga pakikitungo sa iba. Ang pagpapahalaga sa sarili ay maaaring maapektuhan ng kung ano ang ating tingin sa ating mga sarili at kung ano ang sinasabi ng iba sa atin.

Habang binabasa ninyo ang sumusunod na pangungusap, hayaang makinig ang mga batang babae sa isang bago, higit na makapangyarihang paraan ng pagsusuri sa kanilang mga pagkakilala sa kanilang sarili.

Talakayan sa sipi

"Ang mga kahalagahan ng pananampalataya sa Diyos at walang-bahid-dungis na kilos . . . ay kadalasang tinatanggihan ng iba bilang walang-katuturan. Ito ay isang daang patungo sa kabiguan sapagkat hindi nito isinasaalang-alang ang makapangyarihang kahalagahan ng mga bagay na maaari nating malaman ngunit hindi masusukat. Halimbawa, mahal ko ang aking maybahay at mag-anak, at nadarama ko ang kanilang pagmamahal sa akin. Hindi ninyo maaaring sukatin kung gaano kalalim ang aming damdamin ng pagmamahal sa bawat isa, ngunit ang pagmamahal na iyon ay napakatotoo sa amin. Ang sakit ay mahirap ding sukatin, ngunit ito ay totoo. Ganoon din ang pananampalataya sa Diyos. Malalaman natin ang Kanyang pagkanaririto nang hindi ito sinusukat. Sinasabi ni Pablo, 'Ang Espiritu mismo ang nagpapatotoo sa ating espiritu, na tayo ang mga anak ng Diyos'" [Roma 8:16] (James E. Faust, sa Conference Report, Abr. 1981, p. 9, o *Ensign*, Mayo 1981, pp. 9–10).

Atasan ang mga batang babae na isipin kung ano ang sinabi ni Elder Faust tungkol sa mga bagay na mahirap sukatin tungkol sa ating mga sarili. Isulat ang mga ito sa pisara.

• Anu-ano ang ilan sa mga impluwensiya na makaaapekto sa ating nadarama tungkol sa ating mga sarili? Maaaring isama rito ang—

1. Ang pagkaunawa sa ating banal na katangian bilang mga anak ng Diyos.
2. Kung paano nakikipag-usap sa atin ang ating mga magulang.
3. Kung paano tumutugon sa atin ang ating mga pinagkakatiwalaang kaibigan.
4. Kung paano tinitingnan ng ating mga guro ang ating gawaing pangpaaralan.
5. Ang mga tagumpay at kabiguang nararanasan natin.

Talakayan sa sipi

Naaalala dahil sa kanyang pananaw si Eleanor Roosevelt nang sabihin niya, "Walang sinumang makapagpapadama sa inyo ng kababaang-uri nang hindi ninyo pinahihintulutan" ("Points to Ponder," *Reader's Digest*, Peb. 1963, p. 261).

• Bakit paminsan-minsan ay pinahihintulutan natin ang ibang bigyan tayo ng damdamin ng kababaang-uri? (Sapagkat palagi tayong handang maniwala sa pinakamasama tungkol sa ating sarili at nakalilimot na alalahanin ang ating mga kalakasan at mga maaari nating gawin; sapagkat labis tayong nag-aalala tungkol sa mga palagay ng ibang tao.)

• Paano ninyo maiiwasan ang pangmamaliit sa inyong mga sarili?

Kung nahihirapan ang mga kabataang babae sa pagsagot sa tanong na ito, hilingan silang isipin ito nang sandali. Ang nalalabi sa aralin ay may mga mungkahi na tutulong sa kanilang sagutin ito.

Ang Ating Saloobin Tungkol sa Ating Mga Sarili ay Tumutulong sa Ating Magtagumpay

Paglalahad ng guro

Ituro na hindi lahat sa atin ay may magkatulad ng mga talino, mga kakayahan, o mga magagawa, ngunit ang bawat isa sa atin ay may bagay na magagawa nating mabuti. Kailangan nating makita ang ating mga natatanging katangian at paunlarin ang mga iyon. Kailangan nating magkaroon ng sapat na tiwala sa ating mga sarili na mapauunlad natin. Makapagsisimula tayo sa pamamgitan ng *pag-iisip* na magtatagumpay tayo.

Sipi

"Ang mga kaisipan ay malaki ang nagagawa sa kung paano tayo namumuhay, kung tayo man ay masigla o nalulungkot, kung tayo man ay naliligayahan sa tagumpay o dumaranas ng antas ng kabiguan, kung tayo man ay may espirituwalidad o nagdurusa sa kakulangan nito, at sa maraming bagay, sa paniniwala ko, kung tayo man ay masunurin o di-masunurin sa mga batas ng Diyos. Ang ilang mga makabagong dalubhasa sa mga kaugalian ay nagsasabi na ang isipan ng tao ay lubhang katulad ng pagtakbo ng isang kompyuter kung ang pag-uusapan ay ang may malay at nakatagong malay ng isipan. Ang mga bagay na ipinapasok natin sa paraang iyon ay may kinalaman sa inilalabas nating saloobin, sumpong, at kilos" (Dean L. Larsen, "Thoughts about Thoughts," *Speeches of the Year*, 1976 [Provo: Brigham Young University Press, 1977], p. 116).

• Paano magiging iba ang inyong buhay kung may kamalayan ninyong pipiliin ang mabubuting kaisipan tungkol sa inyong sarili sa loob ng isang panahon?

• Paano natin inilalagay ang mabubuting kaisipan sa ating mga may malay na isip?

Saliksikin ang mga maaaring paraan, halimbawa, pakikipag-usap nang positibo sa sarili, paghihikayat sa sarili sa pamamagitan ng mabubuting mungkahi tulad ng "Magagawa mo ito!"

Ang sumusunod na mga pinag-aaralang kalagayan ay nagpapakita kung paano maiimpluwensiyahan ng ating mga kaisipan ang ating kakayahang magtagumpay.

Pinag-aaralang Kalagayan 1

Nagmamadaling maghain ng hapunan ang ina ni Cindy nang ika-6:00 dahil may pulong siya nang ika-7:30. Iniisip ni Cindy ang kanyang takdang-aralin sa paaralan kinabukasan habang inilalagay niya ang mga pinggan at kutsara't tinidor sa bawat lugar. Tumawag ang nanay mula sa kusina, "Dalian mo, Cindy, ang bagal mo." Napagsabihan na nang ilang ulit si Cindy na mabagal siya kamakailan lamang at nagsisimula na siyang maniwala rito. "Palagay ko ay mabagal ako," naisip niya.

Talakayan

• Paano mababago ni Cindy ang kanyang masamang tugon sa higit na mabuti?

Pinag-aaralang Kalagayan 2

Nagsimulang mag-aral ng biyolin si Sue sa isang kapitbahay na naging guro. Nakadama siya ng pagkaasiwa sa paghawak ng arko at biyolin at sinabi niya sa guro niya na sa palagay niya ay hindi siya gaanong matututo. Tiniyak ng guro sa kanya na sa pagsasanay ay magsisismula siyang makadama nang higit na ginhawa. Ngunit nadama ni Sue na hindi kailanman siya matututo, kaya agad ay huminto siyang tuluyan sa

pagsasanay.

Talakayan

• Paano tutugon ang guro ni Sue kapag dumating si Sue sa kanyang susunod na aralin?

• Ang pagtugon bang ito ay magpapatibay sa hinala ni Sue na hindi siya maaaring matutong tumugtog?

• Ano ang tunay na suliranin ni Sue—kakulangan sa kakayahang pangmusika, o isang negatibong saloobin tungkol sa kanyang sarili?

• Sa anong paraan tiniyak ni Sue sa kanyang sarili ang kalalabasan ng kanyang pag-aaral ng biyolin?

Pinag-aaralang Kalagayan 3

Hanggang hatinggabi ay gumagawa si Becky upang tapusin ang talumpating inihahanda niya para sa paaralan. Nang basahin niya ito sa kanyang ina kinabukasan bago pumasok sa paaralan ay sinabi niya, "Palagay ko ay maganda ang talumpati ko, 'di ba?" Tumugon ang kanyang ina na talagang magandang talumpati iyon sapagkat gumugol siya ng panahon sa paghahanda niyon.

Talakayan

• Paano makaaapekto sa pagtatalumpati niya sa paaralan ang pakikitungo ni Becky sa kanyang sarili, na itinataguyod ng pagsang-ayon ng kanyang ina?

• Ano ang maaaring mangyari kung hindi siya gumugol ng panahon upang paghandaan ang talumpati? Ano ang maaaring nadama niya tungkol sa kanyang sarili?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maraming mga dahilan ang nakaaapekto sa ating pagpapahalaga sa sarili. Ngunit ang pinakamahalaga ay ang ating saloobin. Tayo ay may pananagutan. Mapipili nating pahintulutan ang mga negatibong kaisipan na igupo tayo, o mapipili natin ang mga positibo na makatutulong sa ating magtagumpay. Alam nating tunay na espiritung anak tayo ng ating mga makalangit na magulang at na ang ating kakayahang umunlad sa maraming bagay ay walang hangganan. Kung pipiliin natin, mapagaganda natin ang ating pansariling anyo, mapauunlad ang ating mga talino at kaalaman, at madaragdagan ang ating pagmamalasakit at pagmamahal sa iba.

Sipi

Ang bawat isa sa atin ay isinilang upang magtagumpay at dapat mag-isip nang positibo, na ginagamit ang makalangit na sukatan na pagsusukatan natin sa ating mga sarili tulad ng sinasabi ng sumusunod na sipi:

"Ang karangalan ng sarili ay lubhang pinabubuti sa pamamagitan ng pagtanaw sa itaas sa paghahanap ng kabanalan. Tulad ng mga higanteng puno, dapat tayong umabot sa liwanag. . . . Nakakita na ako ng karangalan ng tao at kahalagahan ng sarili na malinaw na ipinakita sa mga buhay ng pinakamapagpakumbaba ng mga mapagpakumbaba, sa mga buhay ng mahihirap ganoon din sa mga buhay ng mga may pinag-aralan at nakaririwasa" (James E. Faust, sa Conference Report, Abr. 1981, p. 9; o *Ensign*, Mayo 1981, p. 10).

Katapusan

Ipaliwanag na may mga oras na nadarama nating kulang tayo kaysa sa ibang tao. Kailangan nating ihambing ang ating mga sarili sa ating pinakamabuting sarili at humanap ng mga pagpapaunlad na nasa ating sariling mga kakayahan. Ang isa sa mga dakilang hamon ay ang mapagtagumpayan ang damdamin na hindi tayo mahalaga. Ang ating buhay ay may layunin. Isinilang tayo upang magtagumpay at maging katulad ng Diyos.

Pagsasagawa ng Aralin

1. Sanaying tumanggap ng mga papuri sa pagsasabi lamang ng "Salamat." Huwag magbibigay ng mga negatibong puna tulad ng, "Ah, ang lumang damit na ito," o "Hindi ako marunong kumanta," o "Hindi talagang ganoon kaganda ang buhok ko." Hindi kayabangan ang tumanggap ng mga papuri.
2. Tingnan ang talaang ginawa sa simula ng aralin. Pumili ng isang bagay na maaaring mabago at simulang paunlarin ang pansariling katangiang iyon.

Aralin

42 Tapang upang Sumubok

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magkakaroon ng tapang na tanggapin ang mga pagkakataon na mapabuti ang kanyang buhay.

PAGHAHANDA

1. Larawan 19, Si Ester, na makikita sa likod ng manwal.
2. Maghanda ng isang tsart na nasusulatan ng Josue 1:9.
3. Maghanda ng mga piraso ng papel na nasusulatan ng mga paksa para sa talakayan.
4. Maghandang maglahad ng isang pansariling pangyayari kung saan kinailangan mo ang tapang upang sumubok ng isang bagay na bago.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Ang araling ito ay nagpopokus sa tapang upang sumubok ng mga bagay na bago at nagpapasigla sa kalooban, ganoon din ang tapang upang patuloy na sumubok sa mahihirap na kalagayan. Tiyakin na hindi maipagkakamali ng mga batang babae ang tapang na ito sa kapangahasang gawin ang anumang walang patumangga at di-matuwid.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Kailangan ang Tapang Upang Sumubok ng Mga Bagay na Bago at Nagpapasigla sa Kalooban

Anyayahan ang mga batang babae na mag-isip ng panahon nang sumubok sila ng isang bagay na bago at kapaki-pakinabang, tulad ng pagbibigay ng talumpati, pagsubok para sa isang gawain o samahan, pagsubok sa isang bagong palakasan, o pag-aaral ng isang bagong kasanayan. Anyayahan silang ibahagi ang kanilang mga damdamin tungkol sa karanasang iyon. Pagkatapos ay ipaliwanag na kailangan ang tapang upang sumubok ng isang bagay na bago at nagpapasigla ng kalooban.

Habang tinatalakay ninyo ang mga damdamin ng mga kabataang babae tungkol sa kanilang karanasan, ilabas ang mga sumusunod na palagay:

1. Karamihan sa mga tao ay may nadaramang takot kapag nahaharap sila sa isang bagong karanasan.
2. Karaniwan ang makadama ng pag-aalala at takot sa pagsubok ng isang bagay na bago.
3. Hindi natin dapat pahintulutan ang ating mga takot na pigilin tayo sa pagsubok sa mga bagay na magpapalakas at magpapabuti sa ating mga buhay.

• Ano ang ilan sa mga takot na maaaring pumigil sa ating sumubok ng mga bagong bagay?

Habang ibinabahagi ng mga batang babae ang kanilang mga palagay, ilabas ang paksa na karamihan sa mga tao ay takot na maging kaiba o mapagtawanan kung sila ay mabibigo sa isang bagay na bago. Ang mga takot na ito ay kadalasang pumipigil sa mga tao na sumubok ng isang bagong kasanayan o gawain.

Paglalahad ng guro

Magsalita ng tungkol sa kahulugan ng salitang *tapang*. Tulungan ang mga kabataang babaeng maunawaan na ang tapang ay nagbibigay sa atin ng lakas upang sumubok. Kung takot tayong sumubok ng mga bagay na bago at nakapagpapasigla ng kalooban, maaari nating mapigilan ang ating pag-unlad at iiwas ang ating mga sarili mula sa mga karanasang magpapalakas at magpapalawak sa ating mga buhay. Ang tapang, *kapag ginamit na may kasamang pananampalataya para sa mga matuwid na layunin ay* isa sa mga

pinakamalakas na kagamitan na mayroon tayo upang tulungan tayong mapaunlad ang ating mga buhay.

Talakayan

• Anu-ano ang ilang mga kapaki-pakinabang na bagay na nangangailangan ng tapang upang inyong magawa?

Ang mga sumusunod ay ilang mga mungkahi: Pagbibigay ng isang talumpati, pagsisimula ng pakikipag-usap sa isang bagong kakilala, pananalangin sa harapan ng isang pangkat, pagsubok sa isang gawain sa paaralan, pagbibigay ng isang papuri, pagpapakilala ng ebanghelyo sa isang kaibigan, pag-aaral ng isang bagong palakasan, pag-amin ng kamalian at pagsisisi, at pagpiprisinta sa trabaho.

Paglalahad ng guro

Ituro na ang bawat isa sa atin ay minsan nang nakadama ng mga takot at mga pag-aalalang ito. Ngunit, nagiging higit tayong malakas at higit na handa sa mga malalaking hamon kapag hindi natin pinahihintulutan ang takot na pigilin ang ating mga pagnanais na mapagbuti ang ating mga buhay. Mayroon tayong kamangha-manghang pinagmumulan ng tulong upang tulungan tayong mapagtagumpayan ang takot at upang bigyan tayo ng lakas upang sumubok ng mga bagay na bago at nagpapasigla ng kalooban.

Tsart ng banal na kasulatan

Ipakita ang tsart ng Josue 1:9. Ipabasa at ipasaulo ito sa mga kabataang babae. Ikintal sa kanila na tutulungan tayo ng Panginoon at bibigyan tayo ng lakas kapag hinihiling natin ang kanyang tulong habang sinisikap nating gumawa ng mga mabubuting bagay.

Gawain

Papiliin ang bawat batang babae ng isa sa mga piraso ng papel na inihanda mo na may mga sumusunod na paksa para sa talakayan. Ipabasa ito sa kanya sa klase at pagkatapos ay ipalahad kung paano makatutulong sa isa ang bawat mungkahi na magkaroon ng tapang upang sumubok. Maaari mong naisin na magdagdag sa kanyang mga kaisipan sa pamamagitan ng paglalabas ng mga dagdag na paksa ayon sa pangangailangang nadarama mo.

Maging handa. (Gumawa ng mga pasiya tungkol sa mga pamantayan at mga kabutihan bago dumating ang isang kagipitan. Makatutulong ito sa inyo na mag-isip nang higit na malinaw at magbibigay sa inyo ng tapang na kumilos nang tama. Maging handang panindigan ang inyong pasiya sa kabila ng hirap at mga damdamin.)

Maging Madaling Turuan. (Maging handang makinig at matuto. Tingnan at pag-aralan mo ang kalagayan nang ayon sa katotohanan bago subukin ito. Mag-ingat sa katigasan ng ulo at huwad na pagpapahalaga sa sarili. Makinig sa Espiritu para sa patnubay.)

Magkaroon ng Positibong Saloobin. (Alamin at damahin ang inyong kahalagahan bilang isang anak ng Diyos. Tandaan na isinugo kayo rito upang magtagumpay. Mayroon kayong mga talino at kakayahan na higit na lalakas habang ginagamit ninyo ang mga ito.)

Manalangin. (Ang pananalangin ay isang pinagmumulan ng lakas na makapagbibigay sa inyo ng tapang na sumubok at mapagtagumpayan ang takot. Ang Espiritu Santo ay tutulong na patnubayan at palakasin kayo.)

Magkaroon ng tiwala. (Unawain na marami kayong mapagkukunan ng tulong kapag sumubok kayo ng mga bagong bagay. Mayroon kayong isipan na makapangangatuwiran; mag-anak, mga pinuno ng Simbahan, mga guro, mga kaibigan, at mga banal na kasulatan na maaasahan.)

Gawin ang Inyong Pinakamagaling. (Ang inyong pinakamagaling ay siyang kailangan sa pagsubok ng anumang bago. Huwag matakot na mabigo, sapagkat ang pagsubok ang nagpapagaling sa inyo kahit na ang mga bunga ay hindi kasing-sakdal tulad ng nais mo.)

Nagkakaroon Tayo ng Pansariling Lakas Habang Hinaharap Natin nang May-katapangan ang Mga Bagong Pagkakataon

Kuwento sa banal na kasulatan

Ituro na ang mga banal na kasulatan ay nagsasalaysay ng mga taong may tapang na humarap sa mga bago at mapanghamong pagkakataon. Dahilan sa kanilang tapang, ang kanilang mga buhay ay pinalakas at pinagpala. Si Ester ay isang magandang batang

babaeng Hebreo na kasal sa hari ng Persia. Ang punong ministro ng hari ay galit sa mga Judio at nagplanong patayin ang mga kababayan ni Ester. Naghatid ito ng malaking kalungkutan kay Ester at sa kanyang mga kababayan. Nababatid na kailangang kumilos upang mailigtas sila, si Mordecai, pinsan ni Ester, ay lumapit sa kanya upang humingi ng tulong. Hiniling niya sa kanya na kausapin ang hari at sikaping himukin itong baguhin ang kanyang napakasamang plano. Sa panahong iyon, isang kaugalian na maaaring ipapatay ang taong magtutungo sa hari nang walang paanyaya. Alam ni Ester ito. Kung magtutungo siya sa kanya at ibababa niya ang kanyang setro sa kanya, may pagkakataon siyang makipag-usap sa kanya; ngunit kung hahawakan niya nang patayo ang setro, nangangahulugan ito ng kanyang kamatayan. Kinailangan ni Ester na magpasiya kung itataya niya ang kanyang buhay upang sikaping iligtas ang kanyang mga tao.

• Basahin nang sama-sama ang Ester 2:5–17; 3–4.

• Ano sa palagay ninyo ang nadama ni Ester nang harapin niya ang kalagayang ito?

Ipinadala ni Ester ang kanyang sagot kay Mordecai. Pahintulutan ang mga batang babae na talakayin ang Ester 4:16.

Banal na kasulatan

Maaari mong naisin na ilahad sa iyong sariling pananalita kung ano ang naganap nang makita ng hari si Ester (tingnan sa Ester 5:1–3).

• Paano siya naghanda para sa pagsubok na ito ng tapang?

• Alam ba ni Ester kung magtatagumpay siya o mabibigo?

• Ano sa palagay ninyo ang nadama ni Ester matapos niyang matulungan ang kanyang mga kababayan?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagsubok ng pananampalataya at tapang ay nagpalakas kay Ester. Sapagkat nangahas siyang sumubok, naging isa siya sa mga pinakamamahal na babae ng Israel.

Kung may panahon pa, isalaysay ang kuwento ni Gideon mula sa Matandang Tipan (Mga Hukom 6–8). Si Gideon ay isang kabataang lalaki na kulang ang tiwala sa sarili at ipinalagay ang kanyang sarili na pinakamaliit sa mag-anak ng kanyang ama. Isang araw, habang naggigiik siya ng trigo, isang anghel ang dumating at umupo sa ilalim ng punong encina.

Sinabi ng anghel kay Gideon na nais ng Panginoon na iligtas niya ang Israel sa mga kaaway nito, ang mga Midianita. Itinanong ni Gideon kung paano niya magagawa ang napakalaking gawaing ito.

Banal na kasulatan

Pabuksan sa mga batang babae ang Mga Hukom 6:16 upang matuklasan kung paano sinagot ng Panginoon si Gideon.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lubhang pinalakas sa tapang si Gideon na nakaya niyang sirain ang dambana ni Baal. Pagkaraan ay pinamunuan niya ang kanyang tatlong daang tauhan laban sa isang pangkat ng mga Midianita, at tulad ni Esther, ay tumulong na palayain ang kanyang mga kababayan.

• Paano pinagbago si Gideon ng mga pagsubok na ito ng pananampalataya at tapang?

Ituro na nangangako sa bawat isa sa atin ang Panginoon na kung mayroon tayong tapang na gawin ang tama, makakasama natin siya at magkakaroon tayo ng lakas na harapin ang mga pang-araw-araw na pagsubok at mga pagkakataon. Ang pansariling lakas na ito ay tutulong sa ating harapin ang mga kabiguan at magkaroon ng tapang na muling sumubok.

Katapusan

Basahin ang sumusunod na pangungusap ni Elder F. Enzio Busche:

Sipi

"Kailangan ang tapang at pangako upang sundin ang mga udyok ng Espiritu sapagkat maaari nila tayong takutin habang inaakay tayong lumakad sa mga bagong daan, minsan ay mga daang hindi pa nadadaanan ninuman noon, mga daan ng ibayong

pagpupunyagi, ng pagkilos nang lubos na kakaiba sa kilos ng mga makamundong tao. Halimbawa, maaari tayong maudyukang ngumiti kapag nasasaktan tayo ng isang tao, na magbigay ng pagmamahal kung saan nagbibigay ng galit ang iba, na magsabing salamat kung saan walang nakikitang dapat pasalamatan ang iba, na tumanggap ng mga trabahong hindi gagawin ng iba, na humingi ng paumanhin kung saan ipagtatanggol ng iba ang kanilang sarili, at ang gawin ang lahat na tila ba kalokohang gawing mga bagay na inuudyok ng Espiritu sa isang matuwid, matapat, nakikinig na puso" ("The Only Real Treasure," *New Era*, Dis. 1979, p. 5).

Talakayin ang mga kalagayang binanggit ni Elder Busche, na tumutulong sa mga kabataang babae na makita ang kahalagahan ng tapang sa mga katulad na kalagayan sa kanilang sariling mga buhay.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahing manalangin ang mga kabataang babae bago sumubok ng mga bagong bagay. Himukin silang hilingin ang patnubay ng Espiritu Santo upang hanapin at danasin ang mga bagong pagkakataon na magpapalakas at magpapasigla sa kanilang mga buhay. Imungkahi na itala sa kanilang mga tala-arawan ang kanilang nadama bago at pagkatapos maranasan ang mga pagkakataong ito.

Aralin
43

Matuwid na Pamumuhay

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay makakikilala ng mga damdamin ng pagpapahalaga sa sarili na kasama ng matuwid na pamumuhay.

PAGHAHANDA

1. Bago magsimula ang aralin, maglagay ng halos isang kutsaritang lupa sa isang maliit na garapon. Punuin ng tubig ang garapon. Takpan ang garapon, at kalugin ito. Bayaang tumining sa loob ng sampung minuto at patuluin ang tubig mula sa ibabaw ng latak. Muling punuin ng tubig ang garapon at kalugin. Muling bayaang tumining sa loob nang sampung sandali at muling patuluin ang tubig ng latak. Ulitin ang paraang ito ng mga apat o limang ulit upang ang tubig sa ibabaw ay maging malinaw kapag ang lupa ay tumining na sa ilalim ng garapon. Ang paraang ito ay nag-aalis ng anumang bagay na maaaring matunaw sa tubig.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Gawain

Damputin ang garapon ng tubig at lupa na nasa mesa sa loob ng mga sampu hanggang labinlimang minuto. Ang tubig ay dapat na lubhang malinaw sa ibabaw ng nakatining na dumi. Sabihin sa mga batang babae na tingnan kung ano ang mangyayari sa tubig kapag kinalog ninyo ang garapon. Ang tubig ay lumalabo. Muling ibaba ang garapon sa mesa.

Banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Isaias 57:20–21.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga naninirahan sa tabing dagat ay nakaaalam kung ano ang nangyayari sa tubig sa gitna ng unos. Ang lahat ng uri ng dumi at mga nabubulok na bagay ay iniluluwa ng alon at inihahagis sa kung saan, na bumubuo ng "burak at dumi." May kabalisahan at kaguluhan habang malakas na humahampas ang alon sa dalampasigan.

Talakayan

• Saan inihahalintulad ni Isaias ang "maunos na dagat, kapag hindi ito mapayapa?" Kapag sinasabi ng Diyos na "walang kapayapaan . . . sa mga masama," anong uri ng kapayapaan ang tinutukoy niya? (Kapayapaan ng isip, malinis na budhi.) Tulungan ang mga batang babaeng maunawaan na kapag ang isang tao ay nakagagawa ng mga kasalanan at hindi nagsisisi, hindi siya napapahinga o wala siyang kapayapaan. Ang kaguluhang ito ang nagiging sanhi upang mangyari ang isang bagay. Ano ito? Gabayan ang talakayan upang maisama ang palagay na ang kasalanan at pagkawala ng pagpapahalaga sa sarili ay ilan sa mga bunga.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagkawala ng paggalang sa sarili na dulot ng kasamaan ay katulad ng isang "maunos na dagat." Walang kapayapaan sa buhay ng isang masamang tao.

• Paano nagdaragdag ng kawalang paggalang sa sarili ang kasamaan?

Nagdaragdag ng Pagpapahalaga sa Sarili ang Matuwid na Pamumuhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung minsan ang pagpapahalaga sa sarili ay tinatalakay sa mga bagay na nagagawa ng isang tao, tulad ng pagtugtog ng isang instrumento sa musika, paggawa nang may kahusayan sa paaralan o palakasan. May isang bagay na magagawa ang lahat na magpapaunlad at magpapalaki ng pagpapahalaga sa sarili, at ito ay ang mamuhay nang matuwid. Kapag nagsisikap ang isang tao na mamuhay nang matuwid, magkakaroon siya ng kapayapaan sa kanyang puso na hindi madarama sa anupamang

paraan. Magiging mabuti ang kanyang pakiramdam sa kanyang sarili. Isang pinuno ng Simbahan ang nagbigay ng pangungusap na ito:

Sipi

"Wala akong alam na naghahatid ng higit na kaligayahan maliban sa ang maunawaan na ang ginawa natin o ginagawa ay tama at matuwid" (Rex D. Pinegar, "What It Means to Establish a Relationship with Christ," sa *Speeches of the Year*, *1977* [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 91).

Sipi

Ang isa pang pinuno ng Simbahan ay nagbigay ng katulad na pangungusap:

"Kapag nilalabanan ng isang tao ang kanyang sariling mga kahinaan, nakikipaglaban siya sa pinakabanal na labanan na kinasasangkutan ng mga mortal. Ang gantimpalang nagmumula sa tagumpay sa pakikipaghamok na ito ay ang pinakamatagal, pinakanakasisiya, at pinaka-katangi-tanging mga karanasang daranasin kailanman ng tao" (Bryant S. Hinckley, *That Ye Might Have Joy* [Salt Lake City: Bookcraft, 1958], p. 83).

Talakayan sa pisara

• Ang kahulugan lamang ba ng pamumuhay nang matuwid ay ang pamumuhay nang walang kasalanan?

• Ano pa ang kasama nito? Isulat sa pisara ang ilan sa mga paraan na nakapamumuhay tayo nang matuwid.

Ang ilang mga halimbawa ay: pangako sa batayang alituntunin ng mga Kristiyano tulad ng katapatan sa sarili at sa iba, kabanalan, kalinisang puri, pananampalataya, karangalan, kababaang-loob, paglilingkod sa iba.

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 121:45. Talakayin ang pariralang, kung gayon ay higit na lalakas ang iyong tiwala sa harap ng Diyos. Tulungang maunawaan ng mga kabataang babae na kapag namumuhay sila nang matuwid, magkakaroon sila ng damdamin ng kahalagahan ng sarili na tutulong sa kanila na makaharap nang may malinis na budhi sa harapan ng kanilang mga magulang, obispo, at ng Ama sa Langit.

Paglalahad ng guro

Ibaling ang pansin sa garapon ng tubig at lupa at punahin na ngayon ay payapa ito, ang dumi ay nagsimula nang tumining sa ilalim at ang tubig ay lumilinaw.

Talakayan

Talakayin ang payapa at nagbibigay-tiwalang bisa na nagmumula sa pamumuhay ng mga alituntunin ng katuwiran na nakasulat sa pisara.

Isalaysay ang sumusunod na dalawang kuwento upang tulungan ang mga batang babae na maunawaan kung paano magdudulot ng kapayapaan ang matuwid na pamumuhay.

Kuwento

Si Marie ang pinakamatanda sa limang anak. Tuwina ay lubos na umaasa ang kanyang ina sa kanyang tulong sa pag-aasikaso sa mga nakababatang anak at inaasahan siyang maging matiyaga at mapagmahal sa kanila simula nang siya ay batang-bata pa. Nagsawa na si Marie sa malaking pananagutan sa kanyang mga kapatid, lalo na ngayon na halos may sapat na gulang na siya at maraming mga kaibigan at mga gawain. Nagsimula siyang mainis sa kanyang mga kapatid at makitungo sa mga ito nang masama. Sinisigawan niya ang mga ito at itinataboy niya itong palayo kapag lumalapit sila para sa anumang bagay. Hindi na siya nakikipag-usap sa kanila tungkol sa kanilang mga gawain o ni pinapayagan silang pumasok sa kanyang silid. Nagsimula siyang tumangging umuwi pagkatapos ng eskuwela; sa halip ay nagtungo siya sa mga bahay ng kanyang mga kaibigan upang hindi niya maalagaan ang "mga salbaheng batang iyon." Minsan ay napapansin niya ang malungkot at mapanglaw na tingin sa kanilang mga mata kapag nakikita niya sila sa hapag-kainan kung hapunan, ngunit hindi niya pinahintulutan itong baguhin ang kanyang paraan ng pakikitungo sa kanila.

Kuwento

Naramdaman ni Nancy na ang isa sa mga pagsubok sa kanyang buhay ay ang matandang babae na nakatira sa dulo ng kalye. Nag-iisang namumuhay si Gng. Smith at madalas ay kailangan niya ang tulong sa kanyang bahay at bakuran. Nakatulong na nang ilang ulit si Nancy sa kanya, ngunit kapag naroroon siya, hindi lamang siya naglilinis ng bahay at bakuran kundi kailangan din niyang makinig sa mahahabang kuwento ni Gng. Smith. Nadama ni Nancy na ang pagtungo roon ay pagsasayang ng oras, at higit na nais niyang makasama ang kanyang mga kaibigan. Hiniling ng ina ni Nancy na gumawa ng isang pagsubok. Hiniling niya kay Nancy na subuking magtungo

sa bahay ni Gng. Smith ng isang hapon sa isang linggo at hindi lamang upang linisin ang kanyang bahay kundi upang tunay na makinig din sa kanya at sikaping unawain ang mga bagay na sinasabi niya. Sinabi niya na kailangan lamang gawin ni Nancy ang ganito sa loob ng isang buwan, at pagkatapos ay maaari na siyang tumigil kung gusto niya. Nagpasiya si Nancy na subukin ito upang hindi na siya paulit-ulit na pilitin ng kanyang ina na magtungo sa bahay ni Gng. Smith.

Sa unang linggo ay nagsikap siyang mabuti na makinig kay Gng. Smith, at natagpuan niya ang kanyang sarili na naaawa sa matandang babae habang nauunawaan niya ang hirap ng naging buhay nito. Nang sumunod na linggo habang naglilinis siya at nakikinig, nagsimulang maunawaan niya na si Gng. Smith ay lubhang natuto sa lahat ng mga karanasang dinanas niya at na hindi siya lubhang nakababagot na kausap. Sa katapusan ng buwan, hindi lamang siya nakadama ng pagmamahal at pasasalamat kay Gng. Smith, ngunit nadama niyang tunay na mahalaga siya sa isang taong lubhang nangangailangan sa kanya.

Talakayan

• Aling batang babae sa palagay ninyo ang nakadama ng lubos na kapayapaan sa kanyang buhay? Alin ang nakadama ng pinakamagaling tungkol sa kanyang sarili? Bakit?

• Anu-ano ang ilang mga kapakinabangan ng maagang pagsisimula ng pamumuhay nang matuwid? (Magkakaroon kayo ng mabuting ugali nang maaga; magkakaroon ng higit na pagkakataon sa paglaki, pag-unlad, pagsulong, paggalang sa sarili; magkakaroon ng kaunting pagkakataong gumawa ng mga malalang kamalian na magdadala sa kawalan ng pagpapahalaga sa sarili.)

Sinabi ng Panginoon sa Atin na "Ang Kasamaan Kailanman ay Hindi Kaligayahan"

Paalala sa guro

Damputin ang garapon ng tubig at lupa, at kalugin itong mabuti upang muling dumumi ang tubig. Ituro na sa kabaligtaran ng payapang muling katiyakan na dumarating sa isang katulad ni Nancy na nagsisikap mamuhay nang matuwid, ang isa na nagpapahintulot ng kasamaan sa kanyang buhay ay katulad ng "maunos na dagat."

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin ang Alma 41:10 at Galacia 6:7.

• Ano ang nadarama natin kapag tayo ay gumagawa ng mali? Bakit hindi ito maginhawang damdamin? Paano ninyo ilalarawan ang damdamin ng may-sala? Ano ang nangyayari sa ating damdamin ng kahalagahan ng sarili kapag nakadarama tayo ng kasalanan? Iniiba ba nito ang pagkakilala natin sa ating mga sarili?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na papaniniwalain tayo ng mundo na dapat nating alisin ang mga damdamin ng may-sala sa halip na alisin ang kasalanan na nagiging sanhi ng mga damdamin ng may-sala.

Talakayan

Ituro na lahat tayo ay isinilang na may damdamin ng tama at mali. Ang damdaming ito ay kadalasang tinatawag na ating budhi. "Sapagkat dinggin, ang Espiritu ni Cristo ay ipinagkakaloob sa bawat tao, upang malaman niya ang mabuti sa masama" (Moronias 7:16). Makatutulong itong unawain natin na nakagawa tayo ng isang kamalian at inuudyukan tayong lumayo sa masama.

• Ano ang nangyayari kapag ipinagwawalang-bahala natin nang madalas ang ating budhi? (Tayo ay nagiging hindi gaanong sensitibo sa mga udyok nito.)

Sipi

Sinabi ni Elder James E. Faust: "Maaaring madama ng ilan na makapamumuhay sila sa anumang pamantayang iminumungkahi ng kanilang kapritso o kagustuhan. Sa isang lipunan na walang mga panuntunan—walang tuntunin ng moralidad, walang mga pamantayan—marami rin ang namumuhay nang walang damdamin ng pagpapahalaga sa sarili, paggalang sa sarili, at karangalan" (sa Conference Report, Abr. 1981, p. 9; o *Ensign*, Mayo 1981, p. 9).

Talakayan

• Bakit sinabi ng Panginoon na ang kasamaan ay hindi kailanman kaligayahan? Sa anu-anong paraan tayo nakadarama ng higit na katiwasayan at kaginhawahan kapag mayroon tayong mga pamantayan?

Kapag Nawala ang Pagpapahalaga sa Sarili, Muling Maibabalik Ito

Talakayan

- Paano natin maibabalik ang nawalang damdamin ng pagpapahalaga sa sarili, paggalang sa sarili, at karangalan?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na walang sinuman sa atin ang lumaking hindi nakagagawa ng mga bagay na mali. Kapag nawala ang ating paggalang sa sarili at nakadama tayo ng kasalanan, maaari nating baguhin ang ating mga pansariling ugali at kilos sa pamamagitan ng pagsisisi. Ang pagtanggap ng kapatawaran mula sa Panginoon ay makapagbibigay sa atin ng higit na mabuting damdamin tungkol sa ating mga sarili kaysa sa anupaman.

Katapusan

Ipaliwanag na ang pagsisisi at pagpapatawad sa sarili ay nagpapanumbalik ng kapayapaan ng isip at nagpapayapa sa "maunos na dagat" ng isang tao. Ituro kung gaano maaaring maging malinaw ang tubig sa garapon kung sasalain ito upang alisin ang anumang lupa na natitira. Maibabalik ang ating sariling pagpapahalaga sa sarili kapag lubusan tayong nagsisi at muling nagkaroon ng malinis na budhi.

Pagsasagawa ng Aralin

Pabalik-aralan sa mga batang babae ang kanilang mga sariling kilos at alamin ang mga bagay na kailangan nilang pagsisihan o baguhin upang madagdagan ang kanilang pagpapahalaga sa sarili.

Pangangasiwa sa Mga Pansariling Pinagkukunan

Aralin
44

May-katalinuhang Paggamit ng Panahon

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa ng kahalagahan at mga kapakinabangan ng may-katalinuhang paggamit ng panahon.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng lapis at papel para sa bawat batang babae.
2. Magpakita ng iba-ibang kagamitan sa pagbibigay ng oras, tulad ng isang orasang buhangin o orasang ginagamit sa paglalaga ng itlog, ilang uri ng orasan, isang relong may pansaglit na kamay, o isang orasang tumitik-tak.
3. Tipunin ang mga sumusunod para sa pakay-aralin na inilalarawan sa aralin (maaari mong naising sanayin ang pakay-aralin bago magklase):
   a. Isang garapon o malinaw na mangkok.
   b. Sapat na bilang ng mga bato (1 hanggang 1 1/2 pulgada ang diyametro) upang punuin ang garapon.
   c. Humigit-kumulang sa isang garapong buhangin, bigas, o asin.
   d. Isang garapong tubig.
4. Maghanda ng dalawang kopya ng Talaan ng Sangguniang Banal na Kasulatan (tingnan ang "Inorasang pagsasaliksik sa banal na kasulatan"). Huwag isama ang mga salita sa panaklong.
5. Gumawa ng paskil na nagpapakita ng payo ng dalubhasa sa kasanayan tulad ng inilalarawan sa aralin.
6. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin

Magpakita ng maraming kagamitan sa pagbibigay ng oras.

Ilagay ang isang kagamitan sa pagbibigay ng oras tulad ng isang orasang ginagamit sa paglalaga ng itlog, tumitigil na relo, o naghuhudyat na orasan, sa loob ng isang minuto sa harapan ng klase.

Kahit na tila napakahabang panahon ang umupo lamang, atasan ang mga batang babae na umupo nang tahimik sa loob ng isang minuto.

Talakayan

• Ilang minuto ang maaari nating ginagamit nang may-katalinuhan sa bawat araw? Ilan ang nang may di-katalinuhan?

• Ano ang maaaring matapos sa loob ng sampu o labinlimang minuto nang may-katalinuhang paggamit sa oras?

• Naniniwala ba kayong may pananagutan kayo sa inyong paggamit ng oras?

Pagkatapos sumagot ng mga batang babae, ipakita na mayroong isang bagay kung saan ang lahat ng tao ay pantay-pantay: ang lahat ay may magkatulad na nakalaang oras araw-araw. Ang bawat kabataang babae ay may pananagutan sa oras na ibinigay sa kanya.

May Pananagutan Tayo sa Kung Paano Natin Ginagamit ang Ating Oras

Inorasang pagsasaliksik sa banal na kasulatan

Ituro na ang mga banal na kasulatan ay nagtuturo sa atin na gamiting may-katalinuhan ang oras. Hatiin ang mga kabataang babae sa dalawang pangkat. Magtalaga ng isang tagasulat para sa bawat pangkat; bigyan siya ng lapis at ng nakahandang Talaan ng Sangguniang Banal na Kasulatan.

Talaan ng Sangguniang Banal na Kasulatan

1. May *(panahon)* sa bawat *(panukala)* (Eclesiastes 3:1).
2. Ang *(puso ng taong)* pantas ay nakakikilala ng *(panahon at kahatulan)* (Eclesiastes 8:5).
3. Huwag *(aaksayahin)* ang inyong *(panahon)* (Doktrina at Mga Tipan 60:13).
4. Kailangan silang (hatulan) sa kanilang (mga gawa) . . . na ginawa ng *(katawang temporal)* sa kanilang mga araw ng *(pagsubok)* (1 Nefias 15:32).

Pagkatapos ng hudyat na magsimula, dapat hanapin ng bawat pangkat ang mga sanggunian at dapat sulatan ng tagasulat ang mga patlang ng mga angkop na salita o mga salita. Huwag lalabis sa tatlong minuto. Ipabasa nang halinhinan sa mga tagasulat ang mga nabuong pangungusap sa banal na kasulatan.

Sipi

Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang sumusunod na pananalita ni Pangulong Brigham Young:

"Ngayon, mga kapatid na babae, . . . ang panahon ang tanging puhunan dito sa lupa; . . . kung ginamit nang wasto, maghahatid ito ng bagay na magdaragdag sa inyong kaginhawahan, kaluwagan, at kasiyahan. Isaalang-alang natin ito, at huwag nang umupo nang nakahalukipkip, na nagsasayang ng panahon" (*Discourses of Brigham Young*, pili ni John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941], p. 214).

Ang Mabisang Paggamit ng Panahon ay Nagdudulot ng Mga Biyayang Espirituwal at Temporal

Talakayan

• Bakit natin ginagamit ang ating oras nang walang bisa? (Talakayin ito nang masinsinan, na humihiling sa mga batang babae na magbahagi ng mga halimbawa mula sa kanilang mga sariling buhay o sa mga buhay ng iba.)

Tiyakin na ang mga sumusunod na bagay ay mapag-uusapan sa talakayan.

Mga Maaaring Dahilan sa Pagsasayang ng Oras:

1. Hindi wastong pagpaplano
2. Ang hindi malinaw na pananaw sa kung ano ang kailangang gawin at kung ano ang pinakamahalagang unang gawin
3. Pagpapaliban
4. Ang hindi pagsasaayos ng panahon o mga gawain
5. Ang hindi paggamit ng mga angkop na kagamitan o kasangkapan o ng pinakamabuting paraan upang matapos ang gawain
6. Pagpuno sa oras ng mga di-mahalagang bagay

Ipaliwanag na ang pagpaplano, pagtatalaga ng mga bagay ayon sa kahalagahan, pagsasaayos, pagsisimula, at paggamit ng mga angkop na kagamitan at paraan ang gagawa sa buhay upang maging hindi gaanong nakabibigo at higit na kapaki-pakinabang. Ang may-katalinuhang paggamit ng oras ay nakapagbibigay sa isang tao ng higit na mga biyayang espirituwal at temporal.

Mga pinag-aaralang kalagayan at talakayan

Atasan ang mga kabataang babae na tumulong na lutasin ang mga sumusunod na kalagayan upang higit na malalaking temporal at espirituwal na biyaya ang magbunga para sa batang babae sa bawat pinag-aaralang kalagayan.

Pinag-aaralang Kalagayan 1

Si Ann, isang pangulo sa klase ng Kabataang Babae at isang aktibong mag-aaral sa mataas na paaralan, ay nag-aaral ng musika at tanging anak na babae sa tahanan. Tila palaging nasa isang kahirapan ang kanyang buhay sa mga takdang-aralin, gawain sa Simbahan, mga pagsasanay, mga pulong, pansariling pag-aayos, at mga pananagutan sa tahanan. Tila wala siyang panahon kailanman upang magbasa ng mga banal na

kasulatan, kung minsan ay natutulog sa kanyang pananalangin, at palaging huli sa mga pulong.

• Paano masisiyahan si Ann sa isang maayos na buhay kaysa sa magtiis sa isang magulong buhay? (Dapat niyang tukuyin kung aling mga bagay ang pinakamahalaga at pagkatapos ay isaayos ang kanyang panahon upang isama ang pananalangin, pag-aaral ng banal na kasulatan araw-araw, at ibang mga bagay.)

Pinag-aaralang Kalagayan 2

Ginugugol ni Christine ang maraming oras pagkatapos ng klase sa pag-aalaga sa kanyang mga nakababatang kapatid. Gusto niyang magkaroon ng higit na oras upang umunlad sa espirituwalidad at upang sanayin ang ilang kakayahan sa mga gawaing pantahanan.

• Paano niya mapagsasama ang kanyang mga pananagutan sa pagpapaunlad sa espirituwal at gawaing pantahanan? (Makapagtuturo siya sa mga bata ng mga aralin sa ebanghelyo at mga awit; magkaroon ng plano at turuan ang mga nakababatang kapatid na babae na magluto, manahi, o gumawa ng mga gawaing pangkamay; magbasa ng mga banal na kasulatan at mga kuwento sa banal na kasulatan sa mga bata.)

Pinag-aaralang Kalagayan 3

Si Lisa ay nakatutupad sa kanyang mga gawain sa simbahan at isang mabuting mag-aaral, isang mahusay na manggagawa, at isang matulunging anak na babae. Ginugugol niya ang kanyang libreng oras sa pakikinig sa musika, paglalangoy, pagbubulay-bulay at pangangarap.

• Ano sa palagay ninyo ang paraan ng paggugol ni Lisa sa kanyang libreng oras? (Tila napakaraming ginagawa ni Lisa at pinamamahalaang mabuti ang kanyang oras. Ang oras para sa pahinga, pag-aaliw at paglilibang ay dapat kasama sa ating pagtatakda. Ang di-nakatakdang oras ay hindi palaging nasayang na oras.)

Siping Pambuod

Ipabasa ang sumusunod na sipi:

"Ang pagiging 'abala' lamang ay hindi kailangang patunay ng matalinong paggamit ng oras. Dapat ay may oras sa pang-kaisipan at pang-espirituwal na pag-unlad gayon din sa paglilibang: oras para sa pagsamba at oras upang ipahayag ang ating pasasalamat para sa ating kakayahang gumawa, at mag-isip, at manalangin, at magbasa at tumulong, at mangarap, at tumawa, at magplano, at matuto. . . .

"Ang panahon na ginugugol natin upang matuto tungkol sa ating Ama sa Langit ay magdudulot sa atin ng mga di-kapanipaniwalang biyaya sa lahat ng araw sa ating mga buhay" (John Longden, "Time Is of the Essence," *Improvement Era*, Hunyo 1966, pp. 511–12).

Ang Matalinong Paggamit ng Panahon ay Nangangailangan ng Pagpaplano

Pakay-aralin

Atasan ang mga kabataang babae na isa-isahin ang mga gawaing *kailangan* nilang gawin araw-araw (pumasok sa paaralan, kumain, matulog, gumawa ng mga takdang-aralin, at iba pa). Habang ang mga gawaing ito ay tinutukoy, maglagay ng isang bato para sa bawat isa sa isang garapon o mangkok. (Ang mangkok o garapon ang kumakatawan sa dalawampu't apat-na-oras na araw.) Punuin ng mga bato ang garapon. Hilingan ang mga kabataang babae na magsabi ng ibang mga bagay na kailangan nilang gawin bawat araw (maglakbay patungo at mula sa paaralan, mag-ayos ng mga higaan, manamit, maligo, maglinis ng silid, mag-alaga ng mga alagang hayop, manalangin, mag-aral ng mga banal na kasulatan, maghanda ng pananamit, magsanay ng musika, dumalo sa mga pulong ng Simbahan, at iba pa). Habang tinutukoy ang ibang mga gawaing ito, magdagdag ng buhangin, bigas, o asin sa garapon ng mga bato hanggang maging tila puno ito. (Ang buhangin ay kumakatawan sa mga karagdagang gawaing ito.) Kilalanin na ang mga buhay ng mga kabataang babae ay kasingpuno tulad ng nakikita sa garapon. Pagkatapos ay dagdagan ng tubig, ipinaliliwanag na kahit na sa tila abalang araw ay may panahon para sa pag-iisip, paglilibang, at ibang pang mga nagpapasiglang

gawain. (Ang tubig ang kumakatawan sa mga gawaing ito). Lahat tayo ay dapat magsikap para sa isang angkop na balanse sa paggamit ng ating panahon. Ang pagtatapos ng lahat ng kailangan at gusto nating gawin ay nangangailangan ng maingat na pagpaplano.

Kuwento

"Minsan ay lumapit ang isang dalubhasa sa kasanayan sa pangulo ng isang malaking kumpanya ng bakal at binalangkas ang mga paglilingkod ng kanyang tanggapan. 'Walang silbi,' ang tugon ng pangulo, 'Hindi ako namamahala ng kasingbuti ng pagkakaalam ko ngayon. Kailangan namin ang gawa, hindi higit na kaalaman. Kung mapakikilos mo kami ng kung ano ang alam naming dapat gawin, babayaran kita ng anumang hihingin mo.'

" 'Mabuti,' ang sagot ng tagapayo. 'Mabibigyan kita ng isang bagay sa loob ng ilang minuto upang dagdagan ang inyong paggawa at pagkilos ng limampung porsiyento. Una, isulat sa isang walang sulat na papel ang anim na pinakamahahalagang gawain na kailangan mong gawin bukas. Pangalawa, ilagay sila sa kaayusan batay sa kanilang kahalagahan. Pangatlo, kunin ang papel na ito pagdating mo bukas ng umaga at simulang gawin ang unang bagay. Kapag natapos mo ito, gawin ang ikalawang bagay, pagkatapos ay ang ikatlo. Gawin mo ito hanggang matapos ang araw. Huwag kang mag-alala kung isa o dalawa lamang ang natapos mo o kahit na isa lamang bagay ang natapos mo. Gawin mo ang mga pinakamahalagang bagay. Pang-apat, gamitin ang huling limang minuto ng bawat araw ng gawain upang gumawa ng "kailangan" na talaan para sa mga gawain sa susunod na araw.'

"Ayon sa ulat, pinadalhan ng $25,000 ng pangulo ang tagapayo para sa kaalaman, $1,000 para sa bawat isa sa dalawampu't limang minuto na ginugol sa pagdalaw" (*Teacher Development Program—In-service Series 2*, 1971–72, Participant Materials, p. 58).

Ipakita ang paskil na iniisa-isa ang payo ng dalubhasa sa kasanayan.

Payo ng Dalubhasa sa Kasanayan

1. Isulat ang pinakamahahalagang gawaing gagawin.
2. Lagyan ito ng bilang ayon sa kahalagahan.
3. Simulang gawin ang nasa unang bilang sa umaga.
4. Kapag natapos ang nasa unang bilang, gawin ang pangalawang bilang at ang mga sumunod.
5. Bawat gabi, gumawa ng bagong talaan na gagamitin sa susunod na araw.

• Paano maisasali ang Ama sa Langit sa planong ito? (Hilingin ang tulong ng ating Ama sa paggamit ng ating panahon at sa pagtukoy ng ating mga pinakamahahalagang bagay.)

Pagsulat

Mamahagi ng isang walang sulat na papel at lapis sa bawat batang babae. Ipahati sa bawat kabataang babae ang kanyang papel sa tatlong hanay na pinamamagatan ang unang hanay ng "Kailangang Gawin," at ang pangawala "Dapat Gawin," at ang pangatlo "Gustong Gawin." Tagubilinan ang mga kabataang babae na isulat sa ilalim ng pamagat na "Kailangang Gawin" ang mga bagay na kailangan nilang gawin *bukas*; sa ilalim
ng pamagat na "Dapat Gawin" ang mga bagay na dapat nilang gawin; at sa ilalim ng pamagat na "Gustong Gawin" ang mga bagay na masisiyahan silang gawin para sa kasiyahan. Ang mga ito ay katulad ng mga bagay na tinukoy sa pakay-aralin sa bato, buhangin, at tubig. Atasan ang mga kabataang babae na lagyan ng bilang ang mga bagay sa huling dalawang hanay ayon sa kanilang kahalagahan, yamang ito ang mga gawaing kaya nilang pigilin.

Pagsasagawa ng Aralin

Patingnan nang may panunuri sa mga kabataang babae ang mga mahahalagang bagay na tinukoy nila, at isaalang-alang kung paano nila magagamit ang kanilang panahon

nang higit na may kasanayan upang matapos ang pinakamahahalagang gawain sa huling dalawang hanay. Imungkahi na sundin nila ang paraan ng dalubhasa sa kasanayan sa loob ng dalawang linggo. Maglaan ng panahon upang mag-ulat sila sa kanilang tagumpay sa loob ng dalawang linggo.

Himukin ang mga batang babae na lumuhod at lumapit sa Panginoon sa panalangin tuwing umaga. Maaari silang makipag-usap sa kanya tungkol sa kanilang mga katungkulan at mga pinahahalagahang bagay para sa araw na iyon, humingi ng tulong at inspirasyon sa paggawa, at pagkatapos ay iulat sa kanya ang mga bunga sa gabi.

Mga Mungkahing Gawain

Sa pagsang-ayon ng obispo o pangulo ng sangay, mag-anyaya ng isang may-mabuting kakayahang tao (halimbawa, isang mag-aaral sa kolehiyo, isang kabataang ina, o ilang mga kasapi ng inyong purok na tanging lubhang-maayos) upang magbahagi ng mga panuto kung paano mabisang magagamit ang panahon.

Ang Kahalagahan ng Paggawa

Aralin
45

LAYUNIN	Ang bawat kabataang babae ay magpapahalaga sa kahalagahan ng paggawa.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Magkaroon ng mga aklat ng himno upang maawit ng mga batang babae ang bilang 252, "Put Your Shoulder to the Wheel."
2. Kung nanaisin: Maghanda ng isang bato na sinulatan ng salitang *paggawa* para sa bawat batang babae.
3. Atasan ang isang kabataang babae na magsalita tungkol sa gawain na kinabibilangan niya at isa pang kabataang babae na magsalita ng tungkol sa isang proyektong paglilingkod tulad ng inilalarawan sa aralin.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Paggawa ay Isang Mahalagang Bahagi ng Plano ng Ebanghelyo

Atasan ang mga batang babaeng makinig habang binabasa mo ang ilang mga salita at ipataas ang kanilang mga kamay upang ipakita kung aling mga salita ang nagdudulot ng magagandang damdamin sa kanila. Sabihin ang mga salitang ito—*bakasyon, trabaho, pahinga, paggawa*—humihinto pagkatapos ng bawat isa upang pansinin ang mga tugon.

Ituro na ang ideya ng gawain ay tila hindi palaging kalugud-lugod sa atin. Ngunit ang kakayahan at pagkakataong gumawa ay tunay na makapagdudulot ng mga dakilang biyaya sa ating mga buhay.

• Ano ang magiging kaibahan ng buhay ninyo ngayon kung hindi kusang-loob na gumawa ng anumang gawain ang inyong mga magulang para sa inyo?

• Ano ang maaaring makatulad ng Simbahan ngayon kung hindi kusang-loob na gumawa ang mga unang kasapi ng Simbahan?

Banal na kasulatan

Basahin nang sama-sama ang Moises 5:1 at Exodo 20:9.

Sipi

Ipaliwanag na ang mga propeta sa huling-araw ay nagturo sa ating maging masipag, nagsasarili, at nagtataguyod-sa-sarili. Basahin ang sumusunod na pangungusap:

"Walang tunay na Banal sa Huling-araw, habang may kakayahang pisikal at emosyonal ang kusang-loob na maglilipat ng bigat ng kanyang sarili o ng kabutihan ng kanyang mag-anak sa iba. Habang kaya niya, sa ilalim ng inspirasyon ng Panginoon at sa kanyang mga sariling paggawa, tutustusan niya ang kanyang sarili at kanyang mag-anak ng mga pangangailangang espirituwal at temporal ng buhay" (Spencer W. Kimball sa Conference Report, Okt. 1977, p. 124; o *Ensign*, Nob. 1977, pp. 77–78).

Sipi

Nang ang pangkasalukuyang palatuntunang pangkapakanan ay sinimulan, sinabi ng Unang Panguluhan: "Ang ating pangunahing layunin [ay] upang gumawa, hanggang sa abot ng makakaya, ng isang palakad na sa ilalim nito ang sumpa ng katamaran ay maialis, ang mga kasamaan ng pamimigay ay maialis, at ang pagsasarili, kasipagan, pagtitipid at paggalang sa sarili ay minsan pang muling maitatag sa gitna ng ating mga tao. Ang layunin ng Simbahan ay tulungan ang mga taong tulungan ang kanilang mga sarili. Ang trabaho ay dapat na muling-iluklok bilang namumunong alituntunin sa mga buhay ng ating mga kasapi ng Simbahan" (sa Conference Report, Okt 1936, p. 3).

Talakayan at pisara

• Bakit dapat na maging "namamayaning alituntunin sa ating mga buhay" ang paggawa?

• Bakit tinawag na "sumpa" ang kawalang-ginagawa? Anu-ano ang "mga kasamaan ng pamimigay"?

• Anu-anong biyaya ang mapasasaatin kung gagawin natin ang alituntuning ito? (Isulat ang mga salitang *pagsasarili, kasipagan, pagtitipid,* at *paggalang sa sarili* sa pisara.)

Talakayan

Tanungin ang mga kabataang babae kung mayroon sa kanilang nagkasakit nang malubha kaya hindi sila makagawa ng anuman. Kung pinahaba ito nang higit na mahabang panahon, ano ang maaaring madama nila kung hindi nila magawa ang kahit na mga pinakamaliit na gawain sa pag-aaruga sa kanilang mga sarili?

Paglalahad ng guro

Isang kabataang babae na naratay sa higaan sa buong tag-init dahil sa isang malubhang sakit ay sumumpang hindi na muling dadaing sa pagbangon tuwing umaga. Nagpapasalamat siya nang lubusan sa pagkakaroon ng pagkakataong muling gamitin ang kanyang mga binti upang gawin ang kanilang kailangang gawin.

Ipaliwanag na ang isa sa mga pinakamahalagang bahagi ng pagtatamo ng kaligayahan ay ang pagkakaroon ng ugaling gumawa nang kusang-loob. Ang ating trabaho ay maaaring maging kasiya-siya, kawili-wili, mapaghamon, nagpapasigla sa isipan, nangangailangan, at mapaglikha. Hindi ito kailangang maging walang-pagbabago, nakaiinip, nakapapagod, nagkukulong, o walang hamon. Ang ating saloobin ang magpapasiya kung alin sa mga pananaw na ito ang tinatanggap natin. Isang babae ang natuto ng mahalagang aral na ito tulad ng inilalarawan sa sumusunod na kuwento:

Kuwento

"Pitong taon ang nakalilipas, nagsimula si Ann Clynick ng isang paglilingkod sa pag-aaruga sa bata sa kanyang tahanan upang pawiin ang pagkakataong kumuha ng isang pangbuong panahong trabaho sa labas ng kanyang tahanan.

"May apat na batang bago pa lamang lumalakad sa tahanan at isang batang nasa paaralan sa panahong iyon, at mga pangangailangan sa pananalapi ng mag-anak, sinabi niya na ang tanong ay hindi ang kung magtatrabaho siya o hindi, kundi kung anong uri ng trabaho ang gagawin niya. . . .

"Habang nalulutas ng plano [ang suliranin ng pagiging nasa bahay kasama ng kanyang mga anak], kaagad itong lumikha ng isa pa.

" 'Kinainisan ko ito,' ang sabi niya. 'Natagpuan ko ang aking sariling nagtatrabaho ng 60 oras sa isang linggo na nag-aaruga ng mga anak ng ibang tao. Hindi ako kailanman nag-alaga ng bata bilang isang kabataan. Sa katotohanan, hindi ako naging masaya sa piling ng mga bata, maliban sa sarili kong mga anak. At higit kong pinagtiisan ang kalagayan sapagkat naramdaman kong pinipilit ako patungo rito. Nakahihina ng loob ito.

" 'Ngunit hindi ako makatigil at hindi ako makalabas upang magtrabaho.'

"Sa unang dalawang taon, nagtiis na lamang siya sa bawat araw, na sinisikap na isingit ang pagpapalit ng maraming lampin sa paglilinis at pagluluto, kasabay ang hamon ng paggabay sa lakas ng 10 bata—ang sarili niyang mga anak at anim na iba pa.

" 'Isang araw ay nabasa ko ang isinulat ng isang Pangkalahatang Awtoridad na nagsasalaysay ng isang tao na dumalaw sa isang babaing tagalinis na may nakaiinip na gawaing mag-isis ng mga baitang ng hagdan . . . araw-araw.

" 'Nang dumaing ang babae tungkol sa kawalang-pagbabago ng kanyang buhay, ipinaliwanag ng lalaki na kung mayroon siyang trabaho ay sisikapin niyang gawin itong kawili-wili sa pamamagitan ng paghahanap ng lahat ng bagay tungkol dito. . . .

" 'Ang ginawa ng kuwento sa akin ay ang maunawaan ko na ang iyong saloobin sa iyong ginagawa ang mahalaga, hindi kailangang ang trabaho mismo,' ang sabi ni Kapatid na babaeng Clynick.

" 'Mula sa oras na iyon, nagpasiya akong pag-aralan ang lahat ng aking matutuhan tungkol sa pag-aaruga ng mga bata.' . . . Nagpalista siya sa [maraming] klase. . . . Ngayon ay mayroon siyang lubhang maunlad na palatuntunan kaya mayroon siyang buong kurikulum para sa mga bata na pauna nang naiplano nang isang taon. Mayroong talaan ng paghihintay para sa kanyang mga paglilingkod. . . .

" 'Kaya ang nangyari ay sa nakaraang pitong taon, naramdaman kong nakagawa ako ng isang bagay na kinaiinisan ko at nakaiinip, sa pamamagitan lamang ng pagbabago ng aking saloobin,' sinabi ni Kapatid na Clynick. . . .

" 'Natuto ako ng mga bagay, umunlad ako at nasisiyahan ako sa ginagawa ko' " (John Forster, "Attitude—Not Necessarily Job Itself—Is Important," *Church News*, 29 Mayo 1982, p. 12).

Talakayan

Tanungin ang mga kabataang babae kung mayroon sa kanilang may katulad na karanasang gusto nilang ibahagi.

• Paano maiaakma ang karanasang ito sa mga kailangang klase sa paaralan, gawaing bahay, mga trabahong pangbahaging panahon, o mga tungkulin sa Simbahan na tila hindi kawili-wili? Paano maiimpluwensiyahan ng ating saloobin kung paano natin ginagawa ang ating gawain? Anu-ano ang ilang mga gantimpala sa gawaing ginawa nang mabuti?

Sipi

Basahin ang sumusunod na pananalita:

"Huwag kailanman matahin iyong mga gumagawa ng mga trabahong maliliit ang kita. May malaking karangalan at kahalagahan sa anumang tapat na hanapbuhay. Huwag gamitin ang salitang *lamang* sa anumang trabaho na nagpapabuti sa daigdig o sa mga taong naninirahan dito.

"Walang kahiya-hiya sa anumang marangal na trabaho" (Boyd K. Packer, sa Conference Report, Abr. 1982, p. 121; o *Ensign*, Mayo 1982, p. 84).

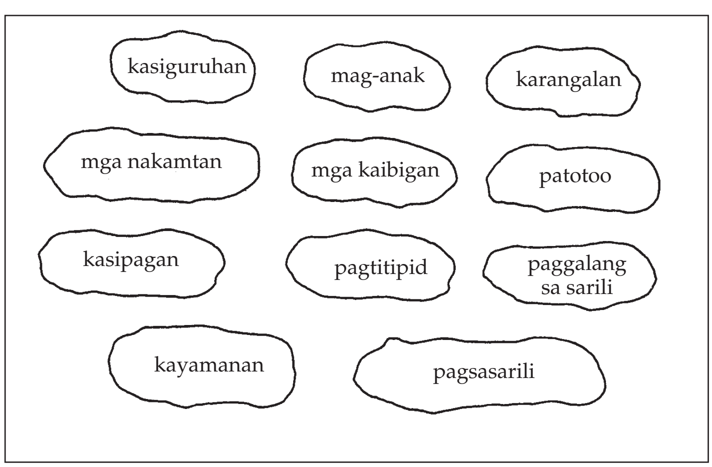
Ang Gawain ay Mahalaga sa Ating Kabutihang Temporal, Panlipunan, at Espirituwal

Kuwento

Isang manlalakbay ang minsan ay lumapit sa isang sapa na nasa daraanan niya. Isang di-kilalang tao ang nagpakita at nagsabi sa kanya na kung pupulot siya ng ilang mumunting bato at ilalagay ang mga ito sa kanyang bulsa, kapag narating na niya ang kanyang patutunguhan, mararamdaman niya ang kapwa kalungkutan at kasayahan. Ginawa niya ang sinabi ng di-kilalang tao at nagpatuloy sa paglalakbay. Sa pagdating sa susunod na nayon, kinuha niya ang mga mumunting bato sa kanyang bulsa at sa kanyang pagkabigla ay nakita niyang ang mga ito ay naging mga mahalagang hiyas. Sa gayon ay nalaman niya ang ibig sabihin ng di-kilalang tao. Nalungkot siya na hindi siya pumulot ng maraming mumunting bato, ngunit masaya na pumulot siya ng kasingdami ng nasa kanya.

Talakayan sa pisara

Gumuhit ng mga bilog na kumakatawan sa mga mumunting bato sa pisara. Isulat sa mga ito ang mga bagay na tinalakay sa sumusunod na talakayan tulad ng ipinakikita. Bilugan ang apat na salitang nasa pisara na mula sa inyong nakaraang talakayan: *Pagsasarili, kasipagan, pagtitipid, at paggalang sa sarili.*



Talakayan

• Kung ang manlalakbay na ito ay ang bawat isa sa inyo sa dakong huli ng inyong buhay, ano ang maaaring maging sagisag ng mga mumunting bato sa inyo?

• Ano ang ilang mga layuning gusto ninyong makamtan? Anu-ano ang ilang katangian at mga pag-aaring gusto ninyong makuha sa inyong buhay?

• Ano ang maaring madama ninyo sa kalaunan ng buhay kung hindi ninyo sasamantalahin ang mga pagkakataong pumulot ng lahat ng "mga mumunting bato" na gusto ninyo?

Tula

Ang sumusunod ay isa pang paraan ng pagpapahayag ng palagay na ito:

Sa lahat ng malungkot na salita ng dila o ng lapis

Ang mga pinakamalungkot ay ito: "Maaaring nangyari!"

(John Greenleaf Whittier, "Maud Muller," *A Treasury of the Familiar*, ed. Ralph L. Woods [New York: Macmillan Publishing Co., 1942], p. 236.)

Paglalahad ng guro

Ituro na, sa kasawiang-palad, maraming tao ang hindi nakaaabot sa kanilang mga layunin o nakatatamo ng sinimulan nilang gawin dahilan lamang sa hindi sila kusang-loob na gumagawa o hindi gumagawa nang sapat. Hindi sila handa upang "bayaran ang halaga" para sa kaligayahang maaaring mapasakanila. Maraming taong naglalakbay sa landas ng buhay ang hindi nakauunawa na maaari nilang baguhin ang kanilang mga inaasam upang maging katotohanan, nang walang salamangka—sa pamamagitan ng paggawa para sa kanila.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pananalita:

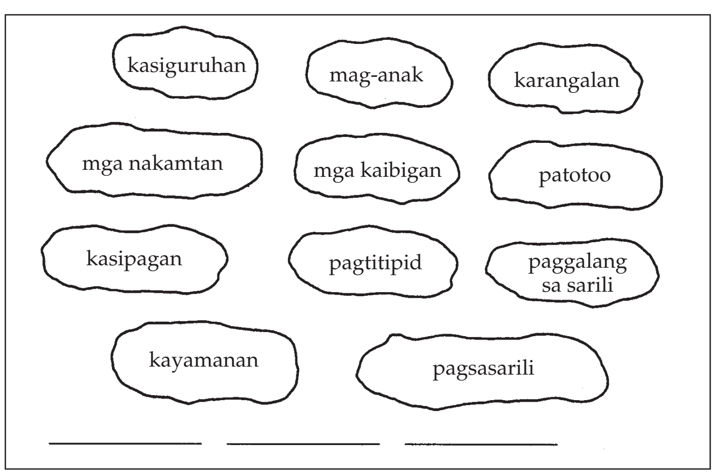
"Walang maharlikang landas sa anumang pag-aaral, kahit anupaman ito. . . . Walang maharlikang landas sa anumang kapaki-pakinabang. Walang anumang karapat-dapat na kamtin o mahalin ang dumarating maliban sa pamamagitan ng mabuting paggawa. Wala akong pakialam kung gaano ka katalino, ang batas ay mananatili" (J. Reuben Clark, Jr., sa pagsipi sa *Vital Quotations*, tinipon ni Emerson Roy West [Salt Lake City: Bookcraft, 1968], pp. 401–2).

Paglalahad ng guro at pisara

Ituro na masusukat natin ang mabubuting bunga ng paggawa sa tatlong pangkalahatang bagay.

Sa ilalim ng "mga mumunting bato" sa pisara, gumuhit ng tatlong guhit at iwanan silang patlang. Habang tumatagal ang talakayan, punuan ang mga patlang ng mga salitang *temporal, panlipunan* at *espirituwal*.

Idagdag sa pisara:



Isulat ang salitang *temporal* sa unang patlang. Ipaliwanag na ang paggawa ay kailangan para sa ating ikabubuhay.

Sipi

"Ang lahat ng nakakamtan natin sa buhay na likas na materyal ay dumarating bilang isang produkto ng paggawa at ng pagkalinga ng Diyos. Ang paggawa lamang ang magkakaloob ng mga pangangailangan sa buhay" (Ezra Taft Benson, sa Conference Report, Okt. 1980, p. 45; o *Ensign*, Nob. 1980, p. 32).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na alam natin na ang paggawa ay mayroon ding kahalagahang pananalapi. Tayo ay kadalasang binabayaran o ginagantimpalaan ayon sa ating kakayahan, kasanayan, at pagiging mapagkakatiwalaan.

• Anu-anong hakbang ang kailangan nating gawin ngayon para sa ating temporal na kapakanan sa hinaharap?

• Anu-anong saloobin ang maaaring pumigil sa ating matutong gumawa upang pangalagaan ang ating pansariling temporal na pangangailangan?

• Paano makatutulong sa inyo ang kusang-loob na paggawa sa inyong gawain sa paaralan at sa inyong buhay mag-anak?

Paglalahad ng kasapi ng klase

Atasan ang isang kabataang babaeng magsabi ng tungkol sa ilang mga gawaing ginagawa niya. Saan niya natutuhang gawin ang kanyang gawain? Paano niya ikinasisiya ito? Paano siya umuunlad o nagdaragdag sa kanyang mga kasanayan?

Sipi

Sa isang talumpati sa mga mag-aaral sa kolehiyo, si Elder Dallin H. Oaks, na noon ay pangulo ng Brigham Young University, ay nagbigay-diin sa pangangailangang matuto ng mga mag-aaral na gumawa at disiplinahin ang kanilang mga sarili.

"May ilang mga bagay na nagbibigay sa akin ng higit na sakit kaysa makita ang mga kabataang lalaki at babae na hindi nakikita ang kanilang mga kakayahan, na hindi . . . dinidisiplina ang kanilang mga sarili sa gawaing kailangan upang magkaroon ng mga kasanayan at katangian ng pagkatuto na dulot ng isang mabuting edukasyon. Mayroong labis na katamaran, labis na panonood ng telebisyon, labis na pagpapaaraw sa damuhan, labis na paghahanap ng kalayawan, labis na pag-asa sa mga palagay at mga gawa ng iba, lubhang kaunting pagsisikap sa sarili" (Dallin H. Oaks, "The Formula for Success at BYU," *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 169).

Talakayan

Talakayin ang mga pumipigil sa paggawa na tinukoy ni Pangulong Oaks.

• Paano natin madidisiplina ang ating mga sarili na gumawa nang higit na mabuti sa paaralan? Ano ang katamaran?

• Anu-ano ang ilang kilos at mga saloobin na pipigil sa atin na sayangin ang ating kakayahan?

Pisara

Isulat ang salitang *panlipunan* sa pangalawang patlang.

Basahin at markahan ang mga sumusunod na banal na kasulatan; Doktrina at Mga Tipan 68:31; 42:42; 75:29.

• Paano maaakay ng katamaran ang mga tao sa mga gawaing makasalanan? Talakayin ang mga epekto ng katamaran sa isang tao, isang mag-anak, at isang bayan.

Sipi

Ipabasa sa isang tao ang pansin ni Elder Neal A. Maxwell tungkol sa ating panlipunang pananagutan na gumawa:

"Kung matututo tayong gumawa nang maaga sa ating buhay ay magiging higit na mabubuting tao tayo, higit na mabubuting kasapi ng mga mag-anak, higit na mabubuting kapitbahay, at higit na mabubuting disipulo ni Jesucristo, na sa Kanyang sarili mismo ay natutong gumawa bilang isang karpintero" ("Gospel of Work," *Friend*, Hunyo 1975, p. 7).

Talakayan

• Paano mabibiyayaan ng ating kusang-loob na paggawa ang mga buhay ng ibang mga kasapi ng ating mag-anak? Ng ating mga kaibigan sa paaralan? Ng mga tao sa ating bayan?

Paglalahad ng kasapi ng klase

Ipaulat sa isang kabataang babae ang kanyang damdamin tungkol sa isang proyektong paglilingkod. Ano ang trabaho na nagawa? Paano ito nakatulong sa iba? Paano sila tumugon? Ano ang kanyang nadama?

Paglalahad ng guro	Bigyang-diin na ang isang malusog na lipunan ay umaasa sa kusang-loob na pagbibigay ng tulong ng kanyang mga kasapi sa pamamagitan ng kanilang mga gawa. Hindi natin magagampanan ang ating mga papel bilang mga mag-aaral, mga misyonero, mga namumuno, mga magulang, at mga mamamayan maliban kung matuto tayong magtrabaho.
Pisara	Isulat ang salitang *espirituwal* sa pangatlong patlang.
Paglalahad ng guro	Ituro na natuklasan nina Adan at Eba na ang lupa ay isinumpa ng Panginoon *para sa kapakanan nila* (tingnan sa Moises 4:23). • Bakit sa katunayan ay *kapaki-pakinabang* kina Adan at Eba ang pagsumpa sa lupa? Anu-anong katangian ang ibubunga sa kanila ng kanilang pangangailangang gumawa? • Ano ang nangyayari sa ating mga kaluluwa kapag gumagawa tayo? Kapag hindi tayo gumagawa?
Talakayan sa banal na kasulatan	Basahin nang sama-sama ang Doktrina at Mga Tipan 75:3–5. Ano ang sinasabi ng Panginoon na gawin natin? Ano ang ating magiging gantimpala?

Katapusan

Sipi	"Tayo ay mga kasamang katagapaglikha ng Diyos. Binigyan niya tayo ng kakayahang gawin ang gawaing iniwan niyang hindi pa nagagawa, upang gamitin ang lakas, minahin ang ginto, baguhin ang mga kayamanan ng lupa para sa ating kabutihan. Ngunit ang pinakamahalaga, alam ng Panginoon na mula sa matinding pagsubok ng paggawa nagmumula ang matatag na ugali" (J. Richard Clarke, sa Conference Report, Abr. 1982, pp. 109–10; o *Ensign*, Mayo 1982, p. 77).
(Kung nanaisin) awit	Awitin o basahin ang lahat ng mga talata ng "Put Your Shoulder to the Wheel" (*Hymns*, bilang 252).

Pagsasagawa ng Aralin

Bigyan ang bawat batang babae ng isang munting bato o bato na may nakasulat na *paggawa*. Hikayatin ang bawat isa na paunlarin ang kanyang mga kasanayan at ang kanyang saloobin tungkol sa paggawa.

Ang Layunin at Kahalagahan ng Pag-aaral

Aralin 46

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa ng layunin at kahalagahan ng kanyang pag-aaral sa buong buhay niya.

PAGHAHANDA

1. Larawan 20, Kabataang Babae sa isang Bokasyon; larawan 21, Kabataang Ina na Tinutulungang Bumasa ang Kanyang Mga Anak; larawan 22, Kabataang Babaeng Nagtuturo sa isang Pulong sa Simbahan. Ang lahat ay makikita sa likod ng manwal.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng pakita ng mga gamit sa pag-aaral tulad ng aklat-aralin sa paaralan, mga banal na kasulatan, mga aklat sa musika, ruler.
3. Kung nanaisin: Maghanda ng tatlong sinulatang piraso ng papel na nagsasabi: "Sa isang bokasyon," "Sa tahanan," "Sa Simbahan at sa pamayanan."
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

Isinalaysay ni Jeffrey R. Holland, habang siya ay pangulo ng Brigham Young University, ang sumusunod na kuwento:

"Gusto kong isalaysay sa inyo ang isang totoong kuwento tungkol sa isang batang lalaki na hindi nagkaroon ng pagkakataong mag-aral nang matagal. Namatay ang kanyang ama, na nag-iiwan ng kaunting halaga para sa kanyang mag-anak. Isang araw ay nagkasakit nang malubhang bulutong ang batang lalaki at kinailangang lumiban nang matagal sa paaralan.

"Unti-unti ay bumuti ang kanyang kalusugan at natuwa siya na muling makapasok sa paaralan. Ngunit bumalik lamang siya sa paaralan sa loob ng isang taon lamang, tinatapos ang ika-pitong grado, nang kailanganin niyang tuluyang tumigil. Noon ay kinailangan niya at ng kanyang kapatid na lalaki na humanap ng trabaho upang makatulong na kumita ng sapat na salapi upang bumili ng pagkain at damit na kailangan ng mag-anak.

"Nagtrabahong mabuti ang batang lalaki, lumaking malakas, at natuto nang husto sa kanyang mga karanasan. Nagbasa siya ng mga aklat anumang oras na maaari, at naging interesado siyang matuto ng mga bagay na hindi niya natutuhan sa hindi pagpasok sa paaralan. Madalas niyang sinasabi kung gaano siya kalungkot sa hindi pagkakaroon ng pormal na edukasyon. Siya ay isang kamangha-manghang lalaki at nagtrabahong mabuti upang mapaunlad ang kanyang sarili. At nanatili siyang umaasa na darating ang araw na muli siyang papasok sa paaralan. Ngunit hindi siya kailanman nagkaroon ng pagkakataong iyon. Ang munting batang lalaking ito na lumaking umaasam na magpatuloy ng kanyang pag-aaral ay ang aking ama.

"Dahil sa karanasan ng aking ama, nanabik siyang magkaroon ako ng mabuting edukasyon. Kapag sinabi kong, 'Ngunit ayaw kong pumasok sa paaralan,' sasabihin niya, 'Kung gayon ay ako ang papasok kapalit mo. Palagay mo kaya ay papayag ang guro? Iniisip ko kung magkakasya ako sa upuan ng mesa mo?'

"Palagi akong natatawa roon sapagkat sa palagay ko ay matatakot ang guro kong makakita ng isang matandang lalaki na pumapasok sa paaralan, at *alam* kong hindi siya magkakasya sa maliit na upuan sa aking mesa. Kaya pumapasok ako sa paaralan. . . .

"Sa katagalan, nang magtapos ako sa mataas na paaralan, naglingkod sa misyon, at nakatapos sa aking mga kurso sa kolehiyo, nagpatuloy akong kumuha ng Pagkadalubhasa (Ph.D.) mula sa isang paaralan sa New England. . . .

"Nang tanggapin ko ang aking diploma, ginusto kong ipagkaloob ito sa aking ama. Hindi siya kailanman tumanggap ng diploma sa pagtatapos mula sa anumang paaralan at inisip kong karapat-dapat ito sa kanya. Sinabi ko sa kanya na bagaman pangalan ko ang naroon, ang diploma ay dapat na tunay na igantimpala sa kanya. Sinabi ko sa kanyang maaaring nagkamali lamang sila sa pagkakalimbag. Napatawa siya dito at pagkatapos ay napaiyak siya. Hindi ko tiyak noon kung bakit napaiyak siya nito—ngunit alam ko na ngayon" ("Do You Think I Can Fit into Your Seat?" *Friend*, Set. 1978, pp. 6–7).

Talakayan

• Sa palagay ba ninyo ay natutuhan ng mag-amang ito ang kahalagahan ng edukasyon? Paano makatutulong sa atin ang halimbawang ito na kalugdan nang lubusan ang mga pagkakataong mayroon tayo na makakuha ng edukasyon?

Pinayuhan Tayo na Magkaroon ng Edukasyon

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na palagi tayong hinihimok ng ating mga pinuno ng Simbahan na magkaroon ng edukasyon. Ang mga unang tagabunsod na Mormon, sa kabila ng patuloy na pagpapahirap at pag-alis sa kanilang mga tahanan, ay nagpatuloy na magturo sa isa't isa. Ang edukasyon ay palaging nauuna sa mga gagawin. Dinala nila ang mga aklat tungkol sa maraming paksa, at saanman sila magtungo, agad silang nagtatayo ng mga paaralan.

Talakayan sa banal na kasulatan at pisara

Pabuksan at ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 88:118. Ituro na sa banal na kasulatang ito at sa ibang mga lugar, iniutos ng Panginoon sa atin na maghangad ng pinag-aralan.

• Ano sa palagay ninyo ang gusto ng Panginoon na pag-aralan natin? Isulat ang mga sagot ng mga batang babae sa pisara. Pagkatapos ay basahin ang Doktrina at Mga Tipan 88:77–79 at idagdag sa talaan ang mga bagay na hindi binanggit.

• Anu-anong asignatura ang pinag-aaralan ninyo ngayon na tumutulong sa inyo na matutuhan ang mga bagay sa talaan?

Mga Sipi

Patuloy na binibigyan ng malaking kahalagahan ng ating mga pinuno ng Simbahan ang edukasyon. Dalawa sa ating makabagong propeta ang nagbigay ng payong ito sa atin:

"Ang Simbahan mula sa simula ay nakapangako sa alituntuning 'ang kaluwalhatian ng Diyos ay katalinuhan.' (Doktrina at Mga Tipan 93:36.) Samakatuwid ay hinihimok namin ang ating mga tao na mag-aral at maghandang maglingkod sa pamamagitan ng kanilang mga isipan at mga kamay.

"Ang iba ay nahihilig sa pormal na pagsasanay sa pamantasan, at ang ilan ay higit na nahihilig sa kapaki-pakinabang na pagsasanay na bokasyonal. Nadarama namin na dapat tumanggap ang ating mga tao ng ganoong uri ng pagsasanay na pinakaayon sa kanilang mga hilig at talino. Maging ito ay sa mga propesyon, sa mga sining, o mga bokasyon; maging ito ay pagsasanay sa pamantasan o bokasyonal, pinupuri at hinihimok namin ang mga ito" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Okt. 1977, pp. 4–5; o *Ensign*, Nob. 1977, p. 4).

"Ang edukasyon ay palagiang kinikilala ng Simbahan bilang ang pang-unang tungkulin ng bawat salinlahi sa kapalit nito at ng bawat tao sa kanyang sarili. Ang bawat isa sa atin ay isang nilalang na may makalangit na kaloob, walang-hanggan, at matalino. Tungkulin natin, samakatuwid, na himukin at panatilihing buhay ang naghahanap na espiritu, na matutuhan at patuloy na matutuhan ang lahat ng maaari tungkol sa ating mga sarili, sa ating mga kapwa tao, sa ating sansinukob, at sa ating Diyos" (Hugh B. Brown, sa Conference Report, Abr. 1968, p. 101; o *Improvement Era*, Hunyo 1968, p. 34).

Ang Edukasyon ay Magiging Kapaki-pakinabang sa Buong Buhay Natin

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na ang edukasyon ay nagbubukas ng maraming pinto kapwa sa ating mga temporal at espirituwal na mithiin.

• Paano makatutulong sa atin ang edukasyon sa buong buhay natin?

Isulat ang mga sagot ng mga batang babae sa pisara. Tiyaking matatalakay ang mga sumusunod na bagay.

Larawan at sinulatang piraso ng papel

1. (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na "Sa isang bokasyon" at ipakita ang larawan ng kabataang babae sa isang bokasyon.) Ipaliwanag na ang edukasyon ay nagbibigay sa atin ng kasanayan o bokasyon na tutulong sa ating magkaroon ng makabuluhang trabaho. Mahalaga ito sa mga kabataang babae gayundin sa mga kabataang lalaki, tulad ng itinuturo sa sumusunod na pangungusap:

Sipi at talakayan

"May mga nagbubunsod na dahilan para sa ating mga kapatid na babae na magplano tungo sa pagtatrabaho. . . . Gusto naming makamit nila ang lahat ng maaaring edukasyon at pagsasanay na bokasyonal bago ang pag-aasawa. Kung sila ay magiging biyuda o hiwalay sa asawa at kailangang magtrabaho, gusto namin silang magkaroon ng marangal at mapakikinabangang trabaho. Kung hindi nag-asawa ang isang kapatid na babae, may buong karapatan siyang maging abala sa isang propesyon na nagpapahintulot sa kanya na paunlarin ang kanyang mga talino at mga kaloob" (Howard W. Hunter, *Ensign*, Nob. 1975, p. 124).

• Anu-ano ang ilan sa mga dahilan kung bakit kailangan nating maghanda para sa pagtatrabaho? Paano makatutulong sa atin ang mabuting edukasyon na maghanda para sa trabaho?

• Bakit mahalagang pumasok sa paaralan nang palagian, mag-aral, at gumawa ng mga plano para sa edukasyon? Anong epekto mayroon sa inyong hinaharap ang inyong pag-aaral at pagpaplano ngayon?

Larawan at sinulatang piraso ng papel

2. (Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na "Sa tahanan" at ipakita ang larawan ng isang kabataang ina na tumutulong sa kanyang mga anak na bumasa.) Ituro na ang mabuting edukasyon ay makatutulong sa ating maging higit na mabubuting ina at mga maybahay.

Sipi

"Ang lubhang dakilang pangangalaga ay hindi makukuha sa pagpapaaral sa ating mga kabataang babae. Ang mga malalaking pananagutan ay malilipat sa kanila. Sa kanilang mga kamay ay pangunahing maipangangako ang paghubog sa moral at pangkatalinuhang ugali ng kabataan. Pahintulutang gawing matalino ang kababaihan ng ating bansa, at ang kanilang mga anak ay tiyak na magiging ganito rin. Ang wastong edukasyon ng isang tao ang nagpapasiya ng kanyang ikabubuti; ngunit ang mga interes ng isang buong mag-anak ay mapapangalagaan sa pamamagitan ng tamang edukasyon ng isang babae" (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, pili ni Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], 2:138).

Talakayan

• Paano makikinabang ang kanyang mag-anak sa pinag-aralan ng isang babae?

Larawan at sinulatang piraso ng papel

3. [Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel na "Sa Simbahan at pamayanan" at ipakita ang larawan ng isang kabataang babae na nagtuturo sa isang pulong sa Simbahan. Ipaliwanag na kung higit na nakahanda ang isang babae, higit na makatutulong siya sa kanyang Simbahan at pamayanan. Ang edukasyon ay isa sa pinakamabuting paraan na maihahanda niya ang kanyang sarili sa paglilingkod.

Upang tulungan ang mga batang babaeng isipin ang tungkol sa maraming paraan kung saan ay magagamit nila ang kanilang pinag-aralan sa paglilingkod sa Simbahan at pamayanan, kapwa ngayon at sa hinaharap, itanong ang mga sumusunod na katanungan:

• Paano ninyo magagamit ang inyong pinag-aralan sa pagtuturo sa isang klase sa Primarya? Sa pagtuturong dumadalaw? Sa pagtuturo sa klase ng may sapat na gulang sa Panlinggong Paaralan? Sa pagbibigay ng talumpati sa Simbahan?

• Paano ninyo magagamit ang inyong pinag-aralan sa pagtulong sa mga maysakit? Sa pagtulong sa mga taong walang mabuting hanapbuhay?

• Paano ninyo magagamit ang inyong pinag-aralan sa pagtulong sa mga batang walang magawang kapaki-pakinabang sa panahon na walang pasok sa paaralan sa tag-araw?

Hilingan ang mga batang babae na magmungkahi ng mga ibang paraan kung saan ay higit silang magiging handang maglingkod kung mayroon silang kaunting edukasyon.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang edukasyon ay isang mahalagang bahagi ng ating pag-unlad sa daigdig. Habang nagkakaroon tayo ng kaalaman, matututuhan nating kalugdan ang lahat ng ipinagkaloob sa atin ng Panginoon. Ang dinagdagang kaalaman at pagsasanay sa pinag-aralan ay tutulong sa atin sa bawat bahagi ng ating mga buhay at gagawin tayong higit na may kakayahang itatag ang kaharian ng Diyos. Walang higit na mabuti o higit na maginhawang panahon upang magkaroon tayo ng isang mabuting edukasyon maliban sa ating kabataan. Dapat nating samantalahin ang mga pagkakataon sa pag-aaral na nasa sa atin at magsaliksik ng kaalaman sa lahat ng bahagi.

Pagsasagawa ng Aralin

Hikayatin ang bawat kabataang babae na samantalahin ang lahat ng mga pagkakataon na mayroon siya sa kasalukuyan. Imungkahi na pumili siya ng isang asignatura sa paaralan o isang bahagi ng ebanghelyo na gusto niyang higit na matutuhan at pag-isipang mabuti ang paksang iyon. Atasan siyang mag-ulat sa klase, sa pinuno ng mga kabataang babae, o sa kanyang talaarawan tungkol sa mga bagay na natututuhan niya.

Paghimok sa Pagpapaunlad ng Mga Talino

Aralin 47

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay malulugod at hihimok sa pagpapaunlad ng kanyang mga sariling talino at sa mga talino ng mga kasapi ng mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Larawan 23, Larawang ipininta ni Vincent van Gogh, na makikita sa likod ng manwal.
2. Magdala ng papel at lapis para sa bawat batang babae.
3. Kung nanaisin: Magdala ng mga bagay na itatago sa bawat batang babae, tulad ng isang piraso ng tali, karayom, perdible, tusukan ng karayom, haba ng sinulid, alambre, isang butones, isang lapis, isang pangkulot.
4. Gumawa ng talaan ng mga nakatagong bagay para sa bawat isang kabataang babae.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Mga Nakatagong Bagay

Laro (Kung nanaisin)

Habang pumapasok sa silid-aralan ang bawat kabataang babae, kausapin siya sa isang tabi at palihim na ibigay sa kanya ang isa sa mga bagay na dinala mo. Ilagay ito sa nakikita ngunit di-kapuna-punang lugar (halimbawa, maglawit ng sinulid sa balikat ng isang batang babae, magpilipit ng alambre o maglagay ng imperdible sa butonesan, maglagay ng lapis sa tainga.)

Bigyan ang bawat kabataang babae ng talaan ng mga bagay na inilagay mo sa bawat batang babae. Tagubulinan ang mga kabataang babae na hanapin ang mga bagay at burahin ang bawat bagay na makita nila sa kanilang talaan. Maglaan ng dalawang minuto upang tahimik na maghanap ang mga kabataang babae; pagkatapos ay tukuyin kung aling mga bagay ang nakita at alin ang hindi. Habang natatapos ang mga kabataang babae, na pinangangalanan ang bawat bagay at ang kinalalagyan nito, alisin ang bagay sa batang babae at itago ito. Maaaring isa o dalawa ang hindi makikita. Ipakita kung nasaan ang mga bagay na ito.

Talakayan

Talakayin kung paano nakakatulad ang paghahanap ng mga bagay na ito sa pagtuklas sa ating mga talino.

• Paano makikilala ang ating mga talino?

• Paano mangyayari na ang ating mga talino ay kitang-kita na ngunit hindi natin namamalayan?

• Bakit maaari tayong mabigong kumilala ng isang talino?

• Bakit natin maipapalagay na tayong lahat ay may mga talino?

• Bakit mahirap makita ang ilang mga talino?

• Bakit kailangan nating maghanap hanggang matagpuan natin ang mga talino?

Ituro na ang lahat ay binigyan ng mga kaloob o talino mula sa ating Ama sa Langit. Minsan ang mga kaloob na ito o mga talino ay nakatagong mabuti at mahirap hanapin. Kapag nakita ang isang talino, mahalaga na paunlarin ang talinong iyon, o maaaring mawala iyon.

• Paalalahanan ang mga kabataang babae na ang mga talino ay hindi palaging pambihira, hindi palaging dakila, minsan ay mahirap makita, minsan ay hindi napapansin, minsan ay lubusang ipinagwawalang-bahala, at karaniwang palaging pinakikinabangan at nakatutulong sa ibang tao.

Ang Bawat Isa ay Tumatanggap ng Mga kaloob mula sa Ating Ama sa Langit

Pisara

Isulat ang sumusunod na kaisipan sa itaas ng pisara at bayaan ito roon sa buong oras ng aralin: *Tayo ang mga espiritung anak ng ating Ama sa Langit, at ang bawat isa sa atin ay binigyan ng kaloob ng Espiritu ng Diyos.* Habang isinusulat mo ang bawat salita ay ipabasa ito nang malakas sa mga kabataang babae at pagkatapos ay basahin nang sabay-sabay ang pangungusap kapag natapos na.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na nagbigay ng maraming tagubilin ang Panginoon hinggil sa mga talino sa mga huling araw na ito.

Habang binabasa at tinatalakay ninyo ang sumusunod na apat na banal na kasulatan, maaaring naisin mong salungguhitan at isangguni ng mga batang babae ang mga ito sa ibang banal na kasulatan.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 46:11–12. Talakayin ang kahulugan ng salitang *kaloob* at ang dahilan ng pagbibigay sa atin ng Panginoon ng mga talinong ito.

Ipabasa sa isa pang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 82:18. Talakayin kung ano ang ipinahahayag ng Panginoon sa atin tungkol sa paggamit ng mga talino.

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 82:2–3 at talakayin ang mga pahiwatig ng banal na kasulatang ito sa ating paggamit ng mga talino.

Sa Doktrina at Mga Tipan 60:13, ang Panginoon ay nakikipag-usap sa dalawang naunang misyonero. Ipabasa sa isa pang kasapi ng klase ang banal na kasulatang ito, at ipapaliwanag sa klase ang pagkakatulad ng katamaran at pagtatago ng mga talino.

• Matapos basahin ang apat na banal na kasulatang ito, ano ang nadarama ninyo tungkol sa inyong pananagutan na hanapin, paunlarin, at gamitin ang inyong mga talino?

Tagubilinan ang mga kabataang babaeng mag-isip, habang inilalahad mo ang mga sumusunod na kalagayan, tungkol sa ilang mga paraan na matatagpuan ang mga talino.

1. Nadama ni Cynthia na handa na niyang tanggapin ang kanyang basbas patriyarkal. Habang ibinibigay sa kanya ni Kapatid na lalaking Whittier ang kanyang basbas, taimtim na nakinig si Cynthia at nagulat siyang marinig na mayroon siyang malaking talino para sa pagtuturo.
2. Si Sara ay naging interesado sa hamong ibinigay ni Kapatid na babaeng Myron sa klase niya upang hanapin at magsimulang paunlarin ang kanilang mga talino para sa paglilingkod.
3. Dalawang taon pa lamang nakapag-aral ng piyano si Michelle nang atasan siyang maging piyanista sa Primarya. Isang hapon, kaagad matapos tawagin sa kanyang bagong gawain, umupo siya sa piyano at inisip kung gaano niya inaayawan ang pagsasanay. Sa gayon ay naalala niya nang itinalaga siya ni Obispo Hampton, ipinangako niya na kung patuloy niyang pauunlarin ang kanyang kakayahan sa piyano, maiimpluwensiyahan niya ang marami sa kaharian ng Panginoon sa pamamagitan ng pagbabahagi ng nakapagpapasiglang tugtugin.
4. Si Marian ay inatasan ng kanyang guro na mamahala sa gawaing kasanayan sa mga yaring kamay ng klase. Wala kailanmang nagawang anuman sa kanyang buhay si Marian. Sa kanyang pagkagulat, nang magsimula siyang magtipon ng mga kaalaman at gumawa ng ilang kasanayan, natuwa siya sa mga ito.

Talakayan

Saliksikin ang ilang mga paraan kung paano natutuklasan ng mga tao ang kanilang mga talino. Pagkatapos ay talakayin ang mga sumusunod na tanong kung sila ay tumutukoy sa inyong mga kabataang babae:

• Mayroon na ba sa inyong nakatuklas ng mga talinong hindi ninyo alam na mayroon kayo?

• Anu-ano ang ilang mga talinong nakita ninyo sa inyong sarili o sa mga kaibigan?

• Bakit hindi sapat na matuklasan lamang ang mga talino?

Ang Positibong Panghihikayat ay Nagpapasigla sa Pagpapaunlad ng Mga Talino

Kuwento

Ipakita ang kopya ng larawang ipininta ni van Gogh na nasa hulihan ng manwal. Pagkatapos ay ibigay ang sumusunod na maikling talambuhay ng pintor:

Si Vincent van Gogh, na isinilang sa Holland mahigit na isang daang taon na ang nakalilipas (1853), ay nagkaroon ng lubhang magulo at malungkot na buhay. Kung hindi sa kanyang nakababatang kapatid na lalaki, si Theo, maaaring hindi siya naging isang kilalang pintor. Naniwala si Theo sa kanyang kapatid, at ang paniniwalang ito ang nagtaguyod kay Vincent. Karagdagan pa sa pagkakaroon ng tiwala sa kakayahan ni Vincent, si Theo ay nagbigay ng mga pintura, ng kanbas, pagkain, at tirahan nang hindi maibigay ng pintor ang mga ito sa kanyang sarili. Hindi nagbabago si Theo samantalang ang iba ay walang paniniwala kay Vincent. Ang impluwensiya ni van Gogh ay nadarama saanman sa buong daigdig ng sining. Ang kanyang mga ipinintang larawan ay nakasabit sa mga malalaking galeriya sa maraming bansa.

Paalala sa guro

Tandaan na ang buhay ni van Gogh ay hindi huwaran. Kung babanggitin ng isang kabataang babae ang katotohanang ito, ipaliwanag na ang talakayang ito ay umiikot sa pagpapaunlad ng kanyang mga talino at sa tulong na tinanggap niya, hindi ang kanyang buhay sa kabuuan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na marami sa atin, katulad ni van Gogh, ay may mga talinong kailangang paunlarin, ngunit kung wala ang tulong at paghikayat ng mga nakapaligid sa atin ay maaaring hindi natin kailanman mapauunlad ang mga ito.

Ang bawat isa sa atin ay maaaring mayroong van Gogh sa ating mag-anak na maaari nating tulungan sa pamamagitan ng ating pagtaguyod at paghikayat.

Sipi

Sinabi ng anak na babae ng mag-asawang Pangulo at Kapatid na babaeng Harold B. Lee, na si Helen Lee Goates:

" 'Napaka-ingat na inalagaan ng [aming mga magulang] ang aming mga murang damdamin tungkol sa aming mga sarili! Nang ang mga unang taon ng pagsisikap na paghusayin ang paggamit ng mga instrumento sa musika ay maghatid ng pagkasira ng loob at maaaring kabiguan, palagian kaming pinalalakas ng maganda, matatag na katiyakang ang aming Tatay at Nanay ay naniniwalang lumilikha kami ng pinakamagagandang musika sa panig na ito ng kalangitan. Nang nasa amin ang mahihirap na taon ng pagdadalaga, kasama ang kanilang mga kawalang-katiyakan at pang-araw-araw na banta sa aming pagpapahalaga sa sarili, palagian kaming pinaaalalahanan na sina Nanay at Tatay ay nagmamahal sa amin at na sila ay naniniwalang kami ang pinakamagaganda, pinakakaakit-akit na mga kabataang babae na nakita nila kailanman. Dahil matalino silang mga magulang, maaaring nalaman nila na kung ilalagay nila ang mga larawang iyon sa aming harapan, magsisikap kaming maging kung ano ang gusto nila na maging kami, at kung ano ang alam nilang maaaring maging kami' " (sa Neal A. Maxwell, *That My Family Should Partake* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 56–57).

• Paano maisasagawa ng mga kabataang babae ang alituntuning ito ng magandang paghikayat sa kanilang mga kaugnayan sa ibang mga kasapi ng mag-anak?

Hayaan ang mga batang babaeng talakayin ang ilan sa mga karanasan, mabuti o masama, na maaaring nagkaroon sila sa mga talino at mga kasapi ng mag-anak. Sikaping bigyang-diin na ang magandang paghikayat ay ang kailangan upang mapasigla ang pag-unlad ng anumang talino. Maaari mong naising paghambingin ang kuwento ni van Gogh sa kuwento ni Kapatid na babaeng Goates upang maipakita ang impluwensiya ng bawat kasapi ng mag-anak sa talino ng iba.

Talakayan

• Paano makapagpagpapaiiba ang inyong mga kilos at saloobin sa tahanan kung magpapaunlad ng mga talino ang inyong mga kapatid?

• Bakit maaaring isuko ng isang tao ang kanyang sarili at ang kanyang mga talino?

Gawain

Mamahagi ng mga lapis at papel sa bawat kabataang babae. Ipatiklop sa kanila nang pahaba ang papel sa tatlong pantay-pantay na hanay at isulat ang "Pangalan ng kasapi ng mag-anak" sa itaas ng unang hanay, "Mga Talino" sa itaas ng pangalawang hanay, at "Ano ang magagawa ko" sa itaas ng pangatlong hanay.

Dapat isulat ng mga kabataang babae ang mga pangalan ng mga kasapi ng mag-anak sa kaliwang hanay, na nag-iiwan ng malalaking puwang sa pagitan ng mga pangalan. Imungkahi na gumugol sila ng ilang minuto upang pag-isipang mabuti kung anu-anong mga talino ang maaaring mayroon ang mga kasapi ng kanilang mag-anak. Tagubilinan silang itala ang mga kasalukuyan at mga posibleng talino sa pangalawang hanay. Talakayin ang mga posibleng paraan kung saan maaaring makatulong ang mga kabataang babae sa mga kasapi ng mag-anak; ang mga ito ay dapat nakasulat sa huling hanay. Hikayatin ang mga kabataang babae na gamitin ang mga kaalamang nasa papel upang tumulong na paunlarin ang mga talino ng mga kasapi ng kanilang mag-anak.

Pangalan ng kasapi ng mag-anak	Mga Talino (kasalukuyan at maaaring taglayin)	Ano ang magagawa ko?
Boyd	Palakasan Matematika Pag-awit	Mag-ehersisyo kasama niya. Patulungin ko siya sa aking matematika. Madalas siyang purihin kapag maganda ang ginagawa niya. Makiawit sa kanya.
Sandra	Pagtakbo Pananahi Pagguhit	Tumulong na orasan ang kanyang mga takbo. Purihin ang kanyang pananahi, pagtakbo, at pagguhit. Tulungan siya kapag humihingi siya ng tulong.

Katapusan

Talakayan

• Kung ang isang kasapi ng inyong mag-anak ay tutulong sa inyong matagumpay na tapusin ang isang bagay na palagi ninyong inaasam, ano ang epekto na maaaring ibunga nito sa inyong damdamin sa taong iyon?

Talakayin kung paano tayo makikinabang sa talino ng bawat isa. Magpabahagi sa mga kabataang babae ng anumang mga karanasan na maaaring mayroon sila kung saan ang isa sa mag-anak ay nakatulong na paunlarin ang talino ng isa.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na karamihan sa atin ay minamaliit ang kapangyarihan para sa kabutihan na tinataglay ng isang tao. Kung ilalaan natin ang ating mga sarili sa pagtulong sa mga kasapi ng mag-anak na hanapin at paunlarin ang kanilang mga talino, matutuklasan natin na ang ating pagmamahal sa kanila ay lumalago at umuunlad kasabay ng kanilang mga talino. Malalaman natin na maraming uri ng talino at na hindi sila palaging madaling makita, ngunit kung magtitiyaga tayo, magtatagumpay tayo at makatutulong tayo sa mga kasapi ng mag-anak na maging matagumpay at maligaya sa buhay na ito at sa kawalang-hanggan.

Pagpapaunlad ng Mga Kasanayan sa Pamumuno

Aralin
48

Mga Pangmaikling Panahong Layunin bilang Mga Tuntungang Bato

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano makatutulong sa kanya ang pagtatakda ng mga pangmaikling panahong layunin upang makamit ang mga layuning pangmahabang panahon.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng mga papel at lapis para sa mga kabataang babae.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng bigay-sipi tulad ng iminungkahi sa pangalawang bahagi ng aralin.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Gawain

Atasan ang mga kabataang babae na isipin na ito ay mga limang taon mula ngayon. Sabihin sa kanilang mag-isip sa loob ng isa o dalawang minuto kung ano ang maaaring gusto nilang gawin at ang taong magiging sila kung ang kanilang mga pinakamataas na pangarap ay nagkatotoo. Tagubilinan silang tiyakin na ang mga layuning inilarawan nila ay tiyak at pansarili, tulad ng: "Gusto kong makasal sa templo; Gusto kong makatapos sa kolehiyo; Gusto kong maging isang guro (kalihim, manggagamot, atbp.)." Pagkatapos na magkaroon sila ng ilang sandali upang mag-isip, atasan silang isulat ang mga layuning ito sa isang piraso ng papel. Pagkatapos ay atasan ang mga batang babae na isulat ang kahit na tatlong pinakamahahalagang bagay na maaari nilang ginagawa upang tulungan silang maabot ang kanilang mga layunin.

Ipaliwanag sa mga batang babae na ang tatlong bagay na ito ay mga layuning pangmaikling panahon , o mga tuntungang bato, na aakay sa kanila upang tapusin ang kanilang layuning pangmahabang panahon. Itinuturo ng isang matandang salawikaing Intsik ang bagay na ito: "Ang paglalakbay ng isang libong milya ay nagsisimula sa isang hakbang." Hilingan ang isa o dalawang batang babae na ibahagi ang isang layuning pangmahabang panahon sa klase at ang kanilang mga tuntungang bato (mga layuning pangmaikling panahon) na aakay tungo rito. Isulat ang mga ito sa pisara, kasama ang layuning pangmahabang panahon sa itaas at ang layuning pangmaikling panahon sa ilalim.

Ang Pagtatakda ng Mga Layunin ay Makatutulong sa Ating Umunlad

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagtatakda ng mga layunin ay makatutulong sa ating matamo ang ating mga ninanais.

• Bakit ang pagnanais lamang na matamo natin ang isang bagay ay hindi kadalasang sapat upang udyukan tayong umunlad?

Ituro na ang mga layunin ay nagbibigay sa atin ng isang bagay na tiyak at natatamo upang pagsikapan. Naglalaan sila ng landas na susundin natin. Basahin ang sumusunod na pangungusap:

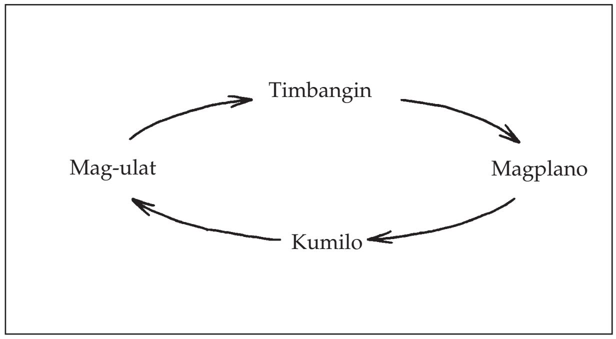
Sipi

"Walang plano. Walang patutunguhan. Walang layunin. Ang landas tungo sa kahit-saan ay ang landas tungo sa walang-patutunguhan, at ang landas tungo sa walang-patutunguhan ay nagbibigay-daan sa mga napabayaang pangarap, mga pagkakataong sinayang, at isang buhay na walang-kaganapan" (Thomas S. Monson, sa Conference Report, Okt. 1976, p. 73; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 51).

Ang paraan ng pagtatakda ng mga layunin ay maaaring isang mahalagang paraan ng pag-unlad sa buong buhay natin. At ngayon ang tamang panahon upang matutong igabay ang ating mga lakas sa pamamagitan ng paghahanda at pagsasakatuparan ng mga kapaki-pakinabang na layunin.

Bigay-sipi o pisara

Pagbalik-aralan ang sumusunod na apat na hakbang ng paraan ng pagtatakda ng layunin kasama ang mga batang babae:



Ang paraan ng pagtatakda ng

Hakbang 1: *Timbangin* (magpasiya kung alin ang kinakailangang gawin)—Gumawa ng talaan ng mga bagay na gusto ninyong malaman, mga katangian at mga kakayahan na gusto ninyong magkaroon, at mga bagay na gusto ninyong magawa sa inyong buhay.

Hakbang 2: *Magplano* (kung ano ang gagawin at kailan)—Isulat ang layunin at kung ano ang inyong plano upang marating ito. Tandaan, ang isang layuning hindi nakasulat ay hangarin lamang. Kung gusto ninyo, pumili ng isang magulang, kaibigan, o pinuno kung kanino kayo mag-uulat sa pag-unlad na inyong nagagawa. Magtakda ng panahon upang tapusin ang inyong layunin at mga petsang dinaraanan upang masubaybayan ang inyong pag-unlad.

Hakbang 3: *Kumilos* sa plano—Kung ang layunin ay isang bagay na magagawa ninyong mag-isa, *gawin ito!* Kung kailangan ninyo ng tulong, humiling sa isang tao na tulungan kayong matupad ang inyong layunin.

Hakbang 4: *Mag-ulat* sa pag-unlad at mga bunga—Makipagkita sa taong pinili ninyong pag-ulatan ng inyong pag-unlad. Sabihin kung ano ang nagawa ninyo at subaybayan ang inyong pag-unlad. Ang ilan sa inyong mga layunin ay maaaring lihim. Maaari ninyong subaybayan ang inyong sarili o iulat ang mga ito sa Ama sa Langit sa panalangin.

Pagkatapos ninyong matapos ang hakbang 4, muling simulan ang paraan sa pamamagitan ng pagtitimbang kung ano ang gusto ninyong gawin sa susunod.

Kuwento

Ang guro at mga batang babae ng isang klase ng Mga Kabataang Babae ay nag-aalala tungkol sa isa sa mga kasapi ng kanilang klase. Pinili nila bilang layunin ng klase na gawing aktibo sa Simbahan si Cheryl sa katapusan ng taon ng pag-aaral. Alam nilang maaari itong maging isang layuning pangmahabang panahon, dahil dumating lamang siya sa klase nang dalawang ulit sa loob ng tatlong taon. Gumawa sila ng ilang mga layuning pangmaikling panahon at sinabi sa kanilang guro na iuulat nila ang pag-unlad sa kanya. Ang kanilang mga layunin ay (1) upang mapadalo si Cheryl sa isa sa kanilang mga gawain at (2) upang mapadalo siya sa isang Linggong aralin. Sumulat sila ng isang plano para sa bawat layunin at nagsimulang kumilos.

Ang unang layunin ay lubhang napakadali. Alam ng mga batang babae na gustung-gusto ni Cheryl ang basketbol at naglaro ng basketbol sa pangkat ng kanilang paaralan. Nagplano ang mga batang babae ng isang gabi ng palakasan at inanyayahan siyang dumalo at magbigay ng ilang payo sa paglalaro ng basketbol. Dumalo siya nang maluwag sa kalooban at ang gawain ay isang malaking tagumpay.

Ang pangalawang layunin ay mas mahirap nang kaunti. Nagpatuloy silang maging kaibigan niya sa paaralan. Kinuha din nila ang kanyang mga bigay-sipi sa klase, ngunit nanatili siyang di-mapalagay at di-nahihilig sa pagpunta ng Linggo. Sa gayon bilang

isang gawain ng klase, ang mga batang babae at ang kanilang guro ay nagtungo sa isa sa mga palarong basketbol ng paaralan ni Cheryl upang panoorin siyang maglaro. Lahat sila ay masayang nagsigawan at tumakbo upang batiin siya pagkatapos ng pagwawagi. Nang sumunod na Linggo ay nasa Simbahan si Cheryl! Sa unang pagkakataon, tila siya ay maginhawa at nakipagtawanan at nakipagkuwentuhan sa mga batang babae. Ipinagpatuloy ng mga batang babae ang kanilang mga pagsisikap at pagmamahal, at dumating si Cheryl sa marami pang mga pulong sa Simbahan. Sa katunayan ay tinawag si Cheryl na maglingkod bilang isang kasapi ng panguluhan ng klase nang sumunod na taon.

Talakayan

Hilingin sa mga batang babae na maikling tukuyin ang apat na hakbang sa paraan ng pagtatakda ng mga layunin habang ang mga ito ay nagaganap sa kuwento. Ituro na ang mga layuning pangmaikling panahon ay mga tuntungang bato upang marating ang layuning pangmahabang panahon.

Ang Pagtimbang sa Ating Mga Layuning Pangmaikling Panahon ay Makatutulong sa Atin na Sukatin ang Ating Pag-unlad at Itama ang Ating Landasin

Ituro na kailangan nating timbangin sa pana-panahon ang ating mga layuning pangmaikling panahon upang tiyakin na inaakay nila tayo sa kung saan natin gustong magtungo.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

"*Dapat nating palagiang timbangin ang ating pag-unlad.* Upang mamuhay nang matuwid na buhay at magawa ang layunin sa pagkalikha sa atin, kailangan nating patuloy na magbalik-tanaw sa nakaraan, magpasiya sa ating kasalukuyang kalagayan, at magtakda ng mga layunin para sa hinaharap. Kung wala ang paraang ito ay napakaliit ng pagkakataong marating ang ating mga patutunguhan" (O. Leslie Stone, sa Conference Report, Abr. 1978, p. 87; o *Ensign*, Mayo 1978, p. 57).

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Si Claudia ay nagkaroon ng palagiang layuning pangmahabang panahon na kasal sa templo, ngunit tila napakalayo nito sa hinaharap. Nagsimula siyang makipagtipanan nang palagian sa isang taong hindi kasapi sa Simbahan. Ngunit hindi siya nakakita ng tunay na kasamaan dito sapagkat siya ay talagang mabuting kabataang lalaki. Isa pa, hindi niya binalak na maging totoo ang kanilang ugnayan. Marami sa kanilang mga pagtitipanan ay binalak nang Linggo upang mapagbigyan ang takda ng kanyang trabaho. Noong una, nagsikap din si Claudia na dumalo sa kanyang mga pulong sa Simbahan. Ngunit ang mga oras ng pulong ay hindi palaging kasabay sa mga plano nila ng pagtitipanan, kaya nagsimula siyang lumiban nang higit na madalas sa mga pulong ng Simbahan. Unti-unti na siyang hindi nagsisimba at nagsimulang sumali sa mga gawain sa Pangilin na hindi niya pinahihintulutan noong nakaraan.

Nag-alala ang mga magulang at obispo ni Claudia sa kanyang landasin. Sa isang panayam, tinanong siya ng kanyang obispo tungkol sa kanyang mga layuning pangmatagal na panahon. Ipinilit niya na ang kasal sa templo pa rin ang una sa kanyang talaan. Magkasama nilang sinimulang sukatin ang kanyang pag-unlad tungo sa layuning iyon at timbangin ang mga layuning pangmaikling panahon na maghahatid sa kanya sa layuning iyon. Naunawaan ni Claudia na ang kanyang mga layunin ng pag-aaral ng banal na kasulatan, pagdalo sa simbahan, at pagsunod sa marami sa mga kautusan ng Panginoon ay hindi na nagagawa. Tinulungan si Claudia ng kanyang mga magulang at obispo na gumawa ng ilang layuning pangmaikling panahon na magtatama sa kanyang landas at sa kalaunan ay makatutulong sa kanyang maabot ang kanyang layuning pangmatagal na panahon na kasal sa templo. May tapang, pangako, at tulong ng Ama sa Langit, binago ni Claudia ang kailangang baguhin sa mapanganib na panahon ng kanyang buhay. Maraming taon ang nakalipas, nakakilala siya ng isang karapat-dapat na kabataang lalaki at ikinasal sa templo para sa panahon at sa kawalang-hanggan.

Talakayan

• Ano ang maaaring nangyari kung nagpatuloy si Claudia sa kanyang naunang landasin? Paano niya isinapanganib ang kanyang layuning pangmatagal na panahon na kasal sa templo sa hindi niya pagsasaalang-alang sa kahalagahan ng mga layuning pangmaikling panahon, tulad ng pakikipagtipanan lamang doon sa mga may mataas na pamantayan na gagalang sa kanyang mga gawain sa Simbahan?

Ituro kung gaano kadaling lumiko mula sa ating mga layuning pangmahabang panahon kung hindi natin bibigyan ng panahon na timbangin at sukatin nang madalas ang ating pag-unlad. Tulungan din ang mga batang babae na maunawaan na ang iba, katulad ng mga magulang o isang obispo, ay makatutulong sa atin sa pagtimbang na iyon.

Ang Pagkakamit ng Mga Layuning Pangmahabang Panahon ay Nangangailangan ng Mahigpit na Pangako

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kailangan tayong mangako sa ating mga layunin, o kung hindi ay maaaring lumiko tayo ng landasin at tumahak sa higit na madaling daan.

Sipi

"Ang ilang pagpipilian ay matagal at mahirap, ngunit dinadala nila tayo sa tamang landas tungo sa ating tunay na layunin; ang iba ay maikli, malawak, at kawili-wili, ngunit patungo sila sa maling landasin. Mahalaga na malinaw sa ating isipan ang ating tunay na layunin upang hindi tayo malito ng bawat sangang-daan" (Spencer W. Kimball, "Decisions: Why It's Important to Make Some Now," *New Era*, Abr. 1971, p. 3).

Paglalahad ng guro

Ituro na kailangan nating mangako nang sapat upang magsakripisyo at bayaran ang halaga upang marating ang ating mga layunin. Ang pangako ni Pangulong Kimball sa isang layunin ay inilalarawan sa sumusunod na kuwento.

Kuwento

"Pagkatapos ng aking misyon ay gusto kong pumasok sa kolehiyo, ngunit hindi kaya ng aking mag-anak na pag-aralin ako. Kaya nagtrabaho ako sa mga bakuran ng kargada ng Southern Pacific Railroad sa Los Angeles upang kumita ng salapi para sa pag-aaral. Nagtrabaho ako nang labing-apat na oras sa isang araw na nagtutulak ng mga kargada sa pagitan ng mga bodega at mga sasakyang pangkargada sa dalawang-gulong na kariton. Madalas ay may isanlibong librang kargada ako sa kariton. Tiyak kong nauunawaan ninyo kung bakit pagod ako pagkatapos ng araw.

"Naninirahan akong kasama ng aking kapatid na babae mga dalawa o tatlong milya ang layo. Ang pamasahe sa sasakyan ay sampung sentimo, at nilakad ko ang buong layo sa bawat patutunguhan upang makatipid ng dalawampung sentimo bawat araw. Gustung-gusto kong makapasok sa kolehiyo, at ang paglakad sa layong iyon ay nagpalapit sa katuparan ng aking layunin. Nakapag-ipon ako ng sapat na halaga upang bumalik sa aking estadong tahanan ng Arizona at nakapasok sa Unibersidad ng Arizona" (Spencer W. Kimball, "Decisions," p. 2–3).

Pagsasagawa ng Aralin

Hikayatin ang bawat kabataang babae na magtakda, timbangin, at ipangako ang kanyang sarili sa kanyang pangmaikli at pangmahabang panahong mga layunin. Imungkahi na sumulat siya ng ilang mga bagong layunin kung kailangan at gawin ang mga iyon sa pamamagitan ng mga layuning pangmaikling panahon bilang mga tuntungang bato.

Aralin
49

Pagpapakatawan ng Pananagutan sa Iba

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa ng mga alituntunin at mga hakbang na kasangkot sa tamang pagpapakatawan ng mga pananagutan sa ibang tao.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng mga lapis at papel para sa mga batang babae.
2. Kung nanaisin: Maaari mong naising bigyan ang bawat batang babae ng isang kopya ng limang hakbang sa pagpapakatawan upang iuwi.
3. Atasan ang dalawang batang babae na sumali sa pagsasadula ng limang hakbang sa pagpapakatawan.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, mga banal na kasulatan, o mga siping nais mo.

Paalala sa guro

Dapat kayong maging lubos na pamilyar at sa paggamit ng limang hakbang ng pagpapakatawan na inilalarawan sa araling ito. Sapagkat ang mga kasanayan ay natututuhan sa pamamagitan ng pagsasanay, ang malaking bahagi ng oras ay dapat iukol sa pangalawang bahagi ng aralin.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Pagpapakatawan ay Isang Mahalagang Alituntunin ng Pamumuno

Kuwento

Atasan ang mga batang babae na sandaling ipikit ang kanilang mga mata at ilarawan sa kanilang mga isip ang isang pangkat ng mga batang babae na naglalaro ng isang pangkatang palakasan na karaniwan sa inyong pook. Ilarawan ang mga kilos ng pangkat na ito ng mga batang babae. Halimbawa: Inatasan ng kapitan ang mga manlalaro at ang bawat isa ay naglalaro sa kanyang kinalalagyan. Ang bawat isa ay mahusay na naglalaro at sumusunod sa mga tagubilin ng kapitan. Sila ay naka-iskor at sila at ang mga tao ay masayang nagsisigawan at maligaya.

Atasan ang mga batang babae na isaisip ang pangkat ding ito na nagsisimula muling maglaro. Sa pagkakataong ito ay nabigo ang kapitan na magtalaga ng mga puwesto o magbigay ng mga tiyak na tagubilin. Ang mga kasapi ng pangkat ay naguguluhan habang nagsisimula ang laro at nagtakbuhan sa lahat ng panig. Ang kapitan ay nagsisikap na laruin ang lahat ng puwesto. Walang sinumang iba pa ang nagkaroon ng pagkakataong maka-iskor, ngunit naka-iskor siya nang tatlong ulit.

Talakayan sa pisara

Ngayon ay padilatin ang mga batang babae at talakayin ang mga kaibahan kung ano ang madarama nila kung naglaro sila sa dalawang pangkat na ito. Isulat ang kanilang mga sagot sa pisara. Ang ilan sa kanila ay maaaring ang sumusunod:

Halimbawang Pisara

Pangkat 1	Pangkat 2
May pananagutan	Bigo
Nagtutulungan	Ayaw maglaro
Malaya	Walang silbi
Maligaya	Malungkot
Pagkakataong ipakita kung ano ang aking magagawa	Pigil

- Sa aling pangkat ninyo gustong maglaro? Bakit?

Ituro na kapag nasa pangkatang kalagayan tayo kung saan nadarama natin na kailangan tayo at nakagagawa tayo ng mga pagpili at nakatutulong, lumalago tayo at nagiging maligaya. Ang isang kapitan ng pangkat, tagapangulo ng komite, o sinumang pinunong tumutulong sa ating magkaroon ng ganitong mga damdamin ay may katalinuhang gumagamit ng mahalagang alituntunin sa pamumuno. Tanungin ang mga batang babae kung masasabi nila ang alituntuning ito. Isulat ang salitang *pagpapakatawan* sa pisara.

Kapag nagpapakatawan tayo, ibinabahagi natin ang ating gawain o pananagutan sa ibang tao at binibigyan sila ng karapatang kumilos para sa atin.

Maikling pagsusulit sa banal na kasulatan o pag-uunahan sa banal na kasulatan

Tulungan ang mga batang babaeng matutuhan kung paano isinasagawa ng Panginoon ang mga alituntunin ng pagpapakatawan sa pamamagitan ng paggamit sa mga sumusunod na banal na kasulatan. Itanong ng isa-isa ang mga tanong, na ibinibigay ang angkop na sangguniang banal na kasulatan. Ipahanap sa mga batang babae ang banal na kasulatan, ipabasa ito nang tahimik, at sabihin kung paano nito sinasagot ang tanong.

O, maaari kang magbigay ng sangguniang banal na kasulatan at magkaroon ng pag-uunahan sa banal na kasulatan. Magtanong at hayaang sikaping hanapin ng mga batang babae ang sagot mula sa mga banal na kasulatan. Maaari kang magbigay ng mga pahiwatig kung kailangan.

1. Ano ang gawain ng ating Ama sa Langit? (Moises 1:39)
2. Kanino niya ibinabahagi ang gawaing ito? (Juan 6:38)
3. Kanino ipinakatawan ng Tagapagligtas ang karapatan? (Efeso 4:11–12)
4. Kapag nagpapakatawan ng pananagutan ang isang tao sa atin, ano ang kailangan nating gawin? (Doktrina at Mga Tipan 107:99–100)
5. Matapos bumalik ang mga Alagad mula sa kanilang mga gawain, ano ang ginawa nila? Ano ang kailangan nating gawin? (Marcos 6:30)

Ipaliwanag na palagiang ginagamit ng ating Ama sa Langit at ng Tagapagligtas ang alituntunin ng pagpapakatawan. Tumutulong sa ating lumago ang alituntuning ito, pinahihintulutan tayong gamitin ang ating pagpili at mga talino, at nangangailangang magkaroon tayo ng pananagutan sa ating mga kilos.

Matututo Tayong Magpakatawan Nang Mabisa sa Pamamagitan ng Paggamit ng Mga Tiyak na Hakbang

Pagsasadula

Ipaliwanag na lahat tayo ay maaaring matuto ng alituntunin ng pagpapakatawan at gamitin ito nang matagumpay. Hilingan ang mga naunang inatasang batang babae na magsadula. Isulat ang bawat isa sa mga sumusunod na hakbang sa pisara, at atasan ang mga batang babae na ipakita ang mga ito nang isa-isa.

Hakbang 1: Malinaw na ilahad ang takdang-gawain.

Pangulo ng klase: Ann, nag-aalala kami sa mga batang babae na nasa Beehive na pumapasok pa lamang sa mga Kabataang Babae. Gusto naming higit silang makilala at tulungan silang makadama ng masayang pagtanggap at ginhawa. Gusto naming ikaw ang mamahala sa isang gawain ng klase upang tulungan ang ating klaseng makilala ang mga bagong batang babaeng ito. Nakatakda ito tatlong linggo mula ngayon sa ika-28.

Hakbang 2: Ilarawan ang kahalagahan ng takdang-gawain at magpahayag ng pagtitiwala.

Pangulo ng Klase: Kung hindi makadarama ng masayang pagtanggap at kahalagahan ang mga batang babae, maaari silang humanap ng mga kaibigan sa ibang mga lugar. Ann, mayroon kang natatanging paraan ng pakikitungo sa tao at paggawa sa mga gawain. Alam naming matutulungan mo kami sa isang gawain upang maramdaman ng mga batang babaeng ito na sila ay masayang tinatanggap at maginhawa.

Ann: [Sumasang-ayon]

Hakbang 3: Tiyakin kung sino ang gagawa ng kung ano at kung kailan ito matatapos.

Pangulo ng klase: Alam mong ang gawain ay gagawin tatlong linggo mula ngayon. Ano sa palagay mo, Ann, ang kailangang gawin?

Ann: [Tumutugon nang karaniwan sa tanong]

Pangulo ng klase: Alin sa mga iyon sa palagay mo ang kailangang unang gawin?

Ann: [Tumutugon nang karaniwan]

Pangulo ng klase: Gaano kadali, sa palagay mo magagawa mo iyon?

Ann: [Tumutugon nang karaniwan]

Pangulo ng klase: Kailan natin matatapos ang ibang mga bagay?

Ann: [Tumutugon nang karaniwan]

Pangulo ng klase: Sino ang mahihingian mo ng tulong?

Ann: [Tumutugon nang karaniwan]

Pangulo ng klase: Ano ang ipagagawa mo sa bawat tao?

Ann: [Tumutugon nang karaniwan]

Pangulo ng klase: Isulat natin kapwa upang hindi natin malimutan.

Hakbang 4: Magpasiya kung kailan ninyo susundan ng pansin ang takdang-gawain.

Pangulo ng klase: Mag-uusap tayo isang linggo mula ngayon, at kung anuman ang magbabago o may kailangan ka bago iyon, ipakitanong lamang sa akin.

Hakbang 5: Magpahayag ng paghikayat at pasasalamat.

Pangulo ng klase: Ann, tunay na natutuwa ako sa mga plano mo para sa gawain. Narinig kong nag-uusap ang mga nakababatang babae, at talagang tuwang-tuwa silang dumalo. Nagpapasalamat ako sa trabaho mo. Kapag humihingi ako ng tulong sa iyo, alam kong maaasahan kita.

Talakayin ang mga tanong o mga puna ng mga batang babae. Bigyang-diin ang kahalagahan ng hakbang 3, pinahihintulutan ang taong magmungkahi nang tumpak *kung ano* ang gagawin nila at *kung kailan*. Ito ang kanilang pangako upang tanggapin ang pananagutan. Kailangang maingat na sundan ng pinuno sa pamamagitan ng pagpapatuloy na pagtatanong *kung ano* ang ginagawa ng tao at *kung kailan* matatapos ang gawain. Ang pagpapakatawan ay maaaring magamit nang mali paminsan-minsan kung sinisikap lamang ng tao na iwasan ang kanyang sariling gawain. Maaari rin itong magamit nang mali kung ang isang gawain ay ipinakatawan at ang pinuno ay walang tiyaga o tiwalang matatapos ito at nagpasiyang gawin ito sa sarili niya. Bigyang-babala ang mga batang babae laban sa ganitong maling paggamit.

Ang Pagpapakatawan sa Pananagutan ay Maaaring Makatulong sa Maraming Kalagayan

Pangkatan o dalawahang gawain ng klase

Ngayon na nakita na ng mga batang babae ang pagpapakita, atasan silang sanayin ang pagpapakatawan ng pananagutan sa bawat isa na ginagamit ang isa sa mga sumusunod na kalagayan, o iba na maaari mong piliin. Atasan ang mga batang babae na sundin ang mga hakbang na nakasulat sa pisara.

1. Ang klase mo ay naatasang magbasa para sa isang biyudang bulag na nakatira sa inyong purok. Magtutungo ka nang dalawang ulit sa isang linggo sa loob ng isang oras. Magtalaga ng isang kasapi ng klase upang mamahala sa gawaing ito at isaayos ang mga dalaw.
2. Isang komperensiya para sa kabataan ang binalak para sa inyong pook mga anim na linggo mula ngayon. Ang paksa ay "Pahintulutan Akong Pumailanlang." Magtalaga ng isang mamamahala sa publisidad para sa pangyayaring ito.

3. Ikaw ang pangulo ng koro ng paaralan. May apat na bahagi ng koro. Ang pangulo ay may pananagutan sa pagsunod sa musika—pagbabahagi, pag-iipon, at pagtitiyak na naroroon lahat iyon kapag umaawit ang koro sa ibang paaralan. Magtalaga ng isang kasapi ng koro na gumawa ng paraan upang sundan ang musika at upang ilahad ang kanyang ideya sa koro sa susunod na pagsasanay.
4. Ikaw ang pinakamatandang batang babae sa iyong mag-anak. May kagipitang dumating, at iniwan ka ng mga magulang mo nang tatlong araw upang asikasuhin ang iyong tatlong kapatid na babae—mga maygulang na walo, siyam, at labindalawa. Kailangan mo ng panahon upang makapag-aral para sa kalagitnaan ng taon na pagsusulit sa paaralan. Paano mo ipakakatawan ang pananagutan ng pagluluto, paghuhugas ng mga pinagkainan, at iba pang mga gawaing bahay?

Talakayan

Tingnan habang nagsasanay ang mga batang babae at magbigay ng tulong kung kailangan. Kung pinahihintulutan ng oras, ang isang pareha ay maaaring magpakita ng kanilang takdang-gawain. Pahintulutan ang mga batang babae na magmungkahi ng ibang mga kalagayan (Simbahan, mag-anak, paaralan, trabaho) kung saan ang kaalaman kung paano magpapakatawan ay makatutulong.

Pagsasagawa ng Aralin

Bigyan ng lapis at papel ang mga batang babae. Ipasulat sa bawat batang babae ang mga pananagutang mayroon siya. Atasan silang pag-aralan ang kanilang mga talaan at tingnan kung magagamit nila ang mga alituntunin ng pagpapakatawan sa isa sa kanilang mga pananagutan. Pasubukin silang gamitin ang limang hakbang sa buong linggo.

Aralin
50

Sa Tagapayo ng Mga Kabataang Babae: Pagbubuo ng Mga Aralin mula sa Mga Talumpati sa Pangkalahatang Komperensiya

Ang mga salita ng mga buhay na propeta ay napakabuting mga mapagkukunan para sa mga karagdagang aralin. Pumili ng mga talumpati mula sa mga pangkasalukuyang komperensiya na nakalathala sa *Ensign* at *Tambuli*. Ang paghahanda at paglalahad ng mga araling ito ay magbibigay sa inyo ng mga pagkakataon na mapatnubayan ng Espiritu sa pagtalakay sa mga tiyak na pangangailangan ng mga kasapi ng klase. Dapat na maipagbigay-alam muna sa mga kabataang babae kung aling mga talumpati ang ituturo upang sila ay maging handa sa talakayan. Sa pagbubuo ng mga araling ito, gamitin ang mga turo ng mga Pangkalahatang Awtoridad, mga talumpati sa komperensiya, at mga banal na kasulatan.

Paghahanda at Paglalahad ng Mga Aralin

Sundin ang gayon ding mga paraan para sa paghahanda at paglalahad ng mga araling ito tulad ng sinusunod mo para sa mga aralin sa manwal. Bilang karagdagan, ang mga sumusunod na hakbang sa paghahanda ay makatutulong:

1. May pananalanging magpasiya kung anong alituntunin ng ebanghelyo o pangunahing ideya ang itinuturo sa mga piniling talumpati. Magbalangkas ng dalawa o tatlong mga nagpapatunay na ideya na tumutulong sa pangunahing ideya.
2. Magpasiya kung ano ang gusto mong matapos bilang bunga ng aralin. Halimbawa, gusto mo bang tulungan ang mga kasapi ng klase na maunawaan ang isang alituntunin, madagdagan ang pananampalataya, magkaroon ng mabuting saloobin, o maganyak na baguhin ang kanilang pag-uugali?
3. Ayusin ang mga materyal sa aralin. Gamitin ang *Topical Guide* sa limbag ng Banal sa Huling-araw ng Bibliya na King James sa mga wikang hindi Ingles upang hanapin ang mga karagdagang sangguniang banal na kasulatan. Tanungin ang tagapangasiwa ng aklatan ng bahay-pulungan para sa mga angkop na larawan.
4. Maghanda ng mga tanong tungkol sa mga piniling sipi at mga banal na kasulatan sa talumpati. Ano ang kahulugan ng mga sipi at mga banal na kasulatan? Ihalintulad ang mga ito sa mga kabataang babae (tingnan sa 1 Nefias 19:23).
5. Pumili ng mga paraan sa pagtuturo na magsasali sa mga kabataang babae, at atasan ang mga kasapi ng klase upang sumali. Sumangguni sa Pagtuturo—Walang Higit na Dakilang Tawag *[Teaching—No Greater Call]* (33043) para sa mga paliwanag sa mga paraan ng pagtuturo.

Tsart

Ang sumusunod na tsart ay maaaring maging kapaki-pakinabang kapag naghahanda ng isang aralin mula sa isang talumpati.

Pamagat ng talumpati: ______________________________

Alituntunin ng ebanghelyo o pangunahing ideya: ______________________________

Mga nagpapatunay na ideya: ______________________________

____

____

Mungkahing Pagsasaayos	Mga Mungkahing Paraan ng Pagtuturo
1. Ipaalam ang alituntunin ng ebanghelyo at mga nagpapatunay na ideya.	• Isulat ang alituntunin ng ebanghelyo at mga nagtataguyod na ideya sa pisara. Gumamit ng isang pakay-aralin, kuwento, larawan, banal na kasulatan, o palaisipang tanong upang simulan ang aralin.
2. Ilahad ang kabuuan ng aralin. • Ano ang sinabi ng Panginoon tungkol sa alituntunin ng ebanghelyo? • Ano ang sinabi ng mga propeta tungkol dito ngayon? • Paano natin maisasagawa ang alituntunin ng ebanghelyo sa ating pang-araw-araw na buhay? Paano madaragdagan ang ating pananampalataya at matutulungan tayong gumawa ng mga matuwid na pasiya at malulutas ang ating mga suliranin ng pamumuhay sa alituntuning ito?	• Hanapin at talakayin ang mga banal na kasulatan sa talumpati at anumang mga karagdagang banal na kasulatan upang linawin ang alituntunin ng ebanghelyo. • Magtanong tungkol sa mga siping mula sa talumpati. Maglahad ng mga kuwento at mga halimbawa mula sa talumpati upang ilarawan ang alituntunin ng ebanghelyo. • Magtanong at magpatnubay ng mga talakayan na makatutulong sa mga kabataang babae na isagawa ang alituntunin ng ebanghelyo sa kanilang mga buhay. • Anyayahan ang mga kasapi ng klase upang magbahagi ng mga karanasan, mga damdamin, at mga patotoo tungkol sa paksang tinatalakay ninyo. Idagdag ang inyong mga sariling damdamin.
3. Tapusin sa pamamagitan ng pagbubuod ng kung ano ang itinuro.	• Magpatotoo sa katotohanan ng alituntunin ng ebanghelyong itinuro ninyo at ang kahalagahan nito sa inyong buhay.

Mga Pansin

Mga Pansin

Mga Pansin

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© by Intellectual Reserve, Inc.

© Gemaldegalerie, Munich/Superstock. *Sunflowers*, by Vincent Van Gogh. Published by Intellectual Reserve, Inc.

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

4 02348 23893 8
34823 893