Mga Kabataang Babae

Manwal 2

Mga Kabataang Babae Manwal 2

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

Karapatang-sipi © 1995
Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw
Ang lahat ng karapatan ay nakalaan
Inilimbag sa Estados Unidos ng Amerika
Pagsang-ayon sa Ingles: 9/94
Pagsang-ayon sa pagsasalin: 9/94
Pagsasalin ng *Young Women Manual 2*
Tagalog

Mga Nilalaman

Bilang at Pamagat ng Aralin		Pahina
Pambungad		v
Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos		1
1	Pagiging Higit na Malapit kay Jesucristo	2
2	Mga Espirituwal na Kaloob	6
3	Pagtatatag ng Kaharian ng Diyos	11
Pagsasakatuparan ng Mga Banal na Tungkulin ng Kababaihan		15
4	Ang Pagsunod sa Mga Utos ay Tumutulong sa Atin na Isakatuparan ang Ating Mga Banal na Tungkulin	16
5	Kapaligiran sa Tahanan	20
Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak		25
6	Pakikibahagi sa Gawain sa Tahanan	26
7	Pamumuhay sa Pag-ibig at Pagkakasundo	30
8	Pagpapabuti ng Mga Kakayahan sa Pakikipagtalastasan	34
9	Ang isang Kabataang Babae Bilang Isang Tagapamayapa sa Kanyang Tahanan	40
Pag-aaral Tungkol sa Pagkasaserdote		43
10	Ang Pagkasaserdote: Isang Dakilang Biyaya	44
11	Pagpapahalaga sa Obispo	48
12	Mga Pagbasbas ng Mga Ama	51
13	Mga Basbas Patriyarkal	54
Pag-aaral Tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo		59
14	Ang Mga Biyaya ng Templo	60
15	Kasal sa Templo	64
16	Mga Talaarawan	68
17	Pag-iingat ng Mga Talaan ng Kasaysayan ng Mag-anak	72
18	Isang Pamana ng Matuwid na Mga Kaugalian	77
Pagiging Kasali sa Gawaing Misyonero		81
19	Paghahandang Magturo sa Iba	82
20	Pagbabahagi ng Ebanghelyo	87
21	Pagtataguyod sa Mga Misyonero sa Pamamagitan ng Mga Liham	91
Pagkakaroon ng Higit na Espirituwalidad		95
22	Pakikipagsanggunian sa Panginoon	96
23	Ang Pag-aayuno ay Nagdudulot ng Mga Biyaya	100

24	Paghahayag sa Ating Pang-araw-araw na Buhay	105
25	Ang Batas ng Pagsasakripisyo	109
26	Ang Sakramento	113
27	Pagpapalakas ng Patotoo sa Pamamagitan ng Pagsunod	117
28	Kalayaang Pumili	122
29	Kadakilaan	126
30	Pagpapalakas ng Patotoo sa pamamagitan ng Paglilingkod	130
31	Ang Batas ng Lupain	135
Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay		141
32	Ang Kahalagahan ng Buhay	142
33	Ang Sagradong Kapangyarihan ng Pag-aanak	147
34	Humawak nang Mahigpit sa Mga Pamantayan ng Panginoon	153
35	Matatalinong Pagpili	157
36	Katapatan	162
37	Pagpapanatili ng Kalinisang-puri sa Pamamagitan ng Matuwid na Pamumuhay	166
Pagpapanatili ng Kalusugang Pisikal		171
38	Kalusugang Pisikal	172
39	Pag-iwas sa sakit	176
Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad		179
40	Lubusang Pagkakilala sa Sarili	180
41	Pag-asa sa Mabuting Ibubunga	184
42	Pagtanaw ng Utang-na-loob at Pagpapasalamat	188
Pamamahala sa Mga Pansariling Pinagkukunan		193
43	Matalinong Paggamit ng Malayang Panahon	194
44	Pagpapaunlad ng Mga Talento	198
45	Pakikilahok sa Mga Sining na Pangkultura	202
46	Pananagutan sa Pananalapi	205
47	Isang Nakapagpapasiglang Kapaligiran	210
Pagpapaunlad ng Mga Kasanayan sa Pamumuno		215
48	Mga Kasanayan sa Pakikipagtalastasan sa Pamumuno	216
49	Pagpapahalaga at Panghihimok sa Mga Taong Mayroong Kapansanan	221
50	Pagsasaayos ng Mga Aralin na mula sa Mga Talumpati sa Pangkalahatang Komperensiya	225
	Mga Larawan	

Pambungad

PANGKALAHATANG KAALAMAN

Ang kursong ito ng pag-aaral ay ginawa para sa mga kabataang babae ng Simbahan na may gulang na labindalawa hanggang labimpito. Sa pag-aaral ng mga aralin sa manwal na ito, dapat na higit na maunawaan ng bawat kabataang babae ang plano ng Panginoon para sa kanya at maging higit na may kakayahang 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" (sa Conference Report, Abril 1983, p. 93; o *Ensign,* Mayo 1983, p. 68).

Pagtuturo ng yunit

Ang manwal na ito ay nahahati sa mga sumusunod na yunit:

Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos

Pagsasakatuparan ng Mga Banal na Tungkulin ng Mga Kababaihan

Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak

Pag-aaral Tungkol sa Pagkasaserdote

Pag-aaral Tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo

Pagiging Kasali sa Gawaing Misyonero

Pagkakaroon ng Higit na Espirituwalidad

Pamumuhay nang Walang-bahid-dungis na Buhay

Pagpapanatili ng Kalusugang Pisikal

Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad

Pamamahala sa Mga Pansariling Pinagkukunan

Pagpapaunlad ng Mga Kasanayan sa Pamumuno

Ang bawat yunit ay nagpapaunlad ng mga magkakaugnay na alituntunin at nagpapatibay ng mga ito upang maunawaan ng mga kabataang babae at maisagawa ang mga alituntunin. Sa pagtuturo ng mga yunit na ito, alamin ang mga pangangailangan ng mga kabataang babae sa inyong klase sa pamamagitan ng pagtatanong sa iyong sarili ng mga sumusunod:

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 buo at timbang na kurikulum.

Mga Mapagkukunan

Gamitin ang mga sumusunod na mapagkukunan sa paghahanda ng iyong mga aralin:

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.

Gamitin ang mga banal na kasulatan sa iyong mga aralin tuwing linggo. Kung ang panahon ay maikli o ang pagtawag-pansin ay nahuhuli, piliin lamang ang mga sanggunian na magiging pinakamabisa. Sa pamamagitan ng iyong paghahanda ang mga banal na kasulatan 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 kabataang babae kung saan titingnan. Karaniwang dapat ka munang magtanong bago basahin ang banal na kasulatan. Kung hindi ganoon, maaaring magbasa muli ang mga kabataang babae ng banal na kasulatan upang masagot ang tanong. Kung minsan ang kabataang 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 kabataang babae sa pagsasaliksik ng mga banal na kasulatan, ikaw muna ang kailangang mapukaw niyon. Ihanda ang iyong sarili sa pamamagitan ng malawak na pag-aaral, pananalangin, at pagninilay-nilay tungkol 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 pagsasadula, pagpapalitan ng kuru-kuro, mga tanong, mga paglalarawan sa pisara, mga pakay-aralin, at pagsali ng mga mag-aaral sa aralin. Ito ay naglalaman din ng mga ideya tungkol sa pagsupil sa ikinikilos sa loob ng silid-aralan, pagsasaayos ng isang silid-aralan, at 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 lathalain at kuwento na maaaring makatulong sa ikalalawak ng kagamitan sa aralin.

ANYO NG ARALIN

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, mga bigay-sipi, at mga takdang-aralin na kailangang paunang gawin. Karamihan sa mga larawang kailangan ay kasama sa likod ng manwal. Ang mga bilang na may panaklong ay nagpapakita na ang larawan ay larawan ng aklatan ng bahay-pulungan. Ang mga larawan ay hindi dapat alisin sa manwal. Ang mga bigay-sipi ay kasama sa katapusan ng mga aralin. Maaari mong kopyahin ang mga ito para sa mga kasapi ng klase. 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 upang makuha ang pansin at pagkawili ng mga kasapi sa klase.

b. *Mga Pangalawang Pang-ulo.* 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 alituntunin ng ebanghelyo na tinalakay at pagbibigay ng patotoo tungkol sa alituntunin.

d. *Pagsasagawa ng Aralin.* Ito ay nagmumungkahi ng isang 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. Maaari mong sabihin, "Noong 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 pagtibayin ang isang alituntunin ng ebanghelyo.

PAGTUTURO SA MGA KABATAANG BABAE

Tandaan na ikaw ay nagtuturo sa mga kabataang babae, hindi lamang nagtuturo ng mga aralin. Manalangin 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 at ang kanyang mag-anak. Sikaping tingnan siya katulad ng pagtingin 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 ng mga sumusunod:

- 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 isinulat na salita . . . ay hindi sapat. Iyon ay kailangan 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" ("Records of Great Worth," *Ensign,* Set. 1980, p. 4).

PAGSASALI NG MGA KASAPING MAY KAPANSANAN

Nang si Jesus ay nagsimula ng kanyang ministeryo 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, Sumasaakin 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. Ang isang guro sa silid-aralan ng Simbahan ay hindi karaniwang may kasanayan o kagamitan na magbigay ng propesyonal na tulong sa mga kasaping may mga kapansanan. Ngunit inaasahan na ang bawat guro ay may maunawain at mapagkalingang puso at pagnanais na isama ang mga kasaping ito hanggang maaari sa lahat ng gawaing pag-aaral ng klase. Ang mga uri ng mga kasaping nangangailangan ng natatanging pagtingin ay kinabibilangan ng may mga 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 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?"
- Sikapin hangga't maaari na isali sa mga aralin ang mga kasaping may kapansanan.
- Sikaping mabuti na tiyakin na ang bawat kasapi ng klase ay gumagalang at umuunawa sa isa't isa.

Maging natural, palakaibigan, at magiliw. Ang taong may kapansanan ay anak ng Diyos at may karaniwang pangangailangan ng pag-ibig at pang-unawa, gaano man kalubha ang kapansanan.

Kailangang aalalahanin 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 ang mga guro na gawin ang natatanging pagsisikap, kung kinakailangan, na turuan ang mga kasaping may kapansanan 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

Aralin
1 Pagiging Higit na Malapit kay Jesucristo

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magnanasang maging higit na malapit kay Jesucristo.

PAGHAHANDA

1. Mga larawan 1, Si Jesus, ang Cristo (62572); 2, Hinuhugasan ni Jesus ang Mga Paa ng Mga Disipulo (62550); 3, Pinagagaling ni Jesus ang Mga Nefita (62541); 4, Nananalangin si Jesus sa Getsemani (62175). Lahat ay matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Kung nanaisin: Kumuha ng isang larawan ng isang kilalang tao (tingnan ang Pambungad).
3. Atasan ang isang mabuting mambabasa upang maghandang basahin ang 3 Nefias 17:1–3, 5–7, 9–13, 15–25 para sa klase.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Talakayan

Isulat sa pisara ang pangalan ng isang kilalang opisyal ng pamahalaan o Simbahan, o ibang mahalagang tao na hindi personal na nakikilala ng mga kabataang babae. Maaaring naisin mong ilagay ang larawan ng isang piniling tao sa harapan ng klase.

• Ano ang alam ninyo tungkol sa taong ito?

Bayaang maikling sabihin ng mga kabataang babae ang lahat ng mga katotohanan na kaya nila tungkol sa kilalang tao, tulad ng lugar ng kapanganakan, bokasyon, dahilan ng pagiging kilala o kahalagahan ng tao, at ang pangalan ng kanyang asawa.

• Ilan sa inyo ang talagang nakakikilala sa taong ito?

Ituro na ang pagkakilala sa tao ay hindi nangangahulugan na kilala natin siya nang personal. Alisin ang larawan.

Kailangang Makilala ng Bawat Kabataang Babae si Jesucristo

Larawan at Talakayan

Ilagay ang mga larawan ni Jesucristo sa harapan ng klase.

Talakayin kung ano ang nalalaman ng mga kabataang babae tungkol kay Jesus—sa kanyang buhay, sa kanyang mga kilos, at sa kanyang mga katangian.

Mga palaisipang tanong

• Kahit na alam natin ang lahat ng kaalamang ito tungkol kay Jesus, kilala ba talaga natin siya?

• Bakit mahalaga na makilala natin si Jesucristo?

Banal na kasulatan at pagpapaliwanag ng guro

Upang matulungang masagot ang mga tanong na ito, pabuksan sa mga kasapi ng klase ang Juan 17:3, at ipabasa nang malakas sa isang kabataang babae ang sipi. Ipaliwanag na maaari nating makilala lahat si Jesucristo. Bilang isang palatandaan ng kung ano ang maging kasama at makilala ang Tagapagligtas, basahin (o ipalahad sa isang magaling na mambabasa kahit na personal o sa tape) ang sumusunod na mga halaw mula sa pagdalaw ng Tagapagligtas sa mga Nefita: 3 Nefias 17:1–3, 5–7, 9–13, 15–25.

Patotoo ng guro

Ibigay mo ang iyong patotoo na mahal ni Jesucristo ang bawat isa sa atin. Ibinigay niya ang kanyang buhay sa atin, nagbayad-sala sa ating mga kasalanan, at nagnanais na bawat isa sa atin ay lumapit sa kanya.

Ang Halimbawa ni Jesucristo ay Magbibigay sa Mga Kabataang Babae ng Inspirasyon na Mapalapit sa Kanya

Talakayan sa pisara

Tanungin ang mga kabataang babae kung anong mga katangian ang gusto nila sa isang kaibigan. Isulat ang mga ito sa pisara. Ang mga sagot ay maaaring magsama ng pang-unawa, kabutihan, katapatan, pagtitiyaga sa mga kahinaan, at kagustuhang makinig.

Hilingan ang mga kabataang babae na alalahaning muli ang ilang mga pangyayari mula sa buhay ni Jesus na nagpapakita na siya ang uri ng tao na magugustuhan nilang maging kaibigan. Maaari mong naising iugnay ang kanilang mga sagot sa listahan na nasa pisara kapag naaangkop.

Kung nahihirapan ang mga kabataang babae sa pagsagot, maaari mong naisin na ituro sa kanila ang mga larawan ni Jesus na ipinakita mo. O maaari mong ibigay ang isa sa mga sumusunod na mga sanggunian sa banal na kasulatan sa bawat kabataang babae. Ipahanap ito sa kanya at ipabasa nang tahimik. Hilingin sa kanya na sabihin sa klase kung anong mga katangian ang ipinakita ni Jesus na mapahahalagahan niya sa isang kaibigan. Maging pamilyar sa bawat pangyayari upang matulungan mo ang sinuman na nahihirapan.

1. Marcos 10:13–16. (Mahal na mahal niya ang mga bata.)
2. Juan 13:3–5. (Siya ay mapagpakumbaba at handang maglingkod, tulad ng pinatunayan ng paghuhugas niya ng mga paa ng mga Apostol.)
3. 3 Nefias 17:5–7. (Nanatili siyang kasama ng mga Nefita upang pagalingin ang kanilang mga maysakit, pilay, at bulag.)
4. Juan 4:5–14. (Siya ay palakaibigan sa mga Saramitano, na minamaliit ng mga tao.)
5. Lucas 15:11–32. (Siya ay mapagpatawad at nagturo sa iba ng pagpapatawad sa talinghaga ng alibughang anak.)
6. Mateo 18:11–14. (Nagmamalasakit siya sa bawat tao tulad ng itinuro sa talinghaga ng nawawalang tupa.)
7. Lucas 7:36–50. (Mahal niya maging ang makasalanan.)

Ipaliwanag na ang mga nabanggit na halimbawa ay tumutulong sa atin na ipakitang si Jesus ay isang mabuti at mapagmahal na tao na nanaisin nating maging kaibigan.

Talakayan

Kung hindi tinalakay sa talakayan sa itaas, maaari mong ituro na isang mahalagang bahagi ng pagkakaibigan ay ang pagbabahagi ng mga karanasan at mga suliranin sa isang tao na nakauunawa at tunay na nagmamalasakit.

Hilingan ang mga kabataang babae na magsabi ng ilang mga bagay na nagpapalungkot sa kanila. (Pagtanggi [sa kanila], damdaming hindi minamahal, kalungkutan, pinag-uusapan ng iba, mga tukso na kailangang harapin.)

Hilingan sila na magsabi ng mga karanasan ni Jesus na maaaring magpahina ng loob niya. Ang mga maaaring tugon ay nagsasama ng mga sumusunod:

1. Si Jesus ay tinanggihan sa kanyang sinilangang bayan ng Nazareth. (Marcos 6:1–6.)
2. Pinag-usapan siya, sa talikuran, sapagkat nakipagkaibigan siya sa mga taong hindi kilala. (Ang kuwento ni Zaqueo; Lucas 19:1–10.)
3. Siya ay tinukso. (Mateo 4:1–11.)
4. Habang nananalangin siya sa Halamanan ng Getsemani, nakatulog ang kanyang mga Apostol. (Mateo 26:36–46.)
5. Itinanggi siya ni Pedro ng tatlong ulit. (Mateo 26:69–75.)

(Hindi kailangang basahin sa klase ang mga sangguniang banal na kasulatan na nasa panaklong.)

• Paano ipinapakita sa atin ng mga halimbawang ito na mauunawaan at matutulungan tayo ni Jesus?

Sa Pamamagitan ng Kanyang Mga Pagsisikap, ang Isang Kabataang Babae ay Higit na Magiging Malapit sa Tagapagligtas

Banal na kasulatan at talakayan

Ipaliwanag na ang Doktrina at Mga Tipan 88:63 ay nagbibigay sa atin ng ilang mga pangkalahatang patnubay tungkol sa kung paano magkakaroon ang bawat isa sa atin ng higit na malapit na pakikipagkaibigan sa Tagapagligtas. Ipabasa nang malakas sa isang kabataang babae ang banal na kasulatang ito.

• Anong tatlong salita mula sa talatang ito ang nagsasabi sa atin kung paano mapalapit sa Tagapagligtas? (Humiling, maghangad, kumatok.)

• Ano ang ilang paraan na maaari tayong humiling, maghangad at kumatok habang nagsisikap tayong mapalapit kay Cristo? (Manalangin, mag-aral ng mga banal na kasulatan upang malaman kung ano ang nagawa ni Cristo at kung ano ang kanyang itinuro, at magsikap na mamuhay ng isang mala-Cristong pamumuhay.)

• Ayon sa banal na kasulatan na ito, ano ang ipinangako sa atin kung mapapalapit tayo kay Jesus? (Na makikita natin siya; na mapapalapit siya sa atin.)

Sipi

Tinawag ni Elder Bernard P. Brockbank ang pamamaraan na ito ng paghiling, paghahangad, at pagkatok na isang "pormulang ibinigay ng Diyos sa kung paano aabutin at kikilalanin ang inyong Ama sa Langit at inyong Tagapagligtas, na si Jesucristo" ("Be Worthy of Celestial Exaltation," sa *Speeches of the Year, 1974* [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 378–79).

Paglalahad ng guro

Ituro na ang pagiging katulad ng Tagapagligtas ay hindi pamamaraan na nagaganap sa isang gabi lamang. Nangangailangan ito ng panahon, pagsisikap at tunay na pagnanais. Ang isang dahilan kung bakit mayroon tayong Simbahan ay upang tulungan tayong umunlad palapit kay Jesus.

Sabihin sa mga kabataang babae na ang mga aralin sa taong ito ay tutulong sa kanilang higit na mapalapit kay Jesus sa pamamagitan ng pagtulong sa kanila na magkaroon ng mga katangian na mayroon siya, tulad ng pagtitiis, pagmamahal, pagpapatawad, at pag-ibig sa kapwa-tao. Ang pagiging higit na malapit sa Tagapagligtas ay magiging malaking pagkukunan ng lakas at aliw para sa lahat ng mga kasapi ng klase, katulad ng sa batang babae sa sumusunod na kuwento:

Kuwento

"Isa ito sa pinakamasamang araw simula nang lumipat kami. Ang mga bagay ay napakaayos sa mga nagdaang buwan. Ang aming bagong purok ay palakaibigan, at ang mga batang babaeng kasinggulang ko ay gumawa ng natatanging pagsisikap na isama ako sa pangkat. Nagdala sila ng mga *cookies* at mga bulaklak pagkadating na pagkadating namin at nagkaroon pa ng agahan para sa akin. Ngunit kahit paano, ang pag-alaala sa mga bagay na ito ay hindi nakatulong sa gabing ito.

"Nagkaroon ng hindi pagkakaunawaan sa isa sa mga batang lalaki na gustung-gusto ko sa purok, at ilang salita ang nabitiwan na nagbigay ng sakit at kalituhan sa akin. Umuwi akong lungkot na lungkot. Ang masayang pagsalubong ng nanay ko sa akin at ang paalalang ako ang maghuhugas ng mga pinagkainan ay lalong nagpalungkot sa akin. Pumasok ako sa aking silid at nahiga sa aking higaan.

"Naisip ko ang aking kapatid na lalaking si Robert na nagtungo sa misyon mga ilang linggo lamang ang nakararaan. Kung nasa bahay lamang siya, mauunawaan niya ang aking suliranin at matutulungan ako. Pagkatapos ay nagsimula akong mag-isip tungkol sa aming paglipat. Sa pag-iisip ko nito, nagsimula akong mag-alinlangan sa katapatan ng aking mga bagong kaibigan. Ang mga maikling salita o mga sulyap na hindi ko pinansin noon ay nagpatunay ngayon na hindi ako gaanong gusto ng mga kaibigang ito. Maging ang ilang maliliit na suliranin sa paaralan ay nagsimula nang lumaki.

"Sa gayon ay naisip ko ang aking ama. Namatay siya nang may ilang taon na ang nakalilipas, at nagsimula akong mag-isip kung gaano kami nahirapan mula noon. Lalo lamang nagpatindi ng aking kalungkutan at kawalang-pag-asa ang mga bagay na ito, at tila ba ang lahat ng sigla at katiyakan na alam ko ay mabilis na lumalayo sa akin. Nabuo ang mga damdaming ito sa aking kalooban at sa wakas ay bumigay ang mga luha—mga luha na malayang nagmula sa malalim na balon ng kabiguan at kalungkutan. Umiyak ako nang mahigit sa isang oras.

"Pagkatapos ay halos hindi napansin na ang ibang mga kaisipan ay sunud-sunod na pumasok sa aking isip hanggang sa unti-unti ay nagkaroon ang mga ito ng kahulugan. Umiiyak ako para sa isang uunawa at tutulong sa akin. Iyak ako nang iyak dahil nadama kong wala na akong malalapitan. Subalit sa buong panahon, ang Ama sa Langit at si Jesus ay nariyan at naghihintay lamang sa akin na kilalanin ang kanilang dakilang pag-ibig at pagiging handa na makinig. Habang ang aking mga damdamin ay nagbago sa isang nagpapasalamat na katiyakan, ang damdamin sa aking silid ay nagbago rin. Para bang halos madama ko na ang Ama sa Langit at si Jesus ay naroong kasama ko.

"Naunawaan ko na lubusan nilang mauunawaan ang aking mga suliranin. Si Jesus ay dumanas ng karanasan ng may kamatayan at nagdusa nang lubhang higit pa sa aking pinagdurusahan. Siya at ang aking Ama sa Langit ay higit na nakakikilala sa akin kaysa sa aking sarili, sapagkat nakasama ko sila sa buhay bago ang buhay sa mundo, at alam din nila ang aking buhay sa mundo. Sila ay maaaring makinig at makikinig nang may damdamin ng pagmamalasakit mula sa kalawakan ng kanilang pag-ibig. Nang gabing iyon, ipinagpalit ko ang bigat ng kalungkutan at kabiguan para sa payapang katiyakan ng kanilang pag-ibig at sa natatanging kaalaman na namumuhay silang higit na malapit sa atin kaysa sa alam ko noon."

Katapusan

Banal na kasulatan — Muling ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 88:63.

Patotoo — Kung nakadarama ka ng lubhang paghanga, ibahagi ang iyong patotoo tungkol sa Tagapagligtas. Maaaring ang ilang kabataang babae sa iyong klase ay makapagbigay din ng kanilang mga patotoo. Anyayahan ang mga kabataang babae na higit na lumapit kay Cristo at tanggapin ang kanyang pangako na matatagpuan nila siya.

Aralin
2

Mga Espirituwal na Kaloob

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na ang pagpapaunlad ng kanyang mga espirituwal na kaloob ay magpapayaman ng kanyang buhay at sa iba.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng mga lapis at papel para sa mga kasapi ng klase.
2. Maghanda ng isang piraso ng papel para sa bawat kabataang babae na naglalaman ng banal na kasulatan na, "Huwag mong pababayaan ang kaloob na nasa iyo" (1 Timoteo 4:14). Maaari mong balumbunin ang papel tulad ng isang balumbon ng papel na may sulat at talian ito ng laso. Ilagay ang mga balumbon ng papel ng banal na kasulatan sa isang kahon at balutan ang kahon na tila ba ito ay regalo.
3. Atasan ang tatlong kabataang babae upang maglahad ng kaalaman tungkol sa tatlong espirituwal na kaloob na tinalakay sa unang bahagi ng aralin.
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Sa paghahandang ilahad ang araling ito, pag-aralan ang Doktrina at Mga Tipan 46:7–29. Maaaring kailangan na dalawang oras ng klase ang gugulin sa paglalahad ng aralin na ito.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pinagkalooban ng Ama sa Langit ang Kanyang Mga Anak ng Mga Espirituwal na Kaloob

Pakay-aralin at talakayan

Ilagay mo ang kahon na ibinalot mong tila regalo sa mesa o upuan sa harapan ng silid-aralan.

• Kung ang kahong ito ay naglalaman ng regalo para sa iyo, ano ang gusto mo dito?

Bayaang gumugol ang mga kabataang babae ng isa o dalawang minuto sa pagsagot sa tanong. Ipaliwanag na mayroong iba't ibang uri ng regalo. Ang ilan ay nakabalot sa mga kahon, ngunit ang iba ay hindi mahahawakan—mga bagay na hindi natin mahahawakan o mahihipo.

Ipaliwanag na si Propetang Joseph Smith ay nagsabi ng ilang pinakamahalagang regalo na hindi nahahawakan:

"Naniniwala kami sa kaloob na Espiritu Santo na tinatamasa ngayon, katulad noong panahon ng mga Apostol; . . . naniniwala rin kami sa propesiya, sa mga wika, sa mga pangitain, at sa mga paghahayag, sa mga kaloob, at sa mga pagpapagaling; at na ang mga bagay na ito ay hindi tatamasahin nang wala ang kaloob na Espiritu Santo" (*History of the Church*, 5:27).

Si Pangulong Marion G. Romney ay nagpahayag sa pangungusap na ito ng Propeta:

"Kaya ang isa na hindi kailanman tumanggap ng kaloob ng Espiritu Santo ay hindi maaaring gumawa ng mga himala sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan.

"Ngayon, alam na natin na mayroon lamang isang paraan upang matamo ang kaloob ng Espiritu Santo. Ang paraang iyon ay sa pamamagitan ng mga ipinayong ordenansa ng pagbibinyag sa pamamagitan ng paglulubog sa tubig para sa pag-aalis ng mga kasalanan at sa pagpapatong ng mga kamay para sa kaloob na Espiritu Santo" (sa Conference Report, Abr. 1956, p. 72; o *Improvement Era*, Hunyo 1956, p. 424).

Ipaliwanag na ang bawat kasapi ng Simbahan, sa pagtanggap ng kaloob na Espiritu Santo, ay may karapatang tumanggap ng mga tiyak na espirituwal na kaloob.

Talakayan sa pisara

Ituro na ang mga banal na kasulatan ay nagtuturo sa atin kung ano ang mga espirituwal na kaloob na ito. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 46:8–26. Habang sinasabi ang bawat espirituwal na kaloob, isulat ito sa pisara.

Mga Espirituwal na Kaloob

Patotoo kay Jesucristo	Mga himala
Pananampalataya sa patotoo ng iba	Propesiya
Karunungan	Pagkilala sa mga espiritu
Kaalaman	Pagsasalita sa mga wika
Pananampalataya upang magpagaling	Pagsasalin ng mga wika
Pananampalataya upang mapagaling	

Mga paglalahad ng mga kabataang babae

Walang panahon upang talakayin nang masinsinan ang mga kaloob na ito. Gayunman, sikaping gumugol ng ilang minuto upang pag-usapan ang ilan sa mga ito. Tatlong kabataang babae ang dapat handang magbahagi ng kaalaman tungkol sa mga sumusunod na espirituwal na kaloob. Kung ang isang kasapi ng klase ay nagkaroon ng karanasan sa isang espirituwal na kaloob, tulad ng pagpapagaling, maaari niyang naising ibahagi ang karanasan sa klase sa halip na o bilang karagdagan sa mga ibinigay na halimbawa.

Ang Kaloob ng Pagpopropesiya

Si Reed Smoot, senador ng Estados Unidos mula sa Utah, mula 1903 hanggang 1933, ay isang munting batang lalaki nang marinig niya si Brigham Young na nagpropesiya ng isang tunay na naganap pagkatapos magdaan ng mga taon:

"Si Brigham Young ay nagtungo sa Provo at, sa isang pulong ng komperensiya ay nagsabi na ang araw ay darating na ang tinig ng isang tao ay maririnig mula sa New York hanggang San Francisco. . . .

"Si Reed ay dinala ng kanyang ina sa pulong na ito, at sa pag-uwi ay nagsabi siya (na tinutukoy ang sinabi ni Pangulong Brigham Young), 'Malaking kasinungalingan iyon. Napakaimposible naman niyon. Hindi maaari iyon.' Ang kanyang ina, na isang babae na may napakalaking pananampalataya, ay nagsabi sa kanyang anak, 'Oo, mabubuhay ka upang makita ang katuparan ng sinabi ng Pangulo ngayon.' Hindi niya pinaniwalaan iyon. Lumipas ang mga taon at habang siya ay nasa Senado ng Estados Unidos, isang paraan ng pagsasahimpapawid ang itinayo upang makapagsalita ka mula sa Lungsod ng New York hanggang sa San Francisco. Ang isa niyang kasamahan sa Senado ang naatasan sa proyektong ito at nang ito ay mabuo at ipinagdiwang nila ang pangyayari, inanyayahan niya si Senador Smoot upang magtungo sa Lungsod ng New York at siyang unang magsalita sa nabuong radyo, na ginawa niya, at ang kanyang tinig ay malinaw at maliwanag na narinig sa kabila ng kontinente.

"Kaya nabuhay siya upang tunay na isakatuparan ang pangako ni Pangulong Brigham Young sa Provo nang mga nakaraang taon" (Bryant S. Hinckley, *The Faith of Our Pioneer Fathers* [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], p. 207).

Ang Kaloob ng Pananampalataya na Mapagaling

Ang kuwentong ito ay lumabas sa *Dutch Star* pagkatapos ng pagdalaw ni Pangulong Joseph F. Smith sa Holland noong 1906.

"Ika-7 ng Agosto, 1906 noon, nang dumating si Pangulong Smith at ang kanyang mga kasama sa Rotterdam, na kagagaling lamang sa isang barko mula sa Antwerp mga dalawang araw pa lamang ang nakalilipas. May naninirahan sa lungsod na iyon na isang batang lalaki na labing-isang taong gulang, na nagngangalang John Roothoff, na matagal nang nagdurusa nang labis dahil sa kanyang mga mata. Ang kanyang ina ay isang matapat na kasapi ng Simbahan, katulad din ng bata, na unti-unting nawawalan ng kanyang paningin at hindi nakapapasok sa paaralan. Sinabi ng batang lalaki sa kanyang

ina: “Ang propeta ang may pinakamaraming kapangyarihan sa sinumang misyonero sa lupa. Kung maisasama ninyo ako sa pulong at matitingin siya sa aking mga mata naniniwala ako na ang mga ito ay gagaling.” Ayon sa kanyang pagnanais, siya ay pinahintulutang sumama sa kanyang ina sa pulong. Sa wakas ng pulong, katulad ng nakaugalian na, si Pangulong Smith ay nagsimulang lumakad patungo sa may pinto at nagsimulang makipagkamay at makipag-usap nang may panghihikayat sa mga tao habang sila ay dumadaan sa bulwagan. Habang lumalapit si John Roothoff sa kanya, na inaakay ng kanyang ina at may takip sa mata, hinawakan siya ni Pangulong Smith at may kabaitang nakipag-usap sa kanya. Sa ganoon ay itinaas niya nang bahagya ang takip at may pagmamakaawang tumingin sa pamamagitan ng kanyang mga namumulang mata, kasabay ng pagsasabi ng isang bagay sa Ingles na hindi naunawaan ng batang lalaki. Gayunman, siya ay nasiyahan. Si Pangulong Smith ay kumilos ayon sa pananampalataya ng batang lalaki; at ayon sa kanyang pananampalataya ay naganap iyon. Nang makauwi siya, sumigaw siya nang may kagalakan: ‘Nanay, magaling na ang mga mata ko; wala na akong nadaramang anumang sakit. Nakakikita na ako nang maayos ngayon at malayo pa man din.’ Pagkatapos ng pangyayaring ito, nakapasok na muli sa paaralan ang batang lalaki” (*Life of Joseph F. Smith,* tinipon ni Joseph Fielding Smith [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], p. 397).

Ang Kaloob ng Paghahayag

Tinatalakay nina Eliza R. Snow at ilang mga kaibigan, kasama na ang Propetang Joseph Smith, ang Pagkabuhay na mag-uli at ang kaugnayan ng mga tao sa lupa sa kanilang Ama sa Langit. Pagkatapos na pagkatapos ng usapang ito, naisulat ni Eliza ang mga salita ng himnong “O My Father (Ama)”. Si Wilford Woodruff, ang ika-apat na Pangulo ng Simbahan ay nagsabi nito ng tungkol sa himno:

“May kinalaman sa ating kalagayan bago tayo dumating dito, masasabi ko na nanirahan tayo kasama ng Ama at ng Anak, katulad ng ipinahayag sa himnong ‘O My Father,’ na inawit dito. Ang himnong iyon ay isang paghahayag. . . . Maraming mga kapatid na babae ang may espiritu ng paghahayag. Walang dahilan upang sila ay hindi mabigyang inspirasyon” (*Millenial Star,* Abr. 1894, p. 229).

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

“Ang ating mga kaloob at mga pagkakataon ay nagkakaiba; ang ilan ay higit na nakikita at may lakas. . . . Lahat tayo ay mayroong isa *man lamang* kaloob *at* isang bukas na paanyaya na maghangad ‘nang may kataimtiman ng mga pinakamabuting kaloob.’ (Doktrina at Mga Tipan 46:8.)” (Neal A. Maxwell, sa Conference Report, Okt. 1976, p. 15; o *Ensign,* Nob. 1976, p. 14).

Paalala sa guro

Kung gagamit ka ng dalawang oras ng klase upang ilahad ang araling ito, tumigil dito para sa unang linggo.

Makikilala at Mapauunlad Natin ang Mga Espirituwal na Kaloob

Banal na kasulatan at talakayan

Isulat sa pisara ang Doktrina at Mga Tipan 46:11.

• Ayon sa talatang ito, ano ang ibinigay sa bawat kabataang babae?

Ipaliwanag na ang pagkaalam kung anong mga espirituwal na kaloob mayroon tayo ay makapagbibigay sa atin ng tiwala at makatutulong sa atin na tulungan ang iba.

• Paano ninyo makikilala ang mga espirituwal na kaloob na ibinigay sa inyo?

Ang sumusunod ay mga maaaring sagot:

1. Manalangin at humingi ng tulong.
2. Kumuha at basahin ng madalas ang inyong basbas patriyarkal, na maaaring magsabi ng inyong mga espirituwal na kaloob.
3. Pagmasdan kung anong mga katangian at talino ang tila likas na dumarating sa inyo.
4. Tanggapin ang mga tawag na nagmumula sa mga pinunong pagkasaserdote.
5. Pag-ukulan ng pansin ang mga papuri na natatanggap ninyo mula sa iba.

• Paano kayo maakakaroon ng mga karagdagang kaloob ng Espiritu?

Ang sumusunod ay mga maaaring sagot:

1. Pag-aralan ang tungkol sa kaloob mula sa mga banal na kasulatan at mga mensahe ng mga pinuno ng Simbahan.
2. Pagmasdan ang mga nagtataglay ng kaloob.
3. Sanaying gamitin ang kaloob.

Halimbawa sa banal na kasulatan

Halimbawang isang kabataang babae ang katatawag lamang upang magturo ng isang klase sa Panlinggong Paaralan at gusto niyang mapaunlad ang kaloob ng pagtuturo.

• Ayon sa Alma 17:2–3, ano ang magagawa ng kabataang babaeng ito upang magkaroon ng kaloob ng pagtuturo nang may kapangyarihan at karapatan?

• Ano pa ang magagawa niya? (Mag-aral ng mga kagamitan tungkol sa pagtuturo, magmasid sa mga mabuting guro.)

Ibuod ang mga sagot ng mga mag-aaral sa pisara.

Kuwento at talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na isaalang-alang kung paano napaunlad ni Elder Matthew Cowley ang isa sa kanyang mga espirituwal na kaloob habang naglilingkod bilang isang misyonero sa mga tao ng Maori.

"Nag-aral ako ng labing-isang oras araw-araw nang kung ilang linggo. Binasa ko ang Aklat ni Mormon sa Maori, at ang aking mga pag-aaral ay tinapos ng may pag-aayuno at ng may pananalangin; at sa ika-labindalawang Linggo ay ibinigay ko ang aking unang sermon sa wikang Maori. Tunay na nagsasalita sila ng mga bagong wika, iyong mga tumatanggap ng tawag sa ministeryo ng ating Panginoon at Tagapagligtas na si Jesucristo.

"Nakakita ako ng mga batang misyonero sa Samoa at sa Tonga at sa New Zealand at sa Hawaii na, sa loob ng anim na buwan, ay nakapagbigay ng mga sermon sa mga wika ng mga taong tinuturuan nila—mga kabataang lalaki at babae na hindi nagkaroon ng mataas na pinag-aralan bago sila tinawag sa larangan ng misyon, subalit ang mga kabataang lalaki at babae na ito, na inilagay sa mga kamay ng Diyos, at hinugis tulad ng putik sa mga kamay ng isang magpapalayok, ay tumanggap ng mga kaloob na ipinangako sa kanila" (sa Conference Report, Okt. 1948, p. 156; o *Improvement Era*, Nob. 1948, p. 699).

• Ano ang isa sa mga kaloob ni Matthew Cowley?

• Ano ang ginawa niya upang mapaunlad ang kaloob na ito?

Ang Mga Espirituwal na Kaloob ay Naghahatid ng Mga Pananagutan at Mga Biyaya

Pag-aaral at talakayan sa banal na kasulatan

Isulat ang mga sumusunod na salita at mga banal na kasulatan sa pisara:

Maghangad (Doktrina at Mga Tipan 46:8)

Makinabang (Doktrina at Mga Tipan 46:9, 26)

Magyabang (Doktrina at Mga Tipan 84:73)

Magbigay ng lapis at papel sa bawat kabataang babae. Tagubilinan ang bawat isa sa kanila na hanapin ang mga banal na kasulatan at isulat kung ano ang sinasabi ng mga banal na kasulatan tungkol sa mga salita na natuklasan nila.

• Paano mo gagamitin ang mga espirituwal na kaloob na ibinigay sa iyo?

Tiyakin na nauunawaan ng mga kabataang babae na ang mga espirituwal na kaloob ay ibinigay para sa kapakinabangan ng lahat. Kung naghahangad sila ng kaloob, dapat nilang maunawaan ang layunin ng kaloob at ang pananagutan na kasama nito. Halimbawa, kung tumanggap ang isang kabataang babae ng kaloob ng kaalaman o patotoo, kailangang huwag niyang sarilinin ito katulad ng hindi dapat ipagkait ng isang maytaglay ng pagkasaserdote ang kanyang kaloob na magpagaling.

Paglalahad ng guro at banal na kasulatan

Pabuksan sa mga kabataang babae ang 1 Timoteo 4:14.

Ipaliwanag na si Timoteo ay isang matapat na kabataang lalaki na tinuruan ng ebanghelyo ni Apostol Pablo. Pagkatapos sumapi sa Simbahan, tinanggap niya ang

kaloob na Espiritu Santo sa pamamagitan ng pagpapatong ng mga kamay, at sa pam0amagitan ng Espiritu Santo siya ay biniyayaan ng mga espirituwal na kaloob. Si Pablo ay nagtungo sa ibang mga lungsod upang gawin ang gawaing misyonero at iniwan si Timoteo sa pamamahala ng Simbahan sa lungsod ng Efeso. Pagkaraan ay sumulat si Pablo upang bigyan ng pampalakas ng loob at mga tagubilin si Timoteo.

Basahin nang malakas ang 1 Timoteo 4:14. Hikayatin ang mga kabataang babae na may pananalanging isaalang-alang ang kanilang mga espirituwal na kaloob. Tiyakin sa kanila na ang bawat kabataang babae ay binigyan ng isang kaloob. Katulad ni Timoteo, hindi niya dapat balewalain ang kaloob na ito, subalit dapat niyang tuklasin ito at gamitin.

Mga balumbon ng banal na kasulatan

Bayaang buksan ng isa sa mga kabataang babae ang kahon na binalot mong tulad ng isang regalo at bigyan ang bawat kasapi ng klase ng isang balumbon ng banal na kasulatan.

Pagsasagawa ng Aralin

Anyayahan ang mga kabataang babae na taimtim na saliksikin ang mga espirituwal na kaloob at magsikap na paunlarin ang mga ito. Hikayatin sila na itala sa kanilang mga pansariling talaarawan ang pag-unlad na dinaranas nila habang sinasaliksik, pinauunlad, at ibinabahagi nila ang mga espirituwal na kaloob na ito.

Pagtatatag ng Kaharian ng Diyos

Aralin
3

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na sa pamamagitan ng pansariling sakripisyo ay makatutulong siyang itatag ang kaharian ng Diyos.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Kung nanaisin: Gumawa ng kopya ng Mateo 6:33 o isa sa mga sipi na ginamit sa aralin upang iuwi ng bawat kabataang babae.
3. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

Si Elder Thomas S. Monson ng Kapulungan ng Labindalawa ay nagkuwento ng sumusunod tungkol sa paglilingkod at sakripisyo:

"Si Jose Garcia [ay] mula sa Old Mexico. Isinilang sa kahirapan ngunit inaruga sa pananampalataya, naghanda si Jose para sa isang tawag sa misyon. Naroon ako nang araw na tanggapin ang kanyang rekomendasyon sa [misyon]. Naroon ang pangungusap na: 'Si Kapatid na Garcia ay maglilingkod sa dakilang sakripisyo ng kanyang mag-anak, sapagkat siya ang pinagkukunan ng karamihan ng pagtataguyod sa mag-anak. Mayroon lamang siyang isang pag-aari—isang pinakakaingat-ingatang koleksiyon ng selyo—na kusang-loob niyang ipagbibili, kung kailangan, upang tumulong na tustusan ang kanyang misyon.'

"Matamang nakikinig si Pangulong Kimball habang ang pangungusap na ito ay binabasa sa kanya, at pagkatapos ay sumagot siya: 'Bayaan siyang ipagbili ang kanyang koleksiyon ng mga selyo. Ang ganyang sakripisyo ay magiging isang biyaya sa kanya' " (sa Conference Report, Okt. 1978, p. 83; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 56).

Ipaliwanag na bilang mga anak na babae ng Diyos, ang mga kabataang babae ay binigyan ng pananagutan na tumulong na itatag ang kaharian ng Diyos sa lupa. Ang kaharian ng Diyos ay Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw. May mga pagkakataong ang pananagutang ito ay mangangailangan na gumawa sila ng mga dakilang sakripisyo.

Nakatutulong sa Atin ang Sakripisyo upang Maghandang Mamuhay sa Kinaroroonan ng Diyos

Talakayan

Ipaliwanag na ang pagtatayo ng kaharian ng Diyos dito sa lupa ay nangangailangan ng mga sakripisyo ng maraming tao.

- Ano ang ibig nating sabihin ng sakripisyo?

Habang nagbabahagi ang mga kabataang babae ng kanilang mga ideya, isulat ang mga ito sa pisara. Ang ilang mga halimbawa ay maaaring—

1. Pag-aalay sa Diyos.
2. Pagsusuko ng isang bagay na mahalaga sa sarili.
3. Pagbibigay ng sariling oras, mga talino, at mga pag-aari nang walang inaasahang anumang bagay na kapalit.

Ipaliwanag na ang "sakripisyo ang pinakatampok na pagsubok ng ebanghelyo. Nangangahulugan ito ng pagbibigay sa Panginoon ng anumang kakailanganin niya sa ating oras, sa ating mga pag-aari sa daigdig, at sa ating lakas upang palaganapin ang kanyang gawain" (*Mga Alituntunin ng Ebanghelyo,* kabanata 26).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kasapi ng klase ang Mateo 6:33.

• Paano nauugnay ang banal na kasulatang ito sa alituntunin ng sakripisyo?

Maglaan ng ilang minuto upang talakayin ang banal na kasulatan. Tukuyin ang mga sumusunod na bagay sa talakayan:

1. Ang mga tao ay palagiang sinusubok at sinusuri upang makita kung kusang-loob nilang maisusuko ang mga pagnanasang pansarili at kalayawan at uunahin muna nila ang mga bagay ng Diyos sa kanilang buhay.
2. Ipinakita ni Jesus ang ganap na halimbawa ng sakripisyo nang kusang-loob niyang ibinigay ang kanyang buhay upang tayo ay maligtas sa pisikal na kamatayan sa pamamagitan ng pagkabuhay na mag-uli at mula sa ating mga kasalanan sa pamamagitan ng pagsisisi. Ang iba ay nagsakripisyo din ng kanilang buhay upang mapasaatin ang ebanghelyo.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maaaring hindi tayo kailangang magbigay ng ating buhay para sa ebanghelyo, ngunit kinakailangang magsakripisyo tayo sa mga ibang paraan.

• Ano ang ilan sa mga paraan na hinihingan tayo ng sakripisyo? (Pagbibigay ng ating panahon at lakas sa mga tawag sa Simbahan, pagdaig sa takot upang maibahagi natin ang ebanghelyo, pagbabayad ng ikapu sa Panginoon, pagkakaroon ng panahon upang magbasa ng mga banal na kasulatan at maglingkod sa ating kapwa, pagsusuko ng mga papuri ng ating mga kaibigan kapag hindi tayo nakikisama sa mga makamundong uso at ugali.)

Ituro na sa pamamagitan lamang ng pagtatatag ng kaharian ng Diyos, sa pamamagitan ng ating pansariling pagtatalaga at sakripisyo, maaari tayong maging katulad ng ating Ama sa Langit at ni Jesucristo.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pangungusap ni Propetang Joseph Smith tungkol sa sakripisyo:

"Pansinin natin, na ang relihiyon na hindi nangangailangan ng sakripisyo ng lahat ng bagay ay wala kailanmang kapangyarihang sapat upang makagawa ng pananampalataya na kailangan sa buhay at kaligtasan; sapagkat, mula sa unang buhay ng tao, ang pananampalataya na kailangan sa pagtatamasa ng buhay at kaligtasan ay hindi kailanman matatamo nang walang sakripisyo ng lahat ng mga bagay na makalupa. Sa pamamagitan ng sakripisyong ito, at ito lamang, na inordenan ng Diyos na matamasa ng tao ang buhay na walang-hanggan. . . .

"Walang kabuluhan para sa mga tao na isipin sa kanilang sarili na sila ay mga kasamang tagapagmana, o mga tagapagmanang kasama nila, na nag-alay ng lahat sa sakripisyo, at sa pamamagitan ng paraang ito ay magkaroon ng pananampalataya sa Diyos at kagandahang-loob sa kanya upang magtamo ng buhay na walang-hanggan, maliban na sila, sa katulad na paraan, ay mag-alay sa kanya ng katulad na sakripisyo, at sa pamamagitan ng pag-aalay na iyon ay makatamo ng kaalaman na sila ay katanggap-tanggap sa kanya" (*Lectures on Faith,* tinipon ni N. B. Lundwall [Salt Lake City: N. B. Lundwall, n.d.], p. 58).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga tao ng Panginoon ay palaging nagsasakripisyo nang malaki at sa maraming paraan dahilan sa kanilang pananampalataya at mga gawa. Ang ilan ay dumanas ng kahirapan at panlilibak dahilan sa kanilang mga paniniwala. Ang ilang mga bagong nagbalik-loob sa Simbahan ay itinakwil ng kanilang mga mag-anak dahil sumapi sila sa Simbahan. Marami ang nawalan ng kanilang trabaho, ang ilan ay nawalan ng kanilang buhay.

Hikayatin ang mga kabataang babae na magbahagi ng anumang pansariling karanasan nila sa pagsasakripisyo o mga karanasan ng iba.

Ipaliwanag na sinabi ng Panginoon na ang ating mga pagsasakripisyo ay hindi lilipas nang hindi napapansin. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Mateo 19:29. Talakayin sa kanila ang pangako na ibinigay sa mga nagsasakripisyo.

Ituro na habang nadaragdagan ang ating patotoo sa ebanghelyo, nakakayanan nating gumawa ng mga pagsasakripisyo para sa Panginoon at sa iba.

Magagamit Natin ang Ating Panahon, Mga Talino, at Mga Pag-aari upang Itatag ang Kaharian

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Si Kapatid na Villafranca ay nanirahan sa San Fernando, Mexico, na malayo sa purok o sangay. Subalit nakakita siya ng paraan upang tumulong na itatag ang kaharian sa kanyang lugar. Inanyayahan niya ang pangkat ng limampung tao—tatlumpu sa kanila ay mga nagsasaliksik—na magtungo sa kanyang maliit na tahanan upang makinig sa pagtuturo ng mga misyonero ng ebanghelyo. Ang misyonerong nagturo sa kanila ay nagsabi kung ano ang nangyari:

"Sa pagsisimula ko ng talakayan, ang silid ay tahimik tulad ng inaasahan. Ang bawat mag-aaral ay nakinig nang may taimtim na interes. Nang ako ay magtanong sa klase, tila ba isinaulo nila ang mga sagot sa simula pa, at nakita ko ang aking sarili na lalong higit na tuwang-tuwa habang lumilinaw na hindi isang gintong tinuturuan ko ang naroon, kundi isang buong kuwartong puno ng mga iyon. Nang dumating ang oras upang magtanong kung, pagkatapos na makapag-aral sila, manalangin, at makinig sa mga natitirang talakayan, ay magpapabinyag sila, sinagot ako ng isang koro ng 'Oo'. . . .

"Ngayon, anim na taon na ang nakaraan, may isang sangay na mayroong halos 200 kasapi sa San Fernando. Naroon iyon dahil sa misyonerong pagsisikap ng isang matatag na kapatid na babae na hindi takot na sabihin sa iba ang tungkol sa ebanghelyo, at gawin ito nang may pananampalataya na nangunguna sa anumang himala" (Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando," *New Era*, Enero 1977, p. 28–29).

Gawain

• Ano ang ibinigay sa inyo ng Panginoon upang gamitin sa pagtatatag ng kanyang kaharian?

Bigyan ng lapis at papel ang bawat kabataang babae. Ipasulat sa kanya ang ilan sa mga talino at mga pag-aari niya at kung paano maaaring gamitin ito sa pagtulong sa pagtatatag ng kaharian ng Diyos sa lupa. Sabihin sa kanya na huwag isulat ang kanyang pangalan sa papel. Tipunin ang mga papel at basahin nang malakas ang bawat isa sa klase. Talakayin ang ibang paraan na ang mga talino at pag-aaring ito ay maaaring gamitin sa pagtatatag ng kaharian ng Diyos.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lahat tayo ay may mga talino at mga pag-aari na magagamit natin upang itatag ang kaharian ng Diyos—Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw. Marahil ay maaari nating pakainin o padamitan ang isang tao na nangangailangan o bigyan ng masisilungan ang isang taong walang tahanan. Kapag binabayaran natin ang ating mga ikapu at mga handog, tumutulong tayong itatag ang kaharian. Maaaring may mga pagkakataon na hilingan tayong magbigay ng higit pa, upang higit na magsakripisyo. Kahit na karamihan sa atin ay hindi hihilingan na ibigay ang lahat na mayroon tayo para sa gawain ng Panginoon, dapat na handa tayong gawin ito kung hinihilingan.

Kuwento

Si Kapatid na JoAnn Ottley, maybahay ni Jerold D. Ottley, na tagakumpas ng Mormon Tabernacle Choir, ay nagsalaysay ng sumusunod na kuwento:

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

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

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

"Hindi nagtagal, ang asawa ko ay tinawag ng Unang Panguluhan ng Simbahan na maging tagakumpas ng Koro ng Tabernakulo. Ang Panginoon ay tunay ngang inihahanda kami para sa natatanging paglilingkod" (*Ang Babaeng Banal sa Huling-araw,* Bahagi B, p. 79).

Talakayan

Bayaang talakayin ng mga kabataang babae kung bakit mahalaga na gamitin natin ang ating panahon, mga talino, at mga pag-aari upang tumulong na magtatag ng kaharian ng Diyos sa lupa.

Sipi

Sa pagbubuod, basahin ang sumusunod na sipi:

"Nakipagtipan tayo sa mga tubig ng pagbibinyag na iibigin at paglilingkuran [ang Panginoon], na susundin ang kanyang mga utos, at uunahin sa ating mga buhay ang mga bagay ng kanyang kaharian. Bilang ganti ay ipinangako niya sa atin ang buhay na walang-hanggan sa kaharian ng kanyang Ama. . . .

"Ang batas ng pagsasakripisyo ay, na handa tayong isakripisyo ang lahat ng mayroon tayo para sa kapakanan ng katotohanan—ang ating ugali at reputasyon; ang ating karangalan at mga papuri; ang ating mabuting pangalan sa mga tao; ang ating mga bahay, lupain, at mga mag-anak: lahat ng bagay, kahit na ang ating buhay kung kinakailangan. . . .

"Hindi tayo palaging tinatawag upang ipamuhay ang buong batas ng paglalaan at ibigay ang lahat ng ating panahon, mga talino, at mga pinagkukunan upang patatagin ang kaharian ng Panginoon sa lupa. Ang ilan sa atin ay tinawag upang isakripisyo ang karamihan ng ating pag-aari, at sa ngayon ay mayroon lamang paminsan-minsang martir para sa layunin ng inihayag na relihiyon.

"Subalit . . . kailangan nating *maipamuhay* ang mga batas na ito nang lubusan kung tinawag tayong gawin ito" (Bruce R. McConkie, sa Conference Report, Abr. 1975, p. 74–75; o *Ensign,* Mayo 1975, p. 50).

Katapusan

Patotoo

Patotohanan sa mga kabataang babae na ang ating panahon, mga talino, at mga pag-aari ay hindi tunay na atin, kundi ang mga ito ay sa Panginoon. Ang pinakadakilang kagalakan na matatagpuan natin sa daigdig na ito ay ang gamitin ang mga ito sa pagtatatag ng kaharian ng Diyos. Kung magsasakripisyo tayo nang may kusang-loob na puso, ipinangako ng Panginoon na tatanggap tayo ng higit na dakilang biyaya ngayon at buhay na walang hanggan sa darating na mundo.

Pagsasagawa ng Aralin

1. Hikayatin ang mga kabataang babae na talakayin kasama ng kanilang mga mag-anak kung paano sila sama-sama at isa-isang gagawa upang higit na mapaglingkuran ang Panginoon sa pamamagitan ng pagsasakripisyo na hinihingi niya sa kanila.
2. Imungkahi na sa susunod na Linggo ng pag-aayuno, mag-ayuno at manalangin ang bawat kabataang babae upang malaman kung paano gamitin ang kanyang oras, mga talino, at mga pag-aari upang tumulong na itatag ang kaharian ng Diyos.
3. Bigyan ang bawat kabataang babae ng kopya ng Mateo 6:33 o pangungusap mula sa isa sa mga sipi sa aralin upang paalalahanan siyang ibigay ang kanyang oras, mga talino, at mga pag-aari para sa mga matuwid na layunin.

Pagsasakatuparan ng Mga Banal na Tungkulin ng Mga Kababaihan

Aralin
4

Ang Pagsunod sa Mga Utos ay Tumutulong sa Atin na Isakatuparan ang Ating Mga Banal na Tungkulin

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano makaiimpluwensiya ang pagsunod o paglabag sa mga utos ng Diyos sa paraan ng pagsasakatuparan niya ng kanyang mga banal na tungkulin.

PAGHAHANDA

1. Gumawa ng kopya ng bigay-sipi na "Ang Pagsunod sa Mga Utos ay Tumutulong sa Atin na Isakatuparan ang Ating Mga Banal na Tungkulin" para sa bawat kabataang babae. Ang bigay-sipi ay nasa hulihan ng aralin.
2. Maglaan ng mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
3. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Ang araling ito ay, higit sa lahat, isang pagawaan. Magplano nang sapat na oras para sa mga gawain ng klase at mga talakayan na kasama dito.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na tayo ay nabubuhay sa isang mundo ng dahilan at kahihinatnan. Tanungin ang mga kabataang babae kung ano ang magiging bunga kung sila ay (1) nagpuyat, (2) nahuli sa klase, (3) lumabag sa batas ng trapiko, (4) kumain nang labis, (5) hindi palakaibigan, (6) ngumiti, (7) naghandang mabuti sa isang pagsusulit, (8) nagsanay ng piyano, (9) nag-ehersisyo, (10) nagmaneho nang may impis na goma.

Ituro na ang alituntunin ng dahilan at kahihinatnan ay nakaaapekto sa bawat bahagi ng ating buhay.

Ipaliwanag na ang alituntuning ito ay kumikilos hindi lamang sa lugar ng pisikal kundi pati sa lugar ng espirituwal. Binigyan tayo ng Panginoon ng mga utos para sa ating kaligtasan at patnubay. Kung susundin natin ang mga utos na ito, bibiyayaan tayo ng lahat na ipinangako ng Panginoon sa atin para sa ating kabutihan. Ang ating buhay ay magiging higit na maligaya at daranasin natin ang kapayapaan at kagalakan. Kung pipiliin nating labagin ang mga utos, pinipili rin natin ang mga katapat na bunga ng kahirapan, ngayon at sa buhay pagkatapos ng isang ito.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang takbo ng ating panahon ay pagpapahintulot. Isa sa pinakatanyag na tampok na palabas ng isa sa mga nangungunang suplemento ng Linggong pahayagan ay naglalarawan ng mga idolo sa puting tabing, ng mga bayani ng mga larangang palaro—ang mga malaon nang nais gayahin ng maraming kabataan—na humahamak sa mga batas ng Diyos at nangangatwiran sa mga makasalanang gawain, na tila walang masamang epekto. Huwag ninyong paniniwalaan ito! May oras para sa pakikipagtuos, maging ang pagtitimbang ng ledyer. . . . Tinatawag itong araw ng paghuhukom, na siyang malaking pagsusulit ng buhay. Handa ba tayo? Nasisiyahan ba tayo sa ating sariling paggawa?" (Thomas S. Monson, "The Lighthouse of the Lord," *New Era,* Hulyo 1980, p. 18).

Ang Paglabag sa Mga Utos ay Pumipigil sa Atin na Isakatuparan ang Ating Mga Banal na Tungkulin

Paglalahad ng guro — Ipaliwanag na hinahangad ni Satanas na pigilin tayo sa pagsasakatuparan ng ating mga banal na tungkulin bilang maybahay at katuwang, ina, at guro. Ang isa sa mga paraan ng paggawa niya nito ay ang paghikayat sa atin na labagin ang mga utos. Alam niyang kailangan nating mamuhay nang matuwid kung kailangan nating isakatuparan ang mga tungkulin na ito tulad ng gusto ng Panginoon na gawin natin.

Gawain — Ipamigay ang mga bigay-sipi na inihanda mo.

Ipabasa sa mga kabataang babae ang listahan ng mga utos sa hanay 1. Magbigay ng mga lapis sa mga kabataang babae, at ipatapat sa kanila ang mga utos sa hanay 1 sa mga paraan na maaaring labagin ang mga utos sa hanay 2.

Talakayan — Ipabasa nang halinhinan sa mga kabataang babae ang kanilang mga magkakatapat na sagot sa bigay-sipi: 1 (sa hanay 1) sa 5 (sa hanay 2), 2–12, 3–10, 4–6, 5–11, 6–4, 7–3, 8–1, 9–13, 10–14, 11–2, 12–9, 13–8, 14–7.

Hilingin sa mga kabataang babae na ipaliwanag kung paano maaaring makaapekto sa kanilang kakayahan ang bawat bagay sa hanay 2, sa pamamagitan ng kilos at saloobin, upang isagawa ang kanilang mga banal na tungkulin.

Sipi — Basahin ang sumusunod na pahayag ni Pangulong N. Eldon Tanner:

"Sa mga ina, mga anak na babae, at kababaihan saanman, bayaan ninyong bigyang-diin ko ang katotohanan na dahilan sa inyong malaking kakayahan at impluwensiya para sa kabutihan sa buhay nating lahat, may matibay na paghahangad si Satanas na sirain kayo. Hindi kayo maaaring makipagkasundo sa kanya. Kailangan kayong magkaroon ng tapang, lakas, pagnanais, at matibay na paghahangad na mamuhay nang naaayon sa gusto ng Panginoon—mabuti at malinis na buhay. Mga batang babae, panatilihin ninyo ang inyong mga sarili na may kabutihan at karapat-dapat sa isang mabuting kabataang lalaki na nagpanatili rin ng kanyang sarili na malinis, upang magkasama kayong makatungo sa Tahanan ng Panginoon upang mapagbuklod sa banal na pagbubuklod ng kasal para sa panahon at sa lahat ng walang hanggan, at maghanda ng isang tahanan kung saan ang Diyos ay masisiyahan na ipadala ang kanyang mga espiritung anak" (sa Conference Report, Okt. 1973, p. 126; o *Ensign,* Enero 1974, p. 8).

Talakayan — • Bakit gugustuhin ni Satanas na sirain ang mga kababaihan na gumagawa ng kanilang mga banal na tungkulin?

Ipaliwanag na nais ni Satanas na sirain ang yunit ng mag-anak, na siyang pinakamahalaga sa plano ng kaligtasan. Kung nasisira niya ang mag-anak sa pamamagitan ng pagbibigay dahilan na suwayin natin ang mga utos ng Diyos, magtatagumpay siya sa kanyang pagsisikap na sirain ang plano ng Diyos. Ang planong ito ay itinuro kina Adan at Eba, at tumutukoy din ito sa lahat ng kanilang mga anak. Nais ng Panginoon na isakatuparan ng kanyang mga anak ang kanilang mga banal na tungkulin upang ang kanyang mga espiritung anak ay mapalaki sa mga matuwid na mag-anak.

• Ilang tao ang maaapektuhan kapag may isang tao na lumalabag sa mga utos?

Ang Pagsunod sa Mga Utos ay Tumutulong sa Atin na Isakatuparan ang Ating Mga Banal na Tungkulin

Paglalahad ng guro — Ipaliwanag na kung nauunawaan natin ang ating mga banal na tungkulin, madadaig natin ang tukso na labagin ang mga utos. Maaari tayong maging napakaingat upang hindi tayo malinlang ng mga masamang impluwensiya sa paligid natin.

Gawain at talakayan — Hilingan ang klase na talakayin ang mga bagay na magagawa nila upang mapaglabanan ang mga tukso na labagin ang mga utos. Ipasulat sa kanila ang mga bagay na ito sa ibaba ng kanilang mga papel. Maaaring kasama sa kanilang mga ideya ang sumusunod:

1. Pag-aralan ang mga utos ng Panginoon at sundin ang mga ito.
2. Gumawa ng matatalinong pagpili sa ating pang-araw-araw na pamumuhay.
3. Pumili ng mga karapat-dapat na kaibigan.
4. Sundin ang propeta at iba pang mga pinuno ng Simbahan.

5. Pag-aralan ang mga banal na kasulatan.
6. Piliin at sundin ang mga karapat-dapat na huwaran ng ginagampanan.
7. Manamit nang may kahinhinan.
8. Magtakda ng pangmaikling panahon at pangmahabang panahon na mga layunin at magsikap na mabuti upang matupad ang mga ito.
9. Pumili ng isang karapat-dapat na kapaligiran na mapagtatrabahuhan.
10. Maingat na piliin ang pag-aaliw.
11. Maglingkod sa iba.
12. Palakasin ang ating mga patotoo.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang ating mga propeta ay patuloy na nagpapaalala sa atin na ang mga batas ng Panginoon ay walang hanggan at hindi maaaring balewalain nang walang kahihinatnan sa walang hanggan. Ang isa sa mga kahihinatnan ng paglabag sa mga utos ng Panginoon ay, na hindi natin maisasakatuparan ang ating mga banal na tungkulin sa paraang nakasisiya sa Panginoon.

Sipi

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

"Taimtim kong inaasahan na ang ating mga batang babae at kababaihan, mga kalalakihan at mga batang lalaki na mga Banal sa Huling-araw, ay iinom nang lubusan sa tubig ng buhay at iaakma ang kanilang mga buhay sa maganda at malawak na ginagampanan na itinakda ng Panginoon sa kanila.

" . . . Anong nakasisiyang pansariling buhay ang maipamumuhay natin! Anong mga magagandang mag-anak ang maaari nating arugain at turuan! Anong makalangit na kinabukasan ang magiging atin!" ("The Lord's Plan for Men and Women," *Ensign,* Okt. 1975, p. 5).

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na iuwi at pag-aralan ng bawat kabataang babae ang kanyang bigay-sipi, pagkatapos ay pumili ng isa o higit pang bahagi sa kanyang buhay na nangangailangan ng pagpapalakas. Hilingan ang bawat kabataang babae na magtakda ng ilang pangmaikling na layunin panahon upang maialis ang anumang pumipigil sa kanya sa paghahanda na isakatuparan ang kanyang mga banal na tungkulin.

Ang Pagsunod sa Mga Utos ay Tumutulong sa Atin na Isakatuparan ang Ating Mga Banal na Tungkulin

Hanay 1—Mga Utos

1. Magpakarami at punuin ang lupa.
2. Huwag kang magkakaroon ng ibang mga diyos sa harapan ko.
3. Mahalin mo ang iyong kapwa; mangaglingkuran kayo sa isa't isa.
4. Huwag kang papatay.
5. Huwag kang mangangalunya o anumang katulad nito.
6. Huwag kang mag-iimbot.
7. Igalang mo ang iyong ama at ina.
8. Huwag mong babanggitin ang pangalan ng Panginoon mongDiyos sa walang kabuluhan.
9. Gawing banal ang araw ng Pangilin.
10. Huwag kang magbibintang.
11. Sundin ang Salita ng Karunungan.
12. Bayaang walang humpay na palamutian ng kabutihan ang iyong kaisipan.
13. Maging matapat.
14. Ibigin ang Panginoon mong Diyos nang buo mong puso, kapangyarihan, isipan, at lakas.

Hanay 2—Mga Paraan ng Paglabag sa Mga Utos

1. Pagsumpa, kalapastanganan.
2. Paninigarilyo, tsaa, kape, alkohol, bawal na gamot.
3. Paghihimagsik, pagsuway, kakulangan ng paggalang.
4. Paninibugho, pagkainggit, kasakiman.
5. Pagpili ng hindi pagpapakasal, pagpili ng hindi pag-aanak, pagkabinabae o pagkatomboy.
6. Pagpatay, pagpapalaglag.
7. Pagkamakasanlibutan.
8. Pagnanakaw, pang-uumit sa tindahan.
9. Pornograpiya, kalaswaan sa mga biro at usapan, kahalayan.
10. Pagkamakasarili, paglilingkod sa sarili lamang.
11. Maalab na paghahalikan, paghihipuan, pangangalunya, kahalayan, at lahat ng uri ng mga kasamaan.
12. Pagbibigay ng pinakamataas na pagpapahalaga sa kasikatan, pagkilala ng sanlibutan, at mga hindi karapat-dapat na huwaran ng mga ginagampanan.
13. Paglilibang sa halip na pagsamba.
14. Usap-usapan, paninirang-puri, pagsisinungaling.

Aralin
5

Kapaligiran sa Tahanan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magsisikap na makagawa ng isang kapaligiran sa tahanan kung saan ang Espiritu ng Panginoon ay makapananahanan.

PAGHAHANDA

1. Larawan 5, ang Templo sa Salt Lake (62433), matatagpuan na sa likod ng manwal, o isang larawan ng templo na pinakamalapit sa inyo.
2. Maglaan ng papel o mga [index] kard at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
3. Gawing kaakit-akit hangga't maaari ang iyong silid-aralan para sa araling ito. Takpan ng tela ang lamesa at maglagay ng maliit na tapete sa ibabaw nito.
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Sipi

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

"Anuman ang inyong mabasa o marinig, anuman ang mga pagkakaiba ng mga kalagayan na nakikita ninyo sa buhay ng kababaihan sa paligid ninyo, mahalaga para sa inyong mga kababaihang Banal sa Huling-araw na maunawaan na itinuturing ng Panginoon na sagrado ang pagiging ina at ang mga ina at nasa pinakamataas na pagpapahalaga. Ipinagkatiwala niya sa kanyang mga anak na babae ang dakilang pananagutan ng pagdadalantao at pag-aaruga ng mga bata.

"Ito ang dakila, hindi mapapalitang gawain ng kababaihan. Hindi magpapatuloy ang buhay kung titigil ang kababaihan sa pagdadalantao. Ang buhay na mortal ay isang tanging karapatan at isang mahalagang hakbang sa walang-hanggang pag-unlad. Naunawaan iyon ni Inang Eba. Kailangan rin ninyong maunawaan ito. . . .

"Marami na ang nasasabi tungkol sa kahirapan ng trabaho at pagkatuon ng ginagampanan ng kababaihan sa tahanan. Sa pananaw ng ebanghelyo ay hindi ganito. May kabanalan sa bawat bagong buhay. May hamon sa paglikha ng kapaligiran kung saan ang bata ay maaaring lumaki at umunlad. May pagtutuwang sa pagitan ng lalaki at babae sa pagtatayo ng isang mag-anak na maaaring tumagal sa buong kawalang-hanggan" ("Privileges and Responsibilities of Sisters," *Ensign,* Nob. 1978, p. 105–6).

Talakayan

• Ano ang nadama ni Pangulong Kimball tungkol sa ginagampanan ng isang babae sa tahanan?

• Paano makapaghahanda ang isang kabataang babae ngayon na gumawa ng isang kapaligiran sa tahanan kung saan ang Espiritu ng Panginoon ay makapaninirahan?

Ang Isang Malinis at Maayos na Bahay ay Nag-aanyaya sa Espiritu ng Panginoon

Sipi at talakayan

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang isang kapansin-pansing bagay na nakita namin habang nasa Holland ay na ang mga tahanan sa munting lupaing iyon ay may mga piling katangian. Ang mga pasimano ng mga pulang sementong tahanang iyon na may pulang tisang bubungan ay palaging puno ng hanay ng mga pasong may bulaklak—karaniwang naglalaman ng mga

geranium. Ang mga bintana ay malalaki—na wala kahit anong tabing o takip upang takpan ang mga ito. Ang mga nagniningning na bintanang ito ay nagdaragdag sa pagniningning ng katangian ng tahanan. Karamihan sa mga tahanan ay may pangalan. Sa itaas ng mga pinto ay maaari mong makita ang mga pangalan tulad ng: Maaraw na Sulok, Sikat ng Araw, Munting Bahay ng Araw, Kanlungan ng Kapayapaan, Kapayapaan, o Payapang Sulok. . . . Ang init at liwanag ng araw at kaayahan, kasama ng kapayapaan at kasiyahan! Ito ang mga bagay na gumagawa sa isang bahay na maging tahanan" (Daryl V. Hoole,
The Art of Homemaking [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1967], p. 117–18).

Hilingan ang klase na ipaliwanag kung ano ang kanilang nadarama kapag nakakakita sila ng mga malinis at maayos na tahanan. Ang ilang mga kabataang babae ay maaaring makaalaala ng isang tiyak na tahanan na nagbigay sa kanila ng mga damdamin na katulad ng inilarawan ni Kapatid na [babae] Hoole. Ipabahagi sa kanila ang mga karanasang ito sa klase.

Larawan at talakayan

Magpakita ng larawan ng isang templo. Hilingan ang mga kabataang babae na ilarawan kung ano ang tumitimo sa kanilang mga isipan tungkol sa anyo ng templo. Ang ilang kasapi ng klase ay maaaring nakadalaw na sa templo. Kung magkagayon, ipabahagi sa kanila ang kanilang mga impresyon sa templo at sa paligid ng templo. Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin kung bakit ang ating mga templo ay pinananatiling napakalinis at napakaganda.

Talakayan sa banal na kasulatan

Hilingan ang mga kabataang babae na hanapin at basahin ang Doktrina at Mga Tipan 132:8. Pagkatapos ay talakayin ang mga sumusunod na tanong:

- Bakit iniuutos ng Panginoon na ang kanyang tahanan ay maging isang tahanan ng kaayusan?
- Paano makadaragdag ang kagandahan at kalinisan sa kaayusan sa tahanan ng Panginoon?
- Paano sa palagay ninyo maisasagawa ang mga tagubilin ng Panginoon tungkol sa kaayusan sa ating mga tahanan gayundin sa mga templo?

Pabuksan at ipabasa sa mga kabataang babae ang sumusunod na mga banal na kasulatan: Moises 3:15; Doktrina at Mga Tipan 90:18; at Doktrina at Mga Tipan 42:41.

Talakayin ang itinuturo ng mga banal na kasulatang ito sa atin tungkol sa kaayusang at kalinisan sa loob at sa paligid ng tahanan ng isang tao.

Ipaliwanag na ang kaayusan ay pangunahin sa kalangitan; kung hindi, maghahari ang kaguluhan. Ang kaayusan ay ganito rin kahalaga sa ating mga tahanan.

Gawain

Magbigay ng mga piraso ng papel o mga [index] kard at mga lapis. Ipahiwatig na karamihan sa atin ay may mga suliranin sa pagpapanatiling malinis, nakumpuni, maayos, at hindi nakakalat ang mga bagay. Ipatukoy sa mga kabataang babae ang isang bagay sa kanilang sariling bahagi ng pananagutan na nangangailangan na maging higit na malinis at maayos at ipasulat ito sa kard. Imungkahi na magsulat din sila ng ilang mga ideya na makatutulong sa kanila na paunlarin ang mga bahaging ito ng kanilang buhay.

Sipi

Bigyang-diin ang kahalagahan ng pagsasagawa ng pasiya sa pamamagitan ng pagbabasa ng sumusunod na sipi ni Elder Delbert L. Stapley sa paghuhubog ng mabuting ugali.

"Ang mabubuting ugali ay hindi nakukuha lamang sa karaniwang paggawa ng mga pasiya, bagaman ang kaisipan ay kailangang manguna sa kilos. Ang mabubuting ugali ay pinauunlad sa pagawaan ng ating pang-araw-araw na buhay. Hindi sa mga dakilang sandali ng pagsusuri at pagsubok nagkakaroon ng ugali. Iyon ay kapag ipinakikita lamang ito. Ang mga ugali na gumagabay sa ating buhay at humuhubog sa ating kaugalian ay ginawa sa karaniwang hindi mahahalagang pangyayari, sa karaniwang palakad ng buhay. Ang mga ito ay nakukuha sa pagsasanay" (sa Conference Report, Okt. 1974, p. 25; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 20).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung gagawin nating malinis at maayos ang ating tirahan, ang Espiritu ng Panginoon at ang mga kasapi ng ating mag-anak ay magnanais na naroon. Ang bawat kabataang babae ay makadarama ng malaking kasiyahan at katuparan kung isasagawa

niya ang mabubuting ugali ng paggawa sa tahanan ngayon. Dapat siyang magkaroon ng mga kasanayan at mga ugali na makatutulong sa kanya na panatilihin ang isang maayos na tahanan sa buong buhay niya.

Binibiyayaan ng isang Kabataang Babae ang Iba Habang Sinasanay Niya nang may Kasayahan ang Kanyang Ginagampanan sa Pangangasiwa sa Tahanan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na upang gawing maaliwalas na lugar upang panirahan ang isang tahanan, ang isa ay kailangang magmalasakit hindi lamang tungkol sa mga bagay na pumapasok dito, kundi tungkol din sa kapaligiran sa loob ng tahanan. Katulad ng itinuro ni Pangulong Kimball, maraming kababaihan ngayon ang nag-iisip na ang kanilang mga pananagutan sa paggawa sa tahanan ay isang mabigat na gawain. Subalit kung ang mga kabataang babae ay matututong mangalaga sa kanilang mga tahanan at mga mag-anak nang kusang-loob at may kasayahan, sila ay magiging malaking pagpapala sa kanilang mga mag-anak at magagawa nilang maaliwalas na lugar ang kanilang mga tahanan upang tigilan.

Mga pinag-aaralang kalagayan at talakayan

Piliin mula sa mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan ang mga pinakaangkop sa mga kabataang babae sa inyong klase, o gumawa ng iba na sarili mo.

Pinag-aaralang Kalagayan 1

Si Jane ay may dalawang nakababatang kapatid na lalaki at isang kapatid na babae, na lahat ay wala pang apat na taong gulang. Ang mga pagkain ay madalas na huli, at ang bahay ay tila ba palaging magulo. Si Jane ay napapahiya kapag dumarating ang kanyang mga kaibigan, at hindi mabuti ang kanyang pagsasalita at pakikitungo sa kanyang ina.

• Paano nakaaapekto sa mga kaugnayan ng mag-anak ang ugali ni Jane?

• Ano ang magagawa ni Jane upang baguhin ang kalagayan?

Pinag-aaralang Kalagayan 2

Gustung-gusto ni Susan ang mga bagong damit ngunit maliit ang kanyang panggastos, at ang sambahayan ay nabubuhay sa maliit na laang-salapi. Ang kakaunti niyang damit ay nagpapasungit at nagpapalungkot sa kanya.

• Paano magagamit ni Susan ang kanyang maliit na panggastos upang mapaganda ang kanyang mga damit at ang kanyang kapaligiran sa tahanan?

Pinag-aaralang Kalagayan 3

Madalas na iniiwan ni Anna ang paliguan na hindi maayos at marumi. Araw-araw na dumadaing ang kanyang kapatid na babae sa paglilinis ng maruming *bathtub,* sa pagpulot ng maruruming damit ni Anna, at sa hindi niya pagkakita sa kailangan niya.

• Paano nagdurusa ang kapaligirang espirituwal sa tahanan dahilan sa kapabayaan ni Anna sa mga pangunahing pananagutan sa pangangasiwa sa tahanan?

Pinag-aaralang Kalagayan 4

Si Sarah ay isang mag-aaral sa musika at tumutugtog ng piyano para sa gabing pantahanan ng mag-anak. Bawat linggo ay kusang-loob niyang itinutugma ang mga piling musika sa mga aralin at sinasanay niya ang lahat ng mga awit upang matugtog niya ito nang mahusay.

• Paano nakaaapekto ang kasanayan at saloobin ni Sarah sa espirituwalidad sa kanyang tahanan?

Pinag-aaralang Kalagayan 5

Si Colleen ay nagpakita ng malaking kakayahan sa sining at paglikha. Gumugugol siya ng mga oras sa pagpapaunlad sa kanyang mga kakayahan subalit tumatangging panatilihing maayos ang kanyang silid. Dahil lubha siyang interesado sa kanyang mga talino sa sining, wala siyang pagnanais na gumawa sa bahay. Napakaraming hindi pagkakaunawaan at pagtatalo sa paksang ito.

- Paano magagamit ni Colleen ang kanyang mga kakayahan sa sining at paglikha sa kanyang tahanan? Sa kanyang sariling silid?
- Anong epekto ang magagawa ni Colleen sa kanyang mag-anak sa pamamagitan ng pagpapanatiling higit na maayos ng kanyang silid?

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ituro na ang isang kapaligirang espirituwal ay isang napakalaking sangkap sa isang maligayang tahanan. Ang bawat kabataang babae ay positibong makaiimpluwensiya sa espirituwalidad ng kanyang kasalukuyang tahanan. Habang umuunlad at nagtatamasa ang isang kabataang babae ng kanyang mga pagkakataon sa pangangasiwa sa tahanan, inaanyayahan niya ang Espiritu ng Panginoon upang manirahan sa tahanan.

Mga Mungkahing Gawain

Maglaan ng mga panggitnang-linggong gawain at tagubilin sa—

1. Batayang pananahi.
2. Pagluluto o paggawa ng tinapay.
3. Mga gawaing kamay.
4. Pagpaplano ng pagkain, paggawa ng laang-gugulin, at pamimili.
5. Paggawa ng sining o tula.
6. Pagpapalamuti sa tahanan.
7. Pag-aayos ng mga kasangkapan.
8. Pagsusulsi at pagbabago ng mga damit.
9. Mga mungkahi sa pagpapadali ng mga gawaing bahay, mga salansan ng resipe, at mga ideya na nakapagpapatipid.
10. Pagkukumpuni ng mga kagamitang may koryente.
11. Pag-aalaga ng halaman.
12. Paglalata, pagpapatagal ng pagkain, at pagpapatigas ng pagkain sa palamigan (refrigerator).

Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak

Aralin
6

Pakikibahagi sa Gawain sa Tahanan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na makipagtulungan sa mga gawain sa tahanan.

PAGHAHANDA

1. Sa pagsang-ayon ng iyong pinunong pagkasaserdote, hilingan ang isang nakatatandang batang babae o isang kabataang maybahay na magsalita ng mga limang minuto sa paksang, "Ang Mga Gantimpala at Pakinabang sa Pagkatutong Gumawa sa Tahanan."
2. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Ang mga kabataang babae sa klase mo ay higit na matututo tungkol sa pagtutulungan sa gawain kung ang bawat isa ay masigasig na makikibahagi sa paglalahad ng aralin.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Bawat Kabataang Babae ay May Pananagutan na Makipagtulungan sa Gawain sa Tahanan

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na karanasan, na inilahad ng ilang mga magulang tungkol sa kanilang anak na babae:

"Si Carolyn naman ang maghuhugas ng mga pinagkainan, at dahil inaasahan kong gagawin niya ang kanyang pananagutan, umalis kami upang mamasyal. Nang bumalik kami, ang mga pinagkainan ay nasa lababo pa at si Carolyn ay mahimbing na natutulog."

Talakayan

• Anong mga kaisipan at damdamin sa palagay ninyo ang nadama ng mga magulang ni Carolyn sa pagkakita nila na ang mga pinagkainan ay hindi pa nahuhugasan?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

"Ika-labing-isa na ng gabi. Pagkatapos ng ilang talakayan, nagpasiya kami na gisingin si Carolyn at paghugasin siya ng mga pinagkainan. . . .

"Hindi *makapaniwala* si Carolyn na talagang gigisingin siya ng kanyang tatay upang maghugas ng mga pinagkainan sa kalaliman ng gabi. Subalit binabalewala ang kanyang pagkahilo dahil sa antok at nagsasalita nang mahina at banayad, sinabihan siya ng kanyang ama na *kailangang* mahugasan ang mga pinagkainan bago siya muling matulog. . . ."

Talakayan

• Ano ang mararamdaman ninyo kung ginising kayo sa kalaliman ng gabi upang gumawa ng pananagutan na nakaligtaan ninyo?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

"Tumulo ang luha sa mga mata ni Carolyn, at nagsimula siyang umiyak. Habang inilulubog niya ang kanyang mga kamay sa tubig na panghugas, bumulung-bulong siya ng mga salitang galit na lalong nagiging galit habang natatapos siya sa bawat pinagkainan. Gising pang kasama niya ang kanyang tatay—na humihimig, nagbabasa ng pahayagan, nagwawalis-walis—at sa bandang huli ay tumutulong-tulong sa paghuhugas.

"Sa kalaliman ng gabi, nang ang kusina ay malinis na, inakbayan siya ng tatay niya at pinaupo sa may lamesa. May pagmamahal, tiningnan siya ng kanyang tatay at

pinasalamatan para sa mabuting gawaing ginawa niya. Pagkatapos ay sinabi niya, 'Carolyn, alam kong pinagalit kita ngayong gabi. Alam mo, umalis kami ng nanay mo sa pangako mong huhugasan ang mga pinagkainang iyon. Ang mga iyon ay pananagutan *mo*, at gayunpaman ay hindi mo inisip kung ano ang mararamdaman ng nanay mo kapag nakita niya ang *iyong* maruruming pinagkainan bago siya makapag-almusal sa umaga. Hindi lamang ang gawain niya ang gagawin niya sa umaga—kundi ang gawain mo rin.' "

Talakayan

• Paano maaaring naiba ang kuwentong ito kung nagsikap si Carolyn sa kanyang pananagutan sa halip na kinaligtaan ito?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

Nagpatuloy ang tatay ni Carolyn: " 'Carolyn, napakahalaga at napakanatatangi mo para sa akin upang pabayaan kitang kumilos sa ganoong paraan. Higit pa sa roon ang nais ko para sa iyo. Gusto kong malaman mo ang damdamin ng katuparan kapag nakatapos ka ng isang bagay, nakagawa ng iyong bahagi, at nakaunawa kung ano ang madarama ng iba kapag hindi ka nakagawa.'

"Nagsiksik si Carolyn sa mga bisig ng kanyang ama. Makaraan ay nasabi niya ang ganito tungkol sa nangyari, 'Hindi ko kailanman minahal ang aking ama nang higit kaysa nang gabing iyon!' " (Ron at Sherri Zirker, "Teaching Teens Self-Discipline," *Ensign,* Abr. 1982, p. 18).

Talakayan

• Bakit tila nagiging lalong mahirap gawin ang gawaing ipinagpapaliban natin?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na may gawaing kailangang gawin sa bawat tahanan. Ang bawat kasapi ng mag-anak ay nakatulong na likhain ang pangangailangang ito sa pagtira lamang sa tahanan. Ang mga pinagkainan ay hindi handa para sa susunod na pagkain kung hindi nahugasan ang mga ito. Walang halamanan maliban na ito ay tinaniman at inalagaan. Hindi malalabhan at mapananatili ng mga damit ang sarili nila. Ang alikabok at dumi ay maaaring lumitaw na tila mahika, ngunit kailangan ang paggawa upang mawala ang mga iyon.

Talakayan

• Ano ang inyong pananagutan para sa gawain sa tahanan?

• Bakit dapat kayong tumulong sa tahanan bawat araw?

Sipi

Ang isa sa ating mga pinuno ng Simbahan ay nagpayo sa atin: "Tungkulin ng mga anak na sundin ang kanilang mga magulang, matuto, at tumulong sa mga gawain sa bahay" (Joseph B. Wirthlin, sa Conference Report, Okt. 1980, p. 101–2; o *Ensign,* Nob. 1980, p. 70).

Ang Pagtulong sa Gawain sa Tahanan ay Nagdudulot ng Pansariling Pag-unlad

Sipi

Si Pangulong Spencer W. Kimball ay nakibahagi sa maraming pananagutan sa kanyang tahanan noong kanyang kabataan. Ganito niya ipinahiwatig ang pasasalamat para sa kanyang gawain: "Nagpasalamat ako para sa karanasan ko na itinuro ng aking ama na hugasan ng sabong *Castile* ang tali ng kabayo at lagyan ito ng grasa upang tumibay. Natutuhan kong pinturahan ang kahoy na bakod, ang tangke ng tubig, ang garahe ng karuwahe, ang bangan, ang karetela at bagon, at sa wakas ay ang bahay. At simula noong mga araw na mayroon akong manaka-nakang paltos sa kamay ay hindi ako nalungkot sa mga karanasang iyon" (sa Conference Report, Abr. 1976, p. 172; o *Ensign,* Mayo 1976, p. 126).

Talakayan

• Bakit sa palagay ninyo nagpasalamat si Pangulong Kimball na nabigyan siya ng mga pananagutang ito?

• Paano sa palagay ninyo nakatulong sa kanyang pamamahala sa mga pananagutan niya sa Simbahan ang pagkatutong gumawa sa murang gulang?

• Paano ninyo pakikinabangan sa inyong tahanan sa hinaharap ang inyong pangkasalukuyang pananagutan sa gawain?

Kuwento

Matapos na marinig ang payo ni Pangulong Kimball upang maglinis at mag-ayos ng mga tahanan at ari-arian, isang mag-anak ang nagtulungan sa mga pananagutan sa gawain upang matupad ang isang mabigat na gawain.

"Sa hilaga lamang ng Detroit, Michigan, ang mag-anak na Gearig ay naninirahan sa may kalakihang lupa, na may mga puno, malawak na damuhan, at silungan sa likod-bahay. Napakahalaga ng silungang iyon sa kanila; tinatawag nila itong 'silungan ng Pangulong Kimball' nila.

" ' . . . Nang sabihin sa atin ni Pangulong Kimball na dapat nating ayusin ang ating mga lupang tirahan at ayusin o alisin ang ating mga lumang silungan,' ang pagbabalik-tanaw ni Kapatid na Gearig, 'hindi namin mapagpasiyahan kung aalisin ang silungan namin o hindi.' Ipinagpaliban nila ang pasiya sa pamamagitan ng pagpipintura sa buong bahay, pag-aayos ng balkonahe, at pagpipintura ng garahe. . . .

"Pagkatapos ay nagpasiya silang mananatili ang silungan—ngunit aayusin. 'Ginagawa naming biruan noon na kapag natapos na namin ang silungan, maaari nang dumating si Pangulong Kimball at tingnan ito at malaman na ginawa namin ang mga bagay na hiniling niyang gawin natin—ngunit hindi namin tunay na inaasahang darating siya noong panahon na iyon.'

"Ang silungan ay napakagulo—subalit naayos nila ito nang madali. Lahat sa mag-anak ay gumawa sa pag-aayos, pagkukumpuni, at pagpipintura. 'May kahirapang pinturahan ang garahe sapagkat iyon ay dupong na kahoy, isang magaspang na ibabaw na talagang kumakain ng maraming pintura. Natatandaan kong nais tumulong ng mga maliliit na bata, kaya pinabayaan namin silang magpintura sa ibaba, na naaabot nila. Talagang nagulat ako—tuluy-tuloy silang gumawa nang buong araw na iyon, at isang mainit na araw iyon!'

"Ngayon ay nakapagkukuwento ang mag-anak nang may malaking kasiyahan at katuparan sa ginawa nila upang pagandahin ang kanilang tahanan tulad noong itayo ito" (Orson Scott Card, "The Elbow-Grease Factor: How to Teach Your Children to Love Work," *Ensign,* Agosto 1978, p. 61).

Talakayan

• Ano ang nakamtan ng mag-anak maliban sa isang magandang tahanan?

Hilingan ang mga kabataang babae na umisip ng ilang mga naging panukalang gawain ng mag-anak na naghatid sa kanila ng kagalakan at mga damdamin ng katuparan.

• Sa anong mga paraan umuunlad sa pansarili ang mga kasapi ng mag-anak kapag natututo silang gumawa nang magkakasama?

• Ano ang inyong mararamdaman kung ang isang kasapi ng mag-anak ay palaging umiiwas sa kanyang pananagutan?

Banal na kasulatan

• Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 42:42 sa klase.

Ituro na marahil ay maaaring napakatagal bago maunawaan ng mga kabataang babae na may natutuhan sila mula sa mga pananagutan sa paggawa.

Kuwento

Ilahad ang sumusunod na karanasan ng isang kabataang babae:

"Isang kabataang babae ang bumalik mula sa kanyang unang taon sa kolehiyo. 'Nanay,' ang sabi niya, 'Gusto kong sabihin sa inyo kung gaano ako kasaya na minahal ninyo ako nang sapat upang turuan akong gumawa. Kahit na binigyan ninyo ako ng mga pananagutan sa tahanan simula sa aking pagkabata, hindi ko tunay na napahalagahan ito maliban sa taong ito. Lima sa aming anim sa bahay-paupahan ang natuto kung paano maglinis at magluto, kaya ang paggawa ng aming mga pananagutan ay madali. Subalit nalungkot ako para kay Jane. Natatagalan siyang gawin ang mga pinakakaraniwang gawain, at wala siyang alam tungkol sa pagluluto.'

" 'Matagal kaming nag-usap isang gabi; masama ang loob niya tungkol sa hindi maayos na pagkain na inihanda niya. Hindi ito nagtagumpay kahit na dalawang oras niya itong inihanda. Sinabi niya sa akin na napakalaking oras ang ginugugol niya sa taong ito upang matutuhan kung paano gawin ang mga bagay na dapat ay natutuhan na niya sa tahanan noong mga nagdaang taon, at nakakaramdam siya ng galit sa kanyang nanay. Hindi dapat ganoon lamang ang mga marka ni Jane, at naramdaman niya na ito ay dahil kailangan niyang gumugol ng napakalaking oras sa paggawa ng mga karaniwang bagay na mahirap para sa kanya.'

" 'Natitiyak kong inaakala ng nanay ni Jane na binibigyan niya ng pabor si Jane sa paggawa para sa kanya, subalit nakikita ko ang kamalian niyon. Kaya nagpapasalamat ako sa inyo para sa oras at tiyaga na ginawa ninyo sa pagtuturo sa akin' " (*Family Home Evening: Heaven in Our Home* [1980–81], p. 56–57).

• Paano makatutulong sa inyong maging lalong maligaya ang pagbabago ng saloobin sa mga pananagutan ninyo sa gawain sa tahanan ngayon?

Panauhing tagapagsalita

Ipakilala ang kabataang babae na magsasalita sa klase.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Kung napatulong mo ang mga kabataang babae sa paglalahad ng aralin, ituro na ang paggawa ng ganito ay nagbigay para sa lahat ng mga pagkakataon na matuto at umunlad. Ipaliwanag na sa ating mga mag-anak, ang mga tumatanggap at nakikibahagi sa mga pananagutan sa paggawa ay natututo at umuunlad din.

Sipi

Ipabasa sa isang tao ang pahayag na ito:

"Hindi ako naniniwala na ang mga tao ay magiging maligaya maliban na sila ay may gawaing dapat gawin. Ang isang tao ay talagang higit na magiging alipin sa kawalang-magawa kaysa sa paggawa. Ang paggawa ay nagpapanatili rin sa atin na maging mapagpakumbaba at nagpapaalala sa atin kung paano dumarating sa atin ang lahat ng biyaya mula sa ating Ama sa Langit. . . .

"Ang ebanghelyo ng paggawa ay isang napakahalagang turo ng Simbahan. Kung matututo tayong gumawa sa ating kabataan ay magiging lalong mabuting tao tayo, lalong mabuting kasapi ng mag-anak, lalong mabuting kapwa, at lalong mabuting disipulo ni Jesucristo, na Siya mismo ay natutong gumawa bilang isang karpintero" (Neal A. Maxwell, "Gospel of Work," *Friend,* Hunyo 1975, p. 7).

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang bawat kabataang babae na humanap at gumawa ng ilang gawain sa kanyang tahanan na kailangang gawin, bilang karagdagan sa kanyang mga palagiang takdang gawain. Hilingan ang bawat isa na mag-ulat kung ano ang nadama niya at ng iba nang gumawa siya ng karagdagang gawain na hindi niya kailangang gawin.

Aralin
7

Pamumuhay sa Pag-ibig at Pagkakasundo

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makikitungo sa mga kasapi ng kanyang mag-anak sa higit na mala-Cristong paraan.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Atasan ang isang kabataang babae na maghahanda ng isang maganda at isang sintunadong tugtog sa isang instrumento ng musika—isang piyano, gitara, o biyolin, halimbawa.
3. 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

Pakay-aralin

Patugtugin ang isang kabataang babae ng isang magandang tugtugin sa piyano, gitara, o iba pang instrumento ng musika. Anyayahan ang klase na pansinin ang kagandahan ng mga nota habang sila ay nagkakatugma-tugma. Patugtugin ang isa pang kabataang babae ng isa pang tugtugin na may isang notang sintunado.

Talakayan

• Paano nakakatulad ang pagkakasunduan sa mag-anak sa dalawang tugtugin na katutugtog pa lamang?

• Ano ang nagpapaganda sa mga nota sa musika?

• Ano ang nagpapaganda sa pagkakasunduan ng mga mag-anak?

• Bakit hindi maaaring magkaroon ng pagkakasunduan ang isang bagay o isang tao sa sarili nito o sa sarili niya?

Ipaliwanag na kung lahat ay sama-samang gumagawa sa pag-ibig at pagkakaisa, ang ating mga mag-anak ay magiging kasingganda at kaaya-aya katulad ng unang tugtugin. Kailangang gawin ng lahat ang kani-kanyang bahagi upang magkatugma-tugma ang mga nota o magkaroon ng pagkakasunduan sa mag-anak. Kung ang isang nota o isang tao ay wala sa tono, ang buong tugtugin o buong mag-anak ay magdurusa.

Ang Mag-anak ay Napakahalaga

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi mula kay Pangulong David O. McKay at talakayin ang kahulugan nito sa mga kabataang babae: "Walang iba pang tagumpay ang makatutumbas sa pagkabigo sa tahanan" (sinipi mula sa J. E. McCulloh, *Home: The Savior of Civilization* [Washington, D.C.: The Southern Co-operative League, 1924], p. 42; sa Conference Report, Abr. 1964, p. 5).

Paalala sa guro

Habang inilalahad mo ang sumusunod na bahagi ng aralin, kung maaari ay isaalang-alang ang pinagmulan at mga karanasan ng mga nasa klase mo. Maging madaling makaramdam sa mga maaaring hindi bahagi ng isang masayang tahanan. Himukin silang magpatuloy sa pagsasanay ng mga kasanayang higit na magpapaligaya sa kanilang pangkasalukuyang tahanan at magbibigay ng biyaya sa kanilang mga tahanan sa hinaharap.

Talakayan

Talakayin kung bakit ang buhay sa tahanan ay napakahalaga. Ituro na gumugugol tayo ng higit na oras sa tahanan kaysa sa ibang lugar; samakatuwid, mayroon tayong higit na

pagkakataon upang matuto ng mahahalagang kasanayan at mga katangiang espirituwal sa tahanan. Ang tahanan ang nag-iisang pinakamahalagang impluwensiya sa buhay ng isang kabataang babaeng Banal sa Huling-araw. Ang tahanan ang pangunahing yunit sa Simbahan.

Talakayan sa pisara

Hatiin ang pisara sa pamamagitan ng isang guhit na patayo. Sa itaas ng pisara sa gawing kaliwa, isulat ang “Tahanan”, at sa gawing kanan, isulat ang “Simbahan, paaralan, at ibang lugar”. Magsabi ng isang kasanayan o pansariling katangian na natutuhan, at tanungin ang mga kabataang babae kung aling lugar ang may pinakamalaking impluwensiya sa pagtuturo sa kanila ng tiyak na kasanayan o katangiang iyon. (Halimbawa: Saan kayo natutong lumakad? Sagot: Sa tahanan.) Isulat ang kanilang mga sagot sa ilalim ng angkop na pang-ulo.

Mga halimbawa ng mga kasanayan o pansariling katangian: paglalakad, pagkain, pagsasalita, pagluluto, pananahi, pag-ibig, katapatan, kabutihan, katapangan, pagkamaalalahanin, kalinisan, paggalang, pagkamatulungin, pag-ibig sa kapwa-tao, pagkapalakaibigan, pamimitagan, pananampalataya, pananalangin.

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na karamihan sa mga mahahalagang kasanayan nila ay natutuhan sa tahanan.

Tahanan	*Simbahan, paaralan, at ibang mga lugar*
Paglalakad Pagsasalita Pag-ibig Panalangin	

Ang Pagpapakita ng Pag-ibig sa Ating Mga Mag-anak ay Nagpapaunlad ng Pag-ibig at Pagkakasunduan sa Tahanan

Banal na kasulatan at talakayan

Anyayahan ang isang kabataang babae na basahin ang Mateo 22:36–39. Hilingan ang mga kabataang babae na ipaliwanag kung sino ang ating mga kapwa, ayon sa Tagapagligtas. Talakayin kung bakit dapat din nating ituring ang mga kasapi ng ating mag-anak bilang kapwa natin. Pagkatapos ay isipin kasama ng mga kabataang babae kung paano sila makapagpapakita ng pag-ibig sa kanilang mag-anak. Ituro ang mga sumusunod na bagay sa talakayan:

1. Maipakikita natin ang ating pag-ibig sa mga salita at kilos ng pagkamasayahin, kabaitan, pagkamatulungin, at pagkamaalalahanin.
2. Maigagalang natin ang mga kasapi ng ating mag-anak at ang kanilang pangangailangan para sa pag-iisa.
3. Magagawa natin ang karaniwang paggalang.
4. Magagawa nating makipagtalastasan at makinig sa sasabihin ng isang tao.
5. Makapagbibigay tayo ng papuri at magiging tunay na maligaya kapag ang isang kasapi ng mag-anak ay nakakakuha o nagiging pinakamagaling sa isang bagay.
6. Maaari tayong maging mapagparaya.
7. Maaari tayong maging matapat sa ating mag-anak.
8. Magiging gising tayo sa mga pangangailangan ng mga kasapi ng ating mag-anak at magiging maunawain.

Mga pinag-aaralang kalagayan

Ilahad ang mga sumusunod na kalagayan sa mga kabataang babae. Ipalahad sa kanila kung paano nila maipakikita ang pag-ibig sa bawat kalagayan.

1. Matagal mo nang gustong magkaroon ng mga kopya ng mga pamantayang banal na kasulatan. Ang kapatid mong babae na hindi gaanong nagpapakita ng interes ay nakatanggap ng isang pares para sa Pasko. Ano ang madarama mo dito? Paano ka makapagpapakita ng pag-ibig sa iyong kapatid na babae at sa iyong mga magulang?
2. Umuwi ang tatay mo galing sa trabaho na pagod, walang pag-asa, at mainit ang ulo. Paano ka makapagpapakita ng pag-ibig sa kanya?
3. Nakatanggap ng napakataas na marka sa kard ang kapatid mong lalaki at nagpahayag na hindi kasingtaas ang mga marka mo. Paano mo maipakikita ang pagmamahal sa kanya?
4. Nakita mo ang talaarawan ng kapatid mong babae na binabasa ng kapatid mong lalaki. Paano mo maipakikita ang pag-ibig sa mausisa mong kapatid na lalaki at sa iyong kapatid na babae?
5. May trangkaso ang nanay mo. May plano kang manood ng sine kasama ng mga kaibigan mo. Paano mo maipakikita ang pagmamahal sa iyong nanay?
6. Sinabi ng iyong pinakamatalik na kaibigan sa iyo, “Ang kapatid mong lalaki ang pinakamagulong batang lalaking nakita ko.” Paano mo maipakikita ang pag-ibig at katapatan sa iyong maliit na kapatid na lalaki at sa iyong kaibigan?
7. Nililibang ng kapatid mong babae ang kanyang mga kaibigan at sinasabihan kang umalis. Ano ang mararamdaman mo? Paano mo maipakikita sa iyong kapatid na babae na mahal mo pa rin siya maging matapos niyang saktan ang damdamin mo?
8. Katatapos mo lamang gumugol ng dalawang oras sa paghahanda ng isang natatanging panghimagas para sa iyong mag-anak bilang sorpresa sa gabi ng mag-anak. Dumating ang nanay mo at nagsabi, “Masyado mong pinadumi ang kusinang ito. Linisin mo iyan!” Ano ang mararamdaman mo dito? Paano mo maipakikita ang pagmamahal sa iyong ina?

Ang Isang Tao ay Makagagawa ng Kaibahan

Kuwento

Basahin ang sumusunod na kuwento sa klase. Habang binabasa ang kuwento, hilingan ang mga kabataang babae na pansinin ang mga paraan kung paano sa una napigilan ni Janet ang pagkakasunduan ng mag-anak, at pagkatapos ay tumulong na pagkaisahin at palakasin ang kanyang mag-anak.

“Si Janet ay dati nang kahanga-hangang batang kasama sa tahanan. Nang pumasok siya sa kolehiyo ay talagang hinanap-hanap namin siya. Halos ikinalungkot namin nang una siyang matanggap bilang tagapayo, pagkatapos ay bilang patnugot ng isang *summer camp* para sa mga batang babae. Sa halos apat na taon, umuuwi lamang siya tuwing Sabado at Linggo at paminsan-minsang walang pasok. Ngayon ay uuwi na siya upang dito tumira at magturo sa isang lokal na mataas na paaralan. Sabik na sabik na kami.

“Ngunit kahit paano ay hindi nangyari ang aming inaasahan. Si Janet ay may napakalaking paghihirap sa kanyang mga bagong pananagutan. Nahihirapan siyang turuan at supilin ang mga mag-aaral na may apat o limang taon lamang ang kabataan sa kanya. Nawawalan siya ng pag-asa at nalulungkot, at ang palagiang kaguluhan at kaingayan sa isang bahay na puno ng maraming bata ay lubhang nagpalubha sa kanyang kawalang-pag-asa at pagkamainitin ng ulo. Pag-uwing pag-uwi niya ay tuluy-tuloy na siya sa kanyang silid, na lumalabas lamang upang kumain o upang pagalitan ang mga bata sa pang-aabala sa kanyang pag-aaral. Natagpuan ko ang aking sarili na pinaaalis ang mga kaibigan ng aking mga anak, na dati nang palaging masayang tinatanggap sa aming tahanan, upang maglaro kung saan man. At napansin ko na palagi kong sinasabihan ang aming mag-anak na maging matahimik, maging sa aming karaniwang gawain, upang hindi maabala si Janet.”

Talakayan

• Ano sa palagay ninyo ang ipinadama ng mga kilos ni Janet sa mag-anak?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

"Ang mga kasapi ng mag-anak na ilang linggo lamang ang nakaraan ay sabik na sabik sa pagbabalik ni Janet ay hayagang umasam na sana ay umalis siyang muli. Ang kanilang paghihinakit ay lumilikha ng malungkot na kalagayan sa aming tahanan, at hindi ko malaman ang gagawin. Nakikisimpatiya ako sa kalungkutan at pagkabalisa ni Janet, ngunit matama ring nakikiramdam sa mga pangangailangan at damdamin ng ibang mga anak ko."

Talakayan

• Ano sa palagay ninyo ang dapat gawin ng nanay sa kuwento?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

"Ang aking malumanay na pagsisikap na kausapin si Janet tungkol sa suliranin ay nagpaiyak sa kanya sa pagsisisi at kawalang-kakayahan. Hindi lamang niya alam kung paano pakikitunguhan ang mga suliranin sa kanyang buhay. Nagpasiya kaming gawing bagay ito para sa pag-aayuno at pananalangin.

"Kahima-himala at halos kaagad-agad, nagkaroon ng pagbabago kay Janet. Sa halip na ikulong ang kanyang sarili sa silid, ginawa niya ang sarili na bahaging muli ng mga gawain ng mag-anak. Naging tagapamayapa namin siya. Kailanman at may suliranin sa bahay, ang kanyang tahimik, payapang pakikitungo, ang agad-agad na muling nagdala ng kapayapaan sa aming sambahayan. Kung umaalis ako sa umaga nang hindi naaayos ang aking higaan, maayos na iyon sa pagbabalik ko. Tinutulungan niya ang mga batang lalaki sa kanilang tanong sa matematika at sinasanay ang mga batang babae sa kanilang pagbabaybay ng mga salita habang tinutulungan niya silang maghugas ng mga pinagkainan. Kailanman at ang sinuman ay nagkakaroon ng suliranin o kabiguan, makikita namin siyang may katahimikang nakikipag-usap sa kanya sa isang sulok at hinihimok siya hanggang ang malungkot na puso ay muling maging masaya. Maraming ulit na akong nakakita ng mga maikling sulat na isinulat niya sa iba't ibang kasapi ng mag-anak na nagsasabi sa kanila na mahal niya sila at iniisip na sila ay kahanga-hanga. Masasabi ko sa bawat kalagayan na tinutulungan niya sila sa mga kalagayang napakahirap.

"Madalas kong sinasabi kay Janet kung gaano ko pinahahalagahan ang kanyang impluwensiya sa mag-anak. Isang araw ay tinanong ko siya kung nais niyang ibahagi kung ano ang nagdala ng biglang pagbabago at ng magandang pakikitungo na ipinakita niya sa aming lahat. Hinding-hindi ko malilimutan ang kanyang sagot. Sinabi niya, 'Natatandaan ninyo, Nanay, ang araw na nag-ayuno at nanalangin tayo tungkol sa aking mga suliranin at sa kalungkutan na ibinibigay ko sa mag-anak? Alam ninyo, nang gabing iyon ay kinuha ko ang aking Bibliya at nabuksan ito sa 1 Juan. Dalawang talata ang tila namumukod sa pahina.' Binuksan niya ang kanyang Bibliya at binasa ang mga ito sa akin.' "Ang umiibig sa kanyang kapatid ay nananahan sa liwanag, at sa kaniya'y walang anumang kadahilanang ikatitisod. Ngunit ang napopoot sa kaniyang kapatid ay nasa kadiliman, at hindi niya nalalaman kung saan siya naparoroon, sapagkat ang kanyang mga mata ay binulag ng kadiliman" (1 Juan 2:10–11).

" 'Napagtanto ko na sinisikap kong lutasin ang aking mga suliranin sa napakamaling paraan,' ang sabi niya, 'na kumakapa-kapa sa dilim nang may mga matang binulag. Palagi ko nang binabasa ang mga banal na kasulatan araw-araw simula noon, at tila walang pahina na hindi nagsasabi ng tungkol sa pagmamahal, ng tungkol sa pagiging iisa at pamumuhay sa kapayapaan. Nanay, ang mga banal na kasulatan ng nagpabago sa aking buong buhay.' Tunay na binago ng mga ito ang kanyang buhay at sa paggawa nito ay nabago ang buhay at espiritu ng aming buong mag-anak."

Talakayan

• Pagkatapos na marinig ang kuwentong ito, sa palagay ba ninyo ay makatutulong kayong gumawa ng pagbabago sa ikabubuti ng inyong sariling mag-anak? Paano?

Pagsasagawa ng Aralin

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang piraso ng papel at lapis, at hilingan ang klase na isipin na mayroon lamang silang isang linggo upang gugulin kasama ng kanilang mga mag-anak. Ipatukoy sa kanila ang isang bagay na magagawa nila upang ipakita ang kanilang pag-ibig at pagbutihin ang pagkakasunduan sa kanilang mag-anak. Hilingan silang isulat ito at sa loob ng susunod na linggo ay isagawa ito na tila ba ito talaga ang huling linggo nila kasama ng kanilang mga mag-anak. Anyayahan silang ibahagi ang kanilang mga karanasan kung nanaisin nila.

Aralin
8

Pagpapabuti ng Mga Kasanayan sa Pakikipagtalastasan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na mapaunlad ang kanyang pakikipagtalastasan sa kanyang mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng orasan o pang-oras para sa gawaing pakikipagtalastasan sa unang bahagi ng aralin.
2. Maghanda ng isa-isang piraso ng papel, ang bawat isa ay naglalaman ng isa sa anim na "Mga Hadlang sa Pakikipagtalastasan" na mga kalagayang isasadula.
3. Kung nanaisin: Maghanda ng mga bigay-sipi ng "Mga Paraan upang Mapaunlad ang Pakikipagtalastasan sa Mag-anak" (tingnan sa hulihan ng aralin).
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Mabuting Pakikipagtalastasan ay Mahalaga

Gawain

Hatiin sa dala-dalawa ang mga kabataang babae. Kung may labis sa mga pareha ng mga kabataang babae, maaaring naisin mong makisali. Ang bawat kabataang babae ay dapat maghalinhinan sa pagsasabi sa kanyang kapareha ng tungkol sa kanyang paboritong palaro, talino, o pampalipas oras. Ang kapareha ay maaaring hindi magtanong o magbigay ng mga puna. Pagkatapos ng mga tatlumpung segundo, pagpalitin ng mga ginagampanan ang mga magkapareha.

Tanungin ang mga kabataang babae kung ano ang kanilang nadama sa kanilang mga pag-uusap. Hilingan silang pag-aralan kung ano ang mali sa ganitong pamamaraan ng pakikipagtalastasan. Ituro na mahirap na makipagtalastasan sa isa na hindi tumutugon sa ating sinasabi. Maaaring wala tayong ganitong suliranin sa mga kasapi ng ating mag-anak, ngunit palagi nating mapauunlad ang ating mga kaugnayan sa kanila sa pamamagitan ng pagpapaunlad sa ating pakikipagtalastasan.

Mga banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang sumusunod na mga banal na kasulatan upang tulungan silang maunawaan ang kahalagahan ng mabuting pakikipagtalastasan: Kawikaan 15:1; 1 Pedro 3:10; Doktrina at Mga Tipan 108:7.

Talakayan sa pisara

Gumuhit ng mga guhit na naghahati sa pisara sa apat na parisukat. Isulat ang "Mahinang Pakikipagtalastasan" sa isang ibabaw na parisukat at "Mabuting Pakikipagtalastasan" sa kabila. Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga bagay na tutulong sa mahina o mabuting pakikipagtalastasan. Isulat ang mga ito sa angkop na parisukat. Ang mga mungkahi ay maaaring magsama ng mga sumusunod:

Mahinang Pakikipagtalastasan	*Mabuting Pakikipagtalastasan*
Kawalang pagsisikap na maunawaan ang mga pangangailangan at mga suliranin ng bawat isa Ang hindi pagpili ng mabuting oras Pagsisikap na makipag-ugnayan sa maingay at magulong pisikal na kapaligiran Ang hindi pakikipagtalastasan nang may pag-ibig	Pagsisikap na maunawaan ang mga pangangailangan ng bawat isa Pagpaplano para sa isang angkop na oras Pakikipagsangguni sa lahat ng kasali Pakikipagtalastasan ng pag-ibig gayundin ng mga pangangailangan

• Ano ang madarama mo kapag may gusto kang sabihin ngunit tila walang handang makinig?

• Ano ang madarama mo kapag ang isang tao na mahal mo ay tila nababalisa tungkol sa isang bagay ngunit ayaw magsalita ng tungkol dito?

• Ano ang ilan sa mga pakinabang mula sa mabuting balikang pakikipagtalastasan?

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa isa sa mga parisukat sa ibaba sa ilalim ng pang-ulong "Mga Pakinabang sa Pakikipagtalastasan." Maaaring naisin mong isama ang mga sumusunod:

1. Tumutulong sa atin na maunawaan ang mga damdamin, mga kagalakan, at kalungkutan ng iba.
2. Tumutulong sa iba na maunawaan tayo.
3. Pumipigil sa mga suliraning sanhi ng mga hindi pagkakaunawaan.
4. Tumutulong sa atin na magmalasakit sa kapwa at makadama ng pakikipagkaisa sa kanila.

Makikilala Natin at Mapagtatagumpayan ang Mga Hadlang sa Mabuting Pakikipagtalastasan

Mga Karanasan

Hilingan ang bawat kabataang babae na umisip ng oras nang ang pakikipagtalastasan sa isa pang tao ay nakapagbigay sa kanya ng damdaming pagiging malapit sa taong iyon. Ipabahagi sa ilang kabataang babae ang mga karanasang ito sa klase. Ituro na ang mga mabuting karanasang ito ay hindi palaging nangyayari sa mga mag-anak.

Paglalahad ng guro

Imungkahi na kung ang mga kabataang babae ay nakipag-usap sa mga kasapi ng kanilang mga mag-anak, ang mga kasapi ng mag-anak ay maaaring sumang-ayon na gugustuhin nilang magkaroon ng mabuting pakikipagtalastasan sa lahat ng oras.

• Kung ang mga kasapi ng inyong mag-anak ay nais na makipagtalastasan nang mabuti sa isa't isa, ano ang nagiging sanhi ng mga kalituhan sa araw-araw, mga hindi pagkakaunawaan, at mga kabiguan na dinaranas ng lahat ng mga mag-anak?

Habang tinatalakay ninyo ang tanong na ito, ipaliwanag na ang masasamang ugali at ang kakulangan ng kasanayan sa pakikipagtalastasan ay makalilikha ng hindi kanais-nais na huwaran ng pakikipagtalastasan sa tahanan. Subalit kung ang mga kabataang babae ay

matututong kumilala at umiwas sa mga karaniwang hadlang sa pakikipagtalastasan, tunay na makagagawa sila ng kaibahan sa kanilang mga mag-anak. Ang pagpapaunlad ngayon sa mga kasanayang ito ay maghahanda sa kanila sa bawat bahagi ng kanilang buhay sa hinaharap.

Isulat ang pang-ulong "Mga Hadlang sa Pakikipagtalastasan" sa ika-apat na parisukat sa pisara. Bigyan ang ilang pareha ng mga kabataang babae ng sumusunod na kalagayan upang isadula. Pagkatapos ng bawat pagsasadula, ipatalakay sa mga kabataang babae kung ano ang hadlang sa pakikipagtalastasan. (Isulat ang mga hadlang sa pisara habang ang mga ito ay binabanggit.) Pagkatapos ay talakayin kung ang nagiging sanhi ng suliranin ay ang naghahatid o ang tumatanggap, at talakayin ang mga paraan kung saan ang hadlang ay mapagtatagumpayan.

Halimbawang pisara

Mahinang Pakikipagtalastasan Kawalang pagsisikap na maunawaan ang mga pangangailangan at mga suliranin ng bawat isa Ang hindi pagpili ng mabuting oras Pagsisikap na makipag-ugnayan sa maingay at magulong pisikal na kapaligiran Ang hindi pakikipagtalastasan nang may pag-ibig	*Mabuting Pakikipagtalastasan* Pagsisikap na maunawaan ang mga pangangailangan ng bawat isa Pagpaplano para sa isang angkop na oras Pakikipagsangguni sa lahat ng kasali Pakikipagtalastasan ng pag-ibig gayundin ng mga pangangailangan
Mga Hadlang sa Pakikipagtalastasan Paghahatid ng hindi malinaw na mensahe Hindi pakikinig Pagbabalewala sa nagsasalita Ang hindi pagiging mapagkakatiwalaan Pagpapahiya sa isang tao sa harapan ng iba Ang hindi pag-unawa sa isa't isa	*Mga Pakinabang sa Pakikipagtalastasan* Tumutulong sa atin na maunawaan ang mga damdamin, mga kagalakan, at kalungkutan ng iba Tumutulong sa iba na maunawaan tayo Pumipigil sa suliraning sanhi ng mga hindi pagkakaunawaan Tumutulong sa atin na magmalasakit sa kapwa at makadama ng pakikipagkaisa sa kanila

Pagsasadula ng mga kalagayan

Kalagayan 1

Mary: O, sige, maaari mong hiramin ang damit ko kung gusto mo. Ngunit talagang ayaw kong ginagamit ng iba ang mga damit ko.

Terry: Gusto kong hiramin ito, subalit palagay ko'y hindi dapat. (Ang nagsasalita ay naghatid ng hindi malinaw na mensahe.)

Kalagayan 2

Linda: Hindi na ako kailanman muling susubok para sa gagampanan sa dula sa paaralan! Ano ang gagawin mo kapag iniisip nila na napakapayat mo?

Kapatid niyang babae: Ewan ko. Sa ngayon ay inaalam ko kung ano ang mangyayari sa palabas na ito sa telebisyon. (Ang tumatanggap ay hindi nakikinig.)

Kalagayan 3

Munting kapatid na babae: (tuwang-tuwa) Nanalo ako sa paligsahan sa pagbabanghay sa klase ko ngayon!

Nakatatandang kapatid na babae: (nakatingin sa salamin at sinusuklay ang kanyang buhok) Ano ang tingin mo sa bagong ayos ng buhok ko? (Binabalewala ng tumatanggap ang nagsasalita.)

Kalagayan 4

Connie: Tuwing nagsasabi ako sa iyo ng lalaking gusto ko, ikinukuwento mo sa lahat ng kaibigan mo.

Kris: Wala namang nasasaktan. Nagkakatuwaan lamang kami sa pagkukuwentuhan. (Ang tumatanggap ay hindi mapagkakatiwalaan.)

Kalagayan 5

Nanay: Hindi ka na ba naglalaro sa koponan ng basketbol?

Rick: Ayaw nila akong palaruin.

Nanay: Napakahusay mong maglaro kaya dapat ka nilang isama sa koponan.

Jan: Ang totoo, hindi mataas ang mga marka niya. (Hiniya ni Jan si Ricky sa harapan ng iba.)

Kalagayan 6

Nanay: Nang sabihin kong hindi ko kailangan ang kotse, hindi ko ibig sabihin na maaari mo itong gamitin nang buong araw.

Sally: Ngunit hindi ninyo sinabi na hindi ko ito maaaring gamitin nang buong araw. (Ang nagsasalita at ang tumatanggap ay hindi nagkaunawaan.)

Tapusin ang talakayang ito sa pamamagitan ng pagtuturo na makatutulong tayong mapagtatagumpayan ang mga pangkaraniwang hadlang sa pakikipagtalastasan sa ating mga mag-anak.

Makatutulong Tayong Mapagbuti ang Pakikipagtalastasan sa Ating Mga Mag-anak

Sipi

Basahin ang sumusunod na pahayag:

"Ang bawat [kasapi ng mag-anak] ay kailangang maghandang gawin ang bahagi niya upang mapagbuti, yamang ang yunit ng mag-anak ay ang pangunahing saligan ng Simbahan. Ang tamang pakikipagtalastasan ay magiging palaging pangunahing sangkap para sa pagtatatag ng pagkakaisa at pananatili ng mag-anak" (Marvin J. Ashton, "Family Communications," *New Era,* Okt. 1978, p. 7).

Bigay-sipi

Ang mga sumusunod ay isang listahan ng iba't ibang paraan kung saan ang pakikipagtalastasan ay maaaring mapagbuti sa mag-anak. Ipamigay ang mga bigay-sipi na ginawa mo sa mga kabataang babae. Habang binabasa ang bawat pang-ulo, hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga tiyak na paraan upang mapagbuti ang kasanayang ito sa pakikipagtalastasan at upang itala ang mga ito sa kanilang mga bigay-sipi. Hilingan silang iugnay ang mga mungkahing ito sa mga kalagayan sa kanilang pansariling mag-anak. Maaari ka ring magdagdag ng mga ideya mula sa listahan sa ibaba.

Mga Paraan Upang Mapagbuti ang Pakikipagtalastasan sa Mag-anak

Maging mabuting tagapakinig. Tingnan ang taong nagsasalita. Huwag gumawa ng iba pang mangangailangan ng iyong pansin tulad ng pagbabasa o pagsusulat. Magbigay ng mga angkop na puna upang malaman ng tao na nakikinig ka. Huwag makinig sa layunin lamang ng pagsasabi ng iyong sariling palagay pagkatapos na pagkatapos magsalita ng tao.

Tanggapin ang mga kasapi ng mag-anak sa kung ano sila. Huwag humatol, tumuligsa, o mamintas sa isa't isa. Huwag magsasabi ng malulupit o nakasasakit na mga bagay.

Magtapat sa mga magulang at ibang kasapi ng mag-anak. Kung, sa angkop na oras, ay nagbabahagi ka sa iba ng mga bagay na malapit sa iyo, ang ibang tao ay higit na madaling gumawa ng ganito rin sa iyo. Ang pagbabahagi ng mga damdamin ay lumilikha ng pagkamalapit at mabuting pakikipagtalastasan.

Magmalasakit sa kapakanan ng ibang kasapi ng mag-anak. Ipaalam ninyo sa inyong mga kapatid na nagmamalasakit kayo sa kanilang mga gawain tulad ng mga palaro at mga kinahihiligan. Magpakita ng interes sa kanilang ginagawa, dumalo sa mga gawain, at gumawa ng ibang bagay upang itaguyod sila.

Maging mapagmahal. Yumakap o humalik sa inyong nanay o tatay, tapikin ang balikat o hawakan sa kamay ang inyong kapatid. Sabihin sa mga kasapi ng mag-anak na mahal ninyo sila.

Magbigay ng matapat na mga papuri at pagsang-ayon. Sabihin sa iba kung gaano kabuti ang ginawa nilang trabaho o kung gaano mo pinasasalamatan ang isang bagay na ginawa nila para sa inyo. Iulat ang isang mabuting gawa ng isang kasapi ng mag-anak sa ibang kasapi ng mag-anak, at sumulat ng maiikling liham ng pagsang-ayon at panghihimok.

Panatilihing lihim ang mga lihim na ibinabahagi sa inyo. Kapag ang isang kasapi ng inyong mag-anak ay nagsasabi sa inyo ng isang bagay na pansarili, igalang ang pagtitiwalang iyon at huwag sabihin ito sa iba.

Tumulong upang lumikha ng mabuting kapaligiran para sa pakikipagtalastasan. Tumulong upang alisin ang mga hadlang na ingay at kalituhan. Magkaroon ng oras upang makipag-usap nang sarilinan sa mga kasapi ng mag-anak. Sikaping lutasin ang mga suliranin sa mga gabing pantahanan ng mag-anak, mga sanggunian ng mag-anak, o mga sarilinang panayam sa mga magulang.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mabuting pakikipagtalastasan ay isang dakilang biyaya sa isang mag-anak, at ang isang tao ay may malaking magagawa upang mapagbuti ang paraan ng pagtatalastasan ng mga kasapi ng mag-anak na iyon. Matututuhan ng mga kabataang babae na makilala ang mga hadlang sa pakikipagtalastasan at paunlarin ang mga kasanayan na tumutulong sa mga tao na maunawaan ang isa't isa.

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang mga kabataang babae na makinig sa kanilang mga sarili at sa kanilang mga mag-anak sa linggong ito at maging gising sa mga suliranin sa pakikipagtalastasan. Imungkahi na habang nakikilala nila ang mga hadlang o mga suliranin, isinasagawa nila ang mga kasanayan sa pakikipagtalastasan na natutuhan nila. Imungkahi na maaari nilang naisin na ituro ang ilan sa mga kasanayang ito sa isang aralin sa gabing pantahanan ng mag-anak.

Mga Paraan upang Mapagbuti ang Pakikipagtalastasan sa Mag-anak

Maging mabuting tagapakinig.

Tanggapin ang mga kasapi ng mag-anak sa kung ano sila.

Magtapat sa mga magulang at ibang kasapi ng mag-anak.

Magmalasakit sa kapakanan ng ibang kasapi ng mag-anak.

Maging mapagmahal.

Magbigay ng matapat na mga papuri at pagsang-ayon.

Panatilihing lihim ang mga lihim na ibinabahagi sa inyo.

Tumulong upang lumikha ng mabuting kapaligiran para sa pakikipagtalastasan.

Aralin
9

Ang Isang Kabataang Babae Bilang Isang Tagapamayapa sa Kanyang Tahanan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na maging isang tagapamayapa sa kanyang tahanan.

PAGHAHANDA

1. Para sa pakay-aralin, magdala ng anumang dalawang bagay na magbibigay ng init kapag pinagkiskis, tulad ng batong kiskisan at bakal, dalawang patpat, o papel-de-liha at kahoy.
2. Atasan ang mga kabataang babae na magpahayag ng mga tiyak na ideya o mga pansariling halimbawa na may kaugnayan sa limang pahayag na nagsisimula sa "Maaari akong maging isang tagapamayapa sa pamamagitan ng . . . " Takdaan ang oras ng isa o dalawang minuto ang bawat isa.
3. 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

Pakay-aralin

Pagkiskisin ang dalawang bagay hanggang maging mainit ang mga ito sa pandama. Ipaliwanag na ang init ay isang likas na bunga ng pagkikiskisan ng dalawang bagay at tinatawag na pagpipingkian (friction). Kapag ang mga tao ay naninirahang magkakalapit sa mga mag-anak, kadalasang sila ay maraming maliliit na hindi pagkakaunawaan bawat araw. Kung minsan, ang mga ito ay lumilikha ng isang uri ng pagpipingkian. Ang pagpipingkiang ito ay hindi init, kundi kadalasan ay galit, pag-aaway, at kakulangan ng pagkakasunduan sa mga kasapi ng mag-anak.

Sipi at talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na maikling ilarawan ang nagiging damdamin nila kapag nagsisimula silang magalit.

Inilarawan ni Elder Theodore M. Burton kung ano ang nangyayari kapag tayo ay nagagalit: "Sa tuwing mamumula ang inyong mukha, sa tuwing magtataas kayo ng inyong tinig, sa tuwing magngingitngit, o magagalit, mapaghimagsik, o masama ang loob, sa gayon ay alamin na ang Espiritu ng Diyos ay umaalis sa inyo at ang espiritu ni Satanas ay nagsisimulang pumalit" (sa Conference Report, Okt. 1974, p. 77; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 56).

• Ano ang espirituwal na bunga ng galit? (Pagkawala ng Espiritu Santo, pagbagsak sa ilalim ng kapangyarihan ni Satanas.)

Ituro na ang isang taong galit ay nagdadala ng espiritu ng hindi pagkakasunduan sa isang mag-anak, ngunit ang isang tagapamayapa ay nagdadala ng espiritu ng kapayapaan.

Ang Ebanghelyo ay Nagtuturo sa Atin na Maging Mga Tagapamayapa

Talakayan sa banal na kasulatan at gawain sa pisara

Ipabasa at pamarkahan sa mga kabataang babae ang Roma 12:14–21. Hilingan sila na muling sumangguni sa talata 18 upang makita kung sino ang may pananagutan sa pagpapanatili o pagdadala ng kapayapaan sa mag-anak.

Isulat sa pisara: "Mapapalad ang ________ ________ : sapagkat sila'y tatawaging mga ________ ________ ." Hilingan ang mga kabataang babae na sikaping hanapin ang banal na kasulatang ito (Mateo 5:9) upang sulatan ang mga patlang sa pisara.

• Bakit tatawaging mga anak ng Diyos ang mga tagapamayapa?

Ipaliwanag na ang isang tao na nagdadala ng kapayapaan sa buhay ng iba ay nagiging katulad ng Diyos kaya tunay na matatawag na isang anak ng Diyos.

Hilingan ang mga kabataang babae na basahin ang Mateo 5:44.

• Nadama na ba ninyo na ang isang kasapi ng inyong mag-anak ay inyong kaaway?

Ipaliwanag na ang kaaway ay isang tao na kumakalaban sa atin o nagnanais na saktan tayo. Sa mga hindi pagkakaunawaan na paminsan-minsan ay nangyayari sa tahanan, maging ang mga kasapi ng mag-anak na tunay na nagmamahalan sa isa't isa ay maaaring makitungo sa isa't isa tulad ng mga magkaaway.

Ilista sa pisara ang mga paraan ng pagpapayapa na inilarawan sa Mateo 5:44.

Ituro na sinasabi sa atin ng ebanghelyo na ang pagpapayapa ay nangangahulugan ng pagkatutong magmahal nang walang pasubali, pagsusukli ng mabuti sa masama, at pananalangin para sa ating mga kaaway. Kapag nagpapatawad tayo, umuunawa, at nagpapakita ng paggalang, ang ating kaugnayan sa iba ay bumubuti.

Ang isang Kabataang Babae ay Maaaring Maging Tagapamayapa sa Kanyang Tahanan

Kuwento

• Napag-isipan na ba ninyo kung paano kayo magiging tagapamayapa sa inyong tahanan? Bayaang sumagot ang mga kabataang babae; pagkatapos ay isalaysay ang sumusunod na kuwento:

"Isang napakatalinong obispo ang tumawag sa ilang kabataan sa kanyang tanggapan at nagsabi sa kanila, 'Nais kong tulungan ninyo ako sa isang pagsubok. Nais kong patunayan ang lakas at impluwensiya ng isang kasapi sa kalagayan ng mag-anak. Sa loob ng isang buwan ay nais kong maging tagapamayapa sa inyong tahanan ang bawat isa sa inyo. Ngayon, huwag magsabi ng anumang bagay ng tungkol dito sa inyong mag-anak subalit maging *maalalahanin, mabuti,* at *mapagsaalang-alang*. Maging isang *halimbawa*. Kung mayroong pag-aaway o pagsasagutan sa mga kasapi ng inyong mag-anak, gawin ninyo ang lahat ng inyong magagawa upang madaig ang mga pagkakamaling ito sa pamamagitan ng *paglikha ng kapaligiran ng pag-ibig, pagkakasunduan, at kaligayahan*.'

"Nagpatuloy ang obispo, 'Kapag kayo ay naiinis, at ang pagkainis ay lumilitaw sa halos lahat ng mag-anak, *pigilin ang inyong sarili* at tulungan ang iba na pigilin ang kanilang sarili. Nais kong makita ang bawat tahanan sa ating purok na katulad ng ipinayo ni Pangulong McKay na, "isang mainit na pugad o isang munting bahagi ng langit sa lupa." Sa katapusan ng buwan, nais kong makipagkita kayong muli sa akin at mag-ulat.'

"Ito ay isang hamon para sa mga kabataang ito, at hinarap nila ang hamon sa isang kahanga-hangang paraan. Nang sila ay muling nakipagkita sa obispo, ang mga ulat na katulad nito ay sinabi:

"Isang kabataang lalaki ang nagsabi, 'Hindi ko alam na magkakaroon ako ng malaking impluwensiya sa aking tahanan. Talagang ibang-iba nitong nakaraang buwan. Iniisip ko kung ang karamihan sa dati naming kaguluhan at awayan ay dahil sa akin at sa aking saloobin.'

"Isang kabataang babae ang nagsabi, 'Sa palagay ko ay karaniwang mag-anak lamang kami, na may pagkamakasarili na nagiging sanhi ng mga maliliit na hindi pagkakaunawaan, ngunit sa aking paggawa kasama ng aking mga kapatid, marami sa mga ito ang naalis at nagkaroon ng higit na matamis na espiritu sa aming tahanan. Naniniwala ako na kailangan mo talagang gawin ito upang magkaroon ng espiritu ng kapayapaan sa inyong tahanan.'

"Isa pang kabataang babae ang nag-ulat, 'Oo, nagkaroon ng higit na matamis na pagtutulungan, at mapagbigay na espiritu sa aming tahanan simula nang magsimula ako ng pagsubok na ito, subalit ang pinakamalaking kaibahan sa lahat ay nasa akin. Sinikap kong mabuti na maging isang mabuting halimbawa at isang tagapamayapa, at nakadama ako ng higit na kabutihan tungkol sa aking sarili kaysa sa nadama ko kailanman. Isang kahanga-hangang damdamin ng kapayapaan ang dumating sa akin' " (Franklin D. Richards, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 153; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 106; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Listahan sa pisara

Ipaalala sa mga kabataang babae ang mga rekomendasyon ng obispo. Idagdag ang mga salita sa nakahilig na titik mula sa kuwento sa listahan ng banal na kasulatan sa pisara.

Paglalahad ng guro

Ituro na ang impluwensiya ng isang kabataang babae bilang isang tagapamayapa ay nakatutulong na pagaanin ang igtingan sa anumang ugnayan ng mag-anak—sa pagitan ng magulang at anak, sa pagitan ng mga anak, at maging sa pagitan ng mga magulang.

Paglalahad ng mga kabataang babae

Ipalahad sa bawat naatasang kabataang babae ang kanyang mga ideya sa kung paano siya magiging tagapamayapa sa isa sa mga paraang nakalista sa ibaba. Maaari mong gamitin ang mga sangguniang banal na kasulatan at mga sipi upang bigyang-diin ang ilang ideya.

1. *Maaari akong maging isang tagapamayapa sa pamamagitan ng pagpapakita ng pag-ibig at pang-unawa.*

   "Sa ganito'y mangakikilala ng lahat ng mga tao na kayo ay aking mga alagad, kung kayo'y may pag-ibig sa isa't isa" (Juan 13:35).

2. *Maaari akong maging isang tagapamayapa sa pamamagitan ng pag-iwas sa hindi kailangang pamimintas at pagkakaroon ng pagpipigil sa sarili.*

   "Ang malubay na sagot ay nakapapawi ng poot: Ngunit ang mabigat na salita ay humihila ng galit" (Mga Kawikaan 15:1).

3. *Maaari akong maging isang tagapamayapa sa pamamagitan ng pagsusukli ng mabuti sa masama at pagsasagawa ng pagpapatawad.*

   "Sinumang sa iyo'y sumampal sa kanan mong pisngi, iharap mo naman sa kanya ang kabila" (Mateo 5:39).

   "Makailang magkakasala ang aking kapatid laban sa akin na siya'y aking patatawarin? hanggang sa makapito?

   "Sinabi sa kanya ni Jesus, Hindi ko sinasabi sa iyo, Hanggang sa makapito; kundi, Hanggang sa makapitumpung pito" (Mateo 18:21–22).

4. *Maaari akong maging isang tagapamayapa sa pamamagitan ng pagiging mapagbigay at hindi makasarili.*

   "Sa pag-ibig sa mga kapatid ay mangagmahalan kayo; sa kapurihan ay ipagpauna ng isa't isa ang iba" (Roma 12:10).

5. *Maaari akong maging tagapamayapa sa pamamagitan ng pananalangin at pagiging handang tumanggap sa mga udyok ng Espiritu Santo.*

   "Makikilala ninyo ang Espiritu ni Cristo na nasasainyo kapag nag-uusap kayo o nangungusap ng tungkol sa ibang tao nang may maalab na ngiti sa halip na nakasimangot o nakakunot" (Theodore M. Burton, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 77; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 56).

Katapusan

Sipi

Basahin ang sumusunod na paglalarawan ng ilan sa mga biyaya na tinatamasa ng isang tagapamayapa:

"Ang pinagpalang bahagi ng pagiging isang tagapamayapa ay, na ang mga tagapamayapa at namumuhay sa mga alituntunin ng ebanghelyo ay tumatanggap ng patotoo na mula sa Espiritu Santo. Tinatamasa nila ang kapayapaan na lumalampas sa lahat ng pang-unawa, kaginhawahan mula sa mga igtingan sa kalooban, kagalakan at kaligayahan, kasiyahan, paglago at pag-unlad" (Franklin D. Richards, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 154; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 107).

Pagsasagawa ng Aralin

Ilahad sa mga kabataang babae ang gayunding hamon na ginawa sa mga kabataan sa kanyang purok ng obispo sa kuwento. Hilingan silang sikaping maging isang tagapamayapa sa loob ng isang linggo sa kanilang mga tahanan. Sabihin sa kanila na pahihintulutan mo silang magbahagi ng ilan sa kanilang mga karanasan sa susunod na linggo kung nais nila.

Aralin
10 — *Ang Pagkasaserdote: Isang Dakilang Biyaya*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa nang lubusan kung ano ang pagkasaserdote at ang mga biyayang maaari niyang tamasahin sa pamamagitan ng kapangyarihan nito.

PAGHAHANDA

1. Mga larawan 6, Iginagawad ni Juan Bautista ang Pagkasaserdoteng Aaron (62013); 7, Ang Pagbabasbas ng Sakramento (62343); at 8, Pagbabasbas ng isang Ama. Kung nais mo, magpakita rin ng ibang larawan na nagpapakita sa paggamit ng pagkasaserdote.
2. Kumuha ng lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
3. Pagbalik-aralan ang sumusunod na mga banal na kasulatan: Doktrina at Mga Tipan 76:22–24; 88:45–47; Moises 1:33–35; at Marcos 5:22–43.
4. Kung makukuha sa inyong pook, maghandang ipakita ang "The Blessings of the Priesthood," mula sa Family Home Evening Video Supplement (53277).
5. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, o mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Pagkasaserdote ay ang Karapatan at Kapangyarihan ng Diyos

Mga Larawan

Ipakita ang mga larawan na nagpapakita ng pagpapanumbalik ng pagkasaserdote at mga ordenansa ng pagkasaserdote na isinasagawa, tulad ng pagbabasbas ng sakramento, pangangasiwa sa maysakit, o pagbibinyag.

Simulan ang klase sa pamamagitan ng pagbabahagi ng sumusunod na karanasan ni Wilson P. Lauritzen:

"Lumalaban kami sa 'Digmaan ng Bulge (Battle of the Bulge)' malapit sa bayan ng Ammonius, Belgium. Sa panahong iyon, ang mga Aleman ay nasa pagtatanggol. Katatapos lamang naming magtagumpay sa pagputol o pagpalibot sa mga Aleman. Sumusuko sila nang maramihan. Habang inaalisan namin ng mga sandata ang mga sundalo, ang isa sa kanila ay nagwika sa akin sa paputul-putol na Ingles: 'Alam po ba ninyo kung may mga sundalong Mormon sa inyong yunit?' Sumagot ako, 'Oo, ako ay isang Mormon.' Nagtanong siya, 'Mayroon ka bang pagkasaserdote?' 'Oo,' ang sagot ko. 'Ako ay ikinasal sa templo.' 'Maaari bang sumama ka sa akin sa kublihang iyon at pangasiwaan ang aking kasama? Takot na takot siya, at masama ang tama.' Siyempre, sumama ako. Nakita namin na ang kanyang kasama ay malala na at labis na naghihirap. Sa gayon kaming dalawa, na ilang oras pa lamang ang nakalilipas ay nasa magkabilang panig sa mapait na paghahamok, ay lumuhod at nangasiwa sa may sugat na kabataang lalaki. At habang ginagawa namin iyon, nadama ko nang napakalakas ang espiritu ng Panginoon. Alam ko na ang damdamin ay nadama din nila. Sa pagtatapos namin, naroon ang mga kumukuha ng mga sugatan. Binuhat namin ang nasugatang katawan sa *stretcher*. Pagkatapos ay naghiwalay kami: ang sugatang batang lalaki ay dinala sa pagamutan; ang sundalong Aleman ay pinabalik kasama ng mga ibang bilanggo, at ako ay nagtungo sa iba kong tungkulin" (sa pagsipi ni Spencer W. Kimball sa Albert L. Zobell, Jr. *Storyteller's Scrapbook* [Salt Lake City: Bookcraft, 1948], p. 112–13).

Talakayan

• Anong kapangyarihan ang nagbuklod sa dalawang lalaking ito na mula sa magkaibang bansa?

• Ano ang pagkasaserdote? (Ang kapangyarihan at karapatan na ibinigay ng ating Ama sa Langit sa lahat ng kanyang mga anak na lalaki na tumatanggap at namumuhay ng ebanghelyo.)

Mga larawan at talakayan sa banal na kasulatan

Sumangguni sa mga larawan at itanong ang sumusunod:

• Kapag ang isang karapat-dapat na nagtataglay ng pagkasaserdote ay nagsasagawa ng ordenansa, mayroon ba itong katulad na kahalagahan sa atin tulad na kung ang Panginoon ang gumagawa nito?

Pagkatapos na sumagot ng mga kabataang babae, ipabasa sa isa sa kanila ang Doktrina at Mga Tipan 1:38. Ipaliwanag na ang mga maytaglay ng pagkasaserdote ay maaaring kumilos sa kapangyarihan ng Diyos. Para sa mahabang talakayan ng alituntuning ito, maaari mong naising basahin ang 3 Nefias 12:1–2, na naglalarawan kung paano tinawag ni Jesus ang kanyang labindalawang disipulo na Nefita at binigyan sila ng kapangyarihang kumilos sa kanyang pangalan.

Hilingan ang mga kabataang babae na ilarawan sa isip na sila ay nasa labas ng isang maaliwalas at magandang gabi na nakatingin sa mga bituin. Ituro na ang ilan sa mga bituin ay maaaring katulad ng ating sariling araw at marami rin sa kanila ang maaaring may mga planeta. (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 76:22–24; 88:45–47; at Moises 1:33–35 para sa pinagmulang kaalaman.)

Hilingan ang mga kabataang babae na ipaliwanag sa kung anong kapangyarihan ginawa ang lahat ng mga planetang ito, gayundin ang ating sariling daigdig.

Upang linawin ang ideyang ito, basahin ang Doktrina at Mga Tipan 88:45–47. Ituro na ang lahat ng mga planetang ito ay ginawa ng ating Ama sa Langit at ni Jesucristo sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote. Ito ay kapangyarihang lubhang malakas upang pigilin ang mga daigdig, subalit lubhang maamo upang basbasan ang isang bagong silang na sanggol.

Ang Mga Kabataang Babae ay Nagtatamasa ng Mga Dakilang Biyaya sa Pamamagitan ng Pagkasaserdote

Talakayan

Ipaliwanag na marami sa ating mga biyaya ay nagmumula sa pagkasaserdote. Ang pagkasaserdote ay maaaring magkaroon ng dakilang kapangyarihan sa ating buhay.

Kuwento sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na binuhay ng Tagapagligtas mula sa patay ang isang munting batang babae na kasinggulang ng mga kasapi ng klase. Magtanong kung may nakaaalam kung anong kuwento ang tinutukoy mo. Basahin nang sabay-sabay ang Marcos 5:22–43 upang pagbalik-aralan ang kuwento tungkol sa anak na babae ni Jairo.

Mga pansariling karanasan

Karamihan sa mga kabataang babae at mga kasapi ng kanilang mag-anak ay maaaring biniyayaan sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote. Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga karanasan nila sa pagkasaserdote.

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na ang kapangyarihan ng pagkasaserdote ay nagbabasbas sa ating buhay sa maraming paraan. Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip ng maraming paraan hangga't maaari kung saan biniyayaan ng pagkasaserdote ang kanilang buhay o bibiyayaan sila. Maikling isulat ang kanilang mga sagot sa pisara. Maaaring kailangan mong bigyan sila ng ilang halimbawa mula sa sumusunod na listahan upang magsimula sila.

Mga Biyayang Tinanggap Ko Mula sa Pagkasaserdote

1. Ang aking unang pagbabasbas bilang isang sanggol
2. Pagbibinyag
3. Pagiging kasapi sa Simbahan ng Panginoon
4. Ang kaloob na Espiritu Santo
5. Ang sakramento
6. Patnubay ng pagkasaserdote sa aking tahanan sa kasalukuyan at sa hinaharap
7. Patnubay mula sa mga buhay na propeta at mga Apostol

8. Mga Pagbabasbas ng pagkasaserdote kapag ako ay maysakit o nangangailangan ng tulong
9. Pagbabasbas ng ama sa mga natatanging pagkakataon
10. Mga tagapagturo ng tahanan
11. Isang obispo na nagmamalasakit
12. Basbas patriyarkal
13. Ang kaloob sa templo
14. Kasal sa templo

Maaari mong naisin na magbahagi ng karanasan o karanasang alam mo na nagpapakita ng impluwensiya ng pagkasaserdote. Kung ikaw ay bagong kasapi ng Simbahan, maaari mong sabihin ang tungkol sa iyong pagbabalik-loob. Kung tumulong ang mga maytaglay ng pagkasaserdote sa iyong pagbabalik-loob, ipahayag ang iyong damdamin sa kanila. Kung may asawa ka, maaari mong sabihin ang impluwensiya ng pagkasaserdote sa iyong sariling tahanan at mag-anak. Ipaalam sa mga kabataang babae ang iyong pasasalamat para sa pagkasaserdote. Maaari mong piliin na ibahagi ang sumusunod na kuwento.

Kuwento

Si Obispo H. Burke ay nagkuwento ng sumusunod na pansariling karanasan:

"Mga ilang taon na ang nakalilipas, nang ako ay naglilingkod bilang isang obispo sa isang purok sa Arizona, mayroon kaming hindi karaniwang pangkat ng mga kabataan. Karamihan sa kanila ay may lakas ng loob na gawin ang tama. Naging malapit na malapit sila sa isa't isa at nagtutulungan sa isa't isa kapag may suliranin. Karamihan sa kanila
ay nag-aaral sa malapit na mataas na paaralan. Sa bilang ay tunay na kakaunti sila sa kabuuang bilang ng mag-aaral. Nakakilala sila ng isang batang babae sa paaralan na hindi kasapi ng Simbahan. Ang kalagayan niya ay hindi karaniwan, sapagkat siya ay bingi. Mayroon din siyang mahinang puso. Ang tanging paraan na natutuhan niya ang sinasabi mo ay sa pamamagitan ng pagtingin sa iyong mga labi at pagbabasa nito. Naupo siya sa harapan ng bawat klase upang *makita* niya ang pagsasalita ng guro. Siya ay mabuting mag-aaral, ngunit kapag hindi ka nakaririnig at hindi maaaring maging aktibo, mahirap para sa iyo na maging bahagi ng kung ano ang nagaganap. Ikaw ay halos isang tagapanood sa halip na kasali. Siya ay isang tagapanood na nanonood sa tabi.

"Ang mga kabataan mula sa purok ay palakaibigan sa kanya at nag-anyaya sa kanya sa kanilang pangkat. Tumugon siya sa kanilang kabutihan. Ang isang hakbang ay nasundan, at sa pahintulot ng kanyang mga magulang sa wakas ay naanyayahan siyang tanggapin ang mga aralin ng mga misyonero sa isa sa mga tahanan. Tinuruan siya ng dalawang labinsiyam na taong gulang na mga elder na hindi gaanong matanda sa kanya. Nagustuhan niya ang natutuhan niya; pinaniwalaan niya ang natutuhan niya; nakadama siya ng mabuti sa kalooban niya. Itinakda ang araw ng kanyang pagbibinyag. Lahat kami ay inanyayahang dumalo. Nakadamit ng puti, siya at ang isa sa mga misyonero ay lumusong sa tubig, at siya ay nabinyagan habang sinasabi niya, na tinatawag siya sa kanyang pangalan, 'Bilang naatasan ni Jesucristo, binibinyagan kita sa pangalan ng Ama, at ng Anak, at ng Espiritu Santo.' (Doktrina at Mga Tipan 20:73.)

"Ang sumunod na hakbang ay ang pagpapatibay sa kanya. Ang ilan sa amin ay tumayo sa bilog habang ang mga kamay ng pagkasaserdote ay ipinapatong sa kanyang ulo. Alam ko na hindi niya nakikita ang mga labi ng tao na nagpapatibay sa kanya. At hindi niya maririnig ang pagbabasbas na maaari niyang ibigay. Taimtim akong nakinig sapagkat ninais kong anyayahan siya sa aking tanggapan pagkatapos, kung saan *makikita* niya akong magsalita, at masasabi ko sa kanya kung ano ang sinabi.

"Isang labinsiyam na taong gulang na elder ang tinig habang siya ay pinagtitibay bilang isang kasapi ng Simbahan. Pagkatapos ay nagpatuloy siya sa pagbabasbas. Habang nagsasalita siya, nagsimula siyang mangako sa kabataang babae ng mga bagay na sa palagay ko ay hindi pangkaraniwan. Ang totoo, nakadama ako ng kaunting pagkabalisa sa kanyang mga salita. Ipinagpatuloy niya ang pagbabasbas, at nagsimula akong makadama ng mahinahong espiritu ng kapayapaan habang nagsasalita siya. Pagkaraan, umupo ako sa harapan niya at nagsabi, 'Nais kong sabihin sa iyo ang pagbabasbas na ibinigay sa iyo ng elder. Iyon ay pambihira.'

"Huminto siya sandali, at may mga maluha-luhang mata ay nagsabi, 'Obispo, *narinig* ko ang pagbabasbas.'

"Siya ay gumaling. Nakaririnig na siya ngayon, at ang puso niya ay tumitibok nang normal. Ngayon ay higit siyang nakasasali nang lubusan sa ebanghelyo at sa mga biyaya ng buhay" (sa Conference Report, Okt. 1981, p. 51; o *Ensign,* Nob. 1981, p. 35–36).

Talakayan

Bayaang ipahayag ng mga kabataang babae ang kanilang damdamin tungkol sa kuwento.

• Paano inihanda ng kabataang babaeng ito ang kanyang sarili upang tanggapin ang mga biyaya ng pagkasaserdote?

Katapusan

Magbigay ng papel at lapis sa mga kabataang babae. Hilingan silang sumulat ng mga paraan kung paano nila maihahanda ang kanilang sarili upang tumanggap ng mga biyaya ng pagkasaserdote. Himukin ang bawat isa na ihanda ang kanyang sarili sa mga paraang iyon na tinukoy niya.

Aralin
11
Pagpapahalaga sa Obispo

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa at magpapahalaga sa mga pananagutan ng kanyang obispo.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Magdala ng sulatang papel, mga panulat, at mga sobre.
3. Kung nanaisin: Magdala ng larawan ng obispo ng iyong purok.
4. Kung nanaisin: Anyayahan ang obispo na dalawin ang klase upang talakayin ang mga pansariling panayam at iba pang pananagutan niya.
5. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Isang Obispo ay Maraming Pananagutan

Larawan

Magpakita ng isang larawan ng iyong obispo. Talakayin sa mga kabataang babae ang tawag ng isang obispo. Ituro na ang obispo ay tinawag at itinalaga bilang namumunong mataas na saserdote sa purok. Siya ay hinirang bilang isang hukom ng Israel para sa mga kasapi ng purok.

Gawain

Magbigay ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae. Atasan silang makinig sa sumusunod na sipi at isulat ang mga pananagutan ng isang obispo.

Sipi

"Ang obispo ay namumuno sa bawat tao sa purok at namamahala ng kanilang mga lokal na gawain sa simbahan. . . . Sa buong kabataan ninyo ay napasailalim kayo ng patnubay ng obispo. Siya ay hihirang ng mga guro at mga namamahala upang gawin ang kanyang gawain, subalit magiging lubhang interesado siya sa inyong pagsulong. Ang inyong buhay dito ay patuloy na titimbangin niya, sapagkat siya ang hukom ng inyong pagiging karapat-dapat . . . upang tumanggap ng mga higit na mataas na ordenansa, at upang maging karapat-dapat na magtungo sa Templo.

"Kung gagawa kayo sa pamamaraan ng Simbahan, matututuhan ninyong maging masunurin sa inyong obispo. Kung nalagay kayo sa kaguluhan, magiging matalino kayo kung hihilingin ninyo ang kanyang payo. Siya ay pinili ng Panginoon at hinirang ng Pangulo ng Simbahan upang managot para sa inyo at upang tiyakin na susulong kayo ayon sa inyong pagiging karapat-dapat at kakayahan. . . .

" . . . Makikipagkita siya sa inyo bawat taon sa pag-aayos ng ikapu. Kakapanayamin niya kayo. . . . Kung magmimisyon kayo, siya ang unang aalam sa inyong kalusugan at kakayahan upang maglingkod sa ganitong tungkulin" (S. Dilworth Young, *More Precious than Rubies*, [Salt Lake City: Bookcraft, 1959], p. 40–41).

Talakayan sa pisara

• Ano ang ilan sa mga pananagutan na isinulat ninyo? Ilista ang mga ito sa pisara.

• Ano ang mga ibang tungkulin at pananagutan ng obispo? Idagdag ang mga binanggit sa listahan. Ito ay maaaring magsama ng pamumuno at pamamahala sa mga pulong; pamamahala sa pagtuturo sa tahanan; pagsang-ayon sa mga ordenasyon at mga pagsulong sa Pagkasaserdoteng Aaron; pakikipanayam; pagsasagawa ng pagsasaayos ng ikapu; paghuhusga sa pagiging karapat-dapat ng sarili; pagbibigay ng payo, kaaliwan, at mga basbas ng pagkasaserdote; pagmumungkahi ng mga tawag sa misyon; pagsang-ayon sa mga tawag sa mga kasapi; pagbibigay ng mga rekomendasyon sa templo;

pananagot sa mga talaan, mga katitikan, mga ikapu, at mga handog; pagiging tagapangulo ng mga komite na may pananagutan sa mga gawain, kapakanan, at mga gusali at mga kapaligiran; pamamahala sa mga temporal at espirituwal na kapakanan ng mga kasapi; pagtulong sa pamamaraan ng pagsisisi; pag-alam sa mga pangangailangan.

• Sino ang ilan sa mga tao na tinatawag ng obispo upang tumulong sa kanya?

Bilang karagdagan sa mga tagapayo, tiyakin na ang mga namumuno ng korum, mga panguluhan at mga tagapayo ng Mga Kabataang Babae, mga tagapagturong dumadalaw, at mga tagapagturo ng tahanan ay binabanggit. Bigyang-diin na ang mga taong tumutulong sa obispo ay kumakatawan sa kanya sa marami sa kanyang pananagutan. Subalit siya pa rin ang namumuno sa lahat ng mga gawain ng purok.

Paglalahad ng panauhin

Kung inanyayahan mo ang obispo na sumali, bigyan siya ng mga limang minuto upang sabihin sa mga kabataang babae ang mga layunin ng kanyang mga pakikipanayam sa kanila at ang ilan sa kanyang mga pananagutan bilang isang obispo.

Maipapahahayag Natin ang Ating Pasasalamat sa Obispo

Paglalahad ng guro

Kung hindi pa nababanggit, ituro na ang obispo ay karaniwang may asawa at mga anak. Kaya mayroon din siyang mga pananagutan sa mag-anak. Kailangan niyang kumita ng ikabubuhay at pangalagaan ang espirituwal at temporal na pangangailangan ng kanyang mag-anak. Ang walang kapagurang pagsisikap ng obispo ay malimit na hindi napapansin at hindi napasasalamatan.

• Paano natin maipahahayag ang ating pasasalamat sa obispo para sa lahat ng kanyang pagsisikap para sa atin?

Mga liham

Basahin ang sumusunod na mga liham ng pasasalamat mula sa dalawang kabataang babae sa kanilang mga obispo:

“Mahal na Obispo:

“Maraming salamat para sa lahat ng tulong sa aming klase at mga gawain. Nakikita ko kung paano ninyo natutulungan ang iba sa inyong mga pakikipanayam, at nakikita ko kung paano rin nakatutulong ang mga pakikipanayam sa akin. Tuwang-tuwa ako sa pagpunta sa Mga Kabataang Babae ngunit may kaunting pagkatakot. Pinalakas ninyo ang loob ko, at ngayon ay masaya na ako. Maraming salamat sa pagtawag ninyo ng isang napakabuting namumuno sa aming klase. Marami akong natutuhan mula sa kanya at sa mga nakatatandang batang babae. Pinasisigla nila ako.

“Isang Labingtatlong Taong Gulang na Batang Babae”

“Mahal na Obispo:

“Ang mga payo ninyo at patnubay ay tunay na mula sa Diyos. Sinubok ko ang payong ito, at walang kataliwasan ay pinatunayan nito na ito ay tama. Lubos na nagpapasalamat sa inyo ang aking mag-anak para sa tulong ninyo sa pagpapadala ng mga misyonero mula sa aming mag-anak at sa pagtulong din ninyo sa amin sa panahon ng kagipitan. Pinasasalamatan ko ang paraan ng pakikitungo ninyo sa mga kabataan ng purok at ang pagbibigay ninyo ng mensahe upang ang kapwa bata at matanda ay makaunawa. Alam ko na binibiyayaan ng Panginoon ang purok sa pamamagitan ninyo at ng inyong gawain.

“Maraming salamat,

“Isang Labimpitong Taong Gulang na Batang Babae”

Katapusan

Gawaing pagsusulat

Magbigay ng sulatang papel, mga panulat, at mga sobre sa mga kabataang babae. Hilingan ang bawat kasapi ng klase na sumulat ng isang maikling liham ng pasasalamat sa obispo. Tiyakin na ipinadala ang mga maikling liham.

Maaari ring naising piliin ng mga kabataang babae ang isa sa mga sumusunod na pamamaraan ng pagpapahayag ng pasasalamat para sa obispo sa loob ng darating na linggo:

1. Ibahagi ninyo sa inyong mag-anak ang inyong damdamin tungkol sa obispo ninyo sa gabing pantahanan ng mag-anak.
2. Ibahagi ninyo ang inyong damdamin tungkol sa obispo ninyo sa obispo mismo.
3. Gumawa ng isang bagay na maganda para sa obispo ninyo sa linggong ito.
4. Sa inyong mga pansariling panalangin, pasalamatan ang Ama sa Langit para sa inyong obispo at ipanalangin siya.

Mga Pagbabasbas ng Mga Ama

Aralin
12

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa at magnanais ng mga pagbabasbas ng pagkasaserdote na maaari niyang tanggapin sa pamamagitan ng kanyang ama.

PAGHAHANDA

1. Larawan 8, Pagbabasbas ng isang Ama, na nasa likod ng manwal.
2. Kung nanaisin: Ihanda ang mga sumusunod na sinulatang piraso ng papel: Pagbibigay ng pangalan at pagbabasbas ng mga sanggol, Pagbibinyag, Pagpapatibay, Pangangasiwa sa maysakit, Pag-oordena sa mga katungkulan ng pagkasaserdote, Pagtatalaga, at (sa isa pang may kulay na papel) Pagbabasbas ng ama.
3. Isulat sa isang kard o piraso ng papel para sa bawat kabataang babae ang mga sangguniang banal na kasulatan at mga tanong na iminungkahi sa ilalim ng "Maaaring Basbasan ng Isang Ama ang Kanyang Mga Anak sa Pamamagitan ng Pagkasaserdote."
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Mga sinulatang piraso ng papel o pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na tukuyin ang ilang ordenansa at mga pagbabasbas na isinasagawa ng mga maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec.

Habang sumasagot ang mga kabataang babae, ipaskil ang mga angkop na sinulatang piraso ng papel. O kaya ay isulat ang kanilang mga sagot sa pisara, na may nakasulat na "PAGBABASBAS NG ISANG AMA" sa malalaking titik. Pagkatapos ay ipakita ang larawan ng isang ama na nagbibigay ng pagbabasbas.

Maaaring Basbasan ng Isang Ama ang Kanyang Mga Anak sa Pamamagitan ng Pagkasaserdote

Paglalahad ng guro

Ang karapatan na magbigay ng mga pagbabasbas ay isa sa mga pinakamahalagang kaloob na ibinibigay sa isang karapat-dapat na maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec. Siya ay may karapatan at kapangyarihan na basbasan ang mga kasapi ng kanyang mag-anak tulad ng gagawin ng Panginoon kung Siya ay naririto. Ang ama ay may karapatang tumanggap ng paghahayag mula sa Panginoon tungkol sa buhay ng mga taong binabasbasan.

Mga banal na kasulatan at mga tanong

Ipaliwanag na ang mga pagbabasbas ng mga ama ay ibinigay simula pa noong panahon ni Adan. Ipamigay ang mga kard ng banal na kasulatan na inihanda mo. Ipabasa sa mga kabataang babae ang bawat banal na kasulatan at ipatalakay ang mga biyayang ibinibigay ng bawat isa.

1. *2 Nefias 2:1–3.* Ano ang ipinangako ni Lehias sa kanyang anak na lalaking si Jacob? (Bibiyayaan siya dahilan sa kanyang mga dalamhati, mamumuhay nang ligtas kasama ng kanyang kapatid na lalaking si Nefias, maglilingkod sa Diyos, at matutubos.)
2. *2 Nefias 3:1–3.* Ano ang ipinangako ni Lehias kay Joseph kung susundin niya ang mga utos? (Siya at ang kanyang mga inapo ay magmamana ng lupain magpakailanman, at ang kanyang mga inapo ay hindi lubusang lilipulin.)
3. *Genesis 49:8, 10.* Anong mga biyaya ang ipinangako ni Jacob sa kanyang anak na lalaking si Juda? (Pupurihin siya ng kanyang mga kapatid, madadaig niya ang

kanyang mga kaaway, at mamumuno siya hanggang sa dumating ang Tagapagligtas [Shiloh].)

Ang Pagbabasbas ng isang Ama ay Maaaring Magpatnubay at Humimok sa Isang Kabataang Babae

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin kung kailan angkop na humingi ng pagbabasbas ng isang ama. Isulat ang kanilang mga sagot sa pisara.

Ang mga sagot ay maaaring magsama ng mga sumusunod:

1. Sa simula ng isang bagong taon sa paaralan
2. Kapag gumagawa ng isang malaking pasiya
3. Sa panahon ng mga pansariling suliranin
4. Kapag lumilisan ng tahanan para sa mga paglalakbay, mga misyon, militar, paaralan, o pag-aasawa
5. Sa panahon ng kalungkutan, tulad ng kamatayan
6. Sa panahon ng pagkabalisa, pag-aalinlangan, bigat ng dalahin, o kapag nadama mo ang pangangailangan

Paglalahad ng guro

Maaaring pagmulan ng aliw, lakas, inspirasyon, payo, at karunungan ang pagbabasbas ng ama. Ang mga pagbabasbas ng mga ama ay maaari ring magpalakas sa pagkakaisa ng mag-anak.

Hindi katulad ng basbas patriyarkal, ang pagbabasbas ng isang ama ay hindi iniingatan sa mga *archive* ng Simbahan; gayunman, maaari itong itala sa mga talaan ng mag-anak o pansariling talaarawan.

Kuwento

Ikinuwento ni Elder Ezra Taft Benson ang sumusunod:

"Ilang panahon na ang nakalilipas, isang kabataang lalaki ang dumating sa aking tanggapan at humihingi ng isang pagbabasbas. Siya ay mga labingwalong taong gulang at may ilang mga suliranin. Walang malalang suliranin sa moral, ngunit siya ay naguguluhan at nag-aalala.

"Humiling siya ng isang pagbabasbas. Sinabi ko sa kanya, 'Nahilingan mo na ba ang iyong tatay na bigyan ka ng pagbabasbas? Inaakala kong ang tatay mo ay kasapi ng Simbahan?'

"Sinabi niya, 'Opo, siya ay isang elder, isang hindi aktibong elder.'

"Nang itanong ko, 'Mahal mo ba ang iyong tatay?' Sumagot siya ng, 'Opo, Kapatid na Benson, mabuti siyang tao. Mahal ko siya.' Pagkatapos ay sinabi niya, 'Hindi siya tumutupad sa kanyang mga tungkulin sa pagkasaserdote tulad ng dapat niyang gawin. Hindi siya palagiang dumadalo sa simbahan, hindi ko alam na nagbabayad siya ng ikapu, subalit mabuti siyang tao, mabuting magsustento, mabait na tao.'

"Sinabi ko, 'Gugustuhin mo bang kausapin siya sa isang magandang pagkakataon at tanungin siya kung handa siyang bigyan ka ng pagbabasbas ng isang ama?'

" 'Hay,' ang sabi niya, 'sa palagay ko ay matatakot siya diyan.'

"Pagkatapos ay sinabi ko, 'Handa ka bang subukin iyon? Ipananalangin kita.'

"Sinabi niya, 'Sige po, sa batayang iyan ay gagawin ko.'

"Makalipas ang ilang araw ay bumalik siya. Sinabi niya, 'Kapatid na Benson, iyon ang pinakamatamis na nangyari sa aming mag-anak.' Hindi niya mapigilan ang kanyang damdamin habang sinasabi niya sa akin kung ano ang nangyari. Sinabi niya, 'Nang tama ang pagkakataon, binanggit ko iyon kay Tatay, at sumagot siya, "Anak, talaga bang gusto mong bigyan kita ng pagbabasbas?" Sinabi ko sa kanya, "Opo, Tatay, gusto ko pong bigyan n'yo ako."' Pagkatapos ay sinabi niya, 'Kapatid na Benson, ibinigay niya ang pinakamagandang pagbabasbas na mahihiling ninyo kailanman. Si Nanay ay nakaupo roon na umiiyak sa kabuuan ng pagbabasbas. Nang matapos siya ay nagkaroon ng bigkis

ng pagpapahalaga at pasasalamat at pagmamahal sa amin na wala kailanman sa aming tahanan' " (sa Conference Report, Okt. 1977, p. 45–46; o *Ensign*, Nob. 1977, p. 31–32).

Talakayan

Talakayin kung bakit ipinayo ni Pangulong Benson na hilingin ng kabataang lalaki sa kanyang ama na bigyan siya ng pagbabasbas kahit na ang ama ay hindi aktibong kasapi ng Simbahan. (Ang ama ay handang magsagawa ng kanyang pagkasaserdote sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagbabasbas sa kanyang anak na lalaki. Ang pagbabasbas na ito ay naging malaking karanasang espirituwal sa kanilang mag-anak. Ang ama at ang anak na lalaki ay kapwa umunlad sa espirituwal sa pamamagitan ng karanasang iyon.)

Sa mga kalagayang ang ama ay hindi makapagbibigay ng pagbabasbas, ang isang kabataang babae ay makahihiling sa kanyang lolo, kapatid na lalaki, tagapagturo ng tahanan, o kahit sino pang nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec upang bigyan siya ng pagbabasbas.

Sipi

"Kung wala sinuman sa mag-anak o mga kaanak ang makapagbibigay ng pagbabasbas, ang tagapagturo ng tahanan ang dapat anyayahan upang isagawa ang sagradong ordenansang ito. Ang kaayusang ito ng Simbahan ay naglalaan para sa bawat kasapi. . . . Ang mga karapat-dapat at matapat na tagapagturo ng tahanan, sa pamamagitan ng kanilang pananampalataya at mga panalangin, ay makatatanggap ng katulad na inspirasyon na maaaring dumating sa pamamagitan ng mga pinunong pagkasaserdote" (Vaughn J. Featherstone, "I Have a Question," *Ensign,* Peb. 1979, p. 41).

Katapusan

Kung nais mo, magsalaysay ng tungkol sa isang panahon nang ikaw o ang isang kasapi ng iyong mag-anak ay tumanggap ng patnubay at pampalakas-loob mula sa pagbabasbas ng isang ama.

Pagsasagawa ng Aralin

1. Himukin ang bawat kabataang babae na talakayin ang mga pagbabasbas ng ama sa kanyang ama at mag-anak, marahil ay sa oras ng gabing pantahanan ng mag-anak.
2. Himukin ang bawat kabataang babae na may pananalanging isaalang-alang kung paano magbibigay ng kapakinabangan sa buhay niya ang pagbabasbas ng isang ama at pagkatapos ay humingi ng isa sa tamang panahon.
3. Imungkahi na ang bawat kabataang babae ay makipag-usap sa kanyang ama, na ipinahahayag ang kanyang pagnanais na tumanggap ng pagbabasbas ng isang ama. Maaari niyang gawin ito sa oras ng pansariling pakikipanayam o sa pamamagitan ng paghiling ng natatanging oras upang mag-usap. (Maging madaling makaramdam sa mga kabataang babae na may mga ama na hindi kasapi ng Simbahan o walang ama sa tahanan. Maaari mong imungkahi na makipag-usap sila sa obispo.)

Aralin
13

Mga Basbas Patriyarkal

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano papatnubay sa kanyang buhay ang basbas patriyarkal.

PAGHAHANDA

1. Larawan 9, Isang Kabataang Babae na Tumatanggap ng Basbas Patriyarkal, at larawan 10, Isang Panlitong (Maze) Halamanan. Kapwa matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Magdala ng isang lapis o panulat para sa bawat kabataang babae.
3. Kung nanaisin: Maghanda ng bigay-sipi para sa mga kabataang babae upang iuwi nila. Dapat itong magsama ng mga paraan upang maghandang tumanggap ng basbas patriyarkal. Tingnan ang bahagi na "Makapaghahanda Tayo na Tumanggap ng Ating Mga Basbas Patriyarkal."
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Basbas Patriyarkal ay Makapagbibigay sa Atin ng Layunin at Tunguhin sa Buhay

Larawan at paglalahad ng guro

Magpakita ng larawan ng isang panlito (maze). Ipaliwanag na ang isang panlito ay isang nakalilito, masalimuot na pangkat ng mga daanan. Ang maraming halamanan sa ika-labingwalong siglong Europa at kolonyang Amerika ay may mga panlito ng napakataas, maingat na tinabas na mga halamang bakod. Ang paglalakad sa mga panlitong ito ay isang kilalang pampalipas oras. Ang layunin ay upang hanapin ang daan palabas sa panlito. Kung minsan ang mga tao ay naliligaw at nalilito. Ngunit ang mga sanay o may tagapatnubay na nakaaalam ng daan ay nakalalabas nang madali.

Talakayan

- Paano maiiba ang tingin ng isang tao na nasa puno sa ibabaw ng panlito mula sa tingin ng isang nasa lupa?
- Anong tulong ang maibibigay ng taong nasa puno doon sa mga taong naliligaw sa panlito?
- Paano nakakatulad ng panlito ang buhay?

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na nakikita natin ang mga bagay mula sa pananaw na may hangganan habang naglalakbay tayo sa buhay na ito, katulad lamang ng taong hindi nakakikita ng lampas sa mga halamang bakod ng panlito. Karaniwan nating itinutuon ang ating mga pag-asa at pangarap sa mga bagay na nakikita natin sa daigdig na ito. Katulad lamang ng taong nasa mataas na puno na nakakikita sa panlito na makapagtuturo sa taong nasa lupa, ang isang tao na nakakikita sa ating buhay mula pa noong bago tayo isinilang hanggang matapos tayong mamatay ay makagagabay sa atin ngayon. Ang basbas patriyarkal ay maaaring ihambing sa patnubay mula sa taong nasa puno. Ang biyayang ito ay mula sa Ama sa Langit, na nakakikita sa wakas mula sa simula. Kilala tayo ng Ama sa Langit kung ano tayo sa buhay bago ang buhay sa lupa, kung ano tayo ngayon, at kung ano tayo magiging sa buhay pagkatapos ng buhay na ito. Binabasbasan niya tayo upang balaan tayo sa mga panganib at nangangako siya sa atin ng mga biyaya na hindi natin makini-kinita.

Mga sipi at talakayan sa pisara

Basahin, o ipabasa sa mga kasapi ng klase, ang mga sumusunod na sipi. Pagkatapos ay talakayin kung ano ang maaaring nilalaman ng basbas patriyarkal, na isinusulat ang mga bagay sa pisara.

"Ang layunin ng isang basbas patriyarkal [ay] ang bigyang kahulugan at ihayag sa atin, sa pamamagitan ng inspirasyon ng Makapangyarihan, kung bakit narito tayo sa lupa at kung ano ang inaasahan sa atin upang ganapin natin ang layunin ng ating pagkalikha dito sa lupa" (LeGrand Richards, "Patriarchal Blessings," *New Era,* Peb. 1977, p. 4).

"[Ang mga basbas patriyarkal ay ibinibigay] upang matugunan ang ating mga natatanging pangangailangan sa buhay, para sa ating kaaliwan, tagumpay, at lakas. Ang ating mga natatanging pangangailangan ay maaaring ituro; ang mga natatanging kaloob ay maaaring ipangako sa atin; maaari tayong basbasan upang mapagtagumpayan ang ating mga kahinaan, upang mapaglabanan ang mga tukso, o upang mapaunlad ang ating mga kapangyarihan, upang higit tayong makatiyak na makakamit natin ang mga ipinangakong biyaya. Yamang ang lahat ng tao ay magkakaiba, ang mga biyaya nila ay nagkakaiba; ngunit ang isang basbas patriyarkal ay palaging naggagawad ng mga pangako sa atin, na nagiging isang babala laban sa kabiguan sa buhay, at isang paraan ng pagpatnubay sa pagtatamo ng mga biyaya ng Panginoon" (John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960], p. 322–23).

• Ang basbas patriyarkal ba ay nagsasabi sa atin ng lahat na dapat nating gawin o lahat na dapat mangyari sa atin?

Ituro na ang mga pangako sa isang basbas patriyarkal (1) ay kadalasang pangkalahatan at (2) palaging nakasalig sa ating pagkamasunurin. Hindi natin maaasahan ang basbas patriyarkal na sabihin sa atin ang bawat hakbang na dapat nating gawin. Ngunit maaari itong maging mahalagang gabay.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento upang ipakita kung paano tayo maipagtatanggol ng patnubay ng isang basbas patriyarkal sa panganib:

Ang basbas patriyarkal ni Susan ay naglalaman ng ilang mga babala upang mahigpit na sundin ang Salita ng Karunungan. Tiyakan siyang binababalaan nito na huwag pababayaan ang sinuman na tuksuhin siya upang labagin ang anumang bahagi ng utos na iyon upang mapanatili niyang dalisay at malinis ang kanyang sarili. Ang babalang ito ay nakabigla kay Susan sapagkat matagal na niyang naipangako na susundin ang utos na ito. Karamihan sa kanyang mga kaibigan ay mga kasapi ng Simbahan, at hindi pa siya kailanman tinukso na labagin ang Salita ng Karunungan.

Ilang taon matapos niyang tanggapin ang kanyang basbas patriyarkal, nakakita si Susan ng trabaho sa isang pagamutan sa malaking lungsod. Siya lamang ang kasapi ng Simbahan na nagtatrabaho doon. Karamihan sa kanyang mga kaibigan ay gumagalang sa kanyang mga paniniwala at hindi siya hinilingang manigarilyo o uminom kasama nila. Subalit isang gabi sa isang kasayahan, isa sa mga namamahalang manggagamot ay nagsalin ng isang baso ng alak para sa lahat, kasama si Susan. Nang hindi siya sumali sa inuman, ay nagtanong ang manggagamot, "Ano ang magagawa ng isang maliit na baso ng alak?" Nang muli siyang tumanggi, nagsimula ang manggagamot na pagtawanan siya, at ang iba ay nagsimulang tuksuhin siyang sumali sa kasayahan. Yamang hindi siya mapalagay, iniisip na niyang uminom nang maalala niya ang mga salita ng kanyang basbas patriyarkal: "Huwag bayaan ang sinuman na tuksuhin ka na labagin ang anumang bahagi ng utos na iyon." Ang pag-aalala sa mga salitang iyon ang nagbigay sa kanya ng lakas na kailangan niya upang labanan ang tukso.

Talakayan

Ipaliwanag na ang isa sa mga pangunahing layunin ng isang basbas patriyarkal ay ang sabihin sa atin kung ano ang ating angkan.

• Ano ang kahulugan ng *angkan*?

Ituro na ang *angkan* ay nangangahulugan ng tuntunan ng mga ninuno na pinagmulan natin. Sa pamamagitan ng tuntunang ito ay nagmamana tayo ng mga tiyak na biyaya.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Abraham 2:9–11. Ipaliwanag na ang Ama sa Langit ay gumawa ng mga tiyak na pangako kay Abraham:

1. Na ang kanyang mga inapo ay tatanggap ng ebanghelyo.
2. Na sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote, dadalhin ng kanyang mga inapo ang ebanghelyo sa lahat ng bansa.

3. Na ang lahat na tumatanggap ng ebanghelyo ay kukupkupin sa mag-anak ni Abraham at magmamana ng kanyang mga biyaya.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang Ama sa Langit ay gumawa ng mga katulad na pangako sa anak na lalaki ni Abraham na si Isaac, at sa anak na lalaki ni Isaac na si Jacob (na ang pangalan ay pinalitan ng Israel). Ang lahat ng sumasapi sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay nagiging tagapagmana ng mga biyaya nina Abraham at Isaac sa pamamagitan ng isa sa mga angkan ni Israel. Nangangahulugan ito na maaari nating tanggapin ang lahat ng biyaya na ipinangako ng Panginoon sa mga dakilang propetang ito kung mamumuhay tayo nang matuwid. Marami sa atin ay kabilang sa angkan ni Joseph, maging sa pamamagitan ng kanyang anak na si Ephraim o sa pamamagitan ng kanyang anak na si Manasseh. Malalaman natin ito sa pamamagitan ng ating mga basbas patriyarkal.

Makapaghahanda Tayo upang Tanggapin ang Ating Mga Basbas Patriyarkal

Talakayan sa larawan

Ipakita ang larawan ng isang patriyarka na nagbabasbas sa isang kabataang babae. Ipaliwanag na ang paggawa ng mga tiyak na bagay ay makatutulong sa kabataang babae upang maghandang tumanggap ng basbas patriyarkal.

• May nakatanggap na ba sa inyo ng kanyang basbas patriyarkal? Mayroon na ba sa mga kapatid o kaibigan ninyo na nakatanggap ng kanila?

Talakayan sa pisara

• Ano ang ilan sa mga bagay na ginawa ninyo o ng mga taong kakilala ninyo upang maghandang tumanggap ng basbas patriyarkal?

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa pisara. Tiyaking isama ang mga sumusunod na ideya kung wala isa mang bumabanggit nito:

1. Maging isang karapat-dapat, na bininyagang kasapi ng Simbahan.
2. Magkaroon ng pagnanais na tumanggap ng basbas.
3. Unawain ang mga pangako sa mga biyayang ibinigay kay Abraham.
4. Magkaroon ng sapat na pag-iisip upang pahalagahan ang basbas na tatanggapin mo.
5. Pumunta sa obispo para sa isang pakikipanayam at tumanggap ng rekomendasyon mula sa kanya.
6. Kaagad pagkatapos ng iyong pakikipanayam sa obispo, gumawa ng pakikipagtipanan sa patriyarkang nakatalaga sa istaka ninyo.
7. Ihanda ang inyong sarili sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga banal na kasulatan, pag-aayuno, at pananalangin.
8. Ipanalangin ang patriyarka upang magkaroon siya ng inspirasyon.

Mga bigay-sipi

Kung nanaisin: Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang bigay-sipi na kinasusulatan ng mga naunang mungkahi na nakalista dito. Kung ang ibang mga ideya ay napag-usapan sa klase, ipadagdag ang mga ito sa mga kabataang babae sa kanilang listahan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga basbas patriyarkal ay nakatala. Tumatanggap tayo ng isang kopya, at ang isang kopya ay inilalagay sa mga opisyal na talaan ng Simbahan. Dapat nating basahin nang madalas at nang may pananalangin ang ating mga basbas patriyarkal, at mamuhay para sa mga ipinangakong biyaya. Ang ating mga basbas patriyarkal ay magiging kaaliwan sa atin sa mga oras ng pagsubok at kalungkutan at magbibigay sa atin ng tapang upang baguhin ang tunguhin ng ating buhay kung kailangan. Lahat ng biyaya na ibinigay mula sa ating Ama sa Langit ay ayon sa ating pagiging karapat-dapat upang tanggapin ang mga iyon. Nangangahulugan ito na kailangan nating magpatuloy na mamuhay nang karapat-dapat sa mga biyayang ipinangako kung nais nating makamtan ang mga ito.

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na hindi natin dapat na payagan ang iba na basahin ang ating mga basbas. Ngunit maaari nating payagan ang mga kasapi ng ating mag-anak na basahin ang mga ito, at manaka-naka ay ang ibang malapit sa atin kapag nadama nating may inspirasyon tayong gawin ang ganito. Hindi natin dapat ihambing ang ating mga basbas doon sa mga basbas ng ating mga kaibigan. Kung ang basbas ay nawala, ang

isang kopya ay maaaring makuha sa pamamagitan ng pagsulat sa Historical Department, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, Utah 84150.

Katapusan

Ituro na ang ating mga basbas patriyarkal ay magkakaroon ng higit na kahulugan habang pinag-aaralan at ipinananalangin natin na higit na lubusang maunawaan ito.

Sipi

Ipabasa sa isang tao ang pahayag na ito mula kay Pangulong Spencer W. Kimball:

"May malaki akong tiwala sa mga patriyarka at sa kanilang mga basbas. Kapag ang isang patriyarka ay isang matapat na Banal sa Huling-araw at nananatiling malapit sa Panginoon at isang mag-aaral ng mga banal na kasulatan, ang mga pangakong ginagawa niya sa ilalim ng kanyang natatanging karapatan at tawag ay magaganap, kung ang tatanggap ng basbas ay matapat at totoo" (sa Conference Report, Okt. 1977, p. 4; o *Ensign*, Nob. 1977, p. 4).

Pagsasagawa ng Aralin

1. Imungkahi na ihanda ng mga kabataang babae ang kanilang mga sarili upang tumanggap ng basbas patriyarkal sa pamamagitan ng pagsunod sa mga mungkahi ng araling ito.
2. Hamunin silang basahin ang kanilang mga basbas nang may nananalanging puso at magsikap na mamuhay nang karapat-dapat upang tanggapin ang mga ipinangakong biyaya.

Pag-aaral tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo

Aralin
14 *Ang Mga Biyaya ng Templo*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na ang pagdalo sa templo ay naghahatid ng mga dakilang biyaya.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng apat na sinulatang piraso ng papel.

   Ang templo ay isang kanlungan ng kapayapaan.
   Ang templo ay isang santuwaryo ng paglilingkod.
   Ang templo ay isang bahay ng mga tipan.
   Ang templo ay isang lugar ng paghahayag.

2. Magpakita ng ilang mga larawan ng mga templo.
3. Maghandang magsabi ng mga damdamin mo kapag nasa loob ka ng templo. O hilingan ang isang kasapi ng purok na sabihin sa mga kabataang babae ang kanyang damdamin.
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Talakayan

Isulat ang mga sumusunod sa pisara nang mga pito o walong ulit:

Ang templo ay ________________________________ .

Hilingan ang mga kabataang babae na ilarawan ang templo at ang mga layunin nito sa pamamagitan ng pagtatapos sa pangungusap sa maraming paraang kaya nila—halimbawa, isang magandang gusali, isang lugar ng pagsamba, ang tahanan ng Panginoon, isang lugar na gustung-gusto kong puntahan, isang lugar upang matuto, isang lugar kung saan isinasagawa natin ang mga ordenansa para sa mga patay, isang lugar kung saan tayo ay gumagawa ng mga tipan.

Mga sinulatang piraso ng papel

Si Pangulong Gordon B. Hinckley, ang Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan, ay nagsabi na ang templo ay "isang sagisag ng lakas, isang kanlungan ng kapayapaan, isang santuwaryo ng paglilingkod, isang paaralan ng pagtuturo, isang lugar ng paghahayag, . . . isang bahay ng mga tipan" ("The Salt Lake Temple," *Ensign*, Mar. 1993, p. 4). Ilagay ang apat na sinulatang piraso ng papel habang binabasa mo ang pahayag na ito. Ipaliwanag na ang araling ito ay tatalakay sa apat na ideyang ito.

Ang Templo ay isang Kanlungan ng Kapayapaan

Sipi

Basahin ang sumusunod na karanasan ni Elder Dean L. Larsen ng Pitumpu:

"Hindi pa katagalan ang nakalilipas, pinunuan ko ang takdang gawain sa isang komperensiya ng istaka sa isang pook sa labas ng Estados Unidos kung saan naroon ang isa sa mga templo. Ang aking itineraryo sa paglalakbay ay nagpahintulot sa akin na makarating sa lugar ng komperensiya ng isa o dalawang oras bago nagsimula ang mga pulong ng komperensiya. Gumugol ako ng mga ilang oras sa mga paliparan at sa mga eroplano, na naapektuhan ng igting at mga kabiguan na kadalasan ay kasama ng pandaigdig na paglalakbay.

"Yamang may sapat na oras pagdating ko at bago magsimula ang mga pulong sa komperensiya, tinanong ko ang mga lokal na pinunong pagkasaserdote kung maaari kaming dumalaw sandali sa templo.

"Ang panahon ay sumasama at bago kami nakarating sa templo, isang malamig at mahinang ulan ang nagsimulang pumatak. Ang mga kalagayan ay hindi nakatulong sa akin upang mawala ang kondisyon na napasaakin sa nagmamadali, makasanlibutang kapaligiran ng paliparan at ang mga paglilinaw sa pamamagitan ng adwana at pandarayuhan (office of customs and immigration).

"Nagmadali kami mula sa paradahan sa templo upang maiwasan ang mabasa sa ulan. Kaagad-agad sa pagpasok pa lamang namin sa pinto ng templo, ang kapaligiran ay nagbago. Nadama ko ang espiritu ng kasiglahan at kapayapaan. Ang mga mukha ng mga tagapagtaguyod ng templo ay ibang-iba sa mga maligalig na manlalakbay na iniwan ko kanina lamang sa paliparan. Sa tunay na tunay na kahulugan, tila ba lumakad kami papasok sa mga pintuan ng templo patungo sa kakaibang daigdig. Natagpuan ko ang aking sarili na ngumingiti sa mga tao sa pasukan. Ang aking diwa ay sumigla, at ang mga pagbabalisa ng daigdig sa labas ay nawala" ("The Importance of the Temple for Living Members," *Ensign,* Abr. 1993, p. 10).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa templo ay may damdamin ng kapayapaan at pag-ibig. Ang mga pumapasok sa templo ay nag-uusap nang mahina at nananamit ng puting kasuotan. Sila ay hinihimok na iwanan ang mga kabalisahan ng daigdig sa labas ng templo upang sila ay makapagtuon ng pansin sa pag-unawa ng mga bagay ng walang hanggan.

Kung galing ka na sa templo, sabihin sa mga kabataang babae ang nadarama mo kapag nasa loob ka ng templo. Kung hindi ka pa nakapunta sa templo, maaari mong naising hilingan ang isang kasapi ng purok o sangay na nagpunta na sa templo upang magsabi ng kanyang damdamin.

Ang Templo ay isang Santuwaryo ng Paglilingkod

Paglalahad ng guro

• Anong mga uri ng paglilingkod ang magagawa ng mga kasapi ng Simbahan para sa iba sa loob ng templo?

Ipaliwanag na maraming tao ang hindi nagkaroon ng pagkakataon na tumanggap ng ebanghelyo at maging mga kasapi ng tunay na Simbahan habang sila ay nasa lupa. Naglaan ang Panginoon ng paraan para sa kanila upang tanggapin ang katulad na mga biyaya na mayroon tayo. Sa daigdig ng mga espiritu, ang mga taong ito ay nakaririnig ng tunay na ebanghelyo at nakapagpapasiya kung tatanggapin ito o hindi. Kung tatanggapin nila ito, ang mga nagliligtas na ordenansa ng ebanghelyo ay kailangang isagawa para sa kanila dito sa lupa. Kaya ang mga kasapi ng Simbahan ay nagtutungo sa mga templo at tumatanggap ng mga ordenansa para doon sa mga namatay na.

• Nagkaroon na ba ng pagkakataon ang sinuman sa inyo upang magsagawa ng pagbibinyag para sa patay sa templo? Ano ang nadama ninyo tungkol sa pagkakataong ito na maglingkod?

Ipaliwanag na matapos tanggapin ng mga kabataang babae ang kanilang mga sariling kaloob sa templo, maaari na nilang tanggapin ang mga kaloob para sa mga namatay na. Maaari na rin silang tumanggap ng mga ordenansa sa pagbubuklod para sa mga patay.

Hilingan ang mga kabataang babae na isaisip na nabuhay na sila sa lupa bago ipinanumbalik ang ebanghelyo. Pagkatapos na sila ay mamatay, sila ay tinuruan ng mga katotohanan ng ebanghelyo sa daigdig ng mga espiritu. Natutuhan nila na maaari silang patawarin sa kanilang mga kasalanan sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Cristo, na maaari silang binyagan sa tunay na Simbahan, na maaari silang ibuklod magpakailanman sa kanilang mga mag-anak, at na balang araw ay makapamumuhay sila magpakailanman na kasama ng ating Ama sa Langit. Subalit kailangan nilang maghintay para sa isang tao sa lupa upang isagawa ang mga kailangang ordenansa para sa kanila.

• Ano sa palagay ninyo ang inyong madarama tungkol sa isang tao sa lupa na nagtungo sa templo, nagsagawa ng mga ordenansa para sa inyo, at ginawang maaari ang lahat ng biyayang ito para sa inyo?

Ipaliwanag na makagagawa tayo ng dakilang paglilingkod para doon sa mga namatay na sa pamamagitan ng paglalaan sa kanila ng mga biyaya ng ebanghelyo.

Ang Templo ay isang Tahanan ng Mga Tipan

Talakayan

Ipaliwanag na sa templo ay gumagawa tayo ng mga tipan sa Panginoon na kailangan para sa ating walang hanggang pagsulong.

- Anong mga tipan ang ginawa na ninyo sa Panginoon?
- Paano nakaaapekto ang mga tipan na ito sa inyong ugali?
- Ano ang ginagawa ninyo ngayon upang maghanda para sa mga karagdagang tipan sa templo?

Mga Sipi

Ipaliwanag na ang pamumuhay sa mga tipan na ginawa na natin ay maghahanda sa atin upang gumawa ng mga tipan sa templo. Si Kapatid na Janette C. Hales, Pangkalahatang Pangulo ng Mga Kabataang Babae, ay nagsabi:

"Kung taimtim nating ipamumuhay ang ating mga tipan sa pagbibinyag, magiging handa tayo sa anumang oras, kung tama ang mga kalagayan, upang magtungo sa templo. Gusto kong isipin na ang rekomendasyon sa templo, kahit na mayroon tayo o wala nito, ay isang bagay na gugustuhin nating maging karapat-dapat para sa bawat araw maging anuman ang gulang natin o anuman ang ginagawa natin. . . .

"Dahilan sa katangian ng mga tipan sa templo at sa kahalagahan ng mga pangako ng walang-hanggang mag-anak at walang hanggang biyaya, napakahalaga na maunawaan ng mga tao sa murang gulang na ang paghahandang ito ay kadalasang sumasakop ng mahabang panahon. Kung ang mga ugali at mga pagsupil at mga katangian na tumutulong sa atin na maging karapat-dapat sa mga biyayang iyon ay maaaring isang patuluyang bahagi ng ating buhay, tayo ay lalong higit na handang magpatuloy na kumilos sa paraan na magpapahintulot sa atin na igalang ang mga napakahalagang tipan na iyon" ("Keeping Covenants Brings Blessings," *Church News*, 13 Peb. 1993, p. 10).

Isinulat ni Pangulong Joseph Fielding Smith ang sumusunod tungkol sa kung paano tayo mabibiyayaan ng mga tipan sa templo sa buong buhay natin:

"Kung tayo ay pumupunta sa templo, itinataas natin ang ating mga kamay at nakikipagtipan tayo na maglilingkod sa Panginoon at tutupad sa kanyang mga utos at pananatilihin natin ang ating sarili na walang bahid mula sa sanlibutan. Kung mauunawaan natin kung ano ang ginagawa natin, kung gayon, ang endowment ay magiging pananggalang para sa atin sa buong buhay natin—isang pananggalang na wala sa isang lalaki [o babae] na hindi nagtutungo sa templo.

"Narinig ko ang aking ama na nagsabi na, sa oras ng pagsubok, sa oras ng tukso, ay iniisip niya ang mga pangako, ang mga tipan na ginawa niya sa Tahanan ng Panginoon, at ang mga ito ay nagiging pananggalang niya. . . . Ang pananggalang na ito ang isang dahilan ng mga seremonya na ito. . . . Alam ko na ang pananggalang na ito ay ibinigay sapagkat ako rin ay nakaunawa nito, katulad ng libu-libong iba pa na nakaalala ng kanilang mga pananagutan" (*Utah Genealogical and Historical Magazine,* Hulyo 1930, p. 103).

Ang Templo ay isang Lugar ng Paghahayag

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na karamihan sa mga tao ay nagtatanong ng ganito sa kanilang mga sarili:

- Saan ako nanggaling?
- Bakit ako naririto?
- Saan ako patutungo matapos na ako ay mamatay?
- Muli ko bang makikita ang aking mag-anak?

Mga Sipi

Basahin ang sumusunod na pahayag ni Pangulong Gordon B. Hinckley: "Ang mga kasagutan sa mga tanong na ito ay hindi matatagpuan sa karunungan ng tao. Ang mga ito ay matatagpuan lamang sa inihayag na salita ng Diyos. Ang mga Templo ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay mga sagradong gusali kung saan ang mga ito at iba pang tanong ay sinasagot" ("Why These Temples?" sa *Temples of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [*Ensign,* 1988], p. 2).

Ipaliwanag na ang endowment ay nagtuturo sa atin ng mga walang-hanggang katotohanan na nagpapahintulot sa atin na unawain ang ating mga layunin at pananagutan dito sa lupa. Sa templo rin, makatatanggap tayo ng mga pansariling inspirasyon upang patnubayan tayo sa buong buhay natin.

Sinabi ni Pangulong Ezra Taft Benson: "Sa kapayapaan ng mga maririlag na templong ito, paminsan-minsan ay nakatatagpo tayo ng mga sagot sa mga malubhang suliranin sa buhay. Sa ilalim ng impluwensiya ng Espiritu, paminsan-minsan ay dumadaloy sa atin ang dalisay na kaalaman doon. Ang mga templo ay mga lugar ng pansariling paghahayag. Kapag ako ay nalulumbay sa anumang suliranin o kahirapan, nagtutungo ako sa Tahanan ng Panginoon nang may panalangin sa aking puso para sa mga sagot. Ang mga sagot na ito ay dumating sa mga malinaw at hindi maipagkakamaling paraan" ("What I Hope You Will Teach Your Children about the Temple," *Ensign,* Agosto 1985, p. 8).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na sa nalalapit na hinaharap ay magkakaroon sila ng pagkakataon na makapanayam ng kanilang obispo at pangulo ng istaka. Kung sila ay karapat-dapat, sila at ang kanilang mga pinunong pagkasaserdote ay lalagda sa isang maliit na piraso ng papel—ang kanilang rekomendasyon sa templo. Ang rekomendasyon na ito ay magiging sagisag ng kanilang pagiging karapat-dapat upang pumasok sa tahanan ng Panginoon upang tumanggap ng endowment at makisali sa mga banal na ordenansa.

Ipaliwanag na dapat magplano ang mga kabataang babae na sumali nang palagian sa mga ordenansa sa templo. Tatanggap sila ng mga biyaya at pananaw na papatnubay sa kanila sa mga panahon ng kaguluhan.

Si Pangulong Harold B. Lee ay nagsabi: "Kapag pumasok kayo sa isang banal na templo, kayo ay nagkakaroon ng pakikipagkaibigan sa mga Banal sa walang-hanggang kaharian ng Diyos, kung saan ay wala nang oras. Sa mga templo ng inyong Diyos ay pinagkakalooban kayo, hindi ng isang mayamang pamana ng mga makamundong kayamanan, kundi ng kayamanan ng walang hanggang yaman na hindi mahahalagahan" ("Enter a Holy Temple," *Improvement Era,* Hunyo 1967, p. 144).

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na ang mga kabataang babae ay pumili ng isa sa mga sumusunod na gawain upang gawin:

1. Kasama ng ibang kabataang babae sa inyong purok o sangay, sumali sa pagbibinyag para sa mga patay sa pinakamalapit na templo sa inyo [kung maaari].
2. Bilang paglilingkod sa mga kasapi ng purok, mag-alok na mag-alaga sa mga maliliit na bata habang ang kanilang mga magulang ay dumadalo sa templo [kung ang templo ay malapit sa tinitirahan ng kabataang babae].
3. Bilang klase o kasama ng inyong mag-anak, sikaping matutuhan ang lahat ng maaari ninyong matutuhan tungkol sa templong pinakamalapit sa inyo. Kailan ito itinalaga? Maaari ka bang makipag-usap sa isang tao na dumalo sa pagtatalaga, o makapagbabasa ka tungkol sa pagtatalaga? May alam ka bang anumang biyaya na sinabi sa panahon ng pananalangin sa pagtatalaga?

Aralin
15

Kasal sa Templo

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa banal na layunin ng kasal.

PAGHAHANDA

1. Larawan 11, Isang Silid ng Ordenansa sa Templo; larawan 5, Ang Templo ng Salt Lake (62433), na matatagpuan na sa likod ng manwal, o isang larawan ng templo na naglilingkod sa inyong pook.
2. Gumawa ng anino (nakaguhit) ng isang kabataang babae, isang kabataang lalaki, at ilang maliliit na bata.
3. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Kasal ay Inordenan ng Diyos para sa Isang Banal na Layunin

Patotoo ng guro (kung nanaisin)

Magpakita ng larawan ng isang silid ng ordenansa sa templo. Ipahayag ang damdamin mo tungkol sa kagandahan ng loob ng templo at sa espiritu na naroon. Ipahayag ang iyong pag-asam na ang bawat kabataang babae sa klase mo ay mamumuhay upang makapasok siya sa templo at maikasal para sa panahon at sa walang-hanggan.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 49:15.

• Ano ang kahulugan ng ang kasal ay inordenan ng Diyos? (Ang kasal ay iniutos ng Diyos.)

Ipaliwanag na pinagsama ng Panginoon sina Adan at Eba at nagsagawa ng isang seremonya ng kasal upang gawin silang mag-asawa. Ito ang huwaran na dapat iplanong sundin ng bawat tao.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang kasal ay marahil ang pinakamahalaga sa lahat ng pasiya at mayroong mga pinakamalawak na bisa, sapagkat may kinalaman ito hindi lamang sa kaagad na kaligayahan, kundi sa walang-hanggang kagalakan din. Nakaaapekto ito hindi lamang sa dalawang taong kasangkot, kundi sa mga mag-anak din nila lalo na sa kanilang mga anak at sa mga anak ng kanilang mga anak hanggang sa maraming salinlahi" (Spencer W. Kimball, *Marriage and Divorce* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1976], p. 10).

• Ano ang isang banal na layunin ng kasal? (Upang magkaroon ng mga anak at turuan at sanayin sila upang makabalik sila at manirahan sa piling ng Ama sa Langit at ni Jesus.)

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin ang utos na ibinigay kina Adan at Eba sa Genesis 1:28.

• Gaano kahalaga ang pagkakaroon ng mga anak? (Ito ay utos.)

Ipaliwanag na ang mga namumuhay nang matuwid at hindi pinahihintulutan na magkaroon ng tanging karapatan at biyaya ng kasal o ng mga anak sa buhay na ito ay tatanggap ng mga biyayang ito at lahat ng ibang biyaya ng walang-hanggang buhay sa buhay na darating.

Ang Kasal na Selestiyal ang Simula ng Isang Walang-Hanggang Kaharian

Sipi

Ipaliwanag na ang kasal ay mabuti sa mata ng Diyos; gayunman, ang kasal na selestiyal lamang ang nagbibigay sa atin ng karapatan sa mga tiyak na biyaya.

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ito ang paksa ng Mormonismo ngayon, at ikinakalat natin ito sa buong mundo: kasal, mag-anak, tahanan, mga anak, mga apo at lahat ng maganda at maluwalhati. . . .

"Likas sa isang batang babae ang tumingin sa mga batang lalaki at sa mga batang lalaki na tumingin sa mga batang babae at humiling ng kasal sa tamang panahon—upang ikasal at ibuklod para sa walang-hanggan.

"Likas iyon; iyon ang paraan na ginawa iyon ng Diyos" (talumpati na ibinigay sa Pangkalahatang Komite ng Mga Kabataang Babae [Young Women General Committee], 28 Abr. 1977, sa *Church News,* 7 Mayo 1977, p. 6).

Talakayan sa banal na kasulatan

Bayaang makinig ang mga kabataang babae sa isa sa mga walang-hanggang basbas ng kasal na selestiyal habang binabasa nang malakas ang Doktrina at Mga Tipan 131:1–4.

• Ano ang kailangan nating gawin upang magkaroon ng "pag-unlad", na ang kahulugan ay mga anak, magpakailanman?

Talakayan sa larawan

Magpakita ng larawan ng isang templo. Ipaliwanag na ang kasal sa templo ay nagbibigay ng posibilidad para sa mag-asawa upang matamo ang pinakamataas na antas sa kahariang selestiyal.

• Bilang karagdagan sa pagkakasal sa templo, ano ang kailangan nating gawin upang tiyakin na magkakasama tayo sa kahariang selestiyal? (Mamuhay nang karapat-dapat, sundin ang mga utos ng Ama sa Langit, at magtiis hanggang sa wakas.)

Mga banal na kasulatan

Basahin ang mga bahagi ng Doktrina at Mga Tipan 132:15–17 na inaakala mong mauunawaan ng mga kabataang babae.

Basahin ang Juan 14:2. Ipaliwanag na ang bawat mag-anak ay isang yunit at maaaring magmana ng lugar o mansiyon sa kaharian ng Ama sa Langit.

Talakayan sa pisara

Maglagay ng anino ng isang kabataang babae sa pisara sa ilalim ng pang-ulong "Sa Bahay ng Aking Ama ay Maraming Mansiyon." Sa tabi ng anino ng kabataang babae, maglagay ng anino ng isang kabataang lalaki. Ipaliwanag na balang-araw ang bawat isa sa mga kabataang babae ay pipili ng isang kabataang lalaki upang makasama. Upang ang pagsasamang ito ay tumagal nang walang-hanggan, ang mag-asawa ay kailangang ikasal sa templo. Maglagay ng mga anino ng mga maliliit na bata sa tabi ng mga anino. Ipaliwanag na ang mga hugis na ito ay sagisag ng isang walang-hanggang kaharian. Sa pamamagitan ng kanilang pagiging karapat-dapat, ang bawat kabataang babae at ang kanyang walang-hanggang kasama ay maaaring magmana ng isang lugar, o mansiyon, sa kaharian ng ating Ama sa Langit.

Ang Paghahanda Para sa Kasal na Selestiyal ay Nangangailangan ng Pangangako at Pagsisikap

Talakayan

• Kailan kayo dapat magsimulang maghanda para sa kasal na selestiyal? (Ngayon.) Bakit?

• Paano makaaapekto sa inyong hinaharap ang pagpapasiya sa ngayon para sa kasal na selestiyal? Sa inyong buhay na walang-hanggan?

Kuwento

Isinalaysay ni Pangulong Spencer W. Kimball ang sumusunod na tunay na kuwento:

"Ilang taon lamang ang nakalilipas, isang magkasintahan na nakatira sa hilagang Utah ang dumating sa Salt Lake City para sa kanilang kasal. Hindi nila gustong mag-abala sa isang kasal sa templo, o marahil ay nadama nilang hindi sila karapat-dapat. Kaya ang nangyari ay nagpakasal sila sa huwes. Pagkatapos ng kanilang kasal ay sumakay na sila sa kanilang kotse at naglakbay patungo sa hilaga sa tahanan nila para sa isang handaan sa kasal. Sa kanilang pag-uwi ay nagkaroon sila ng sakuna, at nang malinis ang mga nasirang sasakyan, may nakuhang isang patay na lalaki at isang patay na kabataang babae. Kakakasal lamang nila nang may isa o dalawang oras. Ang kanilang kasal ay nagwakas. Ang akala nila ay mahal nila ang isa't isa. Ninais nilang mabuhay nang magkasama magpakailanman, ngunit hindi nila ipinamuhay ang mga utos na magsasakatuparan nito. Kaya dumating ang kamatayan at isinara ang karerang iyon. Maaaring naging mabuting kabataan sila; hindi ko alam. Ngunit magiging mga anghel sila sa langit kung mabuti sila. Hindi sila magiging mga diyos at mga diyosa at mga

saserdote at mga babaeng saserdote sapagkat hindi nila natupad ang mga utos ni nagawa ang mga kinakailangan nilang gawin.

"Kung minsan ay may mga taong nagsasabi, 'Balang araw ay magtutungo ako sa templo. Ngunit hindi pa ako lubusang nakahanda. At kung mamamatay ako ay may gagawa ng gawain para sa akin sa templo.' At dapat na linawin sa ating lahat ang bagay na iyon. Ang mga templo ay para sa mga buhay at mga patay lamang kapag ang gawain ay hindi nagawa. Sa palagay ba ninyo ay malilibak ang Panginoon at magbibigay sa kabataang mag-asawang ito, na nagwalang-bahala sa kanya, ng mga biyaya? Sinabi ng Panginoon, 'Sapagkat lahat ng kasunduan na hindi ginawa sa layuning ito ay may katapusan kapag ang tao ay patay na.' (Doktrina at Mga Tipan 132:7)" (sa Conference Report, Japan Area Conference 1975, p. 61–62).

Mga palaisipang tanong

Hilingan ang mga kabataang babae na pagnilay-nilayin sa kanilang mga isipan ang mga sumusunod na tanong:

• Mahalaga ba sa inyo ang kasal sa templo? Bakit?

• Gaano katibay ang inyong pangako na pagpapakasal sa templo?

• Ang isang kabataang babae ba na gumawa ng pangakong magpapakasal sa templo ay magiging higit na mapili sa mga kabataang lalaki na pakikipagtipanan niya?

Kuwento at talakayan

Isinalaysay ni Elder LeGrand Richards ang sumusunod na kuwento:

"Ito ay isang batang babae na anak ng isa sa mga mag-anak na pinamunuan ko nang ako ay pangulo ng isang istaka sa California. . . .

"Nagsimula siyang sumama sa isang kabataang lalaki na nabinyagan na isang kasapi ng Simbahan, ngunit hindi siya aktibo sa Simbahan. Pagkatapos ay naging seryoso siya sa wakas at nag-alok ng kasal sa kanya. Alam ba ninyo ang sinabi ng kabataang babae? Sinabi niya, 'Hindi kailanman ako magpapakasal sa isang lalaki na hindi gumagalang sa kanyang pagkasaserdote at sa kanyang pagkakasapi sa Simbahan. Magagawa kong ituro sa aking mga anak at sabihin na, "Sundin ninyo ang inyong ama."'

"Ang pagliligawan nila ay natapos doon. Hindi handa ang kalooban ng kabataang lalaki na makipagkasundo" (*How You Can Best Honor Your Parents,* Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 29 Okt. 1963], p. 4–5).

• Kailan sa palagay ninyo gumawa ng pangako ang kabataang babaeng ito na makasal sa templo?

• Paano nakaapekto ang kanyang pangako na makasal sa templo sa pasiya niya tungkol sa kabataang lalaki?

Ituro na minsang ang isang kabataang babae ay nakagawa ng tiyak na pangako na makasal sa templo, magagawa niya ang kinakailangang pagsisikap upang isakatuparan ang kanyang layunin.

Talakayan sa pisara

• Ano ang magagawa mo ngayon upang maghanda para sa kasal sa templo?

Habang sumasagot ang mga kabataang babae, isulat ang kanilang mga sagot sa pisara sa ilalim ng pang-ulong "Mga Bagay na Gagawin Ko Ngayon Upang Maghanda Para sa Aking Kasal sa Templo." (Ang mga sagot ay maaaring magsama ng sumusunod: maging malinis sa moral, igalang at itaguyod ang pagkasaserdote, magbayad ng mga ikapu, isagawa ang batas ng pag-aayuno, maging matapat, sundin ang Salita ng Karunungan, magpakita ng mabuting halimbawa, panatilihin ang mabuting pananalita, palagiang manalangin, igalang ang mga magulang. Muling tiyakin sa mga kabataang babae na tutulungan ng Panginoon ang bawat isa sa kanila na tuparin ang kanilang pangako na makasal sa templo kung susundin nila ang kanyang mga utos.)

Mga sipi

Basahin ang mga sumusunod na sipi sa mga kabataang babae:

"Ang mga kabataan ay dapat magsimula ngayon na isaayos ang kanilang buhay upang maging karapat-dapat sila sa tamang panahon na magtungo sa Tahanan ng Panginoon at pasiglahin at pabanalin sa pamamagitan ng seremonya sa templo" (Harold B. Lee, "Enter a Holy Temple," *Improvement Era,* Hunyo 1967, p. 144).

"Naniniwala ako na walang karapat-dapat na kabataang Banal sa Huling-araw, lalaki o babae, ang dapat magsayang ng anumang makabuluhang pagsisikap na magtungo sa tahanan ng Panginoon upang magsimula ng buhay na magkasama. . . .

"Ang mga biyaya at pangako na nagmumula sa pagsisimula ng buhay na magkasama, para sa panahon at sa walang-hanggan, sa isang templo ng Panginoon, ay hindi maaaring makamit sa anumang ibang paraan at ang mga karapat-dapat na kabataang Banal sa Huling-araw na nagsisimula ng buhay na magkasama ay nakatutuklas na ang kanilang walang-hanggang pagkakasama sa ilalim ng walang-hanggang tipan ay nagiging saligan kung saan itinatatag ang kapayapaan, kaligayahan, kabutihan, pag-ibig, at lahat ng ibang walang-hanggang katotohanan ng buhay, dito at sa kabilang buhay" (Heber J. Grant, "Beginning Life Together," *Improvement Era,* Abr. 1936, p. 198–99).

Patotoo ng guro

Sabihin sa mga kabataang babae na gusto mong ang bawat isa sa kanila ay lumuhod sa dambana ng templo at mabuklod para sa panahon at sa walang-hanggan sa isang karapat-dapat na kabataang lalaki upang makapagtatag sila ng isang kahariang walang-hanggan. Magbigay ng patotoo na ang kasal ay banal at na ang kasal sa templo ay isang paraan ng Panginoon at ang tanging paraan tungo sa kaligayahang walang-hanggan.

Mungkahing Gawain

Isaayos na ang isang babae na ikinasal sa templo ay magsalita sa isang panggitnang linggong gawain sa paksang "Ang Simula ng Isang Kaharian." Ang sumusunod ay maaaring magmungkahi ng mga ideya para sa kanyang paglalahad:

1. Mga larawan ng mag-anak
2. Ang kanyang mga damdamin tungkol sa karanasan ng pagiging kasal sa templo
3. Ang impluwensiya sa kanyang pag-aasawa ng pagiging kasal sa templo
4. Ang mga biyaya ng kasal sa templo
5. Ang ilan sa mga hamon ng pag-aasawa
6. Ilang mga karanasang espirituwal

Aralin

16

Mga Talaarawan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo kung paano gagawing kawili-wili at mahalagang talaan ng kanyang buhay ang kanyang talaarawan.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Magdala ng ilang mga talaarawan upang ipakita.
3. Magdala ng ilang mga halimbawa ng aklat na magagamit na talaarawan: isang pangbuklod (binder), kuwaderno, pinabalatang talaarawan, o talaarawan. Magdala rin ng ilang mga uri ng lapis at panulat.
4. Kung nanaisin: Maghanda ng mga bigay-sipi tulad ng iminungkahi sa aralin.
5. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakita at gawain

Ipakita ang mga talaarawan. Pagkatapos ay mamigay ng papel at mga lapis, at pasulatin ang bawat kabataang babae ng ilang detalye tungkol sa kanyang pagbibinyag—nang siya ay mabinyagan, kung saan at kung sino ang nagbinyag sa kanya, kung ano ang kanyang nadama, at iba pa. (Bigyan ng takdang oras ang gawaing ito ng mga ilang minuto.) Kahit na ang marami sa mga kabataang babae ay maaaring hindi gaanong nakaaalaala ng tungkol sa araw ng kanilang pagbibinyag, bayaan ang mga nakaaalaala na magbahagi ng ilan sa kanilang mga kaisipan sa klase.

• Gusto ba ninyong higit na maalaala ang tungkol sa mahalagang araw na iyon?

Ituro na sa buong buhay natin, may mga damdamin tayo at mga karanasan na makapagpapalakas sa ating patotoo at makapagbibigay sa atin ng tapang sa mga panahon ng kahirapan. Ngunit upang maalaala ang mga ito, kailangan nating itala ang mga ito. Kung hindi, ang mga damdaming ito ay mawawala sa ating mga alaala, at sa kalaunan ay lubusan nating makalilimutan ang mga ito. Ang talaarawan ay isang lugar upang itala ang mga karanasan, mga kaisipan, mga damdamin, at mga pangyayari habang ang mga ito ay nagaganap sa ating buhay.

Tayo ay Pinayuhan na Mag-ingat ng Talaan ng Ating Buhay

Paglalahad sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang mga sinauna at mga makabagong propeta ay nagpayo sa atin na mag-ingat ng mga talaarawan. Si propetang Enoch ay nagpaliwanag ng kahalagahan ng pagtatala ng mga mahalagang pangyayari:

"At ang kamatayan ay sumapit sa ating mga ninuno; gayon pa man, kilala natin sila. . . .

"Sapagkat isang aklat ng alaala ang ating isinulat sa kalipunan natin alinsunod sa huwarang ibinigay ng daliri ng Diyos; at ito ay ibinigay sa ating sariling wika" (Moises 6:45–46).

Pinayuhan ni Alma ang kanyang anak na lalaki na si Helaman na ang mga talaan ay nagpapalaki ng alaala (tingnan sa Alma 37:8).

Pabuksan at ipabasa sa mga kabataang babae ang 3 Nefias 23:6–13. Ituro na ang Tagapagligtas ay lubhang nag-aalala na ang mga Nefita ay hindi nagtala ng ilang propesiya na tinanggap nila. Inasahan niya ang mga tao na mag-ingat ng mga tamang-tama at kumpletong talaan.

Mga sipi at talakayan

Ibinigay ni Pangulong Spencer W. Kimball ang payong ito: "Ang bawat tao ay dapat mag-ingat ng isang talaarawan at bawat tao ay makapag-iingat ng isang talaarawan. Dapat itong magbigay ng liwanag at dapat maghatid ng mga dakilang biyaya at kaligayahan sa mga mag-anak. Kung may isa rito na hindi pa gumagawa ng ganito, magsisisi ka ba ngayon at magbabago—magbabago ng iyong buhay?" (sa Conference Report, Abr. 1979; o *Ensign,* Mayo 1979, p. 84).

• Bakit sa palagay ninyo hiniling ni Pangulong Kimball sa atin na "magsisi ngayon at magbago" kung hindi tayo nag-iingat ng isang talaarawan?

Pagkatapos magmungkahi ang mga kabataang babae ng kanilang mga ideya, basahin at talakayin ang sumusunod na sipi: "Ang mga nag-iingat ng pansariling talaarawan ay lalong higit na makaaalaala sa Panginoon sa kanilang pang-araw-araw na buhay" (President Kimball Speaks Out on Personal Journals, *New Era,* Dis. 1980, p. 27).

Bigay-sipi o talakayan sa pisara

• Anong uri ng mga bagay ang maaaring isama sa inyong mga talaarawan?

Talakayin ang mungkahi ng bawat kabataang babae. Isulat ang mga iyon sa pisara, o ipamigay ang mga bigay-sipi na nagsasama ng mga mungkahi na katulad ng sumusunod:

1. Mga mahalagang pangyayari, pagkakilala, at mga pansariling damdamin
2. Pansariling payo, mga pangako, at mga biyayang tinanggap at mga pangyayaring nakapaligid sa kanila
3. Mga kamatayan, mga pagsilang, mga kasal, mga pagbibinyag, at mga endowment
4. Mga pansariling tagumpay, mga kabiguan, at mga pagsisikap at kung paano hinaharap ang mga ito
5. Pangkasalukuyang lokal, pambansa, at pandaigdig na mga pangyayari na nagpahanga sa inyo o nakaimpluwensiya sa buhay ninyo.
6. Mga karaniwang pangyayari sa pang-araw-araw na buhay

Mapipili Natin Kung Paano Natin Maiingatan ang Ating Talaarawan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang isang talaarawan ay napakapersonal kaya ang bawat isa sa atin ay makapagpapasiya kung paano natin isusulat ang ating sariling talaarawan. Ang mga mungkahing ibinigay ng ibang nag-iingat ng talaarawan ay maaaring mahalaga sa pagtulong sa atin na gawing matagumpay at nagbibigay kasiyahang karanasan ang pag-iingat ng ating talaarawan.

Talakayan sa pisara

Pagbalik-aralan ang mga sumusunod na mungkahi sa pamamagitan ng pagsusulat sa mga ito sa pisara o pagpapasulat sa mga kabataang babae sa mga ito sa mga bigay-sipi na natanggap na nila. Pagkatapos ay ipakita ang ilan sa mga ideya sa pisara at talakayin kung bakit maaaring makatulong ang mga ito.

1. Lagyan ng petsa ang bawat tala; ang araw ng linggo o maging ang oras ng araw ay maaaring mahalagang itala.
2. Lagyan ng bilang ang mga pahina.
3. Magtalaga ng tiyak na oras, maaaring araw-araw o lingguhan upang sumulat (marahil ay Linggo ng hapon).
4. Mag-ingat ng talaarawan sa madaling makuha o magdala ng labis na pahina sa mga paglalakbay at sa mga natatanging pulong ng simbahan.
5. Gumamit ng unang pangalan at apelyido kapag nagsusulat tungkol sa mga tao.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagiging malikhain ay tutulong sa ating mga talaarawan na ipakita ang ating sariling pagkatao at mga interes. Ipinaliwanag ng isang kabataang babae ang kanyang pamamaraan ng paggawang kawili-wili ng kanyang talaarawan:

"Pinangalanan ko ang aking talaarawan na Lucy. Ito ay tila ba pinakamatalik kong kaibigan. May kahirapan na makipag-usap sa isang pahina, ngunit ngayon ay nakikipag-usap ako sa aking matalik na kaibigan na si Lucy at sinasabi ko sa kanya ang aking mga nadarama" (Jeree Worthen, sinipi sa Kathleen Lubbeck, "A Journal Called Lucy," *New Era,* Nob. 1981, p. 40).

Ang Ating Mga Talaarawan ay Maaaring Maging Kawili-wili at Tumatagal

Kuwento

Si Clarissa Young, isa sa mga anak na babae ni Brigham Young, ay nag-ingat ng isang napakadetalyeng talaarawan sa panahon ng kanyang paninirahan sa Beehive House sa Salt Lake City, Utah. Ang Beehive House ay pangalan na ibinigay sa tahanan ni Brigham Young. Hindi lamang sumulat si Clarissa ng detalyeng paglalarawan ng bawat silid sa bahay, kundi nagsama rin ng mga bagay na katulad ng kulay ng mga dingding, ang ginamit na mga kasangkapan, at kung anu-anong mga bagay ang inilagay sa mga latag taun-taon. Isinama rin niya ang isang pirasong tela ng kurtina na ginamit sa "mahabang pasilyo," ang silid na kung saan ang lahat na pormal na pagtanggap ng panauhin ay ginawa. Noong 1954, nang ang Simbahan ay nagsimulang ipanumbalik ang sandaang taong gulang na Beehive House, ang talaarawan ni Clarissa ay napakahalaga. Maging ang muwestra ng kurtina na itinabi niya ay ipinadala sa isang kompanya ng kurtina, at naghabi ng mga bagong kurtina upang magmukhang katulad na katulad ng mga orihinal.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga talaarawan na iniingatan natin ay magagawang higit na kawili-wili sa pamamagitan ng pagdaragdag ng mga bagay na tulad ng mga guhit, mga sipi, o mga tula na tutulong na magsabi ng ating mga kuwento. Bilang karagdagan sa isang talaarawan, marami ring tao ang nag-iingat ng walang sulat na aklat kung saan sila nag-iingat ng mga ginupit na lathalain sa mga pahayagan, mga balita sa simbahan, mga kuwentong karikatura (comic strip), mga palatuntunan ng sayawan, mga muwestra ng damit, at ibang mga bagay na may kahulugan sa kanila.

Kuwento at talakayan

Ituro na upang maging mahalaga, ang isang talaarawan ay dapat ding magtagal. Isang guro sa organo ang nagbigay sa isang batang babae ng ilang matalinong payo nang araw na magdala siya ng isang bagong aklat ng musika sa kanyang aralin. Pagkatapos punahin ang halaga nito ay nagpaliwanag siya, "Ang musika ay hindi lamang mamahalin, ngunit ang halaga nito ay lalaki habang pinag-aaralan mo ito at nagiging bahagi mo ito. Kung maglalaan ka ng pananggalang na pabalat o polder para sa iyong musika, tatagal ito habang buhay. Ngunit kung dadalhin mo ito bawat linggo sa iyong pag-aaral nang walang pabalat, ang musika mo ay kaagad maluluma, masisira, at mawawalan ng halaga."

- Paano tumutukoy ang payong ito sa pag-aalaga ng isang talaarawan?

Pakita at talakayan

Ipakita sa mga kabataang babae ang iba-ibang aklat at kuwaderno na dinala mo. Magpakita rin ng mga lapis at panulat. Talakayin ang mga kagalingan at hangganan ng mga aklat at mga lapis at mga panulat. Ituro na ang aklat para sa isang talaarawan ay hindi kailangang mamahalin, ngunit dapat itong maging matibay. Bigyang-diin na ang mga panulat at pirmihang tinta ay higit na mabuting pangtala kaysa sa mga lapis. Hilingan ang mga kabataang babae na isaalang-alang ang mga paraan upang gawing higit na matibay ang kanilang mga talaarawan.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang maingat na pagpaplano ngayon ay dahilan upang ang isang talaarawan ay pakaingat-ingatan ng maraming salinlahi. Ang palagian, maalalahaning pansin ay makagagawa dito na isang aklat na napakahalaga. At kapag nag-iingat tayo ng isang talaan ng ating buhay, magkakaroon tayo ng mapayapang damdamin na dumarating mula sa pagsunod sa mga utos ng Panginoon.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang bawat kabataang babae na pumili at magsimulang gamitin ang kanyang sariling pamamaraan sa pag-iingat ng talaarawan. Hilingan siyang magsikap na gawing kawili-wili at nagtatagal ang kanyang talaarawan.

Mga Mungkahing Gawain

1. Bilang isang klase, magkaroon ng gabi ng gawain kung saan ang mga bahagi ng pag-iingat ng pansariling talaarawan na tinalakay sa araling ito ay maaaring maipakita sa higit na detalye.
2. Imungkahi na ibahagi ng mga kabataang babae ang mga kagamitan ng bigay-sipi sa mga kasapi ng kanilang mag-anak.

Aralin
17

Pag-iingat ng Mga Talaan ng Kasaysayan ng Mag-anak

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo kung paanong mag-ingat ng mahahalagang talaan ng mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng sarili mong sinagutang tala-angkanan—isa na may kasamang mga larawan kung maaari—at isang sinagutang talaan ng mag-anak. Maghandang magkuwento nang maikli tungkol sa ilang mga ninuno mo na ang mga pangalan ay ipinakikita sa tala-angkanan. Magdala rin ng isang lapis, isang walang sagot na tala-angkanan, at isang walang sagot na talaan ng mag-anak para sa bawat kabataang babae. Kung wala kayong makukuhang mga ganitong pormularyo, gumawa ng mga kopya ng nasa katapusan ng aralin.
2. Gumawa ng tanikalang papel sa pamamagitan ng paggupit ng mga pitong piraso ng papel na may kulay na may humigit-kumulang sa anim na pulgada ang haba at isang pulgada ang lapad. Pagdikit-dikitin ang mga papel upang bumuo ng tanikala. Gawin ang mga dugtong na isang kulay para sa mga nakaraang salinlahi, isang dugtong sa gitna na kumakatawan sa mga kabataang babae na ikalawang kulay, at ang mga dugtong na kumakatawan sa hinaharap na mga salinlahi ay ikatlong kulay. Kung maaari, maglagay ng larawan ng isa sa mga kasapi ng klase sa gitnang dugtong.
3. Isulat sa isang paskil o sa pisara ang: "Ang lupa ay babagabagin ng isang sumpa maliban kung mayroong isang pang-ugnay ng anumang uri o iba pa sa pagitan ng mga ninuno at ng mga anak" (Doktrina at Mga Tipan 128:18).
4. Atasan ang isang kasapi ng klase upang maglahad ng kuwento tungkol sa isang ninuno.
5. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Alamin kung anong mga pinagkukunan ng kasaysayan ng mag-anak ang makukuha ng mga kabataang babae sa iyong klase—mga talaan ng mag-anak at mga samahan ng mag-anak, halimbawa. Sa araling ito, ang mga kabataang babae ay dapat magkaroon ng maraming pagkakataon upang magpakita ng mga bagay na mayroon sila at upang makisali sa ibang mga paraan. Tiyaking bigyan sila ng sapat na oras upang matapos ang mga gawain.

Ihanda ang iyong sarili para sa araling ito sa pamamagitan ng pagtiyak na alam mo kung paano sasagutan ang isang tala-angkanan at isang talaan ng mag-anak. Ang sanggunian ng purok para sa kasaysayan ng mag-anak o ang isang tao na may karanasan sa gawaing kasaysayan ng mag-anak ay maaaring makatulong sa iyo sa paglalahad ng araling ito.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin

Ipakita ang tanikalang papel, at ipaliwanag na bawat dugtong ay kumakatawan sa isang salinlahi sa tuntunan ng isang mag-anak. Ang mga nasa naunang salinlahi ay tinatawag na mga ninuno natin. Ang mga nasa hinaharap na salinlahi ay tinatawag na mga inapo natin.

• Sino ang kinakatawan ng nag-iisang dugtong sa gitna?

Ituro na ang gitnang dugtong ay kumakatawan sa isang nabubuhay na tao na tumutulong na bigkisin ang mga nakaraang salinlahi sa mga hinaharap na salinlahi sa pamamagitan ng gawaing kasaysayan ng mag-anak at gawain sa templo.

Maaari Kang Maging Dugtong na Nagbibigkis sa Iyong Tanikala ng Mga Ninuno

Pakay-aralin

Putulin ang tanikala.

• Ano ang nangyayari kung hindi natatapos ang gawaing ordenansa sa templo para doon sa kinakatawan ng mga dugtong? (Ang tanikala ng mga ninuno ay napuputol.) Sabihin sa mga kabataang babae na matututuhan nila ngayon kung paano sila makatutulong na bigkising magkakasama ang mga salinlahi.

Pakita ng Tala-angkanan

Magpakita ng isang nasagutang tala-angkanan upang ilarawan na ang mga kabataang babae ay may maraming dugtong na nag-uugnay sa kanila sa mga nakaraang salinlahi.

• Ilan ang mga lolo at lola ninyo? Ilan ang mga lolo at lola sa tuhod? Ituro na ang bilang ay nagdodoble sa bawat salinlahi.

Talakayan

Ipaliwanag na katulad lamang ng pagtingin natin sa ating mga ninuno para sa kanilang mga halimbawa at karunungan, ang mga inapo natin ay magiging interesado rin sa atin at sa mga talaang iniingatan natin.

• Anong mga talaan mayroon kayo na may mahalagang kaalaman para sa inyong mga inapo?

Bigyang-diin ang kahalagahan ng pag-iingat ng mga tamang-tamang talaan at pag-iingat ng mahahalagang dokumento ngayon.

Ipaliwanag na nag-iingat tayo ng mga talaan at mga dokumento at gumagawa ng pagsasaliksik upang makapagbigay tayo ng mga kaalaman sa templo at makapagsagawa ng mga ordenansa sa templo para sa ating mga ninuno. Ituro na ang ating mga ninuno ay makapamimili kung tatanggapin nila ang ebanghelyo o hindi, ngunit nasasaatin na kung bibigyan natin sila ng pagkakataon na gawin ang ganito.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pahayag tungkol sa kahalagahan at layunin ng gawaing ito:

"Itinuro ni Propetang Joseph na ikaw at ako ay magiging tagapagligtas sa Bundok ng Sion. Kailangan tayong magsama-sama, magtayo ng mga templo, magsaliksik ng ating mga patay at magsagawa ng mga mahahalagang ordenansa. Ang gawaing ito ay nagkakabit ng mga walang hanggang dugtong na nagbibigkis sa bawat isa sa atin sa ating mga ama. Tayo ay dinadakila bilang mga yunit ng mag-anak.

"Sinabi ni Propetang Joseph, 'Mahalaga . . . na ang isang . . . pagkakabit-kabit ng mga dispensasyon . . . ay maganap . . . mula sa mga araw ni Adan maging sa kasalukuyang panahon' (Doktrina at Mga Tipan 128:18)" (A. Theodore Tuttle, sa Conference Report, Abr. 1980, p. 57; o *Ensign,* Mayo 1980, p. 40).

Ang Mga Talaan ng Mag-anak ay Nagsisimula sa Tala-angkanan at Talaan ng Mag-anak

Talakayan sa Tala-angkanan

Magbigay ng walang sagot na tala-angkanan sa bawat kabataang babae, ngunit huwag muna silang bibigyan ng mga lapis. Ipaliwanag na ang isang tsart ay isang mapa o isang larawan ng mga ninuno. Ang tsart ay nagsisimula sa isang tao. Hilingan ang mga kabataang babae na hanapin ang puwang sa tala-angkanan kung saan isusulat ang kanilang mga pangalan.

Ituro na bawat salinlahi ay ipinakikita sa isang hakbang pabalik sa isang tao, na ang bawat panaklong ay kumakatawan sa isang kasal. Hilingan ang mga kabataang babae na hanapin ang mga puwang sa tsart kung saan isusulat ang mga pangalan ng kanilang mga magulang. Kung nagdala ka ng isang tala-angkanan o isang larawan ng tala-angkanan ng sarili mong mag-anak, ipakita ito sa mga kabataang babae.

• Ano ang matututuhan ninyo tungkol sa mga kamag-anak ninyo mula sa mga kaalaman sa tala-angkanan?

Maikling magsalaysay ng tungkol sa ilang mga ninuno mo, na ginagamit ang mga katotohanan mula sa tsart na dinala mo.

Muling sumangguni sa tala-angkanan.

• Saan malalagay sa tala-angkanan ang iyong mga kapatid, mga tiya, at mga tiyo?

Ituro na ang tala-angkanan ay nagpapakita *lamang* ng ating tuwirang ninuno—sa ibang salita, ang mga magulang, mga lolo at lola, mga lolo at lola sa tuhod, at iba pa. Hindi nagpapakita ang mga ito ng ibang mga anak ng magulang.

• Saan natin itatala ang mga pangalan ng ibang mga anak—ang ating mga kapatid, mga tiya at tiyo?

Pakita

Ipakita sa klase ang isang sinagutang talaan ng mag-anak maging iyo man o hiniram mo sa iba. Ipaliwanag na pagkatapos na maitala ng kabataang babae ang kanyang sariling pangalan sa guhit 1 ng tala-angkanan, ililista niya ang kanyang sarili bilang anak sa kanyang unang talaan ng mag-anak. Ang mga magulang niya, na nasa guhit 2 at 3 ng tala-angkanan, ay nakalista sa talaan ng mag-anak bilang mag-asawa, ang mga magulang ng mag-anak. Sa pagbabalik sa isa pang salinlahi, ang mga magulang ay itinatala bilang mga anak sa dalawang magkahiwalay na talaan ng mag-anak. Ang bawat pareha ng magulang sa isang tala-angkanan ay nakalista bilang asawang lalaki o maybahay sa isang talaan ng mag-anak at bilang mga anak sa ibang talaan ng mag-anak.

Ang kaalaman sa mga tala-angkanan at talaan ng mag-anak ay magagamit upang magsagawa ng gawaing ordenansa para sa mga namatay na ninuno. Ang mga sanggunian ng purok sa kasaysayan ng mag-anak ay may higit na kaalaman kung paano gagawin ito.

Paglalahad ng guro

Muling sumangguni sa tanikalang papel na may dugtong na kumakatawan sa kabataang babae. Ipaliwanag na ang bawat kabataang babae ay may pananagutan na sulatan ang anumang puwang na walang sagot na makikita niya sa kanyang sariling tala-angkanan at mga talaan ng mag-anak. Nilinaw ng Panginoon kay Propetang Joseph Smith ang kahalagahan ng bawat tao sa paggawa ng pagsasaliksik ng kasaysayan ng mag-anak, ng paghahanda ng talaan, at pagsasagawa ng mga gawain sa templo para sa kanyang mga sariling ninuno. Sinabi niya na ang pagbibinyag para sa mga patay ay isang mahalagang ordenansa para sa lahat ng anak ng ating Ama: "Sapagkat tayo kung wala sila ay hindi magagawang ganap" (Doktrina at Mga Tipan 128:18).

Paskil at talakayan

Ipakita ang paskil ng Doktrina at Mga Tipan 128:18, at talakayin ang kahulugan ng banal na kasulatan. Ipakita kung paano muling maikakabit ang naputol na dugtong na papel sa ibang mga dugtong sa pamamagitan ng pagdidikit. Pagkatapos ay ipaliwanag na ang pagbubuklod sa templo ay nagdurugtong sa mga magulang at mga anak upang magsama magpakailanman sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote. Ang ordenansa ng pagbubuklod na ito ay isinasagawa lamang sa mga templo. Ito ay pinakasagrado.

Gawain sa klase

Magbigay ng mga lapis at walang sagot na talaan ng mag-anak sa mga kabataang babae. Hilingan ang bawat kabataang babae na sagutan mula sa alaala niya ang maraming puwang hangga't maaari. Ipagawa ang ganito rin sa bawat kasapi ng klase sa kanyang talaan ng mag-anak na inililista ang kanyang mga magulang bilang mag-asawa, na kasama ang sarili niya at sinumang mga kapatid bilang mga anak.

Katapusan

Paglalahad ng isang kasapi ng klase

Hilingan ang naatasang kabataang babae na magsabi ng kaunti tungkol sa isa sa kanyang mga ninuno at, kung maaari, ipakita kung saan siya dapat ilagay sa tala-angkanan niya.

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang mga kabataang babae na iuwi ang kanilang mga tala-angkanan at mga talaan ng mag-anak at itama ang mga kaalamang isinulat nila para sa ganap na kawastuan. Hilingan sila na sagutan hangga't kaya nila mula sa magagamit na mga talaan ng mag-anak at dalhing muli ang papel sa susunod na linggo. Ang araling ito ay dapat tumulong sa bawat kabataang babae upang higit pang magsaliksik upang punuan ang kanyang mga tala-angkanan ninuno at mga talaan ng mag-anak. Imungkahi na mag-aral pa nang kaunti ang mga kasapi ng klase tungkol sa mga pangunahing alituntunin ng pagsasaliksik ng kasaysayan ng mag-anak at alamin kung anong gawain sa templo ang nagawa na para sa kanilang mga ninuno.

Talaan ng Mga Ninuno

Tsart blg.______

Blg. 1 sa tsart na ito ay katulad ng Blg. _________ sa tsart blg. _________.

Markahan ang mga kahon kapag ang mga ordenansa ay natapos na.

- B Nabinyagan
- N Naendow
- IM Ibinuklod sa mga magulang
- IA Ibinuklod sa asawa
- T May Talaan ng Mag-anak na pinananatili para sa mag-asawang ito
- A Mga ordenansa para sa mga anak ay natapos na

Isulat ang mga pook nang gaya ng Tryon, Polk, NC o St. Martins, Birminghan, Warwick, Ing.

Isulat ang mga pangalan nang gaya ng Robert Thomas Myers. Isulat ang mga petsa nang gaya ng 4 Okt. 1896.

1
B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

(Asawa ng blg.1) B N IM IA

2
(Ama ng blg.1) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

3
(Ina ng blg. 1) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

4
(Ama ng blg.2) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

5
(Ina ng blg.2) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

6
(Ama ng blg.3) B N IM IA T A
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Pook
Namatay
Pook

7
(Ina ng blg. 3) B N IM IA
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

8
(Ama ng blg. 4) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

9
(Ina ng blg. 4) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

10
(Ama ng blg. 5) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

11
(Ina ng blg.5) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

12
(Ama ng blg.6) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

13
(Ina ng blg. 6) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

14
(Ama ng blg. 7) B N IM IA T A — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Ikinasal
Namatay
Pook

15
(Ina ng blg. 7) B N IM IA — Ipinagpatuloy sa tsart blg. ______
Isinilang/Bininyagan
Pook
Namatay
Pook

Iyong pangalan at tirahan	
Numero ng telepono	Petsa ng paghahanda

Inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw

(Pedigree Chart Tagalog) 10/89 31826 893

Talaan ng Mag-anak

Kung mamakinilyahin, iayos ang pagpupuwang sa 1 1/2 Pahina ng

Isulat ang petsa nang gaya ng: 4 Okt 1896

Isulat ang pook nang gaya ng: Tryon, Polk, NC o St. Martins, Birmingham, Warwick, Ing.

Asawang Lalaki Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon)	Pook		Mga petsa ng ordenansa ng BHA	Templo
Bininyagan	Pook		Bininyagan	
Namatay	Pook		Naendow	
Inilibing	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Ikinasal	Pook		Ibinuklod sa asawa	
Ama ng asawang lalaki Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Patay na
Ina ng asawang lalaki Mga ibinigay na pangalan		Apelyido sa pagkadalaga		☐ Patay na
Asawang babae Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon)	Pook		Mga petsa ng ordenansa ng BHA	Templo
Bininyagan	Pook		Bininyagan	
Namatay	Pook		Naendow	
Inilibing	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Ama ng asawang babae Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Patay na
Ina ng asawang babae Mga ibinigay na pangalan		Apelyido sa pagkadalaga		☐ Patay na
Mga anak Ilista ang bawa't anak (buhay man o patay) sa pagkakasunod-sunod ng kapanganakan.			Mga petsa ng ordenansa ng BHA	Templo
1 Kasarian — Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon)	Pook		Bininyagan	
Bininyagan	Pook		Naendow	
Namatay	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Asawa Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		
Ikinasal	Pook		Ibinuklod sa asawa	
2 Kasarian — Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon)	Pook		Bininyagan	
Bininyagan	Pook		Naendow	
Namatay	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Asawa Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		
Ikinasal	Pook		Ibinuklod sa asawa	
3 Kasarian — Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		☐ Tingnan sa "Iba pang mga pagkakakasal"
Isinilang (araw buwan taon)	Pook		Bininyagan	
Bininyagan	Pook		Naendow	
Namatay	Pook		Ibinuklod sa mga magulang	
Asawa Mga ibinigay na pangalan		Apelyido		
Ikinasal	Pook		Ibinuklod sa asawa	

Pumili ng ***isa lamang*** sa mga sumusunod na opsiyon. Ang opsiyon na iyong pinili ay maisasagawa sa lahat ng mga pangalan sa pormularyong ito.

☐ **Opsiyon 1—Talaan ng Mag-anak** Ipadala lahat ng mga pangalan sa aking talaan ng mag-anak sa templo ______________________________.

Ako ay naglalaan ng mga kinatawan para sa: ☐ Pagbibinyag ☐ Endowment ☐ Pagbubuklod

Ang templo ay magtatalaga ng mga kinatawan para sa mga ordenansa na hindi namarkahan .

☐ **Opsiyon 2—Talaan sa Templo** Ipadala lahat ng mga pangalan sa anumang templo at magtalaga ng mga kinatawan para sa lahat ng mga pinahintulutang ordenansa.

☐ **Opsiyon 3—Talaang Pangninuno** Ipadala lahat ng mga pangalan sa *computerized* na Talaang Pangninuno para sa mga layunin ng pananaliksik lamang, hindi para sa mga ordenansa. Isinasama ko ang kinakailangang talaan ng mga ninuno.

Iyong pangalan	
Tirahan	
Telepono ( )	Petsa ng paghahanda
Ang iyong kaugnayan sa asawang lalaki at asawang babae sa pormularyong ito	
Asawang lalaki	asawang babae

Inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw

(Family Group Record Tagalog) 3/93 31827 893

Isang Pamana ng Mga Matuwid na Kaugalian

Aralin
18

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na magkaroon ng isang pamana ng mga matuwid na kaugalian.

PAGHAHANDA

Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pagkilala sa Kaibahan ng Mga Matuwid at Mga Makasanlibutang Kaugalian

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na umisip ng isang bagay na paulit-ulit nilang tinamasa bilang mga maliliit na bata sa kanilang mga mag-anak, marahil ay isang bagay na tinatamasa pa nila. Ang listahan ay maaaring magsama ng mga bagay na katulad ng paglabas ng mag-anak, mga aklat na binabasa nang malakas, mga kaarawan at mga araw na walang pasok, mga regalong gawa sa kamay na natanggap at pinahalagahan, o natatanging pansin mula sa Nanay o Tatay. Ituro na ang mga bagay na iyon na ginagawa natin nang paulit-ulit ay tinatawag na mga kaugalian ng mag-anak. Ang mga bagay na iyon na paulit-ulit nating ginagawa na higit na nagpapalapit sa atin sa Diyos at higit na nagpapalapit sa atin bilang isang mag-anak ay tinatawag na mga matuwid na kaugalian.

Ituro na may mga makasanlibutang kaugalian na makapagliligaw sa atin, ngunit ang mga kaugaliang ayon sa ebanghelyo ni Cristo ay magkakaroon ng malaking impluwensiya sa pag-akay sa mga kasapi ng mag-anak tungo sa katotohanan at katuwiran. Ituro na halos lahat ng tao ay mayroong kapwa mga mabuti at masamang kaugalian. Ang isang mahalagang bahagi ng paglaki ay ang pagkatutong masabi ang kaibahan ng mga ito at pagpapasiya kung anong mga kaugalian ang nais nating ipagpatuloy at kung anong mga bago ang nais nating simulan.

Ang Mga Matuwid na Kaugalian ay Naitatatag sa pamamagitan ng Pagkakaroon ng Mga Mabuting Ugali at Pagkakamit ng Mga Kapaki-pakinabang na Layunin

Paglalahad ng guro

Ituro na ang mga mabuting ugali o mga kaugalian ng mag-anak ay maaaring maging batayan para sa mga matuwid na kaugalian sa ating mga magiging mag-anak sa hinaharap. Dapat tayong magtakda ng mga kapaki-pakinabang na layunin, magkaroon ng mabubuting ugali, at maging alisto sa mga kalagayan na maaaring gamitin upang magkaroon ng mga matuwid na kaugalian.

Talakayan sa pisara

• Anong mga pansariling ugali ang ginagawa ninyo, o maaari ninyong simulang gawin, na maaaring maging mga matuwid na kaugalian para sa inyo at sa inyong mag-anak sa hinaharap?

Isulat sa pisara ang mga sagot ng mga kabataang babae. Pagkatapos ay talakayin kung paanong ang bawat iminungkahing ugali ay magiging matuwid na kaugalian sa ngayon at sa hinaharap sa kanilang mga mag-anak, halimbawa:

1. Ang isang kabataang babae na *nananalangin sa sarili* araw-araw ay tiyak na gagawin na isang bahagi ng kanilang pang-araw-araw na mga takdang gawaing pangmag-anak. ang panalangin ng mag-anak.
2. Ang isang kabataang babae na *may katapatang dumadalo sa mga pulong ng simbahan* ay magnanais na isama ang lahat ng mga kasapi ng kanyang mag-anak sa simbahan.

3. Ang isang kabataang babae na *nag-iingat ng pansariling talaarawan* ay mapaaalalahanan ng mga makahulugang karanasan o mga pangyayari na maaaring maging mga kaugalian ng mag-anak.
4. Ang isang kabataang babae na *nagbabasa ng mga banal na kasulatan bawat araw* ay malamang na magpatuloy sa ganitong gawain pagkatapos niyang mag-asawa at malamang na humimok sa mga kasapi ng kanyang mag-anak na gawin ang ganito.
5. Ang isang kabataang babae na kusang loob na *nakikibahagi sa pag-aaral ng ebanghelyo* kung Linggo at sa gabing pantahanan ng mag-anak ay magnanais na magkaroon ng mga matuwid na kaugaliang ito sa kanyang sariling tahanan.

Paglalahad ng guro

Bigyang-diin na maging sa ngayon, ang mga kabataang babae ay maaaring makapagtakda ng mga layunin sa kanilang pang-araw-araw na buhay na magpapatuloy sa pagtanda at magiging mga kaugalian ng mag-anak.

Kuwento at talakayan

Isalaysay ang sumusunod na kuwento kung paano nagkaroon ng isang matuwid na kaugalian si Pangulong Spencer W. Kimball nang siya ay bata pa:

Nang si Pangulong Spencer W. Kimball ay labinlimang taong gulang, narinig niya ang isang tagapagsalita sa isang komperensiya sa istaka na nagtanong kung ilang tao ang nakabasa na ng Bibliya mula simula hanggang katapusan. Mga lima o anim na kamay lamang ang itinaas, kaya hinimok ng tagapagsalita ang mga tao na umuwi at magsimula. "Pagkatapos ng pulong, naglakad pauwi si Spencer, kinuha ang Bibliya ng mag-anak, umakyat sa silid niya sa pagitan ng kisame at bubungan, nagsindi ng lampara sa pamamagitan ng posporo, at nagsimula sa Genesis. Gabi-gabi, sa aandap-andap na liwanag ng lampara sa kisameng hindi pa tapos kung saan siya natutulog, . . . ay nagbuklat siya ng mga pahina. May mga pagkakataon na bahagya lamang nauunawaan ni Spencer kung ano ang binabasa niya, ngunit buo na ang kanyang isip. Walang halaga kung ang mahahabang kabanata ay nakababagot; nagtiyaga siya. Nakatitiyak siya na kapaki-pakinabang ang proyektong iyon. Kahit paano ay magkakaroon siya ng ideya kung ano ang nilalaman ng Bibliya. Nagpatuloy siya nang ganoon ng isang taon hanggang maaari na niyang isara ang aklat nang may pagmamalaki, at natapos na. Ang karanasan ay nagpatatag sa kanyang tiwala. Natutuhan niya na makapananangan siya sa sarili niyang pasiya" (Edward L. Kimball at Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], p. 56).

• Paano nagkaroon ng matuwid na kaugalian sa kanyang buhay si Pangulong Kimball? Paano ito maaaring nakaapekto sa kanyang mga anak at mga apo?

Bayaang magmungkahi ang mga kabataang babae ng higit pang ugali at layunin na maaaring pagmulan ng mga matuwid na kaugalian, o bayaang magsalaysay ang mga kasapi ng klase ng mga kuwento na nakasulat sa ibaba at maglarawan kung paano magagamit ang mga ideyang ito upang magsimula ng mga matuwid na kaugalian.

Mga kuwento

1. Si Marta ay isang kabataang ina, na nagpasiya noong siya ay tinedyer pa na nais niyang malaman ng kanyang mga anak ang mga biyaya ng pagbibigay sa iba. Bawat Pasko, siya at ang kanyang mag-anak ay humahanap ng mag-anak na nangangailangan. Magkakasama nilang pinagpapasiyahan kung anong mga regalo ang ibibigay at inihahandog ang mga ito nang may pagkalinga at pagmamahal.
2. Nagsimula ng kaugalian ang ama ni Jenny nang pagdadala ng basket na puno ng prutas, isang kahon ng mga hinurnong pagkain, o isang pagkain minsan man lamang sa isang taon sa bawat biyuda na naninirahan sa purok. Ngayon, bilang isang may sapat na gulang, masayang inaalala ni Jenny ang kaugaliang iyon at sinasabi, "Namatay na ang aking tatay, ngunit ang mga biyuda sa purok namin ay mayroon pang natatanging lugar sa aking puso. Ang aking sariling mag-anak ay nagpapatuloy ng kaugalian ng aking ama, hindi lamang kung Pasko, kundi paminsan-minsan sa buong taon."
3. Ang mag-anak na Martin ay pumipili ng isang banal na kasulatan bilang kawikaan ng mag-anak bawat taon. Sa taong ito ay pinili nila ang Doktrina at Mga Tipan 90:24. Kailanman at kailangan ng isang kasapi ng mag-anak ang pampasigla sa espirituwal, hinihimok sila ng banal na kasulatan.

4. Ang mga tao sa kahit anong gulang ay makagagawa ng listahan ng mga layunin para sa bagong taon. Isang mag-anak ang gumagawa nito bawat Araw ng Bagong Taon. Isinusulat ng ama ang mga layunin na sinabi ng bawat kasapi ng mag-anak at binabasa ang bawat isa na ginawa ng nagdaang taon. Pagkatapos ay sinusuri nila kung ang mga layunin ay natamo.
5. Isinalaysay ni Kapatid na babaeng Camilla Kimball ang sumusunod na kuwento: "Kapag Bisperas ng Pasko ay mayroon kaming isang natatanging pagsasalu-salo ng mag-anak. Ikinalulugod ko na basahin ang kuwento ng Pasko na makikita sa Lucas, at pagkatapos ay isinasadula ng mga bata at mga apo ang kuwento. Gustung-gusto ng mga bata na gumanap sa mga yugto. Noong nakaraang Pasko, si Pangulong Kimball ay nakadamit ng isang kasuotan na binili namin mula sa Palestina, na kumakatawan kay Jose, samantalang ako ay nakadamit ng isang kasuotan ng karaniwang babaeng Judio, na binili rin namin sa Jerusalem, at kumakatawan kay Maria. Nakatitiyak ako na ang aming mga apo at mga apo-sa-tuhod ay makaaalala nang matagal sa kuwento na isinadula rin nila tungkol sa unang Bisperas ng Pasko" (sa Conference Report, Pampook na Komperensiya ng Denmark, Finland, Norway, at Sweden 1974, p. 58).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga kaugalian ay maaaring simulan sa pamamagitan ng pagpili o sa pagkakataon. Subalit ang ating mga ugali at layunin ang kadalasang nagsisimula sa mga ito.

Ang Mga Matuwid na Kaugalian ay Mga Yaman na Nakaiimpluwensiya sa Atin at sa Ating Mga Inapo

Paglalahad ng guro

Ituro na ang mga kaugalian ng mga mag-anak ay tumutulong sa atin na madama na bahagi tayo ng ating mag-anak. Ang mga ito ang mga bagay na hinihintay at inaasahan. Ang mga kaugalian ay makapagbibigay ng maliligayang alaala at makaiimpluwensiya hindi lamang sa atin kundi sa atin ding mga inapo. Maaari nating naisin na pangalagaan at isalin ang ilan sa mga kaugalian na naaalala natin. Mabibigyan natin ang ating sariling mga anak ng mga karanasan na maaalala nila nang may katulad na kagalakan na nadarama natin tungkol sa mga kaugalian sa ating pamana.

Sa buong kasaysayan ng Aklat ni Mormon, nagbabala ang mga propeta sa mga tao na manampalataya sa mga matuwid na kaugalian na itinuro ng kanilang mga magulang. Ang mga turo ni Haring Benjamin ay naging bahagi ng mga matuwid na kaugalian ng kanyang mga tao.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Mosias 26:1–4. Talakayin kung ano ang nangyari sa mga lumalaking salinlahi na hindi nakauunawa o nanampalataya sa mga kaugalian ng kanilang mga ama. Muling basahin ang talata 4, at talakayin kung paano nakaapekto ang ugali ng mga taong hindi nananampalataya sa mga sumunod na salinlahi.

Sipi

Ipaliwanag na ang pagpapanatili ng mga matuwid na kaugalian ng mag-anak ay nangangailangan ng pagnanais at pagsisikap. Basahin ang sumusunod na babala ng isang dating Pangkalahatang Pangulo ng Samahang Damayan: "Ang mga huwaran at mga kaugalian ng mag-anak ay sagrado. Gayunman, maging gaano man katatag o minamahal ang mga ito, hindi walang pagkasira ang mga ito. Kadalasan, ang kadamutan, ang mga hindi mabuting salita, ang isang binagong kalagayan ay makasisira sa mga ito, na hindi kailanman muling maitatatag o maibabalik. Kaya nilalayon natin hindi lamang ang magtatag kundi ang mangalaga" (Belle S. Spafford, *Women in Today's World* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1971], p. 232).

- Ano ang ilan sa mga kaugalian sa inyong mag-anak na nais ninyong panatilihin sa mga darating na taon?
- Bakit mahalaga sa inyo ang mga kaugaliang ito?

Katapusan

Sipi

Basahin ang sumusunod: "Ang hamon sa bawat isa sa atin, ang isang hamon na pinuntahan natin sa lupa upang danasin, ay ang mamili sa mabuti at masama. Maraming

kaugalian sa ating lipunan ang umaakay sa atin sa kasalanan, samantalang ang iba ay umaakay sa atin sa mabuting kilos. Kung ilalagay natin ang ating mga sarili sa panig ng mga matuwid na kaugalian at kung papayagan natin ang mga ito na magkaroon ng impluwensiya sa ating buhay, mapalalakas tayo sa ating mga patotoo at sa ating pagtanggap sa Espiritu. Kung, samakatuwid, ipasasailalim natin ang ating sarili sa masamang impluwensiya ng mga masamang kaugalian, higit nating pinahihirap para sa Espiritu na makakita ng lugar sa ating mga puso" (James T. Duke, "The Traditions of Their Fathers," *Ensign*, Nob. 1972, p. 41).

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na magtakda ng layunin ang mga kabataang babae o magkaroon ng ugali na maaaring maging kaugalian sa kanilang sariling mag-anak sa hinaharap.

Pagiging Kasali sa Gawaing Misyonero

Aralin
19

Paghahandang Magturo sa Iba

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahanda sa kanyang sarili upang ibahagi ang ebanghelyo sa iba.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Atasan ang mga pareha ng kabataang babae upang maglahad ng mga kalagayang isinasadula sa simula ng aralin.
2. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pagsasadula

Pumili ng dalawa o tatlo sa mga sumusunod na pahayag (o iba kung pipiliin mo) upang simulan ang mga talakayan sa ebanghelyo na maaaring mayroon ang mga kabataang babae. Sa bawat kalagayan, ang isang kabataang babae ay gaganap bilang isang hindi kasapi na nagtatanong, at isang kabataang babae ang gaganap bilang isang kasapi na sumasagot. Hindi dapat humigit sa isa o dalawang minuto ang pag-uusap ng mga naatasang kabataang babae. Hilingan ang klase na magbigay ng puna sa bawat kalagayan.

1. "Nahihirapan akong paniwalaan ang kuwento ni Joseph Smith. Paano mo napaniniwalaan iyon?"
2. "Paano naiiba sa ibang mga kasal ang kasal sa templo?"
3. "Ano ang ibig mong sabihin kapag sinasabi mo na ang iyong simbahan ay ang tanging tunay na simbahan?"
4. "Ano ang napakasama sa isang tasa ng kape o isang sigarilyo?"
5. "Anong kaibahan ang nagagawa kung mamili ka nang Linggo?"

Sa katapusan ng gawaing pagsasadula, ituro na ang mga ganitong karaniwang kalagayan ay nagpapakita ng pangangailangan para sa ating lahat upang maging handa sa *kaalaman, kasanayan,* at *patotoo*.

Upang Ibahagi ang Ebanghelyo sa Iba, Dapat Nating Sikaping Palawakin ang Ating Kaalaman

Sipi

Ituro na ang pangangailangan natin na maging handa sa *kaalaman* ng ebanghelyo ay binigyang-diin ng isang dating pangulo ng Sentro sa Pagsasanay ng Mga Misyonero (Missionary Training Center):

"Dapat tayong maging tunay na mga mag-aaral—mga mag-aaral na hindi katulad ng iba. . . . Kung tayo, sa karaniwang Simbahan na ito, ay hindi magiging sanay sa pag-aaral ng ebanghelyo ni Jesucristo, sino sa daigdig ang masasanay? Kung ang mga elder ng Israel ay hindi magiging bihasang teologo, sino ang magiging bihasa? Kung kayong mga ina at magiging mga ina ay hindi sapat na matututo ng ebanghelyo upang ituro sa inyong mga anak, sino sa daigdig ang matututo upang magturo sa inyong mga anak? At, kayong mga misyonero, kung hindi ninyo matututuhan ang mensahe na nais ng Panginoon na ituro ninyo, sino sa daigdig ang matututo upang magturo? Marami ang may kasakitang nakatutuklas ng maliwanag—hindi mo maituturong mabuti ang bagay na hindi mo alam!" (Joe J. Christensen, "Learning Is Everybody's Business," *Ensign*, Peb. 1979, p. 64–65).

Muling sumangguni sa mga kalagayang paunang isinadula.

• Ilan sa inyo ang nakadarama na mayroon kayong sapat na kaalaman upang sagutin ang mga tanong na ito kung may nagtatanong ng mga ito sa inyo?

Ituro na pinakamabuti nating matuturuan ang iba kung masasagot natin ang kanilang mga tanong nang may katalinuhan at tumpak.

Talakayan sa pisara

• Ano ang ilang mga paraan upang madagdagan ang ating kaalaman sa ebanghelyo?

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa pisara. Ang mga mungkahi nila ay maaaring magsama ng pag-aaral ng mga banal na kasulatan; pag-aaral ng seminaryo; pagbabasa ng mga magasin ng Simbahan; at pakikinig at pag-katuto sa mga pulong-sakramento, mga klase ng Panlinggong Paaralan at Mga Kabataang Babae, at mga gabing pantahanan ng mag-anak.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ituro na ang mga banal na kasulatan ay isa sa mga pinakadakilang pinagkukunan ng kaalaman sa ebanghelyo, at dapat nating tiyakin na pinag-aaralan natin ang mga ito araw-araw. Ang mga ito ang pinakawastong pinagkukunan para sa isang malakas na kaalaman ng mga totoong alituntunin.

Pabuksan at ipabasa sa mga kabataang babae ang 2 Timoteo 3:15–17.

• Ayon sa talatang ito, paano tayo matutulungan ng mga banal na kasulatan? (Padudunungin tayo, tuturuan tayo ng doktrina, sasansalain tayo, at tuturuan tayo sa katuwiran.)

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na ibahagi ang kanilang mga ideya tungkol sa kung paano palagiang pinag-aaralan ang mga banal na kasulatan. Ang kanilang mga ideya ay maaaring magsama ng pagsasaisang tabi ng tiyak na oras bawat araw upang magbasa, pagkakaroon ng sarili nilang kopya ng banal na kasulatan, at pagmamarka ng mga sipi na mahalaga para sa kanila. Ituro na ang tulong ay makukuha sa Gabay sa Mga Banal na Kasulatan na makikita sa edisyong Tagalog ng Aklat ni Mormon at Doktrina at Mga Tipan. Himukin ang mga kabataang babae na pag-aralan ang mga banal na kasulatan bawat araw.

Banal na kasulatan

Ipahanap at pamarkahan sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 11:21 sa kanilang mga banal na kasulatan. Hilingan ang isa sa kanila na basahin ito nang malakas upang bigyang-diin ang ideya na kailangan nating matuto bago tayo makapagturo.

Maaari Tayong Magkaroon ng Mga Kasanayan na Tutulong sa Atin na Ituro ang Ebanghelyo

Paghahanda ng guro

Ipaliwanag na bilang karagdagan sa pagtatamo ng kaalaman, kailangan natin magkaroon ng mga *kasanayan* upang maging higit na mabisa sa pagbabahagi ng ebanghelyo. Maraming mga nakatutulong na kasanayan ngunit ang aralin na ito ay tatalakay lamang sa apat: pagkakaroon ng tiwala, pagkatuto ng ibang mga wika, pagkakaroon ng mga talino, at pagpapaunlad ng mabuting ugali.

Isulat nang isa-isa ang mga kasanayang ito sa pisara. Gamitin ang *kagamitan* na kasama rito upang talakayin ang mga kasanayan. Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin (1) kung paano makatutulong sa kanila ang bawat kasanayan upang ituro ang ebanghelyo at (2) kung paano nila mapauunlad ang kasanayan sa kanilang sariling buhay.

1. *Magkaroon ng tiwala.* Ituro na maaari tayong mahirapan na lumapit sa iba tungkol sa ebanghelyo sapagkat natatakot tayo. Maaaring natatakot tayo na hindi natin alam kung paano ibabahagi ang ebanghelyo, na maaari nating masaktan ang iba, o isipin ng iba na lubha tayong naghahari-harian.

Mga kuwento

Ipaliwanag na maaari nating samantalahin ang mga likas na paraan upang buksan ang mga talakayan sa ebanghelyo. Ginagawang katuwaan ng mga kasapi ng isang mag-anak ang paghahanap bawat araw ng mga paraan upang sabihin sa kanilang mga kaibigan ang tungkol sa ebanghelyo. Naghihintay lamang sila ng mga likas na pagkakataon. Sa pagbubukas lamang ng kanilang mga mata, tainga, at puso, nakapagtuturo sila sa kanilang mga kaibigan ng tungkol sa ebanghelyo nang hindi ipinipilit ang anuman. (Tingnan sa George D. Durrant, "Helping Your Children Be Missionaries," *Ensign*, Okt. 1977, p. 67.)

Ang ilang mga mag-aaral ay gumagamit ng mga takdang-aralin sa paaralan upang ipakilala ang Simbahan sa iba o ang mga alituntunin ng ebanghelyo. Ang isang mag-aaral, na naghahanap ng paksa para sa isang proyekto sa kasaysayan, ay nagpasiya na maghanda ng isang ulat tungkol sa pakanlurang paglalakbay ng mga tagabunsod na Banal sa Huling-araw. Iilan sa mga mag-aaral sa klase ang nakaaalam ng marami tungkol sa Simbahan. Ang pasalitang ulat na ito ay nagbigay ng pagkakataon upang maraming masabi tungkol sa Simbahan. Isa pang mag-aaral ang nagkaroon ng takdang-aralin sa klase ng agham. Nagpasiya siyang maglahad ng ulat tungkol sa mga epekto ng paninigarilyo sa pamamagitan ng pagbubukas ng puso ng isang guya sa klase. Tumanggap siya ng mga patnubay mula sa isang mag-aaral ng medisina sa kung paano gawin ito. Ang maliwanag na paglalahad na ito ay hindi lamang nakakuha para sa kanya ng markang "A" sa klase kundi nagbigay pa sa kanya ng pagkakataon upang ituro ang Salita ng Karunungan. (Tingnan sa Dee V. Jacobs, "Gospel Sharing the Easy Way," *New Era,* Set. 1980, p. 26.)

2. *Mag-aral ng ibang wika.* Ang utos na dalhin ang ebanghelyo sa buong daigdig (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 90:11) ay nangangahulugan na kailangan nating matutuhan ang mga wika ng mga tao na hindi pa nakaririnig ng ebanghelyo. Hindi mahalaga kung anong wika ang matututuhan natin, katulad ng itinuturo ng sumusunod na pahayag:

Sipi

"*Anumang* pag-aaral sa pangalawang wika ay napakahalaga. . . . Ang pangatlong wika ay higit na madaling matutuhan kung nagkaroon ka na ng pagsasanay sa pangalawang wika, sapagkat natutuhan mo na ang mga kuru-kuro at huwaran ng pag-iisip na ang isang tao na nagsasalita ng kanyang sariling wika ay karaniwan pang maghihirap" (Steven L. Taylor, "To Every Man His Own Tongue," *New Era,* Set. 1978, p. 49).

Ang mga pinuno ng Simbahan ay palaging humihimok sa mga kasapi na mag-aral ng ibang mga wika. Ang ganitong pag-aaral ay nagbibigay sa atin ng kakayahan sa wikang iyon, nagpapabuti sa paggamit ng ating sariling wika, at higit na nakaaalam ng ibang tao at mga kultura. Ang pagkatuto tungkol sa ibang mga kultura, pati ang pag-aaral ng ibang wika, ay tumutulong sa atin na maunawaan at mahalin ang ibang tao.

3. *Paunlarin ang Mga Talino.* Ang bawat isa sa atin ay may mga natatanging talino. Binigyan tayo ng mga talinong ito upang pagyamanin ang ating buhay pati na ang buhay ng iba. Ang mga talino ay maaaring maging paraan upang palaganapin ang mensahe ng ebanghelyo.

Mga Sipi

Si Merrell Jenson, isang kasapi ng Simbahan at isang manunugtog, ay tinanong ng, "Ano ang ginampanan ng iyong musika sa pagkakataon mong gumawa ng gawaing misyonero?"

Sumagot siya, "Labinlimang taon ako nang matanggap ko ang aking basbas patriyarkal, at sinabi nito na sa pamamagitan ng musika ay makapagbubukas ako ng mga pinto na kung hindi ay mananatiling nakasara, at na magkakaroon ako ng malaking impluwensiya sa daigdig sa pamamagitan ng musika. Sa loob ng ilang taon, may mga bagay na nagsimulang mangyari sa akin na nagpalinaw sa kahulugan nito. Tinawag ako sa isang pambuong panahong misyon sa Norway at tumugtog sa isang pangkat ng musiko sa loob ng walong taon habang naroon ako. Nakabalik ako mula sa Norway labing-isang taon na ngayon, at ang mga kasapi doon ay nagsasabi sa akin ng mga kabataan na nagmimisyon sapagkat sila ay naimpluwensiyahan ng aming pangkat at ng mga kasapi na lumabas at gumawa ng gawaing misyonero pagkatapos na makinig sa amin. . . .

"Simula nang magbalik ako mula sa aking misyon ay . . . naipakilala ko ang ebanghelyo sa mga gumagawa, mga musikero, at ibang mga tao sa hanapbuhay sa pamamagitan ng aking hanapbuhay. Nagbibigay ako ng Aklat ni Mormon na may kasamang larawan ng aming mag-anak at aking patotoo sa pabalat, sa tagakumpas ng orkesta na pinagtatrabahuhan ko at sa mga tao rin na nakakasalamuha ko sa mga eroplano habang naglalakbay" ("Music Man," *New Era,* Agosto 1980, p. 43).

Ang ilan sa atin ay makaaawit nang mabuti o makatutugtog ng instrumento. Ang iba sa atin ay maaaring magaling sa palakasan o magaling gumawa sa kanyang mga kamay. Anuman ang ating mga talino, dapat nating gamitin ang mga ito upang biyayaan ang ating buhay at ang buhay ng iba.

"Marahil ay mayroon kayong isang bagay na maibibigay na kasingkaraniwan ng pagmamahal, o katapatan, o masikap na paggawa, o anuman na maaaring nawawala sa buhay ng isang tao. Subukin ito. Ibahagi ito. Hindi mo malalaman kailanman kung ano ang maaaring magawa nito para sa iba" (H. Burke Peterson, "Your Life Has a Purpose," *New Era,* Mayo 1979, p. 4–5).

4. *Pagyamanin ang mga mabuting ugali.* Ipaliwanag na araw-araw ay kinakatawan natin hindi lamang ang ating sarili kundi pati ang ating mag-anak, ating Simbahan, at ang Panginoon.

Sipi

"Katulad lamang ng katiyakan na ang [isang tao] ay lumalakad, ang kanyang ugali, saloobin, pananamit, kabuuan niya ay magiging tiyak na katunayan ng kung ano siya sa kanyang kaluluwa. Hindi niya maitatago ang kanyang sarili. Turuan siya, kung gayon, na ang mga bagay na ito ay naghahayag ng kanyang espiritu at nagpapakita ng kung ano talaga siya" (S. Dilworth Young, sa Conference Report, Abr. 1972, p. 83; o *Ensign,* Hulyo 1972, p. 77).

Ituro na ang mga mabuting ugali ay nagbibigay ng mabuting pagkakilala katulad din ng ang masamang ugali ay nagbibigay ng masamang pagkakilala. Ang mga mabuting ugali ay matututuhan, at dapat tayong kumilos upang mapaunlad ang mga ito nang maaga. Kung tayo ay magiging matagumpay sa paghahandang magturo ng ebanghelyo, dapat nating malaman kung paano mananamit, kakain, gagamit ng salita, at kikilos nang angkop sa mga tao ng lahat ng gulang. Ang mabuting pagkakilala na ipinakikita natin sa mga tao ay maaaring maging isang mahalagang hakbang upang maibahagi ang ebanghelyo sa kanila.

Upang Matagumpay na Maituro ang Ebanghelyo, Kailangan Nating Magkaroon ng Malakas na Patotoo

Talakayan sa banal na kasulatan

Ituro na ang isang malakas na pansariling *patotoo* ay maaaring maging makapangyarihang paraan upang turuan ang iba. Ipaliwanag na sa panahon ni Alma, ang mga tao ng Simbahan ay naging napakasama. Lubhang nag-alala si Alma sa kanila kaya nagbitiw siya sa kanyang tungkulin bilang punong hukom at lubusang inialay ang kanyang panahon sa pagbibigay ng patotoo sa mga tao. Nadama niya na ito lamang ang tanging paraan kung paano niya sila mahihikayat na magsisi at magsimulang maglingkod muli sa Panginoon.

Pabuksan at ipabasa sa mga kabataang babae ang Alma 4:19–20. Ituro na maraming tao ang nagsisi at nagsimulang mamuhay nang matuwid dahilan sa patotoo ni Alma (tingnan sa Alma 4–6).

• Anong pansariling paghahanda ang ginawa ni Alma upang makapagbigay siya ng gayong kalakas na patotoo sa mga tao?

• Ano ang kailangan nating gawin upang magkaroon ng malakas na patotoo? (Mag-aral, mamuhay nang matuwid, magsisi, manalangin, at makinig sa mga patotoo ng iba.)

• Ano ang maaaring epekto ng ating patotoo sa iba?

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng anumang mga karanasan nila sa pagbabahagi ng kanilang mga patotoo o sa pagiging naimpluwensiyahan ng patotoo ng ibang tao.

Mga Sipi

Basahin ang mga sumusunod na pahayag ng mga nagbalik-loob na naimpluwensiyahan ng patotoo ng isang kasapi ng Simbahan:

Isang lalaki ang nakakilala ng isang kasapi ng Simbahan sa paliparan at nagsimulang makipag-usap sa kanya. "Ang aming pag-uusap ay napunta sa talakayan tungkol sa relihiyon, at ibinahagi niya sa akin ang kanyang patotoo ng mga biyaya na tinanggap ng kanyang mag-anak mula sa pagsapi sa Simbahan ng Mormon. Nang panahong iyon ay hindi talaga ako interesado, ngunit naitanim niya ang binhi, at nang makatagpo ko ang mga elder mga ilang panahon ang nakalipas ay handa na ako."

Isa pang nagbalik-loob ang sumulat tungkol sa pakikipag-usap sa isang kasapi na kapitbahay ng kanyang tiyuhin: "Sinabi niya sa akin ang ilang mga kahanga-hangang bagay tungkol sa Diyos na hindi ko pa kailanman narinig at kung ano ang nagawa Niya sa kanya at ang mga kahanga-hangang bagay na nagawa ng Simbahan sa buhay niya.

Sinabi niya sa akin na si Joseph Smith ay isang propeta at na ang ating Ama sa Langit ay buhay at gumaganap ng napakahalagang papel sa kanyang buhay. Sa ilang dahilan ay dumating ang pinakadakilang nag-aalab na damdamin at tila nagsasabi, 'Totoo iyon,' at nalaman ko na lamang na totoo nga! Nadama ko na lamang iyon sa buong katauhan ko" (Santiago Ofianga at Karen Lowe, sa pagsipi ni Jay A. Parry, "Converts Tell . . . What Brought Me In," *Ensign,* Peb. 1978, p. 41).

Ituro na kailangan nating lahat na magbigay ng patotoo nang madalas sa iba, lalung-lalo na sa mga kasapi ng ating mag-anak at kapitbahay, upang lahat tayo ay mapalakas.

Mga Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na pumili ang mga kabataang babae ng isa o higit pa sa sumusunod na ideya upang isagawa nang isahan o bilang isang klase:

1. Magplano at magsimula ng isang palatuntunan ng palagiang pag-aaral ng banal na kasulatan. Ilarawan sa klase ang palatuntunan mo ng pag-aaral sa susunod na pulong.
2. Kausapin ang inyong mga magulang tungkol sa pag-aaral ng ibang wika. Alamin sa inyong katalogo ng paaralan o sa tagapayo ng inyong paaralan upang maisaayos iyon sa talatakdaan ng inyong klase.
3. Bilang isang pangkat, magkaroon ng klase sa mabuting pag-uugali.
4. Magbigay ng iyong patotoo sa susunod na pulong ng patotoo o sa ibang angkop na oras.

Pagbabahagi ng Ebanghelyo

Aralin
20

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay mangangako sa kanyang sarili na tutuparin ang utos na ibahagi ang ebanghelyo sa iba.

PAGHAHANDA

1. Larawan 12, Si Alma na Nagbibinyag sa Mga Tubig ng Mormon (62332), at larawan 13, ng isang babae na pinanunumpa bilang saksi sa isang hukuman. Kapwa matatagpuan sa hulihan ng manwal.
2. Kung magpasiya kang gamitin ang gawaing pagsasadula, maghanda ng dalawang etiketa ng pangalan na mababasang "Kasapi ng Simbahan" at dalawa na mababasang "Kaibigan.". Pagkatapos ay sumulat ng mga tagubilin sa apat na magkakahiwalay na piraso ng papel para doon sa mga sasali sa pagsasadula.
3. Maaari mong hilingan ang isang nagbalik-loob sa Simbahan upang magsalita tungkol sa gawaing misyonero bilang pagpapakita ng pagmamahal. (Kung walang nagbalik-loob na makatutulong, tanungin ang iyong pinuno ng purok sa misyon.) Maaaring nais talakayin ng tao—
   a. Kung paano nagpakita ng pagmamahal sa kanya ang taong (kasapi o misyonero) nagbahagi ng ebanghelyo sa kanya.
   b. Ang naging epekto ng ebanghelyo sa kanyang buhay.
   c. Kung bakit mahalaga para sa bawat kasapi ng Simbahan na maging isang saksi ni Cristo sa pamamagitan ng gawaing misyonero.
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang bawat Kasapi ng Simbahan ay nasa Ilalim ng Tipan na Tumayo Bilang isang Saksi ni Cristo

Talakayan sa larawan

Magpakita ng larawan ng panunumpa ng isang saksi sa isang hukuman.

• Ano ang gagawin ng taong pinanunumpa?

• Anong uri ng kaalaman ang ibinibigay ng mga saksi sa isang paglilitis?

• Paano nakatutulong sa pagtatatag ng katotohanan ang patotoong ibinibigay ng isang saksi?

Pisara

Isulat sa pisara: "Tumayo bilang mga saksi."

Larawan at talakayan sa pisara

Ipaliwanag na ang propetang si Alma ay nagturo ng ebanghelyo sa mga tao noong panahon niya. Yamang marami sa mga taong ito ang tumanggap sa kanyang mensahe, tinuruan sila ni Alma tungkol sa tipan ng pagbibinyag.

Ipakita ang larawan ng mga tao ni Alma sa Mga Tubig ng Mormon, at ipabasa sa isang kabataang babae ang Mosias 18:8–9.

• Ano ang ibig sabihin ng "tumayo bilang mga saksi ng Diyos sa lahat ng panahon at sa lahat ng bagay, at sa lahat ng lugar"?

Ipabasa sa isa pang kabataang babae ang Mosias 18:10.

• Ayon kay Alma, ano ang ipinangako ninyong gawin nang kayo ay binyagan?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lahat ng tao na binibinyagan ay pumapasok sa isang tipan na maglingkod sa kanilang Ama sa Langit at sundin ang kanyang mga utos. Kabilang dito, katulad ng sa mga tao ni Alma, ang pagtayo bilang isang saksi ng Diyos sa lahat ng oras at sa lahat ng lugar.

Talakayan

• Paano tayo makatatayo bilang mga saksi ng Diyos? (Sa pamamagitan ng ating halimbawa, sa pamamagitan ng pagsasabi sa mga tao ng tungkol sa Simbahan.)

Ang Halimbawa at Paghahanda ng isang Kabataang Babae ay Nagpapalaki sa Kanyang Mga Pagkakataon para sa Gawaing Misyonero

Talakayan sa banal na kasulatan

Ituro na ang isa sa mga pinakamabuting paraan upang makatayo bilang isang saksi at maibahagi ng isang kabataang babae ang ebanghelyo ay sa pamamagitan ng halimbawa na ipinakikita niya. Ang Apostol na si Pablo, sa pagsulat sa isang kabataang lalaking nagngangalang Timoteo, ay nagsabi sa kanya na maging halimbawa sa iba.

Basahin ang Timoteo 4:12.

• Ayon sa talatang ito, ano ang ilang mga paraan na maaari kayong maging halimbawa sa mga naniniwala kay Jesucristo? Ano ang ibang mga paraan na hindi nabanggit sa talatang ito?

• Paano makapagbubukas ng mga pagkakataon para sa inyo ang inyong mabuting halimbawa upang ibahagi ang ebanghelyo?

Pagkatapos ng isang maikling talakayan sa tanong na ito, ibahagi ang sumusunod na kuwento:

Kuwento

Isang kabataang babaeng Banal sa Huling-araw ang napili na maging direktor ng isang produksiyon sa dula ng paaralan. Dahilan sa pananagutang ito, siya at ang isang kaibigan na kasapi rin ng Simbahan, ay gumugol ng maraming oras kasama ng guro sa dula. Isang araw ay nagtanong ang guro, "Susan, bakit lubhang naiiba kayo ni Laurie?" Nagpaliwanag nang kaunti tungkol sa Simbahan ang kabataang babae at nagtanong sa guro kung nais niyang dalawin siya at ang kanyang mag-anak ng mga misyonero. Sumang-ayon ang guro. Siya at ang kanyang mag-anak ay nakinig sa mga misyonero, nagkaroon ng patotoo tungkol sa katotohanan ng ebanghelyo, at nabinyagan. Makalipas ang apat na taon, ang lalaking ito ay tinawag ng Panginoon upang maglingkod bilang isang obispo ng kanyang purok.

Talakayan

• Paano kumilos bilang mga saksi ng katotohanan ng ebanghelyo sina Susan at Laurie?

• Nagkaroon na ba kayo ng pagkakataon na magbahagi ng ebanghelyo dahilan sa inyong halimbawa?

Bayaang ibahagi ng mga kabataang babae ang kanilang mga sariling karanasan.

Sipi

"Dapat paalalahanan ng mga kasapi ng Simbahan saanman ang kanilang mga sarili na ang ebanghelyo ay kailangang ipangaral at ituro sa pamamagitan ng halimbawa at hindi sa pamamagitan lamang ng salita ng bibig. Ang buhay ng lahat ng mga kasapi ng Simbahan ay dapat maging mga maliwanag na halimbawa ng kumikilos na ebanghelyo ni Jesucristo" (William H. Bennett, sa Conference Report, Abr. 1972, p. 92; o *Ensign,* Hulyo 1972, p. 82).

Ituro na bilang karagdagan sa halimbawa, may ibang mga paraan upang ibahagi ang ebanghelyo.

Mga kuwento at talakayan

Isang tag-araw, si Marilyn ay dumalo sa isang natatanging paggawa ng musika kasama ng ibang mga kabataan mula sa lahat ng dako ng bansa. Umaasam ng pagkakataon na magbahagi ng ebanghelyo at tumayo bilang isang saksi ng kanyang Ama sa Langit, naghanda siya ng tatlong kopya ng Aklat ni Mormon sa kanyang maleta upang ibigay sa mga taong makasasalamuha niya. Katulad ng inaasahan niya, nasabi niya sa iba na siya ay kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw at nakapagbigay sa kanila ng kopya ng Aklat ni Mormon. Pagkatapos ay natuklasan niya na ang mga taong nakasalamuha niya ay may mga tanong. Alam niya na ang ebanghelyo ay totoo. Makapagbibigay siya ng patotoo niya, ngunit hindi niya masagot ang karamihan sa kanilang mga tanong. Hindi niya sila mabigyan ng mga dahilan para sa kanyang pananampalataya.

Basahin ang 1 Pedro 3:15.

• Ano ang sinabi ni Pedro na dapat nating ihandang gawin?

• Paano maaaring naging higit na mabuting naihanda ni Marilyn ang kanyang sarili upang ibahagi ang ebanghelyo?

Hilingan ang mga kabataang babae na makinig nang mabuti upang matuklasan kung paano inihanda ng isang kabataang babae ang kanyang sarili upang ibahagi ang ebanghelyo.

"Natatakot ako! Ngunit hindi ko nais na aminin ito sa sinuman. Kapag nagsasabi ang iba ng tungkol sa pagtalakay ng ebanghelyo sa kanilang mga kaibigan, para bang karaniwan lamang iyon. Subalit nang sikapin kong talakayin ang ebanghelyo, ibang kuwento na iyon. . . .

"Lahat ay nakaaalam na ako ay isang Banal sa Huling-araw dahil hindi ako umiinom ng tsaa o kape, at tunay na mayroon akong patotoo ng katotohanan ng ebanghelyo. Ngunit gayunpaman ay hindi ko masabi iyon. . . .

"[Nagpasiya ako na humingi ng tulong sa iba. Alam ko na si Kapatid na [lalaki] Clarke at Obispo Baker ay palaging nasasabik na ibahagi ang ebanghelyo, kaya nagpasiya ako na tanungin sila kung paano nila ginagawa iyon.]

"Si Kapatid na [lalaki] Clarke ay isang kilalang guro sa Doktrina ng Ebanghelyo. 'Mag-aral!' mariin niyang sinabi. 'Iyan ang susi sa pagiging isang mabuting misyonero. Kapag hindi ko maipaliwanag ang ebanghelyo sa aking sarili, tunay na hindi ko maipaliliwanag ito sa iba. Upang malutas ang aking suliranin, matiyaga kong pinag-aralan ang mga banal na kasulatan at ibang mga aklat ng Simbahan. Pinag-aralan ko ang mga paniniwala ng ibang mga simbahan at nagsikap na unawain ang mga pangangailangan ng mga tao sa aking paligid.' . . .

"Sa wakas ay tinanong ko si Obispo Baker.

" 'Oo, minsan din akong natakot,' ang sabi niya. 'Napabayaan ko ang aking mga pananagutan bilang misyonero sapagkat natakot ako na makapili ng maling oras at mga maling salita. Ang tanging sagot sa aking mga suliranin ay panalangin. Naunawaan ko na kailangan kong palaging maging kasang-ayon ng Espiritu upang malaman ko kung tama ang oras upang ilahad ang ebanghelyo at kung ang aking mga salita ay angkop. Simula noon, bihira na akong umiwas sa talakayan tungkol sa relihiyon.'

"Pagkatapos na ako ay makipag-usap sa ilang mga misyonero na naging misyonero mismo ako na ang bahala sa iba.

" . . . Nagsimula akong mag-aral ng mga banal na kasulatan araw-araw, at higit na nalaman ko ang mga pangangailangan ng mga tao sa aking paligid. Sa panahon ng pagmumuni-muni muli at muli kong sinasabi: 'Kaya ko . . . kaya ko . . . kaya ko . . . ' At nanalangin ako" (Linda Archibald, "Are You Afraid to Ask?" *Ensign,* Okt. 1975, p. 54).

• Paano inihanda ng kabataang babaeng ito ang kanyang sarili na ibahagi ang ebanghelyo?

• Ano ang ibang mga bagay na magagawa ninyo upang ihanda ang inyong sarili upang ibahagi ang ebanghelyo?

Himukin ang mga kasapi ng klase na isalaysay ang kanilang mga karanasan sa pagbabahagi ng ebanghelyo. Pagkatapos ay pasalihin ang mga kasapi ng klase sa gawaing dula-dulaan.

Dula-dulaan (kung nanaisin)

Tumawag ng dalawang kabataang babae upang sumali sa isang karanasan sa dula-dulaan. Bigyan ang bawat isa ng etiketa ng pangalan na tumutukoy sa kanyang gagampanan at isang piraso ng papel na naglalarawan kung ano ang kailangan niyang gawin.

Kasapi ng Simbahan 1: Habang ikaw at ang isang hindi kasaping kaibigan ay magkasamang nag-aaral, binabanggit ng iyong kaibigan na sa palagay niya ay walang kabuluhan ang mga simbahan at mga relihiyon. Sabihin mo sa kaibigan mo na alam mong ang ilang tao ay nakadarama ng katulad ng nadarama niya ngunit ikaw ay may natatanging damdamin tungkol sa ebanghelyo at sa Simbahan na nais mong ibahagi sa

kanya. Masasabi mo sa kanya ang mga sagot sa iyong mga panalangin, ang tungkol kay Joseph Smith at sa samahan ng Simbahan, o tungkol sa mga palatuntunan ng Simbahan tulad ng gabing pantahanan ng mag-anak na nakatulong sa iyo at sa iyong mag-anak. Tanggapin man o hindi ng kaibigan mo ang sasabihin mo, magpatuloy na pakitunguhan siya nang may pagmamahal at pang-unawa.

Kaibigan 1: Hindi ka kasapi ng isang simbahan. Habang nag-aaral ka ng mga gawain sa paaralan kasama ng isang kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, babanggitin mo na ang mga simbahan at mga relihiyon ay walang kabuluhan. Magalang na makinig sa iyong kaibigan, at magtanong, ngunit huwag kang magbabago ng palagay.

Bayaang magdula-dulaan ang mga kabataang babae sa loob ng isa o dalawang minuto. Patigilin ang pagsasadula kapag bumabagal na ang usapan. Talakayin ang pagsasadula kasama ng mga kasapi ng klase.

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng kanilang mga ideya tungkol sa kung ano ang dapat nating maihanda upang ipaliwanag ang tungkol sa Simbahan at kung paano natin maaakit ang hindi kasapi ng Simbahan.

Talakayan

• Ano ang dapat mong gawin kung ang isang tao ay tila hindi interesado sa paniniwala mo? (Patuloy na pakitunguhan ang tao nang may pagmamahal at paggalang. Huwag matakot na muli siyang tanungin.)

Pagsasadula (kung nanaisin)

Tumawag ng dalawa pang kabataang babae upang magsadula ng isa pang kalagayan. Bigyan ang bawat isa ng etiketa ng pangalan at tagubilin.

Kasapi ng Simbahan 2: Nakikipag-usap ka sa isang kaibigan na hindi kasapi ng Simbahan. Dalhin ang usapan sa paksa ng relihiyon, at tanungin mo ang iyong kaibigan kung magiging interesado siya na matuto ng higit tungkol sa Simbahan.

Kaibigan 2: Magpatuloy sa pakikipag-usap sa iyong kaibigang Banal sa Huling-araw. Sagutin ang mga tanong niya. Nagtataka ka tungkol sa Simbahan ngunit takot na simulan ang usapan tungkol dito. Sabihin mo sa kanya na pinahanga ka niya sa pamamagitan ng pamumuhay niya at marami kang tanong tungkol sa pinaniniwalaan niya.

Patigilin ang pagsasadula pagkatapos ng isa o dalawang minuto at talakayin kung ano ang nangyari.

Talakayan

• Bakit mahalaga para sa kasapi ng Simbahan ang maging higit pa sa pagiging halimbawa?

Panauhing tagapagsalita (kung nanaisin)

Ipakilala ang panauhing tagapagsalita sa mga kabataang babae. Bayaang magsalita ang panauhin tungkol sa pagpapakita ng pagmamahal sa pamamagitan ng pagbabahagi ng ebanghelyo.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na pumili ang mga kabataang babae ng isa sa mga sumusunod na gawain para sa darating na linggo:

1. Manalangin para sa pagkakataon na ibahagi ang ebanghelyo.
2. Bilang isang klase, magplano ng isang gawain kung saan maisasama mo ang isang kaibigang hindi kasapi.
3. Ibahagi ang iyong patotoo sa isang kaibigan o kasapi ng mag-anak.
4. Magbigay ng isang kopya ng Aklat ni Mormon sa isang kaibigang hindi kasapi.

Pagtataguyod sa Mga Misyonero sa Pamamagitan ng Mga Liham

Aralin 21

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo ng mga paraan upang himukin at itaguyod ang mga kabataang nasa larangan ng misyon.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Isulat ang bawat isa sa pitong tanong sa pangalawang bahagi ng aralin sa isang piraso ng papel. Ilagay ang mga papel na ito sa pitong magkakahiwalay na sobre. Pagkatapos ay ilagay ang mga sobreng ito sa isang bag ng mga liham. Ang bag ng mga liham ay maaaring isang malaking sobre o isang bag na lona na may nakasulat na "Bag ng mga Liham" sa labas.
2. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Ang araling ito ay tumatalakay sa pagtataguyod sa mga kaibigan at mga kasapi ng mag-anak mula sa lugar ninyo na naglilingkod sa pambuong panahon sa misyon sa ibang lugar. Ang mga gawain at mga mungkahi sa aralin ay hindi magiging angkop para doon sa naglilingkod ng pambuong panahon sa lugar ninyo.

Ang mga Misyonero ay Humaharap sa Maraming Hamon at Pagkakataon

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na isaisip ang kanilang sarili sa sumusunod na kalagayan: Kayo ay nasa layong 2,000 milya mula sa inyong tahanan na naninirahan sa isang lungsod na hindi pa ninyo nadadalaw kailanman. Ang mga mag-anak at kaibigan ninyo ay naiwan sa inyo. Ang mga tao sa paligid ninyo ay nagsasalita ng ibang wika na pinag-aaralan ninyo upang makausap sila. Ang maliit na paupahang bahay na tinutuluyan ninyo ay ibang-iba sa tahanang iniwan ninyo. Ang pagkain sa bansang ito ay may sarili nitong lasa at pagkakaiba-iba. Naninirahan kayo kasama ng isang tao na hindi ninyo kilala noong nagdaang isang buwan. Lahat ng makasama ninyo ay bago sa inyo. Kailangan ninyong lubos na asikasuhin ang lahat ng pisikal na pangangailangan ninyo. Maingat kayo sa inyong salapi at kailangan ninyong badyetin ito nang mabuti para sa mga gastusin ninyo. Kayo ang naghahanda ng pagkain ninyo, nag-aasikaso ng mga damit ninyo, nagsusulsi, at nag-aasikaso ng inyong inuupahang bahay.

Ang bawat araw ay lubhang abala. Ang layunin ninyo ay upang pawilihin ang mga taong hindi kakilala sa pag-aaral tungkol sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling Araw. Ang mga ilang taong kinakausap ninyo ay walang galang. Ayaw nilang marinig ang mensahe ninyo at kung minsan ay pinagsasarhan kayo ng pinto. Ang ibang hindi ninyo kilalang tao ay tumatanggap ng mensahe at nagiging mabuting kaibigan ninyo habang tinuturuan ninyo sila. Pinalalawak ninyo ang kaalaman ninyo sa ebanghelyo nang higit na mabilis kailanman sa inyong buhay. Nag-aaral kayo ng mga dalawang oras bawat araw at gumugugol ng mga nalalabing oras ng araw sa pagpapabalik-loob. Nagbabasa kayo at nagsasaulo ng mga banal na kasulatan at mga talakayan. Nagiging bihasa kayo sa mga bagay na espirituwal sapagkat kailangan ninyong maging handa sa maraming tanong na patuloy na itinatanong ng mga tao. Madalas kayong nananalangin para sa Espiritu ng Panginoon sa buong araw sapagkat kailangan ninyo nito upang maging mabisa sa inyong gawain.

Talakayan sa pisara

- Ano ang ilan sa mga pananagutan na mayroon ang isang misyonero?

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa pisara.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga dating misyonero ay nag-uulat na ang misyon ay mahirap na gawain. Ngunit kapag ipinangangako ng mga misyonero ang kanilang sarili, ang kanilang oras sa larangan ng misyon ay isa sa pinakamasaya sa buhay nila. Ang mga

misyonero ay kailangang maging masigasig, buo ang loob, at handang magsakripisyo ng sarili nilang pagnanais para sa gawain ng Panginoon. Kailangan nilang mag-isip at mag-aral nang mabuti.

Ang isang kabataang babae na nakababatid sa mga pananagutan ng mga misyonero ay maaaring maging mabuting impluwensiya sa buhay nila.

Talakayan

- Paano ninyo matutulungan ang mga misyonero sa mga hamon na haharapin nila?

Ang Mga Liham ay Makapagtataguyod at Makahihimok sa Mga Misyonero

Sipi

Ipaliwanag na ang mga liham ay nagpapabatid sa mga misyonero na iniisip sila ng mga kasapi ng kanilang mag-anak at mga kaibigan.

Sinabi ni Elder Gordon B. Hinckley: "Nagdurugo ang puso ko para sa mga misyonero na hindi palagiang tumatanggap ng liham mula sa tahanan. Karaniwang isang mabuting kalakaran ang isang liham sa isang linggo. Ngunit sa isang banda, ang napakaraming liham ay maaaring makasira sa kasiglahan ng isang misyonero. Upang maging mabisa, ang isang misyonero ay kailangang lumayo sa tahanan; kaya ang uri ng liham na tinatanggap niya ay magbibigay ng napakalaking kaibahan sa ginagawa at nadarama niya. Ang mga liham na nagsasabi ng mga suliranin sa tahanan, na tumatalakay sa mga kahirapan, ay nakakasakit sa kasiglahan ng mga misyonero. Ang mga matalinong lumiliham ay tiyak na nagsasabi ng mga tunay na damdamin nila—kung gaano nila ipinagmamalaki na may misyonero sila sa larangan, kung paano sila binibiyayaan ng Panginoon dahilan sa gawain niya sa ministeryo. Ang ganitong mga liham ay nagbibigay ng biyaya sa buhay ng isang misyonero" (Brian Kelly, "A Visit with Gordon B. Hinckley about Missionary Work," *New Era,* Hunyo 1973, p.32).

Ipakita ang bag ng mga liham na may mga sobre sa loob.

Pagsisiyasat

Ipaliwanag na ang isang pangkat ng mga bumalik na misyonero mula sa mga misyon sa buong mundo ay tinanong tungkol sa mga liham na tinanggap nila habang nasa larangan ng misyon. Ang mga pinakakaraniwang sagot sa mga tanong ay nakasulat sa ibaba. Hilingan ang bawat kabataang babae na kumuha ng isa o higit pang sobre sa bag ng mga liham at basahin ang tanong sa klase. Bayaang magmungkahi ang mga kabataang babae kung paano maaaring sumagot ang mga misyonero. Pagkatapos ay basahin at talakayin ang anumang mga sagot na hindi nabanggit.

1. *Tanong:* Habang kayo ay nasa larangan ng misyon, kanino kayo nalulugod na tumanggap ng liham?

   Mga sagot: Sa aking mga magulang

   Mga kaibigan na madalas kong nakakatipanan

   Mga kamag-anak

2. *Tanong:* Sa mga liham mula sa tahanan, anong mga paksa ang pinakagusto mong mabalitaan?

   Mga sagot: Mga balita tungkol sa mag-anak

   Mga balita mula roon sa mga alam kong galing din sa misyon

   Kaalaman tungkol sa mga gawain ng Simbahan o purok

   Mga seryosong tanong o mga puna tungkol sa ebanghelyo at mga bagay na espirituwal

   Mga tanong tungkol sa aking gawain, mga tinuturuan, at mga kalagayan sa pamumuhay

   Kaalaman tungkol sa mga gawain sa paaralan at mga natamo ng aking mga kaibigan at mag-anak

3. *Tanong:* Anong mga uri ng liham ang nakatulong ng pinakamabuti sa inyo?

   Mga sagot: Ang mga bagay na nagpasigla sa aking n espirituwalidad

   Iyong mga nagsabi ng mga karanasan ng iba at kung paano lumago ang kanilang patotoo

   Mga liham tungkol sa ebanghelyo at mga tunay na karanasang espirituwal

   Mga maligaya, nakapagbibigay kaalamang liham tungkol sa tahanan

4. *Tanong:* Anong mga liham ang nagpalungkot sa inyo o ayaw ninyong tanggapin?

   Mga sagot: Iyong mga naglalaman ng masamang puna, lalo na kung tungkol sa ebanghelyo

   Iyong mga naglalaman ng usap-usapan

   Mga liham na isinulat ng tao nang siya ay lungkot na lungkot

   Mga liham tungkol sa kung gaano kabilis matatapos ang aking misyon

   Mga balita tungkol sa mga suliranin sa bansa o kawalang-kasiyahan sa tahanan

   Mga liham na nagsasabi sa akin tungkol sa lahat ng hindi ko nadadaluhan sa tahanan

5. *Tanong:* Gaano kadalas dapat sumulat ang isang kaibigan?

   Mga sagot: Kung Pasko at mga kaarawan

   Tuwing isa hanggang tatlong buwan

6. *Tanong:* Anong mga liham mula sa isang natatanging kabataang babae o kabataang lalaki ang narandaman mong ayaw mong tanggapin?

   Mga sagot: Mga liham na nagsasabi ng mga pakikipagtipanan sa iba

   Mga liham na tumutukoy ng mga kasayahan at ibang mga gawain

   Mga liham na nakikipagtalusira [tumatapos] sa ugnayan

   Mga liham ng pag-ibig

7. *Tanong:* Kung nalaman ng inyong natatanging kaibigan sa inyo na nagbabago ang damdamin niya sa iyo, ano ang gusto mong gawin ng kaibigan mo?

   Mga sagot: Maging matapat tungkol sa nagbabagong damdamin

   Magsabi tungkol sa mga pag-aalinlangan paglitaw na paglitaw nito

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga liham mula sa inyo ay maaaring maging impluwensiya sa ikabubuti ng buhay ng bawat misyonero, subalit hindi maasahan ang mga misyonero na sagutin ang lahat ng mga liham na tinatanggap nila. Hinihimok silang sumulat sa kanila minsan isang linggo, at dapat silang sumulat sa pangulo ng misyon minsan isang linggo. Ang mga misyonero ay napakaabala, kaya ang mga liham sa iba ay maaasahan lamang na manaka-naka.

Talakayan

Kung may oras pa, bayaang talakayin ng mga kabataang babae ang mga paraan kung paano nila mahihimok sa sarili nila ang mga kaibigan na naglilingkod sa misyon.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga liham ay mahalagang bahagi ng buhay ng mga misyonero. Ang mga magagandang liham ay makatutulong sa kanila na makatagpo ng kagalakan sa kanilang gawain. Paalalahanan ang mga kabataang babae na ilagay ang kanilang sarili sa kalagayan ng mga misyonero kapag sumusulat sila at sumulat ng mga bagay na makatutulong sa kanila. Makapagbabahagi sila ng mga bagong ideya na natututuhan nila habang nag-aaral sila at nagpapalago ng kanilang patotoo. Masasabi nila sa mga misyonero na ang iba ay nananalangin para sa kanila. Bibiyayaan sila ng Panginoon habang hinihimok nila ang mga misyonero sa pamamagitan ng liham.

Mga Mungkahing Gawain

1. Para sa susunod na pista opisyal, magpadala ng isang liham mula sa klase mo sa bawat misyonero na naglilingkod sa purok ninyo. Maaaring ihanda ito sa isang gabi ng gawain.
2. Imungkahi na magtakda ng layunin ang mga kabataang babae upang sumulat sa isang kamag-anak o kaibigan sa misyon nang minsan man lamang tuwing tatlong buwan.

Pagkakaroon ng Higit na Espirituwalidad

Aralin
22 *Pakikipagsanggunian sa Panginoon*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na higit na mapalapit sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng pakikipagsanggunian sa kanya sa lahat ng bagay.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. 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

Ang Bawat Kabataang Babae ay Maaaring Makipagsanggunian sa Panginoon sa Lahat ng Bagay

Kuwento

Isalaysay ang mga sumusunod na kuwento kung paano nakipagsanggunian ang isang kabataang babae sa Panginoon:

"Bilang isang batang babae, marami akong nakitang malulungkot na bagay sa paligid ko dahil sa alkohol. Ang mag-anak namin ay hindi kasapi ng Simbahan. Sa katunayan, hindi ko pa kailanman narinig ang Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-Araw. Nang ako ay labindalawang taon, nagsimula akong manalangin bawat gabi na nawa ay tulungan ako ng Ama sa Langit na matagpuan ang lalaking walang suliranin sa pag-inom na magiging asawa ko.

"Pagkaraan ng mga taon, matapos na magtapos ako sa pagnanars, nakakuha ako ng trabaho sa isang maliit na pagamutan sa malayong bayan. Pagkaraan ng ilang linggo, isang kabataang manggagamot ang nagsimulang magtrabaho sa pagamutan ding iyon. Mula sa simula ay may kakaiba sa kanya. Isa sa mga nars ang nagmungkahi na ang manggagamot na ito ay isang hindi dapat pagkagustuhan dahil siya ay Mormon! Nagtanong ako, 'Ano ang isang Mormon?' Sinabi niya sa akin na sila ay isang kakatuwang pangkat ng relihiyon na hindi gumagamit ng kape, tsaa, alkohol, o tabako. Naubos namin ang kape namin at nagbalik sa trabaho. Iyon ang huling tasa ng kape na ininom ko kailanman. Hindi ako makapaghintay na malaman ang higit pa tungkol sa mga Mormon. Ang mensahe ng ebanghelyo ang hinahanap-hanap ko sa buong buhay ko. Sa loob ng isang buwan ay nabinyagan ako at pagkaraan ay ikinasal ako at ang kabataang manggagamot. Ang aking mga panalangin ay tunay na sinagot, at nagkaroon ng bagong kahulugan ang buhay."

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Alma 37:37. Isulat ang "Ang bawat kabataang babae ay maaaring makipagsanggunian sa Panginoon sa lahat ng gawain niya" sa itaas ng pisara.

- Ano sa palagay ninyo ang kahulugan ng makipagsanggunian sa Panginoon? (Manalangin, mag-aral, magnilay-nilay, at makinig sa pamamagitan ng iyong isip at puso.)
- Paano nakipagsanggunian sa Panginoon ang kabataang babae sa kuwento?
- Anong mga bagay ang maaari ninyong isangguni sa Panginoon? (Talakayin ito nang isa-isa. Bigyang-diin ang pangangailangan na manalangin tungkol sa mga maliit, pang-araw-araw na hamon gayundin sa mga taos na pangmatagalang-panahong pasiya.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang makipagsanggunian sa Panginoon ay ang makipag-usap ng tungkol sa mga bagay-bagay sa kanya. Sinasabi natin sa kanya ang mga pagnanais at mga damdamin ng ating mga puso at pagkatapos ay hinihintay ang sagot. Madalas na napakaabala natin na nananalangin tayo at nagmamadaling umalis bago magkaroon ng

oras para sa sagot. Kung minsan ay hindi kaagad-agad dumarating ang mga sagot o sa paraan na inaasahan nating dumating ang mga iyon. Kung minsan, dumarating ang mga sagot, ngunit hindi nating tinatanggap ito dahil hindi ito ang gusto nating marinig.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 101:7–8.

• Bakit mabagal ang Panginoon sa pagsagot sa mga panalangin ng mga naunang Banal nang sila ay may ligalig?

• Bakit higit na malamang na makipagsanggunian ang ilang tao sa Panginoon kapag sila ay may ligalig?

• Kapag may magandang bagay na nagaganap sa iyo, sino ang pinagsasabihan mo? Palagay mo ba ay nais marinig ng Ama sa Langit ang tungkol sa mga bagay na ito?

Paglalahad ng guro

Ituro na ang ating mga ama sa lupa ay nasisiyahan kapag naghahatid tayo sa kanila ng mga ulat ng mga ginagawa natin na nagpapahayag ng pasasalamat at kasiyahan gayundin sa paghahangad ng patnubay tungkol sa mga suliranin. Nasisiyahan din ang ating Ama sa Langit na makipag-usap at makipagsanggunian tayo sa kanya.

Kailangang Malaman ng isang Kabataang Babae kung Paano Makipagtalastasan sa Panginoon

Gawain

Magbigay ng papel at lapis sa mga kasapi ng klase. Hilingan silang isulat sa itaas ng kanilang mga papel ang: "Paano Manalangin at Ano ang Dapat Ipanalangin."

Ipaliwanag na ang mga pinuno ng Simbahan ay nagbigay sa atin ng ilang napakagaling na tagubilin tungkol sa kung paano tayo dapat manalangin at kung ano ang dapat nating ipanalangin.

Hilingan ang mga kabataang babae na isulat ang mahahalagang ideya mula sa mga sipi habang ang mga ito ay binabasa. Pagkatapos ng pagbabasa, talakayin kung ano ang kanilang isinulat. Maaari ninyong naisin na maghanda ng mga tanong na maglalabas ng mga mahalagang bagay sa mga sipi.

Mga sipi at talakayan

Si Pangulong Ezra Taft Benson ay nagmungkahi ng ilang paraan kung paano mapagbubuti ang pakikipagtalastasan natin sa ating Ama sa Langit.

"1. *Dapat tayong manalangin nang madalas.* Dapat tayong mapag-isa kasama ng ating Ama sa Langit ng dalawa o tatlong ulit man lamang sa bawat araw: ' . . . umaga, tanghali, at gabi,' katulad ng sinasabi ng banal na kasulatan. (Alma 34:21.) Bilang karagdagan, sinasabihan tayo na palaging manalangin. (2 Nefias 32:9; Doktrina at Mga Tipan 88:126.) Nangangahulugan ito na ang mga puso natin ay dapat na puspos, malayang patuloy na nananalangin sa ating Ama sa Langit. (Alma 34:27.)

"2. *Dapat tayong humanap ng angkop na lugar kung saan tayo maaaring magnilay-nilay at manalangin.* Tayo ay pinayuhan na ito ay dapat na: 'nasa inyong mga aparador, at sa inyong mga tagong lugar, at sa inyong ilang.' (Alma 34:26.) Iyon ay, na dapat itong maging malaya mula sa pagkaabala, nasa lihim. (3 Nefias 13:5–6.)

"3. *Dapat nating ihanda ang ating sarili para sa panalangin.* Kung hindi natin nadarama ang pananalangin, sa gayon ay dapat tayong manalangin hanggang tunay na madama natin ang pananalangin. Dapat tayong maging mapagpakumbaba. (Doktrina at Mga Tipan 112:10.) Dapat tayong manalangin para sa pagpapatawad at awa. (Alma 34:17–18.) Kailangan nating patawarin ang sinuman na nakasamaan natin ng loob. (Marcos 11:25.) Gayunman, ang babala ng mga banal na kasulatan ay, na ang mga panalangin natin ay magiging walang kabuluhan kung 'tatalikdan natin ang mga nangangailangan, at ang hubad, at hindi dadalawin ang mga maysakit at may karamdaman, at [hindi] ibabahagi ang [ating] mga pagpapala. . . . (Alma 34:28.)

"4. *Ang ating mga panalangin ay dapat maging makahulugan at angkop.* Hindi natin dapat gamitin ang iisang parirala sa bawat panalangin. Bawat isa sa atin ay maguguluhan kung ang isang kaibigan ay nagsasabi sa atin ng iisang mangilan-ngilang salita bawat araw, na itinuturing ang pag-uusap na isang gawain, at hindi halos makapaghintay na makatapos upang mabuksan ang telebisyon at kalimutan tayo" (Ezra Taft Benson, "Improving Communication with Our Heavenly Father," sa *Prayer* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1977], p. 111).

Tinagubilinan tayo ni Pangulong Spencer W. Kimball sa kung ano ang dapat nating ipanalangin: "Dapat tayong magpahayag ng malugod at taimtim na pasasalamat para sa mga nagdaang biyaya. Sinabi ng Panginoon: 'At kailangan kayong magpasalamat sa Diyos sa Espiritu ng anumang biyayang nabiyayaan kayo.' (Doktrina at Mga Tipan 46:32.) Isang kahanga-hanga at nagbibigay katiyakang espiritu ang dumarating sa atin habang nagpapahayag tayo ng taimtim na pasasalamat sa Ama sa Langit para sa ating mga biyaya—para sa ebanghelyo at sa kaalaman nito na biniyayaan tayong matanggap, sa mga pagsisikap at mga paghihirap ng ating mga magulang at iba para sa atin, para sa ating mga mag-anak at mga kaibigan, para sa mga pagkakataon, para sa isipan at katawan at buhay, para sa mga karanasang mabuti at nakatutulong sa buong buhay natin, para sa lahat ng mga tulong at mga kabutihan ng ating Ama sa Langit at sa mga sinagot na panalangin.

"Maaari tayong manalangin para sa ating mga pinuno. . . .

"Ang sumasakop sa lahat ng gawaing misyonero ay dapat maging palagiang pakay ng ating mga panalangin. Nananalangin tayo na ang mga pinto ng mga bansa ay mabubuksan upang tumanggap ng ebanghelyo. Nananalangin tayo para sa pagkakataon at patnubay upang ibahagi ang maluwalhating balita ng ebanghelyo sa iba. . . .

"Nananalangin tayo para sa mga nabigo, mga naguguluhan, mga maysakit, iyong mga nangangailangan, mga makasalanan. Nananalangin tayo para sa taong iyon na inakala nating kaaway. . . . Maaari bang magkaroon ng matagal na kaaway ang sinuman kapag nananalangin siya para sa mga tao sa paligid niya na maaaring nakasamaan niya ng loob?

"Nananalangin tayo para sa karunungan, para sa paghuhusga, para sa pang-unawa. Nananalangin tayo para sa pangangalaga sa mga mapanganib na lugar, para sa lakas sa mga sandali ng tukso. Inaalaala natin ang mga minamahal at mga kaibigan. Nagsasabi tayo ng mga panandaliang panalangin sa salita o sa kaisipan, nang malakas o sa pinakamalalim na katahimikan. Palagi tayong may panalangin sa ating puso upang magampanan natin nang mabuti ang ating mga gawain sa ating araw. Maaari bang gumawa ng masama ang isang tao kapag ang mga matapat na panalangin ay nasa kanyang puso at sa kanyang labi?

"Nananalangin tayo para sa ating [mga mag-anak], sa ating kapwa, sa ating mga trabaho, sa ating mga pasiya, sa ating mga takdang gawain sa simbahan, sa ating mga patotoo, sa ating mga damdamin, sa ating mga layunin. . . .

"Ngunit ang panalangin ba ay tanging isang-patunguhang pagtatalastasan? Hindi!. . . . Sa katapusan ng ating mga panalangin, kailangan nating gumawa ng ilang matinding pakikinig—maging sa ilang minuto lamang. Nananalangin tayo para sa payo at tulong. Ngayon ay kailangan tayong 'tumahimik at kilalanin na [siya ay] Diyos.' (Mga Awit 46:10.)" ("Pray Always," *Ensign,* Okt. 1981, p.4–5).

Binibiyayaan Tayo ng Panginoon Ayon sa Ating Mga Pangangailangan—Hindi Palaging Ayon sa Ating Mga Nais

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kahit na kadalasang sinasagot nang tumpak ayon sa nais natin ang ating mga panalangin, kung minsan ay sinasagot ng "hindi" ang mga panalangin o sa mga paraan na maaaring hindi natin maunawaan.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na totoong kuwento na isinalaysay ni Barbara Perry Haws, anak na babae ni Elder L. Tom Perry"

"Isang araw ay nakatanggap ako ng tawag mula sa malayo mula sa aking kapatid na lalaki. Masasabi ko na may suliranin sapagkat ang kanyang tinig ay seryoso at bihirang magseryoso ang kapatid ko. Sinabi niya sa akin na kaaatake lamang ng aming ina at nasa pagamutan. Nadagdagan ang naramdaman kong takot sapagkat malayo ako sa amin. Ang tangi kong magagawa ay ang manalangin. Matapos akong manalangin, nakadama ako ng pag-aalab na lumukob sa akin na nagpahiwatig sa akin na maayos na ang lahat. Ngunit makaraan ang ilang minuto ay tumanggap ako ng isa pang tawag. Ang tatay ko iyon; namatay na ang aking nanay. Nang una ay hindi ako makapaniwala sapagkat ang damdamin na maayos ang lahat ay tiyak na tiyak. Nang lumaon ay naunawaan ko na ang lahat ay katulad ng dapat mangyari may katiwasayang nabuhay ang aking nanay sa

kanser sa halos apat na taon—sapat na haba upang makita ang aking tatay na tinawag sa Kapulungan ng Labindalawa. Ngunit nang ikaapat na taong iyon ay nagsimulang maging sanhi ng maraming pahirap ang kanser. Payapa siyang namatay, tatlumpung minuto matapos ang atake. Nakapamuhay siya nang ganap, magandang buhay. Nang manalangin ako para sa kanya ay hindi ko alam ang tungkol sa inaasahang kamatayan niya o ang paghihirap niya. Kaya ang panalangin ko ay tiyakang sinagot at lahat ay nasa ayos."

- Anong mga biyaya ang tinanggap ng kabataang babaeng ito dahilan sa panalangin niya?
- Bakit isang biyaya na hindi palagiang sinasagot ng Panginoon ang ating mga panalangin sa paraang inaasahan natin?

Banal na kasulatan

Muling basahin nang malakas ang Alma 37:37.

Katapusan

Mga pansariling karanasan at patotoo

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 88:63, 83, at isaalang-alang ang kahanga-hangang pangakong ginawa sa mga talatang ito.

Tanungin ang mga kabataang babae kung nakaranas na sila ng mga sagot sa mga tanong na nais nilang ibahagi sa klase. Magtapos sa pamamagitan ng iyong pagbibigay ng patotoo sa kahalagahan ng pakikipagsanggunian nang palagian at tapat sa Panginoon. Maaari mong naising ibahagi sa klase ang maikling karanasan na dinanas mo sa panalangin. Tiyakin sa mga kabataang babae na may malaking pagmamalasakit sa kanila ang kanilang Ama sa Langit at nagnanais na tulungan sila, ngunit kailangan nilang hilingan siya para sa tulong.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na higit na magsikap ang mga kabataang babae upang mapalapit sa kanilang Ama sa Langit sa pamamagitan ng panalangin.

Aralin
23

Ang Pag-aayuno ay Nagdudulot ng Mga Biyaya

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa mga biyaya ng pag-aayuno.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng listahan ng mga banal na kasulatan na matatagpuan sa Pambungad para sa bawat kabataang babae. Huwag isama ang mga sagot na ibinigay sa mga panaklong. Magdala rin ng mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. 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

Pagsasanay sa banal na kasulatan

Isulat ang sumusunod sa pisara:

Ang pag-aayuno ay _________ .

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang kopya ng sumusunod na listahan ng mga banal na kasulatan at isang lapis. Huwag isama ang mga sagot.

Lucas 2:37 (isang paraan ng tunay na pagsamba)

Mga Gawa 13:2–3 (upang tumulong sa pagpili ng mga namumuno sa Simbahan)

Omni 1:26 (maging higit na malapit sa Panginoon)

Mosias 27:22–23 (upang makatanggap ng mga natatanging biyaya)

Alma 5:46 (upang magkaroon ng patotoo)

Alma 6:6 (para sa kapakanan ng iba)

Alma 17:3 (upang makatanggap ng paghahayag)

Alma 17:9 (upang tulungan ang mga hindi kasapi na matutuhan ang katotohanan)

Helaman 3:35 (para sa lakas na espirituwal at pagpapadalisay)

Helaman 9:10 (para sa tulong sa panahon ng kalungkutan)

Doktrina at Mga Tipan 88:76 (isang utos ng Diyos)

Pagawain nang magkakapareha ang mga kabataang babae upang hanapin ang mga sangguniang banal na kasulatan at isulat sa pisara ang mga salita na bumubuo sa pangungusap. Pagkaraan na matapos ang mga kabataang babae, ipabasa sa kanila nang malakas ang mga dahilan ng pag-aayuno sa banal na kasulatan.

Ang Tamang Pag-aayuno ay Nagdudulot ng Mga Biyaya

Talakayan

Talakayin ang mga sumusunod na tanong sa mga kabataang babae upang tulungan silang unawain ang tamang paraan ng pag-aayuno. Bayaan munang magbigay ng kanilang mga sagot ang mga kabataang babae; pagkatapos ay ipabasa sa kanila ang sipi o pahayag na kasunod ng tanong.

• Ano ang pag-aayuno?

Ang isang tamang pag-aayuno ay ang pangingilin sa pagkain at inumin para sa dalawang magkasunod na pagkain, pagdalo sa pulong ng pag-aayuno at pagpapatotoo, at pagbibigay ng masaganang handog sa obispo para doon sa mga nangangailangan.

• Ano ang layunin ng ating buwanang araw ng pag-aayuno?

"Karamihan sa atin ay nag-aayuno dahilan sa ating pagkakasapi sa Simbahan at sa batas nito ng pag-aayuno. Sa kalahatan, may tatlong layunin para sa ganitong pag-aayuno. Una ay upang maragdagan ang kababaang-loob at espirituwalidad ng taong nag-aayuno. Pangalawa ay upang magbigay ng tulong sa mga nangangailangan sa pamamagitan ng pag-aambag ng mga handog-ayuno na katumbas ng halaga ng pagkain na hindi kinain. Pangatlo, ang pisikal na kapakinabangan ay maaaring matamo sa pansarili" (Russell M. Nelson, "I Have a Question," *Ensign*, Abr. 1976, p. 32).

• Ano ang ipinalalagay na tamang handog-ayuno?

"Ang masaganang handog sa obispo ay nauunawaang kumakatawan sa katumbas na salapi ng dalawang pagkain man lamang. Ang masaganang ambag na tunay na inilaan at itinalaga para sa mga mahihirap ay nakapagpapadakila sa kaluluwa at tumutulong sa isa na magkaroon ng pag-ibig sa kapwa, ang isa sa pinakadakilang katangian ng isang dakilang kaugalian ng tao. (Tingnan sa 1 Cor. 13.)" (Russell M. Nelson, "I Have a Question," p. 33).

Sinabi ang ganito ni Pangulong Spencer W. Kimball tungkol sa halagang iniaambag natin para sa handog-ayuno: "Sa palagay ko ay dapat tayong maging bukas-palad at magbigay, sa halip na ang halaga na naiipon natin sa pamamagitan ng pag-aayuno nang dalawang pagkain, maaaring lubhang higit pa—makasampung ulit pa kung makakaya nating gawin" (sa Conference Report, Abr. 1974, p. 184).

• Anong iba pang alituntunin ang iniuugnay sa pag-aayuno?

Ang tamang pag-aayuno ay nagsisimula at nagtatapos sa panalangin. Ang pag-aayuno na walang panalangin ay ang hindi lamang pagkain.

• Kailan, maliban sa palagiang itinakdang araw ng pag-aayuno, dapat mag-ayuno ang isang tao?

Makapag-aayuno tayo kapag kailangan natin ang higit pang tulong at lakas upang tapusin ang isang gawain, lutasin ang isang suliranin, o magkaroon ng natatanging biyaya. Ang pag-aayuno at pananalangin ay makatutulong sa atin na magkaroon ng nakahihigit na kababaang-loob at pananampalataya.

Paalala sa guro

Kung nakikita mo ang pangangailangan, maaari mong naising ipabasa ang sumusunod na sipi sa oras na ito:

"Ang pagiging hindi marapat ng labis na pag-aayuno ay ipinaliliwanag sa ilang detalye sa *Priesthood Bulletin* ng Hunyo 1972, 'Ipinagbigay alam sa amin na ang ilan . . . ay gumagawa ng may kahabaang pag-aayuno. Hindi ipinapayo na gawin nila ito. Kung may natatanging bagay na kailangan nilang ipag-ayuno, kung mag-aayuno sila ng isang araw at pagkatapos ay lalapit sa Panginoon nang may pagpapakumbaba at hihingi ng kanyang basbas, iyon ay dapat maging sapat.' Bukod doon, si Joseph F. Smith ay may katalinuhang nagpayo, 'Marami ang nagdaranas ng kahinaan, ang iba ay maselan ang kalusugan, at ang iba ay may mga pasusuhing sanggol; sa mga ganito ay hindi kinakailangang mag-ayuno. Ni pilitin ng mga magulang ang mga maliliit na anak upang mag-ayuno.' (*Gospel Doctrine,* p. 244)" (Russell M. Nelson, "I Have a Question," p. 32–33).

• Ano ang mga kapakinabangan na tinatanggap natin mula sa pag-aayuno?

"Ang pag-aayuno, na may kasamang panalangin, ay itinalaga upang palawakin ang espirituwalidad, upang pagyamanin ang espiritu ng debosyon at pag-ibig sa Diyos, upang palawakin ang pananampalataya sa mga puso ng tao, sa gayon ay nagbibigay-katiyakan sa banal na kapakinabangan; upang himukin ang kababaang-loob at pagsisisi ng kaluluwa; upang tumulong sa pagkakaroon ng katuwiran; at upang ituro sa tao ang kanyang kawalang-saysay at pagpapakalinga sa Diyos; at upang magmadali sa daan ng kaligtasan ang mga sumusunod nang tama sa batas ng pag-aayunong ito" (Thorpe B. Isaacson, sa Conference Report, Abr. 1962, p. 67; or *Improvement Era,* Hunyo 1962, p. 438).

Ang Pag-aayuno ay Pinagmumulan ng Kapangyarihan

Ang mga sumusunod na kuwento ay naglalarawan ng dakilang kapangyarihan ng pag-aayuno. Maaaring mayroon o maaaring wala kang oras upang gamitin ang lahat ng tatlong kuwento sa bahaging ito.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol kay Elder Hugh B. Brown nang siya ay kabataang misyonero sa Inglatera. Si Elder Brown ay nag-iiwan ng mga polyeto ng misyonero sa ilang tahanan sa Cambridge. Ang kawalan niya ng tagumpay ay nagpauwi sa kanya sa inuupahan niyang bahay na may damdaming pagod, walang pag-asa, at pagkalungkot sa kanyang sarili. Makalipas ang maikling panahon, isang lalaki ang dumating sa bahay niya na humihiling na makita siya. Sinabi ng lalaki:

" 'Noong nakaraang Linggo ay 17 kaming ulo ng mag-anak na umalis sa Simbahan ng Inglatera (Church of England). Nagtungo kami sa aking tahanan kung saan mayroon akong isang kalakihang silid. Ang bawat isa sa amin ay may malaking mag-anak, at pinuno namin ang malaking silid ng mga lalaki, mga babae at mga bata. Nagpasiya kami na manalangin sa buong linggo upang bigyan kami ng Panginoon ng bagong pastor. Nang umuwi ako ngayong gabi ay nawalan ako ng pag-asa, inakala kong hindi sinagot ang aming mga panalangin. Ngunit nang matagpuan ko ang polyetong ito sa ilalim ng aking pintuan, nalaman ko na sinagot na ng Panginoon ang aming panalangin. Maaari ka bang dumating bukas ng gabi at maging bagong pastor namin?' "

Talakayan

• Ano ang maaaring ginawa mo sa kalagayang ito?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

"Ngayon, hindi pa ako napupunta sa larangan ng misyon sa loob ng tatlong araw. Wala akong alam kahit ano sa gawaing misyonero, at nais niyang maging pastor nila ako. Ngunit may kapabayaan akong nagsabi, 'Oo, darating ako.' At nagsisi ako mula noon hanggang sa oras ng pulong.

"Umalis siya at dinala niya ang gana ko sa pagkain! Tinawag ko ang kasera at sinabi kong ayaw ko nang anumang [pagkain]. Umakyat ako sa aking silid at naghandang matulog. Lumuhod ako sa higaan ko. Mga kabataang kapatid kong lalaki at babae, sa unang pagkakataon sa buhay ko ay nakipag-usap ako sa Diyos. Sinabi ko sa Kanya ang mahigpit na kalagayan ko. Nagmakaawa ako para sa tulong Niya. Hiniling ko sa Kanya na patnubayan ako. Nakiusap ako na alisin Niya ito sa aking mga kamay. Tumayo ako at natulog at hindi makatulog at tumayo at muling nanalangin, at nanatiling gayon sa buong magdamag—ngunit tunay na nakipag-usap ako sa Diyos.

"Nang sumunod na umaga ay sinabi ko sa kasera ko na ayaw ko ng anumang almusal at nagtungo ako sa paaralan sa Cambridge at naglakad nang buong umaga. Umuwi ako nang tanghali at sinabi ko sa kanya na ayaw ko ng anumang tanghalian. Pagkatapos ay naglakad ako nang buong hapon. Hindi ako makapag-isip—ang tangi kong naiisip ay kailangan kong magtungo roon at maging isang pastor.

"Bumalik ako sa silid ko ng 6:00 at naupo ako roon na nagnilay-nilay, nag-aalala, nagtataka. . . . Sa wakas ay 6:45 na sa orasan. Tumayo ako at nagsuot ng aking mahabang amerikanang Prince Albert, ng matigas kong sombrero na nakuha ko sa Norwich, kinuha ko ang aking tungkod (na palagi naming dinadala noong mga panahong iyon), ang aking guwantes na pambata, nagbitbit ng Bibliya sa aking bisig, at talagang hinila ang aking sarili pababa sa gusaling iyon. Isang bakas lamang ang iniwan ko hanggang sa patutunguhan ko.

"Pagdating ko pa lamang sa tarangkahan ay lumabas na ang lalaki, ang lalaking nakita ko nang nagdaang gabi. Magalang siyang yumukod at nagsabi, 'Pumasok po kayo, ginoong Kagalang-galang.' Hindi pa ako kailanman natawag nang gayon. Pumasok ako at nakita ang silid na puno ng tao, at tumayo silang lahat upang igalang ang bago nilang pastor, at iyon ang tumakot nang husto sa akin.

"Pagkatapos ay dumating ako sa punto na nagsimula akong mag-isip kung ano ang kailangan kong gawin, at napagtanto ko na kailangan kong magsabi ng isang bagay tungkol sa pag-awit. Iminungkahi ko na awitin namin ang 'O Aking Ama.' Sinalubong lamang ako ng titig. Inawit namin iyon—iyon ay napakahirap na pag-awit nang isahan. Pagkatapos ay naisip ko, kung magagawa kong patalikurin at paluhurin sa tabi ng kanilang upuan ang mga taong ito, hindi nila ako titingnan habang nananalangin ako. Hinilingan ko sila at kaagad-agad silang sumunod. Lahat sila ay lumuhod at ako ay lumuhod, at sa pangalawang pagkakataon sa aking buhay ay nakipag-usap ako sa Diyos. Ang lahat ng takot ay nawala sa akin. Hindi na ako nag-aalala pa. Ipinauubaya ko ito sa Kanya.

"Sinabi ko sa Kanya, kasama ng ibang bagay, 'Ama sa Langit, ang mga taong ito ay lumisan sa Simbahan ng Inglatera (Church of England). Nagtungo sila rito sa gabing ito upang marinig ang katotohanan. Alam ninyong hindi ako handang magbigay sa kanila ng nais nila, ngunit Kayo, O Diyos, ang makapagbibigay; at kung maaari akong maging kasangkapan na sa pamamagitan ko ay magsasalita Kayo, ikalulugod ko po, ngunit pakiusap po na Kayo na po ang mamuno.'

"Nang tumayo kami ay lumuluha ang karamihan sa kanila, katulad ko. May katalinuhang pinamahalaan ko ang pangalawang himno, at nagsimula akong magsalita. Nagsalita ako nang 45 minuto. Hindi ko alam ang sinabi ko. Hindi ako ang nagsalita—nagsalita ang Diyos sa pamamagitan ko, katulad ng pinatunayan ng mga sumunod na pangyayari. At napakamakapangyarihan siyang nagsalita sa pangkat na iyon na sa katapusan ng pulong na iyon ay lumapit sila at inakbayan ako, at hinawakan ako sa mga kamay. Sinabi nila, 'Ito ang pinakahihintay namin. Salamat sa Diyos at dumating ka.'

"Sinabi ko sa inyo na hinila ko ang sarili ko sa pulong na iyon. Sa pag-uwi ko nang gabing iyon ay para akong nasa alapaap, tuwang-tuwa ako na inalis ng Diyos sa aking kamay ang isang hindi maipagwawalang-bahalang gawain para sa tao.

"Sa loob ng tatlong buwan, ang bawat lalaki, babae at bata sa mga nakinig na iyon ay nabinyagan na isang kasapi ng Simbahan. Hindi ko sila bininyagan sapagkat nalipat ako. Ngunit lahat sila ay sumapi sa Simbahan at karamihan sa kanila ay nagtungo sa Utah at sa Idaho. Nakita ko ang ilan sa kanila sa mga hindi pa natatagalang taon. May katandaan na sila ngayon, ngunit sinasabi nila na hindi sila kailanman nakadalo sa gayong pulong, sa pulong kung saan nagsalita ang Diyos sa kanila" (Hugh B. Brown, *"Father, Are You There?"* [Provo, Utah: Brigham Young University Press, 1967], p. 13–15).

Talakayan

Talakayin sa mga kabataang babae ang bunga ng pag-aayuno ni Pangulong Brown. Hilingan silang ibahagi ang natutuhan nila sa kuwento.

Kuwento

Si Elder Matthew Cowley, isang dating kasapi ng Kapulungan ng Labindalawa, ay nagkuwento ng kung paano biniyayaan ng isang mapagpakumbabang obispo ang isang batang lalaki:

"Tiyak na may mga pagkakataon na wala kang panahon upang mag-ayuno nang madalas; wala kang panahon upang manalangin nang madalas, mga biglang pangangailangan, kailangan mong magmadali. Ngunit sa kabilang banda, sa palagay ko kung kaunti lamang ang panahon natin, at binabalak natin na humayo at magbasbas ng isang tao, hindi nakasasama ang mag-ayuno nang kaunti. Sa palagay ko ay tinatanggap ng Diyos ang ganoong pag-aayuno.

"May kaibigan kami kapwa sa Honolulu, . . . isang tao na isang kabataang obispo doon, napakayaman, subalit isang kabataang lalaki na napakamapagpakumbaba. Isang araw ay tinawagan siya mula sa Queen's Hospital upang basbasan ang isang batang lalaki na may polyo. Isang katutubong kapatid na babae ang tumawag sa kanya. Siya ay obispo niya, at sinabi niya, 'Obispo, magtungo kayo rito, ang anak kong lalaki ay nagkasakit ng polyo, at nais kong magtungo kayo rito at pangasiwaan siya at basbasan siya.' Buong araw siyang naghintay sa kanya, at hinding-hindi nagpakita ang obispo. Buong gabi ay hindi siya nagpakita, nang sumunod na umaga ay hinding-hindi siya nagpakita subalit makapananghali ay dumating siya. Nagalit ang kapatid na babae sa kanya. Tinawag ang obispo nang lahat nang maisip niya. 'Ikaw, na obispo ko, tumawag ako sa iyo at sinabi ko sa iyo na narito ang aking anak at may sakit na polyo. At ikaw ang sarili mong amo, may mga kotse ka; may maganda kang yate; nasa iyo ang lahat nang gusto mo; at sa iyo ang oras mo; at hindi ka nagpakita. Darating ka ngayon lamang pagkatapos ng isang buong araw.' Nang matapos siya at wala nang maisip na anupang itatawag sa kanya, ang obispo ay ngumiti at nagsabi, 'Alam ninyo, pagkatapos kong ibaba ang telepono kahapon, nagsimula akong mag-ayuno, at nag-ayuno ako at nanalangin nang dalawampu't apat na oras. Handa na ako ngayon upang basbasan ang inyong anak.' Nang ika-lima nang hapong iyon ang batang lalaki ay pinalabas ng pagamutan na lubusang gumaling sa kanyang polyo.' . . . ang uring ito ay hindi lumalabas kundi sa pananalangin at pag-aayuno.'

"Ngayon ay lubusan akong nag-aalinlangan kung nagtungo siya roon nang araw bago nangyari iyon kung nangyari ang ganoon. Sa palagay ko ay kailangan ang panalanging iyon at ang pag-aayunong iyon" (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 149–50).

Kuwento sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang isang matuwid na babae, sa pamamagitan nang pamumuhay niya nang matuwid, ay maaaring magbigay ng biyaya hindi lamang sa sarili niya at sa buong mag-anak niya, kundi sa buong bansa. Ganitong babae si Esther. Ang kuwento niya ay isinalaysay sa Lumang Tipan (tingnan sa Esther 1–10).

Si Ester ay isang babaeng Hudyo na itinangi ng hari at naging reyna niya. Sa bansa ding iyon ay may isang makapangyarihang prinsipe na nagngangalang Haman na isang mahigpit na kaaway ni Mardocheo, tiyo ni Esther, sapagkat tumanggi si Mordecai na yumukod sa harap niya. Si Haman, upang makapaghiganti, ay nagplano na patayin ang lahat ng Hudyo.

Nang marinig ni Mardocheo ang kalunus-lunos na balitang ito, ay nagpasabi siya kay Esther na magtungo sa hari at hilingin ang pangangalaga sa kanya. Ipinaliwanag ni Esther ang batas at sumagot, "Sinuman, maging lalaki o babae, na paroroon sa hari sa pinakaloob na looban, na hindi tinatawag, may isang kautusan sa kanya na siya ay patayin, liban yaong paglawitan ng hari ng gintong sentro, upang siya ay mabuhay: ngunit hindi ako tinawag na paroon sa hari sa tatlumpung araw na ito" (Esther 4:11).

Sumagot si Mardocheo na kung hindi kikilos si Esther ay papatayin ang lahat, pati na ang sarili niyang mag-anak. Napagtanto ni Esther ang pananagutan niya, sapagkat sumagot siya, "Ikaw ay yumaon, pisanin mo ang lahat ng Hudyo, na nangakaharap sa Susan, at ipag-ayuno ninyo ako, at huwag kayong magsikain o magsiinoman na tatlong araw, gabi o araw; ako naman at ang aking mga dalaga ay mangag-aayuno ng gayon ding paraan; at sa gayo'y papasukin ko ang hari, na hindi ayon sa kautusan: at kung ako'y mamatay ay mamatay" (Esther 4:16).

Si Esther, na hindi isinasaalang-alang ang sarili niyang buhay, ay nag-ayuno at nanalangin sa harap ng hari. Inilawit ng hari ang kanyang setro upang makalapit siya. Dahilan sa nagpasiya siyang itaya ang buhay niya at ang suliraning ito sa mga kamay ng Panginoon, siya ay iniligtas, at pinahintulutan ng hari ang mga Hudyo na ipagtanggol ang kanilang sarili at maligtas.

Talakayan

Talakayin ang kuwento sa mga kabataang babae, na itinuturo ang lakas at tapang ni Esther na nakuha sa pag-aayuno ng mga tao niya.

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan kung gaano magiging dakilang pinagmumulan ng lakas at tapang ang pag-aayunong iyan sa mga buhay nila.

Katapusan

Patotoo

Magbigay ka ng patotoo sa kapangyarihan na nakukuha sa pag-aayuno at panalangin. Ang kapangyarihang ito ay isang lakas na espirituwal na dumarating lamang sa pamamagitan ng pagsunod. Magsalaysay ng isang pansariling karanasan sa mga kapakinabangan sa pag-aayuno kung nadarama mong ito ay angkop. Himukin ang bawat kabataang babae na gawing higit na makahulugang bahagi ng kanyang buhay ang pag-aayuno.

Paghahayag sa Ating Pang-araw-araw na Buhay

Aralin 24

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano siya makatatanggap ng paghahayag sa pang-araw-araw niyang buhay.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Maghanda ng mga piraso ng papel na may isa sa mga sumusunod na mga sanggunian sa banal na kasulatan na nakasulat sa bawat papel: 1 Nefias 10:17 (ang huling kalahati ng talata); Mateo 7:7–8; Santiago 1:5–7; Doktrina at Mga Tipan 9:8–9; Alma 37:37; at 1 Nefias 17:45. Gumawa ng papel na sapat para sa bawat kabataang babae, kahit na kailangan mong gamitin ang mga sangguniang banal na kasulatan ng higit sa minsan.
3. Maghandang ipaawit sa klase ang una at pangatlong talata ng "Turuang Lumakad sa Liwanag" (Mga Himno at Awit Pambata).
4. 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

Kuwento

Ibahagi ang sumusunod na kuwento. Hilingan ang mga kabataang babae na tukuyin ang alituntunin ng ebanghelyo na inilalarawan sa kuwento.

"Ang mga kabataan mula sa ilang purok ay sama-samang nagpupulong; gabi na; maraming matatamis at nakapagpapakilos na patotoo ang naibahagi nang gabing iyon nang humudyat si Obispo Rogers sa may kakayahang kabataang saserdote na nangangasiwa upang tapusin na ang pulong, kahit na ang upuan ay puno pa ng mga kabataang sabik magbigay ng patotoo. Subalit dahil nakapaghintay na rin nang ganito katagal para sa tapang na tumindig, at dahil siya na ang kasunod, hindi mapalagpas ni Melany ang pagkakataong ito. . . . Mabilis siyang nagtungo sa pulpito.

" 'Alam ninyo,' ang sabi niya, 'tinawag akong maging pangulo ng klase ng 17 batang babae, at sinabi ng obispo na pananagutan ko sila. Takot na takot ako. Ni hindi ko matiyak kung nasaan sila. Pagkatapos ay sinabihan niya ako na pumili ng aking mga tagapayo at pinaalalahanan ako na kailangan manalangin at humiling sa Panginoon. Nag-aagam-agam ako kung paano ito nangyayari—paano ko malalaman kung sino ang gusto ng Panginoon.' . . .

" 'Sumulat ako ng 17 na pangalan sa isang piraso ng papel. Pagkatapos ay nanalangin ako tungkol sa mga pangalang iyon. Sa tuwing matatapos ako sa aking pananalangin, nakadama ako ng pagiging tama tungkol sa pagbubura ng isa o dalawang pangalan. Nagpatuloy ako ng pag-iisip at pananalangin at pagsisikap na magpasiya hanggang sa ikatlong araw. Nang may dalawang pangalan na lamang na naiiwan, nagkaroon ako ng malakas na damdamin kung sino ang gusto ng Ama sa Langit. Ganoon nangyayari iyon" (Ardeth G. Kapp, "Yes, You Are Old Enough Girls," *New Era,* Mayo 1974, p. 14).

Paghahayag ang Paraan Kung Paano Nakikipagtalastasan ang Panginoon sa Atin

Talakayan

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang piraso ng papel at isang lapis. Hilingan siya na isulat ang kahulugan ng salitang *paghahayag* at ipabigay iyon sa iyo ng walang lagda. Talakayin ang bawat kahulugan sa klase. Linawin ang sumusunod na kahulugan:

"Ang panalangin ang paraan kung paano nakikipagtalastasan ang tao sa Diyos. Ang paghahayag ang paraan kung paano nakikipagtalastasan ang Diyos sa tao."

Sipi

Habang binabasa ninyo ang sumusunod, hilingan ang mga kabataang babae na kilalanin kung sino ang may karapatan sa paghahayag:

"Ngayon ay sinasabi ko na tayo ay *may karapatan* sa paghahayag. Sinasabi ko na bawat kasapi ng Simbahan, malaya at walang kinalaman sa anumang katungkulan na maaaring hawak niya, ay may karapatang makakuha ng paghahayag mula sa Espiritu Santo; may karapatan siyang tumanggap ng mga anghel; may karapatan siyang makita ang mga pangitain ng kawalang-hanggan; at kung gugustuhin nating magtungo sa buong kaganapan, may karapatan siyang makita ang Diyos sa katulad na paraan kung paano nakita ng sinumang propeta sa literal at tunay na katotohanan ang mukha ng Bathala" (Bruce R. McConkie, *How to Get Personal Revelation*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 11 Okt. 1966], p. 4).

Talakayan sa pisara

Isulat ang sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan sa pisara. Huwag isulat ang mga paraan ng paghahayag sa oras na ito.

Banal na kasulatan

1. 1 Nefias 11–13; Joseph Smith—Kasaysayan 1:17
2. Joseph Smith—Kasaysayan 1:33; Exodo 3:4
3. Exodo 28:29–30; Doktrina at Mga Tipan 17:1; Alma 37:38–45
4. 1 Nefias 2:1–2; 1 Nefias 8:2
5. Doktrina at Mga Tipan 8:2; 20:26; Helaman 5:44–47

Ipagamit sa mga kabataang babae ang mga kopya nila ng mga pamantayang banal na kasulatan upang hanapin ang mga banal na kasulatan at tukuyin ang mga paraan kung paano nakikipagtalastasan ang Diyos sa atin. Maaari mong naisin na mag-atas ng mga banal na kasulatan sa mga kabataang babae. Habang tinutukoy ang mga paraan, isulat ang mga ito sa pisara.

Hilingan ang mga kabataang babae na alalahanin kung anong regalo ang tinanggap nila kaagad-agad pagkatapos ng kanilang mga pagbibinyag. Pagkatapos ay basahin ang sumusunod na pahayag mula kay Propetang Joseph Smith: "Walang taong makatatanggap ng Espiritu Santo nang hindi nakatatanggap ng mga paghahayag. Ang Espiritu Santo ay isang tagapagpahayag" (History of the Church, 6:58).

Bawat Isa sa Atin ay Makatatanggap ng Paghahayag upang Patnubayan Tayo sa Ating Pang-araw-araw na Buhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lahat tayo ay may karapatan sa pansariling paghahayag sa ating buhay. Araw-araw ay nagkakaroon ng mga kalagayan kung saan kailangan nating malaman ang kalooban ng Panginoon. Malalaman natin ito sa pamamagitan lamang ng paghahayag. Dahilan sa mahal tayo ng Panginoon, maaari nating makamit ang palagiang pagsama ng Espiritu Santo. Ang Espiritung ito ang banayad na magbibigay sa atin ng inspirasyon at papatnubay sa atin sa katotohanan.

Sipi

Si Elder Boyd K. Packer ay nagbigay ng sumusunod na maliwanag na pag-unawa sa kung paano tayo magtatamo ng kaalamang espirituwal:

Hindi tayo dapat "umasa na papalitan ng paghahayag ang espirituwal o temporal na katalinuhan na tinanggap na natin—upang palawakin lamang ito. Kailangan tayong mamuhay sa karaniwan, araw ng trabahong paraan, na sumusunod sa mga kalakaran at mga patakaran at mga palakad na namamahala sa buhay.

"Ang mga patakaran at mga palakad at mga utos ay mahalagang pananggalang. Kung manindigan tayo sa pangangailangan ng mga inihayag na tagubilin upang baguhin ang ating tahakin, maghihintay iyon sa daan habang dumarating tayo sa oras ng pangangailangan" ("The Candle of the Lord," *Ensign,* Ene. 1983, p. 54).

Pag-aaral sa banal na kasulatan

Ipamigay ang mga piraso ng papel na inihanda mo na naglilista ng mga sanggunian sa banal na kasulatan. Ipahanap sa bawat kabataang babae ang isang banal na kasulatan at tukuyin kung ano ang sinasabi nito tungkol sa pagtanggap ng paghahayag. Ipaliwanag na, bilang isang klase, magtitipon ka ng listahan na sumasagot sa tanong na, "Ano ang ilang mga paraang inihahanda natin upang tumanggap ng paghahayag?" Bigyan ang mga kabataang babae ng sapat na panahon upang hanapin at basahin ang mga banal na kasulatan. Pagkatapos ay ipapaliwanag sa kanila kung ano ang sinasabi ng mga banal na kasulatan. Tipunin ang listahan sa pisara:

Ano ang ilang paraan na inihahanda natin upang tumanggap ng paghahayag?

1. Kailangan tayong magkaroon ng pagnanais at kailangang maghangad ng tulong. (1 Nefias 10:17, huling kalahati ng talata; Mateo 7:7–8.)
2. Kailangan tayong magkaroon ng pananampalataya. (Santiago 1:5–7.)
3. Kailangan nating "pag-aralan itong mabuti" sa ating mga isipan at magkaroon ng pansamantalang pasiya. (Doktrina at Mga Tipan 9:8–9.)
4. Kailangan tayong makipagsanggunian sa Panginoon at magtanong kung ang mga pasiya natin ay tama. (Alma 37:37.)
5. Kailangan tayong nakaayon sa Panginoon at nakakakilala ng mga sagot. (1 Nefias 17:45.)

Mga pinag-aaralang kalagayan

Tanungin ang mga kabataang babae kung ano ang maaaring gawin sa mga sumusunod na kalagayan upang makatanggap ng tulong at patnubay. Tiyakin na nauuunawaan ng mga kabataang babae na kailangan nilang magsikap upang tumanggap ng paghahayag.

1. Si Cindy, ang pangulo ng klase ng Mga Kabataang Babae ay kailangang pumili ng isang kabataang babae mula sa klase niya upang maging tagapangulo ng isang mahalagang panukalang gawain sa tag-araw. Paano makatatanggap ng tulong si Cindy sa pagpili ng tamang tao para sa takdang gawaing ito? Ano ang dapat niyang gawin maliban sa manalangin tungkol sa suliranin?
2. Si Patti ay tinawag ng obispo niya upang maging pangulo ng isang klase ng mga Kabataang Babae. Abalang-abala siya sa mga gawain sa paaralan at sa labas at nadarama niyang wala siyang oras o kakayahan na maging isang pinuno ng klase. Paano siya matutulungan ng Espiritu Santo upang isakatuparan ang kanyang tawag?
3. Kalilipat lamang ni Tricia sa isang bagong lungsod. Nang magsimula siyang pumasok sa paaralan, wala siyang alam tungkol sa mga kabataang babae sa mga klase niya. Siya ay nalulungkot at hindi mapalagay at nagnanais na humingi ng tulong sa pagkakaroon ng mga kaibigan. Ano ang dapat niyang gawin? Paano niya mahihiling at matatanggap ang tulong ng Espiritu Santo?

Pagbasa sa banal na kasulatan at talakayan

Basahin ang Doktrina at Mga Tipan 9:7–9 at 6:22–23. Paguhitan sa ilalim at ipahanap sa mga kabataang babae sa siping-sanggunian ang dalawang banal na kasulatang ito. Talakayin kung paano malalaman ng isang tao kung nakatanggap siya ng paghahayag. Anong anyo ang karaniwang nagiging anyo ng paghahayag?

Mga sipi

Ipabasa sa isang kabataang babae ang sumusunod na sipi upang higit pang linawin ang kahulugan ng mga banal na kasulatan.

"Ang mga sagot mula sa Panginoon ay dumarating nang tahimik—palaging napakatahimik. Sa katunayan, kakaunti ang nakaririnig sa kanyang mga sagot sa pamamagitan ng kanilang mga tainga. Kailangang napakaingat tayong nakikinig o hindi natin kailanman makikilala ang mga ito. Karamihan sa mga sagot ng Panginoon ay nadarama sa ating puso bilang isang maalab at maginhawang pagpapahayag, o maaaring dumating ang mga ito bilang mga kaisipan. Dumarating ang mga ito doon sa mga handa at matiyaga" (H. Burke Peterson, sa Conference Report, Okt. 1973, p. 13; o *Ensign,* Ene. 1974, p. 19).

Basahin sa mga kabataang babae ang sumusunod na sipi ni Pangulong Marion G. Romney, at anyayahan sila na tingnan kung paano malalaman ng isang tao kung ang panalangin niya ay sinagot na:

"Kapag nahaharap sa isang suliranin, ako ay may buong panalanging nagtitimbang sa aking isip ng mga pagpipiliang kalutasan at dumarating sa pagtatapos nang kung alin sa mga ito ang pinakamabuti. Pagkatapos, sa pananalangin ay ibinibigay ko sa Panginoon ang aking suliranin, sinasabi sa kanya na nais kong gumawa ng tamang pagpili, kung ano, sa aking paghatol, ang tamang daan. Pagkatapos ay tinatanong ko siya na kung gumawa ba ako ng tamang pasiya ay bibigyan niya ako ng pag-aalab sa aking dibdib na ipinangako niya kay Oliver Cowdery. Kapag dumarating sa aking isip ang kaliwanagan at kapayapaan, alam ko na sinasabi ng Panginoon na oo. Kung mayroon akong 'pagkatuliro ng isipan,' alam ko na sinasabi niyang hindi, at muli akong nagsisikap, na sumusunod sa ganito ring pamamaraan.

"Sa pagtatapos, inuulit ko: Alam ko kung kailan at kung paano sinasagot ng Panginoon ang mga panalangin ko sa pamamagitan ng aking damdamin" ("Q & A," *New Era,* Okt. 1975, p. 35).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang bawat bininyagang kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay may karapatan sa kaloob ng Espiritu Santo. Ang bawat kabataang babae ay mayroon ng karapatang iyon. Upang tanggapin ang kaloob na iyon, kailangan siyang mamuhay ayon sa mga batas ng Diyos at taimtim na naghahangad na malaman ang kalooban niya. Sa ilalim ng mga kalagayang ito, may karapatan siyang asahan ang Espiritu Santo na mapasakanya. Tayo ay may karapatan sa patnubay mula sa Espiritu Santo.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Moronias 10:4–5. Payuhan ang mga kabataang babae na gamitin ang banal na kasulatang ito sa kanilang buhay. Bigyang-diin ang kahalagahan ng paghahangad sa kapangyarihan ng Espiritu Santo sa buhay nila. Paalalahanan sila na sa pamamagitan ng kapangyarihang ito ay makapananatili silang malapit sa Panginoon at sa wakas ay muling mamuhay kasama siya.

Awit

Tapusin ang aralin sa pagpapaawit ng sama-sama sa klase ng una at pangatlong talata ng "Turuang Lumakad sa Liwanag."

Ang Batas ng Pagsasakripisyo

Aralin
25

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa kahulugan ng pagsasakripisyo at ng kahalagahan nito sa buhay niya.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at lapis sa bawat kabataang babae.
2. Maaari mong naising maghanda ng isang kopya ng pahayag ni Elder Loren C. Dunn na ginamit sa katapusan ng aralin para sa bawat kasapi ng klase.
3. 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

Ang Mga Tao ay Gumawa ng Mga Pagsasakripisyo Noong Mga Sinaunang Panahon

Talakayan sa pisara

Isulat ang salitang *sakripisyo* sa pisara. Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin kung ano ang kahulugan ng salita.

Ipaliwanag na ang sakripisyo ay maaaring pakahulugan na pagsuko ng ilang kanais-nais na bagay para sa higit na mataas na bagay. Masasabi natin na ito ay pagsusuko ng isang bagay na mabuti para sa isang bagay na higit na mabuti. Isulat ang isang kahulugan ng sakripisyo sa pisara.

Ipaliwanag na sa buong kasaysayan ng Simbahan, ang mga tao ay hinihilingang magsakripisyo, upang isuko ang mga mabuting bagay upang tulungang mangyari ang mga higit na mabuting bagay.

• Ano ang iniisip mo kapag nakaririnig kayo ng mga sinaunang propeta na nag-aalay ng mga sakripisyo? (Ang mga sagot ay maaaring magsama ng mga bagay katulad ng pag-aalay ni Abraham kay Isaac; pagtatayo ng mga dambana, at paggamit ng mga hayop bilang mga sinunog na alay.)

• Sino ang unang taong nag-alay ng mga sakripisyo? (Si Adan; tingnan sa Moises 5:5.)

• Sinong ibang propeta ang nag-alay ng mga sakripisyo? (Noe, Moises, Isaac, Jacob.)

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Moises 5:6. Maaari nilang naising markahan ang huling bahagi ng talatang ito.

• Alam ba ni Adan kung bakit siya inutusang mag-alay ng mga sakripisyo? (Hindi sa simula.)

Ipabasa at ipatalakay sa mga kabataang babae ang Moises 5:7.

• Ano ang kahulugan ng *kahalintulad*? (Isang pagiging katulad o paghahambing; ang mga sakripisyo ni Adan ay isang sagisag ng sakripisyo ng Tagapagligtas.)

Ipaliwanag na ang lahat ng mga sinaunang sakripisyo ay nagtuturo sa dakilang sakripisyo ni Cristo upang magbayad-sala para sa ating mga kasalanan. Ibinigay ng Tagapagligtas ang buhay niya para sa atin, at dapat na nakahanda tayo upang isakripisyo ang lahat na mayroon tayo para sa kanya at sa ebanghelyo niya.

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Moises 5:5 at Leviticus 1:3.

• Ano ang mga katangian ng mga hayop na inialay bilang sakripisyo ng mga sinaunang propeta? (Mga lalaking hayop na unang silang, mga hayop na walang batik o bahid.)

Ipaliwanag na ang “walang bahid” ay nangangahulugan ng walang kapintasan. Tanging ang pinakamagandang hayop ang ginamit para sa sakripisyo.

• Paano naging sagisag ng ating Tagapagligtas ang mga hayop na ito? (Si Jesus man ay unang silang; ganap siya, walang batik o bahid.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na noong sinaunang panahon, ang mga tao ay umasa sa kanilang mga kawan ng tupa at baka upang dalhin ang mga pasanin at upang magtustos ng karne, gatas, at mga balat para sa pananamit. Ipagpalagay na nabuhay kayo noong sinaunang panahon. Ang buhay ninyo at ng inyong mag-anak ay nakasalalay sa inyong mga kawan ng tupa.

Talakayan

• Ano ang maaari ninyong maging damdamin tungkol sa pagsasakripisyo ng mga pinakamagandang hayop sa inyong kawan?

• Ano ang maaaring matutuhan ng mga tao sa pamamagitan ng palagiang pagsasakripisyo ng pinakamaganda sa kanilang mga kawan? (Pananampalataya, pagsunod, pagtitiis.)

Ipaliwanag na ang kaugaliang mag-alay ng mga sakripisyo ay nagpatuloy sa loob daan-daang taon. Nagwakas ito sa dakila at huling sakripisyo. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Alma 34:14 upang tuklasin kung ano ang dakila at huling sakripisyo. Ipaliwanag na matapos ialay ni Cristo ang sarili niya bilang sakripisyo para sa kasalanan, ang mga kasapi ng Simbahan ay hindi na nagsasakripisyo ng mga hayop sa Panginoon. Ngunit inuutusan tayong magsakripisyo sa ibang mga paraan.

Nagsasakripisyo rin Tayo sa Mga Makabagong Panahon

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang lahat ng mga Banal sa lahat ng gulang ay hinihilingang magsakripisyo para sa pagtatatag ng kaharian ng Panginoon. Ang tunay na sakripisyo ay hindi madali. Mahirap ito at maaaring makasakit ng kaunti, lalo na kung ang isinusuko natin ay napakahalaga sa atin.

Ganito ang sinabi ni Haring David: "Hindi nga ako maghahandog ng mga handog (alay) na susunugin sa Panginoon kong Diyos na hindi nagkahalaga sa akin ng anuman" (2 Samuel 24:24).

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay nagsasalaysay ng tungkol sa mga sakripisyo na ginawa ng mga kababaihan sa mga unang araw ng Simbahan nang itinatayo ang Templo sa Kirtland.

"Inihahanda ni Hilda Larson ang hapag para sa hapunan nang dumating ang tatay niya at sinabi sa kanya, 'Alisin mo ang mga lumang pinggan, Hilda. Magkakaroon tayo ng panauhin.'

" 'Sino ang darating, John?' ang tanong ng nanay ni Hilda.

" 'Dalawa sa kanila na kasama kong nagtatrabaho ngayong araw na ito sa templo,' ang tugon niya. 'Sina Heber Kimball at Brigham Young.' . . .

"Si Hilda at ang nanay niya ay nagtungo sa isang maliit na silid kung saan nakatago ang mga pinggang babasagin sa isang mataas na platera na may mabibigat na pintong salamin. Kahit na ginagamit lamang ang mga ito para sa mga panauhin o natatanging pista opisyal, sanay si Hilda sa bawat piraso. . . .

" 'Ang pangkat na ito ng mga pinggang babasagin,' ang paliwanag ng nanay niya, 'ay pag-aari ng lola mo sa tuhod. Binalot niya ang bawat piraso sa mga kubrekama nang maglakbay-dagat siya mula sa Inglatera noong 1770. Nag-alala siya tuwing magkakaroon ng bagyo sa dagat sa takot na mabasag ang mga pinggan niya.' . . .

"Sa oras ng pagkain ay nasiyahan si Hilda sa pakikinig sa pakikipag-usap ng tatay niya sa dalawang lalaki. Pinag-uusapan nila kung paano malapit nang matapos ang Templo sa Kirtland na itinatayo nila.

" 'Lahat ng mga Banal sa Kirtland ay tumulong,' ang sabi ni Kapatid na Kimball.

" 'Maaaring kakaunti tayo,' ang pagsang-ayon ni Kapatid na Young, 'at mahirap, ngunit mayaman tayo sa pananampalataya. Habang ang mga kalalakihan ay nagtatrabaho sa gusali, ang mga kababaihan ay nag-iikid at naghahabi ng mga tela para sa mga damit natin.'

"Dinampot ni Kapatid na Kimball ang tasang babasagin na nasa tabi ng pinggan niya. 'At ngayon, ang mga kababaihan ay nagbibigay ng kanilang mamahaling pinggan at tasa,' ang sabi niya na nakatingin sa nanay ni Hilda. . . .

"Nang sumunod na hapon . . . isinama ng Nanay si [Hilda] sa silid kung saan naroroon ang platera ng mga pinggan at tasa. Isang malaking kahon ang nasa sahig sa tabi niyon.

" 'Kailangan nating ibalot ang mga pinggang babasagin sa kahon, Hilda,' ang sabi sa kanya ng nanay niya. 'Ang mga pinggan at tasa ay kailangan upang makatulong sa pagtatayo ng templo.' Hindi maisip ni Hilda kung paano na ang mga pinggang babasagin. . . . ay makatutulong magtayo ng templo. Minasdan niya ang tatay niya nang buhatin ang kahon ng mga pinggan at tasa sa likod ng karetela ng buriko. Pagkatapos ay sumakay sila patungo sa talampas kung saan itinatayo ang templo.

"Bumaba si Hilda sa karetela at sumunod sa tatay niya patungo sa isang malaking tangke ng tubig kung saan may kung anong hinahalo sa loob ang isang manggagawa.

"Yumuyukod, sinabi ng tatay ni Hilda sa kabila ng ingay, 'Gumagawa kami ng pampalamuting pamasta para sa panlabas na dingding ng templo. Natuklasan namin na ang mga basag na pinggang babasagin ay tumutulong sa pagpapakapit sa pamasta. Gayundin,' ang dagdag niya, 'ang mga dingding ay mukhang napakaganda sa kumikislap na piraso ng babasaging pinggan at baso na kumikinang.'

"Isang lalaki na nasa malapit ang nagsabi, 'Halos lahat ng mga kababaihang Banal sa Huling Araw ay nagbigay ng pinakamagaganda nilang pinggang babasagin para sa templo.'

"Hindi halos makapaniwala si Hilda nang makita niya ang nanay niya na kinuha ang magagandang babasaging pinggang Dresden mula sa kahon at ibigay ang bawat piraso sa lalaking nakatayo sa tabi ng tangke ng tubig. Inilagay niya ang mga ito sa isang lapat na kahoy at binasag ang mga ito sa maliliit na piraso, at kinahig ang mga basag na piraso sa loob ng tangke. . . . Sa kahabaan ng pagbaba sa burol sa loob ng karetela, kasama ang walang lamang kakalog-kalog na kahon sa likod, si Hilda ay tahimik na umiiyak.

"Isang gabi pagkatapos na matapos ang templo, si Hilda, kasama ng tatay at nanay niya ay naglakad sa daan patungo sa magandang gusali. Lumulubog ang araw at nakita ni Hilda ang mga dingding ng templo. Ang mga ito ay kumikinang at kumukutitap sa liwanag ng araw.

" 'Ay, Nanay!' ang nasabi niya, ang puso niya ay biglang napuspos at maligaya. 'Nakikita ba ninyo iyong tila maasul na kinang sa tabi ng pinto? Tanging ang [mga babasaging pinggan at tasa natin] ang maaaring kuminang nang ganoon!' " (Iris Syndergaard, "Sparkling Walls," *Friend*, Mar. 1975, p. 11–12).

- Ano ang madarama ninyo kung kayo ay hinilingan na gumawa ng ganitong sakripisyo?

Kuwento

Kamakailan lamang, ang ilang mga Banal mula sa Mexico ay gumawa ng mga dakilang sakripisyo upang dumalo sa templo:

"Kailan lamang, ang mga manggagawa sa Templo sa Mesa ay tumanggap ng isang bus na puno ng mga kasapi ng Simbahan mula sa loob ng Mexico. Naglalakbay na sila nang limang araw. Ang bus ay nasiraan. Ang mga mapagpakumbabang mag-anak na ito ay nagsasakripisyo at nag-iipon ng mga piso nila sa loob ng maraming buwan upang makabili ng balikang tiket. Natulog sila sa sahig ng siksikang bus. Sinabi ni Pangulong Wright ng templo na ang mga pinuno nila ay medyo nahihiya at humihingi ng paumanhin dahil sa malaking gutom nila, lalo na ang mga bata. Pagkatapos magbayad sa bus, wala nang salapi para sa pagkain. Subalit walang halaga iyon—pupunta sila sa templo, at nakarating sila!" (David B. Haight, "By Their Fruits Ye Shall Know Them," sa *Speeches of the Year, 1980* [Provo: Brigham Young University Press, 1981], p. 169).

Talakayan

- Bakit handa ang mga taong ito na gumawa ng ganitong sakripisyo?

Hilingan ang mga kabataang babae na makinig sa sumusunod na sipi at pagkatapos ay tukuyin ang ilan sa mga sakripisyong ginawa ng mga kasapi ng Simbahan sa ngayon. Ilista ang mga ito sa pisara.

Sipi at pisara

"Ang mga pangkasalukuyang suliranin natin sa Simbahan ay karaniwang nauugnay sa mabilis na paglago at pagbabago. Ang mga hamon na malawak ang nararating ay nangangailangan ng mga sakripisyo ng mga panahon ng mga kasapi, mga talino, at mga kabuhayan, na maaaring kasing dakila ng sa nakaraan. . . .

"Ngayon, tulad ng ginawa sa sinaunang kasaysayan ng Simbahan, marami ang nagsasakripisyo ng mga kaibigan, mag-anak, at mga katayuan kapag sumapi sila sa Simbahan.

"Ngayon, marami ang nagsasakripisyo para sa gawaing misyonero, maging sa pagtataguyod sa mga misyonero o sa pamamagitan ng pagmimisyon sa sarili nila. Ngayon ay mayroon na tayong pinakamalaking bilang ng misyonero sa buong kasaysayan ng Simbahan.

"Ngayon ay mayroon tayong ganap na palatuntunan ng Simbahan, at kung tawagin man tayo upang maging guro sa Panlinggong Paaralan, isang obispo, o isang tagahatid, o upang magbigay ng sakramento, upang maging misyonero, upang gumawa sa isang panukalang gawain ng kapakanan, upang gumawa ng gawaing talaangkanan, upang sumangguni sa mga suliranin sa pagsasaayos ng mga kaalaman o upang magsakatuparan ng anumang ibang takdang gawain ng Simbahan, dapat nating maunawaan na 'anuman ang gawin [natin] ayon sa kalooban ng Panginoon ay gawain ng Panginoon.' (Doktrina at Mga Tipan 64:29.)

"Ang mga sakripisyo ngayon ay sa katotohanan mga pagkakataon, katulad ng pagiging palaging pagkakataon ng mga ito. Alalahanin ang pangakong ginawa ng Tagapagligtas: ' . . . Walang taong nag-iwan ng bahay, o mga magulang, o mga kapatid, o maybahay, o mga anak, para sa kapakanan ng kaharian, na hindi tatanggap ng higit na marami sa kasalukuyang panahong ito, at sa darating na daigdig sa walang hanggang buhay' (Lucas 18:29–30)" (Franklin D. Richards, " 'Sacrifice Brings Forth the Blessings of Heaven' " *New Era,* Nob. 1974, p. 5).

Talakayan

- Anong mga sakripisyo para sa kaharian ng Diyos ang ginagawa ng mga kasapi ng purok o sangay natin?
- Anong mga sakripisyo ang maaaring kailanganing gawin ng isang kabataang babae upang maihanda ang kanyang sarili na maging karapat-dapat sa kasal sa templo? Upang maihanda ang kanyang sarili para sa buhay na walang-hanggan?

Maaari mong naising magsalaysay ng karanasan nang maghatid ng mga biyaya sa iyo ang sakripisyo. Anyayahan ang mga kabataang babae upang magbahagi ng katulad na mga karanasan.

Katapusan

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi. Kung nakagawa ka ng mga kopya para sa mga kabataang babae, maaari mong naising ipamigay ang mga ito at basahin ito nang sabay-sabay.

"Ang kailangan nating ihandang gawin ay ang isakripisyo ang anumang hihingin sa atin, maging oras, o talino, o yaman, o ang papuri at parangal ng tao, o maging anuman iyon, sa lawak na maaaring hingin ito ng Panginoon" (Loren C. Dunn, "News of the Church," *Ensign,* Peb. 1980, p. 78–79).

Gawaing pagsusulat

Mamigay ng papel at isang lapis sa bawat kabataang babae at hilingan siyang isulat ang ilang mga tunguhin na inaaasahan niyang matatamo. Kasunod ng bawat tunguhin, ipasulat sa kanya ang isa o higit pang bagay na kailangan niyang isakripisyo upang matamo ang tunguhing iyon.

Patotoo ng guro

Magbigay ng patotoo na bawat araw ay dapat tayong gumawa sa mga karapat-dapat na tunguhin, na nagsasakripisyo upang paunlarin ang ating sarili bilang mga anak na babae ng Diyos. Ang patuloy na pagsisikap at sakripisyo ay tutulong sa ating maging karapat-dapat upang mamuhay sa walang hanggan kasama ng ating Ama sa Langit.

Ang Sakramento

Aralin
26

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makikilahok nang may higit na malalim na pang-unawa sa ordenansa ng sakramento.

PAGHAHANDA

1. Larawan 14, Ang Huling Hapunan (62174), na nasa likod ng manwal.
2. Maghandang ipaawit sa klase ang "Ako'y Humanga" (Mga Himno at Awit Pambata) sa katapusan ng aralin.
3. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga kuwento ng mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Gawaing pagtuklas

Ang ilan sa mga pangyayari sa buhay ni Jesus ay nakasulat sa ibaba. Hilingan ang mga kabataang babae na magpasiya, habang nakikinig sila sa iyo sa pagbasa mo nang malakas, kung alin ang pinakamahalaga sa buhay nila.

1. Siya ay ipinanganak sa ilalim ng mga mahimalang pangyayari.
2. Sa pagbibinyag niya, ang Espiritu Santo ay bumaba sa kanya.
3. Nagsagawa siya ng maraming himala na nagpatotoo sa kabanalan niya.
4. Pinayapa niya ang dagat.
5. Pinasimulan Niya ang sakramento sa Huling Hapunan.
6. Nagdusa siya para sa mga kasalanan ng lahat ng sangkatauhan, namatay, at nabuhay na mag-uli.
7. Itinuro niya ang tamang paraan ng pananalangin.
8. Pinakain niya ang limang libong tao sa pamamagitan ng kaunting tinapay at isda.
9. Nagpropesiya siya tungkol sa kanyang pangalawang pagparito.

Kung kailangan, ibigay ang sumusunod na palatandaan at pagkatapos ay basahing muli ang listahan. Palantandaan: Kung hindi ginawa ng Tagapagligtas ang isang bagay na ito, wala alinman sa iba ang magkakaroon ng halaga.

Tulungan ang mga kabataang babae na tuklasin na ang pang-anim na bagay ("Nagdusa siya para sa mga kasalanan ng lahat ng sangkatauhan, namatay, at nabuhay na mag-uli") ang pinakamahalaga, sapagkat kung wala ito wala alinman sa iba ang magkakaroon ng pangmatagalang kahalagahan.

Ang Sakramento ay Nagpapaalala sa Atin ng Mga Pagdurusa ni Cristo

Larawan

Ipakita ang larawan ng Huling Hapunan.

• Anong lingguhang pagkakataon ang mayroon tayo dahil sa pangyayaring naganap sa Huling Hapunan?

Talakayan

Ipabasa nang malakas sa isang kabataang babae ang Mateo 26:26–28.

• Paano nagpapaalala sa atin tungkol sa pagdurusa ni Cristo ang sakramento para sa mga kasalanan ng sangkatauhan, ang kamatayan niya, at ang kanyang pagkabuhay na mag-uli?

Sipi

Ipaliwanag na ang ating Ama sa Langit ay may dakilang pagmamahal sa atin. Habang binabasa ang sumusunod na sipi, ipadinig sa mga kabataang babae ang katunayan ng kanyang dakilang pagmamahal.

"Ang Ating Ama sa Langit . . . ay nagmahal sa kanyang Anak na si Jesucristo, nang higit sa pagmamahal ni Abraham kay Isaac, sapagkat kasama ng ating Ama ang Anak niya, na ating Manunubos, sa mga daigdig na walang hanggan, matapat at totoo sa mga panahon, na nakatayo sa isang lugar ng pagtitiwala at karangalan, at mahal na mahal siya ng Ama, subalit pinahintulutan ng Ama ang pinakamamahal na Anak na ito na bumaba mula sa kanyang lugar ng kaluwalhatian at karangalan, kung saan milyun-milyon ang sumasamba sa kanya, patungo sa lupa, pagpapakababa na wala sa kapangyarihan ng tao na isipin. Naparito siya upang tanggapin ang paghamak, ang pagmamalabis, at ang koronang tinik. Narinig ng Diyos ang daing ng kanyang Anak sa sandaling iyon ng labis na kalungkutan at matinding paghihirap, sa halamanan nang, ito ay sinabi, ang mga maliliit na butas sa balat ng katawan niya ay bumukas at ang mga patak ng dugo ay nagpatigil sa kanya at dumaing siya: 'Ama, kung ibig mo, ilayo mo sa akin ang sarong.' . . .

" . . . Tiningnan ng kanyang Ama ang Pinakamamahal Niyang Anak nang may labis na kalungkutan at matinding paghihirap, hanggang dumating ang sandaling maging ang Tagapagligtas ay dumaing sa kawalang-pag asa, 'Diyos ko, Diyos ko, bakit mo ako pinabayaan?' "

Talakayan

- Ano sa palagay ninyo ang nadarama ng mga magulang habang nakikita ang isa sa kanilang mga anak na nagdudurusa katulad ng pagkakita ng Ama sa Langit sa pagdurusa ng kanyang Anak?

Sipi

Tapusin ang sipi:

"Sa oras na iyon sa palagay ko ay nakikita ko ang mahal nating Ama sa likod ng tabing na nakatunghay sa mga nakamamatay na paghihirap na ito hanggang maging siya ay hindi na makatagal dito; at, katulad ng ang isang ina na nagpapaalam sa kanyang mamamatay na anak, ay kailangan ilabas sa silid, upang hindi makita ang mga huling paghihirap na ito, kaya nagyukod siya ng ulo niya, at nagtago sa ilang bahagi ng kanyang sandaigdigan, ang dakila niyang puso ay halos madurog para sa pagmamahal niya sa kanyang Anak. Sa sandaling iyon nang maaari niyang iligtas ang kanyang Anak, pinasasalamatan ko siya at pinupuri ko siya na hindi niya tayo binigo, sapagkat hindi lamang ang pagmamahal sa kanyang Anak ang nasa isip niya, kundi mayroon din siyang pagmamahal sa atin. Nagagalak ako na hindi siya namagitan at ang pagmamahal niya sa atin ang nagbigay ng kakayahan sa kanya upang tiising makita ang mga paghihirap ng kanyang Anak at sa wakas ay ipagkakaloob siya sa atin, ang ating Tagapagligtas at ating Manunubos. Kung wala siya, kung wala ang kanyang sakripisyo, maaaring nanatili tayo, at hindi kailanman tayo makararating ng maluwalhati sa kanyang kinaroroonan. At kaya ito ang halaga, sa bahagi, para sa Ama sa Langit upang ibigay ang kaloob ng kanyang Anak sa mga tao" (Melvin J. Ballard, *Sermons and Missionary Service of Melvin Joseph Ballard,* tinipon ni Bryant S. Hinckley [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1949], p. 153–55).

Ipaliwanag na ang sakramento ay tumutulong sa atin upang dagdagan ang ating pasasalamat sa ating Ama sa Langit para sa kaloob ng kanyang pinakamamahal na Anak. Inaalala rin natin ang Tagapagligtas at natutuhang pahalagahan ang kanyang sakripisyo at pagdurusa.

Dapat Alalahanin ng Bawat Kabataang Babae ang Mga Tipan na Ginawa Niya

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang sakramento ay isang lingguhang paalaala nang kung ano ang ginawa ng Panginoon para sa atin at kung ano ang ipinagtipan nating gawin upang makabalik sa kinaroroonan niya.

Hilingan ang mga kabataang babae na gunitain ang mga tipan na ginagawa nila sa tuwing nakikibahagi sila sa sakramento. (Taglayin sa ating sarili ang pangalan ni Cristo, at lagi siyang isaisip, at susundin ang kanyang mga kautusan; tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 20:77, 79.)

Paalalahanan ang mga kabataang babae na sa pamamagitan ng pakikibahagi sa sakramento, ang mga karapat-dapat na Banal at nagpapasariwa sa tipan na ginawa nila sa mga tubig ng pagbibinyag.

Talakayan sa banal na kasulatan

Pabuksan sa klase ang Mosiah 18, at ipabasa sa isang kabataang babae ang mga talata 8 hanggang 10. Talakayin ang mga tipan na ginawa natin sa pagbibinyag, ang katulad na tipan na ginawa ng mga Banal na ito sa mga tubig ng Mormon. Maaaring naisin mong isulat ang mga ito sa pisara.

Sipi

Si Melvin J. Ballard, isang dating Apostol, ay nagsalaysay ng kanyang mga damdamin tungkol sa pagtanggap ng sakramento at pagtayong saksi ng Diyos:

"Kailangan ko ang sakramento. Kailangan kong sariwain ang aking tipan linggu-linggo. Kailangan ko ang biyaya na dumarating kasama at sa pamamagitan nito. Alam ko na ang sinasabi ko ay totoo. Nagpapatototo ako sa inyo na alam ko na nabubuhay ang Panginoon. Alam ko na ginawa Niya ang sakripisyo at ang pagbabayad-salang ito. Binigyan niya ako ng unang tikim ng mga bagay na ito. . . .

"Alam ko na nabubuhay siya, at alam ko na sa pamamagitan Niya ay kailangang hanapin ng mga tao ang kanilang kaligtasan, at hindi natin maipawawalang bahala ang pinagpalang alay na ito na ipinagkaloob Niya sa atin bilang paraan ng ating pag-unlad sa espirituwal upang ihanda tayo na lumapit sa Kanya at mabigyan ng katarungan. . . .

"Magtungo sa hapag ng sakramento. Ah, iyon ay isang pinagpalang tanging karapatan na ikinagagalak ko ngayon, at mahihiya ako, alam ko, . . . na tumayo sa harapan Niya at sikaping magbigay ng anumang paghingi ng paumanhin o anumang dahilan para sa hindi pagsunod sa Kanyang mga utos at pagpaparangal sa kanya sa pamamgitan ng pagpapatotoo, sa harapan ng Ama at sa harapan ng mga tao, na nanampalataya ako sa Kanya, at na dinadala ko sa aking sarili ang Kanyang pinagpalang pangalan, at na namumuhay ako sa pamamagitan Niya at sa Kanya sa espirituwal" (*Melvin J. Ballard, Crusader for Righteousness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1966] p. 138–39).

Ang Pulong Sakramento ay Humihingi ng Aktibong Pagsali

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang sumusunod na mga banal na kasulatan at talakayin kung ano ang sinasabi ng bawat banal na kasulatan sa atin tungkol sa pagsali sa pulong sakramento:

Doktrina at mga Tipan 59:9 (Ang Sakramento ay tumutulong sa atin na panatilihin ang ating sarili na walang bahid mula sa daigdig.)

3 Nefias 9:19–20 (Hindi na tayo dapat magsakripisyo sa pamamagitan ng pagtitigis ng dugo. Ang ating sakripisyo ay dapat na isang bagabag na puso at nagsisising espiritu. Pagkatapos ay tatanggapin natin ang Espiritu Santo.)

Juan 6:51, 54, 56 (Ang sakramento ay makatutulong sa atin na maging kaisa ni Jesucristo at magkaroon ng buhay na walang hanggan.)

1 Corinto 11:29 (Hindi tayo dapat tumanggap ng sakramento nang hindi karapat-dapat.)

Ituro na ang pakikibahagi sa sakramento ay hindi magtatamo ng anuman kung ito ay isa lamng kilos na nagpapaubaya at walang pagpapahalaga. Kailangan tayong aktibong makipagtipan sa Panginoon.

Mga sipi

Basahin ang sumusunod na mga sipi:

"Kung lumalapit tayo sa sakramento bawat linggo sa kalooban ng aktibong pagdadala ng isang pansarili, tiyak na alay—isang mapagpakumbabang pangako na mapagtagumpayan ang isang kahinaan na naghihiwalay sa atin mula sa Tagapagligtas—ang sakramento ay magkakaroon ng walang katapusan higit na mayamang kahulugan sa ating buhay. Ang ating kaugnayan kay Cristo ay lalago at lalalim habang ginagawa at sinusunod ang ganitong mga pangako, at sa gayon ay uunlad sa pagpaparangal sa ating tipan sa sakramento" (W. Cole Durham, Jr., The Sacrament and Covenant-Making," *Ensign,* Ene. 1978, p. 46).

"Ang makipagtipan sa Panginoon upang palaging sundin ang Kanyang mga utos ay isang maselang pananagutan, at upang sariwain ang tipan na iyon sa pamamagitan ng pakikibahagi sa sakramento ay ganoon din kaselan. Ang mga taimtim na sandali ng kaisipan habang ibinibigay ang sakramento ay may dakilang kahalagahan. Ang mga ito ang mga sandali ng pagsusuri sa sarili, pagsusuri sa kalooban, pansariling pagkakilala—isang panahon upang mag-isip na mabuti at magpasiya" (Howard W. Hunter, sa Conference Report, Abr. 1977, p. 34; o *Ensign*, Mayo 1977, p. 25).

• Ano ang iminumungkahi ng mga kapatid na ito na gawin natin sa oras ng pulong sakramento?

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Sa buong labinlimang taon ni Pam sa Simbahan, nakibahagi siya sa sakramento nang halos tuwing Linggo. Sa pagdating ng bandeha, kumukuha siya ng tinapay at tubig katulad ng ginagawa ng mga tao sa kanyang kaliwa at kanan. Siya ay halos palaging tahimik at mapitagan, ngunit nadama niya na may kulang sa ordenansa ng sakramento.

Talakayan

• Ano ang nakakalimutang gawin ni Pam sa oras ng pulong sakramento?

Kuwento

Ipagpatuloy ang kuwento:

Hindi naunawaan ni Pam kung ano ang kulang niya hanggang isang Linggo na isang aralin ang ibinigay sa Panlinggong Paaralan ng isang napakatapat at madasaling guro. Maingat niyang ipinaliwanag ang layunin ng sakramento at kung paano maghanda para rito bawat linggo. Habang nakikinig si Pam sa aralin, bigla niyang naunawaan na hindi kailanman siya nakibahagi sa sakramento nang may nagsisising puso, na nananalangin para sa kapatawaran. o nang may kaisipan ng pagpapasariwa ng mga tipan na ginawa niya sa pagbibinyag.

Nagpasiya si Pam na isagawa sa susunod na linggo ang mga bagay na natutuhan niya sa aralin sa Panlinggong Paaralang iyon. Alam niyang may ilang suliranin sa kanyang buhay na kinakailangan niyang lutasin, at kahit hindi iyong Linggo ng pag-aayuno, nag-ayuno siya nang sumunod na umaga ng Linggo. Habang nakikibahagi siya sa sakramento, tahimik siyang nanalangin na ang pagpapasariwa ng kanyang mga pangako ay magiging katanggap-tanggap sa Panginoon. Sa buong panahon ng pulong sakramento, pinanatili niya ang isipan niyang naaayon sa kanyang Ama sa Langit. Inisip niya ang paghihirap ni Cristo at ang kanyang pagmamahal sa kanya. Sa pagtatapos ng pulong sakramento, isang kahanga-hangang damdamin ng kapayapaan at kagalakan ang nadama ni Pam at sa unang pagkakataon sa kanyang buhay, nadama niya ang tunay na kahalagahan ng pulong sakramento.

Hilingan ang mga kabataang babae upang mag-isip ng mga paraan na maisasagawa nila sa kanilang sariling buhay ang karanasan ni Pam.

Katapusan

Patotoo

Patotohanan sa mga kabataang babae na ang sakramento ay maaaring maging higit na mahalaga at nakatutulong na bahagi ng kanilang buhay. Dapat nilang paunang ihanda ang kanilang mga sarili, maging mapamitagan, makinig sa mga panalangin sa sakramento, isipin ang tungkol sa buhay ng Tagapagligtas at paano sila magiging higit na katulad niya, at aktibong suriin ang kanilang buhay at magpasiyang gumawa ng higit na mabuti. Magpatotoo rin sa kahalagahan ng pakikibahagi ng sakramento bawat Linggo.

Awit

Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng pag-awit ng awit na "Ako'y Humanga."

Aralin
27

Pagpapalakas ng Patotoo sa Pamamagitan ng Pagsunod

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa kung paano makapagpapalawak sa kanyang patotoo ang pagsunod sa mga alituntunin at ordenansa ng ebanghelyo.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng mga paskil upang ilarawan ang mga pag-inog (cycle) na inilalarawan sa Pambungad.
3. Maghanda para sa bawat kabataang babae ng isang bigay-sipi na may apat na pang-ulong nakasulat sa itaas: "Ano ang patotoo?" "Paano tayo magkakaroon nito?" "Paano maaaring mawala ito?" "Ano ang dapat nating gawin?" Lumabas ng silid upang bigyan ng pagkakataong sumulat ang mga kabataang babae sa ilalim ng bawat pang-ulo.
4. Isulat ang mga pang-ulo ring ito sa pisara.
5. Kung nanaisin: Atasan ang isang kasapi ng klase upang maglahad ng mga ideya sa Pambungad.
6. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

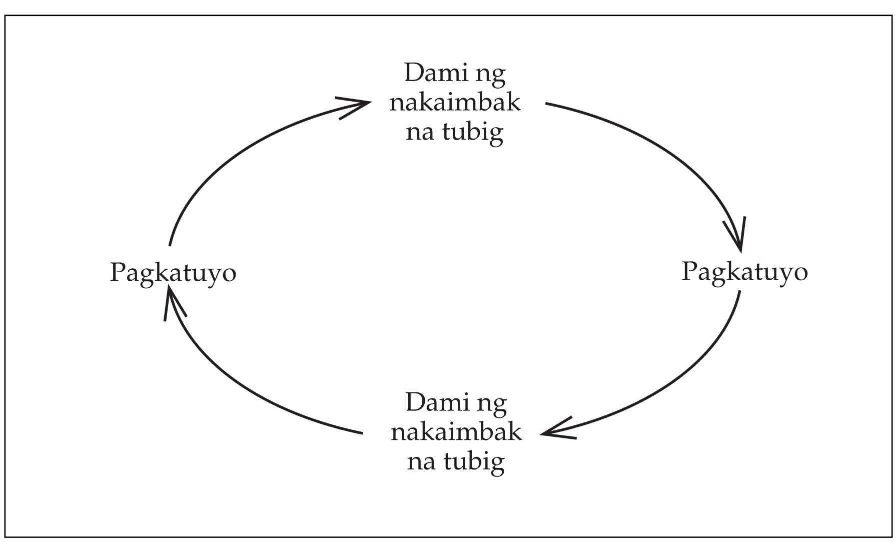
Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na nang lalangin ng Panginoon ang lupa, naglaan siya para sa pisikal na kapakanan ng mga anak niya. Nilikha niya ang isang bagay na mahalaga sa pagtataguyod ng buhay—ang tubig.

Ituro na ang tubig ay patuloy na sumasailalim sa isang pag-inog (cycle). Habang sumisikat ang araw sa mga dagat, mga lawa, at mga ilog, natutuyo ang tubig. Muling bumabagsak ito sa tubig bilang ulan o niyebe. Ang ulan at niyebeng ito sa kabilang dako ay natutuyo, at ang pag-inog ay muling nagsisimula.

Kung nanaising paskil

Kung gumawa ka ng paskil na nagpapakita ng pag-inog na ito, ipakita ito, o iguhit ang pag-inog sa pisara.



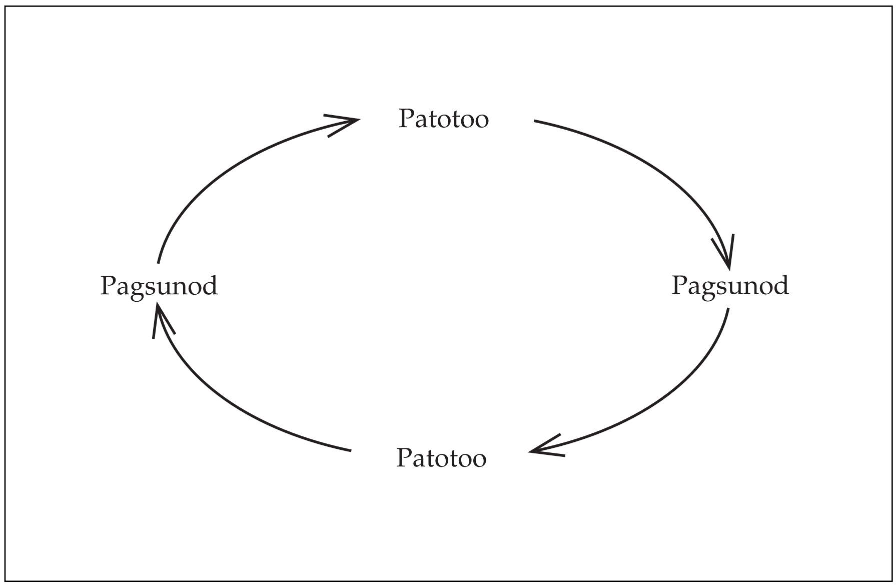
Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na naglaan din ang Panginoon para sa kapakanang espirituwal ng mga anak niya. Binigyan niya sila ng mga batas upang tulungan silang magtamo ng buhay na walang hanggan. Habang masunurin sila sa mga batas niya, makatatamo sila ng kaalaman at patotoo sa katotohanan.

Ituro na isang pag-inog ang nagaganap habang sinusunod natin ang mga batas na ito. Kapag sumusunod tayo, nagtatamo tayo ng kaalaman at patotoo. Ang patotoong ito sa kabilang dako ay nagdaragdag sa ating pagkamasunurin, na naghahatid ng higit na kaalaman at patotoo. Ang pag-inog na ito ay nagpapatuloy nang nagpapatuloy, na nagtataguyod sa ating mga espiritu.

Kung nanaising paskil

Ipakita ang paskil na ginawa mo upang ipakita ang pag-inog ng pagkamasunurin at patotoo, o iguhit ang pag-inog na ito sa pisara.



Ituro na katulad ng pagtutustos ng tubig ng pisikal na pangangailangan, ang pag-inog ng pagsunod at patotoo ay pumupuno sa espirituwal na pangangailangan.

Ang Mga Patotoo ay Natatamo sa pamamagitan ng Pagsunod

Talakayan sa pisara at gawain

Ipamigay ang mga bigay-siping inihanda mo at ang mga lapis. Itanong sa mga kabataang babae, "Ano ang patotoo?" Isulat ang mga sagot nila sa pisara sa unang hanay (tingnan ang halimbawang pisara sa huling pahina ng aralin). Tagubilinan ang mga kabataang babae na isulat ang mga sagot sa ilalim ng unang pang-ulo sa mga papel nila.

Tapusin ang talakayan sa pamamagitan ng pagpapabasa sa isa sa mga kabataang babae ng sumusunod na kahulugan: "Ang patotoo. . . . ay isang nagpapatibay, buhay, nagpapakilos na *matibay na paniniwala* sa mga katotohanang inihayag sa ebanghelyo ni Jesucristo" (Marion G. Romney, "How to Gain a Testimony," *New Era,* Mayo 1976, p. 8; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Sa ilalim ng mga listahan ng mga sagot, isulat ang nagbubuod na pahayag, "Matibay na paniniwala sa mga katotohanan ng ebanghelyo." Ipasulat ang ganitong pahayag sa mga papel nila.

Pagkatapos patunayan kung ano ang patotoo, tanungin ang mga kabataang babae, "Paano tayo magkakaroon ng patotoo?" Isulat ang mga sagot nila sa pangalawang hanay sa pisara, at ipasulat sa kanila ang mga katulad na sagot sa mga papel nila sa ilalim ng pangalawang pang-ulo. Ipaliwanag na ang isa sa mga mahahalagang bagay sa pagkakaroon ng patotoo ay *pagsunod*. Ituro na ang patotoo ay makukuha ng isang may malaking pagnanasa rito at nakahandang sumunod sa mga utos.

Banal na kasulatan

Ipahanap at pamarkahan sa mga kasapi ng klase ang Juan 7:17.

Hilingan ang mga kabataang babae na ipaliwanag ang kahulugan ng banal na kasulatan. Bigyang-diin na ang pagsunod ay ang paggawa sa kalooban ng Panginoon. Ang pagsunod na ito ay mahalaga kung aalamin natin ang katotohanan ng ebanghelyo. Ang pagsunod ay batayan ng patotoo.

Mga sipi

Ang mga sumusunod na sipi mula sa mga pinuno ng Simbahan ay nagpapalakas sa mahalagang ugnay sa pagitan ng pagsunod at patotoo. Hilingan ang mga kasapi ng klase na basahin ang mga ito nang malakas at talakayin ang mga ito.

1. "Sa pamamagitan ng paggawa ng maliwanag na karaniwang pang-araw-araw na mga tungkulin na nasasalin sa atin upang uunlad tayo sa espiritu ng Diyos" (Heber J. Grant, sa Conference Report, Abr. 1900, p. 22).
2. "Kung mayroong sinuman sa atin na nagkukulang ng pananampalataya sa gawaing ito, dahilan ito sa hindi natin natupad ang mga utos ng Diyos. Kung mayroong sinuman na hindi nakaaalam na ito ay gawain ng ating Ama, ito ay dahilan sa hindi nila nagawa ang tungkulin nila. Alam ko katulad ng pagkaalam ko na buhay ako na ito ay gawain ng Panginoon at ang kaalaman ay dumarating bilang isang bunga ng pagtupad sa mga utos niya" (George Albert Smith, sa Conference Report, Okt. 1915, p. 27–28).
3. "Ang isang tiyak na patotoo ang pinakamahalagang pag-aari na maaaring magkaroon ang isang tao. Ito ay nagbibigay sa kanya ng kaalaman, ng pag-asa, at ng katiyakan na siya man sa sarili niya ay maaaring, sa pamamagitan ng pagsunod sa mga batas at ordenansa ng ebanghelyo, maging kasalo sa lahat ng mga ipinangakong biyaya" (Marion G. Romney, "How to Gain a Testimony," p. 9).

Sumangguni sa listahan sa pisara nang kung paano magkakaroon ng patotoo. Sa ilalim ng listahan, isulat ang pangalawang nagbubuod na pahayag na, "Pagsunod sa mga batas ng Diyos." Ipasulat sa mga kabataang babae ang pahayag na ito sa mga papel nila.

Ang Mga Patotoo ay Pinahihina sa pamamagitan ng Pagsuway

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na ang pagkakaroon ng patotoo ngayon ay hindi nagbibigay-katiyakan na tayo ay magkakaroon palagi ng isa. Dahilan sa ang patotoo ay maaaring lumago o lumiit, kinakailangang ingatan natin ang pagkawala nito.

Tanungin ang mga kabataang babae "Paano maaaring mawala ang patotoo?" Isulat ang kanilang mga ideya sa pisara sa ilalim ng pangatlong pang-ulo. Hilingan silang gumawa ng gayunding listahan sa ilalim ng pangatlong pang-ulo sa kanilang papel. Ituro na maaari nating maiwala ang ating patotoo kapag nilubayan natin ang pagsunod sa mga utos ng Diyos. Katulad na lamang ng paglago ng ating patotoo kung sumusunod tayo sa mga utos ng Diyos ang mga ito ay nagiging mahina kapag sumusuway tayo.

Mga Sipi

Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang mga sumusunod na sipi:

1. "Ang patotoo mo ngayon ay hindi mo patotoo bukas. Ang patotoo mo maaaring lumago nang lumago hanggang sa ito ay maging kasinliwanag ng araw, o liliit hanggang sa mawala, batay sa ginagawa mo tungkol dito" (Harold B. Lee, "When Your Heart Tells You Things Your Mind Does Not Know," *New Era,* Peb. 1971, p. 3).
2. "Ang patotoo ay hindi isang bagay na mayroon ka ngayon, at magkakaroon ka palagi. Ang patotoo ay marupok. Ito ay mahirap na hawakan katulad ng isang sinag ng buwan. Ito ay isang bagay na kailangan mong hulihing muli bawat araw ng iyong buhay" (Harold B. Lee, sa J. M. Heslop, "Directs Church; Led by the Spirit," *Church News,* 15 Hulyo 1972, p. 4).

Sa hulihan ng pangatlong listahan, isulat ang pangatlong nagbubuod ng pahayag, "Ang Pagsuway sa mga batas ng Diyos." Hilingan ang mga kabataang babae na idagdag ang pahayag sa kanilang listahan.

Tayo ay kailangang Sumunod sa Mga Utos upang Mapalakas ang Ating Patotoo

Talakayan sa pisara at gawain

Tanungin ang mga kabataang babae, "Ano ang dapat nating gawin upang mapalakas ang ating patotoo?" Isulat ang mga ideya nila sa pisara sa huling hanay, at ipasulat sa kanila ang mga ideya sa kanilang mga papel. Ang listahan ay maaaring maging mahaba at iba-iba. Himukin ang mga kabataang babae na magmungkahi nang maraming tiyak na paraan upang maging masunurin araw-araw, ng isahan o kasama ng mga kaibigan at mag-anak.

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na buksan ang Mateo 22:37–40. Basahin ng sabay-sabay ang banal na kasulatan, at talakayin kung paano nakatulong sa pagsasakatuparan ng dalawang dakilang utos na ito ang mga mungkahi na nakasulat sa huling hanay. Pagkatapos ay talakayin ang mga paraan kung saan mapalalakas ng mga kabataang babae ang kanilang mga patotoo sa pagiging masunurin sa dalawang dakilang utos na ito.

Kung pinahihintulutan ng oras, isalaysay ang sumusunod na mga halimbawa nang kung paano napalakas ng ilang kabataan ang kanilang mga patotoo at nadama ang kagalakan sa paggawa ng kalooban ng Panginoon:

Mga sipi

1. "Isang pangkat ng magtatapos sa mataas na paaralan . . . ay gumawa sa isang natatanging panukalang gawain kasama ng ilang may kapansanang manggagawa sa isang planta ng Deseret Industries. Sinabi ng isang kabataang lalaki, 'Hindi na kailanman ko muling magiging katulad ng dati.'
2. "Habang nagbabakasyon nang tag-araw, isang korum ng mga diyakono sa Australia ang nagpasiyang lubusang magkusang-loob na gumawa sa pagtatayo ng kanilang bagong bahay pulungan. Tinutukoy pa rin nila ito bilang ang *aming* gusali.
3. "Isang klase ng mga batang babae sa Laurel . . . ay pumili sa isang malapit na ospital para sa kusang-loob na paglilingkod sa panahon ng tag-araw. Nag-ambag sila ng higit sa 600 oras para sa iba. Sa pulong ng patotoo sa katapusan ng tag-araw, sinabi ng isang batang babae, 'Katulad iyon ng langit sa lupa.'
4. "Pagkatapos ay naroon ang komite ng kabataan ng obispo . . . na nagpasiyang kumpunihin ang tahanan ng isang balo. Isang kabataang lalaki ang nakapuna, 'Nang makita ko siyang umiyak, napagpasiyahan ko noon at doon na sa wakas ay natagpuan ko ang susi sa tunay sa kaligayahan.' Isang batang babae ang nagsabi, 'Hindi ko kailanman nalaman maliban sa ngayon kung ano ang pinakakahulugan ng aking mga guro nang turuan nila kami tungkol sa "dalisay na relihiyon at walang dungis sa harapan ng ating Diyos . . . " ' (Santiago 1:27.)"

Si Elder Robert L. Simpson, na nag-ulat ng mga karanasang ito, ay nagtapos ng: "May daan-daang ganitong halimbawa sa buong Simbahan habang ang mga kabataan sa bawat bahagi ng daigdig ay nagkakaroon ng matamis na pagpapatibay ng patotoo sa pamamagitan ng kaloob ng Espiritu habang *ginagawa nila ang kalooban niya.* Ang pagkatuto lamang nito ay hindi pa sapat. Kailangan mong sumama sa pagkilos sa sarili mo" ("How to Gain and Hold onto Your Testimony," *New Era,* Mar. 1972, p. 6).

Sa wakas ng pang-apat na hanay, isulat ang pang-apat na nagbubuod na pahayag na, "Ang pagsunod ay nagpapalakas sa patotoo." Ipasulat ito sa mga kabataang babae sa mga papel nila.

Halimbawang pisara

Ano ang patotoo?	Paano tayo maaaaring magkaroon nito?	Paano maaaring mawala ito?	Ano ang dapat nating gawin?
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
Matibay na paniniwala sa mga katotohanan ng ebanghelyo	Pagsunod sa mga batas ng Diyos	Pagsuway sa mga batas ng Diyos	Ang pagsunod ay nagpapalakas ng patotoo

Katapusan

Sipi

Basahin ang sumusunod na pahayag: "Ang bawat Banal sa Huling-araw ay kailangang magtamo ng isang matibay na patotoo para sa sarili niya—isang pansariling kaalaman na si Jesus ang Cristo at ang Anak ng buhay na Diyos, na si Joseph Smith ang propeta na sa pamamagitan niya ay ipinanumbalik ang ebanghelyo, at Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw ay '. . . . ang tanging tunay at buhay na simbahan sa buong lupa. . . . ' (Doktrina at Mga Tipan 1:30.)

"Ang sinuman ay magkakaroon ng patotoong ito sa pamamagitan ng pagsunod sa itinatag na pamamaraan sa pamamagitan ng kung paano nagbibigay ng patotoo ang Panginoon. Walang maikling daan. Ang pagnanais na malaman ay kinakailangan. Upang matutuhan na ang doktrina ay mahalaga. Ang paggawa sa kalooban niya ay magpapabanal sa turong iyon sa puso mo" (Robert L. Simpson, "How to Gain and Hold onto Your Testimony," p. 6).

Mga Pagsasagawa ng Aralin

1. Hilingan ang mga kabataang babae na ingatan ang mga tala na ginawa nila ngayon sa klase. Imungkahi na pagbalik-aralan nila ang mga ito paminsan-minsan upang mapag-aralan ang kalakasan ng mga patotoo nila.
2. Hilingan ang mga kabataang babae na isulat sa isang nakahiwalay na piraso ng papel ang mga pansariling bagay na maaaring nais nilang gawin upang palakasin ang mga patotoo nila. Maaaring naisin nilang ingatan ang ganitong listahan na lihim at sikaping pagbutihin ang sarili, o maaari nilang naising ibahagi ito sa mga magulang nila, mga kaibigan, mga guro sa Simbahan, o sa obispo sa pagsisikap na maging higit na masunurin at magtamasa ng biyaya ng isang pinalakas na patotoo.

Aralin
28

Kalayaang Pumili

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa na ang araw-araw na mga pagpili niya ay may mahahalagang kahihinatnan.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng kaunting buto. Tingnan ang bahagi na "Bawat Pagpili ay May Mga Kahihinatnan."
2. Ihanda ang sinulatang piraso ng papel na may banal na kasulatan, "Pinahihintulutan kayong kumilos para sa inyong sarili" (Helaman 14:30).
3. Sa maliliit na piraso ng papel, isulat ang mga tanong na nakalista sa bahaging "Bawat Pagpili ay May Mga Kahihinatnan."
4. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Kalayaang Pumili ay ang Karapatang Kaloob ng Diyos upang Gumawa ng Mga Pagpili

Palalahad ng guro

Ipaliwanag na ang kalayaang pumili ay ang karapatang pumili at pamahalaan ang ating buhay. Nakamit natin ang karapatang ito sa ating buhay bago pa ang buhay sa lupa. Bago tayo dumating sa daigdig na ito, naglahad ng isang plano ang Ama sa Langit sa mga anak niya.

Paalala sa guro

Sa sumusunod na talakayan, tiyakin na nauunawaan ng mga kabataang babae na inilahad ng Ama sa Langit ang tanging plano. Tinanggap ito ni Jesus at nagkusang-loob na maging Tagapagligtas; tinanggihan ito ni Lucifer at naghimagsik.

Talakayan

- Ano ang plano ng Ama sa Langit? Basahin ang Abraham 3:24–28.
- Bakit mahalaga sa plano ang kalayaang pumili?
- Sa kapulungan sa Langit, sino ang tumanggap ng plano ng Ama sa Langit?
- Sino ang hindi?
- Bakit naghimagsik si Satanas?

Ipaliwanag na ang banal na kasulatan ay nagbibigay ng sagot sa tanong na ito. Hilingan ang isang kabataang babae na basahin ang Moises 4:3.

Ipaliwanag na pinaglabanan ang digmaan sa langit sapagkat sinikap ni Satanas na sirain ang kalayaang pumili ng tao. Naghimagsik si Satanas laban sa Ama sa Langit, at siya at ang mga anak sa espiritu na sumunod sa kanya ay itinaboy. Dalawang ikatlo ng mga espiritu ang nagtaguyod sa plano na ipinagtanggol ni Jesucristo at binigyan ng biyaya ng buhay sa lupa.

- Paano natin malalaman na ang mga espiritung anak ng Ama sa Langit ay may kalayaang pumili sa daigdig ng buhay bago pa ang buhay sa lupa? (Nakapili sila kung nanaisin nilang sumunod kay Jesus o kay Satanas.)
- Sino ang pinili ninyong sundin?
- Paano ninyo nalaman? (Bigyang-diin na ang bawat kabataang babae ay matalinong namili sa buhay bago pa ang buhay sa lupa. Narito siya sa buhay na may kamatayan dahilan sa matalinong pagpiling iyon.)

Banal na kasulatan

Ipaliwanag na nang ilagay ng Diyos sina Adan at Eba sa halamanan ng Eden, binigyan niya sila ng kalayaang pumili. Ito ay ipinaliwanag maraming taon ang nakaraan kay propetang Enoch.

Hilingan ang isang kabataang babae na basahin ang Moises 7:32.

• Bakit mahalaga ang kalayaang pumili sa bawat isa sa inyo?

Sinulatang piraso ng papel

Ipakita ang sinulatang piraso ng papel na nagsasabi, "Pinahihintulutan kayong kumilos para sa inyong mga sarili" (Helaman 14:30).

Mga sipi at talakayan

Ipinaliwanag ni Pangulong Joseph Fielding Smith kung bakit napakahalaga ng kalayaang pumili: "Ano ang magiging halaga ng tao kung wala siyang kalayaang pumili? Magiging kasing kawalang-halaga siya ng isang likhang makina. Hindi siya maaaring kumilos para sa sarili niya, kundi sa lahat ng bagay ay pakikilusin, at sa gayon ay walang kakayahang tumanggap ng gantimpala para sa kapuri-puring kilos. Maaaring naging isa siyang makinang kumikilos; hindi nagkakaroon ng kaligayahan o pagdurusa, walang pakiramdam o kawalan ng pakiramdam, at ang ganito ay mahirap tawaging buhay" (Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation,* tinipon ni Bruce R. McConkie, 3 tomo [Salt Lake City: Bookcraft, 1954–56], 1:64).

• Ano ang magiging katulad natin kung walang kalayaang pumili? (Kung walang kalayaang pumili, hindi makakikilos para sa sarili nila ang mga tao. Sila ay pakikilusin sa pamamagitan ng mga lakas sa labas katulad ng pagpapakilos ng isang tao sa isang kagamitang makina.)

Ipinaliwanag ni Pangulong David O. McKay: "Kasunod ng pagkakaloob ng buhay mismo, ang karapatan na pamahalaan ang buhay na iyon ang pinakadakilang kaloob ng Diyos sa tao. . . . Ang kalayaang pumili ay higit na kailangang pakaingat-ingatan kaysa anumang pag-aari na maibibigay ng daigdig" ("Free Agency . . . the Gift Divine," *Improvement Era,* Peb. 1962, p. 86).

Ang Bawat Pagpili ay may Kahihinatnan

Talakayan sa pisaara

Isulat ang sumusunod sa pisara, na nag-iiwan ng patlang sa huling salita:

Sa bawat pagpili ay may isang _______________ .

Ipamungkahi sa mga kabataang babae ang mga salita na maaaring pumuno sa patlang. Sulatan ang patlang ng tamang salita: *kahihinatnan*.

Pakay-aralin at talakayan sa banal na kasulatan

Magpakita ng ilang buto sa mga kabataang babae.

• Kung itatanim ko ang mga buto ng bulaklak na ito (o anumang mga butong mayroon ka), ano ang tutubo?

• Bakit hindi tutubo ang mga sibuyas o peaches, o mansanas mula sa mga buto ng bulaklak na ito? (May mga batas ng kalikasan na sumasakop sa mga butong ito.)

Ipaliwanag na, gayundin, ang mga batas ng Diyos ang sumasakop sa mga buhay natin, at ang bawat batas ay may kahihinatnan. Tawagin ang isang kabataaang babae upang basahin ang Doktrina at Mga Tipan 6:33. Tiyaking nauunawaan ng mga kabataang babae ang kahulugan ng mga salitang *magpunla* at *umani.* (Kapag nagtatanim ng binhi ang isang magsasaka, *nagpupunla* siya. Kapag umaani siya o nagtitipon ng mga ani niya, *nag-aani* siya. Ginamit ng mga propeta ang mga salitang ito, *pagpupunla* at *pag-aani,* sa paggawa ng mga pagpili.)

• Ano ang kahulugan ng, "anuman ang ipunla mo, iyon din ang iyong aanihin"?

• Paano ginagamit ang mga banal na kasulatang ito sa araw-araw ninyong pagpapasiya at mga kilos?

Ituro na ang bawat pasiya o pagpili ay may kahihinatnan.

Talakayan

Magbigay ng mga piraso ng papel na inihanda bago magklase. Sa bawat papel ay dapat nakasulat ang isang pangkat ng mga tanong sa ibaba. Kung may sapat kang mga kabataang babae, ipatalakay sa kanila ang mga tanong sa mga pangkat na dalawahan.

1. Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng pagnanakaw ng isang bagay ng pananamit mula sa isang tindahan? Ano ang maaaring mga kahihinatnan ng hindi pagnanakaw?
2. Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng hindi paggawa ng mga takdang-aralin mo? Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng paggawa ng mga takdang-aralin mo?
3. Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng hindi mo pananalangin bawat umaga at gabi? Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng palagiang pananalangin?
4. Ano ang maaaring mga kahihinatnan ng pag-inom ng kaunting inuming may alkohol sa isang pagtitipon? Ano ang maaring maging mga kahihinatnan ng hindi pag-inom ng inumin?
5. Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng palagiang pakikisama sa mga kabataang may kahinahinalang katangiang moral? Ano ang maaaring maging mga kahihinatnan ng hindi pakikisama sa mga ganitong kabataang babae?

Sa bawat kalagayan, ipasaalang-alang sa mga kabataang babae ang—

1. Ang kaagad na mga kahihinatnan ng bawat pasiya.
2. Kung paano nakaaapekto ang bawat pasiya sa kanyang buhay sa hinaharap.
3. Ang mga walang-hanggang kahihinatnan ng bawat pasiya.

Bigyan ng ilang minuto ang mga kabataang babae upang pag-isipan ang tungkol sa mga kalagayan na ibinigay mo sa kanila. Pagkatapos ay tawagin ang bawat kabataang babae upang sumagot.

• Sa bawat isa sa mga kalagayang ito, sino ang may pananagutan sa kahihinatnan?

Pagkatapos talakayin ang mga kalagayan, ituro na ang ilang mga pasiya ay higit na napakahalaga kaysa iba. Halimbawa, ang pagnanakaw sa tindahan o pagsuway sa ibang mga utos ay may mga masamang kahihinatnan. Ang pasiyang manalangin ng taos-puso ay makapagbibigay ng biyaya sa ating buhay ngayon, gayundin, makatutulong sa atin sa daan patungo sa buhay na walang hanggan.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pahayag ni Pangulong Eldon Tanner: "Kayo *ay* malayang pumili ng *tiyak* kung ano ang nais ninyong gawin, habang hindi ito pumipigil o nag-uutos sa mga karapatan o kalayaan ng iba, ngunit kailangan ninyong magkaroon ng pananagutan para sa mga kilos ninyo at maghandang tanggapin ang mga kahihinatnan" (sa Conference Report, Abr. 1970, p. 61; o *Improvement Era,* Hunyo 1970, p. 30).

Ipaliwanag na tuwing ang isang batas na espiritual ay iniingatan o sinusunod, ang kahihinatnan ay isang biyaya na nagbubunga ng kagalakan at kaligayahan.

Kuwento

Habang binabasa mo ang sumusunod na liham, hilingan ang mga kabataang babae na pagtuunang pansin kung ano ang nadama ng sumulat ng liham at bakit.

"Mahal Kong Sue:

"Ikinalulungkot ko na nagalit ka kahapon. Ang pakikipagkaibigan mo ay napakahalaga sa akin. Ngunit kailangan kong gawin ang ginawa ko. Sana ay maunawaan mo. Nang hamunin mo akong kunin ang pulseras na iyon mula sa eskaparate ng mga alahas, sinabi mo sa akin na magiging madali iyon. Walang sinuman ang nakakakita o nagbabantay sa lugar. Ang sinasabi mo na hindi ka pa kailanman nahuhuli ay tila hindi gaanong nakatatakot. Ngunit alam ko na kapag kinuha ko ang pulseras na iyon, mahuli man ako o hindi, hindi ko kailanman malilimutan na naging sinungalling ako. Hindi ko kailanman maisusuot ang pulseras. Palaging magiging malungkot na paalala ito ng isang mahinang pagpapasiya.

"Nang lumayo ka sa akin at nagsabi na ayaw mong magsayang ng oras mo kasama ng isang tao na hindi nakikisama sa anumang katuwaan, nasaktan ako. Nasasaktan pa ako. Ngunit sa palagay ko ay mabubuhay na lamang ako sa sakit na iyon. Higit na madali na mamuhay sa damdaming iyon kaysa sa wala kailanmang kalayaang pumasok sa malaking tindahan (department store) nang walang damdaming may kasalanan, o kakayahang humarap sa aking mga magulang at obispo, o ang pagiging hindi maligaya sa aking sarili dahilan sa ginawa ko."

Talakayan

• Ano ang nadama ng kabataang babaeng sumulat nito nang isulat niya ito? Bakit?

• Paano nakaapekto ang pasiya niya sa kalayaan at kaligayahan niya sa araw na ginawa niya ang pasiya? Ang kalayaan at kaligayahan niya sa kanyang hinaharap?

• Paano makaaapekto ang pasiya niya sa kanyang kaugnayan sa mga kaibigan niya? Sa mga magulang niya? Sa sarili niya? Sa kanyang Ama sa Langit?

Paglalahad ng guro

Ituro na kailanma't gumawa tayo ng pagpili na sundin ang Salita ng Karunungan, pinanatili natin ang ating sariling malinis sa moralidad, ipinangingilin ang Araw ng Pangilin, o sinusunod ang mga batas ng Diyos, nakadarama tayo ng kagalakan, kaligayahan, at kasiyahan.

Sipi

"Ang lahat ng batas ng Diyos at batas ng kalikasan at batas ng lupain ay ginawa para sa kapakinabangan ng tao, para sa kaginhawahan niya, kasiyahan, kaligtasan, at kabutihan; at nasa sa isang tao na kung pag-aaralan niya ang mga batas na ito at tutukuyin kung tatamasahin niya o hindi ang mga kapakinabangang ito sa pamamagitan ng pagsunod sa batas at sa pagtupad sa mga utos" (N. Eldon Tanner, sa Conference Report, Abr. 1970, p. 62; o *Improvement Era,* Hunyo 1970, p. 31).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na binigyan ng Ama sa Langit ang mga anak niya ng kalayaang gumawa ng mga pasiya para sa kanilang sarili at upang gamitin ang kanilang kalayaang pumili. Nangangahulugan ito gayunman, na bawat isa sa atin ay may pananagutan para sa mga pagpiling ginagawa niya. Ang mga gumagawa ng mga matalinong pasiya ay nakatatagpo ng kaligayahan at malaya sa kalungkutan at kabiguan na sanhi ng kasalanan.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi: "Kasunod ng buhay mismo, ang kalayaan sa pagpili ang pinakadakilang kaloob ng Diyos sa sangkatauhan, na naglalaan sa gayon ng pinakadakilang pagkakataon para sa mga anak ng Diyos upang sumulong sa pangalawang kalagayang ito ng mortalidad" (Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975], p. 235).

Paglalahad ng guro

Papurihan muli ang mga kabataang babae para sa matalino nilang paggamit ng kanilang kalayaang pumili sa buhay bago pa ang buhay sa lupa. Ipahayag ang tiwala mo na habang nagpapatuloy silang gumagawa ng mga tamang pagpili, makatatagpo sila ng kapayapaan at kaligayahan sa buong buhay nila.

Aralin
29

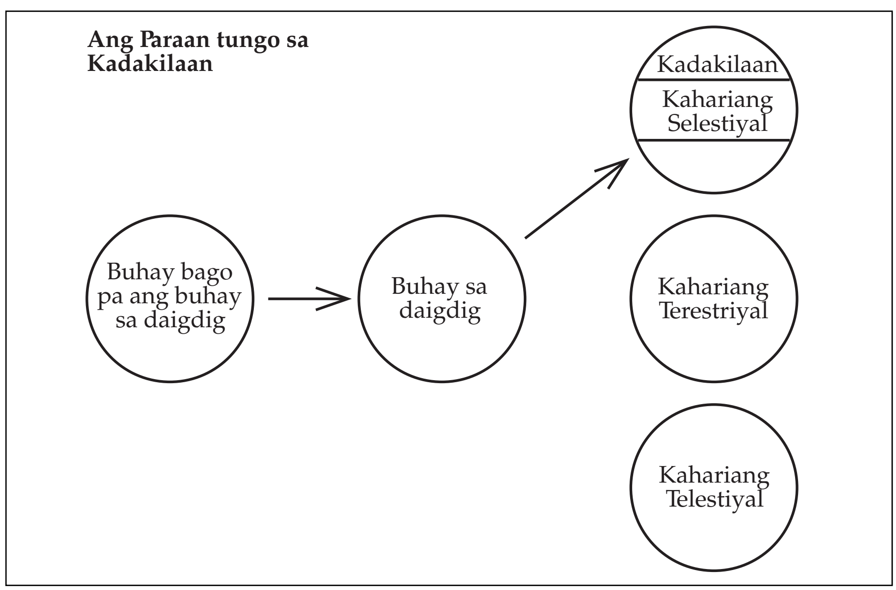
Kadakilaan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad tumanggap ng kadakilaan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng dalawang paskil. Sa isang paskil, isulat ang, "Ang *kawalang-kamatayan* ay ang pagkabuhay na mag-uli ng katawan na laman at buto sa hindi magwawakas na buhay. Ito ay walang bayad na kaloob sa lahat ng nasa lupa at ang bunga ng pagkabuhay na mag-uli ni Jesucristo." Sa kabilang paskil ay isulat ang "Ang *kadakilaan* ay buhay na walang hanggan, ang uri ng buhay na ipinamumuhay ng Diyos. Kinabibilangan ito ng pagpapatuloy ng yunit ng mag-anak sa kawalang-hanggan. Ang mga nagtatamo nito ay kailangang maging masunurin sa mga utos ng Diyos. Nagtatamo sila ng pamana sa pinakamataas sa tatlong kalangitan sa loob ng kahariang selestiyal."
2. Bago ang klase, ihanda ang pisara sa sumusunod na paraan:



3. Atasan ang mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga banal na kasulatan, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang lahat ng Isinilang sa Daigdig ay Tumatanggap ng Kawalang-kamatayan, ngunit ang Mga Masunurin Lamang ang Tumatanggap ng Kadakilaan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa mga daang-taon, ang mga kalalakihan at kababaihan ay nagtataka tungkol sa buhay sa kabila ng libingan. Ang ilang tao ay hindi naniniwala sa buhay pagkatapos ng kamatayan, samantalang ang iba ay may pag-asa na magkakaroon ng ibang uri ng buhay.

Talakayan sa paskil

Ipakita ang paskil na nagbibigay ng kahulugan sa kawalang-kamatayan. Ang mga sagot sa sumusunod na tanong ay nasa paskil.

- Ano ang kailangang gawin ng mga tao upang tumanggap ng kawalang-kamatayan? (Wala. Ito ay kaloob na walang bayad.)

• Sino ang tatanggap ng kawalang-kamatayan? (Ang lahat sa daigdig.)

• Sino ang gumawang maaari sa kaloob nito? (Si Jesucristo.)

• Paano ginawang maaari ang kaloob na ito? (Sa pamamagitan ng pagkabuhay na mag-uli ng Tagapagligtas.)

Ilagay sa harapan ng klase ang paskil na nagbibigay ng kahulugan sa kadakilaaan. Ipaliwanag na kapwa ang kawalang-kamatayan at kadakilaan ay mga kaloob mula sa Ama sa Langit.

• Paano naiiba ang kadakilaan sa kawalang-kamatayan?

• Ano ang kailangan mong gawin upang magtamo ng kadakilaan?

Paghambingin ang mga kailangan para sa kawalang-kamatayan sa kadakilaan?

Banal na kasulatan at talakayan

Ipaliwanag na sinasabi ng Doktrina at Mga Tipan 14:7 sa atin ang kahalagahan ng kadakilaan, o buhay na walang hanggan na kung minsan ay tinatawag ito. Ipabasa ng malakas sa isang kabataang babae ang banal na kasulatan.

• Ano ang sinasabi ng banal na kasulatang ito na kailangan nating gawin upang matamo ang kadakilaan? (Sundin ang mga utos at magtiis hanggang sa wakas.)

Kailangan Tayong Tumanggap ng mga Ordenansa at Gumawa ng Mga Tipan

Talakayan

Ipaliwanag na upang magtamo ng kadakilaan, kailangan tayong tumanggap ng mga ordenansa at gumawa ng mga tipan.

• Ano ang ordenansa? (Isang panlabas, pisikal na kilos, katulad ng pagbibinyag, na sumasagisag sa isang panloob na paniniwala o pangako.)

• Ano ang isang tipan? (Isang pangako sa pagitan ng Diyos at ng tao, kung saan nangangako ang tao na gagawa ng mga tiyak na bagay at ang Diyos ay nangangako ng mga tiyak na bunga.)

Mga sipi at talakayan

Si Pangulong Spencer W. Kimball ay nagturo tungkol sa isang tipan na ginawa natin mga taon na ang nagdaan. Matamang makinig upang malaman kung masasabi ninyo kung *ano* ang ipinangako natin sa ating Ama sa Langit at kung *kailan* natin ginawa ang pangakong ito.

"Gumawa tayo ng mga sumpa, mga matapat na sumpa, sa mga langit bago tayo pumarito sa buhay na may kamatayang ito. . . . Gumawa na tayo ng mga tipan. Ginawa natin ang mga ito bago natin tinanggap ang ating katayuan dito sa daigdig. . . . Ipinangako natin ang ating sarili sa ating Ama sa Langit, na kung ipadadala niya tayo sa daigdig at bibigyan tayo ng katawan at ibibigay sa atin ang mga napakahalagang pagkakataon na ibinigay ng buhay sa daigdig ay mapananatili nating malinis ang ating buhay at magpapakasal sa banal na templo at magpapalaki ng isang mag-anak at magtuturo sa kanila ng katuwiran. Ito ay taimtim na panunumpa, isang taimtim na pangako" (" 'Be Ye Therefore Perfect,' " talumpati sa debosyonal, University of Utah Institute of Religion, 10 Ene. 1975).

• Kailan ninyo ginawa ang tipan na sinabi ni Pangulong Kimball?

• Ano ang ipinangako ninyo sa inyong Ama sa Langit?

Pisara

Isulat ang mga sagot sa pisara sa ilalim ng pang-ulong "Buhay bago pa ang buhay sa daigdig? (Tingnan ang halimbawang paglalarawan sa pisara.)

Ipaliwanag na ngayong nasa daigdig tayo, may mga bagay na kailangan nating gawin upang magtamo tayo ng kadakilaan. Ipinaliwanag ni Elder Howard W. Hunter ang ilan sa mga bagay na ito:

Sipi

"Ang daanan sa kadakilaan ay malinaw na ipinaliliwanag. Tinagubilinan tayo na magkaroon ng pananampalataya—pananampalataya sa Panginoong Jesucristo, at magsisi sa mga bagay na hindi ayon sa mga turo niya. Pagkatapos ng pagbabagong ito ng pangkaisipang saloobin, at may matibay na kapasiyahan, kailangan nating ipakilala ang ating sarili sa pamamagitan ng pagpunta sa mga tubig ng pagbibinyag, sa gayon ay gumagawa ng tipan sa Panginoon upang sundin ang kanyang mga utos" (sa Conference Report, Okt. 1960, p. 109; o *Improvement Era,* Nob 1960, p. 949).

Talakayan sa pisara

• Ayon sa sipi sa itaas, ano ang ilan sa mga bagay na kailangan ninyong gawin upang matamo ang kadakilaan? (Isulat ang mga ito sa pisara sa ilalim ng pang-ulong "Buhay sa daigdig." Tingnan ang halimbawang paglalarawan sa pisara.)

Ipaliwanag na kailangan nating tanggapin ang ordenansa ng pagbibinyag upang maging dakila. Kailangan din nating tanggapin ang kaloob ng Espiritu Santo.

• Paano kayo tutulungan ng Espiritu Santo upang maging dakila? (Uudyukan kayong gumawa ng mabuti, tuturuan kayo ng lahat ng katotohanan, at tutulungan kayong makilala ang Diyos at si Jesucristo.)

Ipaliwanag na ang isa pang ordenansa na kailangan sa kadakilaan ay ang kaloob na tinatanggap sa templo. Ang kaloob ay nagbibigay sa atin ng mga natatangi, espirituwal na biyaya na tutulong sa atin na maghanda upang pumasok sa kaharian ng Diyos. Ang bawat tao ay gumagawa ng mga tipan kapag tinatanggap niya ang kanyang kaloob.

Hilingan ang mga kabataang babae na matamang makinig sa mga bagay na ipangangako nilang gawin kapag nagtungo sila sa templo.

Sipi

Nangangako tayo sa Panginoon na "sundin ang batas ng mahigpit na kabutihan at kalinisang-puri, upang maging mapagmahal sa kapwa tao, mapagkawanggawa, mapagparaya at dalisay; upang mag-alay ng kapwa talino at mga pinagkukunang materyal sa pagpapalaganap ng katotohanan at sa pagpapasigla ng lahi; upang panatilihin ang katapatan sa kapakanan ng katotohanan; at upang maghangad sa lahat ng paraan na tumulong sa dakilang paghahanda upang ang daigdig ay maaaring gawing handa sa pagtanggap sa kanyang Hari—ang Panginoong Jesucristo" (James E. Talmage, *The House of the Lord* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1968], p. 84).

• Ano ang ilang mga bagay na ipangangako ninyong gawin kapag tinatanggap ninyo ang inyong endowment?

• Pagkatapos ng endowment, anong ibang ordenansa ng isinasagawa sa templo ang kailangan para sa kadakilaan? (Kasal sa templo; tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 131:1–4.)

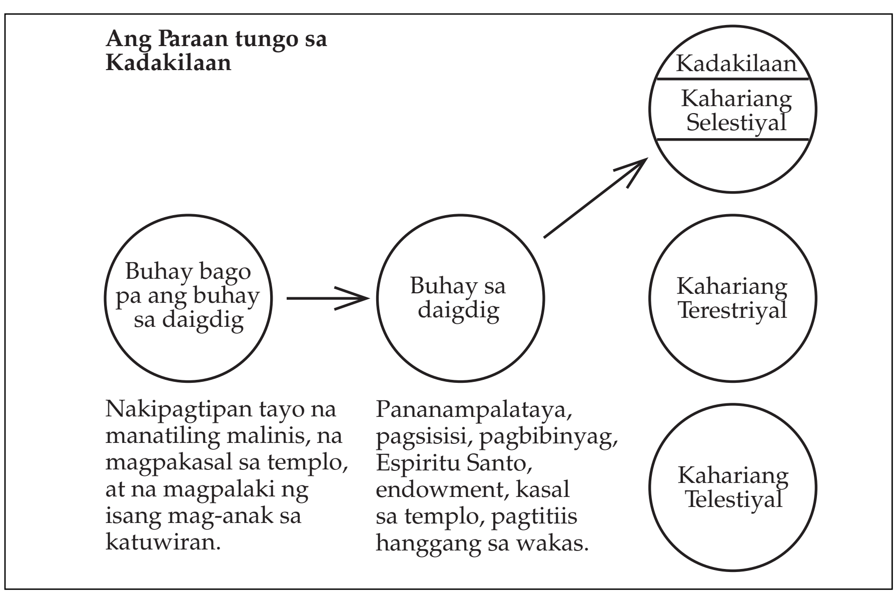
Banal na kasulatan

Ituro na kahit na tinatanggap ng isang kabataang babae ang lahat ng mga ordenansa at ginagawa ang lahat ng mga tipan, hindi siya nakatitiyak sa kadakilaan. Upang makita kung ano pa ang kailangang gawin ng isang kabataang babae, muling ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 14:7.

• Ano ang kailangan ninyong gawin matapos ninyong tanggapin ang mga kinakailangang ordenansa, gawin ang mga kailangang tipan, at nagsimulang sundin ang mga utos? (Magtiis hanggang sa wakas.)

• Ano ang kahulugan ng magtiis hanggang sa wakas?

Ang nabuong pisara ay dapat na maging katulad nito:



Ang Kadakilaan ay Kasinghalaga ng Lahat ng Pagsisikap Natin

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang ilan sa mga biyaya ng kadakilaan ay ipinaliwanag sa Doktrina at Mga Tipan 132:20–24. Ipabasa ng malakas sa isang kabataang babae ang siping ito.

- Anong mga biyaya ang naghihintay doon sa mga namumuhay ng karapat-dapat sa kadakilaan? (Pagkadiyos, pagpapasailalim ng lahat ng bagay sa kanila, pagpapasakop sa kanila ng mga anghel, pagkakaroon ng lahat ng kapangyarihan, pamumuhay kasama ni Jesus.) Ituro na katulad lamang ng pagkapangako kay Cristo ng lahat ng bagay na mayroon ang Ama, maaari rin nating tanggapin ang lahat ng kapangyarihan at pamamahala, na nagiging tagapaglikha ng ibang mga espiritu at ibang mga daigdig.

Upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang dakilang kaluwalhatian at kaligayahan ng mga dinakila, basahin ang sumusunod na karanasan ni Elder Melvin J. Ballard na, bilang isang Apostol, ay nagkaroon ng isang kamangha-manghang panaginip o pangitain:

Sipi

"Nasa malayong Fort Peck Reservation, kung saan gumagawa ako ng gawaing misyonero kasama ng ilan sa ating mga kapatid, na gumagawa sa mga Indiyan, humihingi ng liwanag sa Panginoon upang magpasiya sa mga tiyak na bagay na ukol sa gawain namin doon, at tumatanggap ng patotoo mula sa Kanya na ginagawa namin ang mga bagay ayon sa kalooban Niya, natagpuan ko ang sarili ko sa mga panaginip ng gabi sa loob ng sagradong gusaling iyon, ang templo. Pagkatapos ng panahon ng pananalangin at pagsasaya, sinabihan ako na dapat akong magkaroon ng tanging karapatan ng pagpasok sa isa sa mga silid upang makadaupang palad ang isang Tao, at, habang pumapasok ako sa pintuan, nakita ko, na nakaupo sa isang mataas na plataporma, ang pinakamaluwalhating Nilalang na kailanman ay nakita ng aking mga mata o na kailanman ay inisip kong nabuhay sa lahat ng walang hanggang daigdig. Sa paglapit ko upang maipakilala, tumayo siya at lumapit sa akin ng may mga nakaunat na kamay, at ngumiti habang mahina niyang sinasabi ang aking pangalan. Kung mabubuhay ako upang maging isang milyong taong gulang, hindi ko kailanman malilimutan ang ngiting iyon. Kinabig niya ako sa bisig niya at hinagkan, niyakap ako sa dibdib niya, at ako ay binasbasan, hanggang ang utak ng aking buto ay tila natunaw! Nang matapos na siya, lumuhod ako sa paanan niya, at, habang pinaliliguan ang mga iyon ng aking mga luha at halik, nakita ko ang bakas ng mga pako sa paa ng Manunubos ng daigdig. Ang damdaming nadama ko sa harapan Niya na ang lahat ng bagay ay nasa mga kamay Niya, upang mapasakanila ang pagmamahal Niya, ang damdamin Niya, at ang basbas Niya, ganoon na lamang na kung matatanggap ko kailanman ang bagay na iyon na natikman ko lamang na pauna, ibibigay ko ang buo kong katauhan, ang lahat na inaasam kong maging upang madama ang nadama ko noon!" (*Melvin J. Ballard, Crusader for Righteousness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 138–39).

Ipapikit sa mga kabataang babae ang mga mata nila at pailarawan sa isip ang sarili nila sa pinakamagandang tagpong maaaring kasama ng kanilang mag-anak, mga kaibigan, at mga mahal sa buhay; ang mga dakilang propeta sa nakaraan katulad nina Abraham, Joseph Smith, at Adan; at ang Ama sa Langit at si Jesucristo sa kalagayan ng pagmamahal, kagandahan, at katuwiran magpakailanman. Maaari mong naising magbahagi ang mga kabataang babae ng mga damdamin nila sa klase. Ipaliwanag na hindi nila maaaring mailarawan sa isip kung gaano magiging kahanga-hanga ang kadakilaan.

Katapusan

Banal na kasulatan at talakayan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang 1 Corinto 2:9.

- Ano ang sinasabi ng talatang ito tungkol sa mga bagay na inihanda para doon sa nagmamahal sa Panginoon at sumusunod sa kanyang mga utos? (Hindi natin mailalarawan sa isip kung gaano sila magiging kaluwalhati.)

Bigyang-diin na ang kadakilaan ay isang napakalaking biyaya para doon sa handang tumanggap nito—higit na malaki kaysa sa kayang isipin ng sinuman.

Tiyakin sa mga kabataang babae na kung kanilang ipamumuhay ang mga kautusan, pananatilihin ang kanilang mga tipan at pag-ibig sa kapwa-tao, sila ay magtatamo ng kadakilaan, ang pinakadakilang kaloob ng isang mapagmahal na Ama sa Langit. Maaaring naisin mong magbigay ng iyong patotoo.

Aralin
30

Pagpapalakas ng Patotoo sa Pamamagitan ng Paglilingkod

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makatatanto na mapalalakas niya ang patotoo niya sa ebanghelyo ni Jesucristo sa pamamagitan ng paglilingkod.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at mga lapis para sa bawat kasapi ng klase.
2. Basahin at pag-aralan ang Mosias 2.
3. Atasan ang mga kasapi ng klase upang magbasa o magsalaysay ng mga kuwento ng mga kabataang babae na nakatatagpo ng kagalakan sa paglilingkod sa iba. Maaaring mong naising gumamit ng mga kuwento tungkol sa paglilingkod na ibinibigay ng mga kabataang babae mula sa pook mo.
4. 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

Pinaglilingkuran natin ang Tagapagligtas sa pamamagitan ng Paglilingkod sa Sangkatauhan

Pagbasa sa banal na kasulatan at talakayan

Pabuksan sa mga kasapi ng klase ang Mosias 2 sa paghahanda upang basahin ang maraming talata ng sabay-sabay. Ipaliwanag na sinabihan ni Haring Benjamin ang mga tao niya kung paano niya sila pinaglingkuran habang gumaganap siya bilang hari nila. Maaari mong naising hilingan ang ilang kabataang babae upang magbasa ng mga talata.

Basahin ang talata 11, at talakayin kung paano pinaglingkuran ni Haring Benjamin ang mga tao niya.

Basahin ang mga talata 12 at 14. Talakayin ang mga dahilan ni Haring Benjamin sa hindi paghingi sa mga tao niya ng ginto at pilak. Ipatalakay sa klase kung nanaisin nilang pamunuan ng isang lalaking katulad ni Haring Benjamin.

Basahin ang mga talata 16 at 17, at talakayin kung ano ang ibig sabihin ng paglingkuran ang Diyos.

Basahin ang talata 18, at talakayin ang halimbawang ipinakita ni Haring Benjamin.

Basahin ang mga talata 19 hanggang 21, at talakayin kung paano maisasagawa ng mga kabataang babae ang mga ideya sa kanilang buhay.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pahayag mula kay Pangulong Spencer W. Kimball, at talakayin ito kasama ng mga kabataang babae. Tulungan silang makita ang kahulugan ng mga salita ni Pangulong Spencer W. Kimball sa kanilang sariling buhay.

“Sa paglilingkod natin natutuhan kung paano maglingkod. Kapag tayo ay abala sa paglilingkod sa ating kapwa tao, hindi lamang tumutulong sa kanila ang ating mga gawain, kundi inilalagay natin ang mga sarili nating suliranin sa higit na sariwang pananaw. Kapag higit tayong nagmamalasakit sa iba, kaunti lamang ang oras upang mag-alala tayo tungkol sa ating sarili! Sa gitna ng himala ng paglilingkod, naroon ang pangako ni Jesus, na sa pagkawala ng ating sarili, natatagpuan natin ang ating sarili!

“Hindi lamang natin ‘natatagpuan’ ang ating mga sarili sa pagkilala ng patnubay sa buhay natin, kundi habang higit na pinaglilingkuran natin ang ating kapwa tao sa mga angkop na paraan, higit na mayroong kayamanan sa ating kaluluwa. Nagiging mga higit

na mahahalagang tao tayo habang naglilingkod tayo sa iba. Nagiging higit tayong tunay habang naglilingkod sa iba—tunay na higit na madaling hanapin ang ating mga sarili sapagkat higit ang makikita sa atin.

"Napansin ni George McDonald na, 'sa pagmamahal at hindi sa pagiging minamahal nakalalapit ng pinakamalapit ang isa sa isa pang kaluluwa'. Kaya nga, lahat tayo ay nangangailangang mahalin, ngunit kailangan tayong maging mapagbigay at hindi palaging tumatanggap kung nais nating magkaroon ng kabuuan sa ating buhay at isang pinalakas na pagpapahalaga ng layunin.

"Kung minsan, ang kalutasan ay hindi upang baguhin ang ating kalagayan kundi upang baguhin ang ating saloobin tungkol sa kalagayan; ang mga kahirapan ay kadalasang mga pagkakataon para sa paglilingkod. . . .

"Napapansin tayo ng Diyos, at binabantayan niya tayo. Ngunit karaniwang sa pamamagitan ng ibang tao niya sinasapatan ang ating mga pangangailangan. Samakatuwid, mahalaga na paglingkuran natin ang bawat isa sa kaharian. Ang mga tao sa Simbahan ay nangangailangan ng lakas ng bawat isa, pagtataguyod at pamumuno sa pamayanan ng mga sumasampalataya bilang isang mga nasasakupang alagad. Mababasa natin sa Doktrina at Mga Tipan ang tungkol sa kung gaano kahalaga ang 'tulungan ang mahihina, itaas ang mga kamay na nakalaylay, at palakasin ang mga nanghihinang tuhod.' (Doktrina at Mga Tipan 81:5.) Napakadalas na ang mga gawang paglilingkod natin ay kinabibilangan ng karaniwang panghihimok o pagbibigay ng makalupang tulong sa mga makalupang gawain—ngunit anong mga maluwalhating bunga ang maaaring dumaloy mula sa mga makalupang kilos at mula sa mga maliit ngunit kusang gawa.

"Habang pinatatalas ang kaibahan sa pagitan ng mga pamamaraan ng daigdig at mga pamamaraan ng Diyos ng pagkakataon, higit pang susubukin ang pananampalataya ng mga kasapi ng Simbahan. Ang isa sa pinakamahalagang bagay na magagawa natin ay ang ipahayag ang ating mga patotoo sa pamamagitan ng paglilingkod, na sa kabilang dako, ay gagawa ng pag-unlad na espirituwal, higit na malaking pangako, at isang higit na malaking kakayahang sundin ang mga utos" (There Is Purpose in Life," *New Era,* Set. 1974, p. 4–5).

Sipi

Basahin ang mga sumusunod na sipi mula kay Elder L. Tom Perry, at talakayin ang kaugnayan nito sa mga kabataang babae sa iyong klase.

"Nakatitiyak akong nasisiyahan ang Panginoon sa mga kabataan sa Simbahan sa ngayon. Iniligtas kayo upang pumarito sa daigdig sa mahalagang panahong ito. Inaasahan niya kayo na magtatag ng kaharian niya rito. Tinuruan niya kayo, sinanay kayo, at higit kayong inihanda kaysa sa anumang salinlahi. Ngayon ay tiyak na inaasahan niya kayong gumawa. . . .

"Nawa ay magpatuloy ang Panginoon na palakasin kayo at basbasan kayo ng pananampalataya at ng pagnanasang paglingkuran siya tulad ng maaari niyang iutos sa inyo. Gawin ito nang may buong kasiglahan na pumukaw ng mga kaluluwa ninyo, at pinangangakuan ko kayo ng dakilang kagalakan na dumarating lamang bilang kinalabasan ng paglilingkod sa kaharian ng ating Ama sa langit" (sa Conference Report, Pampook na Komperensiya sa Buenos Aires 1975, p. 39).

Mapaglilingkuran Natin ang Iba sa Maraming Paraan

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi mula kay Pangulong Spencer W. Kimball:

"Kung papipiliin ka ng dalawa o tatlo lamang na mga tao sa buhay ninyo na may pinakamalaking impluwensiya sa iyo, ano ang tiyak na ginawa nila na lubhang nakatulong sa iyo sa mahigpit o mahalagang panahon sa iyong buhay? Sa pagbabalik-tanaw nang ilang sandali, malamang na magpalagay ka na ang ganitong tao ay tunay na nagmalasakit sa iyo, na siya ay naglaan ng oras para sa iyo, na siya ay nagturo sa iyo ng isang bagay na kinakailangan mong malaman. Pagbalik-tanawan ngayon ang gawain mo, tulad ng ginagawa ko sa aking sarili, sa kung isinasama natin sa ating sariling ministeryo ang mga katulad na pangunahing katangian. Hindi gaanong maaari

na sa pagpapakilos sa mga alaala ng isang tao na maaalaala ang isang tao dahilan sa ang taong iyon ay tiyak na may impluwensiya dahilan sa isang pamamaraan. Kadalasan ang isang tao ay nakapaglingkod at nakatulong sa atin sa pagbibigay sa atin ng pag-ibig at pang-unawa, sa paglalaan ng oras upang tulungan tayo, at sa pamamagitan ng pagpapakita sa atin ng daan sa pamamagitan ng liwanag ng sarili niyang halimbawa. Hindi ko sapat na mabibigyang-diin, samakatuwid, ang kahalagahan ng ating paggawa ng mga magkakatulad na bagay para doon sa mga umaasa sa ating ngayon, katulad na lamang ng pag-asa natin sa iba upang paglingkuran tayo sa nakaraan" ("There is Purpose in Life," p. 5).

Gawaing pagsusulat

Magbigay ng papel at lapis sa bawat kabataang babae. Bayaan silang magbalik-tanaw sa kanilang sariling buhay at tumukoy ng dalawa o tatlong tao na higit na nakaimpluwensiya sa kanila. Tumawag ng mga kabataang babae upang magkuwento tungkol sa isa sa mga tao sa listahan nila. Ituro kung paano ginawang mahalaga ng paglilingkod ang mga taong ito.

Tagubilinan ang mga kabataang babae na isulat sa mga papel nila ang tatlong salita na, *mag-anak, simbahan,* at *mga kaibigan*. Ituro na ang mag-anak ang pinakamaliit at pinakamahalagang yunit sa Simbahan. Ipasulat sa mga kabataang babae sa ilalim ng bawat salita ang ilang pamamaraan kung saan maaari silang maglingkod sa mga tao sa kategoryang iyon. Pahintulutan ang tatlo o apat na minuto upang tapusin ang gawain, at anyayahan ang mga kasapi ng klase upang magbahagi ng ilan sa kanilang mga ideya sa paglilingkod.

Ang Totoong Paglilingkod ay Naghahatid ng Kagalakan

Kuwento

Basahin, o anyayahan ang isang kabataang babae na basahin, ang sumusunod na mga kuwento tungkol sa mga kabataang babae na naglilingkod. Maaari mong naising magsalaysay ng mga kuwento tungkol sa paglilingkod ng mga kabataang babae sa pook ninyo. Hilingan ang mga kabataang babae na tukuyin kung paano pinalakas ng paglilingkod ang mga patotoo ng mga kabataang babaeng ito.

"Ilang taon na ang nakalilipas, sa malapit na pagtatapos ng araw, may nangyari sa buhay ng isang pangkat ng kahanga-hangang kabataang babae. Bago ang hapong iyon, ginugol ang mga oras sa paggawa ng mga *cookies,* na sinusubok ang mga bagong resipe, nagpaplano ng palatuntunan, nagsusulat ng mga bagong awit, pakikipagkaibigan, at napakaraming pagkukuwentuhan—sa pagkaalala ko ay higit na maraming kuwentuhan kaysa pakikinig. Sinumang tagamasid ay sasang-ayon na napakasiglang gawain iyon, subalit maitatanong din ng isa, ano naman kung tungkol sa alituntunin na itinuturo?

"Sa itinalagang araw ang lahat ng plano para sa paghahatid ng mga *cookies* at paglalahad ng mga palatuntunan ay nagawa ayon sa takdang panahon sa gitna ng tawanan, katuwaan, at nang kasiglahan ng kabataan, na bawat isa ay nagnanais na maging bahagi ng paggawa. Ang mali lamang sa plano ay may mga ilang naiwang may kalakihang supot ng mga *cookies* nang nagawa na ang lahat ng mga pakikipagtipanan. Ngayon ang tanong ay, ano ang gagawin sa labis na *cookies*? At mga ilang mungkahi ang kaagad dumating, 'Maaari nating kainin ang mga iyon o dalhin ang mga ito sa *Explorers* o ipagbili ang mga iyon.'

"Pagkatapos ay nagsabi ang tinig ng pangulo ng klase, na pinawawalang halaga ang iba sa isang higit na may pagmamalasakit na tono, 'Alam ko na. Tingnan natin kung may tahanan para sa mga matatanda kung saan nakatira ang mga lolo. Hindi sila magkakaroon ng anumang *cookies*.' Isang tawag ang ginawa, isang kaagad-agad na pakikipagtipanan ang isinaayos, at isang pangkat ng mga batang babae ang nakatayo sa harapang pinto ng isang malaking tahanan na pahingahan na hindi na gaanong masigasig ngayon tungkol sa bagay na tila dakilang ideya. Nabuksan ang pintuan, at ang bawat batang babae ay nagsikap ng pagka-asiwa na itulak ang nasa likod upang hindi maging una. Nagkaroon ng sandali ng paghihirap na ang marami ay nag-iisip, 'Bakit tayo narito?' Tatlo sa mga batang babae ang mabilis na nagbaba ng mga sako ng *cookies* sa isang lumang hapag, na tila ba iyon lamang ang tanging kasangkapan sa silid maliban sa mga higaan at mga silyang may gulong na kinauupuan ng mga pasyente.

"Habang nagsisimula ang mga batang babae sa pag-awit ng isa sa mga awit na inihanda nila sa halos paanas na tinig at may katamisan ng kabataan, isa o dalawang balikat ang naitaas mula sa pagkasalampak na sa wari ay pirmihan na. Ilang pasyente sa mga silyang may gulong ang itinutulak papalapit ng ibang pasyente. Ipinagpatuloy ng mga batang babae ang kanilang mga awit, na nagtatamo ng kaunti pang tapang habang ang mainit na pagtugon ay kitang-kita.

"Sa sandaling iyon ay nagaganap ang isang himala. Ang mga bakas ng mukha ay unti-unti ngunit may katiyakang nagbabago sa mga mukha ng matatanda. Ang mga anyo ay nagbabago at ang mga mata ay napupuno ng luha habang nagsisimula ng ibang awit ang mga kabataan. Sa pagkakataong ito ay humimig ng isang kilalang himig ang iba habang ang isang mag-aaral mula sa ibang bansa ay umawit nito sa wikang Aleman. Noon lamang nagtaas ng ulo ang isang nakahukot na pagod na katawan na nakasalampak sa tabi ng higaan na nakikita sa daanan ng isang kalapit na silid at, sa mahina ngunit naririnig na tono, ay sumali sa mga salita sa katutubo niyang wika.

"Bumaling ang mga ulo, napuno ng luha ang mga mata, nasaling ang mga puso, at nabago ang mga buhay. Ilang tahimik na salita ng pagpapasalamat ang naipahayag, at isang naiibang pangkat ng mga kabataang babae ang naglakad ng halos may pamimitagan pababa sa hagdanan ng lumang gusaling iyon. Oh, ang mga kaisipang ibinahagi ng bawat isa sa panahon ng paglalakbay pauwi! Isa sa himig na nag-uusisa ang nagtanong, 'Ano ang nagyari? Hindi pa ako nakadama nang ganito noon.' At isa pa ang nagsabi nang halos pabulong, 'Kailan natin muling gagawin ito?' Ako at ang aking mga batang babae ay nakaranas sa araw na iyon ng mensaheng sinabi ni Alagad na Juan, 'Kung ang sinumang tao ay nagiibig gumawa ng kaniyang kalooban ay makikilala niya ang turo, kung ito'y sa Diyos, o kung ako'y nagsasalita na mula sa aking sarili.' (Juan 7:17.) Sapagkat sa sandaling iyon ay ipinamumuhay namin ang alituntunin sa mala-Cristong paraan, at lahat kami ay nauhaw sa higit pa.

"Kapag kayo ay nasa paglilingkod sa inyong kapwa tao, kayo ay nasa paglilingkod ng inyong Diyos. Kami ay nasa paglilingkod Niya, at nadama namin ang pagiging malapit Niya" (Ardeth G. Kapp, "My Girls Taught Me a Principle of the Gospel," *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women,* tinipon ni Leon Hartshorn, 2 tomo [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973–75], 2:125–27).

Kuwento

Ang pagtatayo ng Templo sa Jordan River ay nagsali sa mga kabataang babae ng Istaka ng Utah Draper sa anim na buwan ng pagmamahal at may kagalakang paglilingkod para sa templo. Sa loob ng ilang buwan bago ang pagbubukas ng templo, ang mga kabataang babae at ang kanilang mga pinuno ay may kaabalahang gumagawa ng mga laruan at ibang mga bagay para sa sentro ng kabataan at alagaan ng templo. Gumawa sila ng isang bahay ng manyika na puno ng mga kasangkapan at mga manyika; isang maliit na lamesa at apat na mga silya; isang pininturahang duyan; maraming aklat ng mga kuwento, mga pangtahimik na aklat, at mga palaisipan; mga ilang bag ng tinapos na laruang binubuo; maraming unang hayop at manyika at maraming magagandang kumot, unan at mga pangsalubong na kumot.

Ang maraming oras ng sama-samang paggawa ay may malaking nagawa upang palakasin ang mga pagkakaibigan, upang tulungan ang mga kabataang babae na magkaroon ng mga bagong kaibigan, at upang tulungan ang mga kabataang babae na tuklasin at paunlarin ang mga talino na kung minsan ay hindi nila alam na mayroon sila.

"Tunay na napakasaya," ang pagsang-ayon ng lahat ng mga kabataang babae. "Nagkaroon kami ng napakaraming mga espirituwal na karanasan, din," ang sabi ng isang lumahok. "Hindi ko kailanman malilimutan ang gabing ibinigay namin ang aming 'mga handog ng pag-ibig' sa mga ginang (matron) ng templo. . . . Ang panguluhan ng templo ay naroon, at ang mga tagapagsalita ay nagbahagi ng mga magagandang karanasan nila at patotoo sa mga ordenansa ng templo. Lubhang nakapagpapasigla iyon."

- Paano napalakas ng paglilingkod ang iyong patotoo?

Katapusan

Tula at talakayan

Basahin sa mga kabataang babae ang sumusunod na tula, at anyayahan sila na magbalik-tanaw sa mga salita:

> Ipagpalagay na ngayon ay huling araw mo sa lupa,
> Ang huling milya ng naging paglalakbay mo;
> Pagkatapos ng mga pagsisiskap mo, gaano na ang kahalagahan mo,
> Gaano ang maiuuwi mo sa Diyos?
> Huwag mong ibilang na mga pag-aari mo ang iyong mga pilak at ginto,
> Bukas lahat ng mga ito ay iiwanan mo,
> At ang lahat nang sa iyo upang ariin at hawakan
> Ay ang paglilingkod na ibinigay mo sa sangkatauhan.
> (Hindi kilala, sa pagsipi ni David O. McKay, *Treasures of Life* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962], p. 395–96.)

- Anong mga pag-aari ang maaari mong dalhin pabalik sa iyong Ama sa Langit?
- Kung ito ang huling araw mo sa lupa, ano ang maiuuwi mo sa Diyos?

Patotoo

Ibahagi ang iyong patotoo ng kahalagahan ng paglilingkod. Maaari mong naising isalaysay ang isang karanasan na naranasan mo sa pagtanggap o pagbibigay mo ng paglilingkod.

Mungkahing Gawain

Maaari mong naising gamitin ang araling ito upang magkaroon ng gawaing paglilingkod para sa mga kabataang babae.

Ang Batas ng Lupain

Aralin
31

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakikilala sa kahalagahan ng pagtataguyod ng mga batas ng kanyang bansa.

PAGHAHANDA

1. Larawan 15, Pandaigdig na Mga Palatandaan sa Pangangasiwa ng Trapiko, na matatagpuan sa likuran ng manwal.
2. Kung nanaisin: Kunin ang tsart ng ikalabindalawang saligan ng pananampalataya (65012) mula sa aklatan ng inyong bahay-pulungan.
3. Gumawa ng kopya ng bigay-siping “Mungkahing Mga Gawain” para sa bawat kabataang babae na makikita sa hulihan ng aralin.
4. Magdala ng kopya ng mga pamantayang banal na kasulatan upang ipakita. Magdala rin ng mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
5. Magdala ng watawat ng inyong bansa o isang larawan ng watawat upang maipakita sa panahon ng aralin.
6. Bago ituro ang aralin, alamin ang kahulugan ng iba’t ibang kulay at mga sagisag na ginamit sa watawat ng inyong bansa.
7. 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 Mga Batas na Sibil ay Maaaring Magdulot ng Kapayapaan at Kaayusan sa Isang Bansa

Larawan at Talakayan

Ipakita ang larawan [na naglalarawan] ng iba’t ibang pandaigdig na mga palatandaan sa pagpigil ng trapiko. Talakayin kung saan ginagamit ang mga ito, ano ang ipinahihiwatig ng mga ito, at kung bakit kailangan ang mga ito.

• Ano ang maaaring mangyari sa isang malaking lungsod kung sa oras ng pagmamadali ang mga ilaw na panghudyat, mga kagamitan sa pagpigil ng trapiko, o ang mga may katungkulan ay hindi nagsisikilos?

• Ano’ng iba pang batas na kailangan upang mapanatili ang kaayusan at kapayapaan sa isang pamayanan at bansa?

• Ano ang maaaring mangyari kung wala ang gayong mga batas?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipakita ang kopya ng mga pamantayang banal na kasulatan.

• Ano mayroon ang mga aklat na ito na katulad ng nasa aklat ng batas? (Ang isa ay naglalaman ng batas na pangrelihiyon, ang isa ay batas na sibil.) Ipaliwanag na ang Panginoon ay nagpayo sa mga kasapi ng Simbahan tungkol sa dalawang uri ng mga batas na ito. Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 58:21.

• Paano makatutulong sa atin ang pagtupad sa mga batas ng Diyos sa pagtupad sa mga batas ng lupain?

• Bakit natin kailangan ang maayos na pamahalaan? Bakit hindi tayo maaaring magkanya-kanya?

Sipi at talakayan

Pagkatapos na tumugon ang mga kabataang babae, basahin ang sumusunod na sipi upang makatulong sa pagsagot sa tanong.

"Natuklasan ng mga naunang tagabunsod na ang malaking bahagi ng kanilang panahon at lakas ay nagugugol sa pagtatanggol sa kanilang mga sarili, kanilang ari-arian, at kanilang kalayaan. Upang umunlad ang tao, hindi niya makakayanang palagiang gugulin ang kanyang panahon sa pagbabantay sa kanyang mag-anak, kanyang mga bukirin, at kanyang ari-arian laban sa pananalakay at pagnanakaw. Kapag siya ay nakikiisa sa kanyang mga kapitbahay at umuupa ng isang alagad ng batas, ang pamahalaan ay isinisilang. Ipinapakatawan ng bawat mamamayan sa alagad ng batas ang kanilang walang-alinlangang karapatan na pangalagaan ang kanilang mga sarili. Ang alagad ng batas ngayon ay gumagawa lamang para sa kanila ng bagay na mayroon silang karapatan na gawin para sa kanilang sarili—wala nang iba. . . .

"Samakatuwid, sa pangkalahatang kalagayan, ang angkop na ginagampanan ng pamahalaan ay kinabibilangan ng gayong mga gawaing pagtatanggol gaya ng pagpapanatili ng pambansa, pangmilitar, at lokal na lakas ng pulisya para sa pangangalaga laban sa pagkawala ng buhay, pagkawala ng ari-arian at pagkawala ng kalayaan sa mga kamay ng mga dayuhang maniniil o mga salarin sa sariling bayan" (Ezra Taft Benson, sa Conference Report, Okt. 1968, p. 18–19; o *Improvement Era,* Dis. 1968, p. 51–52).

• Ano ang ilan pang dahilan kung bakit kailangan ang mga pamahalaan at mga batas?

Sipi at talakayan

Ang Doktrina at Mga Tipan 134:1 ay nagsasaad na, "Tayo ay naniniwala na ang mga pamahalaan ay itinatag ng Diyos para sa kapakinabangan ng tao."

Binigyang-diin ni Pangulong N. Eldon Tanner ang ideyang ito sa sumusunod na sipi:

"Ang lahat ng batas ng Diyos at mga batas ng kalikasan at mga batas ng lupain ay ginawa para sa kapakinabangan ng tao, para sa kanyang kaaliwan, pagtatamasa, kaligtasan at kapakanan; at na sa bawat isa ang pagkatuto sa mga batas na ito at alamin kung dapat o hindi dapat na tamasahin niya ang mga kapakinabangang ito sa pamamagitan ng pagsunod sa batas at sa pamamagitan ng pagsunod sa mga kautusan. Ang buong layunin ko . . . ay upang ipakita na ang mga batas ay umiiral para sa ating kapakinabangan at upang maging masaya at matagumpay ay kailangan nating sundin ang mga batas at panuntunan na nauukol sa ating mga gawain; at ang mga batas na ito ay maaaring kumilos para sa ating kagalakan at kapakanan o sa ating kapinsalaan at kalungkutan, alinsunod sa ating mga gawa" (sa Conference Report, Abril 1970, p. 62; o *Improvement Era,* Hunyo 1970, p. 31).

• Ano ang ilang tiyak na mga batas na ginawa para sa ating kapakinabangan, kaaliwan at kaligtasan?

Pananagutin ng Diyos ang Kanyang Mga Anak para sa Pagsang-ayon sa Mga Batas ng Kanilang Lupain

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 134:1.

• Ano ang ibig sabihin ng magkaroon ng pananagutan?

Kung nanaisin na paskil

Sumangguni sa ikalabindalawang saligan ng pananampalataya. (Ipakita ang paskil.)

• Paano ba sinusunod, iginagalang at sinasang-ayunan ng isang tao ang batas?

Mga pinag-aaralang kalagayan at talakayan

Ipasuring mabuti sa mga kabataang babae ang sumusunod na mga kalagayan at pagpasiyahan kung ano ang dapat nilang gawin upang sundin, igalang at sang-ayunan ang batas sa bawat kalagayan.

1. Ikaw ay kasakay ng ilang nakatatandang kabataan. Ang tsuper ay lumalampas sa itinakdang bilis o nag-aalok na ikaw ang magmaneho ng sasakyan kahit na wala kang lisensiya sa pagmamaneho.
2. Isang opisyal ng pamahalaan ang nagtatalumpati sa kapulungan ng mga mag-aaral sa inyong paaralan. Binubuwag ng isang pangkat ng mga mag-aaral na tumututol sa kanyang pagtatanghal ang pagtitipun-tipon sa pamamagitan ng pagsigaw at pagpadyak ng kanilang mga paa.
3. Ikaw ay nasa isang malaking tindahan. Napansin mo na ang isa sa iyong mga kaibigan ay nagtatago ng blusa sa ilalim ng kanyang damit.

4. Isang kabataang lalaki sa lansangan ang nag-abot sa iyo ng libreng polyeto na bumabatikos sa pamahalaan ng iyong bansa. Hindi mo alam kung ang pagbatikos ay totoo.

Palaisipang tanong

• Sa inyong pang-araw-araw na buhay, kayo ba ay halimbawa ng isang tao na sumusunod, gumagalang at sumasang-ayon sa mga batas ng lupain?

Ang Pagmamahal sa Bansa ay Pinatutunayan ng Mga Kilos ng Isang Kabataang Babae

Mga Sipi

"Ang Propetang si Joseph Smith . . . ay nagsabi, 'Ang pagkamakabayan ay dapat hanapin at matatagpuan sa tamang pamumuhay.' Hindi ba ito nakawiwili? Hindi ka maaaring maging tunay na makabayan kung ikaw ay hindi matuwid. Walang tao ang maaaring maging mabuting Banal sa Huling-araw at maging hindi matapat sa pinakamabuting interes at kapakanan ng kanyang bansa" (Hartman Rector, Jr., "The Lond Choice Above All," sa *Speeches of the Year, 1974* [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 423).

• Ano ang ibig sabihin ng pagiging makabayan?

Ang sumusunod ay maaaring makatulong upang sagutin ang tanong na ito:

"Ang pagkamakabayan ay higit pa sa pagwawagayway ng watawat at mga lusis. Ito ay ang kung paano tayo tumutugon sa mga pambayang paksa. Kung ang itinatanong lamang natin ay, 'Ano ang nasa mungkahing ito para sa akin?—Ano ang makukuha ko mula dito?'—tayo ay hindi makabayan at tayo ay hindi mabubuting mamamayan. Ngunit kung itatanong natin na, 'Ito ba ay tama?—ito ba ay mabuti para sa . . . mga tao?—mapangangalagaan ba nito at mapalalakas ang ating kalayaan?'—sa gayon ay karapat-dapat tayong tumayo sa kalipunan ng [mga dakilang bayani]. Ang pagkamakabayan ay pagsisikap na palagiang magbigay ng higit sa Bayan kaysa ating tinatanggap. Ito ay hindi makasariling paglilingkod" (Ezra Taft Benson, *The Red Carpet* [Salt Lake City: Bookcraft, 1962], p. 96).

Talakayan sa pisara

• Ano ang ilan sa mga gawa ng pagkamakabayan na nagpapakita ng inyong pagmamahal sa inyong bansa?

Itala ang mga sagot sa pisara. Ang mga sagot ay maaaring kabilangan ng mga sumusunod:

1. Pag-awit ng inyong pambansang awit nang buong paggalang.
2. Pagpapakita ng paggalang sa watawat ng inyong bansa.
3. Higit na pag-aaral tungkol sa pamana at kasaysayan ng inyong bansa.
4. Pangangampanya sa mga kandidatong pampulitika na may mga pananaw na inyong itinataguyod.
5. Pakikilahok sa mga panukalang pampamayanang paglilingkod at iba pang mga gawaing pangmamamayan.
6. Pagsunod sa mga batas ng lupain.
7. Paggalang sa mga opisyal at ari-ariang pambayan.
8. Paggalang sa mga palagay na pampulitika na kakaiba sa inyong mga sariling palagay.

Talakayan ng watawat

Sumangguni sa watawat na iyong ipinakita.

• Ano ang isinasagisag ng iba't ibang kulay?

• Ano ang isinasagisag ng mga simbulo, kung mayroon?

• Bakit mahalaga ang mga bagay na ito sa inyong bansa?

• Ano ang maaari ninyong gawin upang maitaguyod ang mga matuwid na kahalagahan na isinasagisag ng watawat?

Kung ang inyong bansa ay mayroong panunumpa ng katapatan, maaaring naisin mong talakayin ang kahulugan nito sa mga kabataang babae.

Pagsasagawa ng Aralin

Bigay-sipi

Ipamahagi ang mga talaan ng mga mungkahing gawain na iyong inihanda. Basahin ang buong talaan na kasama ang mga kabataang babae, at ipadagdag sa kanila ang kanilang mga sariling ideya. Imungkahi na gamitin nila ang talaang ito bilang gabay sa kanilang pakikisali sa pambayang gawain sa hinaharap. Papiliin ang mga kabataang babae ng isa sa mga mungkahing gawain upang gawin bilang isang klase. Maging handa upang tulungan silang ayusin ang gawain upang sila ay magkaroon ng matagumpay na karanasan.

Mungkahing Mga Gawain

1. Pag-aralan ang kasaysayan, heograpiya, mga hayop na namumuhay sa kalikasan, at iba pang mga katangian ng inyong pamayanan.
2. Alamin ang tungkol sa mga makasaysayang pook ng inyong pamayanan.
3. Gumawa o bumili ng watawat ng inyong bansa. Ibigay ito sa iba o gamitin ito mismo.
4. Dalawin ang isang lugar na may pambansang interes.
5. Mag-aral nang higit pa tungkol sa mga lokal at pambansang mga pinuno ng pamahalaan.
6. Sumulat ng isang liham sa isang opisyal ng pamahalaan, na ipinahihiwatig ang inyong pagmamalasakit sa isang kalagayan.
7. Sumulat ng isang liham sa isang opisyal ng pamahalaan, na nagpapahiwatig ng pasasalamat para sa isang bagay na kanyang ginawa.
8. Magbigay ng inyong tulong sa panukalang paglilinis ng pamayanan.
9. Alamin mula sa mga pinuno ng inyong pamayanan kung maaari kayong tumulong sa panukalang pagtitipid ng enerhiya.
10. Pag-aralan ang mga batas trapiko sa inyong pook, at himukin ang mga kasapi ng mag-anak at mga kaibigan na sundin ang mga ito.
11. Mangasiwa ng klinika para sa kaligtasan sa pagbibisikleta para sa mga bata sa inyong pook.
12. Dumalo sa isang pagpupulong sa inyong nayon.
13. Dumalo sa isang pulong ng pambayang paaralan.
14. Magbigay ng tulong sa isang tao na nangangampanya para sa isang pambayang katungkulan.

Pamumuhay Nang Walang-bahid-dungis na Buhay

Paalaala sa guro

Sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan at ng kanyang mga propeta, itinuro ng Panginoon ang kanyang pamantayan ng moralidad sa bawat dispensasyon. Ang pagkasira ng mga pamantayang moral 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 ito.

Habang inilalahad mo ang mga aralin sa yunit na ito, ituro ang pamantayan ng moralidad ng Panginoon sa angkop, sensitibong paraan na angkop sa mga yugto ng pag-unlad at pagiging handa ng mga kabataang babae na tanggapin ang aralin. Ang malapit na mga pakikipag-ugnayan sa pagitan ng mga tagapayo at mga kabataang babae ay kadalasang nahahantong sa mga hindi pormal na usapan tungkol sa mga kakaibang tuksong moral o mga tanong. Bilang isang tagapayo, ang inyong tungkulin ay sagutin nang naaangkop ang mga tanong, na palaging ibinabaling ang mga kabataang babae sa kanyang mga magulang.

Upang matulungan kang maging handang sumagot nang naaangkop, maingat na basahin ang polyetong *Para sa Lakas ng Kabataan* (34285). Ang munting aklat na *Patnubay ng Magulang* (31125) ay makatutulong din na mapagkukunan. Ito ay inihanda upang tulungan ang mga magulang na turuan ang kanilang mga anak tungkol sa mga pisikal na pagpapalagayang-loob at ihanda ang kanilang mga anak na sundin ang plano ng Panginoon sa paggamit ng pisikal na pagpapalagayang-loob.

Alalahanin na tanging ang obispo ang nagtatanong ng mga katanungan tungkol sa kalinisang-puri at mga kaugnay na moral na bagay sa mga pakikipanayam (tingnan sa *Young Women Leadership Handbook,* p. 16, at ang *Melchizedek Priesthood Leadership Handbook,* p. 20). Himukin ang mga kabataang babae na makipagpulong sa obispo kung nais nilang pag-usapan ang tungkol sa pagkakaangkop ng kanilang mga asal.

Sa mga araling ito, umasa sa patnubay ng Espiritu sa pagpapasiya kung ano ang ituturo, paano magtuturo, at kailan ituturo ang ibang mga paksa. Ang mga talakayan ay dapat na nakapaloob sa mga paksa na itinuro ng mga propeta at na nasa kagamitan ng aralin.

Ang pagtatanghal na *Morality for Youth* na nasa *videocassette* na *Come Unto Me* (53146) ay makapagbibigay ng naaangkop na panimula o katapusan sa mga aralin na nasa yunit na ito. Walang sapat na oras sa panahon ng klase upang isama ang pelikula at ang talakayan nito gayundin ang aralin; samakatuwid, hiwalay na panahon ng pagkaklase ang dapat gamitin upang maipalabas ang pelikula at talakayin ito.

Aralin
32

Ang Kahalagahan ng Buhay

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa at makapagpapasalamat sa kahalagahan ng buhay, lalo na ang buhay ng tao.

PAGHAHANDA

1. Larawan 16, Isang Kabataang Babae at ang Tagapagligtas, na matatagpuan sa likuran ng manwal.
2. Kumuha ng mga larawan ng magagandang tanawin ng kalikasan katulad ng mga paglubog ng araw, mga hayop, o mga bundok. Ipakita ang mga ito sa harapan ng silid-aralan.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng mga banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Bawat Kabataang Babae ay Dapat Magkaroon ng Pagpapahalaga sa Mga Nilikha ng Diyos

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Maraming taon na ang nakalipas, isang malakas, malusog na sanggol na babae ang isinilang kina Arthur at Kate Keller, na nanirahan sa katimugang bahagi ng Estados Unidos. Ang mga magulang, na nagpangalan sa maliit na batang babae na Helen, ay natuwa sa kanilang magandang anak na babae. Sa gulang na labingwalong buwan, si Helen ay dumanas ng malubhang karamdaman na naging sanhi ng kanyang pagiging bingi at bulag. Gayunman, sa pamamagitan ng pagmamahal at pagtitiis ng kanyang mga magulang at ng isang guro na nagngangalang Anne Sullivan, si Helen ay natutong bumasa at magsalita. Siya ay nakatapos ng kolehiyo na may mga parangal at ginugol niya ang kanyang buhay sa paglilingkod sa ibang tao.

Si Pangulong David O. McKay ay minsang nagsabi ng isang karanasan ni Helen Keller. Sinabi niya:

"Nabasa na ba ninyo ang puna ni Helen Keller sa isang batang babae na kagagaling pa lamang sa paglalakad sa kakahuyan, na bilang sagot sa tanong ni Helen na, 'Ano ang napansin mo?' ay sumagot na, 'Wala namang kakaiba.'

" 'Paano nangyari iyon,' ang tanong ni Helen sa kanyang sarili, 'na maglakad sa loob ng isang oras sa kakahuyan at walang makitang anuman na kapansin-pansin? Ako, na hindi nakakakita, ay nakatutuklas ng isang daang bagay na kinawiwilihan ko sa pamamagitan lamang ng paghipo. Nararamdaman ko ang maselang pagkagawa ng isang dahon. Pinadaraan ko ang aking kamay nang buong pagmamahal sa makinis na balat ng kulay-pilak na halaman, o sa magaspang na balat ng isang puno ng pino. Sa tagsibol ay hinihipo ko ang mga sanga ng mga puno na buong pag-asang makahahanap ng usbong, ang unang palatandaan ng gumigising na Kalikasan pagkatapos ng kanyang pagtulog sa taglamig. Manaka-naka, ako ay napakapalad, inilalagay ko nang marahan ang aking kamay sa isang maliit na puno at nadarama ang masayang paghuni ng isang ibon na umaawit.

" 'May mga pagkakataon na ang puso ko ay umiiyak sa paghahangad na makita ang lahat ng bagay na ito sa pamamagitan ng pisikal na mga mata, ngunit kung ako ay nagkakaroon ng gayong kalaking kagalakan mula sa paghipo lamang, gaano pa kayang kagandahan ang maaaring ihayag ng paningin. At nakikini-kinita ko kung ano ang dapat na pinakagusto kong makita kung ako ay pahihintulutang gamitin ang aking mga

mata—maging sa loob lamang ng tatlong araw!' " (*Treasures of Life* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962], p. 394–95).

Talakayan

• Kung magagamit ninyo ang inyong mga mata sa loob lamang ng tatlong araw, ano ang nanaisin ninyong makita? (Hayaan ang mga kabataang babae na gumugol ng ilang minuto sa pagsasaalang-alang ng mga bagay na ikinasisiya nilang makita.)

• Ano ang inyong pakiramdam kapag nakakakita kayo ng isang bagay na nakatatawag ng inyong pansin?

• Bakit mahalaga para sa atin na alalahanin na nilikha ng ating Ama sa Langit ang mundo na tinitirahan natin?

Banal na kasulatan at talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na buksan sa Doktrina at Mga Tipan 59:16–20, at hilingan ang isa sa mga kasapi ng klase na basahin ang talatang ito. Ituro ang mga dahilan na ibinigay ng Panginoon sa atin ang mga mabuti at magagandang bagay sa mundo. Isalarawan ang mga dahilang ito sa pamamagitan ng paggamit ng mga larawan na iyong ipinakita sa harapan ng silid-aralan. Tiyakin na kinikilala ng mga kabataang babae na ang Panginoon ang nagbigay sa atin ng mga bagay na ito nang higit pa sa pagkain at kasuotan.

Atasan ang isang kabataang babae na basahing muli ang talata 20. Pagkatapos ay talakayin ang talatang ito na ginagamit ang sumusunod na mga tanong o ang sa iyo.

• Ano ang pakiramdam ng Ama sa Langit tungkol sa pagbibigay sa atin ng lahat ng bagay sa mundo?

• Paano natin dapat gamitin ang mga bagay na ibinigay ng Ama sa Langit sa atin?

Atasan ang mga kabataang babae na buklatin ang Moises 2. Ituro na ang kabanatang ito ay nagpapaliwanag kung paano nilikha ng Ama sa Langit ang mundo, ang mga halaman at ang mga hayop. Ito ay nagsasaad din kung paano niya inilagay sina Adan at Eba sa mundo. Hilingan ang isa sa mga kabataang babae na basahin ang talata 28–31.

Pagkatapos na mabasa ang banal na kasulatan, ipaliwanag na sina Adan at Eba at ang lahat ng kanilang inapo, na kinabibilangan ng bawat kabataang babae sa klase, ay binigyan ng pananagutan na lupigin ang mundo at pamahalaan ito. Ang ibig sabihin nito ay inaasahan tayo ng Ama sa Langit na mamahala at mangalaga sa Kanyang mga nilikha.

Ang Isang Babae ay May Banal na Ginagampanan sa Paraan ng Paglikha

Larawan at Pisara

Ipakita ang larawan ng isang babae, at isulat ito sa pisara, "Ikaw ay Isa sa Mga Pinakadakilang Nilikha ng Diyos."

Mga sipi

Ang isang propeta ng Diyos ay nagsabi, "Ang tao, sinasabi ko, bilang mga anak ng Diyos, ay pinakadakila sa lahat ng kanyang mga nilikha. Siya ay higit kaysa sa buwan, sa araw
at sa mga bituin, na mga gawa ng daliri ng Diyos" (Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation,* tinipon ni Bruce R. McConkie, 3 tomo, [Salt Lake City: Bookcraft, 1954–56], 1:63).

Ipaliwanag na ang mga babae ay maaaring makilahok sa malikhain, mapagbigay-buhay na gawain ng ating Ama sa Langit.

Basahin ang mga sumusunod na sipi:

"Ang paglalaan ng pagkakataon para sa mga espiritung anak ng ating Ama sa Langit upang magtungo sa lupa at isagawa ang kanilang sariling kaligtasan ay isa sa ating mga sagradong karapatan at tungkulin" (Heber J. Grant, "A Promise of Possibilities," *Improvement Era,* Hunyo 1941, p. 329).

"Ang pinakadakilang misyon ng babae ay magbigay ng buhay, buhay sa lupa, sa pamamagitan ng kagalang-galang na kasal, sa mga naghihintay na espiritu, mga espiritung anak ng ating Ama na lubos na nasasabik na nagnanais na magtungo upang manirahan dito sa may kamatayang kalagayan na ito. Ang lahat ng paggalang at kaluwalhatian na maaaring dumating sa kalalakihan at kababaihan . . . ay isa lamang malamlam na bagay na ang kinang ay kukupas kung ihahambing sa mataas na karangalan, ang walang hanggang kaluwalhatian, at kailanman ay magtatagal na

kaligayahan na darating sa babae na nagsasagawa ng unang dakilang tungkulin at misyon na nakapalibot sa kanya upang maging ina ng mga anak na lalaki at babae ng Diyos" (Melvin J. Ballard, *Sermons and Missionary Services of Melvin J. Ballard,* tinipon ni Bryant S. Hinckley [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1949], p. 203–4).

• Ano ang inyong nararamdaman tungkol sa papel na inyong gagampanan sa pagsisilang ng mga espiritung anak ng inyong Ama sa Langit sa mundong ito?

Ang Lahat ng Buhay ay Sagrado

Pisara

Sa pisara, sa ibaba ng katagang "Ikaw ay Isa sa Mga Pinakadakilang Nilikha ng Diyos," ay isulat ang "Ang Buhay ay Sagrado."

Ipaliwanag na isang malaking kasalanan ang sirain ang buhay ng tao.

Mga sipi at talakayan

Basahin ang sumusunod na sipi tungkol sa pagpapalaglag:

"Ang pagpapalaglag ay kailangang ituring na isa sa mga mapang-himagsik at makasalanang kaugalian sa panahong ito. . . . Ang makialam sa alinman sa mga pamamaraan ng paglikha ng mga anak ay paglabag sa isa sa mga pinakasagradong kautusan ng Diyos—ang 'humayo at magpakarami sa mundo.' (Gen. 1:28)" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Abril 1975, p. 8; o *Ensign,* Mayo 1975, p. 7).

"Muli, ang pagpapalaglag ay isang lumalaganap na kasamaan na tinututulan natin. Tiyak na ang kakila-kilabot na kasalanan ng pinaghandaang pagpapalaglag ay magiging mahirap na bigyang-katwiran. Halos hindi kapani-paniwala na ang pagpapalaglag ay maaaring magawa upang mailigtas ang mukha o kahihiyan, upang mailigtas ang gulo o kaabalahan, o upang tumakas sa pananagutan" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Abril 1974, p. 8; o *Ensign,* Mayo 1974, p. 7).

Maikling talakayin sa mga kabataang babae ang mga dahilan kung bakit ang pagpapalaglag ay gayon kasamang kaugalian.

Kuwento

Anyayahan ang mga kabataang babae na isaalang-alang, habang binabasa mo ang sumusunod na kuwento, kung bakit ang bawat buhay ng tao ay mahalaga:

"Ang pangalan ko ay Cindy. Ako ay madalas na tumatawa. Gusto ko ang mga bulaklak, at mga aso at mga pusa, kahit na sinasabi ng Itay na labis ko silang minamahal. At gusto ko rin ang umiihip sa mga kandila sa keyk na pangkaarawan. Ako'y dalawampung taong gulang na ngayon. Pinanonood ko si Mickey Mouse sa telebisyon at ang iba ring mga karikatura. Naitatali ko ang mga sintas ng aking sapatos nang ako lamang mag-isa. Ako ay naliligayahan kapag naririnig ko ang ibang tao na tumatawa. Pagkatapos ay tumatawa ako.

"Alam ba ninyo kung ano ang labis na nakapagpapangiti sa akin? Kapag sinasabi ni Inay na tinawag niya ako na kanyang maliit na manikang tsina—sanggol pa ako noon. Hindi ko gaanong natatandaan ang tungkol doon ngunit natatandaan ko ang ilang bata na nagsasabing, 'Cindy, Cindy, Cindy, ye, ye, ye,' at ginagawang kakatwa ang kanilang mga mukha, at itinataboy sila ni Inay papalayo at pagkatapos ay yayakapin niya ako at umiiyak. Hindi ko pa nauunawaan noon.

"Kaya ko talagang abutin ang mataas sa duyan, at nais kong maligo sa dutsa at hayaang dumaloy ang tubig sa aking ulo.

"Naaalala ko noong si Itay ay gumagawa sa bagong kapilya sa gabi at isinasama niya ako. Siya ay isang obispo noon. Binigyan niya ako ng maliit na timba at pinupulot ko ang mga bagay. Pinapasan ako ni Itay sa kanyang mga balikat kapag kami ay papauwi na. Iyon ay nakapagpapatawa din sa akin.

" 'Si Cindy ay tumutulong sa pagtatayo ng kapilya,' ang sinabi niya kay Inay at ako ay idinuduyan. 'Iyon ay kapilya din ni Cindy.'

"Iyon ay nagdudulot sa akin ng kakatwang pakiramdam sa aking kalooban, at minsan ay nadarama kong ako ay napapabunghalit; ngunit kahit sinisikap ko hanggang sa aking makakaya, ang mga salita ko ay hindi tumatama, at si Inay ay nagmumukhang malungkot at tumatalikod. Ako ay nalulungkot din dahil hindi nila nauunawaan ang aking sinasabi.

"Ako'y sumasakay sa kabayo, at ako'y nakakita na ng sirko. Ako ay natakot sa malaking elepante. Ngunit hindi ako natakot sa mga payaso. Tumumba sila at ako ay tumawa.

"Naaalala ko nang may isang hindi kilalang lalaki ang nagpunta sa aming bahay nang matapos ang kapilya. Siya ay mula sa Salt Lake.

" 'Siya ay isang apostol ng Diyos,' ang sabi ni Itay sa akin. Tumayo ako at tumitig sa kanya at kinurot ang kanyang kamay hanggang sa inilayo ako ni Inay.

" 'Huwag mong abalahin si Kapatid na Kirkham, Cindy,' ang sabi niya.

" 'Walang anuman, Kapatid na Abbott,' ang sabi niya. Kumislap ang kanyang mga mata at ako ay inilagay niya sa kanyang kandungan. Inilagay niya ang isang kamay sa aking kamay.

" 'Si Cindy ay hindi nang-aabala.' Siya ay ngumiti, at ako ay may nadamang kainitan sa aking kalooban. 'Mga Kapatid na Abbott, ang espiritung ito ay lubos na natatangi sa mata ng Diyos,' at siya ay nagpatuloy, 'na siya ay ipinadala sa mundo para sa kanyang katawang mortal sa gayong paraan upang siya ay hindi maaaring tuksuhin ng daigdig na ito. Siya ay magbabalik sa Diyos na kasing dalisay nang siya ay magpunta dito. Kayo ay pinili upang mangalaga sa natatanging espiritung ito. Sikaping unawain siya sapagkat siya ay tiyak na kahawak-kamay ng Diyos.'

"Si Inay ay hindi gaanong umiyak matapos na makaalis ang apostol, at si Itay ay nagsimulang sumipol. Ang mga bata ay hindi na nagsabing, 'Cindy, Cindy, Cindy, ye, ye, ye pa uli.' Kinuha nila ang aking kamay at sinabing, 'Halika at makipaglaro ka sa amin, Cindy.'

"Minsan ay sinundan ko ang mga bata sa paaralan, ngunit ayaw nila akong payagang lumagi sa paaralan, kaya't ibinili ako ni Inay ng isang aklat na may mga larawan sa loob. May mga larawan nina Joseph Smith at Oliver Cowdery at Brigham Young, at paulit-ulit kong tiningnan ang mga iyon habang kinukuwentuhan ako ni Inay, at minsan sa gabi ay iniisip ko ang tungkol sa aklat at sinisikap na tandaan ang sinabi ni Inay.

"Sa simbahan ay may naririnig akong pangalan at hinahanap ko ang larawan sa aking aklat at hinihila ang manggas ni Inay.

" 'Napakagaling mo, Cindy.' Siya ay ngingiti.

"Gusto kong tumayo sa pulong patotoo at sabihin sa bawat isa na alam ko rin na ang Simbahan ay totoo, ngunit kapag sinisikap kong tumayo, ako ay pinipigilan nina Inay at Itay.

" 'Pagtatawanan ka ng mga bata, Cindy,' ang sabi nila. Ako ay iiyak hanggang sa ako ay ilabas ni Inay.

"Nakasasakay na ako ng bisikleta at nagpupunta na sa paaralan ngayon. Natututo akong maglagay ng laman sa mga sobre at mayroon akong ilang salapi sa bangko.

"Tuwing araw ng patotoo ay sinisikap kong tumayo, at palagi akong inilalabas ni Inay. Isang Linggo ng gabi pagkatapos ng pulong pag-aayuno, pagkatapos kong umiyak nang maghapon, sinabi ni Inay na hindi niya alam kung ano ang gagawin sa akin; marahil hindi na nila ako dapat isama sa pulong pag-aayuno. Tila walang sinumang nakauunawa. Ang kaguluhan sa aking kalooban ay higit pa sa aking makakayanan, at hindi ko alam kung ano ang gagawin ko dito, ngunit alam kong kailangan kong tumayo at ibahagi ang aking patotoo. Nang walang anu-ano'y biglang nagkaroon ng liwanag ang aking silid, ngunit alam kong pinatay ni Inay ang mga ilaw. Nagbangon ako upang tingnan kung sumisikat ang buwan. Tunay na kakaiba ang aking naramdaman; ang liwanag sa palibot ay mainit at ako ay lumuhod at nanalangin. Pagkatapos ay naramdaman ko ang isang kamay na humipo sa aking mga kamay, malambot at mainit na katulad ng liwanag sa aking silid.

" 'Cindy, Cindy, ano iyan?' ang narinig kong tinig ni Inay. Tinulungan niya akong tumindig, at ako ay niyakap ni Itay dahil ako ay umiiyak. Matagal na naupo sina Itay at Inay sa may higaan na nag-uusap kung paano nila ako matutulungan; gusto kong sabihin sa kanila ang tungkol sa liwanag at sa kamay na humipo sa aking kamay.

" 'Kung ganoon kasidhi ang pakiramdam ni Cindy tungkol sa pagbibigay ng kanyang patotoo,' ang sabi ni Itay, 'sa susunod na buwan ay kailangan niyang tumayo. Tiyak na

hindi natin maaaring ipagkait sa kanya ang karapatan o pagkakataon na ibahagi ang kanyang patotoo sa iba.’

“Napayapa ang aking kalooban at ako ay nakatulog.

“Sumasama ako sa mga piknik ng paaralan, at sumasakay kami sa malalaking dilaw na sasakyan. Mayroon akong mga kaibigan at nagtatawanan kami [sa isa’t isa].

“Tila napakahabang panahon bago sumapit muli ang pulong patotoo, at naupo ako doon nang payapa at nakinig. Pagkatapos ay iniabot ni Inay sa akin ang mikropono at ngumiti. Ako ay tumayo.

“ ‘Mahal ko ang aking Itay. Mahal ko ang aking Inay at mahal ko rin ang aking mga kapatid. Sa pangalan ni Jesucristo, Amen.’

“Iyon ay katulad din ng narinig kong pagkasabi ng ibang bata. Walang nagtawa. Naging matahimik nang matagal. Umiiyak si Inay. Si Itay din. Pagkatapos ay may lalaking tumayo sa harapan.

“ ‘Ang mga espiritung ito ay natatangi sa mga mata ng Diyos,’ ang sabi niya. ‘Sila ay ipinadala sa lupa para sa kanilang mga may kamatayang katawan sa gayong paraan upang sila ay hindi maaaring tuksuhin ng daigdig na ito. Si Cindy ay babalik sa Diyos na kasing dalisay nang siya ay magpunta dito. Hindi natin alam kung gaano kalalim ang pagdaloy ng kanilang mga damdamin, ngunit alam nating ang natatanging mga batang ito ay kahawak-kamay ng Diyos.’

“Naramdaman ko ang mainit at malambot na kamay na humawak sa aking kamay. Sa pagkakataong ito, ito ang kamay ng aking Itay” (Cindy Abbott, ayon sa pagkasalaysay kay Verna W. Holt, “Hold Hands With God,” *New Era,* Peb. 1973, p. 48–49).

Talakayan

Hayaan ang mga kabataang babae na ipahiwatig ang kanilang mga damdamin tungkol sa kahalagahan ng buhay ng bawat tao pagkatapos na marinig ang kuwentong ito. Ipasaalang-alang sa kanila kung bakit lubhang napakahalaga na bigyan ng pagkakataon ang ibang espiritu na magpunta sa lupa.

Katapusan

Sipi

Basahing muli ang sipi ni Melvin J. Ballard.

Hilingan ang mga kabataang babae na may pananalanging isaalang-alang ang kahalagahan ng buhay at ang ginagampanan sa pag-aanak na ibinigay sa kanila ng kanilang Ama sa Langit. Imungkahi na ipahiwatig ng bawat kabataang babae ang pagtanaw niya ng utang na loob sa kanyang Ama sa Langit at sa kanyang mga magulang sa lupa dahil sa buhay na tinatamasa niya.

Ang Sagradong Kapangyarihan ng Pag-aanak

Aralin
33

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magkakaroon ng pagpapahalaga para sa kanyang katawan at sa makadiyos na kapangyarihan ng pag-aanak.

PAGHAHANDA

1. Larawan 17, Boyd K. Packer (64332); larawan 18, Isang Kabataang Babae; larawan 19, Isang Batang Mag-asawang may Pamilya; larawan 20, Isang pangkat ng Mga Tinedyer; larawan 21, Isang Mag-asawa sa Harapan ng Isang Templo. Ang lahat ay matatagpuan sa likuran ng manwal.
2. Kung maaari, anyayahan ang tagapayo ng panguluhang obispo na may pananagutan sa mga kabataang babae na basahin ang talumpati ni Elder Boyd K. Packer na nilalaman ng aralin. Gamitin ang mga larawan na nakatala sa itaas upang ilarawan ang talumpati na nabanggit.
3. Maghanda ng kard para sa bawat kabataang babae na naglalaman ng sipi mula kay Elder Mark E. Petersen.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Kapangyarihan ng Pag-aanak ay Dapat Gamitin nang Naaayon sa Plano ng Diyos

Talakayan at sipi

Itanong ang mga sumusunod [na katanungan]:

• Sino ang nag-orden ng kasal? (Ang Diyos.)

• Ano ang layunin ng kasal? (Upang magtatag ng mga pamilya dito at sa kabilang buhay.)

• Bakit mahalaga ang kalinisang-puri habang kayo ay naghahanda upang magpakasal at magtatag ng pamilya?

Basahin ang sumusunod na pananalita mula kay Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ang mundo ay hindi makapangangatuwiran ni makapagpapatuloy sa kanyang buhay kung wala ang kasal at mag-anak. Ang pagtatalik sa labas ng kasal, sa lahat ng tao, bata o nakatatanda, ay karumal-dumal sa Panginoon, at napakasawing-palad na maraming tao ang binulag ang kanilang mga mata sa mga dakilang katotohanang ito" (sa Conference Report, Okt. 1974, p. 9; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 8).

• Ano ang ibig sabihin ng kalinisang-puri para sa iyo?

"Ang mga makapangyarihang damdaming pakikipagtalik ay likas, na ang ibig sabihin ay bigay ng Diyos, at samakatuwid ay hindi nga masama. Upang mapigilan ang mga likas na ugaling ito at mapangasiwaan tungo sa mga tamang daluyan, ang mga ito ay dapat mabigyang laya lamang sa loob ng itinatag na banal na sakramento ng kasal" (Hugh B. Brown, *The Abundant Life* [Salt Lake City: Bookcraft, 1965], p. 70).

Pananalita

Hilingan ang inyong panauhin na basahin ang sumusunod na pananalita ni Elder Boyd K. Packer. Habang binabasa ang pananalita, ipakita ang mga larawan na makikita sa hulihan ng manwal kapag iminumungkahi.

"[Ipakita ang larawan ni Elder Packer.] Ang mensahe ko ay may malaking kahalagahan para sa inyo. Ito ay may kinalaman sa inyong kaligayahan sa hinaharap. Ang paksa ay dapat na may malaking kahalagahan sa inyo—bakit dapat manatiling moral na malinis. Tatalakayin ko ang paksa na may pinakataimtim na paggalang.

“Sa simula, bago ang inyong may kamatayang pagsilang, kayo ay namuhay na kasama ng ating Ama sa Langit. Siya ay tunay. Siya ay buhay, at ako ay nagbibigay patotoo dito.

“Kilala Niya kayo doon. Dahil mahal Niya kayo, Siya ay nag-aalala para sa inyong kaligayahan at para sa inyong walang hanggang pag-unlad. Nais Niya na maging malaya kayong makapamili at umunlad sa pamamagitan ng kapangyarihan ng tamang pagpili upang kayo ay maging katulad Niya. Upang makamtam ito ay kinailangan na lisanin natin ang Kanyang kinaroroonan, parang katulad ng pagpasok sa paaralan. Isang plano ang inilahad, at ang bawat isa sa atin ay sumang-ayon na iwanan ang kinaroroonan ng ating Ama sa Langit upang maranasan ang buhay sa pagka-may kamatayan.

“Dalawang dakilang bagay ang inilaan sa atin sa ating pagpunta sa daigdig. Isa, tayo ay tatanggap ng katawang may kamatayan na nilalang sa wangis ng Diyos. [Ipakita ang larawan ng isang kabataang babae.] Sa pamamagitan nito, sa tamang pagpipigil, maaari nating makamtan ang buhay na walang hanggan at kaligayahan. Dalawa, tayo ay susubukin at susuriin sa paraan na tayo ay maaaring umunlad sa kalakasan at sa kapangyarihang espirituwal.

“Sa ilalim ng tinanggap na plano, sina Adan at Eba ay isinugo sa lupa bilang ating mga unang magulang. Sila ay maaaring maghanda ng mga katawang pisikal para sa mga unang espiritung ipadadala sa buhay na ito.

“May inilaan sa ating mga katawan, at ito ay sagrado, isang kapangyarihan ng paglalang—isang liwanag, na masasabi natin, na may kapangyarihang sindihan ang ibang mga ilaw. Ito ay isang sagrado at makahulugang kapangyarihan. Ang kapangyarihang ito ay mabuti.

“Kayo na mga tinedyer, na katulad ng bawat anak na lalaki at babae nina Adan at Eba, ay nagtataglay ng kapangyarihang ito sa inyong sarili.

“Ang kapangyarihan ng paglalang, o maaaring sabihin nating pag-aanak, ay hindi lamang nagkataong bahagi ng plano—ito ay mahalaga dito. Kung wala ito ang plano ay hindi maisasagawa. Ang maling paggamit nito ay maaaring sumira sa plano.

“Ang karamihan sa kaligayahan na maaaring dumating sa inyo sa buhay na ito ay mababatay sa kung paano ninyo ginamit ang sagradong kapangyarihang ito ng paglikha. Ang katotohanan na kayong mga kabataang lalaki ay maaaring maging mga ama at na kayong mga kabataang babae ay maaaring maging mga ina ay lubusang napakahalaga para sa inyo. [Ipakita ang larawan ng batang mag-asawa na may pamilya.] Habang lumalago ang kapangyarihang ito sa inyong sarili, ito ay mag-uudyok sa inyo sa paghahanap ng makakasama at magbibigay ng kapangyarihan sa inyo na mahalin at maging tapat sa kanya.

“Inuulit ko, ang kapangyarihang ito na gumawa sa paglikha ng buhay ay sagrado. Kayo ay maaaring magkaroon ng sarili ninyong pamilya balang araw. Sa pamamagitan ng paggamit ng kapangyarihang ito, maaari ninyong anyayahan ang mga bata na mamuhay na kasama ninyo—maliliit na batang lalaki at babae na magiging tanging sa inyo, na nilikha, sa isang pamamaraan, sa inyong sariling wangis. Makapagtatatag kayo ng tahanan, isang pamamahala ng kapangyarihan at impluwensiya at pagkakataon. Ito ay may kaakibat na malaking pananagutan. Ang kapangyarihan ng paglikhang ito ay nagtataglay ng mga malakas na pagnanasa at simbuyo. Naramdaman na ninyo ang mga ito sa pagbabago ng inyong mga saloobin at ng inyong mga kinawiwilihan.

“[Ipakita ang larawan ng isang pangkat ng mga kabataan.] Sa inyong pagsulong sa pagbibinatilyo at pagdadalagita, halos biglaan ang isang batang lalaki o babae ay nagbabago at labis na kaakit-akit. Mapapansin ninyo ang pagbabago ng hugis at anyo ng inyong sariling katawan at ng sa iba. Mararanasan ninyo ang maagang mga bulong ng pisikal na pagnanasa.

“Kinailangan na ang kapangyarihang ito ng paglalang ay mayroon man lamang dalawang saklaw. Isa, ito ay kailangang malakas, at dalawa, ito ay kailangan, humigit kumulang na palagian.

“Ang kapangyarihang ito ay kailangang maging malakas. Maliban sa mapagpumilit na paghihimok ng mga damdaming ito, ang kalalakihan ay mag-aatubiling tanggapin ang pananagutan ng pagtataguyod ng tahanan at pamilya. Ang kapangyarihang ito ay

kailangang palagian din sapagkat ito ay nagiging isang taling nagbibigkis sa buhay mag-anak.

"Kayo ay may sapat na gulang na, sa palagay ko, upang masdan ang inyong paligid sa kaharian ng mga hayop. Kaagad ninyong nauunawaan na kung saan ang kapangyarihang ito ng pagalang ay isang panandaliang bagay, kung saan ipinahahayag nito ang kanyang sarili nang pana-panahon lamang, ay walang buhay mag-anak.

"Sa pamamagitan ng kapangyarihang ito kung kaya't ang buhay ay nakapagpapatuloy. Ang isang daigdig na puno ng mga pagsubok at takot at kabiguan ay maaaring mapalitan tungo sa isang kaharian ng pag-asa at kagalakan at kaligayahan. Sa tuwing isisilang ang isang bata, ang daigdig, kahit papaano, ay nababago tungo sa kawalang malay.

"Muli ay nais kong sabihin sa inyo na ang kapangyarihang ito na nasa inyo ay mabuti. Ito ay isang kaloob mula sa Diyos na ating Ama. Sa matuwid na paggamit nito at hindi sa iba pa man, tayo ay maaaring maging malapit sa Kanya.

"Maaari tayong magkaroon, sa maliit na pamamaraan, ng marami ng kung ano mayroon ang ating Ama sa Langit habang tayo ay pinamamahalaan Niya, ang Kanyang mga anak. Wala nang hihigit pang paaralan o lugar ng pagsubok ang maaaring ilarawan sa isip.

"[Ipakita ang larawan ng isang mag-asawa na nasa harapan ng templo.] Kataka-taka ba kung gayon na ang kasal sa Simbahan ay napakasagrado at napakahalaga? Nauunawaan ba ninyo kung bakit ang inyong kasal, na nagpapalaya sa mga kapangyarihang ito para sa inyong paggamit, ang siyang dapat na pinakamaingat na pagplanuhan at ang pinakamataimtim na hakbang na isasaalang-alang sa inyong buhay? Dapat ba nating ituring na di-pangkaraniwan na ang Panginoon ay nag-utos na magtayo ng mga templo para sa layuning pagsasagawa ng mga seremonya ng kasal?

"Ngayon ay mayroon pang ibang bagay akong sasabihin sa inyo bilang babala. Noong simula pa ay mayroong isa sa atin na naghimagsik sa plano ng ating Ama sa Langit. Siya ay sumumpang sisirain at bubuwagin ang plano.

"Siya ay hindi napahintulutang magkaroon ng mortal na katawan at itinaboy—habang panahong hahadlangan sa pagkakaroon ng kanyang sariling kaharian. Siya ay naging mapanibugho tulad ng demonyo. Alam niya na ang kapangyarihang ito ng paglikha ay hindi lamang nagkataon sa plano, bagkus ay susi nito.

"Alam niya na kung kayo ay mahihikayat niya na gamitin ang kapangyarihang ito nang wala pa sa panahon, na gamitin ito kaagad, o na gamitin ito sa anumang hindi tamang kaparaanan, ay maaaring maiwala ninyo ang inyong mga pagkakataon sa walang hanggang pag-unlad.

"Siya ay isang tunay na nilalang mula sa hindi nakikitang daigdig. Siya ay may malawak na kapangyarihan. Ito ay gagamitin niya upang hikayatin niya kayo na lumabag sa mga batas na itinakda upang pangalagaan ang sagradong kapangyarihan ng paglalang.

"Noong mga unang panahon siya ay napakatuso upang harapin ang isang tao nang may bukas na paanyayang maging imoral. Ngunit sa halip, palihim at may katahimikan niyang tutuksuhin kapwa bata at matanda na maging pabaya sa mga kapangyarihang ito ng paglalang, upang ibaba sa isang malaswa o palasak na kapantayan ang bagay na sagrado at maganda.

"Ang kanyang mga pamamaraan ay nabago na ngayon. Inilalarawan niya ito na isa lamang hilig na dapat bigyang kasiyahan. Itinuturo niya na walang mga kaakibat na pananagutan sa mga paggamit ng kapangyarihang ito. Ang kasiyahan, sasabihin niya sa inyo, ay ang tanging layunin nito.

"Ang kanyang mga maladiyablong paanyaya ay nakalikha sa mga biro at nakasulat sa mga titik ng mga awit. Ang mga ito ay isinasadula sa telebisyon at sa mga tanghalan. Ang mga ito ay tititig sa inyo ngayon mula sa karamihan ng mga magasin.

"Kayo ay lumalaki sa isang lipunan na kung saan ay nasa inyong harapan ang palagiang paanyaya na pakialaman ang mga sagradong kapangyarihang ito.

"Nais ko kayong pagpayuhan at nais ko na tandaan ninyo ang mga salitang ito. Huwag ninyo kailanman hahayaan ang sinuman na hipuin o hawakan ang inyong katawan,

kahit sino pa! Ang nagsasabi sa inyo ng iba pa dito ay binabago ang inyong paniniwala upang makibahagi sa kanilang kasalanan. Tinuturuan namin kayong panatilihin ang inyong kawalang-malay.

"Talikuran ninyo ang sinumang nanghihikayat sa inyo na subukin ang mga nagbibigay-buhay na mga kapangyarihang ito.

"Ang tanging matuwid na paggamit ng sagradong kapangyarihang ito ay sa loob ng tipan ng kasal.

"Kailanman ay huwag gamitin sa hindi tamang paraan ang mga sagradong kapangyarihang ito.

"At ngayon, kailangan kong sabihin sa inyo nang buong kahinahunan at kataimtiman na ang Diyos ay nagsabi sa hindi mapagkakamaliang salita na ang kahirapan at kalungkutan ay kasunod ng paglabag sa mga batas ng kalinisang-puri. 'Ang kasamaan kailanman ay hindi kaligayahan' (Alma 41:10). Ang mga batas na ito ay itinakda upang gabayan ang lahat ng kanyang mga anak sa paggamit ng kaloob na ito.

"Siya ay hindi kailangang maging magagalitin o mapaghiganti upang ang kaparusahan ay dumating mula sa paglabag sa kodigong moral. Ang mga batas ay naitatag mismo sa kanilang sarili.

"Ang korona ng kaluwalhatian ay naghihintay sa inyo kung kayo ay mamumuhay nang karapat-dapat. Ang pagkawala ng korona ay maaaring maging sapat na kaparusahan. Madalas, napakadalas, tayo ay naparurusahan ng ating mga kasalanan tulad ng pagpaparusa sa atin dahilan sa mga ito.

"Marahil sa abot ng aking tinig ay maaaring mayroong isang tao na nakalabag na. Ang ilan, halos walang-malay sa anumang dahilan, subalit nahikayat ng mga pang-aakit at mga tukso, ay maaaring nakagamit na ng kapangyarihang ito sa hindi tamang paraan. Dapat malaman na mayroong isang dakilang panlinis na kapangyarihan. At alamin na kayo ay maaaring maging malinis.

"Kung kayo ay nasa labas ng Simbahan, ang tipan ng binyag mismo ang kumakatawan, kasama ng ilang bagay, isang paghuhugas at isang paglilinis.

"Para sa inyo na nasa loob ng Simbahan, mayroong paraan, hindi lubusang walang sakit, subalit tiyak na maaari. Kayo ay maaaring tumayo sa Kanyang harapan nang malinis at walang bahid dungis. Ang kasalanan ay mawawala at kayo ay mapapayapa. Magpunta sa inyong obispo. Siya ang maytaglay ng susi sa panglinis na kapangyarihang ito.

"Pagkatapos isang araw ay malalaman ninyo ang buo at matuwid na pagpapahayag ng mga kapangyarihang ito at ang kaakibat na kaligayahan at kagalakan sa matuwid na buhay ng mag-anak. Sa tamang panahon, sa loob ng buklod ng tipan ng kasal, maaari ninyong ipaubaya ang inyong sarili sa mga sagradong pagpapahiwatig ng pagmamahal na bilang kaganapan ng mga salinlahi ng buhay mismo.

"[Ipakita ang larawan ng isang batang mag-asawa na may mag-anak.] Balang araw ay hahawakan ninyo ang isang maliit na batang lalaki o babae sa inyong mga kamay at malalaman na kayong dalawa ay gumanap sa pakikipagtulungan sa ating Ama sa Langit sa paglikha ng buhay. Sapagkat ang bata ay sa inyo, maaari ninyong mahalin ang isang tao nang higit sa inyong pagmamahal sa inyong sarili.

"Ang karanasang ito ay maaaring dumating, sa abot ng aking kaalaman, sa pamamagitan lamang ng pagkakaroon ng sarili ninyong mga anak o marahil sa pamamagitan ng pag-aampon ng mga bata na naisilang sa iba at pagkatapos ay nagkakalapit sa pamamagitan ng mga tipan na pangmag-anak.

"Ang ilan sa inyo ay maaaring hindi makaranas ng biyaya ng kasal. Gayunman ay pag-ingatan ang mga sagradong kapangyarihang ito ng paglalang, sapagkat mayroong dakilang kapangyarihan ng paggantimpala na maaaring naaangkop sa inyo.

"Sa pamamagitan ng pagmamahal na ito sa isang tao nang higit sa inyong sarili kayo ay nagiging tunay na Kristiyano. Pagkatapos ay malalaman ninyo, na tulad ng alam ng ilan, kung ano ang ibig sabihin ng salitang *ama,* kapag ito ay binabanggit sa mga banal na kasulatan. Sa oras na iyon ay maaari ninyong maramdaman ang pagmamahal at pagmamalasakit Niya para sa atin.

"Dapat na magkaroon ng malaking kahalagahan na sa lahat ng mga katawagan ng paggalang at pagpipitagan at paghanga na maaaring maibigay sa Kanya, na Diyos mismo, Siya na pinakamataas sa lahat, ay pumili lamang na tawaging Ama.

"Pangalagaan at bantayan ang inyong kaloob. Ang inyong tunay ng kaligayahan ang nakataya. Ang walang hanggang buhay mag-anak, na sa ngayon ay inyo lamang inaasam at pinapanagimpan, ay maaaring makamtan sapagkat ipinagkaloob ng ating Ama sa Langit ang pinakapiling kaloob na ito sa inyong lahat—ang kapangyarihang ito ng paglalang." Ito ang pinakasusi sa kaligayahan. Ituring ang kaloob na ito bilang sagrado at dalisay. Gamitin lamang ito ayon sa itinagubilin ng Panginoon.

"Ipinananalangin ko na mapasainyo ang mga pagpapala ng Diyos. Nawa ay ingatan kayo ng ating Ama sa Langit at itaguyod kayo na sa pagpapahiwatig ng sagradong kaloob na ito ay mapalapit kayo sa Kanya. Siya ay buhay. Siya ang ating Ama. Ito ay pinatototohanan ko sa pangalan ni Jesucristo, siya nawa."

Talakayan

Talakayin ang mga sumusunod na tanong:

• Ano ang dalawang dakilang bagay na inilaan para sa atin nang tayo ay magtungo dito sa daigdig? (Ang pagtanggap ng katawang may kamatayan at ang tayo ay subukin at suriin upang tayo ay umunlad.)

• Ano ang layunin ng sagradong kapangyarihan ng pag-aanak sa plano ng ating Ama sa Langit?

• Bakit kailangang maging malakas at palagian ang kapangyarihang ito ng paglalang?"

• Anong pananagutan mayroon kayo ngayon sa paghahanda para sa tipan ng kasal na isasagawa ninyo sa inyong magiging asawa?

• Bakit dapat ninyong panatilihing moral na malinis ang inyong sarili?

• Paano maaaring maging malinis ang isang babae kung ginamit niya sa hindi tamang paraan ang kapangyarihan ng paglalang?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang tipan ng kasal ay nangangailangan para sa mga kabataang babae na maging tunay at matapat sa kanilang mga magiging asawa sa pamamagitan ng pagpapanatili sa kanilang mga sarili na moral na malinis ngayon at sa buong buhay nila.

Ipaliwanag na upang makakuha ng rekomendasyong pangtemplo, ang bawat tao ay dapat na tumugon sa mga katanungang itinatanong ng obispo o pangulo ng sangay. Ang isa sa mga katanungang ito ay may tuwirang kinalaman sa moralidad.

Ang Kalinisang-puri ay Nagdudulot ng Kaligayahan

Talakayan

Hayaang sumagot ang mga kabataang babae sa mga sumusunod na katanungan:

• Anong mga pagpapala ang dumarating sa isang kabataang babae na gumagalang sa kanyang sarili sa pamamagitan ng pananatiling moral na malinis?

• Paano pagpapalain ang inyong mag-anak dahilan sa pamumuhay ninyo ng batas ng kalinisang-puri?

Mga sipi

Ipaliwanag na ang batas ng kalinisang-puri, tulad ng ibang mga batas ng Diyos, ay ibinigay upang magdulot ng kaligayahan. Ang pagtatalik ay napakadakila at maganda kapag ginagamit nang wasto sa kasal. Maaaring naisin mong basahin ang sumusunod na mga pananalita:

"Ang pagtatalik ay napakasagrado, napakabanal, na kapag ito ay ginagamit sa tamang pamamaraan, ang mga nakikilahok ay nagiging kapwa tagalikha na kasama ng Diyos. Sila ay nagiging mga kasama ng Diyos na Makapangyarihan sa dakilang gawain at pangako ng pagbibigay buhay" (Mark E. Petersen, *Our Moral Challenge* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1965], p. 13).

"Ang kalinisang-puri, hindi ang pagpapalayaw, sa mga taon na wala pang asawa, ang pinanggagalingan ng pagkakasundo at kaligayahan sa tahanan at ang pangunahing dahilan sa kalusugan at pagpapatuloy ng lahi. Ang lahat ng kabutihan na bumubuo sa isang magandang pag-uugali—katapatan, pananalig, pagtitiwala, pag-asa, pagmamahal

sa Diyos, at pagkamatapat sa tao—ay kasama sa diyademang ito na korona ng mabuting pagkababae at malakas na pagkalalaki" (David O. McKay, *Treasures of Life* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962], p. 94).

"Ang pinakamalapit na pakikipag-ugnayang ito sa pagitan ng lalaki at babae, na pinahintulutan ng Diyos sa loob ng tipan ng kasal, ay hindi lamang pisikal o pangbiyolohiya. Kinapapalooban ito ng buong katauhan, umaapekto sa di-maunawaang kalikasan ng kalalakihan at kababaihan. Ang pakikipag-ugnayang ito, sa loob ng kabanalan ng tipan ng kasal, kasama ng mga kaugnay na tungkulin, ay gumagawa sa lalaki at sa babae na magkaisa ng mga kinawiwilihan, mga layunin, mga mithiin at mga pananagutan. Kung sila ay tapat sa kanilang mga tipan sa bawat isa, sa kanilang mga anak, at sa Diyos, ang kanilang buong pagkatao ay pinag-iisa, sila ay nagiging isa sa pangkaisipan at espirituwalidad, at ang mag-anak na kanilang itinatatag ay isang walang hanggang yunit. . . . Ang unang kailangan sa huwarang kasal ay ang taimtim at hindi magmamaliw na pagmamahal. Ang matagalang pakikipag-ugnayang ito ay nangangailangan ng kalinisan ng isipan, salita at gawa; debosyon, katapatan, pagpapakasakit, katatagan, pagiging matapat, at muli ay walang-batik na kabutihan. Walang tunay na kagandahang-asal kung walang kabutihan, at walang tunay na kaligayahan kung walang kagandahang-asal." (Hugh B. Brown, *You and Your Marriage* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960], p. 81.)

Paalaala sa guro

Alamin at maging sensitibo kung sakaling ang sinuman sa mga kabataang babae ay nahihirapan sa paksa ng kalinisang-puri. Himukin sila na manalig na maaari silang maging malinis. Ipaalala sa kanila ang mga salita ni Elder Boyd K. Packer. "Magpunta sa inyong obispo. Siya ang maytaglay ng susi sa nakapagpapalinis na kapangyarihang ito."

Patotoo

Tapusin sa pamamagitan ng inyong patotoo tungkol sa mga biyaya ng pananatiling moral na malinis.

PINAGKUKUNANG KAGAMITAN

Kung minsan ay hindi nauunawaan ng mga kabataan ang mga tiyak na pakahulugan ng mga salita na kanilang naririnig na naglalarawan sa imoralidad. Kung may mga katanungan habang nagtatalakayan, maaari mong naising gamitin ang sumusunod na pakahulugan na ibinigay ni Pangulong Spencer W. Kimball.

Pagpaparaos sa sarili: Upang seksuwal na pasiglahin ang sarili. "Ang pagpaparaos sa sarili . . . ay hindi sinasang-ayunan ng Panginoon ni ng Kanyang Simbahan, kahit na ano pa ang maaaring sabihin ng iba na kung sino'y ang mga 'pamantayan' ay mababang uri" (Spencer W. Kimball, *President Kimball Speaks Out* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], p. 10).

Pagiging bakla (o tomboy): " 'Ang seksuwal na pagnanasa para sa mga katulad ang kasarian o seksuwal na ugnayan sa pagitan ng mga tao na magkatulad ang kasarian,' maging lalaki man o babae" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 78).

Pakikiapid: Ang seksuwal na pakikipagtalik sa isang tao maliban sa sariling asawa.

Pangangalunya: Ang seksuwal na pakikipagtalik nang hindi pa kasal (tingnan sa *President Kimball Speaks Out*, p. 10, 12).

Necking: Mapusok na pakikipaghalikan at malapit na pagkakadaiti (tingnan sa *President Kimball Speaks Out*, p. 8).

Paghihipuan: "Ang paghimas-himas ng mga maselang bahagi ng katawan na may layuning panggising na seksuwal" (*President Kimball Speaks Out*, p. 8).

Humawak nang Mahigpit sa mga Pamantayan ng Panginoon

Aralin *34*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakikilala sa kahalagahan ng paghawak nang mahigpit sa mga pamantayan ng Panginoon.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng kopya ng palatanungan na nasa ikatlong bahagi ng aralin para sa bawat kabataang babae. Ibalumbon ang bawat bigay-sipi at talian ito ng pisi o matibay na tali.
2. Kung nanaisin: Ihanda ang sumusunod na mga sinulatang piraso ng papel: "Umaakay nang may pinaigting na lubid," "Ginagawang kasinungalingan ang tama."
3. 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

Si Spencer W. Kimball ay nagsalaysay ng tungkol sa isang malaking alon na tumama sa Hilo, Hawaii, noong 1946 na may taas ng tubig na apatnapung talampakan. Inilarawan niya ang kapinsalaan sa ganitong paraan: "Ang mga bahay ay nabaligtad at nagkapira-piraso, nadurog na katulad ng mga palito; ang mga bakod at mga halamanan ay nasira; ang mga tulay at daan ay natangay. . . . Sa pook na kung saan ay nakatayo ang isa sa ating maliliit na kapilya, ay walang natira kundi ang pundasyon. Mahigit sa isang daang tao ang binawian ng buhay; samantalang marami pa ang nasugatan; libu-libo ang nawalan ng tahanan. . . . Isang babae ang nagsalaysay kung paano siya nakatanggap ng tawag sa telepono mula sa kanyang mga kaibigan na nagsabing lumabas at umalis—na isang malaking alon ang darating. Siya ay tumanaw sa dagat at nakakita ng malahiganteng alon na papalapit, na gaya ng bundok. Kinuha niya at ng kanyang asawa ang sanggol at tumakbo upang iligtas ang kanilang buhay sa itaas ng burol. Gayunman, dalawa sa kanilang mga anak na babae ang malayo sa bahay at naglalaro sa mga kalapit na puno ng lauhala. Nakita nila ang alon na paparating, tumakbo sila sa mga puno, at naghawakan nang mahigpit na ang kanilang mga bisig ay nakayakap sa katawan ng puno. Ang malahiganteng alon ay lubusang tumabon sa kanila, subalit pinigil nila ang kanilang hininga at buong higpit na kumapit hanggang sa ang tubig ay umurong at ang kanilang mga ulo ay muling lumitaw sa tubig. Nang ang tubig ay umurong, sila ay mabilis na tumakbo paakyat sa burol bago pa dumating ang kasunod na mga alon. Magkakasama, ang mag-anak ay nagmasid mula sa ligtas na burol habang ang kanilang tahanan ay nawala sa ilalim ng salpok ng mga alon."

Si Pangulong Kimball ay nagpatuloy: "Tayo rin ay nahaharap sa mga makapangyarihan, nakapipinsalang puwersa na pinakawalan ng kaaway. Ang mga alon ng kasalanan, kasamaan, imoralidad, kaimbihan, kalupitan, panlilinlang, pagsasabuwatan, at hindi pagiging tapat ay tumatakot sa lahat sa atin. Ang mga ito ay dumarating nang may malaking kapangyarihan at bilis at wawasakin tayo kung hindi tayo mapagmasid" (sa Conference Report, Okt. 1978, p. 5–6; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 5–6).

Talakayan

Isulat sa pisara ang mga masamang impluwensiya na binanggit ni Pangulong Kimball. Kung may mga katanungan tungkol sa mga katawagang ito, linawin ang mga ibig ipakahulugan.

- Anong mga katibayan ang inyong makikita sa mga bagay na ito na nakapalibot sa atin?

Sinisikap ng Kaaway na Pigilan Tayo sa Pagsunod sa Mga Pamantayan ng Panginoon

Mga banal na kasulatan at talakayan

Basahin nang sama-sama ang Helaman 5:12.

• Paano katulad ng paglalarawan ni Pangulong Kimball ang paglalarawan ni Helaman sa mga unos ng kasamaan?

Basahin ang 2 Nefias 26:22 at talakayin ang isang paraan na ang diyablo ay nagkakaroon ng kapangyarihan sa atin.

Sinulatang piraso ng papel at talakayan

Ipakita ang sinulatang piraso ng papel: "Umaakay nang may pinaigting na tali."

Ipaliwanag na kapag ibinalot natin ang isang manipis na sinulid sa palibot ng ating kamay, halos hindi natin ito maramdaman sa unang pagkakataon na ito ay dumampi sa atin. Habang itinatali natin ito nang paulit-ulit, ang sinulid ay nagiging matibay na tali na sa bandang huli ay hindi na malalagot.

• Paanong katulad ng pinaigting na tali ang kasalanan?

Ipatukoy sa mga kabataang babae ang ilang mga makasalanang bagay na tila maliit ngunit maaaring maging higit na malaking kasalanan. Ang kanilang mga sagot ay maaaring kabilangan ng pagiging hindi mahinhin; pagsasabi ng kalahating katotohanan; panonood ng di-kanais-nais na telebisyon, *videotapes*, at mga pelikula; pakikinig ng hindi karapat-dapat na musika; pagbabasa ng mga nakapagpapababang aklat at magasin; o pag-inom ng mga nakalalasing na inumin.

• Paano makaaakay ang mga ito sa higit na malaking kasalanan?

Sinulatang piraso ng papel at sipi

Ipakita ang sinulatang piraso ng papel: "Ginagawang kasinungalingan ang katotohanan."

Ipaliwanag na si Spencer W. Kimball ay nagsalaysay tungkol sa isa pang paraan ng pagkakaroon ng kapangyarihan ni Satanas sa atin: "Lahat kayo na mga mag-aaral ng banal na kasulatan ay nakakikilala kay Satanas, ang ama ng lahat ng kasinungalingan. Alam ninyo kung paano niya ginagawang kasinungalingan ang katotohanan. *Pinapalamutian niya ang kasamaan upang magmukhang maganda, kaakit-akit, madali, at maging parang mabuti*" ("The Blessings and Responsibilities of Womanhood," *Ensign*, Mar. 1976, p. 70; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Tanungin ang mga kabataang babae kung anong masasamang kaugalian ang ginagawang tila maganda, kaakit-akit, madali, at maging parang mabuti sa lipunan sa ngayon. Basahin ang sumusunod na pangungusap upang mailarawan kung paano binabaligtad ni Satanas ang katotohanan para sa kanyang masasamang layunin: "Ang lahat ay gumagawa nito." "Ipakita mo sa akin kung gaano mo ako kamahal." "Hindi normal at hindi malusog ang pigilin ang mga malakas na pagnanasang iyan." "Huwag makadama ng kahihiyan o pagkabagabag sapagkat tayo ay isinilang na may mga hilig at silakbo ng damdamin." "Bakit hindi mo tigilan ang pagsisikap na maging kaiba?" "Kailangan nating magbago kasabay ng panahon." "Hindi ko nasasaktan ang sinuman sa ginagawa ko." "Kailangan ko ng higit na kalayaan." "Ito ay nakatutuwa, hinahamon kita na subukin mo ito."

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag tayo ay nangangatwiran sa ating mga ugali at nagdadahilan, tayo ay napapasailalim sa pinaigting na lubid ni Satanas at sa bandang huli ay maitatali ng kanyang matitibay na lubid.

Talakayan

• Ano ang ilan sa mga bunga ng ipinagpatuloy na kasalanan? Isama ang sumusunod na talakayan: Tayo ay maaaring maiwanan ng mga pilat na pangdamdamin, panghihinayang, kapaitan, palagiang pinsala sa ating kalusugan, kahirapan sa pakikibagay sa mga kaibigan na tumatahak nang matuwid na landasin, at paglisan ng Espiritu Santo. Maaari tayong pawalang-karapatan o maitiwalag.

Sipi

Binigyang-diin ni Elder Gordon B. Hinckley ang kahalagahan ng pamumuhay ayon sa pamantayan ng Panginoon: "Samantalang ang mga pamantayan ay pangkalahatang yumayanig, tayo na nasa Simbahan ay walang dahilan kung tayo ay malihis sa gayon ding paraan. Tayo ay may mga pamantayan—tiyak, subok na, at epektibo. Habang ang mga ito ay tinutupad natin, tayo ay susulong. Habang ang mga ito ay pinababayaan natin, hinahadlangan natin ang ating sariling pag-unlad at naghahatid tayo ng kahihiyan sa salita ng Panginoon. Ang mga pamantayang ito ay nagmula sa Kanya. Ang ilan sa

mga ito ay tila wala na sa panahon ng ating lipunan, subalit hindi ito nakababawas sa katotohanan nito ni nakapagpapakaunti sa kabutihan ng pagsasagawa ng mga ito. Ang mahusay na pangangatwiran ng tao, kahit na gaano katalino, kahit na gaano ang tila pagiging wasto nito sa pandinig, ay hindi maaaring makabawas sa hayag na katalinuhan ng Diyos" (sa Conference Report, Abril 1970, p. 21; o *Improvement Era,* Hunyo 1970, p. 40).

Maaari Nating Palakasin ang Ating Kakayahan sa Paghawak nang Mahigpit sa Mga Pamantayan ng Panginoon

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na isiping muli ang kuwento ng malaking alon. Hilingan silang ilarawan sa kanilang mga isipan ang maliit na mga batang babae na tumakbo sa mga puno nang kanilang makita ang alon na paparating.

• Paano nila natagalan ang lakas at kapangyarihan ng tubig? Saan tayo maaaring tumakas upang makahanap ng kaligtasan mula sa kasamaan?

Sipi

Sinagot ni Pangulong Spencer W. Kimball ang mga katanungang ito: "Subalit ang isang babala ay ibinigay na sa atin. Kinakailangan nito na tayo ay maging maliksi at makinig at tumakas mula sa kasamaan para sa ating mga buhay na walang-hanggan. *Kung walang tulong ay hindi tayo makatatayo laban dito.* Tayo ay dapat tumakas tungo sa lalong mataas na pook o humawak nang mahigpit sa maaaring makapagligtas sa atin mula sa pagkaanod. Ang bagay na dapat nating hawakan nang mahigpit para sa kaligtasan ay *ang ebanghelyo* ni Jesucristo. *Ito ay ating pananggalang* mula sa anumang puwersa na maaaring tipunin ng kasamaan" (sa Conference Report, Okt. 1978, p. 6; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 6; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Talakayan

Sa anong "mga puno" tayo maaaring humawak kapag tayo ay tinutukso? (Mga Propeta, mga banal na kasulatan, Espiritu Santo, pagkasaserdote at ibang mga pinuno ng Simbahan, mga magulang, panalangin, budhi.) Isulat ang mga kasagutan ng mga kabataang babae sa pisara.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ito ang "mga puno" na maaari nating hawakan upang maligtas. Kahit na ang mga alon ng kasamaan ay lubusang tumabon sa atin na tulad ng mga alon na tumabon sa maliliit na batang babae, tayo ay maaaring maging ligtas.

Palatanungang talakayan

Ipamahagi ang mga kopya ng palatanungan sa bawat kabataang babae. Basahin at maikling talakayin ang mga tanong. Hilingan ang mga kabataang babae na sagutin ang bawat katanungan sa kanilang mga sarili.

Alam ko ba mula sa mga banal na kasulatan kung ano ang pamantayan ng Panginoon sa batas ng kalinisang-puri?

Alam ko ba kung ano ang sinabi ng mga propeta tungkol sa kung paano makitungo sa masasamang impluwensiya?

Binabasa ko ba at pinagnininilay-nilay ang aking basbas patriyarkal?

Ako ba ay nananalangin para sa kalakasan at pagsasanggalang?

Hinangad ko ba at pinakinggan ang payo ng aking mga magulang? Ng aking obispo o pangulo ng sangay?

Ako ba ay nakikinig at kumikilos ayon sa mga pakiramdam na ibinibigay ng Espiritu Santo sa akin?

Ako ba ay nakagawa na ng pangako na manghawakan sa pamantayan ng Panginoon *bago* pa ako maharap sa tukso?

Mga pinag-aaralang kalagayan at talakayan

Basahin ang mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan, o ibigay ang mga ito sa mga kabataang babae upang ilahad. Sumangguni sa talaan na nasa pisara upang makatulong sa pagsagot sa mga tanong.

• Alin sa mga puno ng pagkalinga ang maaaring gamitin ng bawat kabataang babae sa mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan upang labanan ang mga pagtatangka ni Satanas upang mapahina at mawasak siya?

1. Si Maria ay aktibo sa Simbahan at mayroong matatag na patotoo. Isang gawain sa paaralan ang naglapit sa kanya kay Carl, na hindi aktibong kasapi, ni ang kanyang

mga pamantayan ng pag-uugali ay hindi kasintaas ng kay Maria. Nalulugod si Carl sa kanyang pagsama-sama at siya ay palaging binibigyang pansin. Ano ang maaaring gawin ni Maria upang makahawak siya nang mahigpit sa itinuro sa kanya? Sa aling mga puno siya maaaring kumapit upang mapigilan siya sa pagsunod kay Carl sa pagiging hindi aktibo?

2. Alam ni Lorraine na hindi siya dapat na makipagtipanan bago pa ang gulang na labing-anim, subalit isang tanyag na batang lalaki sa paaralan ang nag-anyaya sa kanya sa isang sayawan. Sinabi niya sa kanya, "Ang lahat ay magpupunta doon; sasama ka ba sa akin?" Ano ang dapat niyang isagot? Anong mga puno ang dapat niyang hawakan?
3. Ang guro ni Georgia sa paaralan ay palagiang nagsasabi sa kanya na siya ay mayroong makasiyensiya na kaisipan at na ang magpakasal at magkaroon ng mag-anak ay pagsasayang ng kanyang mga kakayahan. Paano sumasalungat sa pamantayan ng Panginoon ang payong ito? Paano magagamit ni Georgia ang kanyang mga kakayahan sa pagtupad sa kanyang banal na tungkulin? Aling mga puno ang dapat niyang hawakan sa pagpapasiya tungkol sa kanyang kinabukasan?
4. Isang kamag-aral ni Ruth ang humihikayat sa kanya na dumalo sa isang sayawan, nagsasabing si Jack ay magdadala ng isang bagay na tunay na mainam upang gawing mabuti ang kanyang pakiramdam. Magiging kapanapanabik ang subukin ito nang kahit minsan lamang. Paano makatutulong sa kanya sa pagtugon sa paanyayang ito ang pangakong *ginawa na ni* Ruth tungkol sa bawal na gamot at iba pang mga tukso na laban sa Salita ng Karunungan?
5. Sinasabi ng kasintahan ni Barbara sa kanya, "Totoong mahal kita. Subalit dapat nating matuklasan kung tayo ay seksuwal na magkabagay bago tayo ikasal." Ano ang pamantayan ng Panginoon tungkol sa pakikipagtalik bago ang kasal? Ano ang inyong gagawin kung kayo si Barbara? Sa aling mga puno maaaring humawak si Barbara?
6. Natagpuan ni Susan ang kanyang sarili na kasama ang pangkat ng mga kaibigan na nagnanais na manood ng di-kanais-nais na palabas. Nadama ni Susan na mali ang magpunta sa sine. Ano ang maaari niyang imungkahi o sabihin? Ano ang inyong gagawin sa gayon ding kalagayan?
7. Si Rachel ay sumamang mamili sa isang kaibigan na patuloy na nanghihikayat sa kanya na bumili ng mga damit na napakasikip o napakaikli. Ang mga moda ay lubhang nakaaakit at kailangan niya ng isang bago para sa isang natatanging pagdiriwang. Ano ang dapat gawin ni Rachel? Ano ang pamantayan ng Panginoon sa kahinhinan at pananamit?
8. Si Patricia ay nakinig sa mga misyonero at nabinyagan. Siya lamang ang miyembro ng kanyang mag-anak na sumapi sa Simbahan. Kahit na kung minsan ang pagsunod sa mga kautusan ay mahirap, siya ay nanatiling matapat at dinagdagan niya ang kanyang pangakong ipamuhay ang mga pamantayan ng Panginoon sa pagiging matuwid. Sa anong mga puno maaaring humawak si Patricia upang maipamuhay ang ebanghelyo kapag pinahihirap ito ng ibang mga kasapi ng mag-anak para sa kanya?

Katapusan

Sipi

Tayo ay binigyang katiyakan ni Pangulong Kimball na makapanghahawakan tayo sa ebanghelyo sa mga panahon ng panganib:

"Ang Panginoon ay naglalaan ng dakilang pangako sa mga nagmamahal sa kanya at nagpapakita ng pagmamahal na ito sa pamamagitan ng matapat, debotong paglilingkod at pamumuhay ng kanyang mga walang hanggang alituntunin. Kapag ang mga hangin ng pagbabago ay umihip nang malakas at ang mga alon ay sumalpok sa atin, tayo ay mayroong puno o baras ng alituntunin na maaari nating hawakan para sa kaligtasan. Ito ay ang ebanghelyo ni Jesucristo na naipanumbalik sa lupa sa kabuuan nito" (sa Conference Report, Okt. 1978, p. 7; o *Ensign,* Nob. 1978, p. 6).

Imungkahi na itala ng mga kabataang babae sa kanilang mga talaarawan ang kanilang mga pangako na kumapit nang mahigpit sa mga pamantayan ng Panginoon sa moral na pagiging karapat-dapat.

Matatalinong Pagpili

Aralin
35

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa pangangailangan ng paggawa ng matatalinong pagpili.

PAGHAHANDA

Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Sipi

"Kung ang isang tao, maaaring nalalaman, walang malay, sinasadya o nagkataon lamang, ay nakahipo ng mainit na kalan o ng isang talop na kawad ng koryente, siya ay masusunog sa hangganan ng kanyang pagkalantad. Kung sa anumang kadahilanan siya ay humakbang sa harapan ng isang sasakyang matulin na tumatakbo, maging sa pagsagip ng buhay ng iba, siya ay masusugatan at maaaring mamatay. Maraming halimbawa ang maibibigay upang maipakita na tayo ay nakapailalim sa mga batas na ito kahit na sino pa man tayo o ano man ang ating mga layunin. Hindi natin maaaring baguhin ang mga batas ng kalikasan.

"Habang nauunawaan natin ang mga batas ng kalikasan at iginagalang ang mga ito, maaari nating magamit ang mga ito sa ating kabutihan. Kung nilalabag natin ang batas, tayo ay nagdurusa; at kung sinusunod natin ito, tayo ay pinagpapala!" (N. Eldon Tanner, *Seek Ye First the Kingdom of God* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 117).

Talakayan

• Paano ang inyong magiging reaksiyon kung may isang humiling sa inyo na hipuin ang mainit na kalan o malakas na boltahe ng koryente? Maikling talakayin ang mga kahihinatnan.

• Paano ang inyong magiging reaksiyon kung may isang humiling sa inyo na gumawa ng isang bagay na hindi moral? Alam ba ninyo ang mga kahihinatnan?

• Paano katulad ng mga batas ng Diyos ang mga batas ng kalikasan? (Kung tayo ay lumalabag sa anumang uri ng batas pagdurusahan natin ang mga kahihinatnan; tayo ay pinagpapala kapag tayo ay sumusunod sa mga batas.)

May Karapatan Tayong Gumawa ng Mga Pagpili at Kailangan Nating Tanggapin ang Mga Pananagutan para sa Mga Kahihinatnan ng Mga Iyon

Sipi

Basahin ang sumusunod na pangungusap mula kay Pangulong N. Eldon Tanner:

"Ang isa sa mga pinakadakilang kaloob ng Diyos sa tao ay kalayaan sa pagpili.

"Sa unang yugto ng paglalakbay sa buhay, nasusumpungan ng tao ang kanyang sarili sa mga krus na daan kung saan kailangan niyang mamili ng isa sa dalawang daan—ang tama na umaakay patungo sa pag-unlad at kaligayahan; at ang mali, na umaakay patungo sa mabagal na pag-unlad at kalungkutan. May umiiral na walang hanggang batas na ang bawat kaluluwa ng tao, sa pamamagitan ng mga pagpiling ginagawa niya, ay huhubog sa kanyang sariling kapalaran. Ang ating tagumpay o kabiguan, kapayapaan o kawalang-kasiyahan, kaligayahan o kalungkutan, ay nakasalalay sa mga pagpili na isinasagawa natin sa bawat araw. . . .

"Kamakailan lamang ako ay nakipag-usap sa isang kabataang lalaki na nagsabi, sa katunayan, 'Ako ay puno na at pagod na palaging sinasabihan na, "*Kailangan* mong

gawin ito," o "*Kailangan* mong gawin iyan." Nais kong maging malaya upang makapagpasiya sa aking sarili kung ano ang nais kong gawin.'

"Ang sagot ko ay, 'Ikaw *ay* malayang pumili ng nais mo talagang gawin, huwag lamang itong magbabawal o magsasamantala sa mga karapatan o kalayaan ng iba, subalit ikaw ay mananagot sa iyong mga kilos at maging handa na harapin ang mga kahihinatnan' " (*Seek Ye First the Kingdom of God*, p. 83, 116).

Talakayan sa pisara

• Kailan natin nakikita o natatanggap ang mga kinahinatnan ng ating mga kilos?

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang mga kinahihinatnan ng kanilang mga gawa ay hindi kaagad dumarating.

• Ano ang ilang mga pagpipilian sa pagitan ng mabuti at masama na kailangan ninyong gawin sa bawat araw?

Isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara. (Tingnan ang larawan sa pisara.) Ang mga sagot ay maaaring kabilangan ng mga pagpapasiya kung maninigarilyo, gagamit ng mga bawal na gamot, mandaraya, gagamit ng mahahalay na salita, manonood ng mga hindi nararapat na pagtatanghal ng media, makipagtipanan nang palagian, susunod sa mga magulang, pipili ng mga karapat-dapat na mga kaibigan, susunod sa mga alituntunin ng paaralan, makikipaghalikan, o makikipaghaplusan.

• Ano ang maaaring maging kahinatnan ng pagsasagawa ng maling pagpili sa bawat isa sa mga bagay na nakasulat sa pisara? Isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara katulad ng ipinakita.

• Anong mga pagpapala ang matatanggap ninyo kung gumawa kayo ng mga tamang pagpili? Isulat din ang mga sagot na ito sa pisara.

Paglalarawan sa pisara

Mga paksa ng mga pang-araw-araw na pasiya	*Mga bunga ng maling pagpili*	*Mga pagpapala para sa mga tamang pagpili*
Paninigarilyo	Panganib sa kalusugan, maikling buhay, maaaring pinsala sa hindi pa naisisilang na sanggol.	Mabuting kalusugan, higit na mahabang buhay.
Pandaraya	Nagiging daan sa iba pang anyo ng pagiging hindi matapat, nagpapahina sa pagkatao.	Nagpapalakas sa pagkatao.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na nais ni Satanas na papaniwalain ang daigdig na upang maging tunay na malaya at tamasahin ang buhay, ang isang tao ay kailangang makagawa ng anumang bagay na naisin niya. Iminumungkahi ng kaaway na maaari nating isipin ang nais natin, kumilos nang ayon sa nais natin at gawin ang gayon nang hindi pinagdurusahan ang anumang kahihinatnan.

Ituro na ang kasalanan ay palaging magdadala sa pagkaalipin sa bandang huli, hindi sa kalayaan. Halimbawa, hilingan ang mga kasapi ng klase na isaalang-alang ang katayuan ng isang kabataang babae na nararamdaman na upang maging malaya, kailangan niyang makipagtalik bago maikasal.

• Sa anong mga paraan niya maaaring ilagay ang kanyang sarili sa pagkaalipin nang dahilan sa kanyang pagpili na maging imoral? (Siya ay hindi na maaaring maging malaya na mapasa kanya ang Espiritu Santo sa lahat ng panahon; siya ay hindi magiging

malaya na tumayo nang may malinis na budhi sa harapan ng Diyos nang hindi taos-pusong nagsisisi; siya ay maaaring magdalantao at magkaroon ng pananagutan sa pagluluwal ng isa pang buhay sa daigdig nang walang maayos na tahanan upang ito ay palakihin.)

Ipaliwanag na sa ayaw at sa gusto natin, kapag tayo ay gumagawa ng mga pagpili, kailangan nating tanggapin ang pananagutan dito at tanggapin ang mga kahihinatnan nito.

Pangkat talakayan ng mga pinag-aaralang kalagayan

Talakayin ang mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan bilang isang pangkat. Hilingan ang mga kabataang babae na sagutin ang mga sumusunod na katanungan para sa bawat pinag-aaralang kalagayan:

- Ano ang dapat na ginawa ng kabataang babae bago pa ginawa ang kanyang unang pagpili?
- Paano niyang pinangatwiranan ang kanyang pag-uugali? Sino ang kanyang sinisi?
- Anong mga kahinatnan ang maaari niyang pagdusahan bilang bunga ng kanyang pagpiling ito?

Pinag-aaralang Kalagayan 1

Si Peggy ay umalis ng tahanan upang magtrabaho sa isa pang lungsod. Siya ay inanyayahan sa isang pagtitipon na kasama ang kanyang mga kaibigan na walang alam tungkol sa kanyang mga paniniwala at maaaring hindi makaunawa sa mga ito kung sakaling alam nila ito. Magiliw siyang inalok ng inumin. Sa halip na ipahiya ang may-anyaya at ang iba na naroon, tinanggap niya ito.

Pinag-aaralang kalagayan 2

Alam ni Amy na marami sa kanyang mga kamag-aral ang kadalasan ay nandaraya sa mga pagsusulit at naghihiraman ng kanilang mga takdang-aralin. Hindi niya nagawang makapag-aral para sa pagsusulit sa kasaysayan sapagkat binantayan niya ang mga anak ng kapitbahay, kaya't siya ay nagpasiya na sa pagkakataon lamang na ito siya mandaraya. Sa kanyang pagkabigla, natuklasan ng guro ang kanyang ginagawa. Siya ay nagtungo sa kanyang guro at nagsumbong na ang iba ay nandaraya rin, na hindi siya kailanman nandaya noon, at siya ay hindi muling mandaraya kailanman. Nadama niya na ang guro ay hindi makatarungan sa pagbibigay sa kanya ng kaparusahan.

Pinag-aaralang kalagayan 3

Si Jane ay inanyayahan sa isang sine na kasama ang ilang mga kaibigan sa paaralan, na ang mga panuntunang pangmag-anak at mga pamantayang moral ay kasintaas ng sa kanya. Sinabi ng kanyang mga kaibigan na sila ay pupunta upang manood ng sine na alam ni Jane na kanais-nais. Nang sila ay dumating na sa tanghalan, naubusan sila ng tiket kaya't sila ay nagpasiya na manood ng iba at hindi naaangkop na sine. Si Jane ay nagpasiya na sumama, subalit ngayon ay sinisisi niya ang iba sa paggawa ng pagpili.

Pinag-aaralang kalagayan 4

Si Nancy ay naanyayahan sa isang pagtitipon, at ang lahat ng kanyang mga tanyag na kaibigan sa paaralan ay naroon. Ang isang batang babae ay nagkuwento ng isang biro na nagpasimula sa malaswang pananalita, maruruming biro, at mahahalay na pahiwatig. Ito ang tila naging pangunahing gawain ng gabi. Ang ganitong uri ng bagay ay labag sa mga pamantayan ni Nancy, ngunit naisip niya na magiging kabastusan sa iba kung siya ay magsasalita. Natuklasan niya ang kanyang sarili na nakikilahok. Gayon pa man, siya ay nangatwiran, hindi naman siya ang nagpasimula sa pagkukuwento. Iniisip din niya na kabastusan kung iiwanan niya ang pagtitipon.

Paglalahad ng guro

Ibuod sa pamamagitan ng pagpapaalala sa mga kabataang babae na kahit na tayo ay malayang pumili, tayo ay hindi malaya sa pagpili ng mga kahihinatnan.

Ang Matuwid na Mga Pamantayan at Kaalaman ay Tumutulong sa Atin na Gumawa ng Matatalinong Pagpili

Paglalahad ng guro

Ipabasa sa mga kabataang babae at pamarkahan ang 2 Nefias 10:23.

Ipaliwanag na tayo ay hindi iniwanan sa kadiliman upang gawin ang mga pagpili na binabanggit ni Nefias. Tayo ay binigyan ng mga batas at mga kautusan at halimbawa ng Tagapagligtas upang tulungan tayong hanapin ang kaligayahan at tagumpay. Tayo ay gumagawa ng matatalinong pagpili habang tayo ay natututo at sumusunod sa mga kautusan ng Diyos at sumusunod sa mga turo ng ating mga propeta sa huling-araw.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento ng isang mag-anak na nakatuklas sa kahalagahan ng pagkakaroon ng gabay upang tulungan silang mahanap ang daan:

Isang umaga ang mag-anak na Olson ay nagtungo upang dumalaw sa isang malaking yungib. Habang sila ay lumalakad sa bahagyang naiilawang yungib, sila ay nakikinig sa giya na nagpapaliwanag sa kasaysayan ng yungib. Sa isang silid, ang mga ilaw ay namatay. Ang giya ay nagsabi, "Huwag kayong masindak; ipinakikita namin ang lubos na kadiliman sa inyo. Ito ang mangyayari kung tuluyang walang liwanag. Bago ko muling sindihan ang mga ilaw, nais kong subukin ang isang eksperimento. Kayo ngayon ay nasa pinakamalalim na bahagi ng yungib. Ilan sa inyo ang nag-aakala na makikita ninyo ang daan papalabas nang walang ilaw? Nais kong ituro ninyo ang direksiyon na inyong patutunguhan at magpatuloy na itinuturo ito hanggang sa sindihan kong muli ang mga ilaw." Nang ang mga ilaw ay nasindihan, ang mga tao ay magkakaiba ng itinuturong patutunguhan. Sila ay naligaw ng daan dahil sa walang ilaw na gumagabay sa kanila.

Si Jesus ay nagsabi sa atin, "Ako ang ilaw ng sanlibutan: ang sumusunod sa akin ay hindi lalakad sa kadiliman, kundi magkakaroon ng ilaw ng buhay" (Juan 8:12).

• Sa anong mga paraan ilaw ng sanlibutan si Jesus? (Itinuturo niya ang mga bagay na dapat nating gawin upang maiwasan ang kadiliman ng kasalanan; ang kanyang mga kautusan ay katulad ng ilaw sa atin kapag tayo ay narito sa lupa at nagsisikap na bumalik sa kanya.)

Ituro na sa pamamagitan ng pagsunod sa mga kautusan ng Panginoon na ibinigay sa atin sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan, mga propeta, at pansariling pahayag, tayo ay palaging makagagawa ng matatalinong pagpili.

• Ano sa palagay ninyo ang mangyayari sa isang tao na palaging pumipili na sundin ang Panginoon? Himukin ang mga kabataang babae na ilarawan ang mga katangian ng gayong tao.

• Ano sa palagay ninyo ang mangyayari sa isang tao na palaging pumipili na gawin ang masama?

Sipi

Basahin ang sumusunod na pananalita mula kay Pangulong Spencer W. Kimball:

"Ang buhay ay nagbibigay sa lahat ng pagpili. Maaari mong bigyang-kasiyahan ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagiging karaniwan kung nais mo. Ikaw ay maaaring maging karaniwan, ordinaryo, puro, walang kulay; o maaari mong padaluyin ang iyong buhay upang ikaw ay maging malinis, mataginting, maunlad, maygamit, makulay, mayaman. Maaari mong dumihan ang iyong talaan, dumihan ang iyong kaluluwa, tapakan ang kabutihan, karangalan, at kabutihan, at sa gayon ay mawalan ng karapatan sa kadakilaan sa kaharian ng Diyos. O ikaw ay maaaring maging matuwid, nakakamit ang paggalang at paghanga ng iyong mga kasalamuha sa lahat ng kalakaran ng buhay, at nagtatamasa ng pagmamahal ng Panginoon. Ang inyong kapalaran ay nakasalalay sa inyong mga kamay at ang inyong mahahalagang pagpapasiya ay nasa inyo upang gawin" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 235).

Katapusan

Himno

Ipaliwanag na darating ang araw na ang bawat kabataang babae ay tatayo sa harapan ng Diyos upang husgahan alinsunod sa kanyang mga pagpili at mga gawa sa buhay na ito. Ang tunay na kalayaan ay nagmumula sa ating kalayaan sa pagpili sa pagiging masunurin at ang pagkawala ng kalayaan ay nagmumula sa paggamit ng ating kalayaan sa pagpili sa pagiging hindi masunurin. Tapusin ang klase sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga salita sa himno na "Bawat Kalul'wa'y Malaya" *(Mga Himno at Awit Pambata)*.

Bawa't kalul'wa'y malaya,
Na pumili sa buhay n'ya,
Ang totoong walang hanggan,
Sa Diyos walang sapilitan.

S'ya'y hihimok at tatawag,
Biyaya N'ya ay laganap,
Maging mabuti't mabait,
'Pagkat di S'ya mamimilit.

Pagsasagawa ng aralin

Hilingan ang mga kabataang babae na tantiyahin ang mga uri ng kanilang mga pagpili na kinakaharap araw-araw at magpasiya kung sinusunod nila ang liwanag. Himukin sila na gamitin ang mga matuwid na pamantayan sa paggawa ng mga pagpapasiyang ito.

Aralin

36

Katapatan

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makaaalam sa kahalagahan ng pagiging matapat sa lahat ng kanyang mga pakikipag-ugnayan.

PAGHAHANDA

Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Katapatan ay Nagdudulot ng Kaligayahan

Kuwento

Si Ardeth G. Kapp, dating Pangkalahatang Pangulo ng Mga Kabataang Babae, ay nagsalaysay ng tungkol sa isang karanasan niya sa katapatan. Noong siya ay mag-aaral sa Brigham Young University ay hindi niya sinasadyang maiwanan ang kanyang pitaka sa isang pangmadlang telepono. Ang pitaka ay naglalaman ng sampung dolyar, na siyang lahat ng salapi niya nang panahong iyon. Hindi na niya kailanman nakita ang pitaka, subalit makalipas ang siyam na taon, siya ay nakatanggap ng liham mula sa isang babae na nagsabing nais niyang "ayusin ang ilang hindi natapos na gawain sa BYU." Tinawagan ni Kapatid na Kapp ang babae at natuklasan ang nangyari sa pitaka.

"Napag-alaman ko na ang babaing ito, na ngayon ay asawa at ina na, ay dumalo sa pagsasanay ng mga nars sa BYU. Siya ay nagtrabaho upang mapag-aral ang kanyang sarili, subalit nangailangan pa siya ng karagdagang sampung dolyar para sa kanyang matrikula, kaya't siya ay lumapit sa kanyang katipan upang humingi ng tulong. Nakapangako siyang ibabalik ang inutang sa susunod na Biyernes. Nang sumapit ang Biyernes, sa kabila ng kanyang mga taimtim na panalangin, ay kulang pa rin siya ng sampung dolyar.

"Tila walang anumang dahilan, siya ay naglakad sa may pangmadlang telepono at natagpuan ang isang lumang pitaka. Ipinaliwanag niya kung paanong kumaba ang kanyang puso sapagkat hindi siya kailanman natukso ng ganito noon. Pinigilan niya ang kanyang hininga habang binubuksan niya ang pitakang ito at nakita ang nag-iisang sampung dolyar. Ngayon ay ang katanungan: Ito ba ang tunay na kasagutan sa kanyang panalangin?

"Pinutol niya ang patuloy na pagdaloy ng kanyang mga salita upang ipaliwanag na simula noon ay nalaman niya na alam ni Satanas kung kailan tayo sinusubok at na sa panahon ng kagipitan tayo ay maaaring manghina. Makatitiyak tayo, ang kanyang pagpapaliwanag, na siya ay naroroon kung may pagkakataon na tayo ay maaaring mahulog.

"At pagkatapos ay ipinagpatuloy muli ang kuwento, isinalaysay niya ang tungkol sa pagbabayad sa katipan, na sa bandang huli ay napangasawa niya, nakapagtapos sa pagnanars, at nag-aalaga ngayon ng isang magandang mag-anak at nagagalak sa mga biyaya ng ebanghelyo.

"Ang kanyang tinig ay nahihirinan nang dahilan sa damdamin habang isinasalaysay niya ang mapait na mga detalye tungkol sa lumang pitaka. Binigyang-diin niya kung paano siya naturuan ng tama mula sa mali at kung gaano niya kaalam ang alituntunin ng katapatan. Ang kanyang budhi ang nag-udyok sa kanya, subalit siya ay nakinig sa maling tinig at kumilos nang laban sa alam niyang tama. Ipinaliwanag niya kung paanong ang pagkuha ng salapi ay tila napangatwiranan sa pagkakataong iyon at tila hindi naman tunay na kasalanan. Subalit sa loob ng siyam na taon ang kanyang mapanampalatayang budhi ay hindi kailanman napayapa sa bagay na iyon. . . .

"Sa loob ng siyam na taon, sa pamamagitan ng maraming pagkilos, ang lumang dalahin ay maingat na naitago sa itaas ng lalagyan ng kanyang mga damit. Tila naging imposible para sa kanya na itapon ang pitaka, kahit na nga maraming ulit na niya itong pinag-isipan. Walang paraan na iyong maitapon ang mali, at gayunman, ay walang paraan, sa abot na kanyang nalalaman, upang isauli ang pitaka.

"Isang araw habang inaayos niya ang lalagyan ng mga damit, ang lumang pitaka ay muling lumitaw. Sa pagkakataong ito ay nadama niyang kailangang mawala na ito sa kanya, subalit sa tamang paraan lamang. Natutuhan niya ang maraming mahahalagang aralin sa paglipas ng mga taon, at siya ay nagkaroon ng payapang katiyakan na maging ito ay naging katuparan ng isang layunin.

"Buong pag-iisip niyang binuksan ang lumang pitaka, at habang sinusuri ito sa pagkakataong ito ay nabuksan ng kanyang mga daliri ang isang maliit, kulay kahel na kard na nakasuksok sa maliit na bahagi ng pitaka na hindi napansin noon. Ang kulay kahel na kard na ito ang magiging susi sa pagpapagaan ng kanyang dalahin. Ang kard ay nagbigay ng pook na pagkakakitaan sa Calgary Clinic sa Alberta, Canada, kung saan ibinigay ang pagsusulit para sa medisina para sa bisa na pangmag-aaral. Siya ay natuwa sa pag-iisip na sa pagkakataong ito ay maaari na niyang linisin ang itaas na lalagyan ng kanyang mga damit sa bawat detalye.

"May panalangin sa kanyang puso, nakipagsapalaran siya at nagpadala ng liham na 'sa kinauukulan' sa Calgary Clinic upang maipadala kung maaari. Ito ay naunang ipinadala sa aking mga magulang na nasa Canada, at pagkatapos ay ibinalik sa Utah kung saan sa bandang huli ay naabot nito ang nilalayong patutunguhan. Ang pakikipag-ugnayan ay naisagawa, subalit ang pitaka ay ibabalik pa rin. Sa pag-uusap sa telepono ay sinabi niya na ang pitaka ay ipadadala sa koreo nang araw ding iyon."

Hiniling ni Kapatid na Kapp sa kabataang babae na ihatid niya mismo ang pitaka, na siyang ginawa ng kabataang babae.

"Tila ba inulit-ulit na niya sa kanyang isipan ang karanasang ito nang isang daang ulit, iniabot niya ang kanyang matatag na kamay, tumitig nang tuwiran sa akin, at iniabot sa akin ang pitaka. Ang kanyang panay na pagtitig ay nagpapakita ng kaningningan ng isang mabuti at matapat na pamumuhay.

"Pagkatapos ay tumungo ang kanyang mga mata habang ibinubulong ng, 'Maaari bang patawarin mo ako? Nais kong maging matapat.' Ayaw lumabas ang mga salita. Ang tanging nagawa ko ay abutin ang kanyang kamay at tumango. Mula sa aking tanggapan, minasdan ko siyang lumakad papalayo sa aking mesa at palabas sa pintuan sa harap.

" 'Dinggin, siya na nagsisi ng kanyang mga kasalanan, siya rin ay napatawad, at Ako, ang Panginoon, ay hindi na maaalala ang mga iyon.' (Doktrina at Mga Tipan 58:42.)

"Ako ay nagtungo sa bintana upang masdan siya, ang kanyang mga balikat ay maayos, ang ulo ay matuwid, at may masayang pag-awit sa kanyang mga paghakbang habang siya ay paliko sa kanto at hindi na matanaw. Pabalik sa aking mesa ay muli kong narinig ang kanyang mga salita, 'Maaari bang patawarin mo ako? Nais kong maging matapat' " (Ardeth G. Kapp, "Will You Please Forgive Me? I Want to Be Honest," *New Era*, Hulyo 1976, p. 7–9).

Talakayan

• Sino ang higit na nagdusa dahil sa nawalang pitaka? Bakit?

• Sa anong mga paraan pinagpapala ng pagiging matapat ang ating buhay? (Ang iba ay maaaring magtiwala sa atin; tayo ay may malinis na budhi at kapayapaan ng isip.)

• Bakit mahalaga na mapagkatiwalaan natin ang mga kasalamuha sa tahanan, paaralan, at sa gawain?

• Bakit nais ninyong mapagkatiwalaan kayo ng iba, kabilang na ang inyong mga magulang?

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga karanasang naranasan nila sa pagpili na maging matapat. Itanong: Paano nagdulot ng kaligayahan sa inyo ang pagpili na maging matapat?

Dapat Nating Sundin ang Halimbawa ng Tagapagligtas na Maging Matapat

Talakayan

• Paano nating mabibigyan ng kahulugan ang katapatan?

Ginamit ni Pangulong Marion G. Romney ang sumusunod na pakahulugan: "Ang katapatan ay nagpapahiwatig ng kalayaan mula sa pagsisinungaling, pagnanakaw, pandaraya, at pagsasabi ng hindi totoo" (sa Conference Report, Okt. 1976, p. 50; o *Ensign,* Nob. 1976, p. 36).

• Mayroon na ba kayong pinagsabihan na isang tao na gagawin ninyo ang isang bagay at pagkatapos, nang dahil sa isang kadahilanan o ng iba pa, ay hindi ninyo nagawa ito? Ito ba ay pagiging matapat? Sa anong iba pang paraan tayo natutuksong maging di-matapat?

Banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang tunay na matapat na tao ay umiibig sa katotohanan at hinahangad ang mabuti sa buhay na katulad ng ipinaliwanag sa ikalabintatlong saligan ng pananampalataya. Ipabasa ang ikalabintatlong saligan ng pananampalataya (matatagpuan sa Mahalagang Perlas) nang malakas.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang bawat isa sa atin ay dapat na nagsisikap na lalong maging katulad ng ating Panginoon at Tagapagligtas na si Jesucristo. Hilingan ang mga kabataang babae na hanapin ang mga sumusunod na banal na kasulatan at talakayin kung ano ang itinuturo ng mga ito tungkol sa Tagapagligtas.

Alma 7:20

Eter 3:11–12

Moises 4:30

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang Panginoon ay lubos na matapat. Anuman ang sabihin niya na gagawin niya, ay ginagawa niya.

Paglalahad ng guro

Bigyang-diin na sa pagiging matapat, tayo ay kailangang maging totoo sa ating mga alituntunin at pamantayan. Maaaring mayroong mga pagkakataon sa buhay ng bawat kabataang babae kung saan hindi magiging tanyag ang pagiging matapat, mga panahon na ang isang kabataang babae ay maaaring iwasan sa pagiging totoo niya sa kanyang mga pamantayan. Ang bawat isa ay kailangang tanggapin at mahalin. Gayunman, ang isang kabataang babae ay hindi nagkakamit ng pangmatagalang paggalang sa pamamagitan ng pagbibigay sa panlipunang panggigipit at paglabag sa kanyang mga sariling pamantayan. Maaari siyang magkamit ng panandaliang katanyagan, ngunit hindi kailanman ng pangmatagalang paggalang.

Hilingan ang mga kabataang babae na maglarawan ng mga pagkakataon kung kailan ay napanatili nila ang kanilang mga pamantayan laban sa panlipunang kagipitan. Tanungin sila kung ano ang kanilang naramdaman tungkol sa karanasang iyon.

Talakayan

• Bakit maraming tao na hindi natin kapanalig ang gumagalang sa atin kapag napananatili natin ang ating pamantayan?

• Paano ninyong nasasaktan ang iba at ang inyong sarili kapag hindi ninyo napananatili ang inyong mga pansariling pamantayan?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 3:7–8. Talakayin ang mensahe.

• Paano pagkatakot sa "tao nang higit kaysa Diyos" ang pagbibigay sa panlipunang kagipitan?

Patotoo ng guro

Ipaliwanag na ang isang kabataang babae ay hindi kailangang maging hindi matapat sa kanyang mga alituntunin upang maging tanyag at mahalin. Ang pagkamatapat at ang pagpapasiya na mag-isip at kumilos para sa kanyang sarili ay magiging dahilan upang ang iba ay gumalang sa kanya. Ang pansariling pagkamatapat ay may lubhang napakadakilang kahalagahan kaysa sa panlipunang pagtanggap. Habang ginagawa ng isang kabataang babae na maging matapat, siya ay palaging makahihingi ng tulong mula sa Panginoon, at siya ay pagpapalain at itataguyod niya.

Katapusan

Sipi

Basahin ang sumusunod na pananalita mula kay Pangulong Gordon B. Hinckley:

"Hinihingi ng Panginoon sa kanyang mga tao na maging matapat. Nawa ay buong puso nating naisin na maging matapat sa lahat ng ating mga pakikipag-ugnayan at sa lahat ng mga bagay na ginagawa natin. Tayo ay tutulungan ng Diyos kung hinahangad natin ang kalakasan na nagmumula sa kanya. Sa gayon ay magiging matamis ang kapayapaan ng ating isipan at mga buhay. Pagpapalain ang mga kasama nating namumuhay at kahalubilo. At tayo ay pagpapalain at gagabayan ng Diyos ng kanyang mapagmahal na pagkalinga" ("We Believe in Being Honest," *Ensign,* Okt. 1990, p. 5).

Aralin
37

Pagpapanatili ng Kalinisang-puri sa Pamamagitan ng Matuwid na Pamumuhay

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magpapasiya na maging malinis.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at lapis para sa bawat kasapi ng klase.
2. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na pabula:

"[Isang] kamelyo at ang may-ari sa kanya . . . ay naglalakbay patawid ng disyerto nang may isang bagyo ng hangin ang dumating. Ang manlalakbay ay mabilis na nagtayo ng kanyang tolda at pumasok, isinasara ang mga payagpag upang mapangalagaan ang kanyang sarili mula sa nakasusugat, matatalim na buhangin ng nananalantang bagyo. Ang kamelyo ay naiwan sa labas, at habang ang nagngangalit na hangin ay umiihip nang malakas sa buhangin papunta sa katawan at mga mata at butas ng ilong nito ay natuklasan nitong hindi niya ito makakayanan at sa huli ay nagmakaawa na papasukin sa tolda.

" 'Ang lugar ay para sa akin lamang,' ang sabi ng manlalakbay.

" 'Ngunit maaari bang ipasok ko man lamang ang aking ilong upang ako ay makalanghap ng hangin na hindi puno ng buhangin?' ang tanong ng kamelyo.

" 'Sa palagay ko ay maaari mong gawin iyon,' ang tugon ng manlalakbay, at binuksan niya ang payagpag nang kaunti lamang at pumasok ang mahabang ilong ng kamelyo. Anong ginhawa ng kamelyo ngayon! Subalit hindi nagtagal at ang kamelyo ay nabagot sa buhanging pumapasok sa kanyang mga mata at mga tainga, at siya ay natuksong muli na magtanong:

" 'Ang buhanging hinihipan ng hangin ay katulad ng kikil na magaspang sa aking ulo. Maaari bang ipasok ko man lamang ang aking ulo?'

"Muli, ang manlalakbay ay nangatwiran na ang pagpayag ay hindi naman makapipinsala sa kanya, sapagkat ang ulo ng kamelyo ay maaaring sumaklaw sa itaas ng tolda na siya mismo ay hindi gumagamit. Kaya't inilagay ng kamelyo ang kanyang ulo sa loob at ang hayop ay muling nabigyang kaginhawahan—subalit sa sandaling panahon lamang.

" 'Ang mga unahang paa ko lamang,' ang samo niya, at muli ang manlalakbay ay nahabag at hindi nagtagal ang mga harapang balikat at mga paa ay nasa loob ng tolda. Sa wakas, sa gayon ding mga pamamaraan ng pagsusumamo at pagbibigay, ang katawan ng kamelyo, ang kanyang mga hulihang paa at ang lahat ay nasa loob na ng tolda. Subalit ngayon ay napakasikip na para sa dalawa, at sinipa ng kamelyo ang manlalakbay papalabas sa hangin at bagyo" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 215–16).

Ang Pagkamasunurin sa Mga Alituntunin ng Ebanghelyo ang Susi sa Pagiging Malinis

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga alituntunin ng ebanghelyo ay maaaring maihalintulad sa tolda ng manlalakbay. Kapag pinalilibutan natin ang ating mga sarili ng mga alituntunin

ng ebanghelyo at namumuhay ayon sa kanilang mga pangangalaga, tayo ay ligtas mula sa mga mapanirang puwersa ni Satanas. Kung pipiliin nating bigyang bahagi ng masasamang impluwensiya ang ating buhay, hindi magtatagal ay maiwawala natin ang ating pansariling kalinisan. Ang pamamaraan na ito ng unti-unting pagbibigay sa mga panunukso ni Satanas ang isa sa mga pinakakaraniwang paraan kung saan naiwawala ng mga kabataan ang kanilang kalinisang-puri.

Talakayan

• Anong aral mula sa kuwento ng kamelyo ang maaaring maisagawa upang panatilihin ang kalinisang-puri?

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay naglalarawan kung paano naiwala ng isang kabataang babae ang kanyang kalinisang-puri dahilan sa hindi siya masunurin sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

Si Alice ay nangingilig sa tuwa na maanyayahan sa isang pagtitipon na kasama ang lahat ng kanyang mga bagong kaibigan. Alam niya na ang ilan ay iinom, ngunit siya ay nagpasiya na sasabihin lamang niya na "Hindi, salamat" kung may sinumang mag-aalok sa kanyang uminom.

May ilang tao na nag-alok sa kanyang uminom sa pagtitipon. Siya ay tumanggi sa ilang unang pag-aalok, ngunit sa huli ay uminom na siya ng isa. Ang isang pag-inom ay nadagdagan ng ilan pa. Sa paglalim ng gabi, si Alice ay nawalan na ng kakayahan na pigilan kapwa ang kanyang isipan at kanyang katawan. Ang pagkawalang ito ay tunay na nakapagpapadalamhati sapagkat sa huli ay kinailangan niyang mabuhay sa katotohanan na naiwala rin niya ang kanyang kalinisang-puri.

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na kilalanin ang ilan sa mga alituntunin ng ebanghelyo na tumutulong sa mga kabataang pangalagaan ang kanilang kalinisang-puri, at talakayin kung paano nakatutulong ang mga alituntuning ito. (Isulat ang mga mungkahi sa pisara.)

Ang sumusunod ay ilang alituntunin na dapat matalakay:

Salita ng Karunungan
Pagkamasunurin sa Panginoon at sa mga magulang
Kahinhinan sa pananalita, pananamit at pagkilos
Paglilingkod
Panalangin
Pag-aayuno
Pagmamahal sa Diyos, sarili, iba pa
Pag-aaral ng mga banal na kasulatan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kailangan tayong maging palagiang masunurin sa mga alituntunin ng ebanghelyo. Ang paglayo sa pangangalaga ng mga alituntunin ng ebanghelyo, nang unti-unti, ay nagbubunga sa bandang huli ng kalungkutan.

Isang batang mag-asawa ang nagsalaysay kay Pangulong Spencer W. Kimball kung paano nila ipinagwalang-bahala ang mga alituntunin ng ebanghelyo at naging marumi.

Kuwento

" 'Ang tipanan na iyon sa sayawan sa paaralan ang nagpabago ng lahat. Katangi-tangi ang naging simula nito. Ngunit sa nakikita ko ngayon, ito ay naging masaklap na pangyayari, ang simula ng aming mga suliranin. Nang makita ko siyang pababa sa hagdanan nang gabing iyon, naisip ko na wala nang babaeng higit na maganda at napakalambing. Kami ay sumayaw nang buong gabi; at pagkatapos nang kami ay umupo sa kotse, matagal at matahimik pagkatapos noon, ang aking isipan ay hindi na mapigilan habang kami ay lalong nagkakalapit sa isa't isa.

" 'Walang sinuman sa aming dalawa ang nanaginip sa nangyayari sa amin,' ang kanyang pagpapatuloy, 'subalit ang lahat ng bagay ay naroon upang ibagsak ang pagpipigil. Hindi namin napansin ang oras—ang mga oras ay lumipas. Ang payak na palitan namin ng mga halik ay unti-unting naging paghihipuan. Kami ay natigil doon. Subalit may iba pang mga gabi—nakababa ang mga hadlang. Mahal na mahal namin ang isa't isa na napaniwala namin ang aming mga sarili na hindi naman gaanong mali na maghipuan kami gayong tila kami naman ay para sa isa't isa. Kung saan kami natigil noong isang gabi ang siyang naging simula sa kasunod na gabi, at kami ay nagpatuloy nang nagpatuloy, hanggang sa huli ito ang nangyari—na halos tila hindi na namin mapigilan ang aming mga sarili—kami ay nagtalik. Pinag-usapan pa namin ang tungkol dito at

nagkasundo na kahit na ano pa ang aming gawin ay hindi kami palalaot nang ganoon. At pagkatapos, nang ito ay huli na—napakahuli na—habang panahong huli na—kami ay nagising sa kahulugan ng aming ginawa.' "

Sipi

Pagkatapos ay pinayuhan ni Pangulong Kimball ang batang mag-asawa: "Ang imoralidad ay hindi nagsisimula sa pakikiapid o pagiging makasalanan. Ito ay nagsisimula sa maliliit na mga kawalang-ingat na katulad ng mga kaisipang pagtatalik, mga talakayang pakikipagtalik, maalab na paghahalikan, paghahaplusan at gayong mga bagay, lumalaki sa bawat pagsasagawa. Ang maliliit na kawalang-ingat ay tila walang kapangyarihan kung ihahambing sa matipunong katawan, malakas na kaisipan, ang matamis na espiritu ng kabataan na nagbibigay daan sa unang tukso. Ngunit hindi nagtagal ang malakas ay naging mahina, ang amo ay alipin, ang espirituwal na pag-unlad ay nabawasan. Subalit kung ang unang di-matuwid na kilos ay hindi hinayaang magkaroon ng ugat, ang puno ay yayabong sa magandang pagkahinog at ang buhay ng kabataan ay uunlad tungo sa Diyos, na ating Ama" ("President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign,* Nob. 1980, p. 94–95).

Talakayan

Tumutukoy sa pisara, hilingan ang mga kabataang babae na magbanggit ng ilang mga alituntunin ng ebanghelyo na ipinagwalang-bahala ng batang mag-asawang ito.

Gawaing banal na kasulatan

Isulat ang mga sumusunod na banal na kasulatan sa pisara. Huwag isulat ang mga salita sa panaklong.

Doktrina at Mga Tipan 121:45–46 (malinis na mga kaisipan)
Doktrina at Mga Tipan 58:2 (pagkamasunurin)
Doktrina at Mga Tipan 93:49 (panalangin)
Doktrina at Mga Tipan 59:9 (sakramento at araw ng Pangilin)

Ipabasa nang sabay-sabay sa mga kasapi ng klase ang mga banal na kasulatan at talakayin kung paano makatutulong sa kanila ang mga alituntuning itinuro upang mapanatili ang kanilang kalinisang-puri.

Ang Kalinisang-puri ay Napananatili sa Pamamagitan ng Mga Matuwid na Pang-araw-araw na Gawain at Mga Kaugalian

Ipaliwanag na kailangan nating makagawian ang pagsunod sa mga alituntunin ng ebanghelyo sa araw-araw. Ang mga di-palagiang pagsisikap ay hindi makatutulong sa atin upang mapanatili tayong dalisay at malinis.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento upang ilarawan ang kahalagahan ng araw-araw na pagsunod sa mga kautusan.

Sumandal si Carolyn sa dingding sa labas ng tanggapan ng tagapayo ng kanyang paaralan at hinayaang tumulo ang mga luha. Siya ay tahimik na naghandog ng panalangin sa kanyang Ama sa Langit.

Kapababatid pa lamang ng tagapayo sa kanya na siya ang pinili upang tumanggap ng isa sa mga pinakamahalagang iskolarsyip ng paaralan. Ang kanyang pang-akademiko at pangpinunong katangian ay katulad ng sa ibang mga aplikante, kaya't ang lupong pang-iskolarsyip ay hindi lamang sa mga katangiang ito tumingin para sa kanilang pagpili. Sinabi sa kanya ng tagapayo ang kanilang pagbabatay sa kanyang mga pansariling kaugalian at gawain.

Ang isang guro ay nagsabi na sa kanyang mga laboratoryo sa agham ay hindi kailanman naringgan si Carolyn na gumamit ng maruming pananalita o tumawa sa isang mahalay na kuwento. Ang nakatatandang tagapayo ng klase ay nagsabi na siya ay nakadalo sa ilang sayawan sa paaralan at napansin na maayos manamit si Carolyn at nagpapakita ng paggalang at pansin sa mga kabataang lalaki. Hindi niya kailanman namasdan si Carolyn na nagpahiwatig ng damdamin sa isang kabataang lalaki nang lagpas sa angkop na hangganan. Isa pang guro ang pumuri kay Carolyn dahilan sa siya ay palaging handa, maliksi at masigasig sa klase. Ang ilan sa ibang mga mag-aaral ay gumagamit ng ipinagbabawal na gamot, tabako at alak. Sila ay dumarating sa klase nang hindi lumalahok o nauunawaan man lamang ang inilalahad.

Habang nakaluhod si Carolyn upang manalangin nang gabing iyon, inisip niyang mabuti ang mga sinabi ng tagapayo. Napagtanto niya na ang kanyang araw-araw na pagsisikap

na ipamuhay ang mga alituntunin ng ebanghelyo ang siyang nagdulot sa kanya ng mahalagang gantimpalang ito. Siya ay nagpasalamat sa kanyang Ama sa Langit dahil sa mga pamantayan ng ebanghelyo at sa pagtulong sa kanya na ipamuhay ang mga ito.

Pagkatapos ng panalangin, ang banal na kasulatan na matatagpuan sa 3 Nefias 13:33 ay buong kapangyarihang dumating sa kanyang isipan at puso.

Banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang 3 Nefias 13:33.

Hayaan silang pumili sa pisara ng ilan sa mga alituntunin na nakaimpluwensiya sa mga kaugalian at gawain ni Carolyn.

Mga sipi

Basahin ang sumusunod na sipi: "Ang mga mabuting kaugalian ay hindi nakakamit sa pamamagitan lamang ng mga pagpapasiya, kahit na nga ang kaisipan ay kailangang mauna sa paggawa. Ang mga mabuting kaugalian ay nahuhubog sa mga pagawaan ng ating pang-araw-araw na pamumuhay. Hindi sa mga dakilang sandali ng pagsusulit at pagsubok naitatatag ang pag-uugali. Ito ay panahon lamang ng pagpapakita nito. Ang mga kaugalian na nangangasiwa sa ating mga buhay at bumubuo ng ating pag-uugali ay inaanyuan sa madalas ay di-mahalaga, pangkaraniwang pook ng gawain ng ating buhay. Ang mga ito ay nakakamtan sa pamamagitan ng pagsasanay" (Delbert L. Stapley, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 25; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 20).

Si Elder Boyd K. Packer ay nagbigay ng ilang mungkahi sa pag-aalis ng masasamang kaugalian at pagtatatag ng mabubuting kaugalian sa ating buhay.

"Huwag lamang sikaping *iwaksi* ang isang masamang kaugalian o masamang kaisipan. *Palitan* ito. Kapag sinisikap mong alisin ang isang masamang kaugalian, kung ang pook na pinanggalingan nito ay maiwanang bukas, ito ay muling babalik at gagapang muli sa lugar na walang laman. Ito ay lumaki doon; ito ay magsisikap na manatili roon. Kapag iwinaksi ninyo ito, punan ang lugar na kinalagyan nito. Palitan ito ng isang bagay na mabuti. Palitan ito ng mga hindi makasariling kaisipan, ng mga hindi makasariling gawa. Pagkatapos, kung ang isang masamang kaugalian o pagkalulong ay magsisikap na bumalik, ito ay kakailanganing makipaglaban upang mapansin. Minsan ito ay maaaring magwagi. Ang masasamang kaisipan kadalasan ay kailangang paalisin nang isang daang ulit, o nang maka-isang libo. Subalit kung ang mga ito ay kailangang palayasin nang maka-sampung libong ulit, huwag kailanman susuko sa mga ito. Ikaw ang bahala sa iyong sarili. Inuulit ko, tunay na napakahirap na alisin ang isang masamang kaugalian sa pamamagitan lamang ng pagwawaksi nito. Palitan ito" ("To the One," sa *Speeches of the Year*, 1978 [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 39).

- Nahirapan na ba kayong daigin ang isang masamang kaugalian?
- Paano sa palagay ninyo makatutulong sa inyo ang payo ni Elder Packer?

Kuwento

Isang kabataang babae ang nagtimbang ng kanyang pang-araw-araw na gawain at kaugalian at nagtakda ng mga layunin upang mapanatili ang kanyang mga pamantayan. Alam niya na ang kanyang kaligayahan sa ngayon at sa hinaharap ay nakasalalay sa pagpapanatili niya ng kanyang kalinisang-puri. Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Tinanggap ni Tamara ang hamon ng propeta na magkaroon ng talaarawan. Bago siya nagsimulang makipagtipanan, siya ay nagpasiyang isulat sa kanyang talaarawan ang kanyang mga pansariling pangakong ginawa tungkol sa pakikipagtipanan. Siya ay nagpasiya na makikipagtipanan lamang siya sa mga batang lalaki na may mga pamantayang katulad ng sa kanya. Walang mga pagpaparada ng kotse, walang pakikipaghalikan, walang pakikipaghaplusan at palagi siyang magkakaroon ng panalangin sa kanyang sarili bago lumabas, upang humiling ng kalakasan upang masunod ang kanyang mga pangako.

Habang siya ay nakikipagtipanan, isinulat niya ang kanyang mga karanasan at pinanatili ang kanyang mga pamantayan kahit na siya ay ginigipit na di-gawin ito. Siya ay nanatiling tapat sa kanyang mga pangako na naitala niya sa kanyang talaarawan.

Habang pumapasok sa isang pamantasan, si Tamara ay nagkaroon ng pagkakataong makilala ang isang tanyag na lalaking Banal sa Huling-araw. Sila ay madalas na nag-uusap at nagkaroon ng malapit na pagkakaibigan.

Isang araw, sa isang pangkaraniwang pag-uusap, ang paksa ng talaarawan ni Tamara at ang pangako na ginawa niya maraming taon na ang nakalipas ay natalakay. Noon

nagpasiya ang kabataang lalaki na ang kanilang pagkakaibigan ay kailangang mabuo tungo sa isang walang hanggang pagsasama. Siya ay naghahanap ng makakasama na nagtatag ng mataas na mga pamantayan at napanatili ang mga ito.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Paalalahanan ang mga kabataang babae na mapananatili nila ang kanilang kalinisang-puri at pansariling kadalisayan sa pamamagitan ng pagsunod sa mga alituntunin ng ebanghelyo at sa pagpapaunlad ng mga pang-araw-araw na mga kaugalian at gawain. Sa kanilang paggawa nito, sila ay makatatagpo ng kagalakan na ipinangangako ng Panginoon sa lahat ng matatapat.

Sipi

Basahin ang sumusunod na pangungusap:

"Ang ilan sa atin ay maaaring makadama na ang ilan sa mga kautusan [ng Panginoon] ay mga hadlang sa kaligayahan sa buhay na ito, subalit hindi ito ganito; at sa kaibuturan ng ating mga puso ay alam nating lahat na habang tayo ay nanghahawakan sa mga kautusang ito, na katulad lamang ng katiyakan na ang araw ay susundan ng gabi, ay aanihin natin ang mga biyayang ipinangako sa matatapat. Alalahanin, ang Panginoon ay nagsabi:

" 'Ako, na Panginoon ay nakatali kapag ginagawa ninyo ang aking sinasabi; subalit kapag hindi ninyo ginagawa ang aking sinasabi, kayo ay walang pangako' (Doktrina at Mga Tipan 82:10)" (O. Leslie Stone, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 105; o *Ensign*, Nob. 1979, p. 73).

Pagsasagawa ng Aralin

Gawain

Mamahagi ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae.

Himukin sila na isulat ang kanilang mga sariling pangako sa pakikipagtipanan na katulad ng ginawa ni Tamara. Imungkahi na isama nila ang mga pangakong ito sa kanilang mga talaarawan at ilagay ang mga ito sa lugar kung saan ang mga ito ay magsisilbing palagiang paalala upang mapanatili ang pansariling kadalisayan sa pamamagitan ng matuwid na pamumuhay.

Pagpapanatili ng Kalusugang Pisikal

Aralin
38

Kalusugang Pisikal

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makakikilala sa kanyang pananagutan sa pagpapanatili ng kanyang kalusugang pisikal upang maisakatuparan niya ang kanyang misyon sa mundo.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Maghanda ng isang trey na naglalaman ng isang orasang panghudyat, pares ng sapatos na pampalakasan, bungang-kahoy, butil (o isang produkto ng butil na gaya ng tinapay), kaunting karne at sabon.
3. Sa pahintulot ng inyong obispo o pinunong pagkasaserdote, makipag-ayos nang maaga na magkaroon ng isang batang ina na may kasamang malusog na bagong sanggol upang makilahok sa inyong aralin. (Tingnan ang ikalawang bahagi ng aralin.)
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Mga Banal na Kasulatan ay Nagbibigay ng Mga Tagubilin tungkol sa Pangangalaga ng Ating Mga Pisikal na Katawan

Pisara at laro sa banal na kasulatan

Tumukoy sa trey ng mga bagay at ipaliwanag na ang mga ito ay gagamitin sa laro sa banal na kasulatan. Isulat "Bagay," "Banal na Kasulatan," at "Tagubilin" pahalang sa ibabaw ng pisara. Isulat ang unang sangguniang banal na kasulatan sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Banal na Kasulatan," at hilingan ang mga kabataang babae na basahin nang mahina ang banal na kasulatan. Hilingan sila na magpasiya kung aling bagay sa trey ang tinutukoy ng banal na kasulatan. Habang hinahanap nila ang sagot, tawagin ang isang kasapi ng klase upang isulat ang pangalan ng bagay na iyon sa ilalim ng pamagat na "Bagay" at isulat ang mensahe ng banal na kasulatan sa ilalim ng pamagat na "Tagubilin". Gamitin ang anim na banal na kasulatan ayon sa nakatalang pagkakasunud-sunod.

Bagay	*Banal na kasulatan*	*Tagubilin*
Sabon	*Doktrina at Mga Tipan 38:42*	*Maging malinis (sa loob gayundin sa labas)*
Orasan	*Doktrina at Mga Tipan 88:124*	*Magpahinga at gumising nang maaga*
Bungang-kahoy	*Doktrina at Mga Tipan 89:11*	*Sa panahon*
Karne	*Doktrina at Mga Tipan 89:12*	*Matipid*
Butil	*Doktrina at Mga Tipan 89:14*	*Tungkod ng buhay*
Mga sapatos	*Doktrina at Mga Tipan 89:20*	*Tumakbo at hindi mapapagod*

Kapag natapos na ninyo ang pagsasanay, ang inyong pisara ay maaaring magmukhang ganito:

• Bakit sa palagay ninyo ibinigay sa atin ng Ama sa Langit ang mga tagubiling ito?

Banal na kasulatan at palaisipang tanong

Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang 1 Corinto 3:16–17.

• Ano ang nadarama ninyo sa pagkaalam na kayo ang templo ng Diyos at na ang Espiritu ng Diyos ay maaaring manahanan sa inyo?

• Gaano kainam ang inyong pangangalaga sa inyong templo?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang kalakasan ng katawan ay umaapekto sa lahat ng bahagi ng ating buhay. Kung pamamahalaan natin ang ating buhay nang may kakayahan, kailangang matugunan ng ating katawan ang lahat ng mga kakailanganin na inilagay sa mga ito. Ang maging pagod sa lahat ng panahon at mahirapang matugunan ang mga kahirapan ay isang balakid sa ating tagumpay. Ang kalusugan ng katawan ay nagpapabuti sa pangkaisipang pag-iisip at kaliksihan; ito ay pumapawi ng pag-aalala at pagkabalisa. Ang ilang mga tagapagturo ay naniniwala na ang mga mag-aaral ay higit na maliksi at masigasig kapag sila ay nasa mabuting pisikal na kalagayan at na sila ay higit na natututo. Natanto ng mga pinaglilingkuran na ang pagiging epektibo ng isang namamasukan ay nauugnay sa pisikal na kalusugan. Ang ating pisikal na kalagayan ay umaapekto din sa ating kakayahan na tumugon nang positibo sa iba. Ang bawat isa sa atin ay maaaring mayroong ilang pisikal na kahinaan na hindi lubusang madadaig, subalit ang karamihan sa atin ay maaaring maging malusog kaysa sa atin.

Ipaliwanag na kahit paano ay mayroong tatlong bahagi kung saan dapat nating paunlarin ang malulusog na kaugalian. Dapat tayong magkaroon ng tamang ehersisyo, magkaroon ng wastong pamamahinga, at kumain ng balanseng pagkain. Pagbalik-aralan ang sumusunod na kaalaman sa mga kabataang babae.

1. Ang palagiang pag-ehersisyo ay nagdudulot ng maraming kapakinabangan sa ating katawan. Ang sumusunod ay buod ng kung paano naaapektuhan ng ehersisyo ang sistema ng ating katawan:

   Pinalalakas ng ehersisyo ang mga kalamnan. Ang higit na malalakas na mga kalamnan ay nagbibigay ng higit na mainam na suporta sa sistemang pangkalansay. Ang malakas, matatag na mga kalamnan ay nagpapanatili sa tamang kinalalagyan ng mga buto sa katawan, binabawasan ang pagod at kapinsalaan na maaaring ibunga ng masamang tindig. Ang sakit sa likod at paninigas ay maaaring malaki ang kinalaman sa pagiging hindi aktibo. Bukod sa roon, sa pamamagitan ng tamang tindig ng gulugod, ang ulo, mga kamay at mga paa ay madaling makakikilos. Ang wastong pag-ehersisyo ay nagpapanatili sa buong katawan na maging maluwag. Ang mga kalamnan at mga kasu-kasuan na madalang na magamit ay nagiging matigas at hindi nababaluktot. Ang sapat na gawain ay nakatutulong din sa pagpapanatiling malakas ng buto. Nagsisimula sa gulang na dalawampu, ang mga buto ay nagsisimulang manghina. Ang palagiang ehersisyo ay makapipigil sa panghihinang ito at pumipigil sa madaling pagkabali at pagiging mahina ng mga buto na madalas na kaakibat ng pagtanda.

   Ang ehersisyo ay umaapekto sa metabolismo. Ang pag-ehersisyo ay nagpapalakas sa ating katawan at tumutulong sa mga ito upang makakilos nang higit na mabisa. Sinusunog ng ehersisyo ang mga kaloriya, na karaniwang hindi nagdaragdag ng gana. Maraming mga tao na nag-ehersisyo ay nakatutuklas na higit na kaunti silang kumain kaysa doon sa mga hindi nag-eehersisyo. Ang pag-eehersisyo at katamtamang pagkain ay maaaring magtulungan upang makamit at mapanatili ang malusog na timbang ng katawan.

   Pinabubuti ng ehersisyo ang mga ugat. Ang masiglang pag-ehersisyo ay nagpapabuti sa pangkalahatang pagtutugma. Ito rin ay nagpapawala sa pag-iigting ng ugat at nagpapasigla at nagpapalinaw sa isipan. Maraming tao ang gumagamit ng pang-araw-araw na panahon ng pag-eehersisyo upang planuhin ang araw, upang magkaroon ng sariwang pananaw sa buhay, o upang magpahinga lamang. Ang pisikal na pag-eehersisyo ay pumapagod sa kalamnan at nagpapawala ng pag-iigting at sa gayon ay tumutulong sa maraming tao na matulog nang mabuti.

• Ano ang ginagawa ninyo bilang ehersisyo? Paano ninyo magagawang higit na palagiang bahagi ng inyong buhay ang pag-eehersisyo?

2. Ang katawan ay kailangang maipahinga at magpanibago ng lakas pagkatapos ng trabaho, pagod at ehersisyo. Ito ay maaaring ang pagtulog, pagpapahinga o pakikilahok sa mapahingalay na gawain.

   Ang bawat isa ay dapat na mayroong panahon ng pagpapahinga sa bawat araw kung maaari. Ang pag-idlip, pagbabasa, pakikinig sa musika, pag-aaral ng mga banal na kasulatan o pagkakaroon ng panahon sa mga hilig o mga gawang kamay ay makapagpapanibago ng lakas sa katawan at espiritu.

   Ang pangangailangan sa pagtulog ay maaaring magkakaiba sa mga kasapi ng mag-anak alinsunod sa kanilang kalusugan, gulang at pagkatao. Ang bawat tao ay dapat magsikap magkaroon ng sapat na pagtulog sa bawat gabi. Ang katawan ay pinakamainam na tumutugon kung ang tao ay natutulog at gumigising nang halos gayon ding oras bawat araw.

   • Ano ang inyong ginagawa bilang pagpapahinga at paglilibang? Gaano kabuti ninyo nasusunod ang payo sa Doktrina at Mga Tipan 88:124?

3. Mahalaga para sa bawat tao na kumain ng balanseng pagkain. Ang katawan ay hindi kumikilos nang maayos kung wala ang mga kailangang sustansiya. Ang mabuting kalusugan ay umaasa nang malaki sa mga uri ng pagkain na kinakain natin.

   Maraming bansa ang nagtatag ng sistema ng mga pangkat ng pagkain batay sa mga pangunahing pagkain na ginagamit sa kanilang bansa. Ang mga pagkain na mula sa bawat pangkat na ito ay dapat na kainin bawat araw. Kung ang inyong bansa ay may mabuting sistema ng pagpapangkat ng mga pagkain, gamitin ito bilang kapalit ng mga sumusunod.

   Mga pagkain na nagpapalusog sa katawan: karne, mga gulay na buto, isda, poltri, mga itlog, gatas.

   Mga pagkain na pananggalang laban sa sakit: mga bungang-kahoy at mga gulay.

   Mga pagkain na nagbibigay lakas: mga butil at ang mga produkto nito, katulad ng tinapay, bigas o mga pansit.

   Sa pamamagitan ng palagiang pagkain mula sa mga pangkat ng pagkain na ito, malaki ang ating iniuunlad sa pagkagusto ng pagtatamasa ng mabuting kalusugan.

   Hilingan ang mga kabataang babae na isipin ang pagkain na kinain nila kahapon.

   • Kumain ba kayo ng mga pagkain na mula sa bawat pangkat na ito ng mga pagkain? Paano ninyo magagawang higit na masustansiya ang inyong mga pagkain?

Sipi

"Kapag ang ating mga gana ang pumipigil sa atin, kapag napapabayaan natin ang ating mga katawan at mga kaisipan na panatilihing nasa mabuting kalagayan, maaaring hindi natin tuwirang nilalabag ang Salita ng Karunungan, subalit tayo ay nagpapabaya sa sagradong pagtitiwala na ibinigay ng Panginoon sa atin nang kanyang ibigay sa atin ang ating mga kahanga-hangang katawan" (Lindsay R. Curtis, "I Have a Question," *Ensign,* Hunyo 1975, p. 21).

Ang Pangangalaga sa Ating Pisikal na Kalusugan ay Magpapala sa Ating Sarili at Ating Inapo

Panauhin

Anyayahan ang ina at ang anak sa harapan ng silid-aralan. Ipakilala sila at basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang kababaihan ay dapat na maging matalino at dalisay, sapagkat ito ang nabubuhay na bukal ng buhay na mula kung saan ay dumadaloy ang batis ng sangkatauhan. Siya na magpaparumi sa batis na iyon sa pamamagitan ng tabako, nakalalasong mga gamot

o mga mikrobyo na magkakadena sa hindi pa isinisilang ay hindi matapat sa kanyang kasarian at kaaway ng kalakasan at pagpapatuloy ng lahi" (David O. McKay, "These Two Together," *Improvement Era*, Mayo 1969, p. 2).

Hilingan ang batang ina na maikling talakayin ang kahalagahan ng wastong pangangalaga para sa kanyang sariling kalusugan at sa kalusugan ng kanyang anak. Maaari niyang isama ang mga sumusunod na paksa:

1. Ang mga kapakinabangan ng mga angkop na gawaing pangkalusugan bago magkaroon ng mga anak (Maaaring binibigyang-diin ang Salita ng Karunungan, tamang nutrisyon, pahinga at ehersisyo).
2. Ang mga kapakinabangan ng mabubuting gawaing pangkalusugan habang nagdadalantao (kabilang na ang pagsunod sa payo ng manggagamot at hindi paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot).
3. Kung paano naging at magiging kapaki-pakinabang sa kanyang anak ang kaalaman ng mabubuting alituntuning pangkalusugan.

Maaaring naisin mo na magkaroon ng maikling panahon ng pagtatanong at pagsagot sa katapusan ng paglalahad.

Katapusan

Patotoo ng guro

Magpatotoo na inaasahan ng ating Ama sa Langit ang bawat isa sa atin na pangangalagaan nang wasto ang ating mga pisikal na katawan upang makamtan ng bawat isa sa atin ang ating mga misyon sa mundo.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na kumain ng mga wastong pagkain ang mga kasapi ng klase, magkaroon ng sapat na panahon ng pamamahinga at pag-eehersisyo at iwasan ang anumang makasasama sa katawan at isipan.

Mga Mungkahing Gawain

1. Sa pahintulot ng inyong pinunong pagkasaserdote, anyayahan ang isang natatanging panauhin na mangasiwa ng seminar tungkol sa kabatiran sa alinman sa mga sumusunod na paksa sa alinmang araw sa linggong ito:
   - Mabuting nutrisyon
   - Wastong ehersisyo
   - Masasamang epekto ng alkohol, tabako, mga gamot o iba pang mga sangkap
   - Anumang ibang paksa na may kinalaman sa mga gawaing pangmabuting kalusugan na magiging kapaki-pakinabang sa inyong klase
2. Magplano ng gawaing pangkalakasan ng katawan at pag-eehersisyo para sa iyong klase.
3. Magpakita ng mga mabubuting gawaing pangkalusugan para sa mga bata. (Ito ay maaaring higit na makatulong sa mga kabataang babae na mayroong mga nakababatang kapatid na lalaki at babae o na nag-aalaga ng ibang mga bata.)

Aralin
39

Pag-iwas sa Sakit

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makauunawa sa ilang mga paraan ng pag-iwas sa sakit.

PAGHAHANDA

Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

Iangkop ang araling ito sa mga pangangailangan ng mga kabataang babae sa inyong pook. Kung mayroon kang mga kasapi ng klase na may natatanging suliranin sa kalusugan, maging maingat upang ang araling ito ay makatulong, hindi makapagpahina ng kanilang loob.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang isang dahilan kung bakit tayo nagpunta dito sa lupa ay upang magkaroon ng mga pisikal na katawan. Si Pangulong Brigham Young ay nagsaad, "Ang ating mga katawang may kamatayan ay mahalaga para sa ating lahat; kung wala ang mga ito ay hindi tayo kailanman luluwalhatiin sa darating na mga kawalang hanggan" (*Discourses of Brigham Young,* pinili ni John A. Widtsoe, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954, p. 56).

Ipaliwanag na ang ating mga katawan ay magiging ganap kapag nabuhay nang mag-muli ang mga ito (tingnan sa Alma 11:42–44). Subalit sa buhay na ito ang mga ito ay nagdaranas ng mga sakit, karamdaman at pagkasugat. Ang ilan ay pansamantalang baldado. Ang iba ay baldado habang buhay. Subalit ano pa man ang kalagayan ng mga ito, ang ating mga katawan ay mahalaga sa atin, sapagkat ang mga ito ay tumutulong sa atin sa pag-unlad tungo sa pagiging ganap.

Tayo ay mga espirituwal at pisikal na nilalang, at hindi natin maaabot ang ating buong kakayahan kung wala kapwa ang espiritu at katawan. Ang isang espiritu ay hindi maaaring dakilain maliban na ito at ang katawan ay magsamang muli (tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 93:33–34).

Ang Mga Mabubuting Gawaing Pangkalusugan ay Mahalaga sa Pag-iwas sa Sakit

Hilingan ang mga kabataang babae na isipin kung bakit mahalaga na malaman kung paano iiwas sa sakit habang isinalaysay mo ang sumusunod na kuwento.

Kuwento

Si Marta Molina ay walong buwang gulang lamang nang siya ay magkaroon ng malubhang sakit. Ang kaibig-ibig na batang babaeng ito ay nagkasakit kaya't bumaba nang gayon na lamang ang kanyang timbang sa maikling panahon. Ang kanyang bibig ay natuyo, nawala ang kislap ng kanyang mga mata, at ang kanyang bumbunan ay lumubog. Hindi nalalaman ang gagawin, sinunod ng mag-anak ang kinagisnang matandang kinaugalian upang tulungan siyang gumaling, subalit ang mga kaugaliang ito ay hindi naaayon sa wastong pamamaraan ng panggagamot.

Si Marta Molina, katulad ng maraming tao sa daigdig, ay nagkasakit sa mga kadahilanang hindi nauunawaan ng kanyang mag-anak. Dahil dito, hindi nila naunawaan kung paano iiwasan ang sakit ni kung paano gagamutin ito.

Talakayan

• Bakit mahalaga na malaman kung ano ang sanhi ng sakit at kung paano iiwasan ang mga suliraning pagkalusugan?

Talakayin ang sumusunod na kabatiran:

Maraming taon na ang nakalipas, hindi alam ng mga tao ang pinanggagalingan ng sakit. Ang ilan ay naniwala na ang sakit ay dumating sapagkat hindi nila naisagawa ang naaangkop na mga pag-aalay. Ang iba ay naniniwala na iyon ay gawa ng mga orasyon na binibigkas ng mga kaaway. Sa makabagong panahon ay napag-alaman ng mga siyentipiko at mga manggagamot kung ano ang mga sanhi ng karamihan sa mga suliraning pangkalusugan. Maraming kaalaman ang nakuha simula nang maipanumbalik ang ebanghelyo sa daigdig noong 1830. Habang ang Espiritu ng Panginoon ay ibinubuhos sa buong mundo, maraming mga bagong pagtuklas ang nagawa upang matulungan tayong mapanatili ang mabuting kalusugan.

Ngayon ay alam natin na ang karamihan sa mga sakit ay dulot ng maliliit na organismo na nabubuhay sa paligid natin. Ang mga ito ay napakaliit kung kaya't hindi makita ng mata. Ang ilan ay tinatangay ng hangin; ang iba ay lumilipat mula sa isang tao tungo sa isa pa; at ang iba ay lumilipat mula sa mga hayop at mga insekto tungo sa mga tao. Ang mga ito ay maaaring maging sanhi ng maraming uri ng sakit kapag ang mga ito ay pumasok sa ating mga katawan. Samakatuwid, kung nais nating alisin ang sakit, tayo ay hindi dapat lumapit sa mga maliliit na organismo na nagiging sanhi ng sakit o karamdaman.

Talakayan sa pisara

Talakayin ang mga paraan upang maiwasan ang paglaganap ng maliliit na organismo na nagiging sanhi ng sakit at ang mga dahilan kung bakit ang bawat paraan ay mahalaga. Isulat ang mga ideyang ito sa pisara. (Maaari mong naisin na talakayin ang mga sakit na karaniwan sa inyong pook.)

1. Palagiang linisin ang bahay, lalo na ang mga pook kung saan maaaring manirahan ang maliliit na organismo na nagiging sanhi ng sakit, katulad ng mainit, mamasa-masa, madilim at malagkit na mga bahagi.
2. Pangalagaan ang pagkain sa pamamagitan ng wastong pagtatakip nito. Kung maaari, ilagay sa *refrigerator* ang pagkain na madaling masira.
3. Hugasang mabuti ang mga pagkain.
4. Hugasan ang mga kamay bago kumain, kapag hinahawakan ang pagkain, at pagkatapos gamitin ang palikuran.
5. Sipilyuhin ang ngipin pagkatapos ng bawat pagkain upang maiwasan ang pagkasira at iba pang mga suliranin sa ngipin.
6. Palaging takpan ang inyong bibig kapag bumabahin o umuubo.
7. Magsuot ng mga sapatos, mga sandalyas o mga sapin sa paa upang hindi magkaroon ng mga mikrobyo ang mga paa mula sa lupa.
8. Kumain nang wasto at magkaroon ng sapat na pahinga. Ang mga mikrobyo ay hindi gaanong nagkakabisa sa malusog na katawan.
9. Tiyakin na ang tubig, gatas, at iba pang pagkain ay ligtas na kainin.
10. Pangalagaan laban sa ilang sakit sa pamamagitan ng pagpapabakuna. Sa maraming bahagi ng mundo, ang mga tao ay nakatatanggap ng mga pagbabakuna mula sa mga klinikang pangkalusugan o mula sa isang manggagamot.
11. Sundin ang batas ng kalinisang-puri.

Tayo ay Nakikinabang mula sa Mga Mabubuting Gawaing Pangkalusugan

Sipi

Si Pangulong David O. McKay ay nagsabi:

"Ang malusog na tao, na nangangalaga sa kanyang pisikal na katauhan, ay may lakas at katatagan; ang kanyang templo ay isang angkop na lugar upang manahanan ang kanyang espiritu.

" . . . Ang mga sakit sa katawan ay nagkakait sa atin ng tahasang paggamit ng ating mga kakayahan at mga karapatan at minsan ng buhay mismo. Samakatuwid ay kailangan na pangalagaan ang ating mga pisikal na katawan at sundin ang mga batas ng pisikal na kalusugan at kaligayahan" ("The 'Whole' Man," *Improvement Era,* Abril 1952, p. 221).

Talakayan

• Anong mga kapakinabangan ang inyong tinatanggap mula sa pagiging malusog at malaya sa sakit? Ang ilang mga sagot ay maaaring kapalooban ng ating pagtatamasa ng

buhay nang higit pa sa mabuti nating pakiramdam, tayo ay may higit na lakas para sa gawain sa paaralan at mga gawaing paglilibang at lalong madali tayong natututo kapag tayo ay maliksi at malusog.

Pisara

Ipaliwanag na bilang karagdagan sa mga nakikitang kapakinabangang ito, ay mayroon pang ibang mga kapakinabangan sa pag-iwas sa sakit at sa pagsunod sa mga mabubuting gawaing pangkalusugan. Isulat ang mga ito sa pisara at talakayin ang bawat isa.

1. Nagagawa nating paglingkuran ang ating mag-anak, mga kaibigan at ang ating Ama sa Langit.

   • Bakit tayo higit na magkukusang loob na maglingkod kung tayo ay nasa malusog na kalagayan?

2. Tayo ay higit na mabuting mga pinuno.

   • Bakit mahalaga para sa mga pinuno na magkaroon ng mabuting kalusugan?

3. Tayo ay may higit na mabuting pagtingin sa sarili.

   • Ano ang kinalaman ng mabuting pakiramdam sa pagmamahal sa sarili at sa iba?

4. Higit nating mapangangalagaan ang ating mga sarili.

   • Ano ang nangyayari sa ating mga pang-araw-araw na tungkulin kapag tayo ay maysakit?

Ipaliwanag na tayo ay naririto upang isagawa ang ating kaligtasan at ang kaligtasan ng iba. Upang magawa ito, kailangan natin ang malulusog na katawan at kaisipan. Maraming mapagkukunan ang inilaan upang tulungan tayong pagalingin at iwasan ang sakit. Ang Panginoon ay umaasa na gagamitin natin ang mga bagay na mapagkukunan natin.

Sipi

"Si Joseph Smith ay nagturo na, 'Ito ay kalooban ng Diyos na ang tao ay dapat magsisi at maglingkod sa kanya sa kalusugan, at *sa kalakasan at kapangyarihan ng kanyang isipan*, upang makuha ang kanyang mga pagpapala.' (*Teachings,* p. 197.) Karaniwan na ang isang malusog at matatag na tao ay nasa higit na magandang kalagayan sa pagsasagawa ng kanyang sariling kaligtasan at maging epektibong kasangkapan sa pagpapalaganap ng mga dakilang layunin ng Diyos" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 346).

Katapusan

Sipi

Si Kapatid na Barbara B. Smith, Pangkalahatang Pangulo ng Samahang Damayan, ay nagsabi, "Ang kalagayan ng ating kalusugan ay umaapekto sa bawat bahagi ng ating buhay—ang ating damdamin sa pansariling kapakanan, ang ating pananaw sa trabaho, ang ating mga panlipunang pakikitungo—maging ang ating paglilingkod sa Panginoon" (*Ensign*, Nob. 1978, p. 77).

Paalalahanan ang mga kabataang babae na ang kanilang mga katawan ay dakilang pagpapala mula sa Panginoon at mahalagang bahagi ng kanilang pag-unlad tungo sa kadakilaan. Dapat nilang gawin ang pinakamabuting pangangalaga sa kanilang katawan.

Pagsasagawa ng Aralin

1. Imungkahi na pagbalik-aralan ng bawat kabataang babae ang talaan sa pisara ng mga paraan ng pagpigil ng sakit at tukuyin ang anumang gawaing pangkalusugan na kailangan niyang pagbutihin. Imungkahi na gawin niyang bahagi ng kanyang buhay ang pagsasanay na ito.

2. Sa pahintulot ng inyong pinunong pagkasaserdote, maaari mong anyayahan ang isang dalubhasa sa kalusugan (nars, manggagamot, o katuwang ng manggagamot) na makipagkita sa mga kabataang babae sa karaniwang araw at talakayin kung paanong lumalaganap ang maliliit na organismo, kung paano kumikilos sa ating mga katawan ang maliliit na organismo at kung paano natin mapipigilan ang paglaganap ng mga ito.

Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad

Aralin
40

Lubusang Pagkakilala sa Sarili

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututo na ang lubusang pagkakilala sa sarili ay nagdudulot ng tunay na kaligayahan.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng lapis at papel o kard para sa bawat kabataang babae.
2. Magdala ng lima o anim na maliliit na bola o ibang maliliit na bagay.
3. Magdala ng manika o manikang papel upang magamit sa Pambungad. Magdala rin ng tanikala (maaaring alahas) o mga guhit ng tanikala upang isuot sa manika.
4. Gumawa ng paskil ng palarong lagyan ang patlang, na iniaalis ang mga salita sa panaklong, subalit nag-iiwan ng angkop na puwang. Gumawa ng mga sinulatang piraso ng papel ng mga inalis na salita.
5. Maghanda ng apat na piraso ng papel na ibibigay sa mga kasapi ng klase, ang bawat isa na naglalaman ng isa sa apat na hakbang tungo sa lubusang pagkakilala sa sarili na nakabalangkas sa bahaging "Ang Mga Banal na Kasulatan at Mga Pinuno ng Simbahan ay Nagtuturo Kung Paano Magkakaroon ng Lubusang Pagkakilala sa Sarili." Alisin ang mga salita na nasa panaklong.
6. 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

Paglalarawan

Ipakita ang manika o manikang papel. Ipaliwanag na ito ay sumasagisag sa isang kabataang babae na nagsimulang magkaroon ng mga masamang kaugalian. Banggitin ang mga kaugalian na gaya ng pagsisinungaling, pagpapaliban, labis na pagkain, katamaran at panunungayaw. Habang ginagawa mo ito, ilagay ang alahas o tanikalang papel sa balikat, sa palibot ng kanyang leeg, at sa palibot ng kanyang katawan, na itinatali ito nang mahigpit.

Talakayan

Talakayin ang sumusunod:

- Ano ang nangyari sa kabataang babae na ito?
- Anong epekto mayroon ang masasamang kaugalian sa ating buhay?
- Paano malalagot ang mga tanikalang ito?
- Maaari bang lagutin ng iba ang mga tanikalang ito para sa inyo?

Banal na kasulatan

Basahin ang 2 Nefias 1:13. Ipaliwanag na ang aralin na ito ay tutulong sa atin upang malaman kung paano lalagutin ang mga tanikalang ito ng masamang kaugalian.

Mapaglalabanan Natin ang Mga Masasamang Kaugalian sa Pamamagitan ng Lubusang Pagkakilala sa Sarili

Larong lagyan-ang-patlang

Ipakita ang paskil na iyong inihanda at ang mga sinulatang piraso ng papel.

> Itinatanim natin ang ating *(mga kaisipan)*,
> inaani natin ang ating *(mga gawa)*
>
> Itinatanim natin ang ating *(mga gawa)*,
> inaani natin ang ating *(mga kaugalian)*
>
> Itinatanim natin ang ating *(mga kaugalian)*,
> inaani natin ang ating *(pagkatao)*
>
> Itinatanim natin ang ating *(pagkatao)*,
> inaani natin ang ating *(patutunguhan)*

Hayaang magpasiya ang mga kabataang babae kung anong salita ang nararapat sa bawat patlang, at hayaang punan nila ang mga guhit sa pamamagitan ng paglalagay ng mga salita sa mga naaangkop na lugar sa paskil.

Talakayan

• Saan nanggagaling ang mga kaugalian, kapwa mabuti at masama? (Sa ating mga isipan.)

• Paano umaaakay tungo sa mga tanikala ng masasamang kaugalian ang masasamang kaisipan?

• Paano natin mapagbabago ang isang masamang kaugalian?

• Anong mga kaugalian ang mayroon kayo na nais ninyong lagutin?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang Mga Kawikaan 16:32 ay nagmumungkahi kung paano natin mapaglalabanan ang mga masasamang kaugalian. Basahin nang malakas ang talata.

• Sino ang higit na maigi kaysa makapangyarihan?

• Sino ang lalong dakila kaysa pinuno ng lungsod?

• Ano ang iba pang salitang ginagamit para sa mapamahalaan ang ating mga espiritu? (Pagpipigil sa sarili, pagsupil sa sarili, pagdisiplina sa sarili.)

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na mapaglalabanan natin ang mga masamang kaugalian sa pamamagitan ng pagkakaroon ng lubos na pagkakilala sa sarili.

Mga sipi

Ang sumusunod na dalawang sipi ay tumutulong sa atin na maunawaan ang kahalagahan ng lubos na pagkakilala sa sarili:

"Ang disiplina sa sarili, ang susi sa buhay na walang hanggan, ay paggawa ng isang bagay na kailangang gawin kung ito man ay makagiginhawa sa iyo o hindi. Ang disiplina sa sarili ay karaniwang binibigyang-sigla ng ating matitibay na pananalig, ng ating mga saloobing pag-asa at ng ating mga ninanais" (Robert L. Simpson, "Your 1975 Game Plan," sa *Speeches of the Year,* 1975 [Provo: Brigham Young University Press, 1976], p. 321).

Binanggit ni Pangulong Spencer W. Kimball ang isang hindi kilalang manunulat na tulad ng sumusunod:

"Ang kataasan ng tagumpay ng isang tao ay nasusukat sa pamamagitan ng kanyang lubos na pagkakilala sa sarili; ang kalaliman ng kanyang pagkabigo sa pamamagitan ng kanyang pagpapabaya sa sarili. . . . Siya na hindi *makapagtatatag ng pamamahala sa kanyang sarili ay hindi magkakaroon ng pamamahala sa iba*. Siya na *lubos ang pagkakilala sa kanyang sarili ay magiging hari*" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 176).

Talakayan sa pisara

• Ano ang ilan sa masasamang kaugalian na maaaring mapaglabanan ng lubos na pagkakilala sa sarili? Isulat ang mga sagot sa pisara.

Gawaing pagsusulat

Bigyan ang bawat kabataang babae ng lapis at kard o maliit na piraso ng papel. Hilingan ang bawat isa na sumulat ng tatlong bagay na kung saan ay nais niyang magkaroon ng lubos na pagkakilala sa sarili.

Pakay aralin

Hawakan sa inyong kamay ang lima o anim na maliliit na bola o iba pang maliliit na bagay, at sabihin sa mga kabataang babae na ito ay sumasagisag sa isang dakot na mga kahinaan. Pumili ng isang kabataang babae at sabihin sa kanya na nais mong subukan niyang paglabanan ang mga kahinaang ito sa pamamagitan ng pagsalo sa mga ito. Pagkatapos ay ibato sa kanya ang mga bola nang sabay-sabay. Marahil ay hindi niya magagawang saluhin ang mga ito.

• Paano maisasagawa ang pagpapakitang ito upang mapaglabanan ang masasamang kaugalian?

Ibato ang mga bola sa kanya nang isa-isa upang masalo niya ang bawat isa. Ituro na maaari tayong magkaroon ng lubos na pagkakilala sa sarili sa pamamagitan ng paggawa upang mapagtagumpayan ang kaugalian nang isa-isa lamang, nang hindi umaasa sa pagiging ganap ng ating sarili nang minsanan.

Banal na kasulatan

Ituro na si Haring Benjamin ay nagbigay ng ilang napakahusay na payo na maaari nating isaalang-alang habang pinag-iisipan natin ang pagtatagumpay sa ating masamang kaugalian. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Mosias 4:27. Hilingan silang tumingin sa tatlong kaugaliang isinulat nila sa kanilang papel at paguhitan ang isa na sisimulan nilang paglabanan ngayon.

Ang Mga Banal na Kasulatan at Mga Pinuno ng Simbahan ay Nagtuturo Kung Paano Magkakaroon ng Lubos na Pagkakilala sa Sarili

Sipi

Ang sumusunod na sagot ay isinulat ng isang kabataang babae na nagkaroon ng matagumpay na karanasan tungkol sa lubos na pagkakilala sa sarili:

" 'Nabasa ko ang iyong liham at ang apat na susi nang paulit-ulit. Tunay na pinasisigla ng mga ito ang aking espiritu kapag ako ay nalulumbay. Nasusunod ko na ang mga ito nang halos dalawang linggo na o mahigit pa. Sinabi pa ng Nanay ko na napansin niya na ang aking pag-uugali at pagtitiwala sa sarili ay nagbago. Nang matanggap ko ang liham mo, ako ay nagpunta sa aking silid at nagtakda ng mga layunin. Narito ang aking mga layunin sa ngayon: 1. Manalangin tuwing gabi at araw. 2. Magbayad ng aking ikapu. 3. Huwag manunungayaw.' "

Ang "apat na susi" na tinutukoy ng kabataang babae ay ipinapaliwanag ng sumusunod na talata:

"Ang unang susi ay matatagpuan sa Mga Kawikaan 3:5–6. [Ipabasa ang mga talatang ito.]

"Ang ikalawang susi, na kasing halaga nito, ay ang maniwala sa iyong sarili nang may pang-unawa na ikaw ay anak ng Diyos, na may mga maka-Diyos na katangian na dapat tuklasin at paunlarin.

"Ang pangatlong susi ay ang magkaroon ng kapaki-pakinabang na hantungan, isang karapat-dapat sa buong katapatan, maging isang labis na pagnanais, na abutin at alamin ang mga kailangang hakbang upang ito ay makamtan.

"Ang ikaapat na susi ay maaaring ilarawan ng karanasan ng isang bata na, habang sinusubok ang mga bagong *roller skates*, ay bumagsak at nagasgas ang kanyang tuhod. Ang kanyang dagliang pagluha at malakas na pag-iyak ang naging dahilan ng pagtakbo ng kanyang ina upang siya ay saklolohan. Gayunman, bago pa dumating ang kanyang ina ang maliit na bata ay tumigil na sa pag-iyak. Nang tanungin ng kanyang nagulat na ina kung bakit kaagad siyang tumigil, sinabi niya, 'Sinabihan ko lamang ang aking sarili na tumigil at pagkatapos ay inasikaso ko ang aking sarili.' Ang ikaapat na susi ay ang magpasiya kung ano ang iyong gagawin at pagkatapos ay alamin ang susunod na hakbang upang ito ay maisagawa—asikasuhin mo ang iyong sarili" (Ardeth Greene Kapp, *Miracles in Pinafores and Bluejeans* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1977], p. 78).

Talakayan

Ipasa ang naunang inihandang mga piraso ng papel sa mga kasapi ng klase. Ipabasa sa bawat kabataang babae ang kanyang pangungusap; pagkatapos ay talakayin bilang isang pangkat ang mga mungkahi upang magkaroon ng lubos na pagkakilala sa sarili. Habang ang bawat isa ay tinatalakay, isulat ang pangunahing paksa (na nasa panaklong) sa pisara.

1. Magkaroon ng layunin at ng plano upang maisagawa ang layunin. Maging matatag; gumawang mabuti sa pagtupad sa inyong plano. (Magtakda ng layunin at gawin ito.)
2. Pumili ng isang tao na dakilang halimbawa sa iyo ng mga katangian na nais mong paunlarin. Sikaping kumilos na katulad ng pagkilos ng taong ito. (Pumili ng isang halimbawa at sundan siya.)
3. Tanungin ang inyong sarili, "Paano tutugon si Cristo kung siya ay narito ngayon?" at sikaping kumilos nang katulad ng kanyang magiging pagkilos. (Sikaping sundin ang halimbawa ni Cristo.)
4. Manalangin sa Ama sa Langit upang humingi ng tulong sa pagpigil ng inyong mga damdamin at kilos. (Manalangin.)

Maaaring naisin ng mga kabataang babae na isulat ang mga hakbang na ito sa kanilang mga papel sa ilalim ng tatlong paksa ng mga nakatalang kahinaan.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ang Tagapagligtas ay nagsabi na kung gagawin natin ang ating bahagi sa paglaban sa ating mga kahinaan ay palalakasin niya tayo. Ipabasa sa isang kabataang babae ang Eter 12:27.

• Ano ang inyong nararamdaman na malaman na handa ang Tagapagligtas na tulungan kayo na mapaglabanan ang inyong mga kahinaan at magbuo ng kalakasan?

Ang Lubos na Pagkakilala sa Sarili ay Umaakay Tungo sa Kaligayahan at Pagpapahalaga sa Sarili

Talakayan

• Ano ang mga kinalalabasan ng pagkakaroon ng lubos na pagkakilala sa sarili?

• Ano ang inyong pakiramdam kapag kayo ay nakakikilos nang may pagpipigil sa sarili?

Anyayahan ang mga kabataang babae na magbahagi ng kanilang mga karanasan tungkol sa pagkilos nang may pagpipigil sa sarili.

Pagkatapos na sumagot ng mga kabataang babae, basahin ang sumusunod na sipi:

"Ang tamang pamamahala sa sarili ay isang dakilang katangian, na maaaring makaakay sa pagpapahalaga sa sarili. Ang pagpapahalaga sa sarili ay malaking tagapagganyak. Isang katangian ang maunawaan kung sino tayo at pangasiwaan ang ating sarili nang naaangkop. Ang malikha sa wangis ng Diyos ay napakalaking pagpapala na may kaakibat na mga natatanging pananagutan. . . . Kailangan na palagi nating alam ang katotohanan na tayo ay mga anak ng Diyos. Kilala niya tayo. Naririnig niya tayo. Minamahal niya tayo" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Okt. 1976, p. 124–25; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 84).

Maaari mong naisin na ibahagi ang iyong mga damdamin tungkol sa kung paano pinagpala ng lubos na pagkakilala sa sarili ang iyong buhay.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na isagawa ng mga kabataang babae ang mga pamamaraan na binalangkas sa aralin sa mga bahagi ng kahinaan na tinukoy nila.

Aralin
41

Pag-asa sa Mabuting Ibubunga

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na magkaroon ng ugaling masayahin at umaasa sa mabuting ibubungang saloobin.

PAGHAHANDA

1. Gumawa ng mga kopya ng "Pagsusuri ng Pag-uugali" para sa bawat kasapi ng klase.
2. Kung nanaisin: Gumawa ng mga kopya ng tula ni Emily Dickinson, matatagpuan sa hulihan ng aralin, para sa mga kasapi ng klase.
3. Kung ito ay makukuha sa inyong pook, ipalabas ang "The Power of Compassion," mula sa *Family Home Evening Video Supplement* (53276).
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pagsusuri

Bigyan ang bawat kabataang babae ng kopya ng pagsusuri ng pag-uugali. Sabihin sa mga kasapi ng klase na ang pagsubok ay tutulong sa kanilang kilalanin ang uri ng pag-uugali na mayroon sila at kung anong mga pagbabago ang maaaring kailanganin nilang isagawa. Bigyan sila ng panahon upang sagutin ang mga tanong.

Pagsusuri ng Pag-uugali

1. Ikaw ba ay laging mayroong malungkot na pahiwatig sa iyong mukha?
2. Nalilimutan mo ba ang maraming mabuting bagay sa iyong buhay at lubos na nabibigyang-diin ang ilang bagay na kulang sa iyo?
3. Nalulungkot ka ba para sa iyong sarili?
4. Ikaw ba ay nag-iisip nang higit sa iyong sarili kaysa sa iba?
5. Sa palagay mo ba ay napakarami mong dapat gawin?
6. Inaasahan mo ba na hindi magiging tama ang mga bagay sa iyong buhay?
7. Sinisisi mo ba ang iba dahil sa mga kalagayan ng inyong pag-uugali at asal?
8. Iniisip mo ba na ang buhay ay hindi naging makatarungan sa iyo?

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na tantiyahin kung ang mga negatibo o positibong mga damdamin ang nananaig sa kanilang buhay. Ipaliwanag na ang karamihan sa atin ay magkakaroon ng mga negatibong damdamin kung minsan, subalit kung mayroon tayong higit na mga negatibong panahon kaysa mga positibo, ay maaari para sa atin na baguhin ang ating mga saloobin.

Ang Pag-uugaling Umaasa ay Nagdudulot ng Mga Pagkakataon Para sa Mga Pagpapala

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mabubuti at masasamang karanasan ay darating sa ating buhay. Subalit ang ating mga pag-uugali ay hindi kailangang maging masama habang nagiging mahirap ang ating mga kalagayan. Maaari nating tingnan ang bawat kalagayan nang may pag-asa sa mabuting ibubunga at gawin itong pagkakataon upang umunlad sa

pansariling at pagpalain ang iba.

Kuwento

Ilahad ang sumusunod na kuwento:

Si Marie at ang kanyang mag-anak ay palagiang naninirahan nang malapit sa kanyang mga lolo at lola at mga tiyahin at tiyuhin sa isang pook na kung saan ay may maraming kasapi ng Simbahan. Siya ay gumugol ng maraming panahon na kasama ang kanyang mga kamag-anak at mahal niya ang kanyang mataas na paaralan na may malakas na palatuntunan sa seminaryo at ang marami niyang kaibigan. Sa pagtatapos ng kanyang nakababatang taon sa mataas na paaralan, sinabi ng kanyang ama na siya ay nakapagpasiya na tanggapin ang bagong trabaho sa bayan na may labinglimang daang milya ang layo. Ang bagong trabaho ay magbibigay sa kanya ng mga pagkakataon na noon pa man ay hinahangad na niya, at kahit na hindi siya nasiyahan sa paglilipat ng mag-anak, nadama niyang ang paglipat ang pinakamabuting hakbang na dapat gawin.

Si Marie ay nalungkot. Siya ay hindi makapaniwala na kailangan niyang iwanan ang lahat ng minahal niya upang magpunta sa isang pook na hindi pa niya narinig at magtapos sa mataas na paaralan na wala siyang kakilalang sinuman. Natagpuan niya ang kanyang sarili na palaging nag-iisip tungkol sa lahat ng bagay na kanyang iiwanan at, sa kabila ng pagsisikap ng kanyang mga magulang na payapain siya, ay umiiyak na lamang sa pagtulog sa gabi.

Isang gabi, ang kanyang ina ay dumating at naupo sa kanyang higaan at nagsabi na nais niyang makipag-usap sandali. Ipinaliwanag ng kanyang ina na ginugol na niya ang kanyang buong buhay sa pook na ito, na mahal niya ang mga tao at ang nakasanayang bayan, at na siya ay lubhang nalungkot nang siya at ang kanyang asawa ay nagpasiya sa huli na lumipat. Ngunit napagtanto niya na palulungkutin niya ang buong mag-anak kung pahihintulutan niyang manaig ang kanyang damdamin ng kalungkutan at panghihinayang. Kaya't sinimulan niyang ituring bilang isang pakikipagsapalaran ang paglipat at isang panahon upang maglingkod sa Panginoon at sa kanyang mga kababayan sa paraan na hindi pa niya nagawa noong nakaraan.

Si Marie ay nagulat habang kanyang pinakikinggan ang mga damdamin ng kanyang ina. Hindi niya alam na walang ibang madarama ang kanyang ina para sa pagbabagong ito maliban sa pagkasabik. Habang sinisimulan niyang isipin ang tungkol sa kanyang sariling damdamin, nalaman niya na hindi man lamang niya sinikap na tingnan na ang pagbabagong ito ay maaaring makapagdulot ng mga bagong pagkakataon at pagpapala. Siya ay maninirahan sa karamihan ng mga tao na mababahaginan niya ng ebanghelyo; siya ay maaaring walang ganoon karaming kaibigan sa umpisa, subalit maaaring magkakaroon siya ng ilan; at magkakaroon siya ng higit na maraming panahon upang makilala ang kanyang mga kapatid na lalaki at babae. Kaagad siyang nagpasiya noon na babaguhin niya ang kanyang damdamin tungkol sa paglipat na ito at gagawin itong pinakamabuting karanasan niya.

Tanungin ang mga kabataang babae kung naramdaman na nila na ang kanilang kalagayan ay napakasama kung kaya't nadama nilang sila ay malungkot at hindi masaya. Kung nais nila, hayaang ipaliwanag nila kung ano ang kanilang ginawa sa mga pangyayaring ito.

- Natuklasan ba ninyong ang mga kalagayan na inyong ikinalungkot ay nagbigay sa inyo ng mga pagkakataon para sa pag-unlad at pagpapala?

Mga pinag-aaralang kalagayan

Hilingan ang mga kabataang babae na pakinggan ang mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan at magpasiya kung paanong ang tao sa kuwento ay makahahanap ng mga pagkakataon upang pagpapalain ang kanyang sariling buhay at ang buhay ng iba sa pamamagitan ng pagbabago ng kanyang saloobin.

Pinag-aaralang kalagayan 1

Si Laura ay nakikipagtipanan sa kabataang lalaki ring iyon simula nang siya ay labing-anim na taong gulang pa lamang. Siya ay labis na umibig at palaging inaakalang sila ay magpapakasal kapag siya ay nakabalik na mula sa kanyang misyon. Pagkaraan ng kanyang pagtatapos sa mataas na paaralan, sinabi ng kanyang katipan na siya ay higit na interesado sa iba at ayaw nang makipagtipanan sa kanya. Nadama ni Laura na ang kanyang daigdig ay nagwakas na.

Pinag-aaralang kalagayan 2

Si Denise ay lumaki sa isang tahanan na kung saan ay palagi niyang nadarama na siya ay minamahal. Siya ay natutuwa sa pag-uwi at nagagalak sa mga pagkakataon na makasama ang mga kasapi ng kanyang mag-anak. Noong siya ay nasa mataas na paaralan, dumalang na nang dumalang ang pagdalo ng kanyang ama na kasama ang mag-anak, at hindi nagtagal ay palagi nang nagtatalo ang kanyang mga magulang. Ayaw na niyang umuwi, at siya ay nalulungkot sa tuwing siya ay pupunta sa simbahan nang hindi kasama ang kanyang ama. Nadama niya na tila nagbago ang kanyang buhay kung kaya't hindi na siya muling liligaya pa.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi: "Kailangan na higit tayong mag-alala sa kung ano ang ating ginagawa sa nangyayari sa atin kaysa sa kung ano ang nangyayari sa atin" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 57; or *Ensign*, Nob. 1974, p. 41).

Ang Negatibong Pag-iisip ay Nakasasakit sa Ating Mga Kaisipan at Mga Katawan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag tayo ay nakadarama ng kalungkutan at mapag-isip sa mga kabiguan at kahirapan ng buhay, ay kakaunti ang ating kasiglahan sa buhay. Ang mga negatibong saloobin, maging sa pinakabanayad na anyo, ay maaaring makapagpaubos ng lakas at maging sanhi upang hindi tayo makagawa ng mabuti sa paaralan at sa ating mga pakikipag-ugnayan sa iba. Maaari ring maging sanhi ang mga ito ng mga suliraning pangkatawan katulad ng sakit sa ulo, ulser, alta presyon, suliranin sa pantunaw at mga atake sa puso.

Talakayan

Talakayin kung paanong ang negatibong pananaw ay maaaring makaapekto sa pagiging aktibo ng isang tao sa Simbahan, sa kanyang kakayahang makipagkaibigan, sa kanyang kakayahang mapanatili ang trabaho at sa kanyang kakayahan na magkaroon ng isang patotoo. Ang mga sumusunod na punto ay dapat na maisama:

1. Maaaring hindi ikasiya ng iba ang pagsama ng isang negatibong tao.
2. Ang mga gawain sa Simbahan at iba pang gawain ay maaaring hindi maging matagumpay kapag pinangangasiwaan ng mga tao na hindi masaya sa kanilang mga pananagutan.
3. Maaaring hindi magustuhan ng mga pinaglilingkuran ang isang tao na may pag-uugaling mapag-isip ng mga kabiguan at kahirapan sa buhay at may mababang kakayahan upang gumawa para sa kanila.
4. Ang isang taong may negatibong saloobin ay maaaring higit na mahirapan sa pagpapaunlad ng pananampalataya at patotoo.

Maaari Nating Matutuhan na Maging Masayahin at May Pag-asa na May Mabuting Ibubunga

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

"Isang kabataang babae sa mataas na paaralan, na masaya, magaan ang katawan, ang sinabihan ng mga manggagamot isang araw na kakailanganing putulin ang kanyang paa dahil sa kanser. Ito ay isinagawa. Bumalik siya sa paaralan na nakasaklay, puno pa rin ng buhay, ikinalulugod ang bawat sandali nito. Pagkatapos siya ay sinabihan na ang operasyon ay hindi naging matagumpay at na ang kanyang buhay ay mapadadali.

"Ang pag-uugali ng kabataang babae ito tungo sa buhay ay dapat na may kapaitan, subalit sa halip siya ay naging inspirasyon sa kanyang mag-anak at mga kaibigan dahil sa kanyang kahanga-hangang saloobin. Ang kanyang sariling mga salita ay: " 'Ako ay nagpapasalamat sa maraming mga pagpapala na aking natanggap sa buong buhay ko at sa aking kahanga-hangang mga magulang at mag-anak. Ako ay higit na nagpapasalamat sa kahanga-hangang Ebanghelyo at para doon sa mga nagbibigay ng kanilang panahon upang ituro ito sa amin. . . .

" 'Bago ang aking operasyon, ipinanalangin ko na maligtas ang aking paa; ngunit sinabi ng Panginoon sa akin "Hindi." Pagkatapos ay naisip ko kung gaano makasarili at makalupa ang aking panalangin. Ang nakikita ko lamang ay ang kasalukuyan, at tila

tunay nga na walang pinakamabuti kundi ang putulin ang aking paa. Ang Panginoon ang siyang nakakikita nang higit, at nasa kanyang isipan ang pinakamainam na nilalayon para sa ating kinabukasan at iniisip ang sa kawalang-hanggan' " (Victor L. Brown, "Take an Attitude Test," *Instructor,* Mar. 1965, p. 90–91).

• Ano ang isang bagay na higit na nakatulong upang manatiling hindi madaling masiraan ng loob ang kabataang babae na ito? (Siya ay may pananampalataya na ginagabayan ng Panginoon ang kanyang buhay tungo sa mabuti.)

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at Mga Tipan 90:24. Ituro na ipinangako ng Panginoon sa atin na kahit ano pa ang mangyari sa atin, kung tayo ay magtitiwala sa kanya at mamumuhay nang matuwid, gagawin niyang mangyari ang lahat ng bagay para sa ating ikabubuti.

• Paanong makatutulong sa inyo ang kabatiran sa banal na kasulatang ito upang manatiling hindi madaling masiraan ng loob kahit na ano pa ang inyong mga kalagayan?

• Anong mga bagay ang inyong matututuhan mula sa mga pangyayari na tila masama?

• Ano ang ilan sa mga bagay na makatutulong sa inyo na maging may pag-asa sa mabuting ibubunga?

Talakayan sa pisara

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa pisara. Maaari mong naisin na isama ang mga sumusunod:

1. Bilangin ang inyong mga pagpapala.
2. Pag-aralan ang kapangyarihan ng pagtawa.
3. Malugod sa magandang musika at panitikan. Mapasisigla ng mga ito ang inyong espiritu.
4. Hanapin ang maganda saan man kayo magpunta. Hanapin ito sa kalikasan, sa sining, at sa mga mukha ng mga mahal sa buhay.
5. Sikaping pagbutihin ang inyong sarili sa bawat araw.
6. Hanapin ang mabuti sa lahat ng bagay.
7. Unawain at ipamuhay ang ebanghelyo, "sapagkat walang mataos na pagsisisi ng budhi sa matuwid na pamumuhay" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, ikalawang edisyon [Salt Lake City: Bookcraft, 1961], p. 124).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na hindi natin palaging mapipigilan ang mga pangyayari sa ating buhay, subalit mapipigilan natin ang ating saloobin sa mga ito. Maaaring magkaroon ng masayahin at hindi madaling masiraan ng loob na pag-uugali na magbibigay daan sa higit na mabuting kalusugan, higit na kagandahan sa loob at sa labas, higit na malapit na pagkakaibigan, at malalaking pagkakataon upang paglingkuran ang Panginoon at ating mga kababayan.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na sikapin ng mga kabataang babae na ngumiti nang lalong madalas sa linggong ito. Maaari nilang naising ilagay ang tulang ito sa harap ng kanilang mga salamin.

Maaaring Hindi Nila Ako Kailanganin

Maaaring hindi nila ako kailanganin; maaaring kailanganin din.
Hahayaan ko ang aking ulo na maabot ng kanilang paningin;
Isang ngiti na maaaring kasingtipid ng sa akin
Ay tiyak na kanilang kakailanganin.
(Emily Dickinson)

Aralin

42

Pagtanaw ng Utang-na-loob at Pagpapasalamat

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay matututuhan na may maraming paraan upang maipakita ang pagtanaw ng utang-na-loob at madarama ang kagalakan na nagmumula sa pagpapahiwatig ng kanyang pagpapasalamat sa iba.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng mga lapis at papel na susulatan para sa bawat kasapi ng klase.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng pananda ng aklat na katulad ng sumusunod na halimbawa para sa bawat kasapi ng klase, na ginagamit ang mabigat na papel, piyeltro o ibang naaangkop na kagamitan.

Ang kaligayahan ay isang pusong mapagpasalamat ❤

3. Maghanda ng pansariling tala ng pagpapasalamat para sa bawat kabataang babae. Ipahiwatig ang iyong pagtanaw ng utang-na-loob sa bawat kabataang babae para sa kanyang naitulong sa iyong buhay. Maging tiyak. Ang mga ito ay ipamimigay sa hulihan ng aralin.
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Dapat Tayong Magpasalamat Para sa Ating Mga Pagpapala

Sipi

Simulan ang aralin sa pamamagitan ng pagbabasa sa sumusunod na payo mula kay Pangulong Ezra Taft Benson.

“May isang nagsabi na ang isang tao na hindi mapagpasalamat ay katulad ng isang baboy sa ilalim ng isang puno na kumakain ng mga mansanas at hindi kailanman tumitingala upang malaman kung saan nagmumula ang mga ito. Gaano tayo kadalas tumingala upang makita kung saan nagmumula ang ating mga pagpapala?

“Ang Propetang si Joseph Smith ay naiulat na nagsabi na ang isa sa mga pinakamalaking kasalanan na magagawa ng mga Banal sa Huling-araw ay ang kawalan ng utang-na-loob. Inaakala ko na ang karamihan sa atin ay hindi inisip ito na gayon kalaking kasalanan. Kaugalian na natin sa ating mga panalangin na humiling ng karagdagang mga pagpapala. Minsan ay nadarama ko na kailangan nating higit na pag-ukulan sa ating mga panalangin ang pagpapahiwatig ng pagtanaw ng utang-na-loob at pasasalamat para sa mga pagpapalang tinanggap na. . . .

“Nilakbay ko ang kahanga-hangang estado ng Idaho sa loob ng walong taon para sa pamantasan. Ako ay nagpunta sa bawat bayan at nayon, at hindi karaniwan para sa akin ang malayo nang dalawang linggo. Pagkatapos ako ay uuwi, at bilang may katungkulan sa istaka ay nagpapalit ng damit at muling aalis. Minsan nang ito ay nangyari, ang isa sa aking maliliit na anak na babae ay nagpunta sa may pintuan, kumaway, at nagsabi, ‘Balik ka ulit, Itay.’

“Lagi kong hinahanap-hanap ang aking mag-anak, at isang partikular na linggo ay natagpuan ko ang aking sarili sa Pocatello, Idaho. Iniisip ko ang tungkol sa aking mag-anak, na napakalayo, at naisip ko na, ‘Buweno, pupunta na lamang ako sa Whitney kung saan may nakatirang ilang kasapi ng mag-anak at titingnan ko kung makadadalo ako sa

pulong sakramento.’ Halos magsisimula pa lamang ang pulong nang ako ay dumating. Inanyayahan ako ng obispo na maupong kasama niya sa harapan.

“Ang pulong ay nagsimula, at ako ay tinawag ng tagapayo na nangangasiwa upang magbigay ng maikling pananalita. Ako ay nakaupo roon na nag-iisip, ‘Hindi ba magiging kahanga-hanga kung makauuwi ako tuwing Linggo at pupunta sa Simbahan na kasama ang aking mag-anak? Isipin na lamang ang kagalakang madarama.’ Gayunman, habang ipinapakilala niya ako ay sinabi niya, ‘Mga kapatid, hindi ba kahanga-hanga na magkaroon ng gawain na katulad ng kay Kapatid na Benson? Siya ay palaging naglalakbay.’ Naisip ko, ‘Oo, gaano katotoo sa buhay. Ang malayong pastulan ay kadalasang nagmumukhang higit na luntian.’

“Inaasam ko na maging masaya tayo kung saan tayo naroroon, tumanaw ng mga utang-na-loob sa mga pagpapala natin—ngayon, dito—tanggapin ang hamon na nasa atin at gawin ang pinakamainam dito, at huwag maiinggit sa iba. . . .

“Tinutulungan tayo ng Diyos na maging mapagpasalamat sa ating mga biyaya at huwag kailanman magkasala ng kawalan ng utang-na-loob.”

“ ‘At siya na tumatanggap sa lahat ng bagay nang may pagpapasalamat ay luluwalhatiin; at ang mga bagay ng daigdig na ito ay idaragdag sa kanya, maging maka-isandaang ulit, oo, higit pa’ (Doktrina at Mga Tipan 78:19)” (“All This and the Gospel Too,” *New Era*, Nob. 1991, p. 4–7).

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na maraming pagkakataon na hindi tayo nag-uukol ng panahon upang malaman kung gaanong mga pagpapala ang mayroon tayo at upang ipahiwatig ang pasasalamat at pagtanaw ng utang-na-loob para sa mga ito. Hilingan ang mga kabataang babae na isaalang-alang ang mga pagpapalang dapat nilang pasalamatan. Habang sila ay nagmumungkahi ng mga pagpapala, isulat ang mga ideya sa pisara. Iwanan ang talaan sa pisara para sa natitirang oras ng klase. Ang mga posibleng ideya ay maaaring kapalooban ng sumusunod:

Ang Ating Mga Pagpapala

1. Magandang kalusugan
2. Isang propeta
3. Mabubuting kaibigan
4. Ang Simbahan
5. Mga patotoo
6. Mabubuting guro
7. Mabubuting mga mag-anak
8. Ang obispo
9. Misyon ni Jesucristo
10. Ang ebanghelyo

Himukin ang mga kabataang babae na alalahanin at pasalamatan ang maraming maliliit na bagay na ginagawa sa kanila araw-araw ng mga mabuting tao—mga kapatid na lalaki o babae, mga magulang o iba na tumutulong sa kanila sa kanilang mga tahanan, matulunging mga guro at mabubuting kaibigan. Bigyang-diin na dapat silang lubos na magpasalamat sa pagiging kasapi ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng Mga Banal sa Huling-araw, na nagtuturo sa kanila ng layunin ng buhay at naglalaan ng maraming dakilang pagpapala.

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin nang sabay-sabay ang Doktrina at Mga Tipan 59:21 bilang isang klase.

• Bakit sa palagay ninyo napakahalaga ng pagtanaw ng utang-na-loob? Paano nakatutulong sa inyo ang damdamin ng pagpapasalamat? Paano naaapektuhan ang ibang tao kapag ipinapahiwatig ninyo ang pagtanaw ng utang-na-loob sa kanila?

Maaari Nating Maipahiwatig ang Mga Damdamin ng Isang Pusong Mapagpasalamat

Talakayan sa pisara

Isulat sa pisara ang “SALAMAT SA IYO!” Pagkatapos ay itanong ang sumusunod na katanungan:

• Anong pakiramdam ang dulot ng mga salitang ito kapag may isang tao na nagsasabi nito sa iyo?

• Gaano ninyo kadalas na sabihin ang mga salitang ito sa ibang tao?

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga tiyak na paraan na maaari nating ipahiwatig ang ating pagpapasalamat sa iba.

Sa natitirang bahagi ng pisara, isulat ang mga ideya na ibinibigay ng mga kabataang babae. Ang kanilang mga sagot ay maaaring kapalooban ng mga sumusunod na mungkahi. Kung hindi, idagdag ang mga ito sa talaan at ibahagi ang mga kaisipan o mga paliwanag sa mga kabataang babae kung nanaisin. (Ang bahagi lamang ng mga nakahilig na titik ang kailangan mong itala.)

"1. *Sumulat ng liham*—Gawin itong maikli, at kung nais mo, gumamit ng kaunting gawaing sining. Ito ay hindi kailangang maging magarang mga kagamitan sa pagsulat; bakit hindi ang parisukat na kinulayang papel na ginupit ng gunting na may panghugis? Nang hindi nagiging makuskos balungos o pagiging hindi matapat, sumulat ng masayang liham ng pasasalamat. . . . Gamitin ang kartero sa paghahatid nito, sa gayon ay wala ka kapag ito ay binasa.

"2. *Tumulong*—Ito ay mahusay na paraan—magandang gamitin sa inyong matalik na kaibigan o inyong mga magulang. Nangangailangan ng maunawaing puso upang makilala ito bilang 'pasasalamat.' Bumangon nang maaga ng kalahating oras at pakintabin ang sapatos ng inyong ama. . . . O magluto ng pagkain upang ibigay sa batang lalaki na tumulong sa pagbubuhat ng mga gagamitin sa dula sa klase.

"3. *Isang tawag sa telepono*—Gawin ito sa unang bugso, sa ganoon ito ay pinakaepektibo. Huwag mahiya, tiyakin lamang na *ipinadadama* mo ang iyong pagtanaw ng utang-na-loob sa tao na nasa kabilang linya. . . .

"4. *Isang masayang mukha*—Ang gandang mabakas sa iyong mukha ang pagpapakita ng pasasalamat—isang mabilis at nakahandang ngiti, nagniningning na mga mata, mainit na pagtanggap. Sa maraming tao ito ang pinakamabuting pagpapasalamat sa lahat—at maaaring maging lihim na pag-uusap sa pagitan mo at ng tao na iyong pinasasalamatan. Dito ay walang pagkautal, walang pangingimi.

"5. *Isang handog o pag-anyaya sa isang kasayahan*—Ito ay hindi kailangang maging mamahalin! Maglagay ng isang kendi sa lalagyan ng medyas ng iyong nakababatang kapatid na lalaki sa pagpayag niya sa iyo na gamitin ang kanyang bola. Magsabit ng ilang kendi sa raketang pangtenis ng iyong kapatid na babae bago ito ibalik sa kanyang lalagyan. Maglagay ng apat na pirasong babolgam sa aklat na pang-agham ng iyong kaibigan—kapag ibinalik mo na ito" (Winnifred C. Jardine, "Thanks a Million," *Improvement Era,* Set. 1960, bahagi ng "Era of Youth").

"6. *Pagpipinta ng bato*—Maghanap ng mga bato at humanap ng mga malalapad na bato, magaganda at makikinis. Ang mga ito ay tamang-tama lamang upang guhitan ng larawan at magbigay ng pasasalamat sa tao sa pagtulong nang malaki."

Kuwento

Ipaliwanag na maraming paraan upang magpasalamat at magpahiwatig ng pagtanaw ng utang-na-loob sa mga nakatulong sa atin. Ang mahalagang bagay ay gumawa ng isang bagay; ang tatanggap ng iyong pasasalamat ay palagiang magpapasalamat.

Ang sumusunod ay kuwento ng isang nakatatandang babae na tumanggap ng pasasalamat para sa kanyang paglilingkod bilang isang guro sa paaralan. Ilang taon bago ang kanyang pagreretiro, ang isa sa kanyang mga mag-aaral ay sumulat sa kanya ng isang liham ng pasasalamat. Narito ang kanyang sagot sa liham ng kanyang mag-aaral:

" 'Mahal kong Willie, Hindi ko masabi sa iyo kung gaano kahalaga sa akin ang iyong liham. Ako ay nasa aking walumpung taong gulang na, namumuhay na mag-isa sa isang maliit na silid, nagluluto ng sarili kong pagkain, malungkot, at katulad ng huling dahon na nalalaglag—nananatiling nasa likuran. Magiging interesado kang malaman na ako ay nakapagturo sa paaralan sa loob ng limampung taon at sa iyo ang unang liham ng pasasalamat na aking natanggap. Ito ay dumating sa isang malungkot, malamig na umaga, at wala ng iba pang nagpasigla sa akin ng higit pa rito sa loob ng maraming taon.'

"Isipin ito, isang guro, at isang mabuting guro, sa loob ng limampung taon, at wala ni isa man na nakaisip na magsabi ng isang salita ng pagpapasigla sa kanya. . . .

"[Ang pagpapasalamat] ay gugugol ng kaunti lamang at nangangahulugan nang malaki, kaya't magsabi o sumulat ng isang salita ng pagpapasalamat" (Bryant S. Hinckley, . . . *Not By Bread Alone* [Salt Lake City: Bookcraft, 1955], p. 93).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabuklat sa mga kabataang babae ang kanilang mga Bibliya sa Lucas 17:11–19. Anyayahan ang isa sa mga kasapi ng klase na basahin ang kuwento ng sampung ketongin habang sinusundan ng iba sa kanilang mga banal na kasulatan. Pagkatapos ay talakayin ang mga talatang ito, na ginagamit ang mga sumusunod na tanong o ang iba na iyong ginawa.

• Ilan sa mga ketongin ang nagbalik upang pasalamatan ang Tagapagligtas?

• Ano ang itinanong ni Jesus sa isang ketongin na nagbalik upang magpasalamat?

• Paano ninyong ilalarawan ang saloobin ng siyam na ketongin na hindi nagpahiwatig ng kanilang pasasalamat kay Jesus?

Ituro na kahit na mayroong siyam na hindi nagbalik, si Jesus ay nagpasalamat sa isa na nagbalik upang magpasalamat. Ang tugon ni Jesus sa pahiwatig ng pasasalamat ng ketongin ay upang turuan siya ng isang dakilang aralin na siya ay napagaling ng kanyang pananampalataya.

Palaisipang tanong

• Sa mga bagay ng pagkamaalalahanin na ginawa para sa inyo sa linggong ito, ilan sa mga ito ang inyong pinasalamatan?

• Paano ninyo maipakikita ang inyong pagtanaw ng utang-na-loob sa Panginoon na nagbigay sa inyo ng mga pagpapalang ito?

Talakayan

Tawagin ang pansin ng mga kabataang babae sa talaan ng mga pagpapala na nakalagay sa pisara sa simula ng aralin. Itanong sa ilang kabataang babae ang sumusunod na katanungan:

• Sa lahat ng mga pagpapalang inyong iminungkahi na inyong pinasasalamatan, alin ang tila pinakamahalaga sa inyo sa ngayon? Bakit?

Takdang sulatin

Bigyan ang bawat kabataang babae ng lapis at piraso ng papel. Anyayahan silang gamitin ang nalalabing oras ng klase upang sumulat ng maikling liham ng pasasalamat sa isang tao na nakatulong sa kanila o nakagawa ng magandang bagay para sa kanila kamakailan lamang. Ito ay maaaring sa kanilang mga magulang, isang guro, isang kaibigan, isang obispo o sa iba. Imungkahi na maging tiyak sila sa kanilang pasasalamat. Hilingan ang mga kabataang babae na ihatid nila ito mismo o sa pamamagitan ng koreo.

Katapusan

Bigay-sipi

Ibigay sa mga kabataang babae ang mga pansariling liham ng pasasalamat na inihanda mo para sa kanila.

Ipamahagi ang mga pananda ng aklat sa mga kabataang babae. Habang ginagawa mo ito, magbigay ng patotoo na kung matututuhan nilang magpahayag ng pasasalamat ngayon habang nasa kanilang kabataan ay malalaman nila ang mga damdamin ng pusong mapagpasalamat sa buong buhay nila.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na ipahiwatig nang higit na malaya ang kanilang mga damdamin ng pagpapasalamat sa mga yaong nagpapakita ng kabaitan o nagbibigay ng tulong sa kanila.

Pamamahala sa Mga Pansariling Pinagkukunan

Aralin
43

Matalinong Paggamit ng Malayang Panahon

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay hahangaring gamitin nang matalino ang kanyang malayang panahon.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng mga lapis at papel para sa mga kabataang babae.
2. Kung nanaisin: Mula sa mga pahayagan o magasin, magtipon ng mga larawan ng mga kabataang babae na abalang-abala sa mga pangmalayang-panahon na gawain katulad ng pagbabasa, paglalangoy, pagniniting, paggawa ng mga kasanayan, pagtugtog ng instrumentong pangmusika, pag-aaral ng mga banal na kasulatan, pagsusulat sa talaarawan, o paggawa ng mga bagay na kasama ang mga kaibigan. Ilagay ang mga larawan sa isang kaban o pinalamutiang kahon na sumasagisag sa isang kabang kayamanan.
3. Gumawa ng sinulatang piraso ng papel na nagsasaad na,"Panahon, ang kayamanan ng matalinong tao."
4. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

"Kamakailan lamang ay nakabasa ako ng isang nakapupukaw na artikulo tungkol sa isang kilalang maginoong Intsik na dumadalaw dito sa bansang ito. Kabilang sa ibang bagay, siya ay inilibot sa bagong tahanan ng isang mayamang kaibigang Amerikano. Siya ay labis na naging interesado sa kanyang nakita at masigasig na nakinig habang ipinapaliwanag sa kanya ang maraming sa paggawa na nakapagpapatipid, at siya ay sinabihan tungkol sa magagawa nitong tipid ng oras. Pagkatapos ng paglilibot ay sinabi ng panauhin sa lingkod, 'At ano ang ginagawa mo sa lahat ng oras na ito na iyong natitipid?' " (Sterling W. Sill, *The Law of the Harvest* [Salt Lake City: Bookcraft, 1963], p. 337).

• Ano ang tawag natin sa panahon kapag tayo ay walang ginagawa? (Malayang panahon.)

• Ano ang inyong naiisip kapag naririnig ninyo ang mga salitang *malayang panahon*?

Ang Malayang Panahon ay Isang Mahalagang Bahagi ng Buhay

Talakayan sa pisara

• Bakit sa palagay ninyo mahalaga na magkaroon ng malayang panahon sa inyong buhay?

Isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara. Ang mga ito ay maaaring kapalooban ng mga sumusunod na kuru-kuro:

1. Kailangan nating gumawa ng isang bagay na kaiba sa ating pang-araw-araw na gawain.
2. Marami tayong mga talento na maaaring mapaunlad sa malayang panahon.
3. Kailangan natin ang panahon upang makapiling ang mga kasapi ng ating mag-anak at mga kaibigan sa isang mapahingalay na kapaligiran.
4. Ang malayang panahon ay nagbibigay sa atin ng pagkakataon upang magnilay-nilay

Sipi

Sinabi ni Pangulong Brigham Young ang bagay na ito tungkol sa malayang panahon: "Ang pag-aaliw at paglilibang ay kasing halaga ng mga higit na mahahalagang mithiin ng buhay na para sa ating kapakanan. Walang sinumang tao sa mundo na, kung pananatilihin sa isang sangay ng negosyo o pag-aaral, ay magiging katulad ng makina. Ang ating mga mithiin ay dapat na magkakaiba upang paunlarin ang bawat katangian ng pag-uugali at iba't ibang talento" (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widstoe [Salt Lake City: Deseret book Co., 1941], p. 238).

Gawaing pagsusulat

Ipamahagi ang mga lapis at piraso ng papel. Hilingan ang mga kabataang babae na isipin ang isang karaniwang linggo at tantiyahin kung gaano karaming malayang panahon ang karaniwang mayroon sila. Dapat nilang isama ang anumang panahon na kung kailan ay makapamimili sila kung ano ang nais nilang gawin.

• Sa palagay ba ninyo ay nagagawa ninyong makabuluhang bahagi ng inyong buhay ang malayang panahon na ito?

Dapat Nating Gamitin Nang Matalino ang Malayang Panahon

Gawain sa sinulatang piraso ng papel

Ipaskil ang sinulatang piraso ng papel, "Panahon, kayamanan ng matalinong tao." Ipakita ang kaban ng kayamanan o kahon. Kunin ang mga larawan nang isa-isa mula sa kaban, na ipinapaliwanag na ang mga larawang ito ay sumasagisag sa ilang mga pangmalayang-panahon na gawain. Kung walang mga larawan na makukuha, hilingan ang mga kabataang babae na magbanggit ng ilang mga pangmalayang-panahon na gawain.
Ituro na ang mga larawan na ito ay sumasagisag sa ilan lamang sa maraming paraan kung saan ay maaari nating piliin na gamitin ang ating malayang panahon.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag iniisip natin ang mga pangmalayang-panahon na gawain, kadalasan ay iniisip natin ang mga gawaing walang pakikilahok katulad ng panonood ng telebisyon o pagpunta sa sinehan. Kung minsan ay nakakaligtaan natin ang gawain na nangangailangan na gamitin natin ang ating mga katawan, isipan at imahinasyon. Maraming mapaglilibangang gawain ang may kapakinabangan sa pagtuturo habang ang mga ito ay nang-aaliw. Ang mga ito ay nakapagpapanibago at nakapagpapanariwa sa atin.

Sipi

Ang sumusunod na pangungusap ay nagpapaliwanag ng kahulugan ng matalinong paggamit ng malayang panahon:

"Ngayon, paano naman ang ating malayang panahon? Ang paggamit ng ating malayang panahon ay kasing halaga ng ating mga panggawaing mithiin sa ating kagalakan. Ang tamang paggamit ng malayang panahon ay nangangailangan ng natatanging paghusga. Ang ating malayang panahon ay naglalaan ng pagkakataon para sa *pagpapanibago ng espiritu, kaisipan at katawan*. Ito ay panahon ng pagsamba, para sa mag-anak, para sa paglilingkod, para sa pag-aaral, para sa makabuluhang paglilibang. Ito ay nagdudulot ng pagkakasundo-sundo sa ating buhay.

"Ang malayang panahon ay hindi katamaran. Isinusumpa ng Panginoon ang katamaran. Sinabi Niya, 'Hindi mo dapat sayangin ang iyong panahon, ni ibaon ang iyong talento' (Doktrina at Mga Tipan 60:13). Ang katamaran sa anumang anyo nito ay nagbubunga ng pagkainip, pagtatalo at kalungkutan. Ito ay lumilikha ng kawalan ng pagpapahalaga,

isang punlaan ng kalokohan at kasamaan. Ito ay ang kaaway ng pag-unlad at kaligtasan" (J. Richard Clarke, sa Conference Report, Abril 1982, p. 112; o *Ensign,* Mayo 1982, p. 78; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Talakayan

- Bakit mahalaga na gamitin natin nang matalino ang ating malayang panahon?
- Anong mga pagkakataon ang maaaring ilaan ng malayang panahon para sa atin?

Talakayin ang kaibahan ng malayang panahon at katamaran.

- Ano ang ibinubunga ng katamaran?

Gawaing pagsusulat

Sa mga papel na naipamahagi mo na, hilingan ang mga kabataang babae na isulat ang mga paraan kung saan ay ginamit nila ang kanilang mga malayang panahon noong nakaraang linggo.

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na ibahagi ang ilan sa mga gawaing ito sa klase. Gumawa ng talaan ng mga pangmalayang panahon sa pisara. Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin ang mga gawaing ito at magpasiya kung alin ang matatalinong paraan sa paggamit ng malayang panahon. Himukin sila na ipaliwanag kung bakit sa palagay nila ang isang gawain ay matalinong paggamit ng oras o hindi.

Maaaring naisin mong gamitin ang ilan sa mga sumusunod na kagamitan sa talakayang ito:

1. *Pagbabasa.* Ang pagbabasa ng mabubuting aklat ay isa sa mga pinakamainam na paraan upang matutuhan ang mga bagong ideya, mga pook at mga tao. Ito ay pagpapahinga, ginagawa nitong higit na kawili-wili at maalam na tao ang mambabasa na, at ito ay magagawa kahit saan. Kung hindi alam ng isang tao kung anong mga aklat ang babasahin, siya ay maaaring makipag-usap sa mga magulang, guro at tagapayo,
at tagapangasiwa ng aklatan. Ang mga pampublikong aklatan ay kadalasang nagtatala ng mga walang bayad na talaan ng babasahin. Habang higit na nagbabasa ang isang tao, higit niyang natututuhang pahalagahan at unawain ang mabuting sulatin.
2. *Pagtugtog ng isang kagamitang pangmusika.* Ang musika ay nakapagpapasigla, nagbibigay inspirasyon at nagbibigay kapahingahan sa kaluluwa sa paraan na halos hindi magawa ng anuman. Ang pagsasanay ng isang kagamitang pangmusika ay nagtuturo sa isang tao ng disiplina at pagpapahalaga sa musika, at naghahanda ito sa kanya upang pagpalain ang buhay ng iba sa pamamagitan ng pagtugtog ng musika.
3. *Ang pakikilahok sa palakasan.* Ang pakikilahok sa palakasan ay isang nakatutuwang paraan ng pakikihalubilo sa ibang mga tao, pag-eehersisyo ng katawan, at nagpapawala ng pagod ng buong araw. Ito ay nagpapabuti ng pagtutugma, ang kakayahan na gumawa na kasama ang isang pangkat, at pagkahilig sa labas.
4. *Pagkalugod sa kalikasan.* Sinabi ng Panginoon na ginawa niya ang magagandang bagay ng mundo "para sa kapakinabangan at gamit ng tao, kapwa upang bigyang-kasiyahan ang mata at upang pasayahin ang puso; . . . upang palakasin ang katawan at upang bigyang-buhay ang kaluluwa" (Doktrina at Mga Tipan 59:18–19). Ang paglalakad, pagkakamping, pagpunta sa mga piknik, pagkakaroon ng panahon kapag araw upang tumingin sa langit at mga puno ay makapagpapalapit sa isang tao sa Diyos at makapagpapanariwa ng kanyang espiritu.
5. *Pag-uukol ng panahon sa mag-anak at mga kaibigan.* Maraming tao ang nakadarama na ang mga pinakamahalagang bagay na mayroon sila ay ang kanilang mga pakikipag-ugnayan sa mga kasapi ng mag-anak at kaibigan. Sa pamamagitan ng pagugol ng malayang panahon upang makasama ang mga mahal sa buhay, ang isang tao ay nagtatatag ng higit na matibay at higit na mga kasiya-siyang pakikipag-ugnayan.
6. *Paggawa ng gawaing kasaysayan ng mag-anak.* Sa pamamagitan ng paggamit ng ating malayang panahon upang matutuhan ang tungkol sa buhay ng ating mga ninuno, hindi lamang natin pinagpapala ang ating mga ninuno sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng pagkakataon na tanggapin ang mga ordenansa ng ebanghelyo, kundi tayo ay nakasusumpong ng dakilang kagalakan sa paglilingkod sa kanila.

7. *Pagtulong sa ating mga kapitbahay.* Maraming tao sa ating buong paligid ang nangangailangan ng pisikal o pandamdaming tulong. Marami ang nangangailangan lamang ng dalaw upang matuwa sila. Tayo ay makasusumpong ng pansariling kaganapan sa paghahanap ng mga pangangailangan ng ating mga kapitbahay at mga kaibigan at pagtugon sa mga pangangailangang ito sa mapagmahal na paraan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kailangan nating sikapin na gamitin natin ang ating malayang panahon sa balanseng paraan. Kung tayo ay naglalaro lamang o nagbabasa lamang sa malayang panahon natin, hindi natin mapauunlad ang ating sarili at hindi mapagpapala ang iba na katulad ng kung gumagawa tayo ng maraming uri ng mga bagay. Kung pupunuin natin ang ating isipan ng mga bagay na nakapagpapasigla at makalilikha ng mga malusog na katawan, ay magagawa nating paunlarin ang lahat ng ating talino at kakayahan.

Sinulatang piraso ng papel

Minsan pang sumangguni sa sinulatang piraso ng papel na, "Panahon, ang kayamanan ng matalinong tao."

• Sa pakiramdam mo ba ay nais mong baguhin ang paraan ng iyong paggamit ng malaya mong panahon? Mayroon ka bang mga karagdagang bagong ideya kung paano mo gagamitin ang mahalagang oras na ito?

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang karamihan sa mga uri ng ating buhay ay naitatakda ng kung ano ang ating ginagawa sa ating malayang panahon. Ang layunin ng buhay ay hindi lamang upang mabuhay nang matagal, kundi upang mamuhay nang mabuti. Ang panahon ay isang handog, at dapat nating gamitin ito nang matalino at ituring itong isang kayamanan.

Pagsasagawa ng Aralin

Papiliin ang bawat kabataang babae ng gawain upang matulungan siyang gamitin nang lalong mabuti ang kanyang malayang panahon.

Aralin
44

Pagpapaunlad ng Mga Talento

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay makikilala at mapauunlad ang kanyang mga talento.

PAGHAHANDA

1. Magdala ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Maghanda ng talaan ng mga talento ng bawat kasapi ng klase. Maaari mong naisin na makipag-ugnayan sa bawat ina upang talakayin ang talento ng kanyang anak na babae. Ang talaang ito ay gagamitin sa gawaing pag-uukol ng pansin sa simula ng aralin.
3. Mula sa talaan ng mga talento na iyong inihanda, pumili ng isang hindi gaanong nakikitang talento sa bawat kabataang babae. Isulat ito sa isang piraso ng papel, ilagay ang papel sa isang kahon, balutin ng papel na pangregalo ang kahon, at lagyan ito ng pangalan ng kabataang babae.
4. Maghanda ng isang piraso ng papel para sa bawat sangguniang banal na kasulatan na ginamit sa Paghahanap sa Banal na Kasulatan. Lagyan ng bilang ang mga papel na ito ayon sa pagkakasunod-sunod na nakalagay sa aralin. Pagkatapos ay ilagay ang lahat ng mga papel sa loob ng isa pang kahon at balutin ito ng papel na pangregalo.
5. Atasan ang isang kasapi ng klase na maghanda upang isalaysay o basahin ang talinghaga ng mga talento, na matatagpuan sa Mateo 25:14–30.
6. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad: Pag-uukol ng Pansin sa Iyo

Pag-uukol ng pansin

Maglagay ng bangko o upuan sa gitna ng silid. Mamahagi ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae. Ipaliwanag na inyong pag-uukulan ng pansin ang mga natatanging kaloob na tinanggap ng bawat isa sa mga kasapi ng klase. Isa-isang paupuin ang bawat kabataang babae sa upuan o bangko. Ibigay sa kanya ang kahon ng regalo na inihanda mo para sa kanya. Tagubilinan siya na buksan ito at basahin nang malakas ang talento na nakasulat sa papel.

Pagkatapos na gawin niya ito, hilingan siya na kilalanin ang isa pang kaloob na taglay niya. Maaaring makatulong na itanong ang isa o higit pa sa mga sumusunod na tanong:

1. Ano ang iyong ginagawa na nagbibigay sa iyo ng mabuting pakiramdam o nagbibigay sa iyo ng pakiramdam ng katuparan?
2. Ano ang isang bagay na iyong ginagawa ngayon na hindi mo kayang gawin noong nakaraang tatlong taon?
3. Ano ang iyong ginagawa na hindi ginagawa ng iba?

Kung hindi pa nakikilala ng kabataang babae ang karagdagang kaloob sa kanyang sarili, imungkahi ang isa na mula sa talaan na iyong inihanda.

Pagkatapos ay hilingan ang klase na kilalanin ang ikatlong kaloob na taglay ng kabataang babae. Tatlong kaloob ang dapat na makilala sa bawat kabataang babae at maitala sa kanyang papel.

Ipagpatuloy ang paraan na ito hanggang sa ang bawat kabataang babae ay napag-ukulan ng pansin at mayroong kahit na tatlong talento na nakilala.

Dapat ay Alam Natin ang Ating Mga Talento at Kinawiwilihan

Banal na kasulatan

Ipabasa nang sabay-sabay sa klase ang Doktrina at Mga Tipan 46:8–9. Maikling talakayin ang banal na kasulatang ito at isulat sa pisara: "Masigasig ninyong hangarin ang mga pinakamainam na kaloob."

Talakayan sa gawaing papel

Ipakilala sa mga kabataang babae ang mga talento o mga kaloob na mayroon sila o nais nilang taglayin na hindi pa nila naisusulat.

Ipadagdag ang mga ito sa talaan ng mga kaloob sa kanilang mga papel. Himukin sila na isama ang mga kanais-nais na katangian sa kanilang mga talaan gayon din ang mga nakikitang talento.

Pagsasaliksik sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang Ama sa Langit ay nagbigay sa atin ng mga talento at mga kakayahan. Hilingan ang mga kabataang babae na alalahaning muli ang anumang banal na kasulatan kung saan ay sinabi sa atin ng Ama sa Langit ang tungkol sa mga kaloob at mga talentong ito.

Buksan ang natitirang kahon ng regalo. Hayaan ang bawat kasapi ng klase na kumuha ng isang piraso ng papel na may isa sa mga sangguniang banal na kasulatan. Ipahanap sa bawat isa ang banal na kasulatan at ipabasa ito nang naaayon sa bilang na nakalagay bago ang sanggunian. Habang binabasa ng bawat isa ang kanyang banal na kasulatan, ipaturo sa kanya ang pangunahing ideya. Isulat ang ideya sa pisara.

PAGSASALIKSIK SA BANAL NA KASULATAN

Mga Sangguniang Banal na Kasulatan	*Pangunahing Ideya*
1. Doktrina at Mga Tipan 46:11–12	1. Ang bawat isa ay mayroong kaloob.
2. Doktrina at Mga Tipan 60:2	2. Ang ilan ay natatakot at itinatago ang kanilang mga talento.
3. Doktrina at Mga Tipan 67:3	3. Ang ilan ay may takot sa kanilang mga puso.
4. Doktrina at Mga Tipan 60:13	4. Huwag ibaon ang iyong mga talento.
5. 1 Timoteo 4:14	5. Huwag pabayaan ang iyong kaloob.
6. Doktrina at Mga Tipan 82:3	6. Ang mga pananagutan ay

Dapat Nating Paunlarin ang Ating Mga Talento

Talakayan ng talinghaga

Ipasalaysay o ipabasa sa mga inatasang kabataang babae ang talinghaga ng mga talento (tingnan sa Mateo 25:14–30). Talakayin ang talinghaga na ginagamit ang mga sumusunod na tanong o ang sarili mong mga tanong.

- Ano ang nangyari sa mga gumamit ng kanilang mga talento?
- Ano ang nangyari sa isa na nagtago ng kanyang talento at walang ginawa dito?
- Ano sa palagay ninyo ang nag-udyok sa mga kapaki-pakinabang na tagapaglingkod upang dagdagan ang kanilang mga talento?
- Ano ang kanilang mga gantimpala?

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na habang pinauunlad natin at dinaragdagan ang ating mga kaloob at talento, tayo ay hindi lamang tumatanggap ng karagdagang talento, kundi tayo rin ay nagkakamit ng pansariling kasiyahan.

- Ano ang maaari nating gawin upang mapaunlad ang ating mga talento?

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa pisara. Ang kanilang mga ideya ay maaaring kapalooban ng mga sumusunod:

1. Magkaroon ng pagnanais.
2. Magtakda ng mga layunin na kayang abutin.
3. Gumawa ng palatuntunan upang isa-isang maisagawa ang mga talento.
4. Makipag-usap sa isa na maytaglay ng talento. Tuklasin kung paano niya pinaunlad o nakamtan ito.
5. Humingi ng tulong sa pamamagitan ng panalangin.
6. Magkaroon ng pananampalataya.
7. Sanayin.
8. Iulat ang pag-unlad sa isang tao.
9. Pagpumilitan.

Tanungin ang mga kabataang babae kung ano ang kanilang magiging pakiramdam kung sila ay nagbigay ng regalo sa isang tao na kumilos na tila ba hindi niya gusto ito o hindi gagamitin ito.

Isulat sa pisara: Doktrina at Mga Tipan 88:33. Hilingan ang isang kasapi ng klase na basahin ang banal na kasulatan sa klase.

• Ano ang dapat na maging damdamin natin sa mga kaloob na ibinibigay ng Panginoon sa atin?

Katapusan

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabukas sa mga kasapi ng klase ang Doktrina at Mga Tipan 46:8–9 at basahing muli ang banal na kasulatan. Ituro na ang ating paalaala ay "masigasig ninyong hangarin ang mga pinakamainam na mga kaloob" at pagkatapos ay alalahanin ang layunin kung para saan ang lahat ng kaloob na ibinigay: "para sa kapakinabangan ng mga nagmamahal sa akin."

Ituro na bilang karagdagan sa mga kaloob na pinag-usapan, marami pang ibang kaloob ang maaaring paunlarin. (Tingnan sa Doktrina at Mga Tipan 46:13–26.) Ang lahat ng kaloob ay ibinigay para sa ating kapakinabangan. Ang mga ito ay magdudulot sa atin ng malaking kagalakan at kasiyahan habang tinatanggap at pinauunlad natin ang mga ito at ginagamit ang mga ito para sa kapakinabangan ng iba. Katulad ng pagtanggap ng malaking kagalakan ng mga tao sa talinghaga ng mga talento habang kanilang pinauunlad ang kanilang mga talento para sa kanilang panginoon, ay gayundin naman makatatanggap ng kagalakan ang bawat kabataang babae habang kanyang pinauunlad ang kanyang mga talento para sa ating Panginoon.)

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na iwasan ng bawat kabataang babae na ibaon ang kanyang mga talento sa pamamagitan ng pagpili ng kaloob na nais niyang taglayin at pagtatala ng kanyang pinili sa kanyang papel. Ipakopya sa kanya mula sa pisara ang mga hakbang na makatutulong sa kanyang paunlarin ang kaloob na iyon. Dapat niyang dagdagan ang listahang ito ng kanyang sariling plano ng gawain. (Ito ay maaaring magandang pagkakataon upang makipagtulungan sa bawat kabataang babae na paunlarin ang mga layunin at ang plano ng gawain.

Mga Mungkahing Gawain ng Klase

Isaalang-alang ang mga sumusunod na gawain upang matulungan ang mga kasapi ng klase na paunlarin at ibahagi ang kanyang mga talento:

1. Magplano at magsaayos ng ilang gawain. Sa pahintulot ng iyong pinunong pagkasaserdote, anyayahan ang mga dalubhasa na mangasiwa ng gawain sa mga bahaging kung saan ang mga kasapi ng klase ay nagnanais na palawakin ang kanilang kaalaman o tumuklas ng bagong kasanayan o katangian. Maaari ninyong gawin ito bilang isang klase, maliit na pangkat o nang isa-isa.

2. Magplano ng pagdalaw sa isang lugar upang mapakinggan ang mga dalubhasa, o dumalaw sa isang silid-aklatan upang makakuha ng mga kabatiran tungkol sa isang paksa na kawiwilihan.

3. Magplano ng gawain para sa klase upang matutuhan ang isang tiyak na kasanayan—*quilting,* pananahi, pagluluto o isang kasanayan. Pagkatapos ng gawaing pagkatuto, ang produkto ay maaaring ibahagi sa isang tao sa purok (isang balo, mga magulang na may bagong sanggol), upang bigyang-diin ang kahalagahan ng paggamit ng ating mga kaloob sa pagpapala sa iba.

4. Maghanda at magtanghal ng palatuntunang pangtalento na pangmusikal, pangsining, o mga pandulang gawain para sa mga taong hindi makalabas ng bahay dahil sa karamdaman, mga taong nasa bahay pahingahan, o sa mga bata na nasa pagamutan.

Aralin
45

Pakikilahok sa Mga Sining na Pangkultura

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na higit na makilahok sa mga sining na pangkultura.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Kumuha ng tsart ng ikalabintatlong saligan ng pananampalataya (65013) mula sa silid-aklatan ng inyong bahay-pulungan.
2. Magtipon ng mga bagay na katulad ng mga ipinintang larawan, mga aklat, mga piraso ng mga bagay na nililok, at mga kagamitang pangmusika upang ipakita sa silid-aralan. Maaari mong isama ang mga gawaing pangsining o mga sulating ginawa ng mga kabataang babae.
3. Atasan ang dalawang kabataang babae na gumawa ng pagtatanghal na inilarawan sa ikalawang bahagi ng aralin. Atasan ang bawat isa na kasapi ng klase na magbahagi ng kapirasong sining o isang karanasan sa mga sining na pangkultura.
4. Kung nais mo, maghandang magbahagi ng mga karanasan mo sa mga sining na pangkultura, o hilingan ang isang kasapi ng purok na gawin ito.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Mga Sining na Pangkultura ay Maaaring Pagyamanin ang Ating Buhay

Talakayan sa pisara

Isulat sa pisara ang mga salitang *Mga Sining na Pangkultura*. Ipaliwanag na ang mga sining na pangkultura ay kinabibilangan ng mga bagay na katulad ng panitikan, dula, tugtuging klasikal, sayaw, paglililok at pagpipinta. Isulat ang mga ito sa pisara. Hilingan ang mga kabataang babae na magbanggit ng mga paraan kung saan kamakailan lamang ay nagkaroon sila ng karanasan sa mga sining na pangkultura.

Tsart at talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na alalahanin at ulitin ang ikalabintatlong saligan ng pananampalataya. Ipakita ang tsart.

Bigyang-diin ang ikalawang pangungusap: “Kung may anumang bagay na walang bahid-dungis, kaaya-aya, o magandang balita, o maipagkakapuri, sinasaliksik namin ang mga bagay na ito.”

• Sa pakiramdam ba ninyo, ang sining na pangkultura ay maaaring ituring na “walang bahid-dungis, kaaya-aya, o magandang balita, o maipagkakapuri?” Bakit?

• Paano maaaring maging nakapagpapasiglang impluwensiya sa atin ang mga sining na pangkultura?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga sining na pangkultura ay may makapangyarihang epekto sa ating mga isipan at espiritu. Maaaring maimpluwensiyahan ng mga ito ang ating mga espiritu na kung minsan ay hindi kayang gawin ng mga salita lamang, at ang mga epekto nito ay kadalasang nagtatagal. Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip ng mga salita na naglalarawan ng mga positibong karanasan na naranasan nila sa mga sining na pangkultura.

• Ano ang inyong pakiramdam pagkatapos na basahin ang isang magandang tula o kuwento, o marinig o tugtugin ang isang napakainam na piyesa ng musika?

Isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara. Ang mga ito ay maaaring kapalooban ng mga salitang katulad ng masaya, inspirado, may kaganapan, nagpasigla, o nagpatibay.

Ipaliwanag na ang mga sining na pangkultura na may mataas na uri ay makapagbibigay ng nakapagpapabuting impluwensiya sa ating buhay. Binibigyang kaganapan nito ang pangunahing pangangailangan ng tao na tamasahin at makilahok sa kagandahang nakapalibot sa atin at sa ating kulturang namana.

Ang Pangulong Spencer W. Kimball ay nagsabi: "Ang bawat kasapi [ng Simbahan] ay dapat magpaunlad ng mga talento, magbasa ng mabuting panitikan, maging abala sa mga libangang pangkultura na may mataas na uri" (*Ensign*, Mayo 1978, p. 101).

Tayo ay Makatatanggap ng Mga Pagpapala Mula sa Pakikilahok sa Mga Sining na Pangkultura

Mga ibinahaging karanasan

Hilingan ang mga naunang inatasang dalawang kabataang babae na makilahok. Ang isa ay dapat na magsimula sa pamamagitan ng pagbasa ng Doktrina at Mga Tipan 88:118 at pagkatapos ay magbahagi ng pansariling karanasan tungkol sa pagkalugod sa panitikan. Maaari niyang basahin ang isang hango sa isang gawang pampanitikan na kanyang kinalulugdan at talakayin ang kahulugan nito, o maaari siyang magbahagi ng isang bagay na isinulat niya mismo.

Ang isa pang kabataang babae ay dapat na magsimula sa pamamagitan ng pagbabasa ng Doktrina at Mga Tipan 136:28. Siya ay maaaring magbigay ng pansariling karanasan sa pagkalugod sa tugtuging klasika o sayaw, o maaari siyang magsagawa ng isang bagay na kanyang pinili na ginagamit ang isa sa mga sining na ito at sabihin kung paano pinagyaman nito ang kanyang buhay.

Pagkatapos ng mga pagtatanghal na ito, hilingan ang bawat isa sa ibang kabataang babae na magbahagi ng isang karanasan na nakatulong sa kanya na pahalagahan ang mga sining na pangkultura o magbahagi ng isang piraso ng sining na nakapagpayaman sa kanyang buhay.

Kung nais mo, maaari kang magbahagi ng mga karanasan na iyong naranasan sa mga sining na pangkultura o hilingan ang isang kasapi ng purok na gawin ang gayon.

Sa hulihan ng mga pagtatanghal na ito, ipaliwanag na ang ating mga libangan na sining na pangkultura ay hindi lamang makapagpapayaman ng ating buhay, kundi maghahanda sa atin na pagyamanin ang buhay ng iba. Ibahagi ang sumusunod na karanasan ng isang kabataang babae:

Kuwento

"[Si Inay] ay naudyukan na ikintal sa isipan ng bawat isa sa amin ang pagmamahal sa gawa ni [William Shakespeare]. Kaya't sa gulang na labindalawa, kasama ng aking mga nakababatang kapatid na lalaki at babae (ang pinakabata ay tatlo), sinimulan kong pag-aralan ang mga gawa ng dakilang manunulat na ito.

"Pagkatapos ng kanyang sariling pag-aaral, at malaking pananampalataya, si Inay ay nagbigay sa amin ng ideya na bilang isang mag-anak ay maaari kaming magsagawa ng pagtatanghal sa dulaang pangmambabasa ng dulang *Othello*. Kaming lahat ay sumang-ayon, at ng sumunod na dalawang buwan kami ay gumawa upang maunawaan at maisaulo ang dula. Naaalala ko na nagpuyat kami nang maraming ulit sa pagbabasa nang malakas ng mga linya ni Desdemona, sinisikap na makuha ang tamang pagbigkas at pagbibigay-diin.

"Ang pagkatuto ay hindi tumigil sa mga linya at mga kataga. Napag-alaman namin ang nakasisirang kapangyarihan ng pagkainggit sa katauhan ni Othello; ang kasiraan ng mga mapanlinlang na salita sa pamamagitan ni Lago, ang taong kalaban ng bida; ang kahalagahan ng paggalang at reputasyon sa pamamagitan ng mabait na si Cassio. Ang dula ay nagpugay din sa mga aral ng Salita ng Karunungan na katulad ng alam namin na 'nanakawin ng alak ang utak ng mga tao.'

"Kahit na itinanghal namin ang dula nang makalawang ulit lamang, minsan sa aming gabing pantahanan ng mag-anak at minsan sa aming pribadong paaralan, kami ay pinagpala dahil sa aming mga pagsisikap kapwa sa espirituwalidad at sa pang-akademya. . . . Ang aming inay at itay ay patuloy na tumutulong sa amin na sanayin ang alituntunin ng pagsasaliksik 'mula sa mga pinakamainam na aklat ng mga salita ng karunungan' (Doktrina at Mga Tipan 88:118). (Eric G. Stephan at Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], p. 70).

Talakayan

Talakayin ang nakapagpapayamang karanasang ito ng isang kabataang babae sa pamamagitan ng kanyang pag-aaral ng tungkol kay Shakespeare.

• Paano mapagpapala ng kanyang kaalaman at pagmamahal sa magandang panitikan ang kanyang magiging mag-anak at ang iba?

Sumangguning muli sa ikalabintatlong saligan ng pananampalataya. Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip ng mga paraan na kung saan ay maaari nilang hangarin na payamanin ang kanilang buhay sa pamamagitan ng mga sining na pangkultura at maghanda upang mapayaman nila ang buhay ng kanilang mga anak at ng iba. Ang ilang ideya ay maaaring kapalooban ng mga sumusunod:

• Magpunta sa silid-aklatan at pumili ng isang klasikang gawang pampanitikan na babasahin nang mag-isa o na kasama ang isang kaibigan.

• Magbasa nang malakas na kasama ang inyong mag-anak.

• Basahin ang isang kinawiwilihang tula o ibahagi ang isang piyesa ng musika sa inyong mag-anak at sabihin kung bakit gusto mo ito.

• Sumulat ka mismo ng tula o ng mga liriko para sa isang piyesa ng tugtugin.

• Sumulat ng pagsasadula ng isang kuwento sa banal na kasulatan para sa iyong klase o mag-anak.

• Suriin mo ang iyong mga tugtugin at mga aklat at alisin ang mga hindi nakapagpapasigla.

• Magsimula o dagdagan ang iyong pagtitipon ng klasikang tugtugin o aklat.

• Magkuwadro ng ilang magandang gawaing pangsining para sa iyong silid.

• Subukin ang pagdidibuho, pagtititik, pagguhit o ibang uri ng sining.

• Pag-aralan ang isang dula, piyesa ng tugtugin, o opera bago dumalo sa isang pagtatanghal.

• Maging mapili sa panonood ng telebisyon at abangan ang mga palatuntunang pang-edukasyon at pangkultura.

Katapusan

Ang Pangulong Spencer W. Kimball ay nagbigay sa atin ng nakapagbibigay inspirasyong pananaw sa ating kakayahang paunlarin ang ating sariling mga sining na pangkultura:

Sipi

"Ating ipinagmamapuri ang masining na pamana na idinulot ng Simbahan sa atin mula sa pinakamaagang pagsisimula nito, subalit ang buong kasaysayan ng Mormonismo ay hindi pa kailanman naisulat, ni naipinta ni naililok ni naisalita. Nananatiling nasa kamay ng mga may inspiradong puso at mapanlikhang mga daliri na ihayag ang kanilang mga sarili. Sila ay kailangang maging matapat, inspirado, aktibong mga kasapi ng Simbahan upang magbigay buhay at damdamin at tunay na pananaw sa isang paksa na lubos na karapat-dapat. Ang gayong mga obra maestra ay dapat na itanghal sa bawat sinehan ng mga ilang buwan, lumukob sa bawat bahagi ng mundo sa mga wika ng tao, isulat ng pinakamagagaling na artista, padalisayin ng pinakamahuhusay na mga manunuri" ("The Gospel Vision of the Arts," *Ensign,* Hulyo 1977, p.5).

Himukin ang mga kabataang babae na makilahok sa mga sining na pangkultura. Sabihin sa kanila na ang paggawa ng gayon ay magpapala sa kanilang sariling buhay gayon na rin sa buhay ng iba.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na bilang isang klase o bilang isang indibiduwal, ang mga kabataang babae ay pipili ng paraan upang makilahok o pahalagahan ang mga sining na pangkultura sa mga darating na linggo. Maaari nilang naising tanggapin ang hamon ni Pangulong Kimball na tumulong na sumulat, magpinta o lumilok ng mga bahagi ng kasaysayan ng Simbahan. Maaari nilang naisin na makilahok sa pampurok o pangsangay na mga kasayahan sa kasanayang pangsining, pagtatanghal, dulaan o iba pang pangyayaring pangkultura; sumali sa paligsahan sa magasin ng Simbahan; o ibahagi ang ilan sa kanilang mga talento sa mga kasapi ng mag-anak o mga kaibigan.

Pananagutan sa Pananalapi

Aralin *46*

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay mauunawaan ang pangangailangan ng pagkakaroon ng pananagutan sa pananalapi.

PAGHAHANDA

1. Gumawa ng kopya ng bigay-siping "Pananagutan sa Pananalapi" para sa bawat kabataang babae. Ang bigay-sipi ay nasa hulihan ng aralin. Magdala rin ng mga lapis.
2. Gumawa ng sinulatang piraso ng papel ng pangungusap na: Ang masinop na pamumuhay ay pagiging "matalino, matipid, mahinahon, paglalaan para sa kinabukasan habang tinutugunan ang mga dagliang pangangailangan."
3. Tanungin ang isang kabataang babae tungkol sa mga uri ng gawain na kanyang ginawa, maging ito man ay sa pagkita ng salapi o pagtulong sa kanyang mag-anak. Hilingan siya na talakayin kung paanong ang gawaing ito ay nakatulong sa kanya sa paghahanda para sa kinabukasan at kung paano niya ginamit ang anumang salapi na kanyang kinita.
4. Magdala ng ledyer o kuwaderno upang maipakita ang mga paraan ng pag-iingat ng mga talaan ng pananalapi.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Bigay-sipi

Mamahagi ng mga lapis at mga kopya ng bigay-sipi. Hilingan ang mga kabataang babae na sagutin ang mga tanong sa bigay-sipi. Bigyan sila ng katiyakan na sila lamang ang makakikita ng kanilang mga sagot. Pagkatapos nilang masagutan hilingin na tandaan nila ang mga tanong sa kanilang isipan habang ang aralin ay tinatalakay.

Kailangan Nating Matuto na Magkaroon ng Pananagutan sa Ating Mga Pansariling Pananalapi

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang bawat isa sa atin ay kailangang matuto na magkaroon ng pananagutan sa ating mga pansariling pananalapi. Kahit na gaano kaliit o kalaki ang ating kinikita, ay maaari natin itong pamahalaan nang may katalinuhan, at tayo ay tatanggap ng maraming pakinabang sa paggawa ng gayon.

Sipi

Basahin ang sumusunod na sipi:

"Kung mayroon mang isang bagay na makapagdudulot ng kapayapaan at kapanatagan sa puso ng tao, at sa mag-anak, ito ay ang mamuhay nang ayon sa ating makakayanan. At kung mayroon mang isang bagay na nakadudurog at nakapanghihina ng loob at nakapagpapawala ng pag-asa, ito ay ang pagkakaroon ng mga utang at mga tungkulin na hindi kayang matugunan ng isang tao" (Heber J. Grant, *Gospel Standards* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941], p. 111).

Talakayan

Hilingan ang bawat kabataang babae na may katahimikang isaalang-alang ang maaaring mangyari sa bawat isa sa mga sumusunod na kalagayan: (1) kung biglaang dumating sa inyong mag-anak ang mga suliranin sa pananalapi, (2) kung ang inyong mag-anak ay biglaang maharap sa malaking gugulin sa pagpapagamot, (3) kung ang isang magulang ay namatay nang hindi inaasahan, (4) kung ang kinikita ng mag-anak sa anumang paraan ay tumigil sa kasalukuyan. Kung ang alinman sa mga kalagayang ito ay mangyari

sa mag-anak, paano kayo makatutulong? Ang inyo bang mga pangangailangan sa kasalukuyan ay nakauubos sa pinagkukunan ng mag-anak? Gumawa na ba kayo ng anumang mga paghahanda na maaaring makatulong sa gayong mga pagkakataon?

• Mayroon bang sinuman na nagkaroon ng ganitong mga karanasan na nais ninyong ibahagi?

Ipaliwanag na kung matutulungan natin ang ating sarili at tatanggapin ang pananagutan sa ating mga pansariling pananalapi, tayo ay nasa tamang daan tungo sa masinop na pamumuhay.

Sinulatang piraso ng papel at sipi

• Ano ang masinop na pamumuhay?

Ipakita ang sinulatang piraso ng papel. Ipaliwanag na binigyang pakahulugan ni Kapatid na Barbara B. Smith ang masinop na pamumuhay bilang pagiging "matalino, matipid, mahinahon, paglalaan para sa kinabukasan habang tinutugunan ang mga dagliang pangangailangan" (*Ensign*, Mayo 1976, p. 118).

Talakayan

Tulungan ang mga kabataang babae na bigyang kahulugan ang *matipid* at *mahinahon*. Ipaliwanag na kahit na sila ay walang sapat na kakayahan sa ngayon sa kanilang pagkita ng salapi, kaya nilang magsagawa ng "paglalaan para sa kinabukasan habang tinutugunan ang mga dagliang pangangailangan." Hilingan sila na sumangguni sa kanilang mga sagot na nasa bigay-sipi. Saan nila dapat pagbutihin upang maging higit na masinop, higit na may pananagutan at higit na mabuting tagapamahala ng kanilang mga pangkasalukuyang pananalapi?"

Paglalahad ng isang kabataang babae

Hilingan ang naunang inatasang kabataang babae na sabihin ang tungkol sa mga uri ng gawain na kanyang ginawa. Hilingan siya na ipaliwanag kung paano niya ginagamit ang anumang salapi na kanyang kinikita.

Talakayan

• Paano nakatutulong sa kabataang babaeng ito ang kanyang gawain upang makapaghanda sa hinaharap?

Tanungin ang kabataang babae na magmungkahi ng matalino at kapaki-pakinabang na mga paraan na kung saan ay magagamit nila ang anumang salapi na kanilang kinita.

• Ano ang ilang mabuting mga paraan upang mag-impok ng salapi para sa hinaharap?

• Anong mga pamimili ang matalino at masinop?

Pagpapakita ng ledyer

Ipakita ang isang ledyer o kuwaderno. Hilingin sa mga kabataang babae na tumingin sa halimbawa ng plano ng badyet na nasa bigay-sipi.

Paglalahad ng guro

Ituro na ang wastung-wastong pag-iingat ng talaan ay mahalagang bahagi ng mabuting pamamahala ng salapi. Kung tayo ay tatanggap ng pananagutan sa ating pananalapi, kailangan ay mayroon tayong isang aklat o kuwaderno upang magkaroon ng talaan ng ating kinikita at ng ating mga gastusin. Ang talaang ito ay magiging kapaki-pakinabang sa pagtulong sa atin na badyetin ang ating salapi. May iba't ibang paraan sa pag-iingat ng talaan sa pananalapi, ngunit ang lahat ay may karaniwang pangunahing kabatiran.

Sumangguni sa plano ng pagbadyet. Ipaliwanag na pinapangyayari nito na masundan kung gaano ang kanyang kinikita at pigilin ang halaga ng kanyang ginagasta.

• Paanong makatutulong sa inyo ang pag-iingat ng gayon kadaling talaan sa pagkakaroon ng pananagutan sa inyong pananalapi? (Alam mo kung gaanong salapi ang nasa iyo; kailan mo ito tinanggap, ginastos o itinabi; at kung ikaw ay namumuhay nga nang ayon o hindi sa iyong badyet.)

• Anong ibang mga pakinabang ang maaaring ibunga ng pagkakaroon ng mga mabuting kaugalian sa pag-iingat ng talaan?

Ang Pagkakaroon ng Pananagutan sa Pananalapi ay Makatutulong sa Atin na Magkaroon ng Pagsisikap sa Sarili

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga pinuno ng Simbahan ay nagpayo sa atin na magsarili at magkaroon ng pagsisikap sa sarili sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pananagutan sa pananalapi kahit na anuman ang nakapalibot sa atin na paghihirap sa ekonomiya. Basahin at talakayin ang sumusunod na mga sipi:

Mga sipi

"Hinahangad ng Panginoon na maging malaya at nakapagsasarili ang kanyang mga Banal sa mga malubhang mga araw na darating. Subalit walang sinumang tao ang tunay na malaya kung siya ay nasa pagkaalipin ng pananalapi" (Ezra Taft Benson, sa Conference Report, Okt. 1973, p. 90; o *Ensign,* Ene. 1974, p. 69).

"Kailangan nating kilalanin na ang mga suliranin sa pananalapi ang mga dahilan sa maraming kalungkutan at ang tiyak na pangunahing dahilan sa mga kahirapan ng mag-anak at diborsiyo.

"Sinabi ng Panginoon sa atin na kung tayo ay nakahanda, tayo ay hindi dapat na matakot" (Franklin D. Richards, sa Conference Report, Abril 1979, p. 55; o *Ensign,* Mayo 1979, p. 38).

Talakayan

• Maliban sa pagkatuto at pagsasanay ng mga alituntunin ng mabuting pamamahala ng pananalapi, ano ang ilang mga katangian na kailangan nating paunlarin upang magkaroon ng pananagutan sa pananalapi? Pagkatapos na sumagot ng mga kabataang babae sa tanong na ito, isulat sa pisara ang sumusunod na tatlong katangian at talakayin ang bawat isa na ginagamit ang kagamitan na inilaan.

1. *Maging disiplinado.* Tayo ay paulit-ulit na hinihimok na umiwas sa utang at huwag hayaan na manaig ang ating mga naisin kaysa sa ating kinikita. Kailangan ang disiplina sa pagbabayad ng mga ikapu at mga handog, upang palagiang makapag-ipon at mamuhay nang ayon sa badyet.

Sipi

"Ang susi sa paggasta nang mababa kaysa ating kinikita ay madali—ito ay tinatawag na disiplina. Maging ito ay maaga o huling dumating sa buhay, lahat ay kailangang matutong dumisiplina sa ating sarili, sa ating mga hilig at ating mga pangkabuhayang pagnanais" (N. Eldon Tanner, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 119; o *Ensign,* Nob. 1979, p. 81).

• Paano makatutulong sa pagdisiplina sa ating sarili ang pagbabadyet ng ating kinikita?

Mga banal na kasulatan

2. *Maging hindi makasarili.* Ang mga banal na kasulatan ay nagbigay sa atin ng mahalagang payo tungkol sa paksang ito. Basahin nang sama-sama at markahan ang sumusunod na dalawang banal na kasulatan: Doktrina at Mga Tipan 68:31; Jacob 2:18–19.

Talakayan

• Paano nakatutulong sa atin ang pagbabayad ng mga ikapu at mga handog sa pagsunod sa payo ng banal na kasulatang ito? Anong mga karapat-dapat na tao o samahan na umiiral sa ating lipunan ang dapat nating tulungan?

Kuwento

3. *Gumamit nang matalinong paghatol.* Ang isang babae na biglang naharap sa pagkabalo ay nagkuwento ng kanyang damdamin tungkol sa kahalagahan ng maagang pagkatuto ng mga kabataang babae kung paano gumamit nang matalinong paghatol sa pagbabadyet at pagpaplano ng mga pansariling pananalapi.

"Sa palagay ko ay hindi huwaran ang maging isang ina na nagtatrabaho," ang sabi niya, "subalit sa ibang pagkakataon ay kailangan mong isipin ang paglalaan para sa kinabukasan ng iyong mag-anak. Tinitiyak ko na inihahanda ng aking mga anak ang kanilang mga sarili upang maaaari silang mamahala sa pananagutan sa pananalapi para sa kanilang mga mag-anak kung sakaling kakailanganin nila. Hinikayat ko ang aking mga anak na lalaki, nang sila ay nakikipagtipanan pa, na humanap ng mga kabataang babae na may kakayahang magpalaki ng kanilang mga anak nang nag-iisa" (Maren E. Hardy, "Widow Discovers Her Own Potential, Gains Successes," *Church News,* 10 Hulyo 1982, p. 7).

Talakayan

• Paanong maaaring makatulong ang mga mungkahing ito sa atin upang gumawa ng matalinong paghatol sa pagbabadyet ng ating salapi at pagpaplano sa ating buhay sa hinaharap?

• Bakit mahalaga para sa atin na matutong magkaroon ng pagsisikap sa sarili sa mga bagay sa pananalapi?

Mga pinag-aaralang kalagayan

Hilingan ang mga kasapi ng klase na magpasiya kung alin sa tatlong katangiang ng mga kabataang babae sa mga sumusunod na pinag-aaralang kalagayan ang dapat na paunlarin at sanayin. Ano ang maaaring nagawa ng bawat kabataang babae upang maiwasan ang mga suliranin at paunlarin ang kanyang sariling pagsisikap sa pananalapi?

1. Noon pa man ay nais na ni Cristina na magkolehiyo pagkatapos na pagtatapos sa mataas na paaralan, ngunit kinailangan niyang baguhin ang kanyang mga plano nang kanyang matuklasan na wala siyang sapat na salapi upang gawin ito.
2. Iminungkahi ng mga magulang ni Tamara na iambag niya ang kanyang bahagi sa buwanang handog ayuno, ngunit ang kanyang puso ay nakatuon sa pagbili ng bagong labas na tugtugin.
3. Sinabi ni Martha sa kanyang ina na babayaran niya ang kalahati ng kanyang aralin sa musika kung babayaran ng kanyang mga magulang ang kalahati nito. Nagawa niyang tuparin ang kanyang bahagi sa usapan sa loob lamang ng dalawang buwan at pagkatapos ay hindi na nagawang ipagpatuloy ang kanyang pagbabayad.
4. Si Sarah ay nagpasiya na yamang ang pasukan ay magsisimula nitong buwan na ito, ay ipagpapaliban na muna niya ang pagbabayad ng kanyang ikapu hanggang sa susunod na buwan kung kailan ay wala na siyang gaanong gastusin.
5. Nais ni Rachel na bumili ng bagong damit upang makatulong sa kasal ng isang kaibigan ngunit natuklasan niya na hindi sapat ang kanyang salapi kapwa para sa damit at sa handog para sa babaeng ikakasal, kaya't kanyang tinanong ang kanyang mga magulang kung maaari niyang bayaran ang handog sa pamamagitan ng paggamit ng kanilang kard sa pangungutang.
6. Ginugol ni Janette ang kanyang labis na salapi sa pagbili ng mga kutkutin at kendi. Siya ay palaging dumaraing na wala siyang sapat na salapi na gugulin sa mga damit, mga pampaganda at iba pang kailangan sa pag-aayos.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaalala sa mga kabataang babae kung gaano kahalaga para sa atin ang matutong magkaroon ng pansariling pananagutan sa ating pananalapi. Maaari nating gamitin nang may katalinuhan ang mga pinagkukunan sa pananalapi at sa gayon ay maiwasan ang mga suliranin kapwa sa ngayon at sa ating buhay sa hinaharap. Tayo ay maaaring magsikap sa sarili nang walang takot sa pananalapi, madama ang kagalakan ng pagkakaroon ng ating sariling ari-arian, at tamasahin ang kaligayahan at katiwasayan na nagmumula sa masinop na pamumuhay.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na kumuha ng isang uri ng kuwaderno o ledyer upang magsimulang mag-ingat ng wastong mga talaan sa pananalapi. Imungkahi na iuwi nila ang bigay-siping "Pananagutan sa Pananalapi" at talakayin ito na kasama ang kanilang mga magulang, na humihingi ng tulong sa pagkatuto ng pagkakaroon ng pananagutan sa kanilang pansariling pananalapi.

Pananagutan sa Pananalapi

1. Ano ang aking ginagawa upang kumita ng salapi?

2. Gaano ang aking kinikita, o gaano ang aking panggastos?

3. Saan ko ginugugol ang salaping aking kinikita?

4. Gaano ang aking naiipon at saan ko inilalagay ang aking naiipon?

5. Mayroon ba akong pinagkakautangan ng salapi? Magkano?

6. Ano ang ginugugol ko lamang para sa aking sarili, at ano ang ginugugol ko para sa iba?

7. Anong mga kasanayan ang aking pinauunlad upang matulungan akong kitain ang salapi na kakailanganin ko upang matugunan ang aking mga mithiin sa hinaharap?

8. Nag-iingat ba ako ng talaan sa pananalapi?

Pansariling Badyet

Inaasahang Kita												
	Ene	Peb	Mar	Abr	Mayo	Hun	Hul	Ago	Set	Okt	Nob	Dis
Sinasahod												
Sariling trabaho												
Iba												
Kabuuan												

Mga Planong Gugulin												
	Ene	Peb	Mar	Abr	Mayo	Hun	Hul	Ago	Set	Okt	Nob	Dis
Ikapu												
Handog-ayuno												
Mga ipon												
Damit												
Tulong sa mag-anak												
Mga handog												
Iba												
Kabuuan												

Aralin

47

Isang Nakapagpapasiglang Kapaligiran

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay maghahangad na magkaroon ng makapagpapasiglang kapaligiran sa kanyang buhay sa ngayon at sa hinaharap.

PAGHAHANDA

1. Mga larawan 22 hanggang 24, Isang Bahay Pulungan, Tahanan, at Kinalalagyang Pang-Heograpiya. Ang lahat ay matatagpuan sa likuran ng manwal.
2. Kung nanaisin: Gumawa ng paskil ng pakahulugan ng *kapaligiran*, na matatagpuan sa Pambungad.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento, o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Talakayan sa larawan

Ipakita ang mga larawan ng iba't ibang uri ng kapaligiran. Hilingan ang klase na bigyang-kahulugan at talakayin ang salitang *kapaligiran*. Pagkatapos ay ipakita ang paskil.

Paskil

Kapaligiran: Mga kalagayan at paligid na nakaiimpluwensiya sa buhay ng isang tao o pamayanan.

Ipaliwanag na marami sa mga sanhi sa ating kapaligiran ay hindi natin kayang pigilan. Hilingan ang mga kabataang babae na tukuyin ang mga sanhing ito. Isulat ang mga ito sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Hindi Mapipigilan."

Talakayan sa pirasa

Ang tala ay maaaring kapalooban ng mga sanhing ito:

Hindi Mapipigilan

Pook heograpiya
Klima
Laki at katayuan ng mag-anak
Uri ng tahanan
Hanapbuhay ng magulang
Pang-ilan sa mag-anak
Mga saloobin ng mga magulang

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga hindi mapigilang sanhi ng ating kapaligiran ay malakas na nakaiimpluwensiya sa ating pang-araw-araw na pamumuhay. Gayunman, *maaari* nating mapigilan ang maraming bahagi ng ating kapaligiran, at ang mga ito ay dapat na pagmalasakitan natin nang malaki. Dapat nating paunlarin ang ating kapaligiran kailanman maaari.

Paglikha ng Kapaki-pakinabang na Kapaligiran

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na tukuyin ang mga sanhi sa kanilang kapaligiran na kanilang mapipigilan. Idagdag ang kanilang mga mungkahi sa tala sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Maaaring Pigilan." Isali ang mga sanhi na katulad ng mga sumusunod:

Hindi Mapipigilan	*Maaaring Pigilan*
Pook heograpiya	Mga kaibigan
Klima	Mga hilig
Laki at katayuan ng mag-anak	Paggamit ng panahon
Uri ng tahanan	Mga pansariling saloobin
Hanapbuhay ng magulang	Uri ng mga pagtatanghal ng media na nilalahukan
Pang-ilan sa mag-anak	Kalinisan
Mga saloobin ng mga magulang	

Sipi

Basahin ang sumusunod na pananalita:

"Dalawang tungkulin ang kinakaharap ng mga banal kung saan ay may kinalaman ang *kapaligiran*: 1. Ang lumikha para sa kanilang sarili at sa kanilang mga mag-anak ng pinakakapaki-pakinabang at nakapagpapasiglang kapaligiran, upang maging kakaunti ang pagkakataon sa sinumang kasapi ng sirkulo ng mag-anak na maligaw sa pamamagitan ng paglabag; at 2. Ang magbangon mula sa bawat hindi kapaki-pakinabang na kalagayang pangkapaligiran na maaari nilang makaharap sa panahon ng pansamantalang mortal na kalagayang ito. . . .

" . . . Ang mga Banal ay dapat magtatag ng kapayapaan at pagmamahalan sa kanilang mga mag-anak; maging abala sa kapaki-pakinabang na paglilibang lamang; isagawa ang kanilang pang-araw-araw na mga gawain sa pinakamalinis at pinakakapaki-pakinabang na kapaligiran; palaging makihalubilo sa mabubuting kasama; at hangaring mamuhay sa ilalim ng mga kapaligiran at impluwensiya na nagbibigay buhay sa espiritu ng katuwiran at pananampalataya. Ang palagiang pakikihalubilo sa mababa at mahalay ay hindi maiiwasang umakay sa pagpapababa ng kaluluwa ng tao" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* ikalawang edisyon [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 229).

Tanong

• Sang-ayon kay Elder McConkie, ano ang ating unang pananagutan para sa ating kapaligiran?

Kuwento

Ilahad ang sumusunod na kuwento, na nagsasalaysay kung paano makatutulong ang mga kabataang babae na lumikha ng kapaki-pakinabang na kapaligiran.

Sina Carla at Jenny Lynn ay magkapatid na magkasama sa iisang silid. Gayunman, ang silid ay mayroong tunay na dalawang magkaibang uri ng kapaligiran. Si Carla ay mayroong mga paskil ng mga bituin ng musikang *rock* at makikisig na lalaki sa mga dingding na nasa kanyang panig. Ang radyo ay tumutugtog nang malakas na musikang *rock* anumang oras na siya ay nasa tahanan. Ang mga damit ay nagtambak sa bawat upuan at kahon at nangakasabit sa pintuan ng mga kabinet. Nahihirapan siyang maghanap ng kanyang mga sapatos dahil ang ilalim ng kanyang kabinet ay palaging magulo, gayundin ang puwang sa ilalim ng kanyang higaan. Ang kanyang maruruming damit ay nakahalo sa mga malilinis na damit hanggang sa mahirap nang malaman kung alin ang marumi o malinis. Madalang niyang ayusin ang kanyang higaan.

Si Jenny Lyn naman sa kabilang panig ay pinalamutian ang kanyang mga dingding ng mga alaala ng mataas na paaralan at mga larawan ng kanyang mga kaibigan at mag-anak. Mayroon siyang malaking larawan ng templo sa isang dingding, na kasama ng ilang larawan ng kanyang tinanggap sa Simbahan tungkol sa Tagapagligtas at sa propeta.
Ang kanyang kabinet ay karaniwang maayos at karaniwan ay inaayos niya ang kanyang higaan. Hinahayaan niyang nakabukas ang kurtina upang hayaang makapasok ang sikat ng araw sa silid kailanman maaari.

Talakayan

Talakayin ang mga pagkakaiba ng mga kapaligirang nililikha ng bawat kabataang babae.

• Paanong makaaapekto ang kapaligiran sa mga katauhan ng bawat kabataang babae?

• Sa kanilang pag-aaral?

• Sa kanilang mga gawain sa Simbahan?

• Sa kanilang kakayahang makitungo sa bawat isa?

Saligan ng pananampalataya

Ipabasa o ipabigkas sa mga kasapi ng klase ang ikalabintatlong saligan ng pananampalataya.

• Ano ang sinasabi ng saligang ito ng pananampalataya tungkol sa uri ng kapaligiran na dapat nating sikaping likhain?

Banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang Mga Taga Filipos 4:8.

Ipaliwanag na ang banal na kasulatan at ang ikalabintatlong saligan ng pananampalataya ay nagsasaad ng ilan sa mga kabutihan na hinahangad ng matatapat na Banal sa Huling-araw.

• Ano ang ilan sa mga bagay sa buhay ang kaaya-aya, o magandang balita, o maipagkakapuri?

• Paano tayo magagawang higit na mabuting tao ng mga bagay na ito?

• Paano natin maiaangkop ang mga ito sa ating pansariling kapaligiran?

• Paano tayo matutulungan ng mga kaibigan na mahanap ang ganitong uri ng mga bagay?

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay nagsasaad kung paano pinaunlad ng isang kabataang babae ang kanyang kapaligiran.

Si Louise ay miyembro ng isang malaking mag-anak. Napakahirap ng panahon at maliit lamang ang iniuuwing kita ng kanyang ama. Ang maralitang tahanan ng mag-anak ay binubuo ng dalawang silid at pasilyo sa likuran. Dahil sa dalawa lamang ang silid para sa buong mag-anak, si Louise at ang kanyang labing-isang mga kapatid na lalaki at babae ay madalas na natutulog sa sahig. Kapag mainit ang panahon ang mga batang lalaki ay natutulog sa labas o sa ilalim ng isang silungan sa likuran ng bahay. Kahit na ang pisikal na kapaligiran ng mag-anak na ito ay nagpapakita ng kahirapan at pangangailangan, ginamit ng mga bata ang kanilang mapanlikha at maimahinasyong kaisipan upang gawing maganda ang kanilang buhay sa tahanan.

Si Louise ay nagsalaysay tungkol sa kung paanong sa kanyang kabataan ay masigasig siyang umaasam sa bawat gabi ng Huwebes. Ito ang gabi na siya at ang kanyang mga kapatid na babae ay nagpapalit-palitan sa pagtulog sa higaan. Ito din ang gabi na kung kailan ay mayroon silang "pagsasanay ng orkestra." Nang walang ginagamit na tunay na mga kagamitan na pangmusika, ang bawat isa ay pumipili ng kanilang paboritong kathang kagamitan at ginugugol ang gabi sa paghimig at pagkanta ng bawat tugtugin na kanilang alam habang tinutugtog sa kathang-isip na tambol o tinutugtog sa kathang-isip na biyolin, bandiyo, *saxophone,* klarinete o baho. Subalit ang pinakapaboritong instrumento sa lahat ay ang "malaking piyano." Ang maliliit na batang babae ay nagpapalit-palitan sa pag-upo sa lumang upuan sa paanan ng higaan (ang tanging may bahaging metal na higaan sa tahanan) at ginagamit ito bilang teklado ng kanilang kathang-isip na piyano. Mahal ni Louise ang piyanong iyon. Walang pagtatanghal sina Bach at Beethoven na higit na huhusay kaysa kanyang mga pagtatanghal habang kanyang tinutugtog nang pataas at pababa ang himig sa mga kathang-isip na teklado.

Pagkaraan ng maraming taon, pagkatapos ng pagsisikap na makapag-aral at pagkatapos na makapag-asawa, ay doon pa lamang nakabili si Louise ng totoong piyano. Ang kanyang panaginip ng pagtugtog ng kagamitang pangmusika ay nagkaroon ng katuparan. At ang kagalakan ng pakikinig sa mga dakilang nagtatanghal at mga artista, lalo na ang kanyang mga sariling anak na babae, na mga matagumpay na manunugtog, ay malaking katuparan sa kanyang buhay. Ito ay katuparan ng panaginip ng isang maliit na babae na nanirahan sa maralitang kalagayan subalit mayroong puso na palaging umaabot at naghahanap ng kagandahan.

• Paano lumikha ng kagandahan ang kabataang babae na ito sa kanyang kapaligiran?

Pagbangon Mula sa Mga Hindi Kapaki-pakinabang na Kapaligiran

• Ano ang ikalawang pananagutan na binanggit ni Elder McConkie?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na bilang mga Banal sa Huling-araw, minsan ay natatagpuan natin ang ating mga sarili sa mga hindi mabubuting kapaligiran at hindi naaayon sa ating mga moral na pamantayan. Ang sumusunod na kuwento ay isang paraan ng pangangasiwa sa gayong kalagayan.

Pinag-aaralang kalagayan

" 'Isang maaliwalas na gabi sa tag-init, nang ako ay bago pa sa kolehiyo, ako ay nakipagtipanan sa isang tao na gustung-gusto ko. Hindi ko siya gaanong kilala, ngunit labis akong humahanga sa kanya.

" 'Nang ako ay sunduin niya upang manood ng sine, kami ay lumakad papunta sa sinehan, dahil wala siyang kotse. Nagkaroon kami ng pagkakataon na higit na makilala ang bawat isa.

" 'Pagkatapos ay nagsimula na ang palabas. Ang unang sampung minuto ay ayos lamang, ngunit kahit na [katamtaman] lang ang marka nito ay nagsimula akong hindi mapalagay. Ang usapan ay higit na nagpahiwatig ng kahalayan at ako ay nagsimulang lumubog nang lumubog sa aking upuan.

" 'At alam ba ninyo ang kanyang ginawa? Kahit na naroon kami nang sandaling oras pa lamang, siya ay bumaling sa akin at nagsabi, "Hindi ko talaga gusto ang sineng ito. Hindi mo ba mamasamain kung aalis tayo?" Hindi niya pinalaki ang bagay na ito, iminungkahi lamang niya na umalis kami. Palagi kong naaalala ang tipanang iyon dahil sa kanyang integridad. Iyon ang uri ng lalaki na nais kong pakasalan.'

"Idagdag pa rito ang ilang hindi mabilang na gayon ding pangyayari, at ikaw ay hahantong sa iisang pagpipilian na pinipili ng maraming kabataang Banal sa Huling-araw: umaalis, nalilipat, pinapatay kapag ang mga palabas, dula, radyo o telebisyon ay sumisira sa kanilang mga pamantayan" (Kathleen Lubeck, "The Turning-off Walk-out Factor," *New Era*, Hunyo 1981, p. 26).

Talakayan

- Ano ang mga mapagpipilian sa ganitong kalagayan?
- Paano nagpakita ng paggalang nila sa isa't isa ang ginawang pagpapasiya ng dalawang ito na lisanin ang palabas?
- Ano ang inyong gagawin kung natagpuan ninyo ang inyong sarili sa gayon ding kalagayan?
- Ano pa ang ibang uri ng hindi mabubuting kapaligiran ang kinatatagpuan ng mga kabataan ng kanilang mga sarili?
- Paano tayo makababangon sa mga ganitong kalagayan?

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na makatutulong tayo na lumikha ng isang positibong kapaligiran para sa ating sarili, ating mga kaibigan at ating mag-anak. Ang ating tahanan ay maaaring maging isang tolda, tirahang gawa sa troso at lupa, kubo, isang gusaling gawa sa tisa, o isang palasyo. Anuman ang ating katayuan, dapat nating gawin ang lahat ng ating magagawa upang mapagtagumpayan ang mga hindi mabubuting impluwensiya at lumikha ng nakapagpapasiglang kapaligiran sa ating mga paligid.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na suriin ng mga kabataang babae ang kanilang sariling mga silid o iba pang lugar ng tahanan kung saan ay maaari nilang pagandahin ang kanilang kapaligiran. Imungkahi na gawin nila ang kanilang magagawa upang gawing kaaya-aya ang kanilang mga tahanan at maging nakapagpapasiglang lugar.

Pagpapaunlad ng Mga Kasanayan sa Pamumuno

Aralin

48

Mga Kasanayan sa Pakikipagtalastasan sa Pamumuno

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay magiging higit na epektibong pinuno sa pamamagitan ng pagkatuto ng mga kasanayan sa pakikipagtalastasan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng kopya ng bigay-sipi na nasa hulihan ng araling ito para sa bawat kabataang babae.
2. Planuhin ang pambungad na pagtatanghal na kasama ang pangulo ng klase. Mangangailangan ng pampiring, pambusal sa bibig, bulak at pisi. Papaghandain ang pangulo ng klase na ipahiwatig ang kanyang damdamin tungkol sa pambungad na karanasan na nasa hulihan ng aralin.
3. Atasan ang ilang kabataang babae na talakayin ang mga paraan kung saan sila ay naging mga pinuno sa kanilang tahanan, simbahan, paaralan o pamayanan. Hilingin sa kanilang ipaliwanag kung paanong pinagpala ng mga karanasang ito ng pamumuno ang kanilang sariling buhay at ang buhay ng iba.
4. Isulat sa hiwalay na piraso ng mga papel ang mga sangguniang banal na kasulatan at sipi na matatagpuan sa ikatlong bahagi ng aralin.
5. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang banal na kasulatan, mga kuwento o mga sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pagtatanghal

Sa pagsisimula ng aralin, paupuin ang pangulo ng klase sa harapan ng silid na may piring sa kanyang mga mata, bulak sa kanyang mga tainga, pasal sa kanyang bibig, at nakatali ang kanyang mga kamay at mga paa. Nang walang anumang pagtukoy sa kung ano ang nangyari sa kanya, simulan ang klase sa pamamagitan ng pagsasabi sa kanila ng ilang bagay na nais mong ipagawa sa klase. Halimbawa: “Tayo ay mayroong mahalagang aralin. Upang malaman ninyo ito, nais ko na ihanay ninyong lahat ang inyong mga upuan nang wasto. Mary, lumipat ka sa upuan na kasunod ni Jane. Susan, maupo kang mag-isa sa huling hanay. Lahat ay maupo nang matuwid sa inyong upuan na nakasayad ang dalawang paa sa sahig. Lubusang tumahimik.” Huwag tutugon sa anumang pagpuna ng mga kasapi ng klase. Patuloy na iayos sila sa mga lugar. Huwag hayaan makapamili ang klase sa kanilang mga gawain, at huwag makinig o tumugon sa anumang pagpuna na kanilang gagawin.

Pagkatapos ng maikling pagtatanghal na ito, sabihin na, “Nararamdaman ko na hindi ninyo gusto ang paraan ng aking pamumuno sa klase, kaya’t ipauubaya ko na lamang ang klase sa pangulo ng klase.”

Hindi niya magagawang gawin ang anuman dahil sa siya ay nakatali at may pasal sa bibig. Maaari niyang sikaping umungol o kumilos, ngunit ang kanyang bigong pagtatangka ay makikita. Alisin ang pasal sa bibig at ang ibang bagay mula sa pangulo ng klase.

Talakayan

Itanong ang mga sumusunod na katanungan:

• Bakit hindi ninyo nagustuhan ang aking pamamaraan ng pangangasiwa sa klase?

• Bakit hindi tayo nagawang pamunuan ng pangulo ng klase? (Hindi niya magawang makipagtalastasan sa atin.)

• Ano ang ipinapakita ng pagtatanghal na ito tungkol sa pamumuno? (Ang tamang paraan ng pakikipagtalastasan ay kailangan. Ang mga pinuno ay kailangang maluwag ang kalooban at magagawang makipagtalastasan sa mga pinamumunuan.)

Lahat Tayo ay Maaaring Maging Mga Pinuno

Talakayan sa pisara

Hilingin sa mga kasapi ng klase na magmungkahi ng ilang katangian na kailangan ng isang pinuno. Isulat ang kanilang mga mungkahi sa pisara. Ang kanilang mga mungkahi ay maaaring katulad ng sumusunod:

Ang Isang Pinuno ay Isang Tao na—

- Nakikinig.
- Hindi gumagawa ng hindi makatwirang mga kahilingan.
- Nakikipag-usap sa atin.
- Hinahayaang makilahok ang iba.
- Nagpapakita ng pagmamahal at pagmamalasakit.
- Hindi ginagawa ang nais lamang niya.
- Madaling makadama sa iba.

• Bakit mahalaga para sa isang pinuno na taglayin ang mga katangiang ito?

• Ano ang ilang paraan na ikaw ay maaaring maging pinuno sa inyong tahanan? (Maging isang halimbawa, turuan ang mga nakababatang kapatid na lalaki at babae, manguna sa gabing pantahanan ng mag-anak.)

• Ano ang ilang paraan na ikaw ay maaaring maging pinuno sa Simbahan?

• Ano ang ilang paraan na ikaw ay maaaring maging pinuno sa inyong paaralan o pamayanan?

Hilingan ang mga inatasang kabataang babae na magbahagi ng kanilang mga karanasan sa pamumuno.

Ituro na tayong lahat ay magiging pinuno sa kahit na isa lamang sa mga bahaging ito, maaaring sa tatlong ito. Ang pagtataglay ng mga kasanayan sa pamumuno ay mahalaga sa lahat ng kasapi ng klase.

Ang Mga Kasanayang Pakikipagtalastasan ay isang Pundasyon Para sa Epektibong Pamumuno

Paglalahad ng guro

Sumangguni sa mga katangian sa pamumuno na nakasulat sa pisara. Ipaliwanag na ang lahat ng mga katangiang ito ay mahalaga sa mga pinuno, ngunit ang klase ay magtutuon lamang ng pansin sa bahagi ng mga kasanayan sa pakikipagtalastasan. Ang pambungad na gawain ay nagpakita ng dalawang bagay tungkol sa pakikipag-usap:

1. Ang negatibo o isahang pakikipag-usap ay hindi mabuting pamumuno.
2. Upang makapamuno, kailangan na magagawa mong makipag-usap.

Ipaliwanag na ang mabuting mga kasanayan sa pakikipag-usap ang batayan ng mabuting pamumuno.

Hilingin sa mga kabataang babae na bigyan ng pakahulugan ang pakikipagtalastasan. Ipaliwanag na ito ay dalawahang pamamaraan ng pagpapalitan ng mga ideya, mga saloobin, kabatiran at mga damdamin.

Banal na kasulatan

Ipamahagi ang sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan at sipi. Ipabasa ang mga ito sa mga kabataang babae nang malakas at hanapin ang mga susi tungo sa mabuting pakikipagtalastasan. Isulat ang mga susing ito sa pisara.

Mga Taga Efeso 4:15

1 Mga Taga Corinto 14:9

2 Nefias 31:3

Mga Taga Efeso 4:31

Santiago 3:2

Mga Kawikaan 15:1

Si Elder Jacob de Jager ay nag-ulat kasunod ng isang mahabang seminar, siya ay tinanong ni Pangulong Marion G. Romney kung paano niya ituturo ang lahat ng mga inspiradong kagamitan na ibinigay sa kanya. Si Elder de Jager ay nagsabi, "Ako ay magtuturo sa pamamaraan na ang lahat ay makauunawa."

Si Pangulong Romney ay sumagot, "Iyon ay hindi sapat; dapat mong ituro ito sa paraan na walang sinuman ang di-makauunawa nito" (sa Conference Report, Okt. 1978, p. 101; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 67).

Sabihin ang katotohanan nang may pagmamahal Piliin ang mga salita na madaling maunawaan Gamitin ang karaniwan Iwasan ang galit at pagsasalita ng masama Iwasang makasakit ng damdamin Magsalita nang mahinahon upang maiwasan ang galit Iwasan ang hindi pagkakaunawaan

Talakayan

Ipaliwanag na maliban sa nagagawang ipahiwatig nang malinaw ang ating mensahe, kailangan din nating magawang makinig nang buong ingat sa iba. Talakayin ang mga sumusunod na katanungan sa mga kabataang babae.

1. Bakit kung minsan ay hindi natin napakikinggan ang sinasabi ng iba sa atin? (Hindi tayo nakikinig; ang ating isipan ay nakatuon sa ibang bagay; nag-iisip tayo ng isasagot; iniisip natin na alam na natin kung ano ang sasabihin ng taong iyon; hindi tayo sumasang-ayon sa sinasabi ng tao; hindi natin iginagalang ang taong nagsasalita; labis tayong abala sa pagsasalita.)
2. Bakit kung minsan ay naririnig natin ang mga sinasabi ng isang tao subalit hindi natin nauunawaan ang ibig niyang sabihin? (Mahirap ipahiwatig ang mga damdamin; maaari lamang tayong makinig sa mga salita, hindi sa damdamin; ang mga salita o mga kataga ay magkakaiba ng ibig sabihin sa iba't ibang tao.)

Talakayan

Talakayin ang mga paraan na maaari nating maipakita na tayo ay nakikinig—mga pagpapahiwatig sa pamamagitan ng mukha, mga pagkilos ng katawan (katulad ng pagtango), pakikipag-usap sa pamamagitan ng paggamit ng mata, pagtatanong sa tao kung ang nauunawaan natin ay ang ibig niya talagang sabihin.

Ang Pamumuno ay Pagmamahal na Kumikilos

Talakayan

Ipaliwanag na ang isa sa mga dakilang mensahe ng Tagapagligtas ay ang magmahalan tayo sa bawat isa.

• Paanong nagpapakita ng pagmamahal ang pakikinig? (Kung tunay na mahal mo ang isang tao, nanaisin mo na pakinggan siya. Pinapangyayari ng pagmamahal na makinig tayo nang may damdamin.)

• Ano ang inyong pakiramdam kapag alam ninyo na ang isang tao ay taus-pusong nagsisikap na unawain ang inyong nadarama at ang inyong ibig sabihin?

Pisara	Paalalahanan ang mga kabataang babae na ang kanilang pinakamahalagang pakikipagtalastasan ay ang kanilang pagmamahal at pagmamalasakit sa iba. Isulat ang sumusunod na dalawang pangungusap sa pisara: "Ang pagmamahal ay ang pangsansinukob na wika." "Ang pamumuno ay pagmamahal na kumikilos." Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin kung paanong makatutulong sa kanila ang mga palagay na ito upang maging higit na mabubuting pinuno.
Pansariling karanasan	Tanungin ang pangulo ng klase kung ano ang kanyang naging pakiramdam nang siya ay binusalan sa bibig at tinalian. Masasabi niya na hindi maaaring makipagtalastasan, na nadama niya na siya ay nabigo, na hindi niya nagawang maglingkod sa kanyang katungkulan. Ipahambing ito sa kanya kung gaano siya kasaya nagagawa niyang makipagtalastasan sa mga kasapi ng klase at napasasagot.
Paglalahad ng guro	Ipaliwanag na ang iba ay magkakaroon ng mga pagkakataon na pamunuan at paglingkuran ang iba. Naipababatid natin ang ating pagmamahal at pagmamalasakit sa iba sa pamamagitan ng ating pananalita at pakikinig. Sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga mabuting kasanayan sa pakikipagtalastasan, tayo ay nagiging higit na mabuting pinuno at nakatatagpo ng higit na kagalakan sa ating paglilingkod.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na dapat alamin ng bawat kabataang babae ang kanyang mga kasanayan sa pakikipagtalastasan sa darating na linggo. Ipamigay ang mga kopya ng mga bigay-sipi na iyong inihanda. Hilingan ang mga kabataang babae na pagbalik-aralan ang mga tanong tuwing gabi sa loob ng susunod na linggo.

Mga Kasanayan sa Pakikipagtalastasan sa Pamumuno

Markahan ninyo ang inyong sarili tuwing gabi batay sa mga sumusunod na katanungan:

	Palagi	Karaniwan	Minsan	Hindi kailanman
Sinabi ko ba ang katotohan nang may pagmamahal?	☐	☐	☐	☐
Pinipili ko ba ang mga salita na madaling maunawaan ng aking mga tagapakinig?	☐	☐	☐	☐
Akin bang iniwasang magalit at magsalita ng masama?	☐	☐	☐	☐
Iniwasan ko ba ang makasakit ng damdamin?	☐	☐	☐	☐
Ako ba ay talagang nakinig?	☐	☐	☐	☐
Sinikap ko bang unawain ang damdamin gayon din ang mga salita?	☐	☐	☐	☐
Sinikap ko bang ipaalam sa isang tao na ako ay masigasig na nakikinig?	☐	☐	☐	☐
Ipinabatid ko ba ang aking pagmamahal at pagmamalasakit para sa taong iyon?	☐	☐	☐	☐

Pagpapahalaga at Panghihimok sa Mga Taong Mayroong Kapansanan

Aralin 49

LAYUNIN

Ang bawat kabataang babae ay igagalang at pasasalamatan ang mga naitutulong ng mga taong mayroong kapansanan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng kopya ng salitang *MGA PAGKAKAIBA* na nakasulat sa malalaking titik para sa mga kabataang babae.
2. Magdala ng mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
3. Kung mayroong mapagkukunan, ipalabas ang pagtatanghal sa *video* ng "Appreciating the Handicapped," mula sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Maaari Nating Maunawaan ang Mga Taong Mayroong Kapansanan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lahat tayo ay higit na magkakatulad sa isa't isa sa halip na magkakaiba.

• Ano ang ilang paraan na kung saan tayong lahat ay magkakatulad? (Kailangan natin ng pagkain, at kanlungan; kailangan natin na tayo ay mahalin; nais nating paunlarin ang ating mga talento; nais nating paglingkuran ang iba.)

• Ano ang ilang paraan kung saan tayo ay magkakaiba? (Magkakaiba tayo ng mga kinawiwilihan, magkakaiba ng mga kakayahan, at magkakaiba ng katayuan sa pamumhay.) Ituro na ang ilang tao ay mayroon ding pagkakaiba ng mga kapansanan.

Gawain at talakayan

Ipamahagi ang mga lapis at mga kopya ng salitang *MGA PAGKAKAIBA*.

Hamunin ang mga kabataang babae na kopyahin sa pamamagitan ng pag-aaninag ng mga titik ng salita na ginagamit ang kamay na hindi nila karaniwang ipinanunulat. Sabihan sila na sikaping gawin ito nang wastung-wasto ngunit sa makakayanan nilang bilis. Dapat na mabagalan sila at mahirapan sa pamamaraan. Bigyan sila ng takdang panahon, at himukin silang magmadali. Purihin ang mga guwama ng mabuti. Pagmadaliin ang mga naiiwan.

• Ano ang inyong pakiramdam kapag kayo ay hinihigpitan sa paggawa ng isang tungkulin na hindi abot ng inyong mga kakayahan at na hindi ninyo magagawa nang mabuti?

Ipaliwanag na ganito ang kadalasang pakiramdam ng isang tao na nahihirapan sa pagkatuto sa mga silid-aralan sa paaralan o simbahan.

Talakayan sa banal na kasulatan

Hilingan ang isang kabataang babae na basahin ang Juan 13:34–35.

• Paano nalalaman ng mga tao na tayo ay mga alagad ni Cristo?

Ipaawit o ipabasa nang sabay-sabay sa mga kabataang babae ang awitin sa Primarya na, "I'll Walk with You" (*Children's Songbook,* p. 140).

Ipaliwanag na nasa ating paligid ang mga taong mayroong kapansanan. Ang ilan ay pisikal, ang ilan ay sa kaisipan, at ang ilan ay sa damdamin. Ang ilang mga kapansanan ay madaling makita; ang iba ay hindi nakikita hanggang sa makilala mo nang lubusan ang tao. Ang ating mga saloobin at mga kilos ay gumagawa ng kaibahan sa mga taong mayroong kapansanan. Dapat nating ipakita sa kanila na nagmamalasakit tayo sa kanila at huwag gagawa ng mga bagay na magiging sanhi ng kanilang pagkapahiya o sakit.

Ano ang maaari nating gawin upang maipakita sa mga taong mayroong kapansanan na tinatanggap natin sila at nagmamalasakit tayo sa kanila? (Tingnan sila sa mata, ngumiti, tingnan ang mga bagay nang alinsunod sa kanilang pananaw, makipagtalastasan sa kanila na katulad ng ating ginagawa sa ibang tao.)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na si Alice, isang mag-aaral ng abogasya na nawalan ng paningin, ay nagsabi, "Nagagawa ko ang karamihan sa mga bagay na nagagawa ng iba, subalit kailangan ko ng iba't ibang kagamitan at iba't ibang paraan ng paggawa ng mga bagay. Tulungan akong hanapin ang mga kagamitan at mga pamamaraan. Huwag gawin ang mga bagay para sa akin, ngunit tulungan akong gamitin ang aking mga kakayahan."

Himukin ang mga kasapi ng klase na makipag-usap sa mga taong mayroong kapansanan. Imungkahi na tanungin nila ang mga taong ito kung ano ang nakatutulong sa kanila at kung ano ang hindi nakatutulong.

Gawain

Kung mayroong mapagkukunan, ipalabas ang, "Appreciating the Handicapped," mula sa *Family Home Evening Video Supplement 2*.

Mga halimbawa at talakayan

Talakayin ang mga sumusunod na halimbawa at katanungan sa mga kabataang babae:

Ang isang batang babae na naglalakad na nakasaklay ay nagsabi: "Kapag ako ay naglalakad sa mga pasilyo, ako ay dinadaanan ng mga tao nang hindi tinitingnan sa mata. Tila ba ay sinasabi nila na, 'Hindi ko magagawang ayusin ang pagkakamaling nasa iyo, kaya't magkukunwari na lamang ako na ikaw at ang iyong suliranin ay wala riyan.' "

• Ano ang maaari nating gawin sa halip na iwasan ang mga taong mayroong kapansanan? (Lahat tayo ay mayroong likas na pagkamausisa tungkol sa mga bagay na hindi karaniwan sa atin. Kailangan nating tanungin ang mga tao tungkol sa kanilang mga kapansanan at huwag mahihiyang ipaalam sa kanila na tayo ay nagtataka o interesado.)

Ang isang batang lalaki na may kapansanan sa utak ay nagsabi: "Ako ay pinag-uusapan ng lahat, inaalam mula sa aking mga magulang o sa aking mga kaibigan kung ano ang aking nadarama at kung ano ang gusto ko. Bakit hindi nila ako kausapin, kapag ako ay nakatayo lamang doon, sa halip na nagtatanong: 'Gusto ba ito ni Jerry?' "

• Paano natin pakikitunguhan nang kakaiba ang gayong tao?

Ang isang kabataang babae na mahina ang pandinig ay nagsabi: "Binabati ako ng mga tao, pagkatapos ay magdudumaling lumakad. Tunay na magiging maganda ang aking pakiramdam kung mayroong magsisimulang makipag-usap. Kung ang isang tao ay nakaharap sa akin at nagsasalita nang malinaw at hindi tinatakpan ang kanyang bibig, magagawa kong basahing mabuti ang bukas ng kanyang bibig. Makapagbibigay ako ng sagot na inyong mauunawaan. Ang pakikipag-usap sa isa't isa—ganyang nagsisimula ang mga pagkakaibigan."

• Paano kayong makikipagtalastasang mabuti sa gayong tao?

Bigyang-diin na dapat nating palaging sikapin na pakitunguhan ang mga taong mayroong kapansanan na katulad ng ating magiging pakikitungo sa sinuman. Napakahalaga na alalahanin na tayo ay higit na magkakatulad sa isa't isa kaysa sa tayo ay magkakaiba sa isa't isa.

Pagtatanghal sa pisara

Ipaliwanag na ang ilang tao ay gumagamit ng negatibo, nakasasakit na mga salita kapag sila ay nag-uusap tungkol sa mga kapansanan. Isulat ang mga sumusunod na parirala sa pisara at talakayin kung paanong naiiwasan ng mga parirala ang pagpapahiya at pananakit sa isang taong mayroong kapansanan.

• Isang taong gumagamit ng may gulong na upuan

• Isang taong gumagamit ng saklay, pangsuhay o panglakad

• Isang taong may kapansanan sa utak o suliranin na pangdamdamin

• Isang taong mahina ang kaisipan

• Isang taong bingi o mahina ang pandinig

• Isang taong may suliranin sa pagsasalita

Hindi tayo dapat na gumamit ng mga parirala na nagpapahiwatig na ang mga taong walang kapansanan ay "normal." Dapat ay tawagin lamang natin silang mga taong walang kapansanan.

Pasasalamat at Paglilingkod sa Mga Taong Mayroong Kapansanan

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na tunay na kuwento tungkol kay Jenny Ireland:

" 'Helo! Ito ang Radyo Halton. Si Jenny ang nagsasalita. Maligaya ba kayo at nais nang makinig? Marami akong magagandang bagay para sa inyo ngayon. Ngunit bago iyan, pakinggan muna natin ang ilang tugtugin.'

"Ang nakapagpapasayang mensaheng ito ang paraan upang makinig ang mga may sakit sa Halton General Hospital, Runcorn, England, sa 17 taong gulang na si Jenny Ireland, ang kanilang *disk jockey* sa loob ng ilang oras bawat linggo.

"Ang hindi alam ng karamihan sa mga may sakit na iyon, habang naghahatid si Jenny ng mga pantawid aliw at pag-asa sa pamamagitan ng radyo, ay kanyang pinatatakbo ang masalimuot na kagamitang iyon nang hindi ginagamit ang kanyang mga kamay. . . .

" . . . 'Gusto kong maging kaibigan ng lahat,' ang pag-amin niya. 'Ang aking pinakamataas na hangarin ay ang maging tagapaglahad sa radyo, na nagbabalita sa madla. Maraming buhay ang mabibiyayaan sa gayong paraan.'

"Ang pagbibigay biyaya sa mga buhay ay isang bagay na kanya ng ginagawa. Walang anumang bagay ang napakalaking hadlang. Maging ang hinihinging pisikal na pagsisikap ng Gold Duke of Edinburgh Award ay tinapos pa niya, na nagpapakita ng kamangha-manghang halimbawa sa lahat ng kanyang mga kaibigan sa paaralan. Ang huling paglalakad nang mahaba sa Snowdonia, Wales, ay nakahahapo—mga araw ng paglalakbay sa mga tuktok ng bundok sa lahat ng panahon, na tanging aguhon at mapa lamang ang dala upang gumabay. Si Jenny ay wala ring mga litid sa isang tuhod, na nagiging sanhi ng mga suliranin. Subalit ang lubos na pagpupunyagi ang patuloy na nagpapakilos sa kanya. . . .

"Kung wala ang likas na hilig ni Jenny sa pakikipagkapwa, maraming pagkakataon para sa gawaing misyonero ang mawawala. Siya ay may napakalaking patotoo sa ebanghelyo ni Jesucristo. At wala siyang pakialam kung sino ang nakaaalam.

"Alam din ni Jenny kung paano gawing isang katangi-tangi ang mga tao. Kahit na ang mga nahihiya dahil sa kanyang kapansanan.

" 'Minsan ay itinuturo ako ng mga bata at magsasalita sa aking likuran at gagawa ng katatawanan. Hindi talaga ako nababahala nito kahit na kaunti. Tumatawa lamang ako. Ang kawalan ko ng kamay ay hindi suliranin para sa akin. Kung ako ay naniniwala sa aking sarili, sa gayon ay makagagawa ako ng katumbas ng sa taong kasunod.

" 'Walang paliwanag ang manggagamot sa pagkasilang ko nang ganito, walang sinuman ang sinisisi. Aking natutunan ang marami tungkol sa akin sa seminaryo. Aking nadarama na ako ay may mga bagay na gagawin, at ang aking kapansanan ay hindi pagsubok subalit sa isang dako isang pagtulong sa iba. Ginagawa ako nitong higit na malakas at higit na mapagpaumanhing tao at napananatiling magkakalapit ang mag-anak.' . . .

" 'Siyempre mayroon ding mga araw na ako ay malungkot,' ang pag-amin ni Jenny, 'subalit ako ay tinuruan ng aking mga magulang na ang aking pinakamabuting kaibigan ay ang aking Ama sa Langit, at palagi siyang naroroon kapag kailangan ko siya.' . . .

"Maraming hamon ang ibinigay ng paaralan para kay Jenny. Subalit ang mga aral ng Simbahan at mga gawain at mapagmahal na mga magulang at mga pinuno ay nagkaroon ng gayong pagpapahalaga sa sarili kung kaya't walang anumang banta sa pag-unlad" (Anne C. Bradshaw, "Bridging the Waves," *New Era,* Nob. 1990, p. 31–32).

Talakayan

- Paanong binibiyayaan at pinagyayaman ni Jenny ang buhay ng iba? (Pagbabahagi ng kanyang malakas na patotoo sa ebanghelyo, pagpapanatili ng positibong saloobin at masayang espiritu, pagtulong sa mga tao na maunawaan ang kanyang kapansanan, pagtulong sa iba sa pamamagitan ng pagtatrabaho sa pagamutan, pakikilahok sa lahat ng mga gawain sa kabila ng kanyang kapansanan.)

Ipaliwanag na ang mga taong mayroong kapansanan, katulad ng mga walang kapansanan, ay kailangan ang iba upang tumulong sa kanila sa mga bagay na hindi nila magagawa.

• Paano natin mapaglilingkuran ang mga mayroong kapansanan? Anong uri ng mga tulong ang maaari nilang kailanganin?

Ang mga posibleng sagot ay maaaring kapalooban ng mga sumusunod:

• Pagtulong sa kanila kapag sila ay nagbabasa o nakikilahok sa paaralan o simbahan.

• Pag-aanyaya sa kanila na magpunta sa mga gawain sa paaralan o simbahan; umuupong katabi nila sa mga klase.

• Pagtulong sa kanilang maunawaan ang mga angkop na paraan ng pagkilos sa mga kalagayang panlipunan.

• Pagtatanong sa tao o sa kanyang mga magulang tungkol sa tiyak na kapansanan at kung ano ang inyong magagawa upang matulungan siya. Halimbawa, kung ang tao ay sinusumpong, ano ang dapat ninyong gawin?

Katapusan

Bigyang-diin na ang lahat ng tao ay malaki ang pagkakatulad. Kailangan nating humanap ng mga paraan upang makipagkaibigan sa mga mayroong kapansanan, upang matulungan silang makamtan ang kanilang mga pangarap, at upang igalang ang mga kaloob na nasa kanila. Kailangan nating isagawa ang payo ng Tagapagligtas: "Isang bagong utos ang sa inyo'y ibinibigay ko, na kayo'y mangagibigan sa isa't isa; na kung paanong iniibig ko kayo, ay mangagibigan naman kayo sa isa't isa" (Juan 13:34).

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang mga kabataang babae na gawin ang sumusunod nang nag-iisa o bilang isang klase:

• Tumukoy ng isang kabataang babae sa paaralan o simbahan na mayroong kapansanan o natatanging pangangailangan.

• Abutin siya upang tulungan siya at isali siya sa inyong mga gawain.

• Kilalanin ang mga natatanging pagtulong na kanyang magagawa at tulungan siyang makilahok sa paaralan, simbahan at pamayanan.

Sa Guro: Pagsasaayos ng Mga Aralin Mula sa Mga Talumpati sa Pangkalahatang Komperensiya

Aralin
50

Ang mga salita ng mga buhay na propeta ang pinakamahusay na mapagkukunan ng mga karagdagang aralin. Kapag kailangan mo ng mga karagdagang aralin, piliin ang mga pangkasalukuyang talumpati ng komperensiya na nakalimbag sa *Ensign* at mga pandaigdig na magasin. Ang paghahanda at paglalahad ng mga araling ito ay magbibigay sa iyo ng mga pagkakataon upang magabayan ng Espiritu sa pagtukoy sa mga natatanging pangangailangan ng mga kabataang babae. Paunang sabihin sa mga kabataang babae kung aling mga talumpati ang ituturo upang maging handa sila para sa talakayan. Sa pagbubuo ng mga araling ito, umasa sa mga aral ng mga Pangkalahatang Awtoridad, mga talumpati sa komperensiya at mga banal na kasulatan.

Sundin ang gayon ding mga pamamaraan para sa paghahanda at paglalahad ng mga araling ito na iyong sinusunod para sa mga aralin sa manwal. Bilang karagdagan, ang mga sumusunod na hakbang sa paghahanda ay makatutulong:

1. May pananalanging pagpasiyahan kung anong alituntunin ng ebanghelyo o pangunahing ideya ang itinuturo sa piniling talumpati. Magbalangkas ng dalawa o tatlong nagtataguyod na ideya na tumutulong sa pangunahing ideya.
2. Pagpasiyahan kung ano ang nais mong isagawa bilang bunga ng aralin. Halimbawa, nais mo bang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang isang alituntunin, dagdagan ang kanyang pananampalataya, paunlarin ang isang pag-uugali, o mahikayat na baguhin ang kanilang pag-uugali?
3. Isaayos ang mga kagamitan ng aralin. Hanapin ang mga karagdagang sangguniang banal na kasulatan na ginagamit ang *Topical Guide,* ang Talatuntunan (Index) para sa tatluhang aklat (triple combination), o ang Patnubay sa Mga Banal na Kasulatan (Guide to the Scriptures). Tanungin ang tagapag-ingat ng silid-aklatan para sa mga angkop na larawan.
4. Maghanda ng mga katanungan tungkol sa piniling mga sipi at mga banal na kasulatan na nasa talumpati. Ano ang ibig sabihin ng mga sipi at ng mga banal na kasulatan? Ihalintulad ang mga ito sa mga kabataang babae (tingnan sa 1 Nefias 19:23).
5. Piliin ang mga pamamaraan sa pagtuturo na nagsasali sa mga kasapi ng klase, at atasan ang mga kasapi ng klase na makilahok. Sumangguni sa *Pagtuturo—Walang Higit na Dakilang Tawag* (Teaching—No Greater Call [33043]) para sa mga paliwanag ng mga pamamaraan ng pagtuturo.

Ang sumusunod na kaalaman ay maaaring makatulong kapag naghahanda ng aralin mula sa isang talumpati.

Pamagat ng talumpati: ______________________

Alituntunin ng ebanghelyo o pangunahing ideya: ______________________

Mga nagtataguyod na ideya: ______________________

1. Simulan ang alituntunin ng ebanghelyo at mga nagtataguyod na ideya.

   • Isulat ang alituntunin ng ebanghelyo at ang mga nagtataguyod na ideya sa pisara. Gumamit ng pakay aralin, kuwento, larawan o palaisipang tanong upang simulan ang aralin.

2. Ilahad ang kabuuan ng aralin.

   • Hanapin at talakayin ang mga banal na kasulatan na nasa talumpati at anumang karagdagang banal na kasulatan upang linawin ang alituntunin ng ebanghelyo.

   • Talakayin kung ano ang sinabi ng Panginoon at ng kanyang mga propeta tungkol sa alituntunin ng ebanghelyo.

- Magtanong ng mga katanungan tungkol sa mga sipi mula sa talumpati. Maglahad ng mga kuwento at mga halimbawa mula sa talumpati upang mailarawan ang alituntunin ng ebanghelyo.

- Talakayin kung paanong ang pamumuhay ng alituntuning ito ay makadaragdag sa ating pananampalataya at tutulong sa atin na gumawa ng matuwid na mga pagpapasiya at lutasin ang ating mga suliranin.

- Magtanong ng mga katanungan at pangasiwaan ang mga talakayan na makatutulong sa mga kabataang babae na ipamuhay ang alituntunin ng ebanghelyo sa kanilang mga buhay.

- Anyayahan ang mga kasapi ng klase na magbahagi ng mga karanasan, damdamin, at patotoo tungkol sa paksa na iyong tatalakayin. Idagdag ang iyong sariling mga damdamin.

3. Tapusin sa pamamagitan ng pagbubuod ng kung ano ang itinuro.

   - Magpatotoo tungkol sa katotohanan ng alituntunin ng ebanghelyo na iyong itinuro at ang kahalagahan nito sa iyong buhay.

1