Mga Kabataang Babae

Manwal 3

Mga Kabataang Babae Manwal 3

Inilathala ng
Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw
Lungsod ng Salt Lake, Utah

Karapatang-sipi © 1996 ng Ang Simbahan ni
Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw.
Ang lahat ng karapatan ay nakalaan.
Inilimbag sa Estados Unidos ng Amerika.

Pagsang-ayon sa Ingles: 11/92
Pagsang-ayon sa pagsasalin: 11/92
Pagsasalin ng *Young Women Manual 3*
Tagalog

Mga Nilalaman

Bilang at Pamagat ng Aralin		Pahina
Pambungad		v
Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos		1
1	Ang Diyos Ama	2
2	Pagkakilala sa Tagapagligtas	7
3	Pamumuhay ng Ebanghelyo sa Araw-araw	11
Pagsasakatuparan ng mga Banal na Tungkulin ng Kababaihan		15
4	Paghahanda Upang Maging Kasama sa Kawalang-hanggan	16
5	Paglikha ng Isang Espirituwal na Kapaligiran sa Tahanan	20
6	Ang Pananagutan ng Isang Babae na Magturo	24
7	Ang Ating Layunin sa Buhay	28
Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak		33
8	Mga Walang-hanggang Mag-anak	34
9	Paghihimok ng Pagkakaisa sa Mag-anak	38
10	Paghimok sa Kasiya-siyang mga Gawain ng Mag-anak	41
11	Mga Pakikipag-ugnayan sa mga Kamag-anakan	45
Pag-aaral Tungkol sa Pagkasaserdote		49
12	Ang mga Pagpapala ng Pagkasaserdote	50
13	Mapagpapala ng Pagkasaserdote ang mga Mag-anak	55
14	Tayo ay May Kahanga-hangang Pamana	59
Pag-aaral Tungkol sa Kasaysayan ng Mag-anak at Gawain sa Templo		63
15	Mga Pagpapala ng Sambahayan ni Israel	64
16	Endowment sa Templo	68
17	Paghahandang Dumalo sa Templo	72
18	Kasal sa Templo	76
19	Pamana	80
Pakikilahok sa Gawaing Misyonero		85
20	Pagkaunawa sa mga Tungkulin ng Isang Misyonero	86
21	Matutuhang Ibahagi ang Ebanghelyo	90
Pagsulong sa Espirituwalidad		95
22	Pananaw na Walang Hanggan	96
23	Pagtatagumpay sa mga Pagsalungat	100
24	Karapatang Pumili	105

25	Pagsunod	109
26	Pagsisisi	113
27	Pagpapatawad sa Ating Sarili	117
28	Paglalaan at Pagpapakasakit	121
29	Isang Pagbabago ng Puso	125
30	Pag-aaral ng Banal na Kasulatan	129
31	Paglilingkod sa Simbahan	133
32	Paglilingkod sa Pamayanan	138
Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay		143
33	Ang Bawat Tao ay Banal at Walang Hanggan	144
34	Pag-iwas sa Pagsisinungaling	148
35	Mga Pasiya sa Pakikipagtipanan	152
36	Mga Pamantayan sa Pag-aasawa	156
37	Ang Salita ng Diyos Bilang Isang Pamantayan	160
Pagpapanatili ng Pisikal na Kalusugan		165
38	Mabubuting Kaugaliang Pangkalusugan	166
Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad		169
39	Pagkilala sa Ating Pansariling Kahalagahan	170
40	Pagmamahal sa Ating Sarili at sa Iba	174
41	Pagiging Maaasahan	178
42	Paghahanda Para sa Pagbabago	182
43	Mga Pakikisalamuha sa Iba	186
Pamamahala sa mga Pansariling Mapagkukunan		191
44	Pag-iwas sa Krisis na Pamumuhay	192
45	Pagpili ng Isang Bokasyon	195
46	Pamamahala sa Pananalapi	198
Pagpapaunlad ng mga Kasanayan sa Pamumuno		203
47	Mga Mensahe ng mga Propeta sa Huling Araw	204
48	Sa Guro: Pagsasaayos ng mga Aralin mula sa mga Talumpati sa Pangkalahatang Komperensiya	209
	Mga Larawan	

Pambungad

PANGKALAHATANG KAALAMAN

Ang kursong ito ng pag-aaral ay ginawa para sa labindalawa hanggang labimpitong taong gulang na mga kabataang babae ng Simbahan. 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 ilang 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 Kababaihan

Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak

Pag-aaral Tungkol sa Pagkasaserdote

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

Pakikilahok sa Gawaing Misyonero

Pagsulong sa Espirituwalidad

Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay

Pagpapanatili ng Pisikal na Kalusugan

Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad

Pamamahala sa mga Pansariling Mapagkukunan

Pagpapaunlad ng mga Kasanayan sa Pamumuno

Ang bawat yunit ay nagpapaunlad ng mga magkakaugnay na alituntunin at pinagtitibay ang 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 iyong 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 makatutugon 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 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 ng 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 isang 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 mga 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 mismo ay kailangang mapukaw niyon. Ihanda ang iyong sarili sa pamamagitan ng malawakang pag-aaral, panalangin, at pagninilay-nilay tungkol sa mga siping tatalakayin mo 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 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 pagsasali 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 nagsasaad ng layunin ng aralin—ano ang ninanais mong 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. Maaaring naisin 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 upang simulan ang aralin at makuha ang pansin at pagkawili ng mga kasapi sa klase.

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

c. *Katapusan.* Ito ay nagbibigay ng buod ng aralin at nagmumungkahi ng pagbabahagi ng mga damdamin tungkol sa 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 mong, "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 mga buhay.

e. *Mga Mungkahing Gawain.* Ang mga ito ay magkakaugnay na gawain na maaaring planuhin upang palawakin at pagtibayin ang isang alituntunin ng ebanghelyo.

Ang mga kuwento at halimbawa na ibinigay sa mga aralin ay nilayon upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan kung paanong naaangkop sa kanilang pang-araw-araw na buhay ang mga alituntunin ng ebanghelyo na itinuturo. Habang may panalangin mong inihahanda at inilalahad ang iyong mga aralin, maaaring magkaroon ka ng impresyon na palitan ang mga kuwento o halimbawa ng mga sarili mong karanasan o maaaring mula sa ibang mapaniniwalaang pinagmulan na mas alam ng mga kabataang babae na iyong tinuturuan. Kapag ginagawa ang gayon, palaging ilagay sa isipan ang alituntunin ng ebanghelyo na itinuturo sa aralin. Ang mga kuwentong ipampupuno ay dapat na magtaguyod at tumulong na maituro ang alituntunin ng ebanghelyo na tinukoy sa layon ng aralin.

Ang mga aralin ay hindi kailangang ituro ayon sa pagkakasunud-sunod ng mga ito sa manwal, subalit ang lahat ng paksa ay dapat na matalakay sa ibang pagkakataon sa loob ng taon.

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 marating ang kanilang buong 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 sariling kalagayan at tulungan siyang umunlad sa ebanghelyo.

Kilalanin ang bawat kabataang 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. Ito ay kailangan ding ipamuhay. Sa katotohanan, ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa ebanghelyo at pamumuhay nito ay nagkakatulungan. Ang mga ito 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 nagpapatuloy nang walang katapusan. Ganyan ang huwaran kung paano ang isang tao ay makasulong sa ganap na kaalaman ng ebanghelyo" ("Records of Great Worth," *Ensign,* Set. 1980, p. 4).

PAGSASALI NG MGA KASAPING MAY KAPANSANAN

Ang Tagapagligtas ang nagpakita sa atin ng halimbawa sa pagkakaroon ng damdamin ng pagkahabag sa mga may kapansanan. Nang dalawin niya ang mga Nefita pagkatapos ng kanyang pagkabuhay na mag-uli ay sinabi niyang:

"Mayroon bang maykaramdaman sa inyo? Dalhin sila rito. Mayroon ba sa inyong pilay, o bulag, o lumpo, o baldado, o ketongin, o mga may dinaramdam, o yaong mga bingi, o yaong mga nahihirapan sa anumang dahilan? Dalhin sila rito at akin silang pagagalingin, sapagkat ako ay nahahabag sa inyo" (3 Nefias 17:7).

Bilang isang guro sa silid-aralan ng Simbahan ikaw ay nasa pinakamainam na katayuan upang magpakita ng pagkahabag. Kahit na maaaring hindi ka sinanay upang magbigay ng propesyonal na tulong, bilang isang guro ikaw ay makapagpapakita ng pagmamalasakit at pag-unawa sa bawat taong may mga kapansanan. Maaari mong isali ang bawat kasapi ng klase sa mga gawain ng pagkatuto hangga't maaari.

Ang mga kasapi ng klase na may kapansanan ay maaaring mahamon ng mga kawalang-kakayahan na matuto, kapansanan sa kaisipan, mga suliranin sa wika o pananalita, pagkawala ng paningin o pandinig, sa pag-uugali at panlipunang mga suliranin, sakit sa utak, mga suliranin sa paggalaw at pagkilos, o mga matagal na suliranin sa kalusugan. Maaaring matuklasan ng ilan na ang wika o pangkulturang kapaligiran ay hindi pangkaraniwan at mahirap. Anuman ang mga kalagayan ng bawat isa, ang bawat kasapi ng klase ay may magkakatulad na pangangailangan na mahalin at tanggapin, na malaman ang ebanghelyo, na matagumpay na makisali, at maglingkod sa iba.

Gamitin ang sumusunod na mga mungkahi habang tinuturuan mo ang mga may kapansanan:

- Huwag pansinin ang kapansanan at sikaping kilalanin ang tao. Maging karaniwan, palakaibigan, at masigla.
- Alamin ang tungkol sa mga kalakasan ng tao gayundin ang kanyang mga hamon.
- Ituro sa mga kasapi ng klase ang kanilang tungkulin na igalang ang ibang mga kasapi ng klase. Ang pagtulong sa isang taong may kapansanan ay maaaring maging karanasan ng pagiging katulad ni Cristo para sa buong klase.
- Hanapin ang pinakamaiinam na pamamaraan ng pagtuturo sa kasapi ng klase sa pamamagitan ng pagsangguni sa kanilang mga magulang, sa ibang mga kasapi ng mag-anak, at kapag naaangkop, sa kasapi ng klase.
- Bago tawagin ang mga kasapi ng klase na may kapansanan upang magbasa, manalangin, o kahit paano ay makilahok, tanungin sila kung ano ang kanilang pakiramdam tungkol sa pakikisali sa klase. Bigyang-diin ang bawat kakayahan at mga talino ng bawat tao at humanap ng mga paraan upang makisali ang bawat isa nang may katiwasayan at matagumpay.
- Iangkop ang mga kagamitan ng aralin at ang pisikal na kapaligiran upang matugunan ang mga pangangailangan ng mga kasaping may mga kapansanan.

Pamumuhay Bilang Isang Anak na Babae ng Diyos

Aralin
1

Ang Diyos Ama

LAYUNIN

Madaragdagan ng bawat kabataang babae ang kanyang pagkaunawa sa kanyang Ama sa Langit.

PAGHAHANDA

1. Larawan 1, Ang Unang Pangitain (62470), na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng paskil ng mga sangguniang banal na kasulatan at mga katangian na nakasulat sa pangalawang bahagi ng aralin.
3. Atasan ang kahit sino na umawit nang solo o pamunuan ang iba sa pag-awit ng "How Wondrous and Great" (*Hymns,* blg. 267) o "O Ama" *(Mga Himno at Awit Pambata).*
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Ipaliwanag na ang sumusunod na kuwento ay naglalarawan ng isang suliranin na nararanasan ng maraming tao sa pag-unawa sa tunay na katauhan ng Diyos Ama.

Kuwento

May ilang bagay lamang ang hindi nagbabago sa patuloy na nagbabagong buhay ni Ev, isang kabataang lalaki na lumaki sa Georgia noong mga 1950. Gayunman, ang isang pangyayari na inaasahan niyang maganap sa bawat linggo ay ang kinaugalian na ng kanyang ina na tipunin ang malaking mag-anak at isama sila sa simbahan. Ang ama ni Ev ang ministro.

Nang si Ev ay mga labing-apat na taong gulang, sinimulan niyang batikusin ang ilan sa mga turo ng kanyang simbahan. Siya ay litong-lito tungkol sa paglalarawan ng simbahan sa Diyos. Nahihirapan siyang ilarawan sa kanyang isipan ang isang Diyos na walang katawan, mga bahagi, o damdamin na maaaring mapasa kahit saan sa iisang panahon subalit hindi tuwirang umiiral kahit saan. Kahit paano siya ay may malinaw na ideya kung sino si Jesus dahil nakakita na siya ng mga larawan niya at nakabasa na ng mga pangyayari sa Bibliya tungkol sa kanyang ministeryo sa daigdig.

Lalong naging mahirap para kay Ev ang magpunta sa simbahan, kahit na ibig na ibig niya ang umawit sa koro. Ngunit higit sa lahat ay naging lalong mahirap para sa kanya ang manalangin sa mahiwagang Diyos na ito. Sa bandang huli ay natagpuan niya ang kanyang buhay na humiwalay sa kanyang espirituwal na kinamulatan sa maraming paraan.

Ilang taon makalipas iyon ay nakilala niya ang dalawang misyonerong Banal sa Huling-araw sa kanyang pinapasukan. Nakadama siya ng pangungulila sa kanyang dating espirituwal na uri ng pamumuhay, at hinilingan niya ang mga misyonero na magpunta sa kanyang tahanan upang turuan siya. Nang ilahad ng mga misyonero ang kuwento tungkol kay Joseph Smith, si Ev ay hindi nagulat na malaman ang kalituhan ni Joseph tungkol sa kung aling simbahan ang aaniban dahil naalaala niya ang kanyang mga damdamin bilang isang kabataang lalaki.

Larawan

Ipakita ang larawan ng Unang Pangitain.

Isinalaysay muli ng mga misyonero ang kuwento tungkol sa unang pangitain ni Joseph Smith, na sinasabi kay Ev ang tungkol sa pagpapakita ng Ama at ng Anak bilang dalawang magkahiwalay na niluwalhating mga nilalang. Nalaman ni Ev ang katotohanan ng pangitain, at isang kahanga-hangang mainit na pakiramdam ang pumuspos sa kanyang puso.

Hindi nagtagal at siya ay nabinyagan. Sa pamamagitan ng pagkaunawa na ang Diyos ang kanyang Ama sa Langit at na siya ay tunay na espiritung anak ng Diyos, natagpuan ni Ev ang dakilang layunin sa kanyang buhay.

Madaragdagan Natin ang Ating Pang-unawa Tungkol sa Diyos Ama

Talakayan

- Bakit mahirap para kay Ev ang manalangin sa kanyang Ama sa Langit?
- Ano ang natutuhan ni Ev mula sa kuwento tungkol sa unang pangitain ni Joseph Smith?
- Bakit labis na tumimo sa kanya ang kuwentong ito?
- Paano nating nalalaman ang tungkol sa tunay na katauhan ng Diyos?

Tiyakin na nauunawaan ng mga kabataang babae na nalalaman natin ang tunay na katauhan ng Diyos sa pamamagitan ng mga patotoo ng mga propeta, mga banal na kasulatan, at pansariling paghahayag.

Paglalahad ng guro at mga banal na kasulatan

Ipaliwanag na itinuro ni Joseph Smith na "kauna-unahang alituntunin ng Ebanghelyo ang malaman nang may katiyakan ang Katauhan ng Diyos" (*Teachings of the Prophet Joseph Smith*, pinili ni Joseph Fielding Smith [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1938], p. 345).

Sabihin sa mga kabataang babae na inilarawan ni Joseph Smith ang kanyang mga karanasan na may kinalaman sa Ama at sa Anak. Ipabasa nang malakas sa mga kabataang babae ang Joseph Smith—Kasaysayan 1:17 at Doktrina at mga Tipan 76:19–24.

Ipaliwanag na ang pangalan ng Diyos Ama ay Elohim at siya ang ama ng mga espiritu ng lahat ng sangkatauhan. Siya rin ang ama ni Jesucristo sa laman.

Basahin ang sumusunod na pahayag ng Unang Panguluhan: "Ang Diyos na Walang Hanggang Ama, na tinatawag natin sa pamamagitan ng niluwalhating pangalan na 'Elohim' ang siyang literal na Magulang ng ating Panginoon at Tagapagligtas na si Jesucristo, at ng mga espiritu ng sangkatauhan" ("The Father and the Son: A Doctrinal Exposition by the First Presidency and the Twelve," *Improvement Era,* Ago. 1916, p. 934).

Ipaliwanag na ang Diyos Ama mismo ay nagpakita na o nakipag-usap sa mga propeta sa daigdig sa napakakaunting pagkakataon. Nang gawin niya ito, ito ay upang patotohanan ang sagradong karapatan ng kanyang Anak na si Jesucristo.

- Kailan nagpatotoo ang Ama sa kanyang Anak? (Sa unang pangitain ni Joseph Smith, nang mabinyagan si Cristo, nang magbagong-anyo si Cristo sa harapan ng kanyang mga Apostol, nang magpakita si Cristo sa mga Nefita pagkatapos ng kanyang pagkabuhay na mag-uli.)

Pisara at siping-banggit

Ipaliwanag na sinabi ni Joseph Smith sa atin na dapat nating maunawaan ang sumusunod tungkol sa katauhan ng Diyos Ama. Habang binabasa ninyo ang anim na bagay, isulat ang mga salitang ito sa pisara: 1. *Walang hanggan,* 2. *Maawain,* 3. *Hindi Nagbabago,* 4. *Matapat,* 5. *Hindi Nagtatangi ng mga Tao,* 6. *Mapagmahal.*

"Una, na siya ay Diyos bago pa likhain ang daigdig, at siya rin ang Diyos na iyon pagkatapos na ito ay likhain.

"Pangalawa, na siya ay maawain at mapagbiyaya, banayad sa pagkagalit, sagana sa kabutihan, at siya ay gayon mula sa walang hanggan, at magiging gayon hanggang sa kawalang hanggan.

"Pangatlo, na hindi siya nagbabago, ni walang pag-iiba sa kanya; na siya ay gayundin mula sa walang hanggan hanggang sa walang hanggan, na katulad nang kahapon, ngayon, at magpakailanman; at ang kanyang hakbangin ay isang walang hanggang pag-ikot, walang pagbabagu-bago.

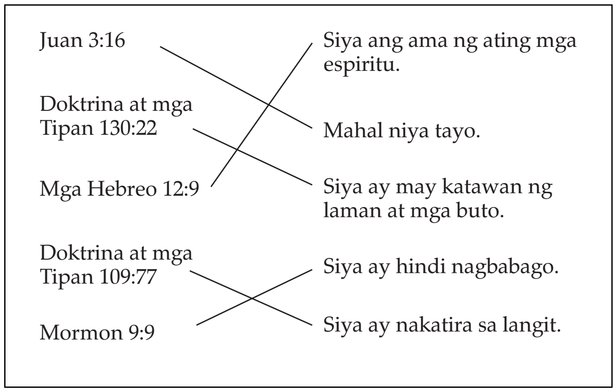
"Pang-apat, na siya ay Diyos ng katotohanan at hindi makapagsisinungaling.

"Panglima, na siya ay hindi nagtatangi ng mga tao; subalit sa bawat bansa ang sinumang natatakot sa Diyos at gumagawa ng katuwiran ay katanggap-tanggap sa kanya.

"Pang-anim, na siya ang pag-ibig" (*Lectures on Faith,* tinipon ni N. B. Lundwall [Lungsod ng Salt Lake: N. B. Lundwall, walang petsa], p. 35).

Pisara o pagtatanghal ng paskil

Isulat ang sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan sa isang panig ng pisara at ang ilan sa mga katangian ng Diyos sa kabilang panig. (O ipakita ang paskil na inihanda mo.) Ipahanap sa mga kabataang babae ang mga banal na kasulatan at ipabasa ang mga ito nang malakas. Paguhitin sila ng mga linya na nag-uugnay sa mga tamang katangian sa mga sangguniang banal na kasulatan.



Tayo ay mga Anak at mga Tagapagmana ng Ating Ama sa Langit

Siping-banggit

Ipaliwanag na ang ating mga propeta sa huling araw ay nagturo sa atin na tayo ay literal na mga espiritung anak ng ating Ama sa Langit.

Ipabasa ang sumusunod na siping-banggit:

"Tayong mga mortal ay tunay na tunay na literal na anak ng Diyos. Kung mauunawaan, paniniwalaan, at tatanggapin ng mga tao ang katotohanang ito at mamumuhay ayon dito, ang ating maysakit at namamatay na lipunan ay mapagbabago at matutubos, at ang mga tao ay magkakaroon ng kapayapaan dito at ngayon at walang hanggang kagalakan sa kabilang buhay" (Marion G. Romney, sa Conference Report, Abr. 1973; o *Ensign,* Hulyo 1973, p. 11).

Talakayan

Himukin ang mga kabataang babae na mag-isip ng mga tiyak na paraan kung saan ang kanilang buhay ay naaapektuhan ng kaalaman na sila ay mga anak ng Diyos. Maaaring naisin mong magtanong ng tulad ng mga sumusunod:

• Paano nakaaapekto sa iyong pakikitungo sa iyong sarili ang kaalaman na ikaw ay isang anak ng Diyos?

• Paano nakaaapekto ang kaalamang ito sa paraan ng iyong pakikitungo sa mga kasapi ng inyong mag-anak at mga kaibigan?

• Ano ang mangyayari sa iyong buhay kung hindi mo alam na ikaw ay may Ama sa Langit na maaari mong dalanginan?

Ang pagkaalam na ang Diyos ang ating Ama ay nagbibigay sa atin ng kapayapaan at kagalakan at tumutulong sa atin na maunawaan ang malaking kahalagahan ng bawat tao sa daigdig.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Mga Taga Roma 8:16–17.

Ipaliwanag na ang mga talatang ito ay nagtuturo na tayo ay mga anak ng Diyos at tayo ay kanyang mga tagapagmana. Maaari tayong magmana ng buhay na walang hanggan, na siyang uri ng buhay na ipinamumuhay ng Diyos. Pahihintulutan tayo ng Diyos na makabahagi ng gayunding kaalaman at kaluwalhatian na kanyang tinataglay. Subalit ang Diyos ay nagtatag ng mga patakaran na kailangan nating sundin kung tayo ay magmamana ng buhay na walang hanggan.

• Saan natin matatagpuan ang mga patakaran na kailangan nating sundin? (Sa mga banal na kasulatan, sa mga aral ng mga makabagong propeta, sa mga aral ng ating mga magulang, sa ating mga pulong sa Simbahan.)

Ipaliwanag na ang mga patakarang ito ay ang mga kautusan na ibinibigay ng Diyos sa atin. Ang mga kautusang ito ang nagtuturo sa atin ng daan upang maging maligaya hangga't maaari sa buhay na ito at upang magmana ng buhay na walang hanggan sa buhay na darating.

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na wala nang hihigit pa o higit na kahanga-hanga kaysa sa uri ng buhay na ipinamumuhay ng Diyos. Ni hindi natin mailalarawan sa ating isipan ang kagalakan at kagandahan ng buhay na iyon. Ang pagsunod sa mga kautusan ay karapat-dapat lamang sa lahat ng pagsisikap na kinakailangan nito sapagkat tanging sa paggawa nito tayo maaaring maging katulad ng ating Ama at magmamana ng buhay na walang hanggan.

Malalaman Natin ang Tungkol sa Ama sa Langit sa Pamamagitan ng Pagkaalam ng Tungkol kay Jesucristo

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Juan 14:7.

Ipaliwanag na kaunti lamang sa mga salita at kilos ng Ama sa Langit ang nasa atin na nakatala sa mga banal na kasulatan. Ang isa sa mga pinakamainam na paraan na malalaman natin ang tungkol sa ating Ama sa Langit ay sa pamamagitan ng pagkaalam tungkol sa kanyang Anak na si Jesucristo.

Upang matulungan ang mga kabataang babae na maunawaan kung bakit malalaman natin ang tungkol sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng pagkaalam ng tungkol kay Jesucristo, ilahad ang sumusunod na mga ideya:

1. Ang Ama sa Langit at si Jesucristo ay iisa.

- Sa anong mga paraan iisa ang Diyos Ama at si Jesucristo?

Tiyaking alam ng mga kabataang babae na ang Ama at ang Anak ay iisa sa kanilang mga kaisipan, layunin, at mithiin. Sila ay magkahiwalay na indibiduwal, ngunit dahil sa sila ay lubusang nagkakaisa sa mga bagay na kanilang iniisip at ginagawa, ang isa sa kanila ay maaaring magsalita para sa isa. Malalaman natin ang mga bagay na sinabi at ginawa ni Cristo, at malalaman natin na sasabihin at gagawin din ng Ama ang gayunding mga bagay. (Tingnan sa Juan 17:20–23.)

Kung minsan ang mga kabataang babae ay nag-iisip kung si Jesucristo ba ang nagsasalita sa mga banal na kasulatan at kung ang Ama ba ang nagsasalita. Ang sumusunod na siping-banggit ay makatutulong upang masagot ang tanong na iyan:

Siping-banggit

"Ang karamihan sa mga banal na kasulatan na tumutukoy sa Diyos o sa Panginoon ay ni hindi nag-uukol ng pansin na ipakita ang pagkakaiba ng Ama sa Anak, dahil sa wala namang ipinagkaiba kung sinong Diyos ang tinutukoy. Sila ay iisa. Ang mga salita o kilos ng isa sa kanila ay siya ring magiging salita at mga kilos ng isa pa sa gayunding kalagayan.

"Bilang karagdagan, kung ang isang paghahayag ay magmumula sa, o sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo, karaniwan na ang mga salita ay ang sa Anak, kahit na nga ang sinasabi ng Anak ang siya ring sasabihin ng Ama, at ang mga salita ay maituturing na sa Ama" (Bruce R. McConkie, "Our Relationship with the Lord," sa *Brigham Young University 1981–82 Fireside and Devotional Speeches* [Provo: Brigham Young University Press, 1982], p. 101).

Paglalahad ng guro

2. Mahal tayo ng Ama sa Langit at ni Jesus sa magkatulad na paraan.

Sa lahat ng kanyang ginagawa ay ipinakikita sa atin ni Jesus ang walang hanggang pagmamahal. Mahal tayo ng Ama sa Langit sa gayunding paraan. Kapag nababasa natin ang tungkol sa mga gawa ng dakilang pagmamahal na isinagawa ni Jesus sa mga Judio at sa mga Nefita, malalaman natin na mahal tayo ng Ama sa gayunding ganap na pagmamahal. Itinuro ni Cristo ang tungkol sa dakilang pagmamahal ng Ama para sa atin.

Ipabasa sa isa sa mga kabataang babae ang Mateo 7:7–11. Ipaliwanag na mahal na mahal tayo ng Ama kung kaya't hindi siya gagawa ng anumang bagay na hindi para sa ating kabutihan.

3. Isinakatuparan ni Jesucristo ang plano ng kaligtasan ng Ama.

Ang plano ng kaligtasan ay ang plano ng Ama. Inilahad niya ito sa atin sa buhay natin bago ang buhay na ito at pinili ang kanyang Anak, si Jesucristo, upang isakatuparan ito. Si Cristo ay pumarito sa daigdig at itinuro sa atin ang tungkol sa plano ng pagsisisi at pagsunod sa mga kautusan ng Diyos. Pagkatapos ay nagdusa siya para sa ating mga kasalanan at nabuhay na mag-uli upang makabalik tayo sa ating Ama kung tayo ay

magsisisi. Mauunawaan natin kung gaano katalino at mapagmahal ang ating Ama sa Langit kapag nalaman natin ang tungkol sa dakilang plano ng kaligtasan na isinakatuparan ni Jesucristo.

4. Si Jesucristo ang Bugtong na Anak ng Ama sa laman. Siya ay kamukha at kumikilos na katulad din ng kanyang Ama. Tingnan sa Juan 1:14; Mga Hebreo 1:1–3.
5. Tayo ay nananalangin sa ating Ama sa Langit sa pangalan ni Jesucristo. Tingnan sa 3 Nefias 18:19–21; 2 Nefias 32:9.
6. Sa pamamagitan ng kanyang halimbawa, ipinakita ni Jesucristo sa atin ang daan upang makabalik sa Ama. Tingnan sa Juan 14:6; 2 Nefias 31:16–18.

Katapusan

Ipaliwanag na bilang anak na babae ng Diyos, ang bawat kabataang babae ay may pananagutang dagdagan ang kanyang pang-unawa sa katauhan ng Diyos. Habang natututuhan niya ang tungkol sa kanyang Ama sa Langit, nanaisin niyang sundin ang kanyang mga kautusan at abutin ang kanyang kakayahan bilang kanyang anak na babae.

Awit

Itanghal bilang isang solo o ipaawit sa mga kabataang babae ang "How Wondrous and Great" o "O, Aking Ama."

Mga Pagsasagawa ng Aralin

1. Hilingin sa mga kabataang babae na alalahanin sa darating na linggo na sila ay mga anak ng Diyos at na ang ibang mga tao ay kanilang mga kapatid. Ipasulat sa kanilang mga talaarawan ang mga paraan kung paanong binababago ng kaalamang ito ang kanilang sariling pag-uugali o kanilang pakikitungo sa iba.
2. Hilingin sa mga kabataang babae na isaulo ang Juan 17:3.

Pagkakilala sa Tagapagligtas

Aralin 2

LAYUNIN

Sisikapin ng bawat kabataang babae na gawin niyang kaibigan si Jesucristo.

PAGHAHANDA

1. Larawan 2, Si Jesus sa May Pintuan (62170), na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Ilagay ang larawan sa harapan ng silid-aralan.
3. Hilingan ang isang kabataang babae na ipahiwatig ang kanyang mga damdamin tungkol sa Tagapagligtas at ang kanyang pakikipag-ugnayan sa kanya.
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Isang lalaki ang namatay at nabuhay na mag-uli at naghihintay sa isang silid upang makapanayam. May isa pang lalaki na nauna sa kanya. Ang pinto ay bumukas, pumasok ang lalaki, at sumara ang pinto. Naririnig ng lalaki sa labas ang pag-uusap sa kabilang panig ng pinto. Ang tagapagpanayam ay nagsimula: "Gusto kong sabihin mo sa akin ang nalalaman mo tungkol kay Jesucristo."

"Buweno, Siya ay isinilang ni Maria sa Betlehem; nabuhay siya nang tatlumpu't tatlong taon, na ginugugol ang huling tatlong taon sa pagtatatag ng kanyang simbahan, pagpili ng kanyang mga Apostol, at pagbibigay ng ebanghelyo upang magabayan ang ating buhay."

Pinatigil siya ng tagapagpanayam at sinabing: "Oo, oo, tama ang lahat ng iyan, ngunit gusto kong sabihin mo sa akin ang nalalaman mo tungkol kay Jesucristo."

"Buweno, nagdusa siya at namatay upang magkaroon tayo ng buhay na walang hanggan. Makalipas ang tatlong araw siya ay nabuhay na mag-uli upang makabalik tayo sa Ama sa Langit.

"Oo, oo, totoo iyan, ngunit gusto kong sabihin mo sa akin ang nalalaman mo tungkol kay Jesucristo." Ang lalaki, na bahagyang nagugulumihanan, ay nagsimulang muli: "Buweno, ipinanumbalik niya ang ebanghelyo sa lupa sa kabuuan nito sa pamamagitan ni Joseph Smith, itinatag muli ang kanyang simbahan, binigyan tayo ng mga templo upang makagawa tayo sa pagliligtas ng ating mga namatay. Binigyan niya tayo ng mga pansariling ordenansa para sa ating kaligtasan at kadakilaan."

Muli siyang pinatigil ng tagapagpanayam at sinabing: "Ang lahat ng sinabi mo sa akin ay totoo." Sa gayon ang lalaki ay inanyayahang lumabas na ng silid. Pagkaalis niya ay nabuksan ang pinto at ang pangalawang lalaki ay pumasok. Habang papalapit siya sa tagapagpanayam ay lumuhod siya at sumigaw, "Panginoon ko, Diyos ko."

Magagawa ng Bawat Isa sa Atin na Makilala si Jesucristo

Talakayan

Hilingin sa bawat kabataang babae na isaalang-alang ang kanyang sariling katayuan at sagutin ang sumusunod na tanong sa kanyang isipan. Bigyan ng isang minutong katahimikan ang klase upang mapag-isipang mabuti ang kanilang mga sagot.

• Sa kasalukuyan ba ay sapat na ang pagkakilala ninyo sa Tagapagligtas upang makilala siya kung kayo ay lalakad sa kanyang kinaroroonan?

Hayaang talakayin ng klase ang kanilang mga damdamin. Tiyaking nauunawaan nila na hindi kailangang makita ang Tagapagligtas upang makilala siya. Kahit na ipinangako niyang ipakikita ang kanyang sarili sa mga matwid sa kanyang sariling paraan at panahon (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 93:1), sinabi rin niya kay Tomas na, "Mapapalad yaong hindi nangakakita, at gayon ma'y nagsisampalataya" (Juan 20:29).

Talakayan ng larawan

Ipakita ang larawan ni Jesus sa may pintuan.

• Ano ang hindi pangkaraniwan sa larawang ito? (Walang hawakan sa labas ng pinto.)

• Kung si Cristo ay papasok, ano ang kailangang mangyari? (Kailangang buksan ng bawat isa sa atin ang pinto.)

Banal na kasulatan

Isulat sa pisara ang *3 Nefias 9:14.* Hilingin sa bawat kabataang babae na hanapin ang banal na kasulatan. Basahin at talakayin ito sa klase.

Tulungan ang klase na makita na personal na inanyayahan ni Cristo ang bawat isa sa atin na lumapit sa kanya. Ngunit kailangan nating magpasiya na gawin ang gayon.

Kuwento

Basahin ang karanasan ni Elder Melvin J. Ballard kung saan ay natuklasan niya ang kagalakan na makakamit ng mga tunay na lumalapit kay Cristo.

"Naaalala ko ang isang karanasan ko dalawang taon na ang nakalipas na nagbibigay patotoo sa aking kaluluwa tungkol sa katotohanan ng Kanyang kamatayan, ng Kanyang pagkakapako, at ng Kanyang pagkabuhay na mag-uli, na hinding-hindi ko malilimutan. Ibinabahagi ko ito sa inyo ngayong gabi, mga batang lalaki at babae; hindi nang may diwa ng pagyayabang tungkol dito, kundi nang may pusong tumatanaw ng utang-na-loob at pagpapasalamat sa aking kaluluwa. Alam ko na buhay Siya, at alam ko na sa pamamagitan Niya ay kailangan ng mga tao na matagpuan ang kanilang kaligtasan, at na hindi natin maipagwawalang bahala ang pinagpalang handog na ito na ibinigay Niya sa atin bilang daan sa ating espirituwal na pag-unlad upang maihanda tayo na makalapit sa Kanya at mabigyang katwiran.

"Sa malayong Fort Peck Reservation kung saan ako gumagawa bilang misyonero . . . , natagpuan ko isang gabi ang aking sarili na nananaginip na ako ay nasa loob ng sagradong gusaling iyon, ang templo. Pagkalipas ng panahon ng panalangin at kagalakan ako ay sinabihan na magkakaroon ako ng pagkakataon na pumasok sa isa sa mga silid na iyon upang makipagkita sa isang maluwalhating Katauhan, at, habang papasok ako sa pinto, nakita ko, na nakaupo sa isang nakaangat na entablado, ang pinakamaluwalhating Katauhan na nakita ng mga mata ko o inakalang iiral sa lahat ng walang hanggang mga daigdig. Habang papalapit ako upang maipakilala, siya ay tumindig at humakbang papalapit sa akin na nakaunat ang mga bisig, at siya ay ngumiti samantalang mahinang binibigkas ang aking pangalan. Kung mabubuhay ako nang milyung taong gulang, hinding hindi ko malilimutan ang ngiting iyon. Hinawakan niya ako at hinagkan, niyakap ako, at ako ay binasbasan, hanggang sa tila malusaw ang laman ng aking mga buto! Nang matapos siya, ako ay nagpatirapa sa kanyang paanan, at, habang pinaliliguan ko ang kanyang mga paa ng aking mga luha at halik, nakita ko ang mga marka ng mga pako sa mga paa ng Manunubos ng sandaigdigan. Ang damdaming nadama ko sa harapan Niya na may hawak ng lahat ng bagay sa Kanyang mga kamay, ang kamtin ang Kanyang pagmamahal, Kanyang pagsinta, at Kanyang pagpapala ay gayon na lamang kaya't kung sakaling makatatanggap ako ng natikman ko lamang noon, ay ibibigay ko ang lahat ng nasa akin, lahat ng inasam ko noon pa man upang madama ko lamang ang nadama ko noon!" (*Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1966], p. 138–39).

Tinuturuan Tayo ng mga Banal na Kasulatan at ng mga Propeta kung Paano Makalalapit kay Cristo

• Kailangan ba na maging isang Apostol upang maging isang kaibigan ni Cristo? Kailangan ba nating maging ganap?

Siping-banggit

Ipabasa sa isang kabataang babae ang sumusunod na pahayag:

"Nais niyang lumapit tayo sa kanya sa kung ano tayo. Hindi natin kailangang maging ganap upang lumapit sa kanya. Habang nasa daigdig si Jesus siya ay nakihalubilo sa mga publikano at mga makasalanan at tinanong siya ng kanyang mga disipulo kung bakit siya nakikihalubilo sa kanila, na kung sa aling tanong ay nagbigay si Jesus ng isang maganda

at simpleng kasagutan: 'Hindi nangangailangan ng manggagamot ang mga walang sakit, kundi ang mga maysakit.' (Marcos 2:17.) Hindi hinihiling ng Panginoon na pagalingin natin ang ating mga sarili sa ating mga kamalian bago tayo dumulog sa kanya, kundi lumapit tayo sa kanya na may mga kamalian at tutulungan niya tayo na pagtagumpayan ang mga ito. Mahal tayo ng Panginoon at nais niyang pagtagumpayan natin ang ating mga kasalanan at tutulungan niya tayo habang pinaiiral natin ang ating kalayaang pumili. Kailangan nating simulan ang pamamaraan ng pagsisisi at sikaping pagtagumpayan ang ating mga kahinaan nang buo nating lakas" (*Gospel Doctrine* [A Course of Study for the Melchizedek Priesthood Quorums, 1970–71], p. 57).

Banal na kasulatan at pisara

Bigyang-diin na maaaring makilala ng bawat isa sa atin ang Tagapagligtas ng daigdig. Hindi niya hinihiling na maging ganap tayo, subalit hinihiling niya na pagsumikapan natin.

• Sang-ayon sa kababasa pa lamang na pahayag, ano ang kailangan nating gawin upang mapalapit sa Tagapagligtas?

Ilagay ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara sa ilalim ng pamagat na "Paano ako mapapalapit nang husto sa aking Tagapagligtas?" (Tingnan sa paglalarawan sa pisara.)

Ipaliwanag na ipinahayag ni Jesus ang isa pang kinakailangan sa Juan 15:14. Basahin ang banal na kasulatan; pagkatapos ay idagdag ang kinailangan sa pisara.

Siping-banggit

Upang matulungan ang klase na maunawaan ang ibig sabihin ng gawin ang "anumang iuutos ko sa inyo," basahin ang sumusunod na siping-banggit:

"Kayo na mga kabataang may sapat na gulang, kayo ang pinakamainam sa alinmang salinlahi. Panatilihin ang inyong kadalisayan. Kayo ay maging mga nagtataglay ng pamantayan sa dakilang pagkilos na dalhin ang lahat ng tao sa Guro. Ihanda ang inyong mga kaisipan sa pamamagitan ng pagpuno sa mga ito ng mga walang hanggang katotohanan na nasa mga sagradong banal na kasulatan. Maging masunurin sa mga magulang at sa Diyos. Pakinggan ninyo at awitin ang musika ng kalangitan. Tanggihan ang malalaswa at mababang uri ng mga tunog at kumpas ng musika ni Satanas. Gusto niyang makuha ang inyong pagsang-ayon sa kanyang mahalay at makalaman na mga ritmo at sa gayon ay akayin kayong papunta sa impyerno. Labanan ang tukso sa pamamagitan ng pagkakaroon ng matatag na pakikipag-ugnayan kay Jesucristo. Wala nang iba pang pakikipag-ugnayan ang makapagbibigay sa inyo ng higit na kagalakan at kaligayahan" (William R. Bradford, sa Conference Report, Abr. 1976, p. 146; o *Ensign,* Mayo 1976, p. 98).

Talakayan

Talakayin ang ilan sa mga mungkahi ni Elder Bradford. Tulungan ang mga kabataang babae na makita na ang mga praktikal na mungkahing ito ay tutulong sa kanila na ipamuhay ang mga kautusan. Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga kautusan at pagtupad sa payo ng mga buhay na propeta, sila ay mas mapapalapit sa Tagapagligtas.

Banal na kasulatan

Isulat sa pisara ang *Doktrina at mga Tipan 88:62–63.* Ipahanap sa mga kabataang babae ang banal na kasulatan.

• Ano pa ang hiniling ng Tagapagligtas na gawin natin upang maging kanyang mga kaibigan?

• Paano tayo "lumalapit," "naghahanap," at "humihiling"? Isulat ang mga salitang ito sa pisara.

Buod

Bigyang-diin na habang sinisikap ng mga kabataang babae na gawin ang mga bagay na nakasulat sa pisara, sila ay mas mapapalapit sa kanilang Tagapagligtas. Ang mga aralin sa taong ito ay tutulong sa kanila na higit na maunawaan si Jesucristo at maging kanyang kaibigan.

Paano ako mas mapapalapit sa aking Tagapagligtas?

1. Lumapit sa kanya upang humingi ng tulong sa pagtatagumpay sa aking mga kamalian.
2. Sikaping magsisi at pagtagumpayan ang aking mga kahinaan.
3. Gawin ang ipinag-uutos ni Cristo sa pamamagitan ng pamumuhay ng lahat ng kautusan.
4. Lumapit, maghangad, humiling.

Katapusan

Mga siping-banggit

Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng pagbabasa ng sumusunod na dalawang siping-banggit:

"Maging kasama ni Cristo, at siya ay lalapit sa iyo at magiging iyong pinakamatalik na kaibigan. Wala nang mas mabuting kaibigan maliban kay Cristo" (William R. Bradford, sa Conference Report, Abr. 1976, p. 146; o *Ensign*, Mayo 1976, p. 98).

"Ibinibigay ko sa inyo ang aking patotoo na ang ating Panginoon at Tagapagligtas, na si Jesucristo, ay ating kaibigan. Sa kanyang mga mapagmahal na pamamaraan ng pag-uutos, pagkagalit, pagbati, paghahayag, panghihimok, at pagkamatiisin, ay araw-araw niya itong pinatutunayan. Tunay na nakahandang tanggapin niya tayo sa kung ano tayo, ngunit nais niyang iwanan tayong may pag-unlad sa kanyang salita at kanyang mga landas" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Okt. 1972, p. 34; o *Ensign,* Ene. 1973, p. 43).

Patotoo

Ipapahiwatig sa inatasang kabataang babae ang kanyang mga damdamin tungkol sa Tagapagligtas. Hayaan ang ibang mga kasapi ng klase na gawin din ang gayon.

Magbigay ng sarili mong patotoo tungkol sa iyong pagmamahal para sa Tagapagligtas. Himukin ang bawat kabataang babae na pagsumikapan pang mabuti na mapalapit sa kanyang Manunubos sa loob ng darating na taon. Ang mga aralin sa taong ito ay magbibigay sa bawat kabataang babae ng karagdagang lakas ng loob. Dapat dalhin ng mga kabataang babae ang kanilang mga banal na kasulatan sa klase at pag-aralan ang mga salita ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng mga nakaraan at kasalukuyang propeta. Ang bawat kabataang babae na nag-aaral ng kanyang mga banal na kasulatan, nagsisisi ng anumang mga kasalanan at mga pagkukulang, at ipinamumuhay ang mga kautusan ay makikita ang kanyang pakikipag-ugnayan kay Jesucristo na patuloy na tumatatag.

Pamumuhay ng Ebanghelyo sa Araw-araw

Aralin 3

LAYUNIN

Sisikapin ng bawat kabataang babae na madamang malapit siya sa Panginoon sa kanyang pang-araw-araw na buhay.

PAGHAHANDA

1. Larawan 3, ang Tagapagligtas (62572), na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng isang paskil ng Doktrina at mga Tipan 19:23.
3. Kung nanaisin: Maghanda ng mga sinulatang piraso ng papel o isang paskil na naglalaman ng mga salitang *Pag-ibig, Panalangin, Paglilingkod, Pagkamasunurin, Pag-aaral, Paggawa.*
4. Kung nanaisin: Maghanda ng pananda sa aklat o katulad na bagay para sa bawat kabataang babae na naglalaman ng mga salitang, "Ang tiyak na daan patungo sa kapayapaan at kaligayahan sa buhay na ito at sa kabilang buhay ay ang paglingkuran ang Panginoon *ngayon* at sa araw-araw."
5. Iatas sa anim na kabataang babae ang bawat isa sa mga sumusunod na paksa: Isalaysay ang tungkol sa isang karanasan kung saan ang (1) pag-ibig, (2) panalangin, (3) paglilingkod, (4) pagkamasunurin, (5) pag-aaral ng mga banal na kasulatan, o (6) paggawa ay nakatulong sa iyo na madamang mas malapit ka sa Panginoon. Kung wala kang anim na kabataang babae sa iyong klase, mag-atas ng mas kakaunting paksa.
6. Atasan ang isang kabataang babae na awitin o basahin ang "Come Follow Me" (*Hymns,* blg. 116), "Kailangan Ko Kayo" (*Mga Himno at Awit Pambata*), o iba pang himno na may gayon ding mensahe.
7. Mag-atas ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Larawan, paskil, at talakayan

Ipakita ang larawan ng Tagapagligtas at ang paskil ng Doktrina at mga Tipan 19:23. Talakayin ang banal na kasulatan, na binibigyang-diin ang kahalagahan ng pagkatuto ng tungkol kay Cristo at pamumuhay ng katulad ng kanyang buhay upang matamasa natin ang pagpapala ng kapayapaan sa ating buhay. Pamarkahan sa mga kabataang babae ang talatang ito sa kanilang mga banal na kasulatan, at sabihin sa kanilang panatilihin sa kanilang mga isipan ang mga kaisipang ito habang nagpapatuloy ang aralin.

Maaari Nating Madama na Tayo ay Malapit sa Panginoon sa Ating mga Pang-araw-araw na Buhay

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na upang madama natin ang kapayapaan ni Cristo sa ating buhay, kailangan nating pagsikapan na mapalapit kay Cristo sa bawat araw.

• Ano ang maaari nating gawin upang madama na malapit tayo sa Panginoon sa ating mga pang-araw-araw na buhay?

Isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara. Ang kanilang mga sagot ay malamang na kabilangan ng mga ideya na tulad ng pagpapakita ng dagdag na pagmamahal, pagbabasa ng mga banal na kasulatan, pananalangin nang mas taimtim, at paglilingkod nang higit pa.

Pagkatapos na maipahayag ng mga kabataang babae ang kanilang mga kaisipan, hilingan ang ilan sa kanila na basahin ang sumusunod na mga siping-banggit ng mga pinuno ng

Simbahan. Ituro na ang mga siping ito ay tumutukoy sa mga bagay na maaari nating gawin upang madama ang pagiging mas malapit sa Panginoon sa araw-araw. Pagkatapos basahin ang bawat sipi, hilingin sa inatasang kabataang babae na sabihin kung paanong nakatulong sa kanya ang alituntuning ito na madamang mas malapit siya sa Panginoon.

Mga sinulatang piraso ng papel

Habang binabasa ng mga kabataang babae ang mga sipi, ipakita ang angkop na mga sinulatang piraso ng papel o paskil, o isulat ang mga salita sa pisara.

Pag-ibig. "Ang mga anak ng Diyos ay kailangang mahalin, at magkaroon ng isang mamahalin. . . . Tayo ay may dalawang dakilang hamon, kayo at ako, at ang hamon ay hindi nagwawakas habang may hininga: ang piliin siya at mahalin ang bawat isa. Sa gayon ay makatitiyak tayo na makikilala natin siya sa daigdig na ito at sa kahariang hindi sa daigdig na ito sa dakong huli" (Marion D. Hanks, sa Conference Report, Abr. 1980, p. 42–44; o *Ensign,* Mayo 1980, p. 30–31).

Panalangin. "Ang taimtim na panalangin ay ang sentro (puso) ng isang maligaya at maunlad na pamumuhay. Pinalalakas ng panalangin ang pananampalataya. Ang panalangin ay ang paghahanda para sa mga himala. Ang panalangin ang nagbubukas ng pintuan sa walang hanggang kaligayahan" (H. Burke Peterson, sa Conference Report, Okt. 1973, p. 13; o *Ensign,* Ene. 1974, p. 19).

Paglilingkod. "Ang maglingkod sa iba nang maluwag sa kalooban at bukas palad ay dapat na maging isa sa ating mga pinakadakilang kabutihan. Ni hindi ito bagay na pagpipilian. Ito ay tungkulin, isang sagradong utos. . . .

"Samakatwid, paglingkuran natin ang bawat isa nang may pag-ibig sa magkapatid, hindi nagsasawa sa mga hinihiling sa atin, nagiging mapagtiis at mapagtiyaga at mapagbigay" (Ezra Taft Benson, "Your Charge," *New Era,* Set. 1979, p. 44).

Pagkamasunurin. "Ang isang layunin na pangkaraniwan sa halos lahat sa atin sa buhay na ito ay ang pagnanais na kamtin ang tunay na kagalakan at walang katapusang kaligayahan. Iisa lamang ang paraan upang gawin ito, at ito ay sa pamamagitan ng pagiging masunurin sa lahat ng mga kautusan ng Diyos. . . . 'Kapag nag-utos ang Panginoon, gawin ito,' ang siyang panuntunan sa buhay ng unang propeta sa dispensasyong ito. Nawa ay iyan ang maging sawikain at gawain ng bawat isa sa atin" (Delbert L. Stapley, sa Conference Report, Okt. 1977, p. 26, 30; o *Ensign,* Nob. 1977, p. 19, 21).

Pag-aaral. "Kapag sinusunod natin ang payo ng ating mga pinuno na basahin at pag-aralan ang mga banal na kasulatan, maraming uri ng mga kapakinabangan at pagpapala ang dumarating sa atin. . . . Saan pa ba magkakaroon ng higit na kapaki-pakinabang na paggamit ng panahon kundi sa pagbabasa ng panitikan mula sa aklatan ng banal na kasulatan na nagtuturo sa atin upang makilala ang Diyos at maunawaan ang ating kaugnayan sa kanya?" (Howard W. Hunter, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 91; o *Ensign,* Nob. 1979, p. 64).

Paggawa. "Ang masigasig, may layuning paggawa ay humahantong sa magandang kalusugan, kapuri-puring pagkakamit, isang malinis na budhi, at nakapagpapapreskong pagtulog. Ang paggawa ay palaging malaking tulong sa tao. Nawa ay magkaroon kayo ng mabuting paggalang sa paggawa maging sa pamamagitan ng ulo, puso, o kamay" (Ezra Taft Benson, "Your Charge," p. 44).

Talakayan

Pagkatapos basahin ang mga sipi at makapagtanghal ang mga kabataang babae, itanong ang mga sumusunod:

• Bakit mahirap kung minsan na manatiling malapit sa Panginoon sa bawat araw? Himukin ang mga kabataang babae na magbigay ng mga tiyak na kasagutan.

Paalalahanan ang mga kabataang babae na kung sila ay magiging malapit sa Panginoon, kailangan nilang gawing bahagi ng kanilang buhay sa lahat ng oras ang mga alituntuning ito. Hindi sapat ang maging matwid lamang kapag Linggo o paminsan-minsan lamang.

Siping-banggit

Ipabasa ang sumusunod na siping-banggit: "Ang tiyak na daan tungo sa kapayapaan at kaligayahan sa buhay na ito at sa buhay sa kabila ay ang paglingkuran ang Panginoon *ngayon* at sa bawat araw" (Marion G. Romney, "Serve the Lord Today," *Ensign,* Hunyo 1979, p. 3).

Pananda sa aklat

Bigyan ang bawat kabataang babae ng pananda sa aklat o ng katulad na bagay na iyong inihanda. Imungkahing itago niya ito sa lugar na kung saan ay maipaaalala sa kanya araw-araw ang mensahe nito.

Kapag Ipinamumuhay Natin ang Ebanghelyo, Tinutulungan Tayo ng Panginoon na Harapin ang mga Hamon sa Araw-araw

Talakayan

• Makapagpapaalis ba ng lahat ng ating suliranin ang pamumuhay nang malapit sa Panginoon?

Ipaliwanag na ang mga hamon ay palaging magiging bahagi ng ating buhay, maging kapag ipinamumuhay natin ang ebanghelyo. Ngunit ang ebanghelyo ay tunay na nagbibigay ng direksiyon upang tulungan tayong lutasin ang ating mga suliranin, at ang kaginhawahan at kapayapaan na natatanggap natin sa pamumuhay nang malapit sa Panginoon ay makatutulong sa atin na harapin ang mga suliraning ito nang walang pagkasindak o takot.

• Ano ang ilan sa mga hamon at suliranin na inyong kinakaharap sa bawat araw? Isulat sa pisara ang mga sagot ng mga kabataang babae.

Ipaliwanag na ang ating mga hamon ay may magkakaibang antas ng kahirapan. Ang ilan sa mga ito ay simple at hindi gaanong mahalaga. Subalit kung hindi malulutas nang maayos ang mga ito, ang mga ito ay maaaring maging sanhi ng hindi pagkakaunawaan, pagkabigo at pagkagalit. Mayroon ding mas malalaki at mas mabibigat na suliranin na maaaring magpatuloy sa mahabang panahon, na nagiging sanhi ng pang-araw-araw na pagkabalisa.

Hilingin sa mga kabataang babae na pumili ng dalawa o tatlong suliranin na nakasulat sa pisara. Burahin ang pisara at isulat ang mga suliraning ito nang pahalang sa itaas. Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga paraan kung saan ang anim na alituntuning kanilang tinalakay—pag-ibig, panalangin, paglilingkod, pagkamasunurin, pag-aaral, at paggawa—ay maaaring magamit upang tulungan silang harapin ang mga hamong ito. Isulat ang kanilang mga mungkahi sa ilalim ng naaangkop na suliranin.

Mga pag-aaralang kalagayan

Sabihin sa mga kabataang babae na bibigyan mo sila ng ilang kalagayan na naglalarawan ng ilan sa mas mahihirap na hamon na maaaring makaharap nila o ng kanilang mga kaibigan. Hilingan silang magmungkahi ng mga paraan na kung saan ay magagamit nila ang mga alituntunin ng ebanghelyo upang makatulong sa paglutas ng mga suliranin.

1. Kung hindi ngayon ay walang nabanggit ang kaibigan mo tungkol sa ilang suliraning pangmag-anak na lubhang nakababahala sa kanya. Ang kapatid niyang babae ay nagsimulang manigarilyo at ginugugol ang halos lahat ng kanyang panahon sa kanyang mga kaibigan na may masamang impluwensiya. Mas malimit na ang pag-aaway ng kanyang mga magulang at ngayon ay hayagan nang nagbabanggit ng tungkol sa paghihiwalay. Nagtataka siya kung paanong lumitaw sa kanyang mag-anak at sa kanyang buhay ang mga suliraning ito. Pinag-aalinlanganan na rin niya ang katotohanan ng ebanghelyo. Sinasabi niya sa iyo ang tungkol sa mga suliraning ito at hinihiling ang payo mo. Ano ang masasabi mo sa kanya na makatutulong upang lutasin niya ang mga hamong ito?
2. Lumikha ka ng sarili mong suliranin nang dahil sa pagmamadali at maling pasiya. Sa katapusan ng panahon ng pag-aaral, nang madama mong ikaw ay nabibigatan sa mga huling kahilingan sa bawat klase, ikaw ay kumopya ng isang ulat para sa iyong klase sa kasaysayan. Nakatanggap ka ng "*A*" para sa ulat, ngunit ngayon ay binabagabag ka ng budhi mo at nahihiya. Ikinalulungkot mo na ikaw ay nangopya, ngunit nag-aalala ka rin na kung aaminin mo ang pagkakamali mo, ang iba ay magugulat at mabibigo mo. Ano ang dapat mong gawin?
3. Naaakit ka sa isang kabataang lalaki na hindi kasapi ng Simbahan at tila may gusto sa iyo. Siya ay isang mabuting mag-aaral, maayos manamit, at ang kanyang mga pamantayang moral ay tila katanggap-tanggap. Gayunman, alam mong siya ay naninigarilyo at paminsan-minsang umiinom ng serbesa. Ano ang dapat mong gawin kung aanyayahan ka niyang sumama sa kanyang lumabas?

Talakayan sa banal na kasulatan

Hilingan ang isang kabataang babae na basahin ang Doktrina at mga Tipan 58:2–4.

Paalalahanan ang mga kabataang babae na hindi nangako ang Panginoon sa atin ng kawalan ng mga suliranin, ngunit ipinangako niya na itataguyod tayo sa ating mga hamon. Kung tayo ay matapat, magkakaroon tayo ng dakilang gantimpala sa kaharian ng langit.

Katapusan

Ipaawit o ipabasa sa isang kabataang babae ang "Come, Follow Me," "Kailangan Ko Kayo," o isang himno na may katulad na mensahe.

Mga Pagsasagawa ng Aralin

1. Imungkahi na habang nagpaplano ang mga kabataang babae para sa bawat araw sa linggong darating, magplano sila ng isang simpleng gawain na makatutulong sa kanila na madamang mas malapit sila sa Panginoon sa araw na iyon. Maaari nilang naising gamitin ang anim na alituntuning tinalakay sa aralin upang matulungan silang piliin ang gawaing ito.
2. Imungkahi sa mga kabataang babae na habang nakakasagupa nila ang mga pang-araw-araw na suliranin sa darating na linggo, ay subukin nilang lutasin ang mga ito na ginagamit ang mga alituntuning tinalakay sa aralin.

Pagsasakatuparan ng mga Banal na Tungkulin ng Kababaihan

Aralin
4

Paghahanda Upang Maging Kasama sa Kawalang-hanggan

LAYUNIN

Malalaman ng bawat kabataang babae ang mga paraan upang siya ay maging handa na maging isang kasama sa kawalang-hanggan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng papel at lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng isang mesa na paglalagyan ng mga bagay na naglalarawan ng mga bahagi ng paghahanda para sa pag-aasawa. Ang mga bagay ay maaaring kabilangan ng mga banal na kasulatan, isang talaarawan, mga delata, proyekto sa pananahi, o mga kasangkapan sa paghahalaman.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Dapat Ihanda ng Bawat Kabataang Babae ang Kanyang Sarili sa Pag-aasawa

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Ika-23 ng Disyembre noon. Sa wakas ay dumating ang araw ng pag-uwi ni Diane mula sa isang malayong lungsod upang idaos ang bakasyon ng Pasko sa piling ng kanyang mag-anak. Habang papasok sa garahe ang sasakyan, ang kanyang ina at ama at mga kapatid ay nangagmamadaling lumabas upang bumati sa kanya. Pagkatapos ng maraming yakapan at halikan, ang mag-anak ay nagbalik sa magandang kapaligiran ng kanilang tahanan na puno ng mabangong samyo ng mga lutong Pamasko. Tila noon lamang naging napakaganda ng tahanan para kay Diane. Nangulila siya nang labis sa kanyang mag-anak!

Habang tinutulungan niya ang kanyang ina sa paghuhugas ng mga pinggan nang gabing iyon, binanggit ni Diane ang maraming bagay na natutuhan niya samantalang siya ay malayo. "Ang isang bagay na natutuhan ko po, Inay," ang sabi niya, "ay hindi pa ako talagang handang maging maybahay. Kapag biglaan kang napag-isa na may mga kasamahan sa silid na pakikibagayan, marami kang natututuhan tungkol sa iyong sarili, sa iyong pagpapasiya, at sa iyong mga kasanayan sa paggawa sa tahanan—o kakulangan sa mga kasanayan sa paggawa sa tahanan. Sana ay mas nabigyan ko ng pansin kung paano kayo naglilinis, nagluluto, at nagbabadyet. Maaari sanang naging mas madali para sa akin. Sabagay kahit paano'y napagsasanayan ko ang mga kasamahan ko sa silid sa halip na subukin ang lahat ng bagay sa bagong asawa!

"Nalaman ko na kailangan kong maging mas matiyaga at madaling makadama sa damdamin ng iba. Kung hindi ko kayo nakakausap ni Itay ay kakailanganin kong mas lubusang umasa sa aking Ama sa Langit. Ang pagnanais kong mag-aral ng mga banal na kasulatan at ihanda ang aking sarili upang maturuan ang iba tungkol sa ebanghelyo ay naragdagan. Aalamin ko ang lahat ng makakaya kong alamin habang nasa bahay ako at magsisikap nang mas mabuti kapag nagbalik na sa lungsod nang maihanda ang aking sarili upang balang araw ay makabuo ng isang maligayang tahanan para sa aking mag-anak."

Talakayan

• Ano ang napag-alaman ni Diane tungkol sa kanyang sarili samantalang siya ay malayo? Sa aling mga bahagi siya nakadama ng kakulangan o hindi pagiging handa?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang kababaihan ngayon ay may iba't ibang ginagampanan. Gayunman, sa isang panahon sa kanilang buhay, ang mga kababaihan ay may isang tungkuling gagampanan. Tanungin ang mga kabataang babae kung ano sa palagay nila ang gagampanang ito. (Maybahay.) Ang paraan ng kabataang babae sa pagsasakatuparan ng tungkuling ito ang malaking batayan ng kanyang sariling kaligayahan sa walang hanggan at ng kaligayahan ng mga taong malapit sa kanya.

Siping-banggit

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Ang mga kabataang babae ay dapat magplano at maghanda para sa pag-aasawa at pagkakaroon at pagpapalaki ng mga anak. Ito ang inyong banal na karapatan at ang landas tungo sa pinakadakila at pinakamataas na kaligayahan" (*Ensign,* Nob. 1978, p. 103).

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin at talakayin ang ilan sa mga sumusunod na banal na kasulatan sa mga kabataang babae: Genesis 2:18, 24; I Mga Taga Corinto 11:11; Moises 3:18, 21–24. Tulungang maunawaan ng mga kabataang babae na ang kasal ay inordena ng Diyos.

Talakayan

Ipaliwanag na maraming babae ang pumapasok sa pag-aasawa nang may kakaunting paghahanda sa mga hinihiling nito. Isulat ang mga sumusunod na pamagat sa pisara: *Espirituwal* at *Paggawa sa Tahanan.* Ipaliwanag na may iba pang larangan na dapat paghandaan ng mga kabataang babae, ngunit dalawa lamang ang tatalakayin ng araling ito.

• Sa paanong mga paraan makapaghahanda ang isang kabataang babae sa bawat isa sa mga larangang ito? Isulat sa pisara ang mga sagot ng mga kabataang babae.

Siping-banggit

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Sinasabi ko sa mga kabataang babae . . . na dapat nilang gawin ang lahat sa abot ng kanilang makakaya na gawing pisikal na kaakit-akit ang kanilang mga sarili sa pananamit at pag-aayos, sa pangkaisipan sa pamamagitan ng pagiging maalam sa maraming paksa, sa espirituwal sa pamamagitan ng pagiging madaling tumugon, sa pandamdamin sa pamamagitan ng pagiging tunay at karapat-dapat" ("Marriage Is Honorable," sa *Speeches of the Year, 1973* [Provo: Brigham Young University Press, 1974], p. 261–62).

Ituro na ang mga kabataang babae ay maaaring hindi mahusay sa bawat isa sa mga larangang ito sa panahon ng kanilang pag-aasawa. Ngunit kung mas handa sila ay mas malamang na magkakaroon sila ng maligayang pag-aasawa.

Gawain

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang pirasong papel at isang lapis. Sa panahon ng sumusunod na talakayan, hilingan ang bawat kabataang babae na gumawa ng listahan ng mga tiyak na larangan kung saan ay nangangailangan siya ng higit na paghahanda.

Paghahandang Espirituwal

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung handa tayo sa espirituwal, mas makakayanan nating pangasiwaan ang mga hamon ng pag-aasawa. Mahalagang magkaroon ang kababaihan ng mabubuting kaugalian sa pag-aaral ng mga banal na kasulatan, pananalangin, pag-aayuno, at pagsusulat sa talaarawan. Ibinigay ni Pangulong Ezra Taft Benson ang payong ito sa mga kabataang babae ng Simbahan:

Siping-banggit

"Mga kabataang babae, hinihikayat ko kayong makilahok sa programa ng araw-araw na pagbabasa at pagninilay-nilay ng mga banal na kasulatan. . . . Mapagbabago ng Aklat ni Mormon ang inyong buhay. Patatatagin kayo nito laban sa mga kasamaan ng ating panahon. Ito ay magdudulot ng espirituwalidad sa inyong buhay na hindi magagawa ng iba pang aklat. Ito ang magiging pinakamahalagang aklat na mababasa ninyo bilang paghahanda sa mga hamon ng buhay. Ang isang kabataang babae na alam at mahal ang Aklat ni Mormon, na nakabasa nito nang ilang ulit, na may matibay na patotoo ng katotohanan nito, at nagsasagawa ng mga aral nito ay magagawang manindigan laban sa mga panlilinlang ng diyablo at magiging mabisang kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon" (*Ensign,* Nob. 1986, p. 82).

Talakayan

• Paano pinagpala ng Aklat ni Mormon ang inyong buhay? Paano magiging pagpapala sa inyo ang pag-aaral ng banal na kasulatan kapag kayo ay may asawa na at may pamilya?

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay nagpapakita kung paano ang espirituwal na kahandaan ng isang kabataang babae ay nakatulong sa kanya bilang isang bagong maybahay.

Sina Brad at Kathy ay nakatanggap ng matalinong payo mula sa tagabuklod ng templo sa araw ng kanilang kasal: "Magkakaroon ng mga pagtatalo. Matuto kayong magtalastasan. Ipanalangin ninyo ang inyong mga pagkakaiba at suliranin. Maging mapagpatawad. Bukas palad ninyong paglingkuran ang bawat isa."

Kahit na ikinalugod nila ang payong ito ay tila hindi ito kailangan nang oras na iyon. Gayunman, hindi pa katagalan ang kanilang pagkakakasal nang una silang magtalo.

Bago sila ikasal ay halos hindi maisip ni Kathy na sila ay magtatalo. Habang nagtatalo kapwa sila nagsalita ng mga bagay na hindi nila dapat binigkas, at si Brad ay galit na galit na lumabas ng bahay.

Hindi pa kailanman nakadama ng gayong sakit ng kalooban si Kathy. Bago ang kasal ay palaging may mapagmahal na magulang o mga kaibigan na maaaring pagbalingan sa mga oras ng kaguluhan, ngunit sa oras na ito siya ay nakadama ng pag-iisa. Lumuhod siya at ibinuhos ang kanyang damdamin sa kanyang Ama sa Langit. Nanalangin siya na sana ay palambutin ang kanilang mga puso at magbalik sa kanilang tahanan ang pagkakasundo.

Pagkatapos ng kanyang panalangin ay nalaman niya na kahit ano pang mga hamon ang dumating ay nais niyang maging walang hanggan ang kanilang kasal. Kung hahangarin nila ang tulong ng Panginoon ay magagawa nilang malutas ang kanilang mga suliranin. Nang magbalik si Brad, buong pagmamahal nilang binati ang isa 't isa at kapwa humingi ng paumanhin. Magkasama silang lumuhod sa panalangin.

Talakayan

• Paano nakatulong kay Kathy ang espirituwal na paghahanda upang siya ay maging isang mas mabuting maybahay? Ano ang maaaring naging mga bunga ng pagtatalo kung hindi nanalangin si Kathy? Anong naging impluwensiya ng pagbubuklod sa templo sa kasal na ito?

Paghahanda sa mga Kasanayan sa Paggawa sa Tahanan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na isang kabataang lalaki na nasa misyon ang tinanong kung ano ang pinaka-kinasasabikan niya sa pagiging malayo sa tahanan. "Ang magaling na pagluluto ni Inay," ang walang pag-aalinlangan niyang isinagot. Ang isang kabataang babae na nag-aaral sa malayo ang tinanong kung ano ang pinaka-kinasasabikan niya. "Ang maligayang pakiramdam na likha ni Inay sa aming tahanan. Iyon ay palaging malinis at napapalamutian ng kanyang sariling mga likha na gumawa sa aming tahanan upang madamang katangi-tangi ito para sa amin." Ang isang bagong ama ang tinanong kung ano ang pinaka-kinasasabikan niya nang magpunta sa pagamutan ang kanyang maybahay upang isilang ang kanilang unang anak. "Sa palagay ko ay hindi ko tunay na napagtanto ang lahat ng mga bagay na ginagawa niya upang gawing magandang pook na tirahan ang aming tahanan. Sa pagdating ng isang bagong silang na sanggol sa aming tahanan, ako ay higit na nagpapasalamat na taglay ng aking asawa ang mga kasanayan sa paggawa sa tahanan na kailangan upang mapangalagaan ang aming mag-anak at sambahayan."

Talakayan

• Anu-anong uri ng mga bagay ang kinasasabikan ng tatlong taong ito? (Mga kasanayan sa paggawa sa tahanan.) Bakit sa palagay ninyo mahalaga ang mga kasanayang ito sa isang kasal at sa tahanan?

Siping-banggit

Si Kapatid na Camilla Kimball, ang asawa ni Pangulong Spencer W. Kimball, ay nagsabi: "Ang sinumang magsasabi nang may pagpapaumanhin na, 'Ako ay isa lamang tagapangasiwa sa tahanan,' ay hindi lubusang nakikilala ang kahalagahan at kahirapan ng kanyang propesyon. Ang ilan sa mga kailangang katangian upang maging matagumpay ay ang walang hangganang pagmamahal at pagtitiyaga, pagiging hindi maramot, at pagtitiis.

"Ang isang babae ay dapat na may kasanayan sa pagtuturo sa bata, sa sikolohiya at kaalamang panlipunan, sa karunungan sa pagpapaunlad ng kayamanan at pamamahala, sa nutrisyon at pangangalaga" ("A Woman's Preparation," *Ensign,* Mar. 1977, p. 58).

Talakayan

• Anu-anong mga larangan ng paghahanda ang binanggit ni Kapatid na [babae] Kimball? Ano ang ginagawa mo na ngayon upang maghanda sa tungkulin ng tagapangasiwa ng tahanan? Himukin ang mga kabataang babae na tumalakay ng mga tiyak na bagay na maaari nilang gawin upang maihanda ang kanilang mga sarili na maging mabubuting tagapangasiwa ng tahanan.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Minsan ay sinabi ng isang tao, "Wala nang panahon upang maghintay, kundi panahon lamang upang maghanda." Ito ay tunay na mabuting payo kapag iaangkop sa pag-

aasawa. Kadalasan ang mga kabataang babae ay naghihintay lamang sa pag-aasawa sa halip na maghanda habang naghihintay sila. Ipaliwanag sa mga kabataang babae na kung handa sila, sila ay magiging ang uri ng mga tao na kaakit-akit sa mga karapat-dapat na kabataang lalaki.

Ang bawat isa sa mga kabataang babae ay mag-aasawa sa ibang panahon. Gayunman, kung ihahanda nila ang kanilang mga sarili sa mga larangang tinalakay sa araling ito, madaragdagan nila ang kanilang mga pagkakataon sa pagkakaroon ng matagumpay at maligayang pag-aasawa.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na iuwi ang kanilang mga listahan at itago ang mga ito sa isang talaarawan o ligtas na lugar at madalas na sumangguni sa mga ito. Hamunin silang pumili ng isa sa mga bagay na isinulat nila at pagsikapang gawin ito sa mga darating na linggo. Hamunin din silang pagbalik-aralan ang sarili nilang mga talaan at pumili ng karagdagang mga bagay na pagsisikapang gawin sa mga darating na taon.

Aralin
5

Paglikha ng Isang Espirituwal na Kapaligiran sa Tahanan

LAYUNIN

Sisikapin ng bawat kabataang babae na lumikha ng isang espirituwal na kapaligiran sa kanyang tahanan.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Atasan ang ilang kabataang babae na magdala ng isang bagay mula sa tahanan na sumasagisag sa mabubuting pakiramdam sa kanilang mga tahanan. Hilingin sa kanilang ipaliwanag ang mga bagay sa klase.
3. Atasan ang mga kabataang babae na maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pagsusulat

Ipasa ang papel at mga lapis. Palagyan sa bawat kabataang babae ng bilang na mula sa isa hanggang walo ang kaliwang bahagi ng kanyang papel. Sabihin sa mga kabataang babae na isulat sa pamamagitan ng isa o dalawang salita ang kanilang unang sagot sa bawat salitang iyong babasahin. Pagkatapos ay basahin ang sumusunod na listahan ng mga salita.

1. Tahanan
2. Ngiti
3. Makalat
4. Templo
5. Silid-tulugan
6. Madilim
7. Musika
8. Mga magulang

Talakayan

Hayaang paghambingin ng mga kabataang babae ang kanilang mga sagot; pagkatapos ay talakayin ang sumusunod:

• Alin sa mga salitang ito ang lumilikha sa inyo ng mabuting pakiramdam? Bakit?

• Alin sa mga salitang ito ay lumilikha sa inyo ng masamang pakiramdam? Bakit?

• Tulad ng mga salitang ito, paano lumilikha ng mga damdamin at kalagayan ng kalooban ang ating mga kapaligiran?

Ang Isang Kabataang Babae ay Lumilikha ng Kalagayan ng Kalooban sa Kanyang Tahanan

Pisara

Ipaliwanag na maraming bagay ang tumutulong upang makalikha ng kalagayan ng kalooban o kapaligiran sa isang tahanan. Tatalakayin ng araling ito ang dalawa sa mga ito: (1) ang pisikal na kapaligiran at (2) ang mga saloobin ng mga naninirahan. Isulat sa pisara ang dalawang bagay na ito.

Ang Pisikal na Kapaligiran

Pagsusulat

Hilingin sa mga kabataang babae na ilarawan sa kanilang isipan ang kanilang mga silid-tulugan (o ang bahagi ng kanilang mga tahanan na kanilang pananagutan) na katulad na

katulad nang iwan nila ang mga ito. Ipasulat sa kanila sa kanang panig ng kanilang mga papel ang apat na salita na naglalarawan sa silid o lugar na iyon sa ngayon.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento, na isinalaysay ng maybahay ng isang pangulo ng istaka:

"Nakituloy sa amin si Elder LeGrand Richards noong komperensiya ng istaka. Habang papunta kami sa silid na kanyang tutuluyan, naisip ko ang iba na lumagi sa silid na ito.

"Minsan ay nakituloy sa amin ang mga kabataang naguguluhan at pinalamutian ang silid ayon sa taglay nilang diwa at pag-uugali. Minsan ay nakakagulat buksan ang pintuan at makita ang tila mababangis na hayop, mababangis na lalaking nakasakay sa mga motorsiklo, o mga bituing manunugtog na mahahaba ang buhok na nakasilip sa mga paskil. Ang silid ay hindi naging kasiya-siyang pasukin.

"Kamakailan ay lumipat sa silid ang dalawa naming anak na babae at pinalamutian ito ayon sa kanilang mga pagkatao. Sa pagbukas ko ng pinto sa pagkakataong ito, alam kong ito ay isang silid na nararapat gamitin ng isang Apostol ng Panginoon."

Talakayan sa banal na kasulatan

Hilingin sa mga kabataang babae na basahin ang ikalabintatlong saligan ng pananampalataya at ang Doktrina at mga Tipan 90:18.

• Bakit mahalagang iwaglit ninyo ang katamaran at karumihan?

Patingnan sa mga kabataang babae ang mga salitang ginamit nila upang ilarawan ang kanilang mga silid.

• Nagpapakita ba ng espirituwalidad ang mga salitang ito?

Mga saloobin

Ipaliwanag na ang mga saloobin ng isang tao ay makaaapekto nang malaki sa buong mag-anak.

• Paano naaapektuhan ng inyong mga saloobin ang ibang mga tao sa inyong sambahayan?

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Isang hapon ay umuwi ang nanay ni Heather pagkatapos ng isang mahabang pulong na kasama ang panguluhan ng Mga Kabataang Babae sa purok. Pagod siya at inaasam ang kapayapaan ng kanyang sariling tahanan. Ang pagbati ni Heather ay matalim at nakasasakit.

"Saan ka nanggaling, Inay? Dati ay palagi ka naming dinaratnan sa bahay kapag dumarating kami. Tinutukso ni Brad ang maliliit kong kapatid na babae. Nagugutom na ako, at hindi ko makita ang damit na ipinangako mong susulsihan para sa akin. Kailangan kong umalis maya-maya nang kaunti upang magpunta kina Sally."

Bumuntong hininga ang nanay ni Heather at nagtanong, "Kumusta ang laro ninyo ngayong hapon?"

"Grabe," ang sagot ni Heather. "Natalo kami pero hindi namin kasalanan. Gumawa ng ilang maling tawag ang reperi!"

Talakayan

• Ano ang naging epekto ni Heather sa kondisyon ng kanyang tahanan?

• Paano sana siya nakapagbigay ng positibong epekto?

Hilingin sa mga kabataang babae na mag-isip ng mga karanasan sa kanilang mga mag-anak na maaaring nakapagpadagdag o nakapagpababa ng espirituwalidad sa kanilang mga tahanan. Anyayahan silang ibahagi ang mga ito sa klase.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang mga saloobin at kaugalian na kanilang pinauunlad ngayon para sa pangangalaga ng kanilang mga tahanan at ang paraan ng kanilang pagkilos doon ay makaaapekto sa kapaligiran ng kanilang mga tahanan sa buong buhay nila. Maaari silang makapagdagdag o makapagpababa sa espirituwalidad sa kanilang mga tahanan.

Mga kasapi ng klase

Hilingin sa inatasang mga kabataang babae na ipakita ang mga bagay na dinala nila mula sa tahanan at ipaliwanag ang mga ito.

Ang Paglikha ng Isang Espirituwal na Kapaligiran sa Tahanan ay Nangangailangan ng Paghahanda at Paggawa

Siping-banggit at talakayan

Basahin ang sumusunod na pahayag ni Pangulong David O. McKay: "Ang espirituwalidad ay ang kabatiran ng pagtatagumpay sa sarili, at pakikipagtalastasan sa Walang-hanggan" (sa Conference Report, Abr. 1949, p. 17).

Ipaliwanag na kailangan nating matutuhan ang magtagumpay sa masasama nating saloobin at pag-uugali kung pag-iibayuhin natin ang espirituwalidad sa ating mga tahanan.

Kuwento at talakayan

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

"Sa paaralan ay may isa akong kaibigan na napakamasayahin kung kaya't siya ay tulad ng sikat ng araw. Lalo na sa umaga, siya ay nagbibigay sigla at nagpapaligaya sa bawat isa sa amin. Hindi ako kilala sa aking pagiging mapagpatawa nang una akong tumayo, ni hindi ko nauunawaan ang kanyang pagkamasayahin.

"Isang araw, tinanong ko siya kung bakit napakasaya niya tuwing umaga. Ang sagot niya ay nakintal sa aking isipan. Sinabi niya na noong siya ay bata pa, napakasungit niya tuwing umaga na hindi kaaya-ayang malapit sa kanya. Isang araw, dinala siya ng kanyang nanay sa isang tabi at sinabihan siya na ang kanyang magiging asawa at mga anak ay magiging napakamiserable maliban kung babaguhin niya ang kanyang pag-uugali. Talagang nabigla siya niyon.

"Hindi ninanais na maparusahan ng kanyang masamang kalooban ang kanyang magiging mag-anak, nagpasiya siyang magbago. Tuwing umaga sa loob ng maraming buwan, pinilit niya ang kanyang sariling bumangon at magkunwaring masaya. Mahirap iyon noong una. Kinailangan nito ang lahat ng disiplinang nasa kanya. Subalit pagkatapos ng ilang panahon, hindi na niya kinailangang magkunwari.

"Nagpasiya ako na ako rin ay susubok. Mahirap, subalit pagkatapos ng ilang buwan natuklasan ko na ako ay maaaring gumising na maligaya at masayahin. Ngayon ako ay isang may-asawang kabataang babae, at nakikita ko ang kaibahang nagagawa ng aking saloobin sa kapaligirang espirituwal sa aming tahanan."

- Paano maaaring nakabawas ang unang saloobin ng kabataang babaeng ito sa espirituwalidad sa isang tahanan?
- Paano siya nagbago?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagkakaroon ng mga ugali at saloobin na nagpapabuti ng espirituwalidad ay hindi madali, subalit karapat-dapat iyon sa pagsisikap. Ang karagdagang espirituwalidad ay nagdudulot ng pagmamahal at kagalakan sa ating mga tahanan. Ipaliwanag na ang pagtatamo ng anumang kapaki-pakinabang sa buhay ay nangangailangan ng pagpaplano, paghahanda, at paggawa.

Talakayan

- Bakit mahalaga na baguhin ang masasamang saloobin?
- Paano ninyo babaguhin ang mga saloobin?

Habang tinatalakay ito, maaari mong naising ibuod ang mga sagot sa pisara. Ang listahan ay maaaring kabilangan ng sumusunod:

1. Magpasiyang magbabago kayo.
2. Hangarin ang tulong ng Panginoon sa pamamagitan ng panalangin.
3. Magtrabahong mabuti upang magbago.

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na isulat sa kanilang mga papel ang isang ugali o saloobin na nasa kanila na hindi nakatutulong sa espirituwalidad sa kanilang mga tahanan.

Hamunin sila na dagdagan ang espirituwalidad sa kanilang mga tahanan sa pamamagitan ng pagsisikap na mabuti upang baguhin ang ugali o saloobing ito. Ipaliwanag na mas magiging madali ito kung pananatilihin nila ang isang maayos at malinis na pisikal na kapaligiran na aanyaya sa pagkanaroroon ng Espiritu ng Panginoon. Sa pamamagitan

ng pagsisimula ngayon at paghahangad sa tulong ng Panginoon, madaragdagan nila ang kanilang espirituwalidad, sa kabila ng anuman ang gawin ng ibang mga kasapi ng sambahayan.

Hilingan silang isulat ang ibang tiyak na mga bagay na magagawa nila ngayon upang dagdagan ang espirituwalidad sa kanilang sariling mga tahanan.

Katapusan

Patotoo ng guro

Magpatotoo sa mga kabataang babae na habang ginagawa nila ang kanilang mga tahanan na mga lugar na higit na espirituwal, sila ay magiging mas masaya ngayon at sa buong kawalang-hanggan.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na itala sa kanilang mga talaarawan ang pagsulong na ginagawa nila sa pagdaig sa mga bagay sa kanilang mga buhay na nagbabawas ng espirituwalidad sa kanilang mga tahanan.

Aralin
6

Ang Pananagutan ng Isang Babae na Magturo

LAYUNIN

Mauunawaan at magagampanan ng bawat kabataang babae ang kanyang pananagutang magturo.

PAGHAHANDA

1. Larawan 4, Si Jesus Kasama ng mga Bata; larawan 5, Si Jesus na Nagtuturo mula sa Isang Bangka; larawan 6, Sermon sa Bundok (62166). Lahat ay matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Magtalaga ng mga kasapi ng klase upang ilahad ang limang katangian ng pagtuturo ni Cristo na tinatalakay sa pangalawang bahagi ng aralin. Bawat kabataang babae ay dapat tumalakay sa kanyang takdang katangian na ginagamit ang nakalaang sangguniang banal na kasulatan.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Magkakaroon Tayo ng mga Pagkakataon na Magturo sa Buong Buhay Natin

Mga banal na kasulatan at talakayan

Hilingan ang tatlong kabataang babae na basahin ang sumusunod na mga banal na kasulatan: Doktrina at mga Tipan 88:77; 88:118; Mosias 4:14–15.

- Ano ang ibig sabihin ng turuan ang isang tao?
- Bakit mahalaga na turuan ang ibang tao?

Bigyang-diin na kapag nagtuturo tayo sa tamang paraan, binibigyan natin ang ibang tao ng kaalaman o mga kakayahan na magagamit nila upang mapagbuti ang kanilang mga buhay at ang mga buhay ng ibang tao. Natututuhan natin ang karamihan sa mga bagay na kailangang malaman natin mula sa ibang tao, maging mula sa kanilang mga salita o kanilang mga halimbawa.

- Sa anong mga paraan isang guro ang isang babae?

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na sa buong buhay nila, magkakaroon sila ng mga pagkakataon upang magturo. Nagtuturo sila sa kanilang mga kasalukuyang mag-anak; sa paaralan; sa mga kapitbahay, kaibigan, at kauri; sa kanilang pamayanan; at sa mga tungkulin sa Simbahan. Magtuturo rin sila sa kanilang mga kalagayan sa mag-anak sa hinaharap.

Kung nakikipag-usap sila sa isang kaibigan, nagpapayo sa isang tao, o bumabagabag sa buhay ng isang bata, sila ay nakapagturo na. Sila ay nagtuturo araw-araw sa pamamagitan ng mga salita, saloobin, kilos, at mga halimbawa. Sila ay palaging nagtuturo.

Siping-banggit

Sinabi ni Elder Boyd K. Packer: "Karamihan sa ginagawa natin ay pagtuturo. Ang pagpapakita sa isang bata kung paano itatali ang kanyang sapatos, . . . pagtulong sa isang anak na babae sa isang bagong lutuin, pagbibigay ng pananalita sa simbahan, pagbibigay ng patotoo, pangangasiwa sa isang pulong ng pamumuno, at, mangyari pa, pagtuturo sa isang klase—lahat ng ito ay pagtuturo, at palagian nating ginagawa ito" (*Teach Ye Diligently* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1975], p. 2).

Pisara

Isulat sa pisara: *Palaging Isang Guro.*

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip ng mga paraan kung saan nakapagturo sila sa pamamagitan ng salita, saloobin, kilos, o halimbawa sa loob ng nakaraang dalawampu't apat na oras. Himukin ang mga kabataang babae na magsalaysay ng mga tiyak na bagay na nagawa nila.

• Saan ang pinakamahalagang lugar na makapagtuturo ang sinuman?

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pahayag ni Pangulong David O. McKay: "Ang tahanan ang una at pinakamabisang lugar para sa mga bata upang matuto ng mga aral ng buhay: katotohanan, karangalan, kabutihan, pagpipigil sa sarili; ang kahalagahan ng edukasyon, matapat na paggawa, at ang layunin at pribilehiyo ng buhay. Walang makapapalit sa tahanan sa pagpapalaki at pagtuturo sa mga bata, at walang ibang tagumpay ang maitutumbas sa kabiguan sa tahanan" (sa *Family Home Evening Manual, 1968–69,* p.iii).

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento ng kung paano pinagpala ng pagtuturo ng isang ina ang kanyang anak [na lalaki] sa oras ng malaking pangangailangan.

Si Elder Frank Croft ay isang misyonero sa katimugang bahagi ng Estados Unidos noong mga unang araw ng Simbahan. Itinuro niya ang ebanghelyo sa isang pook kung saan ang ilan sa mga tao ay nagalit nang husto sa kanyang mga turo. Isang pangkat ng mga mandurumog na sandatahang lalaki ang sapilitang nagdala sa kanya sa kakahuyan, kung saan nila sinabi sa kanya na hubarin ang lahat ng kanyang kasuotan sa itaas ng kanyang baywang. Itinali nila ang kanyang mga bisig at katawan sa isang puno at naghandang latiguhin ang kanyang likod hanggang sa magdugo ito.

Si Elder Croft ay walang pagpipilian kundi gawin ang hinihingi ng mga mandurumog, subalit nang ginagawa na niya ito, isang sulat ang nahulog mula sa kanyang bulsa. Ito ay isinulat ng kanyang ina, na nakatira sa Utah. Sa nakaraang sandaling panahon, sumulat si Elder Croft sa kanyang mga magulang na nagsasabi sa kanila ng tungkol sa karahasan ng mga mandurumog, at ang sulat na ito mula sa kanyang ina ay isang sagot sa kanyang mga pagkabahala. Sinabi sa sulat:

" 'Minamahal kong anak, kailangan mong tandaan ang mga salita ng Tagapagligtas nang sabihin Niya, "Mapapalad ang mga pinag-uusig dahil sa katwiran; sapagkat kanila ang kaharian ng langit;" gayundin "Mapapalad kayo, pagka kayo'y inaalimura, at kayo'y pinag-uusig, at kayo'y pinagwiwikaan ng sari-saring masama na pawang kasinungalingan, dahil sa akin. Mangagalak kayo, at mangagsayang totoo: sapagkat malaki ang ganti sa inyo sa langit: sapagkat gayundin ang kanilang pagkausig sa mga propeta na nangauna sa inyo." Alalahanin din ang Tagapagligtas na nasa sa krus na nagdurusa mula sa mga kasalanan ng mundo nang usalin niya mga walang kamatayang salitang ito, "Ama, patawarin mo sila; sapagkat hindi nila nalalaman ang kanilang ginagawa." Tiyak, aking anak, na sila na nakikitungo nang masama sa inyong mga Elder ay hindi nakaaalam sa kanilang ginagawa kundi ay hindi nila gagawin iyon. Darating ang araw, sa anumang lugar, mauunawaan nila at pagsisisihan nila ang kanilang mga kilos at pararangalan ka nila sa maluwalhating gawaing ginagawa ninyo. Kaya maging matiisin, anak ko, mahalin ang mga nakikitungo sa inyo nang masama at nagsasabi ng lahat ng uri ng kasamaan laban sa inyo at pagpapalain kayo ng Panginoon at palalakihin kayo sa kanilang mga paningin at ang inyong misyon ay magiging maluwalhati at matagumpay.' "

Pinulot ng pinuno ng mandurumog ang sulat at nagsimulang basahin ito. Ang mukha at mga mata niya ay napakatigas at napakalupit na alam ni Elder Croft na walang awang magmumula sa kanya. Ipinikit niya ang kanyang mga mata at naghintay siya sa pagsisimula ng paglalatigo, tahimik na iniisip ang kanyang tahanan at ang kanyang mahal na ina. Iminulat niya ang kanyang mga mata mga ilang sandali makalipas iyon at nakita niya na ang pinuno ay naupo sa isang malapit na tuod at muling binabasa ang sulat. Ang mukha niya ay nagkaroon ng malaking pagbabago. "Ang matinding katigasan at kalupitan sa kanyang mukha ay nawala; ang mga mata niya ay medyo pinalabo ng halumigmig. Ang buong pagkatao niya ay anyong nagbago. Magbabasa siya ng isa o dalawang linya o isang talata at pagkatapos ay uupo at mag-iisip nang mabuti, at sa kaibuturan ng budhi ng Elder ay may pag-asa, oo, ang matibay na paniniwala na ang puso ng tao ay nabagbag ng kariktan at kagandahan ng sulat ng kanyang ina."

Sa wakas ay tumayo ang lalaki at nagsabing, " 'Kaibigan, siguro ay kahanga-hanga ang nanay mo. Alam mo, noon ay may nanay rin ako.' Pagkatapos, humarap sa iba pang mga kasapi ng mandurumog at sinabi niya, Mga bata, pagkatapos [kong] basahin ang sulat ng inang Mormon na ito, hindi ko na maipagpapatuloy ang [paghagupit]. Siguro ay mas mabuting palayain natin siya.' Si Elder Croft ay kinalagan at humayo sa patutunguhan niya" (Arthur M. Richardson, *The Life and Ministry of John Morgan* [Nicholas G. Morgan, Sr. 1965], p. 267–68).

Talakayan

• Paano tinuruan ng inang ito ang kanyang anak [na lalaki]?

• Ano sa palagay ninyo ang ginawa ng inang ito upang ihanda ang sarili niyang magturo nang may napakalaking pag-ibig at kapangyarihan?

• Ano ang matututuhan ninyo mula sa inang ito tungkol sa pananagutan ng isang babaeng magturo?

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na sila ay mga guro sa kanilang mga tahanan ngayon at naghahanda ring magturo sa kanilang sariling mga anak sa hinaharap.

Si Jesucristo ang Ating Halimbawa Bilang Isang Guro

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na maraming paraan upang makapaghanda sila ngayon na maging mga mabisang guro.

• Sino ang pinakadakilang guro?

Mga larawan

Ipakita ang mga larawan ni Cristo na nagtuturo, at ipaliwanag na si Jesus ang dalubhasang guro. Ipaliwanag na matututo tayo nang marami sa pamamagitan ng pag-aaral ng kanyang mga pamamaraan at pagsunod sa kanyang halimbawa.

Hilingan ang mga inatasang kasapi ng klase na ilahad ang mga katangian ng pagtuturo ni Jesus at talakayin kung paanong ang sipi ng banal na kasulatan na pinag-aralan nila ay nagpapakita ng mga katangiang ito. Habang naglalahad ang bawat kabataang babae, magsulat ng ilang mga salita ng pagbubuod sa pisara.

Mga banal na kasulatan at talakayan

1. Minahal ni Jesus ang mga taong tinuruan niya, at nadama nila ang kanyang pagmamahal. Tingnan sa 3 Nefias 17:3–10. (Minahal ni Jesus nang labis ang mga tao kaya't nanatili siya nang mas matagal kasama nila sapagkat gusto nila. Ginamot niya ang kanilang mga maysakit, at siya ay sinamba nila.)
2. Gumamit siya ng mga kuwento at mga halimbawa na alam na alam ng mga tao upang maunawaan nila at maisagawa ang kanyang mga turo. Tingnan sa Lucas 15:3–10. (Ginamit ni Jesus ang mga halimbawa ng isang pastol at isang babaeng naglilinis ng kanyang bahay upang ipakita ang kaligayahan ng Ama sa Langit kapag nagsisisi ang mga makasalanan.)
3. Tinuruan niya ang mga tao kapag kailangan nilang maturuan. Hindi niya sinabi sa kanilang maghintay hanggang maginhawa na para sa kanya. Tingnan sa Lucas 9:10–11. (Si Jesus at ang mga Apostol ay nagtungo sa isang lugar kung saan sila makapag-iisa, subalit sinundan sila ng mga tao. Hindi sila sinabihan ni Jesus na umuwi at bumalik pagkaraan. Sila ay tinuruan at ginamot niya.)
4. Alam na alam niya ang mga banal na kasulatan at espirituwal niyang inihanda ang kanyang sarili upang magturo. Tingnan sa Mateo 4:1–11. (Si Jesus ay nagtungo sa disyerto upang makapag-ukol siya ng oras sa pag-aayuno at sa pagiging kasama ng Ama sa Langit. Nang dumating ang diyablo at tuksuhin siya, napaglalabanan niya ang mga tukso sapagkat alam niya kung ano ang itinuturo ng mga banal na kasulatan.)
5. Madalas siyang manalangin sa Ama sa Langit upang tulungan siyang magturo at upang pagpalain ang mga taong tinuruan niya. Tingnan sa 3 Nefias 17:14–17. (Nang manalangin si Jesus sa Ama sa Langit at hilingan siya na pagpalain ang mga tao, ang mga bagay na sinabi niya ay napakasagrado na ni hindi maisulat ng mga tao ang mga iyon.)

Ipaliwanag na sa pamamagitan ng pagsunod sa halimbawa ni Jesus, ang mga kabataang babae ay makapagtuturo sa iba at makatutulong sa kanila na baguhin ang kanilang mga buhay.

Mga pag-aaralang kalagayan

Sa mga sumusunod na pag-aaralang kalagayan, ang mga kabataang babae ay may mga pagkakataon upang magturo. Hilingan ang mga kasapi ng klase na magpasiya kung paano magagamit ng mga kabataang babaeng ito ang mga katangian mula sa buhay ni Cristo na katatalakay lamang.

Ilahad ang mga sumusunod na pag-aaralang kalagayan, at magbigay ng oras para sa talakayan ng klase.

Pag-aaralang Kalagayan 1

Nakilala ni Sarah si Judy, isang pinsang hindi kasapi, sa isang muling pagsasama-sama ng mag-anak. Nagsimula silang magsulatan at naging mabuting magkaibigan. Kailan lamang ay sinulatan ni Judy si Sarah at tinanong tungkol sa kanyang mga paniniwala sa relihiyon.

Pag-aaralang Kalagayan 2

Si Lynn ay hinilingang tulungan ang kanyang nakababatang kapatid na si Tom sa kanyang matematika. Sinasabi ni Tom na ayaw na ayaw niya sa matematika at ang mga bilang ay walang kahulugan sa kanya.

Pag-aaralang Kalagayan 3

Si Eileen ay tinawag na tagapagturong dumadalaw ng Samahang Damayan. Isang kapatid ang nag-anyaya sa kanyang dumalaw subalit humiling na huwag siyang magbibigay ng mensaheng relihiyoso.

Pag-aaralang Kalagayan 4

Si JoAnn ay inatasan ng kanyang ama na talakayin ang paksa ng pagsisisi sa kanilang gabing pantahanan ng mag-anak. Si JoAnn ay may tatlong nakababatang kapatid na babae at isang lola sa kanyang mag-anak.

Katapusan

Siping-banggit

Ipaliwanag na ito ay sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball tungkol sa ating mga pinakamahalagang pananagutan sa pagtuturo:

"Naaalala natin ang mga salita ni Nefias nang ipayo niya: 'At nangusap tayo tungkol kay Cristo, nagagalak tayo kay Cristo, nangangaral tayo tungkol kay Cristo, nagpropesiya tayo kay Cristo . . . upang malaman ng ating mga anak kung kanino sila aasa.' (2 Nefias 25:26.) Anong lakas ng kalooban ang mapapasa bawat tao kung alam niya na ang Guro at ang Kanyang mga turo ay tunay na ang kanyang malaking pinagkukunan ng patnubay, ang kanyang malaking pinagkukunan ng tamang halimbawa, ang kanyang malaking pinagkukunan ng tulong! Iyon ang ating pangunahing layunin sa lahat ng ating mga pagtuturo sa tahanan" ("Therefore I Was Taught," *Ensign*, Ene. 1982, p. 4).

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang mga kabataang babae na subuking gumamit ng ilang pamamaraan sa pagtuturo ni Cristo sa buong linggo. Maaari mong naising papag-isipin sila ng mga kalagayan kung saan sila ay maaaring magturo sa buong linggo.

Aralin
7

Ang Ating Layunin sa Buhay

LAYUNIN — Hahangarin ng bawat kabataang babae na malaman at maisagawa ang kanyang layunin sa buhay.

PAGHAHANDA

1. Maghanda para sa bawat kabataang babae ng isang kopya ng limang paraan na matututuhan natin ang tungkol sa ating layunin sa buhay, na matatagpuan sa pangalawang bahagi ng aralin.
2. Kung may makukuha sa inyong pook, maaari mong naising ipalabas ang *Man's Search for Happiness*, na bahagi ng *videocassette* na *Come unto Me* (53146).
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

May Layunin Tayo sa Buhay

Siping-banggit

Ipaliwanag na paminsan-minsan ay maaari tayong makadama ng kawalang-halaga at mag-isip kung may kabuluhan ang ating buhay. Tiniyak sa atin ni Elder Gordon B. Hinckley na bawat tao ay mahalaga sa walang hanggang plano ng Panginoon at Siya ay may layunin para sa atin na isinilang sa dispensasyong ito.

"Naniniwala ako na . . . pinili ng Diyos ang bawat isa sa inyo para sa isang bagay na may kahalagahan sa kanyang dakilang plano. . . . Mahal niya kayo at may gawain siyang ipagagawa sa bawat isa sa inyo" (sa Conference Report, Okt. 1972, p. 106; o *Ensign*, Ene. 1973, p. 91).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag inihambing natin ang may kakaunting bilang ng mga Banal sa Huling-araw sa malaking populasyon ng daigdig, tayo ay maaaring walang gaanong halaga. Ang ating banal na katungkulang maghanda para sa ikalawang pagparito ng Tagapagligtas ay tila ba halos napakalaki para sa atin na napakakaunti. Ang sumusunod na pahayag ay nagbibigay sa atin ng nakahihikayat na payo tungkol sa gawaing kailangan nating gawin:

Siping-banggit

"Sa halos anim na libong taon, inilaan kayo ng Diyos upang lumitaw sa mga huling araw bago ang Ikalawang Pagparito ng Panginoon. Bawat naunang dispensasyon ng ebanghelyo ay natangay sa pagtalikod sa katotohanan, subalit ang sa atin ay hindi. . . . Inilaan ng Diyos para sa mga huling laro (inning) ang ilan sa mga pinakamatitibay niyang anak, na tutulong upang matatag na magtagumpay ang Kaharian. At doon kayo papasok, sapagkat kayo ang salinlahi na kailangang maihanda upang salubungin ang inyong Diyos.

"Sa kalahatan ng mga panahon ang mga propeta ay nakatanaw sa mga pasilyo ng panahon sa ating panahon. Bilyun-bilyong mga namayapa na at ang mga isisilang pa lamang ay nakamasid sa atin. Huwag magkamali tungkol dito—kayo ay tinandaang salinlahi. Wala pang higit na inasahan sa mga tapat sa ganito kaikling panahon katulad ng sa atin" (Ezra Taft Benson, "In His Steps," sa *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University, 1980], p. 59).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na nabuhay tayo kasama ng ating Ama sa Langit sa loob ng mahabang panahon bago pa tayo isinilang at nalalaman niya ang lahat tungkol sa atin—ang ating mga kalakasan at mga kahinaan, ang ating mga gusto at hindi gusto, ang lalim ng ating pananampalataya at patotoo, ang ating mga talino at kakayahan, ang mga damdamin sa ating mga puso. Nalalaman niya kung paano magagamit ng bawat isa sa atin ang mga katangiang ito para sa ating pinakamabuting paglago at para sa pagtatatag ng kaharian ng Diyos sa mga huling araw na ito.

Siping-banggit

Sinabi ni Bishop H. Burke Peterson:

"Inisip ba ninyo kahit sandali na isinugo ng Ama sa Langit ang isa sa Kanyang mga anak sa daigdig na ito nang hindi sinasadya, nang walang posibilidad na gagawa ng isang mahalagang gawain? . . .

"Mahal kong mga kaibigan, kayo ay isang maharlikang salinlahi. Kayo ay inilaang pumarito sa daigdig sa panahong ito para sa isang natatanging layunin. Hindi lamang ilan sa inyo, kundi lahat kayo. May mga bagay na gagawin ng bawat isa sa inyo na walang sinumang iba pang makagagawa nang kasinggaling ng magagawa ninyo. . . . *Kung pahihintulutan ninyo Siya, nagpapatotoo ako na ang ating Ama sa Langit ay lalakad kasama ninyo sa paglalakbay sa buhay at pasisiglahin kayo na malaman ang inyong natatanging layunin dito*" ("Your Life Has a Purpose," *New Era*, Mayo 1979, p. 4–5; idinagdag ang mga nakahilig na titik).

Ang Pagkaalam sa Kalooban ng Panginoon ay Makapagbibigay sa Atin ng Direksiyon sa Ating Buhay

Banal na kasulatan at talakayan

Basahin nang sabay-sabay at markahan ang Mga Kawikaan 3:5–6.

• Ano ang hinihinging gawin natin sa mga banal na kasulatang ito?

• Paano natin isa-isang matututuhan ang mga natatanging layunin ng ating Ama sa Langit para sa ating buhay?

Pisara

Isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa pisara at idagdag ang sumusunod kung ang mga bagay na ito ay hindi kasali:

1. *Pansariling Panalangin*

Ipaliwanag na sa ating mga pansariling panalangin ay makakausap natin ang ating Ama at maitatanong kung ano ang ipagagawa niya sa atin habang tayo ay nasa imortalidad. Ipinayo ni Pangulong Spencer W. Kimball, "Hindi makasasakit sa atin, gayunman, kung hihinto tayo sa pagtatapos ng ating mga panalangin upang makinig nang masinsinan—maging sa isa o dalawang sandali—palaging nananalangin na katulad ng ginawa ng Tagapagligtas, 'huwag mangyari ang aking kalooban, kundi ang iyo' (Lucas 22:42)" (sa Conference Report, Okt. 1979, p. 5; o *Ensign*, Nob. 1979, p. 4–5).

Talakayan

• May mga oras ba na ang ating sariling mga kalooban at ang kalooban ng Panginoon ay magkasalungat? Hilingan ang mga kabataang babae na magsabi ng ilan sa mga oras na ito?

• Ano ang dapat ninyong gawin sa mga kalagayang ito?

2. *Pag-aaral at Pagninilay-nilay*

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mapanalanging pagbabasa ng mga banal na kasulatan ay makatutulong sa atin na maunawaan kung ano ang ninanais ng Panginoon na gawin natin. Sinasabi ng mga banal na kasulatan sa atin ang mga utos ng Diyos, na dapat nating sundin lahat. Subalit madalas nating magagamit ang mga banal na kasulatan upang matagpuan ang mga sagot sa ating mga partikular na kalagayan.

Banal na kasulatan at talakayan

Ipaliwanag na ang karamihan sa mga banal na kasulatan ay ibinigay upang tumulong sa mga tao na maunawaan kung ano ang gusto ng Panginoon na gawin nila. Ang mga taong ito ay nabuhay sa ibang panahon, subalit ang payo na ibinigay sa kanila ng Panginoon ay naaangkop sa atin. Ang bahagi 121 ng Doktrina at mga Tipan ay isang panalangin na inialay ni Joseph Smith noong siya ay nasa Piitang Liberty sa isang oras ng malaking pangangailangan. Gusto niyang malaman kung ano ang gusto ng Diyos na gawin niya.

Basahin ang mga talata 7 at 8, na nagtataglay ng bahagi ng sagot ng Panginoon.

• Paanong makatutulong sa atin ang sagot na ito ng Panginoon sa panalangin ni Joseph Smith na malaman kung ano ang ninanais ng Panginoon na gawin natin ngayon?

3. *Kaloob na Espiritu Santo*

Ipaliwanag na bilang mga kasapi ng Simbahan, lahat tayo ay tumanggap ng kaloob na Espiritu Santo. Ang Espiritu Santo ay isa sa ating pinakadakilang gabay sa pag-unawa kung ano ang ninanais ng Panginoon na gawin natin dito sa lupa. Siya ang hihimok at papatnubay sa atin sa buong buhay natin.

Siping-banggit

"Magpaimpluwensiya sa payapa at maliit na tinig na iyon. Tandaan na ang isang may awtoridad ay naglagay ng kanyang mga kamay sa inyong ulo sa oras ng pagpapatibay sa inyo at nagsabi, 'Tanggapin ang Espiritu Santo.' Buksan ang inyong mga puso, maging ang inyong mga kaluluwa mismo, sa tunog ng natatanging tinig na iyon na nagpapatotoo sa katotohanan. Katulad ng ipinangako ng propetang si Isaias, 'Ang iyong mga pakinig ay makakarinig ng salita . . . na nagsasabi, Ito ang daan, lakaran ninyo' (30:21)." (Thomas S. Monson, "The Lighthouse of the Lord," *New Era*, Hulyo 1980, p. 19).

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga karanasan kung saan nadama nila ang impluwensiya ng Espiritu Santo. Maaari mo ring naisin na magbahagi ng naging karanasan mo.

4. *Mga Basbas ng Pagkasaserdote*

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga kabataang babae ay makahihiling sa kanilang mga ama, mga tagapagturo sa tahanan, o iba pang karapat-dapat na mga pinunong pagkasaserdote ng mga basbas kapag kailangan nila ang tulong o direksiyon. Maaaring bigyan ng inspirasyon ng Panginoon ang mga maytaglay ng pagkasaserdoteng ito upang sabihin ang mga salita ng patnubay at kaaliwan.

5. *Mga Basbas Patriyarkal*

Ipaliwanag na bilang mga karapat-dapat na kasapi ng Simbahan, bawat isa sa atin ay may karapatan sa isang basbas patriyarkal na ibinibigay bawat isa sa atin mula sa Panginoon. Kapag tumatanggap tayo ng basbas patriyarkal, sinasabi sa atin ang marami sa mga pagpapala na inilalaan ng Ama sa Langit para sa atin sa buhay na ito at sa walang hanggan. Ang mga pagpapalang ito ay magiging atin kung tayo ay mamumuhay nang totoo at tapat na buhay. Kadalasang tinutukoy ng mga basbas patriyarkal ang ating mga espirituwal na kaloob. Ang pagkaalam sa mga kaloob na ito ay makatutulong sa atin na alamin ang ating layunin sa buhay. (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 46:10–12.) Kung minsan tayo ay binababalaan na iwasan ang ilang masasamang impluwensiya na nalalaman ng ating Ama sa Langit na makatutukso sa atin. Sa pamamagitan ng pag-alam sa mga ipinangakong pagpapala, sa ating mga espirituwal na kaloob, at sa mga babala, tayo ay higit na may katalinuhang makagagawa ng pasiya sa buong buhay natin.

Kuwento

Si Janet ay nasa isang mahirap na kalagayan. Hiniling ni Tom na magpakasal siya sa kanya. Sila ay nagtitipanan na nang halos sa isang taon at labis na nagmamahalan. Inakala ni Janet na ang pinakamaligayang araw sa kanyang buhay ay kapag hiningi ni Tom na siya ay maging maybahay niya. Subalit dumating na ang araw at nadama ni Janet na hindi pa siya handa. Hindi niya binigyan ng tiyak na sagot si Tom subalit sinabihan niya ito na sasagot siya sa kinabukasan. Ano ang nakababahala sa kanya? Si Tom ay isang elder sa Simbahan at nagsabi na kung gusto niya, sila ay pakakasal sa templo. Hindi siya nagkaroon ng katungkulan sa Simbahan nang ilang panahon dahil sa kanyang trabaho, subalit ipinangako niya na magbabago siya pagkatapos ng kasal nila.

Naalala ni Janet na ang kanyang basbas patriyarkal ay may sinabi tungkol sa taong mapapangasawa niya, kaya kinuha niya ito at sinimulang basahin: "Ang oras ay darating na ang iyong kamay ay hihingin sa kasal. Iniuutos ko sa iyo na manalangin ka nang taimtim upang magkaroon ka ng karunungan upang piliin sa mga naghahangad sa iyong kamay ang isa na karapat-dapat. Sa pamamagitan ng mga tandang ito ay makikilala mo ang isa na sasang-ayunan ng Panginoon. Siya ay magiging malinis sa katawan at isipan. Tataglayin niya ang banal na pagkasaserdote at magnanais na dalhin ka sa templo at doon ay maibuklod sa kanya, at siya sa iyo sa panahon at sa lahat ng walang hanggan." Alam ni Janet na hindi lahat ng hinihinging ito ay na kay Tom. Alam niya na hindi si Tom ang taong sasang-ayunan ng Panginoon.

Siping-banggit

Sinabi ni Elder Thomas S. Monson: "Ang tulong ay maaaring dumating sa pamamagitan ng inyong basbas patriyarkal. Ang ganitong basbas ay nagtataglay ng mga kabanata mula sa inyong aklat ng mga walang hanggang posibilidad. Basahin ang inyong basbas nang madalas. Pag-aralan ito nang maingat. Magpagabay sa mga babala nito. Mamuhay upang maging marapat sa mga pangako nito" ("The Lighthouse of the Lord," p. 19).

Pananagutan Natin na Kumilos sa Ibinigay na Direksiyon sa Atin

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa ngayon ay tinalakay ng aralin ang mga paraan kung paano tayo makahihingi ng direksiyon at makatatanggap ng patnubay. Subalit kailangang tanggapin

natin ang pananagutan na kumilos sa direksiyong tinatanggap natin. Hindi tayo makapaghihintay na lamang upang sabihin ng Panginoon kung ano ang gagawin natin. Sinabi ni Elder John Groberg:

Siping-banggit

"Noong nakaraan ay sinikap kong isipin kung magnenegosyo ako o magtuturo o magpapakadalubhasa sa sining o anuman. Sa pagsisimula kong magpatuloy sa isang landasin, na humigit-kumulang ay nakaipon ng mga kaalamang kaya ko, natuklasan ko na kung ang pasiyang iyon ay mali o humihila sa akin sa maling landasin—hindi kailangang masama, subalit isa na hindi tama para sa akin—nang walang pagkabigo, ipinaaalam palagi sa akin ng Panginoon ang ganito nang may pagdidiin: 'Mali iyan; huwag kang magpatuloy sa daang iyan. Hindi iyan para sa iyo!'

"Sa kabilang dako, maaaring may dalawa o tatlong mga daang maaari kong tinahak, na alinman ay maaaring naging tama at maaaring sa pangkalahatang bahagi ay naglalaan ng karanasan at mapagkukunan kung saan ay matutupad ko ang misyong ibinigay sa akin ng Panginoon. Sapagkat nalalaman niya na kailangan nating umunlad, karaniwang hindi niya itinuturo at sinasabing, 'Buksan mo ang pintong iyan at humayo ng labindalawang yarda sa direksiyong iyon; pagkatapos ay lumiko sa kanan at humayo ng dalawang milya . . . '. Subalit kung mali iyon, ipaaalam niya sa atin—madarama natin nang tiyakan. Natitiyak ko iyon. Kaya sa halip na sabihing, 'Hindi ako kikilos hangga't hindi ko nadarama ang pag-aalab sa aking puso,' baligtarin natin at sabihing, 'Kikilos ako malibang madama kong mali ito; at kung ito ay mali, kung gayon ay hindi ko ito gagawin.' Sa pamamagitan ng pag-aalis sa lahat ng mga maling tahaking ito, napakadali ninyong matatagpuan ang inyong sarili na patungo sa direksiyon na dapat ninyong tahakin, at pagkatapos ay matatanggap ninyo ang katiyakan: 'Oo, tumatahak ako sa tamang direksiyon. Ginagawa ko ang nais ng aking Ama sa Langit na gawin ko sapagkat hindi ko ginagawa ang mga bagay na hindi niya ninanais na gawin ko.' At tiyak na malalaman ninyo iyon. Iyon ay bahagi ng pamamaraan ng pag-unlad at bahagi ng pagsasagawa sa kung ano ang iniisip ng ating Ama sa Langit [na gawin natin]" ("What Is Your Mission?" sa *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 97–98).

Talakayan

• Anong pananagutan mayroon tayo sa paggawa ng mga pasiya tungkol sa ating mga pansariling buhay? Paano nalaman ni Elder Groberg kung tinatahak niya ang tamang direksiyon o ang maling direksiyon?

Mga palaisipang tanong

Ipaliwanag na ang pagtanggap ng pananagutan para sa ating buhay ay nangangailangan ng pagkilos natin. Hilingan ang mga kabataang babae na sagutin ang sumusunod na mga tanong sa kanilang sarili:

1. Kailan ako huling nag-ayuno at taimtim na nanalangin para sa direksiyon sa aking buhay?
2. Pagkatapos ng mga panalangin ko, nakikinig ba ako sa mga sagot ng Panginoon?
3. Natanggap ko na ba ang aking basbas patriyarkal? Kung ganoon, gaano katagal na ng huli ko itong basahin? Ginagamit ko ba ito bilang gabay sa paggawa ng mga pasiya?
4. Hiniling ko na ba nang tiyakan sa aking Ama sa Langit na akayin ako sa paghahanap sa kanyang kalooban para sa aking buhay?
5. Ako ba ay namumuhay nang karapat-dapat upang ako ay maging naaayon sa mga paghimok ng Espiritu?
6. Ako ba ay gumagawa ng mga pasiya at nagtatakda ng mga layunin na maglalagay sa akin sa tamang landasin?
7. Ang akin bang mga kilos araw-araw ay kaaya-aya sa Panginoon?

Buod

Siping-banggit

Sa isang pagtatalumpati sa mga kabataan ng Simbahan, iminungkahi ni Elder John Groberg na "muli [nating] pagtibayin sa ating mga buhay ang kahalagahan ng tatlong bagay man lamang: una, na ang Diyos, na ating Ama sa Langit, ay may tiyak na misyon para sa ating lahat upang isakatuparan at isagawa habang tayo ay nasa daigdig na ito; pangalawa, na matutuklasan natin, dito at ngayon sa buhay na ito, kung ano ang

misyong iyon; at pangatlo, na sa tulong Niya ay maisasakatuparan natin ang misyong iyon at malalaman at magkakaroon ng katiyakan—dito at ngayon sa buhay na ito—na ginagawa natin iyon na kaaya-aya sa ating Ama sa Langit. Ang mga ito ay napakahahalagang ideya; at lahat ng mga ito ay totoo" ("What Is Your Mission?" p. 92).

Pagsasagawa ng Aralin

Ipamigay ang mga kopya ng limang paraan kung saan matututuhan natin ang tungkol sa ating layunin sa buhay. Himukin ang bawat kabataang babae na isaalang-alang ang mga ideya at sikaping matutuhan pa ang higit tungkol sa layunin ng kanyang buhay.

Pagtutulungan sa Buhay Mag-anak

Aralin
8

Mga Walang-hanggang Mag-anak

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae na naglaan ang Panginoon ng isang paraan para sa atin upang mamuhay bilang mga mag-anak sa walang hanggan at magnanais ng mga pagpapala ng isang walang hanggang mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Larawan 7, Isang Mag-anak sa May Templo, na matatagpuan sa hulihan ng manwal.
2. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala: Maging madaling makaramdam sa mga pangangailangan at mga damdamin ng mga kabataang babae na maaaring nag-iisang kasapi ng Simbahan sa kanilang mga mag-anak o maaaring nagmula sa mga magulong tahanan.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Mag-anak ang Pangunahing Yunit sa Plano ng Diyos

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pahayag:

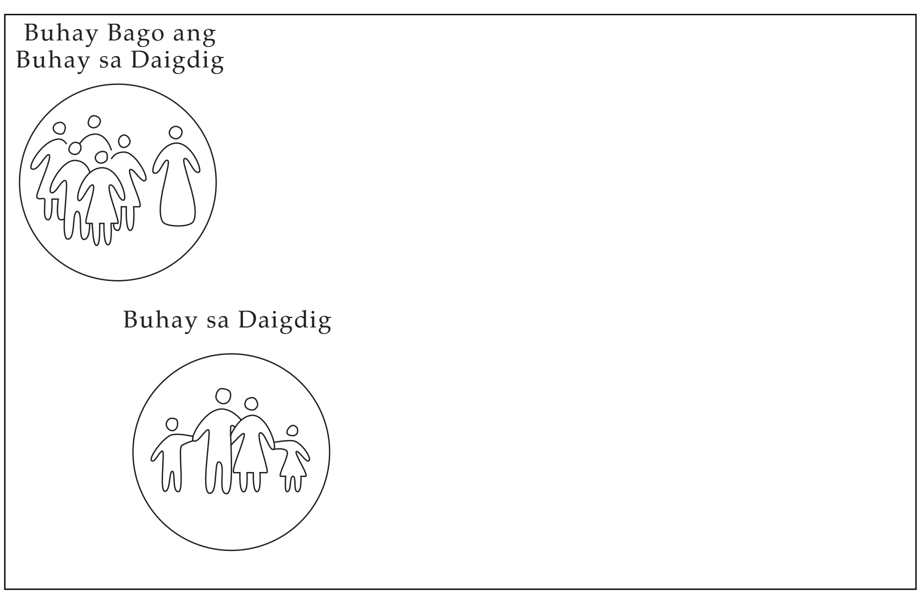
"Ang buong tunguhin at layunin ng ebanghelyo ay bigyan ng kakayahan ang mga lalaki at mga babae—na pinag-isa sa Panginoon—na lumikha para sa kanilang sarili ng mga yunit ng walang hanggang mag-anak sa kawalang-hanggan. Ang kasal na selestiyal ay naghahanda sa atin para sa pinakamalaking kagalakan at kaligayahan na nalalaman ng mga mortal at para sa walang hanggang buhay sa mga kahariang darating.

"Bayaan ninyong sabihin namin, na tulad ng nagawa na ng marami noon, na ang tinatawag ng mga tao na Mormonismo ay ang pinakasistema ng mga batas at mga katotohanan na gagawa sa daigdig na isang langit at sa tao na isang diyos" (Bruce R. McConkie, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 82; o *Ensign,* Nob. 1979, p. 55).

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang araling ito ay magtutuong-pansin sa kung paano magiging walang-hanggan ang mag-anak.

Iguhit ang sumusunod na paglalarawan sa pisara:

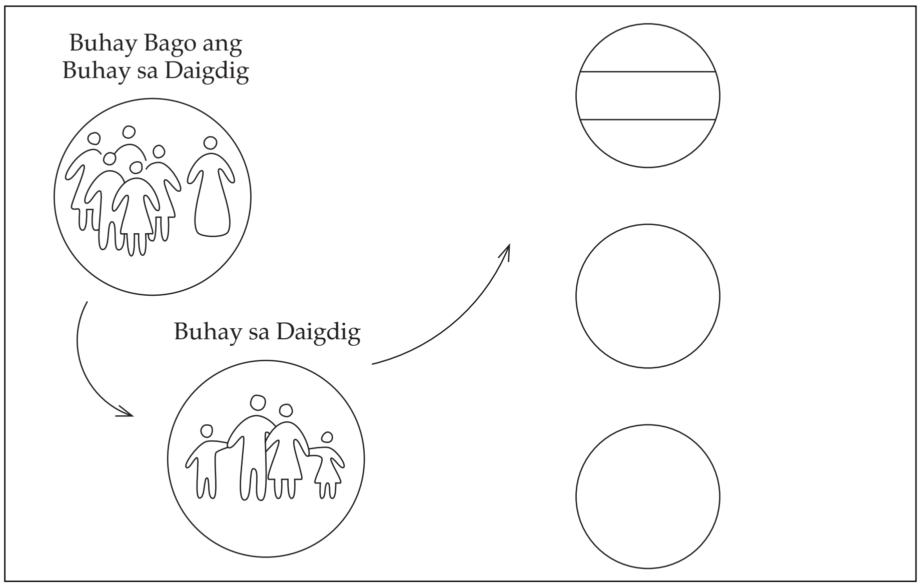


Pagbalik-aralan ang sumusunod na mga bagay na kasama ang mga kabataang babae:

1. Sa langit, natutuhan natin ang plano ng Diyos para sa atin upang magsiparito sa daigdig at mamuhay bilang mga mag-anak.
2. Ang buhay sa daigdig ay isang pagsubok na tutukoy sa ating pagiging karapat-dapat na umunlad at maging higit na katulad ng ating mga makalangit na magulang.
3. Ayon sa plano ng Diyos, kung tayo ay tapat at karapat-dapat sa buhay na ito, tatanggap tayo ng mas dakilang mga pagpapala. Kung hindi tayo [tapat], magkakaroon tayo ng mga hangganan sa susunod na buhay.
4. Kung tayo ay mapapatunayang tapat at karapat-dapat, ang ating mga mag-anak ay maibubuklod at ang ating buhay mag-anak ay magpapatuloy sa walang hanggan. Lahat ito ay bahagi ng plano ng Diyos upang maglaan ng daan para sa atin na maging magkakasama bilang mga walang hanggang mag-anak.

Talakayan sa pisara

Idagdag ang mga sumusunod sa paglalarawan sa pisara:

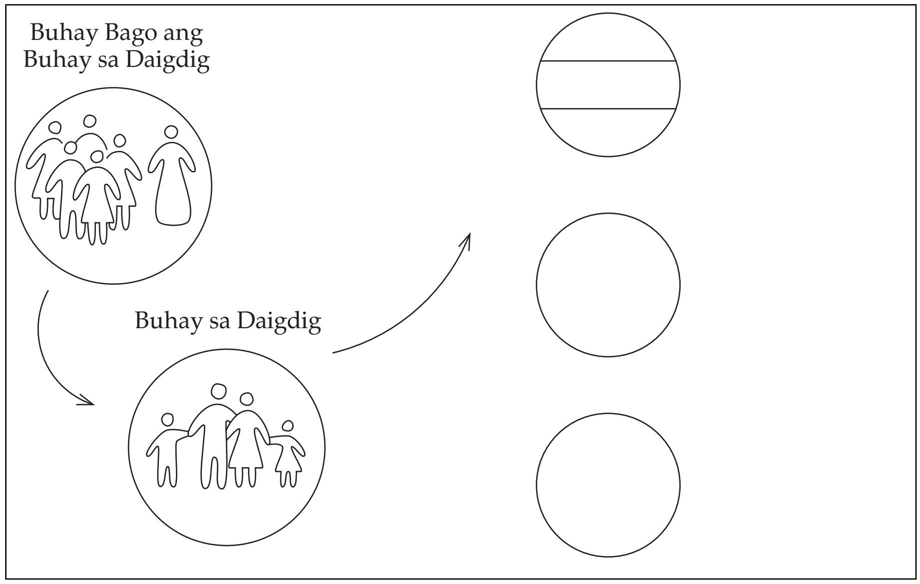


Ipagamit sa mga kabataang babae ang kanilang mga banal na kasulatan upang sagutin ang sumusunod na mga tanong:

• Ano ang nalalaman natin tungkol sa buhay ng mag-anak sa susunod na buhay? (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 132:19–20; ang mga [taong] kasal na ibinuklod sa templo at namumuhay nang karapat-dapat ay dadakilain at mamumuhay bilang mga mag-anak magpakailanman.)

• Sa anong antas ng anong kaharian pahihintulutan ang mga mag-anak na magkasama-sama? (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 131:1–4.)

Tapusin ang paglalarawan sa pisara katulad ng nakapakita, at bigyang-diin na nang itatag ng Diyos ang yunit ng mag-anak ay sinadya niya itong magpatuloy sa walang-hanggan. Gayunman, ang pagpapala ay darating lamang sa atin kung tayo ay karapat-dapat dito. Upang manatiling isang yunit ng mag-anak sa walang hanggan, kailangan tayong maging karapat-dapat na makapunta sa pinakamataas na antas ng kahariang selestiyal. Ipinakikita ng pisara na ang mga mag-anak ay magkakasama sa pinakamataas na antas ng kahariang selestiyal.



Ang mga Pagpapala ng Walang-hanggang Buhay Mag-anak ay Maaari Lamang Matamo sa mga Templo

Pagbasa sa banal na kasulatan at talakayan

Basahin ang Doktrina at mga Tipan 132:13–20 sa mga kabataang babae at talakayin ang mga talata.

• Ayon sa mga talatang ito, kaninong awtoridad ang kailangan upang makapagbigkis ang mga tipan? (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 132:13–14.)

• Saan kayo kailangang maikasal upang ang inyong tipan sa kasal ay maging nakabibigkis sa walang hanggan?

• Ano ang mangyayari sa susunod na buhay sa mga hindi nagsasamantala sa pagkakataon sa buhay na ito upang maikasal sa mga templo ng Panginoon? (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 132:15–17.) Paano ang mga walang pagkakataon sa buhay na ito? (Ang mga pagbubuklod sa templo ay maaaring gawin para sa mga patay.)

• Ano ang magiging kalagayan ng mga namumuhay bilang mga mag-anak sa susunod na buhay? (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 132:18–20.)

Larawan

Itaas ang larawan ng mag-anak sa may templo.

Tiyaking nauunawaan ng mga kabataang babae na ang mga nakararating sa pinakamataas na antas ng kahariang selestiyal ay mamumuhay bilang mga mag-anak at magiging mga diyos.

Kailangan Nating Maghanda para sa Walang-hanggang Buhay Mag-anak Ngayon

Siping-banggit at talakayan

Basahin at talakayin ang sumusunod na siping-banggit:

"Kung ang isang lalaki [o babae] ay hindi makatutupad sa batas na selestiyal, hindi siya makatatanggap ng kaluwalhatiang selestiyal; kung ang isang lalaki ay hindi makatutupad sa batas na terestriyal, hindi siya makatatanggap ng kaluwalhatiang terestriyal; at kung hindi siya makatutupad sa batas na telestiyal, hindi siya makatatanggap ng kaluwalhatiang telestiyal, kundi kailangang manirahan sa isang kaharian na hindi kaharian ng kaluwalhatian. Ito ay ayon sa mga paghahayag ng Diyos sa atin" (Wilford Woodruff, sa *Journal of Discourses*, 12:278).

• Bakit mahalaga na maghanda tayo para sa buhay na walang hanggan ngayon?

Tiyakin na nauunawaan ng mga kabataang babae na hindi sila makapamumuhay nang walang hanggan kasama ng kanilang mga mag-anak malibang nagsisikap silang mamuhay sa batas na selestiyal ngayon. Gugugulin nila ang walang hanggan sa kaharian na pinaghandaan nila ng kanilang sarili, at katumbas nito ang bawat pagsisikap na maging karapat-dapat ngayon para sa mga pagpapala ng kahariang selestiyal.

Patototoo

Ipahayag ang inyong mga damdamin at ibigay ang inyong patotoo tungkol sa kahalagahan ng pagtatamo ng kinakailangang mga ordenansa sa templo at pamumuhay sa batas na selestiyal sa ating mga mag-anak sa daigdig upang tayo ay maging mga walang hanggang mag-anak.

Pagsasagawa ng Aralin

Mamigay ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae. Paalalahanan sila na tinalakay na nila ang maraming mahahalagang bagay sa aralin tungkol sa kanilang buhay sa hinaharap. Hilingan sila na mag-isip ng isang bagay na pumipigil sa kanila sa pagiging ang uri ng tao na maaaring maging karapat-dapat na magkaroon ng walang-hanggang ugnayang mag-anak.

Maaari nilang isulat, "Sisikapin kong huwag . . ." at pagkatapos ay idagdag ang bagay na pinagpasiyahan nilang gawin. Ang ilang halimbawa ay maaaring—

1. Napakadaling magalit sa tahanan.
2. Makasariling inuuna ang aking sariling mga interes at pagnanais kaysa sa kabutihan ng aking mag-anak.
3. Napakadaling mawalan ng pagtitiyaga sa aking mga magulang.

Kapag naisulat na ng mga kabataang babae ang mga bagay na gagawin nila, imungkahi na mag-isip sila ng isang bagay na kailangan nilang simulang gawin upang maging bahagi ng isang yunit ng walang hanggang mag-anak.

Ipasulat sa kanila, "Sisikapin kong—" at tapusin ang nalalabi sa pangungusap. Ang ilang halimbawa ay maaaring—

1. Magpakita ng higit na pagmamahal at paggalang sa aking mga magulang.
2. Maging mapagmahal at magalang sa aking mga kapatid.
3. Tumulong nang higit pa sa mga pananagutan sa bahay.
4. Mas malayang ibigay ang aking sarili.

Himukin ang mga kabataang babae na isakatuparan ang mga layunin na katatakda pa lamang nila para sa kanilang sarili at gawin ang lahat ng makakaya nila ngayon upang ihanda ang kanilang sarili na maging karapat-dapat sa mga pagpapala ng walang-hanggang buhay mag-anak.

Aralin 9

Paghihimok ng Pagkakaisa sa Mag-anak

LAYUNIN

Hihimukin at palalakasin ng bawat kabataang babae ang pagkakaisa sa kanyang mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Maglaan ng mga piraso ng lubid, pisi, o estambre na may isang dulong mahimulmol upang magamit sa pagpapakita at upang maibigay sa mga kabataang babae sa katapusan ng aralin. Tiyaking may ilang mga hibla ang lubid na madaling paghiwa-hiwalayin at putulin. Sanayin ang pagpapakita bago itanghal ito.
3. Maghanda ng mga kopya ng mga kalagayan sa pangatlong bahagi ng aralin.
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala: Maging madaling makaramdam sa mga pangangailangan at damdamin ng mga kabataang babae na maaaring nagmula sa mga magulong tahanan.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin

Magbigay ng isang piraso ng lubid sa isang kabataang babae. Hilingin sa kanya na subuking putulin iyon na ginagamit ang anumang pamamaraan maliban sa paggupit. Pagkatapos ay ilarawan sa klase kung paano mapuputol ang lubid sa pamamagitan ng pagputol ng isa-isang hibla.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang isang mag-anak ay may mga katangiang katulad ng lubid na ito. Ang isang mag-anak ay malakas kapag ang lahat ng kasapi nito ay magkakasamang gumagawa at, katulad ng lubid, hindi madaling maputol. Subalit kapag ang isa-isa sa mga kasapi ay hindi na gumagawa nang may pakikiisa sa isa't isa, ang mag-anak ay humihina, katulad ng nangyari sa lubid, at mas madaling maputol. Bawat isa sa mag-anak ay nakikinabang kapag ang bawat kasapi ay magkakasamang gumagawa.

Ang Pagkakaisa ng Mag-anak ay Bahagi ng Plano ng Panginoon

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang huwaran ng buhay mag-anak ay itinatag bago pa ang daigdig. Sa langit, tayo ay naging bahagi ng isang makalangit na mag-anak, at pumarito tayo sa daigdig bilang bahagi ng mag-anak sa daigdig. Nagpapatotoo ang mga banal na kasulatan na ninanais ng Panginoon na magkaisa tayo. Hilingan ang mga kabataang babae na basahin at talakayin ang sumusunod na mga banal na kasulatan:

1. 3 Nefias 11:29
2. Doktrina at mga Tipan 38:27 (huling pangungusap)
3. 4 Nefias 1:15–16

• Bakit napakahalaga na ang mga mag-anak ay magkaisa? (Sa gayon ay pinakamabuting matutulungan nila ang isa't isa na maging dakila at tumulong sa gawain ng Panginoon.)

Makatutulong Tayo sa Pagkakaisa ng Mag-anak sa Pamamagitan ng Ating mga Saloobin at mga Gawain

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lahat ng mag-anak ay hindi nagkakaisa. Marahil ang ilan sa mga kabataang babae sa klase ay naghahangad na ang mga kasapi ng kanilang mag-anak ay makadama ng higit na pagmamahal sa isa't isa at kakaunti lamang ang pagtatalu-talo sa

kanilang mga tahanan. Maging ang mga mag-anak na tila nagmamahalan ay kadalasang may mga oras na kailangan nilang gumawa pang mabuti upang magkaisa.

Ituro na mahal ng Ama sa Langit ang bawat mag-anak at ninanais na tulungan silang matagpuan ang kagalakan na nagmumula sa nagkakaisang buhay mag-anak. Maraming paraan kung saan ang isa lamang kasapi ng mag-anak ay makadaragdag sa damdamin ng pagmamahal at pagkakasundo sa buong mag-anak.

Ipaliwanag na magsasalaysay ka ng isang kuwento mula sa mga banal na kasulatan na naglalarawan ng maaaring maging bisa ng isang tao sa pagkakaisa ng mag-anak.

Kuwento sa banal na kasulatan at talakayan

Isalaysay ang kuwento ng nabaling busog ni Nefias mula sa 1 Nefias 16:17–32. Pagkatapos ay itanong ang sumusunod at ipabasa sa mga kabataang babae ang mga talata sa banal na kasulatan na nagbibigay ng sagot.

• Ano ang reaksiyon ng mga kapatid ni Nefias sa kalagayan? (Talata 20.) Paano nakaapekto ang reaksiyon nila sa mga damdamin ng ibang mga kasapi ng mag-anak?

• Ano ang reaksiyon ng ama ni Nefias? (Talata 20.)

• Anong hakbang ang ginawa ni Nefias sa suliranin? (Talata 22–23.) Paano nakaapekto sa kanyang ama at mga kapatid [na lalaki] ang kanyang mga kilos, gayundin sa iba pa sa mag-anak?

• Ano ang naging epekto ni Nefias sa pagkakaisa ng mag-anak?

Ipagpatuloy ang talakayan sa klase sa pamamagitan ng pagtatanong ng sumusunod:

• Paano makaaapekto sa pagkakaisa sa ating mga sariling mag-anak ang pagbulung-bulong at pagdaing?

• Paano makaaapekto ang ating sariling pagkamakasarili sa pagkakaisa ng mag-anak?

• Anu-anong saloobin ang maaaring mapasa isang kabataang babae na maaaring maging sanhi upang siya ay maging isang uring “Laman” na tao? Isang uring “Nefias” na tao?

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Ang mga kasapi ng mag-anak ni Anne ay tila laging nag-aaway, at sila ay madalas niyang pinipintasan sa paghahanapan ng kamalian ng isa’t isa at pagkakaroon ng masasamang saloobin.

Isang araw, si Anne ay kinausap nang sarilinan ng kanyang ama. Ipinaliwanag ng kanyang ama na ang mag-anak ay may ilang mga suliranin sa pananalapi. Hindi napansin ni Anne na ang ilan sa mga sarili niyang pag-uugali ay nakadaragdag sa pagtatalu-talo sa tahanan. Madalas siyang dumadaing kapag oras na niya upang maghugas ng mga plato, at inasahan niyang may pera ang nanay niya para sa mga bagay na kailangan niya. Kung minsan ay walang pera, at nagreklamo nang malakas si Anne.

Ipinaliwanag ng tatay ni Anne ang mga sakripisyong ginagawa ng kanyang nanay. Wala siyang pera upang bumili ng damit para sa kanyang sarili. Ang labis na salaping kinita niya sa pagtitinda ng mga gulay mula sa kanyang halamanan ay napupunta sa paglalaan ng mga pangangailangan ng mag-anak. Hindi niya kayang ibili ang sarili niya ng salamin sa mata, at kung minsan ay nahihirapan siyang magbasa.

Matapos makinig sa kanyang tatay, nagpasiya si Anne na baguhin ang ilan sa mga kaisipan at kilos niya. Sa halip na pintasan ang kanyang nanay, nagkusang-loob siyang alagaan ang sanggol upang ang nanay niya ay magkaroon ng isang gabing kasama ang tatay niya lamang. Sinikap niyang gawin nang mas may pagkukusang-loob ang kanyang mga gawain sa bahay, at sinikap niyang huwag makipagtalo sa kanyang mga kapatid.

Napansin ni Anne na ang ibang mga bagay sa tahanan ay nagsimulang mabago. Ang kanyang mga kapatid ay mas handang gawin ang kanilang mga gawain, at simula nang sinisikap niyang huwag makipagtalo, dumalang na ang pagtatalo sa tahanan. Ang mag-anak ay nagsimulang magtamasa ng pagsasama-sama sa mga gabing pantahanan ng mag-anak.

Sa mga sumunod na buwan, nagsimula si Anne sa pagtuturo ng piyano sa mga bata sa kapitbahayan. Inipon niya ang ilan sa pera niya at nakapaglagay siya ng isang natatanging regalo sa ilalim ng krismas tri para sa kanyang nanay. Nasa loob ang kinakailangang mga salamin sa mata. Tinulungan siya ng kanyang tatay na makuha ang kailangang grado para sa mga mata ng nanay niya. Sa pamamagitan ng mga pagsisikap niya, si Anne ay nakapagbigay ng makabuluhang paglilingkod sa kanyang mag-anak.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maraming pagkakataon sa araw-araw na buhay mag-anak upang gawin ang mga bagay kasama ng at para sa iba. Kung minsan ay kailangan nating isakripisyo ang ating pansariling kaginhawahan upang maglaan para sa mga pangangailangan ng isa pa.

Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip tungkol sa kung paano sila makatutulong upang gumawa ng mga pagbabago sa kanilang mga sariling mag-anak.

Mga kalagayan at talakayan

Ipamigay ang mga sumusunod na halimbawa sa kani-kanyang pilas ng papel. Hilingan ang bawat kabataang babae na basahin ang kanyang halimbawa at magmungkahi ng maaaring mga paraan na makatutulong siya sa pagkakaisa ng mag-anak sa kalagayan:

1. Ang iyong kapatid [na lalaki] ay nagsimulang manigarilyo, at ang iyong mga magulang ay humingi ng iyong tulong. Nahihiya ka sa mga pag-uugali ng iyong kapatid.
2. Ang iyong kapatid ay naglilingkod sa misyon at umaasa ng tulong sa pananalapi mula sa mag-anak.
3. Ang iyong nanay ay wala sa bahay sa araw, at ang iyong mga nakababatang kapatid ay kadalasang nagtatalu-talo kapag dumarating sila sa bahay mula sa paaralan.
4. Ang iyong kapatid na babae ay may kapansanan at nangangailangan ng natatanging tulong.
5. Ang iyong ama ay sumunod sa payo ng propeta at naghalamanan ngayong tagsibol.
6. Ang mga gabi ng mag-anak sa inyong bahay ay isang bagay na hindi inaasam ng sinuman, kabilang ka na. Walang gustong sumali sa aralin, at lahat ay umaalis kaagad.

Katapusan

Ipaliwanag na nakipagtipan tayo sa binyag "na magpasan ng pasanin ng isa't isa, nang ang mga yaon ay gumaan, makidalamhati sa mga yaong nagdadalamhati, aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw" (tingnan sa Mosias 18:8–9).

- Paano natin maisasagawa ang tipang ito sa ating sariling mag-anak?

Siping-banggit

Upang bigyan ang mga kabataang babae ng ilang ideya, basahin ang sumusunod na siping-banggit:

"Pahintulutan ninyong imungkahi ko na mas ibigay natin ang ating sarili. . . . Maaaring ito ay isang bagay na kasing simple ng mas madalas na pagngiti sa inyong tahanan.

"Ano ang palagay ninyo sa pagsasalita nang mas kaaya-aya? Na mas madalas sinisikap na sabihin ang mga salitang pakiusap at salamat?

"Ano ang palagay ninyo sa paghahanap ng pagkakataon para sa isang matapat na papuri para sa bawat [tao] sa bawat araw, at pagkatapos ay pagmamasid sa kanilang pagtugon?

Ano kung nagpasiya kayong maging masayahin ngayong gabi sa hapag kainan, at sa kabila ng kung ano ang maaaring sabihin o gawin ng iba ay manatili pa rin sa inyong tunguhin? Tingnan kung gaano katagal ninyo mapasisigla ang inyong mag-anak" (H. Burke Peterson, sa Conference Report, Okt. 1972, p. 148–49; o *Ensign*, Ene. 1973, p. 115).

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na magpasiya ng isang paraan kung saan madaragdagan nila ang pagkakaisa sa kanilang mga mag-anak sa linggong ito. Mamigay ng mga piraso ng papel at mga lapis, at ipasulat sa kanila ang bagay na napili nila. Bigyan ang bawat kabataang babae ng putol ng lubid upang paalalahanan siya na makatutulong siyang gawing nagkakaisa at matatag ang kanyang mag-anak.

Paghimok sa Kasiya-siyang mga Gawain ng Mag-anak

Aralin 10

LAYUNIN

Makatutuklas ang bawat kabataang babae ng mga paraan kung saan mahihimok niya ang kasiya-siyang mga gawain ng mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Maghanda ng isang simpleng bag na papel o tela na may mga salitang "Supot Pangkatuwaan ng Mag-anak" na nakasulat dito.
3. Kung may makukuha sa inyong pook, maaari mong naising ipalabas ang *video* na *Family First* (53119).
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Gawain

Ipakita sa mga kabataang babae ang supot pangkatuwaan ng mag-anak. Ipaliwanag na bagaman ang ating mga mag-anak ay madalas na magkakasamang gumagawa at bawat kasapi ng mag-anak ay may kani-kanyang mga pananagutan, mahalaga para sa isang mag-anak na magkaroon ng katuwaan na magkakasama. Hilingan ang mga kabataang babae na isulat sa isang pilas ng papel ang isang mungkahi para sa isang tiyak na gawain na gusto nilang gawin kasama ng kanilang mag-anak. (Ang kanilang mga ideya ay maaaring kabilangan ng mga bagay na katulad ng magkakasamang paglalakad, paglalaro, pagluluto ng paboritong pagkain, o pagbabakasyon.) Ipalagay sa bawat kabataang babae ang kanyang pilas ng papel sa supot pangkatuwaan ng mag-anak.

Ang mga Kabataang Babae ay Makatutulong sa Kanilang mga Mag-anak na Magkaroon ng Katuwaan na Magkakasama

Paglalahad ng guro

Kunin ang mga pilas ng papel mula sa supot pangkatuwaan ng mag-anak at basahing isa-isa ang mga ideya. Ituro ang magkakaibang ideya, at ipatalakay ang mga ito sa mga kabataang babae. Ipaliwanag na kaya ng mga kabataang babae at dapat nilang tulungan ang kanilang mga mag-anak na magkaroon ng katuwaan na magkakasama sa pamamagitan ng pagsali sa mga gawaing iminungkahi ng bawat kasapi ng mag-anak.

• Anu-ano ang ilang mga paraan kung saan ang mga gawain ng mag-anak ay magagawang higit na nakasisiya? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae, at bigyang-diin ang sumusunod na mga bagay:

1. *Ang mga gawain ng mag-anak ay dapat magpahintulot sa bawat kasapi ng mag-anak na magpahayag ng mga natatanging interes at mga kakayahan.* Ipaliwanag na sa isang mag-anak, gustung-gusto ni John na lumangoy, si Nancy ay nasisiyahang dumalaw sa mga museo ng sining, at si Tim ay nahihilig sa pangangalap ng mga kulisap. Kaya sa mga paglabas ng mag-anak, kung minsan ang mag-anak ay magkakasamang lumalangoy, kung minsan ay dumadalaw sila sa mga museo, at kung minsan ay nangangalap sila ng mga kulisap.

   Ipaliwanag na ang mga panlasa at mga interes ng bawat kasapi ng mag-anak ay makatwiraIn, at ang mga kasapi ng mag-anak ay nagkakaroon ng mas malaking pagmamahal at pang-unawa para sa isa't isa habang sila ay nakikibagay sa mga interes ng isa't isa. Kung minsan ang mga mag-anak ay makapagpaplano ng isang gawain na akma sa mga kakayahan ng isang kasapi ng mag-anak na nakababata, nakatatanda, o baldado.

2. *Mahalaga na maging positibo at mapagtaguyod habang nakikisali kayo sa mga gawain ng mag-anak.* Ipaliwanag na kapag negatibo tayo at pinipintasan natin ang iba sa panahon ng mga gawian ng mag-anak, ang mga gawain ay kadalasang hindi nagiging masaya. Kapag pinupuri natin ang iba at kinikilala ang kanilang mga mabuting katangian, nagpapakita tayo ng pagmamahal at tumutulong sa mabuting pakiramdam ng iba.

   Ang mga puna at mga saloobin ng mga anak na tinedyer sa mag-anak ay makatutulong sa pagtakda ng damdamin ng mga gawain ng mag-anak. Tanungin ang mga kabataang babae kung paano sila kikilos sa panahon ng gawain ng mag-anak upang patatagin at himukin ang mga kapatid at mga magulang.

3. *Ang pag-aayos ng ating mga talatakdaan upang pahintulutan ang panahon para sa katuwaan ng mag-anak ay maaaring mangailangan ng mga sakripisyo, pagpaplano, at pagbabago ng mga dapat unahin.* Sinabi ng Unang Panguluhan, "Ang mga kabataang lalaki at mga kabataang babae ay dapat timbangin ang kanilang pagsali sa mga gawain sa paaralan at sa lipunan sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga gawain ng mag-anak at paggugol ng tamang oras sa tahanan" ("*Heaven in Our Home*" [*manwal sa gabing pantahanan ng mag-anak*, 1980–81], p. iv).

   • Ano sa palagay ninyo ang nadarama ng mga kasapi ng mag-anak kung ang isang kapatid na tinedyer ay madalang makisali sa mga gawain ng mag-anak?

Mga pag-aaralang kalagayan at talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na talakayin ang mga mapagmahal na kalutasan sa mga sumusunod na pangyayari:

Sa gabing pantahanan ng mag-anak, ang mag-anak ni Susan ay nagpaplano ng hapunan para sa Sabado ng gabi upang ipagdiwang ang kaarawan at binyag ng kanyang kapatid [na lalaki]. Ang mga lolo at lola at mga malalapit na kamag-anak ay inaanyayahan. Sa araw ng hapunan, isang kaibigan ang tumawag kay Susan at nag-anyaya sa kanya na dumalo sa isang pagtitipon nang gabing iyon. Talagang gusto ni Susan na magtungo sa pagtitipong ito at makasama ang kanyang mga kaibigan.

Si Paula ay may talaan ng kanyang gawain sa buong linggo. May isang gabi lamang siyang libre. Ang kanyang ama ay nagpaplano na dalhin ang kanyang mag-anak sa isang natatanging pangkulturang palabas nang gabing iyon, subalit si Paula ay nagpaplanong magpunta sa isang palabas kasama ng kanyang mga kaibigan.

Paglalahad ng guro at talakayan

4. *Ang katuwaan ng mag-anak ay maaaring hindi magastos.* Ipaliwanag na karamihan sa atin ay madaling makaiisip ng mga ideya para sa katuwaan ng mag-anak na magastos. Subalit ang pagiging higit na makatotohanan ay humahamon sa atin na palawakin ang ating mga likhang-isip at maging malikhain.

   Ipagpalagay na ang isang kasapi ng mag-anak ay nagnanais na magtungo sa isang kainan bilang isang gawain ng mag-anak. Marahil ang mga kasapi ng mag-anak ay makapagpaplano at makapag-iipon para sa ganitong gabi sa labas. Gayunman, kung ang pagpunta sa kainan ay napakamagastos, paano magkakasamang makagagawa ang mag-anak upang matugunan ang kahilingan?

   Hayaang magmungkahi ng mga ideya ang mga kabataang babae. Maaari ba silang lumikha ng kapaligirang kainan? Anu-ano ang ilang mga paraan kung saan ang bawat kasapi ng mag-anak ay makakasali sa pagpaplano ng gabing ito? (Maaaring gumawa ng mga natatanging lutuin, maaaring maingat na ayusin ang mesa, ang pagkain ay maaaring ihanda ng lahat sa mag-anak. Ang mga kasapi ng mag-anak ay maaaring magpalabas.)

   • Sa palagay ba ninyo ang hapunan ng mag-anak sa tahanan ay hindi malilimutan ng mag-anak? Bakit?

Ang mga Gawain ng Mag-anak ay Maaaring Maging Simple o Masalimuot

Talakayan sa pisara

Isulat ang sumusunod na banal na kasulatan sa pisara: "Sa pamamagitan ng maliliit at mga karaniwang bagay ay naisasakatuparan ang mga dakilang bagay" (Alma 37:6).

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng ilang mga paraan kung saan

ang kanilang mga mag-anak ay makapagsasagawa ng ilan sa mga mas simpleng mungkahi mula sa supot pangkatuwaan ng mag-anak.

O

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga gawain ng mag-anak na hindi mangangailangan ng maraming natatanging paghahanda. Ituro na ang mga gawaing ito ay maaaring kusang maganap. (Ang mga ideya ay maaaring kabilangan ng paglalaro sa unang bagsak ng niyebe, paglalaro ng isang pangmag-anak na laro, pagtatanim sa halamanan, o pagdalaw sa isang matandang kapitbahay.)

O

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga gawain ng mag-anak na mas masalimuot at nangangailangan ng paunang pagpaplano, katulad ng pagkakatuto ng isang bagong bagay nang sama-sama, pagtatayo o paggawa ng isang bagay, pagsisimula ng isang proyekto sa pag-iimbak ng pagkain, pagsasagawa ng isang proyekto ng mag-anak sa paglilingkod, paglalakbay, o pagpaplano ng isang muling pagsasama-sama ng mag-anak. Kailan at paano nila sisimulan ang ganitong mga ideya sa kanilang mga mag-anak? Paano nila magagawang bahagi ng gawain ang pagpaplano?

Kuwento

Ipaliwanag na kung minsan ang mga simpleng gawain ng mag-anak ay humahantong sa patuloy na mga pagkakainteres at pagsali ng mag-anak:

Isang mag-anak sa Austria ang nagmamay-ari ng isang gulong na ikiran na mahigit sa 100 taong gulang na. Sila ay naakit sa pagkakatutong mag-ikid. Maging ang ama ay natututuhan ang pamamaraan sa isang araw lamang. Ngayon ang buong mag-anak ay nag-iikid sa kanilang nakalaang oras at gumagawa ng magagandang pananamit na gawa sa kamay. Kadalasang ang isa sa mga batang babae ay tumutugtog ng kanyang gitara at kumakanta habang ang iba ay nag-iikid. Ang gawaing ito ay hindi lamang nakatulong sa mag-anak na maging higit na nagsasarili kundi nakaakit ng mga kaibigang hindi kasapi (tingnan sa Richard M. Romney, "A Close-Knit Family," *New Era,* Ene. 1979, p. 27–29).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung minsan ang mga gawain ng mag-anak ay maaaring maging mga kaugalian. Maaaring naising makatulong ng mga kabataang babae na lumikha ng isang proyekto ng mag-anak o magtatag ng isang kaugalian na makatutulong sa kanilang mga mag-anak na maalala o ipagdiwang ang isang natatanging pangyayari. Ang ilang mga mag-anak ay nakagawa ng isang magandang piraso ng burda na may sawikain ng mag-anak o paboritong banal na kasulatan dito; ang iba ay nagkuwadro ng mga larawan ng mag-anak sa isang natatanging paraan; ang iba ay nagsama-sama ng mga buklet na may mga larawan at mga kuwento mula sa buhay ng kanilang mga lolo at mga lola. Ang ilan ay natututo tungkol sa kanilang mga ninuno sa pamamagitan ng pagsasalaysay ng tungkol sa kanila sa mga kaarawan ng kanilang pagsilang.

Talakayan

Sumangguni sa mga banal na kasulatan sa pisara.

• Anong mga dakilang bagay ang maaaring maisakatuparan ng mga simpleng gawain ng mag-anak? (Pagkakaisa ng mag-anak, mga kaugalian, mga proyekto ng mag-anak, pagpapaunlad ng talino.)

Katapusan

Siping-banggit

Ang Unang Panguluhan ay nagbigay sa atin ng ilang tiyak na payo tungkol sa oras na ginugugol nating magkakasama bilang mga mag-anak: "Madalas na magkita-kita, at ibahagi ang mga suliranin at mga tagumpay sa araw na iyon. Magkakasamang iplano ang inyong trabaho at mga gawain upang magawa ng bawat tao ang kanyang bahagi at makatulong sa isang maligayang mag-anak. Ipinangangako namin na habang ginagawa ninyo ito at habang palagiang magkakasamang nananalangin, umaawit, nagbabasa at nag-uusap-usap tungkol sa mga banal na kasulatan ang mga kasapi ng inyong mag-anak, at nagbabahagi ng kanilang mga patotoo sa isa't isa, ang pagmamahal at pagkakasunduan ay lalago sa inyong tahanan" ("*Personal Commitment*" [manwal sa gabing pantahanan ng mag-anak, 1979–80], p. v).

Bigyang-diin ang pangako ng Unang Panguluhan na ang "pagmamahal at pagkakasunduan" ay madaragdagan sa kanilang mga tahanan habang tinutulungan nila

ang kanilang mga mag-anak na sama-samang magkaroon ng mga hindi malilimutang mga gawain. Bawat kabataang babae ay mas makatutulong sa kanyang mag-anak na magbahagi ng kasiya-siyang mga gawain.

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang bawat kabataang babae na itaguyod ang mga plano ng kanyang mag-anak sa linggong ito para sa mga gawain o magmungkahi ng isang gawain upang masalihan ng kanyang mag-anak.

Mungkahing Gawain

Ang isang gawain ay maaaring maiplano sa buong linggo upang pahintulutan ang mga kabataang babae na isa-isang gumawa ng isang supot pangkatuwaan ng mag-anak para sa kanilang mga mag-anak.

Mga Pakikipag-ugnayan sa mga Kamag-anakan

Aralin 11

LAYUNIN

Maghahangad ang bawat kabataang babae na patibayin ang mga kaugnayan sa mga kamag-anakan.

PAGHAHANDA

1. Ihanda ang isang kopya ng palatanungang "Sino Ako?" para sa bawat kabataang babae. Maglaan ng mga lapis.
2. Magpakita ng mga larawan ng mga kamag-anakan na magkakahalubilo.
3. Magtalaga ng dalawang kasapi ng klase upang maghandang ibahagi ang mga paraan na ang kanilang mga mag-anak ay nagpapatibay sa mga kaugnayan sa mga kamag-anak.
4. Magtalaga ng dalawang kasapi ng klase upang maikling isalaysay ang mga kuwento nina Ruth at Naomi (tingnan sa Ruth 1–4) at Moises at Jethro (tingnan sa Exodo 18:7–27).
5. Magtalaga ng mga kasapi ng klase upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Bigay-sipi

Hilingin sa bawat kabataang babae na tapusing sagutan ang palatanungang "Sino Ako?"

Sino Ako?

Sagutan ang mga patlang na naaangkop sa iyo ng maraming pangalan hangga't kaya mo.

Ako ay anak ni ______________________

Ako ay kapatid ni ______________________

Ako ay hipag ni ______________________

Ako ay apo ni ______________________

Ako ay pamangkin ni ______________________

Ako ay pinsan ni ______________________

Ako ay tiya ni ______________________

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga mag-anak ay karaniwang binubuo ng mga magulang at ng kanilang mga anak, subalit ang mga mag-anak ay kinabibilangan din ng ibang mga kasapi katulad ng mga lolo at lola, mga tiya, tiyo, pinsan, mga asawa ng mga kapatid, at mga pamangkin. Ang ibang mga kamag-anak na ito ay tinatawag na mga [kasapi ng] kamag-anakan at makapagpapayaman nang mabuti sa ating sariling mga mag-anak.

Talakayan

Hilingin sa mga kabataang babae na bilangin kung ilang mga kasapi ng kamag-anakan ang naisulat nila. Ituro na karamihan sa mga tao ay may maraming kamag-anakan na maaari nilang makasamang maglinang ng mga walang-hanggang kaugnayan.

Dapat Nating Patibayin ang mga Kaugnayan sa mga Kamag-anakan

Paglalahad ng guro

Ang mga banal na kasulatan ay nagbibigay sa atin ng mga halimbawa ng kung paano nakapagtatag ng matitibay na kaugnayan ang mga kamag-anakan at nakapagpakita ng malaking pagmamahal at pagmamalasakit para sa isa't isa. Isang halimbawa ay si Joseph na ipinagbili ng kanyang mga kapatid [na lalaki] sa Ehipto. Si Joseph ay naging isang pinuno sa Ehipto, at ang kanyang mga kapatid, na nagkanulo sa kanya, ay lumapit sa kanya na humihingi ng tulong. Hindi nila nalaman na siya ang kapatid na ipinagbili nila

maraming taon na ang nagdaan. Maaaring madali para kay Joseph ang maghiganti, subalit sa halip ay nangako siyang tutulungan hindi lamang sila, kundi ang kanila ring mga maybahay, mga anak, at lahat ng mag-anak ng kanyang ama. (Tingnan sa Genesis 45; 47:11–12.) Siya ay naging isang malaking pagpapala sa lahat ng kanyang mag-anak.

Mga paglalahad ng kasapi ng klase

Hilingan ang nakatalagang mga kabataang babae na isalaysay ang mga kuwento nina Ruth at Naomi (tingnan sa Ruth 1–4), at Moises at Jethro (tingnan sa Exodo 18:7–27).

• Ano ang matututuhan natin mula sa mga taong ito tungkol sa kung paano ninanais ng Panginoon na makisalamuha tayo sa mga kamag-anakan?

Siping-banggit

Ipaliwanag na pinayuhan tayo sa mga huling araw na ito na linangin ang mga malalapit na kaugnayan sa ating mga kamag-anakan. Si Pangulong Spencer W. Kimball ay nagsabi: "Kailangan nating himukin ang ating mga anak na kilalanin ang kanilang mga kamag-anak. Kailangan nating pag-usapan ang tungkol sa kanila, sikaping makipagsulatan sa kanila, dalawin sila, makisali sa mga samahan ng mag-anak, atbp." (sa Conference Report, Okt. 1974, p. 161; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 112).

Talakayan

• Bakit sa palagay ninyo mahalaga na makilala natin ang ating mga kamag-anak?

Bigyang-diin ang sumusunod na mga bagay: (1) Ang pagmamahal ng ating mga kamag-anakan ay makapagpapadama sa atin ng katiyakan at makapagbibigay sa atin ng pakiramdam ng pagiging bahagi [ng mag-anak]. (2) Pananagutan natin na tulungan ang ating mga kamag-anakan at dapat alamin ang kanilang mga pangangailangan upang matulungan natin sila kung kailangan. (3) Higit na mabuti nating masasaliksik ang kasaysayan ng mag-anak at maibibigay ang mga pangalan ng ibang mga kasapi ng mag-anak para sa gawain sa templo kung tayo ay gumagawa bilang magkakamag-anak.

Mapatitibay Natin ang mga Kaugnayang Ito sa Maraming Paraan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na madaling sabihin na abalang-abala tayo, napakalayo, o lubhang walang interes upang patibayin ang ating mga kaugnayan sa mga kamag-anakan. Subalit kung bibigyan ng kaunting pagkamalikhain at oras, magagawa natin ang mga bagay kasama ng mga kamag-anakan na magiging ilan sa ating mga pinakapiling alaala.

Mga paglalahad ng kasapi ng klase

Hilingan ang dalawang itinalagang kabataang babae na ibahagi sa klase ang mga paraan kung saan ang mga mag-anak nila ay nagpapatibay ng mga kaugnayan sa mga kamag-anakan.

Talakayan

• Anu-ano ang iba pang mga paraan upang mapatibay natin ang mga kaugnayang ito?

Ang mga sagot ay maaaring kinabibilangan ng mga muling pagsasama-sama ng mag-anak; mga balitang babasahin ng mag-anak; magkakasamang gumagawa sa kasaysayan ng mag-anak; pagtatatag o pagsali sa mga samahan ng mag-anak; pag-aanyaya sa mga kamag-anakan sa mga kaarawan, binyag, at kasal; magkakasamang gumagawa upang paglingkuran ang isang kasapi ng mag-anak; pagtulong sa mga kasapi ng mag-anak sa mga panahon ng biglaang pangangailangan o krisis.

Mga kuwento

Ipaliwanag na isang paraan upang patibayin ang mga kaugnayan ng mga kamag-anak ay magplano ng nakasisiya o nakalilibang na pagdiriwang na maglalapit sa mga kasapi ng mag-anak. Ang ganitong mga gawain ay maaaring kabilangan ng mga piknik, pagdiriwang ng kaarawan, magkakasamang pagbabakasyon, o pagdadalawan lamang sa tahanan ng isa't isa.

• Anu-anong gawain ang ikinasiya ninyo na kasama ang inyong mga kamag-anak?

Ang isa pang paraan upang mapatibay ang mga kaugnayan ng mga magkakamag-anak ay sa pamamagitan ng pagsusulatan, katulad ng ipinakita sa kuwentong ito tungkol sa isang kabataang babae at sa kanyang lola.

Gusto ni Nancy na bigyan ang kanyang lola ng isang bagay na natatangi para sa kaarawan niya. Si Nancy ay nakatira sa malapit sa kanyang lola hanggang sa huling taon sa mataas na paaralan, subalit pagkaraan ay lumipat sa malayo ang kanyang mag-anak. Ngayon ay madalang nang makita ni Nancy ang kanyang lola kaysa noon. Nagpasiya si Nancy na sumulat sa kanyang lola kung saan itinala niya ang lahat ng mga natatanging alaalang pinagsamahan nila. Ipinahayag niya ang kanyang pagmamahal, pagpapahalaga at pagpapasalamat. Tuwang-tuwa ang kanyang lola kaya't naiyak siya sa galak. Simula noon ay nasabi na niya kay Nancy nang ilang ulit kung gaano kahalaga sa kanya ang

sulat na iyon. Binasa niya nang paulit-ulit ang sulat at nagpadala pa ng mga kopya nito sa ilang mga kasapi ng mag-anak.

Talakayan

• Bakit sa palagay ninyo tumugon ang lola nang ganito? Ano ang magagawa ninyo upang likhain ang ganitong uri ng pagkamalapit sa inyong mga lolo at lola o ibang mga kasapi ng mag-anak?

Ang mga Kaugnayan ng mga Magkakamag-anak ay Nagdudulot ng mga Pagpapala

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na halos sinuman na nalayo na sa tahanan, mag-anak, at mga kamag-anak sa mahaba-habang panahon ay kaagad nakauunawa sa maraming mga kapakinabangan ng matibay na mga kaugnayan ng mag-anak. Madali, gayunman, na huwag pansinin ang mga kapakinabangang ito kung ang mga ito ay palaging nariyan lamang sa paligid natin.

Gawain at talakayan

Ang ilan sa mga kabataang babae sa klase ay maaaring lumisan sa tahanan sa mga ilang taong darating upang mag-aral o magtrabaho. Hilingan ang lahat ng mga kasapi ng klase na isipin na lumisan na sila sa tahanan at hindi malapit sa sinumang mga kamag-anakan. Hilingan sila na magsabi ng ilan sa mga bagay na maaari nilang kasabikan tungkol sa pagiging malapit sa mga kasapi ng mag-anak na ito. (Ang ilan sa mga sagot nila ay maaaring kabilangan ng mga hapunan ng mag-anak, malapit na pakikipagkaibigan sa isang pinsan, pagkalong sa isang bagong silang na pamangkin, pakikipag-usap sa isang paboritong tiyahin, pagsakay sa mga kabayo ng isang tiyuhin, makita ang masayang ngiti ng lola at pagkain ng kanyang masarap na luto, at mga laro, pagtitipon, at mga pagdiriwang nang sama-sama.)

Ipaliwanag na kung nakatira man tayo sa malapit sa mga kamag-anakan o nakatira sa malayo sa kanila, dapat nating pahalagahan at alagaan ang maraming pagpapala na dulot nila sa ating mga buhay.

Paglalahad ng guro

Sinabi ni Elder Vaughn J. Featherstone kung paano nagkaroon ng malaking impluwensiya ang kanyang lola-sa-tuhod sa kanyang tiyahin:

"May mabait akong Tiya Beryl Hollindrake. Sinabi niya sa akin na noong siya ay mga tatlo o apat na taong gulang lamang, ang aking lola-sa-tuhod, ang kanyang Lola Featherstone, ay kinakalong siya sa kandungan nito at kinukuwentuhan siya tungkol sa Tagapagligtas, lahat ng magagandang kuwento. Pagkatapos ay maaalala niya kung paano siya kinukuwentuhan ng aking lola-sa-tuhod tungkol sa pagsubok sa Tagapagligtas at kung paano nila pinagpapalo siya at minura at niluraan—kung paano nila kinaladkad siya at pinilit na ilagay sa krus at malupit na pinakuan ng malalaking pako ang kanyang mga kamay. Sinabi niya, 'Habang isinasalaysay ng aking lola ang mga kuwentong ito, ang mga luha ay umaagos sa kanyang mga pisngi.' At sinabi niya, 'Sa kandungan ng aking lola natutuhan kong mahalin ang Tagapagligtas nang buo kong puso at kaluluwa' " (sa Conference Report, Okt. 1974, p. 39; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 30).

• Napatibay na ba ng isang kamag-anak ang inyong patotoo? Sa anong paraan?

Katapusan

Paalalahanan ang mga kabataang babae na ang mga kamag-anakan ay tunay na pagpapala sa kanila. Dapat nilang sundin ang payo na ibinigay ng kanilang mga pinuno at magkaroon ng oras at magsikap na patibayin ang mga kaugnayang ito. Ang mga kaugnayan ay magpapayaman sa kanilang mga buhay at magiging isang kaaliwan at kalakasan na maaasahan nila.

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang mga kabataang babae na pumili ng isang kamag-anak na nais nilang makalapit at gumamit ng isa sa mga paraang tinalakay sa aralin upang patibayin ang kaugnayang iyon.

Aralin
12

Ang mga Pagpapala ng Pagkasaserdote

LAYUNIN

Higit na mauunawaan ng bawat kabataang babae ang tungkol sa pagkasaserdote at sa mga pagpapala na dumarating sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote.

PAGHAHANDA

1. Larawan 8, Inihandang Mesa ng Sakramento; larawan 9, Kabataang Babaeng Binibinyagan; larawan 10, Batang Babaeng Pinagtitibay. Lahat ay matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Gumawa ng isang paskil ng bilog ng pagkasaserdote na nakapakita sa aralin.
3. Sa pagsang-ayon ng inyong pinunong pagkasaserdote, hilingan ang ama ng isa sa mga kasapi ng klase o isa pang maytaglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec, na talakayin ang ilang mga paraan kung saan nagamit niya ang kanyang pagkasaserdote upang pagpalain ang iba.
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.
5. Kung may makukuha sa inyong pook, maghandang ipalabas ang "The Blessings of the Priesthood," sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

• Ano ang pagkasaserdote?

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit o ibuod ang kaalaman sa iyong sariling mga salita:

"Ang pagkasaserdote ay ang kapangyarihan at awtoridad ng Diyos. Umiral ito kasama Niya sa simula at magpapatuloy na iiral sa buong kawalang-hanggan (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 84:17). Sa pamamagitan nito Siya ay lumilikha, sumasang-ayon, namamahala, tumutubos, at dumadakila.

"Ang Diyos ay nagbibigay ng kapangyarihan ng pagkasaserdote sa mga karapat-dapat na mga kasaping lalaki ng Simbahan, na tumatanggap nito sa pamamagitan ng propesiya at pagpapatong ng mga kamay ng Kanyang binigyan ng karapatang mga tagapaglingkod (tingnan sa Mga Saligan ng Pananampalataya 1:5; Mga Hebreo 5:1, 4). Ang pagkasaserdote ang nagbibigay ng kakayahan sa mga mortal na kumilos sa pangalan ng Diyos para sa kaligtasan ng mag-anak ng tao. Sa pamamagitan nito sila ay maaaring bigyan ng karapatang mangaral ng ebanghelyo, mangasiwa ng mga ordenansa ng kaligtasan, at mamahala sa kaharian ng Diyos sa lupa" (*Melchizedek Priesthood Leadership Handbook*).

Tayo ay May Dalawang Pagkasaserdote: Aaron at Melquisedec

• Ano ang mga pangalan ng dalawang pagkasaserdote sa Simbahan?

• Anu-ano ang ilan sa mga kaibahan ng mga ito?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 107:1, 6–8.

• Anu-ano ang katungkulan sa Pagkasaserdoteng Aaron?

Ipaliwanag na ang mga tanggapan sa Pagkasaserdoteng Aaron ay diyakono, guro, saserdote, at obispo. Gayunman, ang mga obispo ay pinipili mula sa mga Pagkasaserdoteng Melquisedec sapagkat ang mga maytaglay ng Pagkasaserdoteng

Melquisedec ay may karapatang kumilos sa lahat ng mga tanggapan ng nakabababang pagkasaserdote (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 68:14–15; 107:14–17).

• Anu-ano ang ilan sa mga pananagutan ng mga maytaglay ng Pagkasaserdoteng Aaron?

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan bahagi 13.

Ipaliwanag na ang mga maytaglay ng Pagkasaserdoteng Aaron ay nagpapasa ng sakramento, nagtitipon ng mga handog-ayuno, at tumutulong sa obispo sa pagbabantay sa mga kasapi ng purok. Ang mga saserdote ay makapagbabasbas ng sakramento at makapagbibinyag ng mga bagong kasapi.

• Anu-ano ang mga katungkulan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga katungkulan sa Pagkasaserdoteng Melquisedec ay elder, mataas na saserdote, patriyarka, pitumpu, at Apostol. Ang mga maytaglay ng pagkasaserdoteng ito ay may kapangyarihang mangasiwa ng mga espirituwal na pagpapala ng Simbahan (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 107:18). Kapag gumagawa sa ilalim ng direksiyon ng isang namumunong awtoridad, sila ay maaaring magbinyag, magkaloob ng kaloob na Espiritu Santo, mag-ordena ng mga lalaki sa mga katungkulan ng pagkasaserdote, at magsagawa ng mga ordenansang nagbubuklod sa mga templo. Maaari rin silang mangasiwa sa maysakit at magsagawa ng iba pang mga ordenansa. Maisasagawa nila ang lahat ng mga gawain ng Pagkasaserdoteng Aaron.

Ang mga lalaking karapat-dapat tumanggap ng Pagkasaserdoteng Melquisedec ay nagsasabalikat sa sarili nila ng banal na pananagutan, na tinatawag na panunumpa at tipan ng pagkasaserdote.

Talakayan sa pisara

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 84:33–44 at talakayin ang talata. Ilagay ang sumusunod na kaalaman sa pisara.

Panunumpa at Tipan ng Pagkasaserdote

Ipinangangako ng Diyos sa mga Maytaglay ng Pagkasaserdote

1. Sila ay pababanalin ng Espiritu
2. Ang kanilang mga katawan ay pasasariwain
3. Sila ay magiging mga piniling tagapagmana ng Diyos
4. Tatanggapin nila ang Ama at ang Anak
5. Tatanggapin nila ang lahat ng nasa Ama at sila ay magiging mga Diyos

Ipinangangako ng mga Maytaglay ng Pagkasaserdote sa Diyos

Na tanggapin ang pagkasaserdote at ganapin itong mabuti

• Ano ang ipinangangako ng isang nagtataglay ng pagkasaserdote sa Panginoon?

• Ano ang ipinangangako ng Panginoon sa nagtataglay ng pagkasaserdote na gumagalang sa panunumpa at tipan ng pagkasaserdote?

• Ano sa palagay ninyo ang ibig sabihin ng Panginoon nang ipinangangako niya sa matatapat “ang lahat na nasa aking Ama”? (Ipinangangako niya ang buhay na walang hanggan.)

Dakilang mga Pagpapala ang Dumarating sa mga Kalalakihan at Kababaihan sa Pamamagitan ng Pagkasaserdote

Talakayan

Ipaliwanag na ang mga maytaglay ng pagkasaserdote ay makapaglalaan ng mga dakilang pagpapala sa iba kapag iginagalang nila ang kanilang mga tipan ng pagkasaserdote.

Pisara at mga larawan

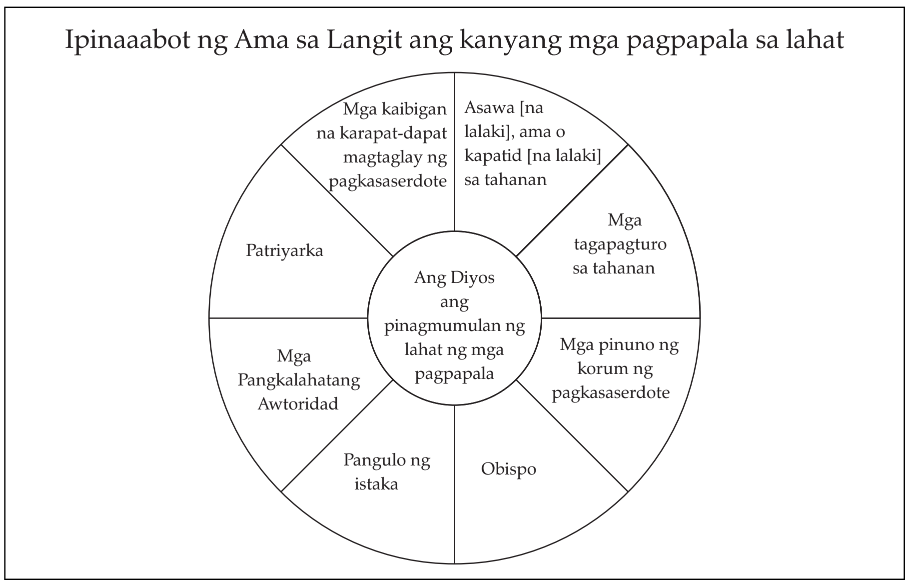
Hilingin sa klase na isaalang-alang ang tanong na: Anu-anong mga pagpapala ng pagkasaserdote ang makukuha ng bawat babae sa Simbahan? Ipakita ang mga larawan ng mga ordenansa ng pagkasaserdote kung naaangkop sa oras ng talakayan.

Isulat ang mga ideya ng mga kabataang babae sa pisara. Tiyakin na bawat isa ay may pagkakataong magdagdag. Ang mga sagot ay maaaring kabilangan ng sumusunod: binyag para sa pag-aalis ng mga kasalanan, pagpapatibay at pagtanggap ng kaloob na Espiritu Santo, ang sakramento, ang endowment sa templo, kasal sa templo, mga ordenansa sa templo para sa mga patay, pagbibigay ng pangalan at basbas sa isang sanggol, basbas ng isang ama, pangangasiwa para sa karamdaman, mga basbas patriyarkal, pagtatalaga para sa paglilingkod sa Simbahan, pagtanggap sa mga tagapagturo sa tahanan, mga pansariling pakikipanayam sa mga kasapi ng pamunuang obispo.

Tulungan ang mga kabataang babaeng makita na marami sa pinakamahalagang mga pagpapala sa ating mga buhay ay dumarating sa pamamagitan ng pagkasaserdote.

Paskil

Ipakita ang paskil ng bilog ng pagkasaserdote. Ipaliwanag na ang mga bahagi ng bilog ay kumakatawan sa mga daluyan na ginagamit ng Ama sa Langit upang ipaabot ang mga pagpapala ng pagkasaserdote sa mga kasapi ng Simbahan.



Ipaliwanag na ang mga pagpapala ng pagkasaserdote ay ipinaaabot sa bawat babae sa Simbahan, mayroon man o walang maytaglay ng pagkasaserdote sa kanyang tahanan. Bawat pagpapalang binanggit sa araling ito ay makukuha sa pamamagitan ng mga maytaglay ng pagkasaserdote na nakalista sa bilog ng pagkasaserdote.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento ng isang kabataang babae na tumanggap ng mga dakilang pagpapala sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote.

Si Jane Snyder Richards ay isinilang noong 1823 sa Estados Unidos. Ang kanyang kapatid na si Robert, sa oras na malapit na siyang mamatay, ay nakabasa sa Bagong Tipan tungkol sa pagbibinyag sa pamamagitan ng paglulubog at nanalangin na malaman kung sino ang tamang makagagawa ng ordenansang ito. Malinaw niyang narinig ang pangalang “John E. Page” na sinabi sa kanyang isipan. Pagkaraan lamang niya natuklasan na si John E. Page ay isang misyonero mula sa Simbahan na dumating upang mangaral sa pook na iyon. Pagkatapos humiling ng pagbibinyag at tumanggap ng basbas ng pagkasaserdote mula kay Elder Page, si Robert ay gumaling at humayo upang magbinyag ng daan-daang tao.

Sa panahong si Jane ay labing-anim na taon, karamihan sa mag-anak niya ay nabinyagan na, subalit si Jane ay hindi pa. Nagkasakit siya nang malubha, at walang doktor na makatuklas ng lunas. Si Robert ay nagbalik mula sa kanyang gawaing misyonero upang dalawin siya. Sa mga salita ni Jane:

“Nang magbalik siya at makitang malubha ako, nabalisa siya nang husto at nag-ayuno at nanalangin para sa akin . . . nang walang tubig o pagkain sa loob ng tatlo o apat na araw. . . . Pumasok siya sa aking silid at inihiga ang mukha niya sa tabi ng aking mukha sa unan, at sinabing, ‘Hay, ‘kapatid, sana ay nabinyagan ka na.’

"Kinaumagahan . . . ako ay naparalisado at sa wari ay mamamatay na. Hindi ako makapagsalita o makakilos, bagaman nauunawaan ko ang lahat at nakatatango ako. Ang aking kapatid [na lalaki] ay nanangis sa aking tabi at muling sinabi na sana ay nabinyagan na ako. Pagkatapos ay itinanong niya kung maaari siyang mangasiwa at manalangin para sa akin. . . . Habang nananalangin siya ay may liwanag [akong nakita] sa aking isipan, at nakita ko nang malinaw na sa wari ay nabuksan sa aking harapan ang isang aklat na naroon na nakasulat doon ang aking pangangailangan na mabinyagan. Kung si Cristo na walang kasalanan ay kailangang mabinyagan, dapat ko bang ipalagay ang aking sarili na mas magaling kaysa sa Kanya?

"Sa sandaling iyon, ang lahat ng kirot ay nawala. Ang paralisis ay nawala. Mahina lamang ako. Sa pagtayo ng aking kapatid [na lalaki] mula sa pagkakaluhod, ako . . . ay nakiusap na mabinyagan. Tumutol siya sapagkat kalagitnaan na ng taglamig at kailangang basagin ang yelo at ang pagkakalantad [dito] ay maaaring makamatay. Subalit hindi ako natatakot sa kamatayan—kailangan lamang akong mabinyagan.

"Bilang bunga ng aking pagpipilit ako ay dinala sa lawa kinabukasan kung saan ang yelo na isang talampakan ang kapal ay binasag. Ang maraming tao ay nagtipun-tipon. Ang ilan ay nagsabi sa amin na ang aking kapatid ay huhulihin kung ilulubog niya ako sa kabila ng kritikal na kalagayan ko. Gayunman ay nagawa iyon, at ako ay gumaling mula sa oras na iyon. . . . Sinabi ko [sa mga tao] na lahat ng ito ay sarili kong kagustuhan, na hindi ako pinilit na gawin iyon, . . . at na hindi nila dapat saktan ang aking kapatid sapagkat ginagawa niya ang gawain ng Diyos at parurusahan sila ng Diyos kung manghihimasok sila." Si Robert ay hindi hinuli, at si Jane, na hindi nagdusa sa pagkakalantad, ay mahimalang gumaling. (Balangkas ng sariling talambuhay ni Jane Snyder Richards, sa LDS Historical Department, p. 1–7.)

• Sa anong mga paraan pinagpala si Jane ng pagkasaserdote? (Ang kapatid niya ang nangasiwa sa kanya noong siya ay may sakit. Bininyagan siya ng kanyang kapatid, at siya ay gumaling at tumanggap ng isang patotoo ng ebanghelyo.)

• Ano ang nagpapahanga sa inyo tungkol kay Jane? Ano ang matututuhan ninyo mula sa kanyang buhay?

Mga siping-banggit

Ibuod sa pamamagitan ng pagbabasa ng sumusunod na mga siping-banggit:

"Ang pagkasaserdote ay para sa pagbabasbas sa lahat ng tao—mga lalaki, mga babae, at mga bata. Sa pamamagitan ng pagkasaserdote ay tinatanggap at pinangangasiwaan natin ang mga ordenansa ng ebanghelyo, na kinabibilangan ng binyag, pagpapatibay, ng sakramento, lahat ng mga ordenansa sa templo, kabilang na ang mga pagbubuklod para sa panahon at sa lahat ng kawalang-hanggan, at gawain para sa mga patay. Sa pamamagitan ng kapangyarihan ng pagkasaserdote ang mga maysakit ay napagagaling, ang mga pilay ay napalalakad, ang mga bulag ay nakakikita, at ang mga bingi ay nakaririnig, ayon sa kanilang pananampalataya at sa kalooban ng ating Ama sa Langit. Ang mga pagpapala ng pagkasaserdote ay umaaliw sa mga nalulumbay, at nagbibigay ng tulong sa mga naliligalig" (N. Eldon Tanner, "The Priesthood of God," *Ensign*, Hunyo 1973, p. 6).

"Ang mga kabataang babae, gayundin ang mga kabataang lalaki, ay may dahilan upang magalak sa pagpapanumbalik ng [pagkasaserdote]. Tayo ay nagagalak . . . dahil sa ang pagkasaserdote ay ipinanumbalik upang basbasan ang buong mag-anak ng tao. Ang kapangyarihan ng pagkasaserdote, kapag ginamit nang matwid, ay pinag-iisa ang mga lalaki at mga babae, mga anak, at mga mag-anak. May dahilan tayo upang sama-samang magalak. Ang pagsasama-sama sa katwiran ay nasa pinakapuso ng plano ng ating Ama sa Langit para sa kanyang mga anak. Ito ay isang maluwalhating plano kung saan tayong lahat ay may bahagi" (Ardeth G, Kapp, "Together in Righteousness,"*New Era*, Hunyo 1986, p. 20).

Paglalahad ng panauhin

Hilingin sa inatasang ama na talakayin ang ilang paraan na nagamit niya ang kanyang pagkasaserdote upang pagpalain ang mga nasa paligid niya.

Talakayan

• Paano higit na makakayang tanggapin ng isang babae ang mga pagpapala ng pagkasaserdote?

Bigyang-diin na kung mamumuhay tayo nang karapat-dapat, matatanggap natin ang mga kahanga-hangang pagpapala sa pamamagitan ng pagkasaserdote.

Katapusan

Patotoo

Ibigay ang iyong patotoo tungkol sa mga pagpapala na maidudulot ng pagkasaserdote sa ating buhay. Bigyang-diin na yamang ang kapangyarihan at mga pagpapala ng pagkasaserdote ay napakahalaga sa ating mga buhay, bawat kabataang babae ay may pananagutan na unawain ang pagkasaserdote at himukin ang lahat ng mga kabataang lalaki upang gampanang mabuti ang kanilang mga tungkulin. Napakahalaga na mamuhay siya nang karapat-dapat mismo at pumili ng isang karapat-dapat na nagtataglay ng Pagkasaserdoteng Melquisedec upang maging asawa.

Mapagpapala ng Pagkasaserdote ang mga Mag-anak

Aralin 13

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae kung paano mapagpapala ng pagkasaserdote ang mga mag-anak.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Maghanda ng isang kopya ng bigay-siping "Mga Pananagutan ng Isang Ama" para sa bawat kabataang babae.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala: Ang ilang kabataang babae sa iyong klase ay maaaring walang kasamang maytaglay ng pagkasaserdote ngayon sa kanilang tahanan. Maging madaling makaramdam sa mga damdamin ng mga kabataang babaeng ito upang hindi sila masiraan ng loob sa araling ito. Dapat igalang ng mga kabataang babae ang kanilang mga ama maging sila ay maytaglay ng pagkasaserdote o hindi. Ang mga alituntuning itinuro sa araling ito ay maisasagawa kung saan maaari sa kanilang mga tahanan sa kasalukuyan at dapat matutuhan para sa pagsasagawa sa kanilang mga tahanan sa hinaharap.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang mga Maytaglay ng Pagkasaserdote ay Dapat Umakay sa Kanilang mga Mag-anak sa Katwiran

Mga siping-banggit at talakayan

Basahin at talakayin ang sumusunod na mga siping-banggit:

"Inihayag ng Diyos sa pamamagitan ng kanyang mga propeta na ang mga lalaki ay tatanggap ng pagkasaserdote, magiging mga ama, at sa pamamagitan ng mahinahon at dalisay, na walang pagkukunwaring pag-ibig sila ay aakay at magpapalaki sa kanilang mga mag-anak sa katwiran katulad ng pag-akay ng Tagapagligtas sa Simbahan (tingnan sa Mga Taga Efeso 5:23). Sila ay binigyan ng pangunahing pananagutan para sa mga pangangailangang temporal at pisikal ng mag-anak (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 83:2)" (M. Russell Ballard, *Ensign*, Nob. 1993, p. 90).

"Walang mas nakatataas na awtoridad kaysa sa ama sa mga bagay na may kaugnayan sa samahan ng mag-anak, at lalo na kung ang samahang iyon ay pinangangasiwaan ng isa na nagtataglay ng mas mataas na pagkasaserdote. Ang awtoridad ay iginagalang sa panahon, at sa mga tao ng Diyos sa lahat ng dispensasyon ito ay iginagalang na mabuti at kadalasang binibigyan-diin sa pamamagitan ng mga turo ng mga propeta na binigyan ng inspirasyon ng Diyos. Ang kaayusang patriyarkal ay mula sa makalangit na pinagmulan at magpapatuloy sa buong panahon at kawalang-hanggan" (Joseph F. Smith, "The Rights of Fatherhood," *Juvenile Instructor,* ika-1 ng Marso 1902, p. 146).

• Ano ang mga pananagutan na ibinigay ng Diyos sa mga ama?

• Sa anong mga paraan mapagpapala ng mga maytaglay ng pagkasaserdote ang kanilang mga mag-anak?

Ipaliwanag na ibinigay ng Panginoon sa mga ama ang pananagutan na akayin ang kanilang mga mag-anak sa katwiran na ginagamit ang kapangyarihan ng pagkasaserdote. Ang pamumunong ito ay makapagdudulot ng mga dakilang pagpapala sa mga mag-anak. Kung walang ama sa tahanan o kung ang ama ay hindi nagtataglay ng pagkasaserdote, ang mag-anak ay maaaring tumanggap ng mga pagpapala ng pagkasaserdote sa pamamagitan ng mga karapat-dapat na kamag-anak, ng obispo o pangulo ng sangay, ng mga pinuno ng korum, at ng mga tagapagturo sa tahanan na nakatalaga sa mag-anak. Ang mga basbas ng pagkasaserdote ay makukuha ng lahat ng mga kasapi ng Simbahan.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ibinigay ng Panginoon sa mga pinunong pagkasaserdote ang mga patnubay para sa kung paano nila aakayin ang kanilang mga mag-anak. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 121:41–45.

• Anu-ano ang mga katangian ng pamumuno na kailangang paunlarin ng mga maytaglay ng pagkasaserdote?

Maaari mong naising ilista ang mga ito sa pisara, kabilang na ang paghikayat, pagtitiis, kahinahunan, pagpapakumbaba, walang pagkukunwaring pag-ibig, kabaitan, dalisay na kaalaman, pagkagalit kapag iyon ang udyok ng Espiritu Santo, pagpapakita ng dagdag na pagmamahal, pag-ibig sa kapwa-tao, at mabubuting kaisipan. Pagbalik-aralan ang mga kahulugan ng ilan sa mga salitang ito kasama ng mga kabataang babae upang matiyak na nauunawaan nila ang mga ito.

• Ano ang madarama ninyo tungkol sa pag-akay ng isang taong may ganitong mga katangian?

Ang mga Ama ay May Maraming Pananagutan

Talakayan

Ipaliwanag na ang mga ama ay may maraming mahahalagang pananagutan habang nagsisikap silang akayin ang kanilang mga mag-anak sa katwiran. Hilingin sa klase na magsabi ng ilang pananagutan na mayroon ang mga ama.

Mga bigay-sipi

Mamigay ng mga kopya ng bigay-sipi na inihanda mo. Hilingan ang mga kasapi ng klase na basahin ang bawat pahayag at talakayin ito. Ipaliwanag na ang listahan ay huwaran na nilalayong gawin ng mga karapat-dapat na ama. Sa inyong talakayan, bigyang-diin na dapat tulungan ng mga kabataang babae ang kanilang mga ama habang nagsisikap silang isagawa ang mahahalagang layuning ito.

Ang mga Pananagutan ng Isang Ama

1. Ang mga ama ay dapat maging mga ulo ng kanilang mga tahanan sa paraang itinagubilin ng Panginoon (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 121:41–45).
2. Ang mga ama ay may pananagutan na pisikal na maglaan at pangalagaan ang kanilang mga mag-anak (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 83:2, 4–5).
3. Minamahal ng mga ama ang kanilang mga anak at tinuturuan sila ng ebanghelyo (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 68:25–28).
4. Ang mga ama na nagtataglay ng pagkasaserdote ay may karapatan at pananagutan na—
   - Magbigay ng mga basbas ng kaaliwan sa kanilang maybahay at mga anak.
   - Mangasiwa sa maysakit sa kanilang mga mag-anak.
   - Tumanggap ng inspirasyon at paghahayag para sa kanilang mga mag-anak.
   - Magpangalan at magbasbas, magbinyag, magpatibay, at mag-ordena ng kanilang mga anak, sa ilalim ng patnubay ng obispo.
5. Ang mga ama ay humihimok sa mga maaaring hiranging kasapi ng mag-anak na maglingkod bilang mga misyonero at tumanggap ng mga pagpapala sa templo.
6. Ang mga ama ay sumusunod sa mga utos at nagpapakita ng mabubuting halimbawa sa kanilang mga anak.
7. Ang mga ama ay mga karapat-dapat na kasama ng kanilang maybahay.
8. Ang mga ama ay madalas nakikipagsanggunian sa kanilang mga mag-anak at nagpapanatili ng mabuting pakikipagtalastasan sa mga kasapi ng mag-anak.

Ipatago sa mga kabataang babae ang listahang ito. Habang nakikipagtipanan sila at naghahanda para sa pag-aasawa, maaari nilang naising sumangguni sa listahan upang malaman kung ang isang kabataang lalaki ay magiging isang mabuting ama. Ang mga kabataang babae ay dapat mangako na tumulong sa mga kabataang lalaki na paunlarin ang mga katangiang ito.

Mga pag-aaralang kalagayan

Basahin ang sumusunod na mga pag-aaralang kalagayan sa klase. Humingi ng mga mungkahi tungkol sa kung paano makapagpapala at makaaakay ang mga ama sa kanilang mag-anak sa bawat kalagayan. Kasunod ng mga puna ng klase sa bawat pag-aaralang kalagayan, basahin ang mga mungkahi kung ang mga ito ay hindi pa nabanggit.

Pag-aaralang Kalagayan 1

Ang mag-anak na Thomas ay may anim na anak. Tatlo sa kanila ay mga tinedyer, at ang iba ay wala pang labindalawang taong gulang. Ang pinakamatandang batang babae ay nasa koponan ng *soccer*, at ang iba pang mga bata ay kasali din sa mga gawain sa paaralan at sa Simbahan. Marami silang kaibigan at maligaya sa kanilang purok at kapitbahayan. Si Kapatid na Thomas ay inalok ng isang mas magandang trabaho sa ibang panig ng bansa. Ang mag-anak ay nahihirapang magpasiya kung ano ang gagawin. Paano magagamit ni Kapatid na Thomas ang kanyang pagkasaserdote upang tulungan silang gumawa ng tamang pasiya?

Mga mungkahi: Si Kapatid na Thomas ay maaaring tumawag ng pagsasangguniang pulong kung saan lahat ng mga kasapi ng mag-anak ay may pagkakataon na ipahayag ang kanilang mga damdamin. Mahihiling niya sa mag-anak na mag-ayuno at magkakasamang manalangin at humingi ng pamamatnubay ng Ama sa Langit. Bilang ulo ng mag-anak, ang ama ay itinalaga ng Panginoon upang tumanggap ng paghahayag para sa mga pangangailangan ng mag-anak. Ang iba pa sa mag-anak ay maaaring makipagsanggunian sa kanya, magbigay ng mga mungkahi, at humingi ng pagpapatibay sa pasiya sa pamamagitan ng Espiritu Santo.

Pag-aaralang Kalagayan 2

Si Susan ay isang labing-anim na taong gulang na kabataang babae na may ilang bagong kaibigan. Ang mga kaibigang ito kung minsan ay naninigarilyo at kailan lamang ay nagnakaw ng damit mula sa isang malapit na tindahan. Hindi kilala ng ama at ina ni Susan ang kanyang mga bagong kaibigan, subalit silang dalawa ay nakadarama na may bagay na hindi tama sa buhay ni Susan. Paano magagamit ng kanyang ama ang kanyang pagkasaserdote upang tulungan si Susan?

Mga mungkahi: Si Susan ay pinagpala na dahil ang kanyang ama at ina ay binigyan ng inspirasyon upang malaman na kailangan niya ang tulong nila. Maipakikita ng mga magulang ni Susan ang kanilang pagmamahal sa kanya sa maraming paraan at magagawang madali para sa kanya na makipag-usap sa kanila. Maaaring kapanayamin ng kanyang ama si Susan. Makapag-aalok siya ng natatanging basbas para sa kalakasan at mabubuting pasiya sa pagpili ng mga kasama at paggawa ng mga pasiya.

Dapat Itaguyod ng mga Kabataang Babae ang Kanilang mga Ama

Talakayan sa pisara

• Sa anu-anong paraan ninyo matutulungan ang inyong ama na isakatuparan ang kanyang mga pananagutan sa pagkasaserdote? (Kung ang ilang mga kabataang babae ay walang kasamang maytaglay ng pagkasaserdote sa kanilang mga tahanan, makapagmumungkahi sila ng mga paraan na makatutulong sila sa kanilang mga ama o mga ina upang maging mabubuting pinuno sa tahanan.)

Ilista ang kanilang mga sagot sa pisara. Ang mga sagot ay maaaring kabilangan ng sumusunod:

• Igalang at mahalin ang aking ama at sundin siya sa katwiran.

• Humingi sa aking ama ng basbas kapag kailangan, katulad ng sa mga panahon ng karamdaman o kahirapan.

• Himukin ang aking ama at mga kapatid [na lalaki] sa pagsasakatuparan ng mga takdang gawain sa pagkasaserdote, katulad ng mga tungkulin sa pamumuno sa Simbahan, pagtuturo sa tahanan, at pagdalo sa mga pulong ng pagkasaserdote.

• Magpakita ng paggalang sa lahat ng mga pinunong pagkasaserdote.

Gawaing pagsusulat

Bigyan ang bawat kabataang babae ng piraso ng papel at isang lapis at ipasulat sa kanya ang ilang bagay na gusto niyang gawin upang itaguyod at palakasin ang mga nagtataglay ng pagkasaserdote sa kanyang tahanan.

Ang isang kabataang babae na walang pagkasaserdote sa kanyang tahanan ay makapaglilista ng mga bagay na magagawa niya upang itaguyod ang pamumuno ng kanyang ama o ina sa tahanan. Lahat ng kabataang babae ay dapat gumalang at magtaguyod sa kanilang mga magulang, kahit na ang pagkasaserdote ay wala sa kanilang mga tahanan.

Ipabahagi sa mga kabataang babae ang ilan sa kanilang mga ideya kung ninanais nila. Ipamungkahi rin sa mga kasapi ng klase kung ano ang magagawa nila upang tiyakin na ang kanilang mga tahanan sa hinaharap ay pangungunahan ng pagkasaserdote.

Katapusan

Banal na kasulatan

Basahin ang Mga Taga Efeso 6:1–4. Talakayin kung paano ang mga kabataang babae ay makapagsasagawa ng banal na kasulatang ito sa kanilang mga tahanan. Ipaliwanag na ang Panginoon ay nasisiyahan kapag sinusunod at iginagalang natin ang ating mga ama at tinutulungan silang isakatuparan ang kanilang mga pananagutang pagkasaserdote.

Mga Mungkahing Gawain ng Klase

Ang mga sumusunod na gawain ay maaaring gamitin bilang pagsubaybay sa araling ito.

1. Bawat kasapi ng klase ay makasusulat ng pagpapahalaga sa kanyang ama na nagpapahayag ng pasasalamat sa pamumunong pagkasaserdote at sa mga basbas.
2. Ang mga kabataang babae ay makapag-iipon at makapag-aayos ng mga katibayan na nagpapakita ng mga ordenansa ng pagkasaserdote na tinanggap nila, katulad ng pagpapangalan at pagbabasbas, pagbibinyag, at pagpapatibay.

Tayo ay May Kahanga-hangang Pamana

Aralin *14*

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae na siya ay bahagi ng isang kahanga-hangang pamana sapagkat kabilang siya sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw.

PAGHAHANDA

1. Pag-aralan ang sumusunod na mga banal na kasulatan: II Mga Taga Tesalonica 2:2–3; Mateo 24:11–12; Isaias 24:5; II Kay Timoteo 4:3–4; Amos 8:11–12.
2. Kung may kuha sa inyong pook, maghandang ipalabas ang *Ang Unang Pangitain* at *Ang Pagpapanumbalik ng Pagkasaserdote* mula sa *videocassette* na *Moments from Church History* (53145).
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala: Ang araling ito ay inihanda upang tulungan ang mga guro na paalalahanan ang mga kabataan tungkol sa kanilang dakilang pamana bilang mga kasapi ng Simbahan ng Panginoon sa daigdig. Ang aralin ay gugugol marahil ng dalawang oras ng klase upang mailahad.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Nagkaroon ng Lubusang Pagtalikod sa Katotohanan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na itinatag ni Jesucristo ang kanyang Simbahan noong siya ay nabubuhay dito sa lupa. Nag-ordena siya ng mga Apostol at iba pang mga pinuno upang pamunuan ang Simbahan pagkamatay niya. Ang mga pinunong ito ay nagturo ng ebanghelyo sa buong mundo at nagtatag ng maraming sangay ng Simbahan. Gayunman, sinimulang baguhin ng ilang tao ang mga turo ng Tagapagligtas, at maraming tao ang nalinlang.

Gawain sa banal na kasulatan

Isulat ang sumusunod na mga banal na kasulatan sa pisara:

II Mga Taga Tesalonica 2:2–3

Mateo 24:11–12

Isaias 24:5

II Kay Timoteo 4:3–4

Amos 8:11–12

Hilingan ang mga kabataang babae na hanapin ang mga banal na kasulatang ito at basahin ang mga ito upang matutuhan kung ano ang nangyari sa Simbahan pagkamatay ni Jesus. Pagkatapos pag-aralan ang mga banal na kasulatan, bawat tao ay dapat makasagot sa mga tanong na ito:

Talakayan

• Ano ang nangyari sa Simbahan na itinatag ni Jesus noong siya ay nabuhay sa daigdig?

• Paano nangyari ito?

Maaari mong naising gumamit ng ilan sa mga sumusunod na ideya sa inyong talakayan:

• Sa kanyang sulat sa Mga Taga Tesalonica, ano ang sinabi ni Pablo na mangyayari sa Simbahan bago ang ikalawang pagparito ng Tagapagligtas? (Magkakaroon ng paglayo sa katotohanan; tingnan sa II Mga Taga Tesalonica 2:2–3.)

• Itinala ni Mateo ang propesiya ng Tagapagligtas tungkol sa kung ano ang mangyayari bago ang kanyang pagbabalik dito sa daigdig. Ano ang isa sa mga bagay na sinabi ni Jesus na mangyayari? (Marami ang malilinlang ng mga bulaang propeta; tingnan sa Mateo 24:11–12.)

• Ano ang sinabi ni Isaias na mangyayari sa mga ordenansa ng ebanghelyo? (Ang mga ito ay mababago; tingnan sa Isaias 24:5.)

• Bakit tatalikod sa katotohanan ang mga tao? (Maghahanap sila ng mga guro na nagsasabi sa kanila kung ano ang gusto nilang marinig, hindi kailangang ang katotohanan; tingnan sa II Kay Timoteo 4:3–4.)

• Anong uri ng taggutom ang sinabi ni Amos na darating? (Isang taggutom sa pagdinig sa mga salita ng Panginoon; tingnan sa Amos 8:11–12.)

Ang Ebanghelyo ay Ipinanumbalik sa Daigdig

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang paglayong ito sa katotohanan ay tinawag na Pagtalikod sa Katotohanan. Pagkatapos ng Pagtalikod sa Katotohanan, ang tunay na Simbahan ay nawala sa daigdig sa loob ng maraming siglo. Pagkatapos ay dumating ang panahon nang ipinanumbalik ng Panginoon ang kanyang tunay na ebanghelyo kasama ang lahat ng mga kapangyarihan at mga pagpapala nito sa pamamagitan ng Propetang si Joseph Smith.

Pagpapalabas ng *video*

Ipalabas ang *video* na pinamagatang *Ang Unang Pangitain*.

Ulat sa banal na kasulatan

Pagbalik-aralan kasama ng mga kabataang babae ang ulat ni Joseph Smith tungkol sa kanyang pangitain na nakatala sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:7–26. Maaari mong naising basahin ang mga bahagi ng ulat. Maaari mong naising magtalaga ng isang kabataang babae upang isalaysay ang kuwento.

Patotoo

Ibigay ang iyong patotoo na ang ebanghelyo ay ipinanumbalik sa pamamagitan ni Joseph Smith. Magsabi ng ilang karanasan o damdamin na nakatulong sa iyong malaman ang katotohanang ito. Anyayahan ang mga kasapi ng klase upang ibahagi ang mga karanasang nakatulong sa kanila na malaman na ang totoong ebanghelyo ay ipinanumbalik na.

(Maaari mong wakasan dito ang unang bahagi ng aralin.)

Dahil sa ang Ebanghelyo ay Naipanumbalik Na, Tayo ay May mga Dakilang Pagpapala

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maraming mahahalagang bagay ang nangyari pagkatapos ng unang pangitain ni Joseph Smith. Isa sa mga ito ang pagpapanumbalik ng kapangyarihan ng pagkasaserdote. Ang mga pagkasaserdoteng Aaron at Melquisedec ay ipinanumbalik sa daigdig.

Habang isinasalin nina Joseph Smith at Oliver Cowdery ang Aklat ni Mormon noong Mayo 1829, nagpasiya silang hilingan ang Panginoon ng patnubay tungkol sa pagbibinyag. Nagtungo sila sa kakahuyan upang manalangin, at habang nananalangin sila, si Juan Bautista ay bumaba mula sa langit, ipinatong ang kanyang mga kamay sa kanilang mga ulo, at inordenan sila sa Pagkasaserdoteng Aaron.

Banal na kasulatan

Hilingin sa mga kabataang babae na basahin ang Joseph Smith—Kasaysayan 1:69 upang matutuhan kung ano ang sinabi ni Juan Bautista. Pagkatapos ay pagbalik-aralan ang mga talatang 70–72.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na pagkatapos na pagkatapos ng pagpapanumbalik ng Pagkasaserdoteng Aaron, sina Pedro, Santiago, at Juan, tatlo sa mga Apostol ng Panginoon, ay nagkaloob ng Pagkasaserdoteng Melquisedec kina Joseph Smith at Oliver Cowdery. Ang pagkasaserdoteng ito ay kinabibilangan ng Banal na Pagka-Apostol, na nagbigay sa kanila ng awtoridad na kailangan upang itatag ang Simbahan.

Noong ika-6 ng Abril 1830, si Joseph Smith at mga limampung iba pa ay nagpulong sa isang bahay na yari kahoy sa bukirin ni Peter Whitmer, Sr. sa Seneca County, Nuweba York. Doon nila itinatag ang Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw. Ang bahagi 21 ng Doktrina at mga Tipan ay ibinigay sa panahong ang Simbahan ay itinatag.

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 21:1–3.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na mula sa organisasyong ito nagmula ang kahanga-hangang Simbahan na kilala natin ngayon. Pinangyayari ng Simbahan na malaman natin at masamba ang Panginoong Jesucristo. Makapupunta tayo sa mga bahay-pulungan at mga templo at matuturuan tungkol sa pagbabayad-sala ni Jesucristo. Makababahagi rin tayo sa sakramento, na nagpapaalaala sa atin ng dakilang sakripisyong ginawa ni Jesus. Matututuhan natin ang mga utos ng Diyos, na hahantong sa kaligayahan sa buhay na ito at sa susunod. Magkakasama tayong maibubuklod bilang mga mag-anak sa mga banal na templo.

Pagpapalabas ng *video*

Ipalabas ang *video* na pinamagatang *Ang Pagpapanumbalik ng Pagkasaserdote*.

May Pamana Tayo na Pananampalataya

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na karamihan sa mga tao na sumapi sa Simbahan sa mga unang taon pagkatapos ng pagpapanumbalik dito ay mga taong may malaking pananampalataya at tapang. Nagkaroon sila ng maraming pagsubok, lalo na habang pinalalayas sila mula sa kanilang mga tahanan at pinilit na maglakbay ng libu-libong milya upang magtayo ng mga tahanan sa mapanglaw na Salt Lake Valley. Saan man tayo nakatira ngayon, nag-iwan sila sa atin ng halimbawa upang sundan.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa isang batang babaeng tagabunsod:

Si Mary Goble Pay, na tinawag na Polly, ay labintatlong taong gulang nang tawirin niya ang mga kapatagan patungo sa Salt Lake Valley. Siya at ang mag-anak niya ay napagbalik-loob sa Inglatera. Sila ay may bagon at dalawang pamatok ng kapong baka at naitalagang maglakbay kasama ng isa sa mga *handcart company*. Labis silang nagdusa subalit sila ay naitaguyod ng kanilang malaking pananampalataya sa Diyos. Pagkaraan noon ay isinulat ni Polly ang kanyang mga karanasan katulad ng sumusunod:

"Naglakbay kami mula sa labinlima hanggang dalawampu't limang milya sa isang araw . . . hanggang makarating kami sa Ilog Platte. . . . Nakahabol kami sa *handcart company* nang araw na iyon. Pinagmasdan namin silang tumawid sa ilog. May malalaking tipak ng yelo na nakalutang sa ilog. Napakalamig noon. Kinabukasan ng umaga ay may labing-apat na patay. . . . Nagbalik kami sa kampo at nanalangin at . . . umawit ng 'Mga Banal Halina't Gumawa.' Nag-isip ako kung ano ang nagpaiyak sa aking nanay nang gabing iyon. . . . Kinabukasan ng umaga ay isinilang ang aking munting kapatid [na babae]. Noon ay ika-dalawampu't tatlo ng Setyembre. Pinangalanan namin siyang Edith. Nabuhay siya ng anim na linggo at namatay. . . . Siya ay inilibing sa huling tawiran sa Sweetwater.

"Nang dumating kami sa Devil's Gate ay napakalamig. Iniwan namin doon ang marami sa aming mga dala-dalahan. . . . Ang aking kapatid na si James . . . ay magaling na magaling nang matulog kami nang gabing iyon. Kinaumagahan ay patay na siya. . . .

"Ang aking mga paa ay nagyelo; gayundin ang mga paa ng aking mga kapatid. Wala kang makikita kundi niyebe. Hindi namin maibaon ang mga pakong kahoy ng aming mga tolda. . . . Hindi namin alam kung ano ang mangyayari sa amin. Pagkatapos isang gabi ay isang lalaki ang dumating sa aming kampo at nagsabi sa amin . . . si Brigham Young ay nagpadala ng mga lalaki at mga pangkat upang tulungan tayo. . . . Nangag-awitan kami; ang ilan ay nagsisayaw, at ang ilan ay nagsiiyak. . . .

"Ang aking nanay ay hindi na gumaling . . . Namatay siya sa pagitan ng Little at Big Mountain. . . . Siya ay apatnapu't tatlong taong gulang. . . .

"Dumating kami sa Lungsod ng Salt Lake nang ikasiyam ng gabi noong ikalabing-isang araw ng Disyembre, 1856. Tatlo sa apat na nabubuhay ay naninigas sa lamig. Ang aking nanay ay patay sa bagon. . . .

"Maaga pa kinaumagahan ay dumating si Brigham Young. . . . Dumaloy ang mga luha sa kanyang mga pisngi nang makita niya ang aming kalagayan, ang aming mga paang naninigas sa lamig at ang aming nanay ay patay,. . . .

"Pinutol ng doktor ang aking mga daliri sa paa . . . habang binibihisan ng mga kapatid [na babae] si nanay para sa kanyang libingan. . . . Nang hapong iyon ay inilibing siya.

"Madalas kong maisip ang mga salita ni nanay bago kami umalis sa Inglatera. 'Polly, gusto kong magpunta sa Zion habang maliliit pa ang aking mga anak upang sila ay mapalaki sa

Ebanghelyo ni Jesucristo’ ” (sinipi sa Gordon B. Hinckley, “The Faith of the Pioneers,” *Ensign*, Hulyo 1984, p. 5–6).

• Ano sa palagay ninyo ang nagbigay ng kakayahan kay Mary at sa ibang mga tagabunsod na mapagtiisan ang mga malubhang pagsubok na ito?

Siping-banggit

Sinabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley na ang kuwento ito “ay kinatawan ng mga kuwento ng libu-libong tao. Ito ay pagpapahayag ng kahanga-hanga subalit simpleng pananampalataya, isang walang pag-aalinlangang matibay na paniniwala, na ang Diyos ng Langit sa kanyang kapangyarihan ay gagawing tama ang lahat ng bagay at isasakatuparan ang kanyang mga walang hanggang layunin sa buhay ng kanyang mga anak.

“Kailangang-kailangan natin ang matinding pag-aalab ng pananampalatayang iyon sa buhay na Diyos at sa kanyang buhay, na nabuhay na mag-uling Anak, sapagkat ito ang dakila, nagpapakilos na pananampalataya ng ating mga ninuno sa ebanghelyo” (“The Faith of the Pioneers,” p. 6).

• Ano ang matututuhan ninyo mula sa kuwento ni Mary na makatutulong sa inyo sa inyong buhay?

Katapusan

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na patotoo mula kay Pangulong Joseph Fielding Smith:

“Naniniwala tayo na kasunod ng mahabang gabi ng kadiliman, kawalang paniniwala, at paglisan mula sa mga katotohanan ng dalisay at ganap na Kristiyanismo, ang Panginoon sa kanyang walang katapusang karunungan ay muling nagpanumbalik sa daigdig ng kabuuan ng walang hanggang ebanghelyo.

“Alam natin na si Joseph Smith ay isang propeta; na ang Ama at ang Anak ay nagpakita sa kanya noong tagsibol ng 1820 upang maghatid sa pangwakas na dispensasyon ng ebanghelyong ito; na isinalin niya ang Aklat ni Mormon sa pamamagitan ng kaloob at kapangyarihan ng Diyos; na tinanggap niya ang mga susi at awtoridad mula sa mga anghel na isinugo para sa layuning ito lamang; at na inihayag ng Panginoon sa kanya ang mga doktrina ng kaligtasan.

“Ipinahahayag natin na Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw ay ang kaharian ng Diyos sa daigdig, ang tanging lugar kung saan ang mga tao ay maaaring matuto ng tunay na mga doktrina ng kaligtasan at makatatagpo ng awtoridad ng banal na pagkasaserdote” (sa Conference Report, Abr. 1971, p. 5; o *Ensign,* Hunyo 1971, p. 4).

Patotoo

Ibigay ang iyong patotoo na ang ebanghelyo ni Jesucristo ay ipinanumbalik na. Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na dahil sa kanilang pagkakasapi sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw, sila ay may dakilang pamana ng pananampalataya at katotohanan. Himukin silang magkaroon ng higit na matitibay na patotoo na ang Simbahang ito ay totoo, na ito ay ipinanumbalik sa pamamagitan ni Joseph Smith, at lahat ng mga pagpapala ng buhay na walang hanggan ay makakamit ng matatapat.

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

Aralin
15

Mga Pagpapala ng Sambahayan ni Israel

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kanyang mga pagpapala at pananagutan bilang isang kasapi ng sambahayan ni Israel.

PAGHAHANDA

1. Larawan 7, Isang Mag-anak sa may Templo, na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Kung may makukuha kayong kopya ng *Mormon Doctrine* ni Elder Bruce R. McConkie, makatutulong sa inyo na basahin ang artikulong pinamagatang "Israel" bilang pinagmulang kaalaman. Isa pang mabuting mapagkukunan ay ang artikulong "Of the House of Israel" ni Daniel H. Ludlow, *Ensign*, Ene. 1991, p. 51–55.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Maaari Nating Tanggapin ang mga Pagpapalang Ipinangako ng Panginoon kay Abraham

Paglalahad ng guro

• Ano ang alam ninyo tungkol sa propetang si Abraham?

Matapos talakayin ng mga kabataang babae ang tanong na ito, ipaliwanag na si Abraham ay isang dakilang propeta na nabuhay sa mga panahon ng Lumang Tipan. Siya ay tapat at masunurin sa Panginoon sa lahat ng bagay, at ang Panginoon ay gumawa ng mga kamangha-manghang pangako sa kanya.

Hilingin sa mga kabataang babae na basahin ang Abraham 2:8–11 upang malaman ang ilan sa mga pangakong ginawa ng Panginoon kay Abraham.

• Anu-ano ang ilan sa mga pagpapala na ipinangako ng Panginoon kay Abraham?

Ipaliwanag na ipinangako ng Panginoon kay Abraham na palaging mapapasa mga inapo niya ang tatlong napakahahalagang pagpapala na maaari sa kanila. Ilista ang mga pagpapalang ito sa pisara katulad ng nakapakita.

Pisara

Ang Sambahayan ni Israel

Si Abraham at ang kanyang mga inapo ay maaaring palaging magkaroon ng—

1. Mga pagpapala ng *ebanghelyo.*
2. Mga pagpapala ng *pagkasaserdote.*
3. Mga pagpapala ng *buhay na walang-hanggan.*

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na tinatanggap natin ang mga pagpapalang ipinangako kay Abraham sa pamamagitan ng kanyang mga inapo. Si Abraham ay ama ni Isaac, at si Isaac ay ama ni Jacob, na ang pangalan ay pinalitan ng Israel. Si Jacob, o Israel, ay may labindalawang mga anak na lalaki, at ang kanyang mga inapo ay nakilala bilang ang sambahayan ni Israel.

Nagiging kasapi tayo ng sambahayan ni Israel sa pagkakasilang bilang mga literal na inapo ni Israel o sa pagiging ampon. Ang taong hindi tuwirang inapo ni Israel ay inaampon sa sambahayan ni Israel kapag siya ay binibinyagan. Nalalaman ng mga kasapi

ng Simbahan ang kanilang angkan sa sambahayan ni Israel kapag tinatanggap nila ang kanilang mga basbas patriyarkal.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pahayag:

"Bawat taong tumatanggap ng ebanghelyo ay nagiging bahagi ng sambahayan ni Israel. Sa madaling sabi, sila ay nagiging mga kasapi ng piniling angkan, o mga anak ni Abraham sa pamamagitan nina Isaac at Jacob na ginawan ng mga pangako. Ang napakarami sa mga nagiging kasapi ng Simbahan ay literal na mga inapo ni Abraham sa pamamagitan ni Ephraim, anak ni Jose. Ang mga hindi literal na inapo nina Abraham at Israel ay kailangang maging ganito, at kapag sila ay bininyagan at pinagtibay sila ay inihuhugpong sa puno at may karapatan sa lahat ng mga karapatan at pribilehiyo bilang mga tagapagmana" (Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation*, tinipon ni Bruce R. McConkie, 3 tomo [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1954–56], 3:246; inalis ang mga nakahilig na titik).

Ipaliwanag na bawat kabataang babae, bilang isang kasapi ng sambahayan ni Israel, ay may karapatan sa lahat ng mga pagpapalang ipinangako kay Abraham, kung siya ay karapat-dapat.

Tayo ay May mga Pagpapala at mga Pananagutan Bilang mga Kasapi ng Sambahayan ni Israel

Talakayan sa pisara

Sumangguni sa pisara at bigyang-diin na isa sa pinakamahalagang mga pagpapala na dumating sa mga kabataang babae bilang mga kasapi ng sambahayan ni Israel ay ang pagkakatuto ng ebanghelyo at pagkakabinyag sa Simbahan samantalang narito sa daigdig.

• Anu-anong mga pangako ang ginagawa natin kapag binibinyagan tayo at kapag nakikibahagi tayo sa sakramento? (Susundin natin ang mga utos ng Diyos, palagi nating aalalahanin ang Tagapagligtas, mamahalin at paglilingkuran natin ang iba.)

Ituro na ang kakayahang magawa ang mga natatanging pangakong ito ay bahagi ng pagpapalang tinatanggap natin bilang mga kasapi ng sambahayan ni Israel.

Ipaliwanag na bawat kabataang babae, bilang isang kasapi ng Simbahan at ng sambahayan ni Israel, ay binigyan din ng pribilehiyong tamasahin ang mga pagpapala ng pagkasaserdote.

Hilingan ang mga kabataang babae na pagbalik-aralan ang mga pagpapala ng pagkasaserdote na tinatanggap nila ngayon o maaaring tanggapin pagkaraan. (Ang mga pagpapalang ito ay kinabibilangan ng pagiging binyagan na kasapi ng tunay na Simbahan ng Panginoon, pagtanggap ng mga pagpapala ng pagkasaserdote, pagkain ng sakramento, pagtungo sa templo upang isagawa ang gawaing ordenansa para sa ating sarili at sa iba, pagkakaroon ng mga pinunong binigyan ng inspirasyon upang tulungan at patnubayan tayo, kakayahang magtungo sa templo upang maikasal.)

Mga pansariling karanasan

Itanong kung mayroon sa mga kabataang babae ang nagkaroon na ng pansariling karanasan kung saan ang kanilang buhay ay lalong nabagbag ng mga pagpapala ng pagkasaserdote. Anyayahan silang ibahagi ang mga karanasang ito sa klase. Magsalaysay ng isang pansariling karanasan kung ninanais. Bigyang-diin na ang pagkakaroon ng mga pagpapala ng pagkasaserdote ay nagdudulot ng malaking ginhawa at pananggalang sa bawat kabataang babae.

Ang Buhay na Walang Hanggan ang Ating Pinakadakilang Pagpapala Bilang mga Kasapi ng Sambahayan ni Israel

Mga Banal na kasulatan at talakayan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 14:7 at pamarkahan ito sa kanilang mga banal na kasulatan.

• Ano ang pinakadakila sa lahat ng mga kaloob ng Diyos? (Buhay na walang-hanggan.)

• Ano ang sinasabi ng Panginoon na kailangan nating gawin upang magtamo ng buhay na walang hanggan?

Isulat ang mga sagot sa pisara na katulad ng inilalarawan sa susunod na pahina.

Hilingin sa mga kabataang babae na basahin ang sumusunod na mga siping-banggit upang kilalanin ang ibang mga hinihingi sa pagtatamo ng buhay na walang hanggan. (Basahin ang una at huling bahagi ng Doktrina at mga Tipan 132:19 katulad ng nakapakita.) Idagdag ang mga hinihinging ito sa listahan sa pisara.

Juan 3:36

2 Nefias 9:39

Doktrina at mga Tipan 132:19: "At muli, katotohanang sinasabi ko sa iyo, kung ang isang lalaki ay nagpakasal sa isang babae sa pamamagitan ng aking salita, na siyang aking batas, at sa pamamagitan ng bago at walang-hanggang tipan, at ito ay itinatak sa kanila ng Espiritu Santo ng pangako, sa pamamagitan niya na siyang pinahiran, kung kanino ko hinirang ang kapangyarihang ito at ang mga susi ng pagkasaserdoteng ito; . . . sila ay lalampas sa mga anghel, at sa mga diyos, na inilagay doon, sa kanilang kadakilaan at kaluwalhatian sa lahat ng bagay, na pinagtibay sa kanilang mga ulo, kung aling kaluwalhatian ay magiging kaganapan at isang pagpapatuloy ng mga inapo magpawalang-hanggan."

Halimbawa sa pisara

Ang Sambahayan ni Israel

Si Abraham at ang kanyang mga inapo ay maaaring palaging magkaroon ng—

1. Mga pagpapala ng *ebanghelyo.*
2. Mga pagpapala ng *pagkasaserdote.*
3. Mga pagpapala ng *buhay na walang-hanggan.*

Upang magtamo ng buhay na walang hanggan—

Sundin ang aking mga utos.
Magtiis hanggang wakas.
Maniwala kay Jesucristo.
Maging espirituwal sa kaisipan.
Maikasal sa templo.

Siping-banggit

Hilingin sa mga kabataang babae na masusing makinig sa sumusunod na siping-banggit upang matuklasan ang kaibahan ng imortalidad at buhay na walang hanggan, at malaman kung sino ang magiging karapat-dapat na magmana ng isa't isa.

"*Buhay na walang-hanggan* ang pangalang ibinigay sa uri ng buhay na ipinamumuhay ng ating Walang Hanggang Ama. . . .

"Ang buhay na walang hanggan ay hindi isang pangalan na tumutukoy lamang sa walang katapusang tagal ng isang buhay sa hinaharap; ang imortalidad ay ang mabuhay magpakailanman sa kalagayang nabuhay na mag-uli, at sa pamamagitan ng biyaya ng Diyos lahat ng tao ay magtatamo ng walang katapusang pagpapatuloy ng buhay na ito. Subalit tanging ang mga sumusunod sa kaganapan ng batas ng ebanghelyo ang magmamana ng buhay na walang hanggan" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, ika-2 edisyon [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1966], p. 237).

Pisara

Gumuhit sa pisara ng isang linya na may kasunod na maliit na tuldok.

Sabihin sa klase na ang linya ay kumakatawan sa ating buhay bago ang buhay sa daigdig. Ang mga pasiyang ginawa natin doon ay nakaimpluwensiya sa uri ng buhay na ipinamumuhay natin sa mortalidad. Ang mortalidad ay kinakatawan ng tuldok. Ngayon naman ay gumuhit ng linya pagkatapos ng tuldok sa kabilang panig ng pisara. Ipaliwanag na ang linyang ito sa katunayan ay hindi nagwawakas at kumakatawan sa kawalang-hanggan. Ang mga pasiyang ginagawa natin sa maikling panahon ng mortalidad na ito ang tutukoy kung paano natin gugugulin ang kawalang-hanggan.

Pagpapaliwanag na may larawan

Muling sumangguni sa pisara at ipaliwanag na ang pinakamahalagang pagpapala na maaaring dumating sa mga kabataang babae bilang mga kasapi ng sambahayan ni Israel ay buhay na walang hanggan. Sumangguni sa larawan ng isang mag-anak sa tabi ng templo. Bigyang-diin na ang kasal sa templo ay nagbubukas ng pinto upang ang mga mag-anak ay magkakasamang maibuklod sa walang hanggan at nagbibigay sa bawat kabataang babae ng pagkakataong maging maybahay at ina sa walang hanggan. Ito ang

pinakadakilang pagpapala na maibibigay ng Panginoon sa sino man sa kanyang mga anak na babae.

Sinabi ni Pangulong Ezra Taft Benson sa mga kabataang babae ng Simbahan na:

"Mga kapatid [babae] kong kabataan, ganyan kalaki ang aming pag-asa sa inyo. Ganyang kalaki ang aming mga inaasahan sa inyo. Huwag mapanatag sa mas mababa kaysa sa ninanais ng Panginoon sa inyo. . . .

"Bigyan [ninyo] ako ng isang kabataang babae na nagmamahal sa tahanan at sa mag-anak, nagbabasa at nagninilay-nilay ng mga banal na kasulatan araw-araw, may nag-aalab na patotoo ng Aklat ni Mormon. . . . Bigyan [ninyo] ako ng isang kabataang babaeng mabuti at nakapagpanatili ng kanyang pansariling kadalisayan, na hindi mapapanatag sa mas mababa kaysa sa kasal sa templo, at bibigyan ko kayo ng isang kabataang babae na magsasagawa ng mga himala para sa Panginoon ngayon at sa buong kawalang-hanggan" (*Ensign*, Nob. 1986, p. 84).

Katapusan

Pagbabalik-aral

Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng muling pagsangguni sa pisara. Ipaalala sa mga kabataang babae ang tatlong natatanging pagpapala na maaaring dumating sa mga kasapi ng sambahayan ni Israel. Bigyang-diin na ang pagtatamo ng mga pagpapalang ito ay pananagutan ng bawat kabataang babae. Kailangang tanggapin at ipamuhay niya ang ebanghelyo, igalang ang pagkasaserdote, at mamuhay nang karapat-dapat upang tumanggap ng buhay na walang hanggan.

Aralin
16

Endowment sa Templo

LAYUNIN

Higit na mauunawaan ng bawat kabataang babae ang mga layunin ng templo at ang endowment sa templo.

PAGHAHANDA

1. Larawan 11, Ang Loob ng Templo, na matatagpuan sa likod ng manwal. Maglaan ng ibang mga larawan ng mga templo kung nais mo.
2. Kumuha ng isang hindi karaniwang kasangkapan o gamit.
3. Kung nanaisin: Isulat ang pitong mga pahayag tungkol sa mga layunin ng mga templo sa mga pilas ng papel upang ipamigay sa mga kasapi ng klase.
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin

Ipakita sa mga kabataang babae ang isang hindi karaniwang kasangkapan o gamit. Piliin ang isang hindi sila sanay [makita]. Hayaang hulaan nila kung saan ito ginagamit. Pagkatapos ay maikling ipaliwanag ang gamit at kahalagahan nito.

Ipaliwanag na marahil ay hindi pa nalalaman ng mga kabataang babae kung gaano kahalaga ang kasangkapang ito hangga't hindi nila natututuhan nila ang gamit nito. Ang endowment sa templo ay maaaring maihalintulad sa isang kasangkapan. Hindi natin malalaman ang malaking kahalagahan at gamit nito sa ating mga buhay hangga't hindi nating natututuhan ang layunin nito.

Ang mga Templo ay May mga Sagradong Layunin

Talakayan

• Ano ang nalalaman ninyo tungkol sa mga layunin ng mga templo?

Upang matulungan ang mga kabataang babae na tuklasin ang mga layunin ng mga templo, maaari mong naising isulat ang sumusunod na mga pahayag sa mga piraso ng papel at ibigay ang mga ito sa mga kasapi ng klase upang basahin ng malakas.

Siping-banggit

1. "*Ang templo ay bahay o tahanan ng Panginoon.* Kapag dinalaw ng Panginoon ang daigdig, magtutungo siya sa kanyang templo. . . .
2. "*Ang templo ay isang lugar ng tagubilin.* Dito ang mga alituntunin ng ebanghelyo ay pinagbabalik-aralan at ang malalalim na katotohanan ng kaharian ng Diyos ay isinisiwalat.
3. "*Ang templo ay lugar ng kapayapaan.* Dito ay maaari nating isantabi ang mga intidihin at alalahanin ng panlabas at magulong mundo. . . .
4. "*Ang templo ay isang lugar ng mga tipan,* na makatutulong sa atin na ipamuhay ang mga batas ng Diyos. . . .
5. "*Ang templo ay isang lugar ng pagpapala.* Ang mga pangako ay ibinigay sa atin, batay lamang sa ating katapatan. . . .
6. "*Ang templo ay isang lugar kung saan ang mga seremonyang tumutukoy sa pagiging katulad ng Diyos ay inilalahad.* Ang mga malaking misteryo ng buhay, kasama ang walang sagot na mga tanong ng tao, ay dito nililinaw: (1) Saan ako nagmula? (2) Bakit ako naririto? (3) Saan ako patutungo kapag natapos na ang buhay? . . .

7. *"Ang templo ay isang lugar ng paghahayag.* Dito maaaring magbigay ng paghahayag ang Panginoon, at bawat tao ay maaaring tumanggap ng paghahayag upang tulungan siya sa buhay" (John A. Widtsoe, "Looking Toward the Temple," *Ensign*, Ene. 1972, p. 56–57).

Larawan

Ipakita ang larawan ng loob ng isang templo, na matatagpuan sa hulihan ng manwal na ito o sa kalalabas lamang na mga lathalain ng Simbahan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa loob ng templo, ang karapat-dapat na mga kasapi ng Simbahan ay nagsasagawa ng mga ordenansa, na kinabibilangan ng—

- Mga pagbibinyag para sa mga patay.
- Mga ordenasyon ng pagkasaserdote para sa mga patay.
- Mga endowment.
- Mga kasal.
- Iba pang mga ordenansa sa pagbubuklod.

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 124:40–41.

- Ano ang itinuturo ng banal na kasulatang ito tungkol sa kahalagahan ng templo?

Ang Endowment ay Mahalaga sa Kadakilaan ng Bawat Kabataang Babae

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang endowment sa templo ay isa sa pinakamahalagang ordenansa na tatanggapin natin sa daigdig. Ang salitang *endowment* ay nangangahulugang isang kaloob na mga pagpapalang espirituwal. Gamitin ang sumusunod na kaalaman upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang ordenansang ito.

Sa endowment, ang mga kasapi ng Simbahan ay tumatanggap ng mga turo at gumagawa ng mga tipan. Tumatanggap sila ng mga turo tungkol sa ating mga unang magulang, sina Adan at Eva; sa kanilang pagkahulog; at ang dakilang plano ng pagtubos na nagpahintulot sa kanila na magsisisi at sumulong. Ang endowment ay nagtuturo tungkol sa Lubos na Pagtalikod sa Katotohanan, sa pagpapanumbalik ng ebanghelyo kasama ang lahat ng mga kapangyarihan at pribilehiyo nito, at ang pangangailangang sundin ang lahat ng mga utos ng Diyos.

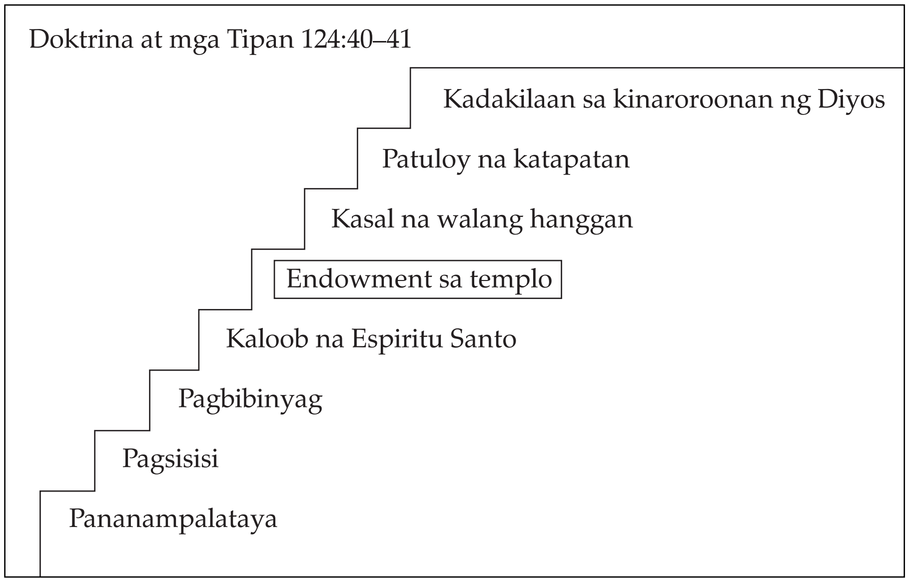
Mga siping-banggit

Sa endowment, ang mga kasapi ay nakikipagtipan na "sundin ang mahigpit na batas ng kabutihan at kalinisang puri, maging mapagmahal sa kapwa-tao, mapagkawanggawa, mapagparaya at dalisay; upang italaga ang kapwa talino at mga materyal na bagay sa pagpapalaganap ng katotohanan at sa pagpapasigla ng angkan ng tao; upang mapanatili ang debosyon sa kapakanan ng katotohanan; at upang hangarin sa bawat paraan na makatulong sa dakilang paghahanda upang ang mundo ay maging handang tanggapin ang kanyang Hari,—ang Panginoong Jesucristo. Sa pagtanggap ng bawat tipan at sa pagsasabalikat ng bawat pananagutan isang ipinangakong pagpapala ang ipinahayag, na nababatay sa matapat na pagtupad sa mga kondisyon" (James E. Talmage, *The House of the Lord* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1968], p. 84).

Ibinigay ni Pangulong Brigham Young ang kahulugang ito ng endowment: "Ang inyong endowment ay, tanggapin lahat ng mga ordenansang iyon sa bahay ng Panginoon, na mahalaga para sa inyo, pagkatapos ninyong lumisan sa buhay na ito, upang bigyang kakayahang makalakad kayo pabalik sa kinaroroonan ng Ama, na nilalampasan ang mga anghel na tumatayong mga tanod, na ginawang may kakayahang ibigay sa kanila ang mga mahahalagang salita, ang mga senyas at tanda, na may kinalaman sa banal na Pagkasaserdote, at matamo ang inyong walang-hanggang kadakilaan sa kabila ng lupa at impiyerno" (*Discourses of Brigham Young*, pinili ni John A. Widtsoe [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1941], p. 416).

Pisara

Isulat ang Doktrina at mga Tipan 124:40–41 sa pisara. Iguhit ang halimbawang paglalarawan sa ibaba upang ipakita kung gaano kahalaga ang endowment sa templo sa pagtatamo ng kadakilaan, o maghanda ng mga sinulatang piraso ng papel upang maidikit sa pisara sa sumusunod na paraan:



Ipaliwanag na ang endowment sa templo ay mahalaga sa kadakilaan ng bawat kabataang babae. Ito ay isang hakbang na kailangan niyang gawin upang makabalik sa kinaroroonan ng kanyang Ama sa Langit.

Ang Endowment ay Nagbibigay ng mga Dakilang Pagpapala

Mga siping-banggit

Ipaliwanag na ang ilang mga dating pangulo ng templo ay hinilingang ilarawan ang ilan sa mga pagpapala na dumarating sa mga dumadalo sa templo. Pagbalik-aralan ang kanilang mga ideya na kasama ang mga kabataang babae.

"Hindi ninyo maiiwasang lumisan sa templo na may damdaming pinasigla. Natututo kayo ng pag-ibig sa kapwa-tao at pagmamahal at pagdamay. Iniiwanan ninyo ang mga intindihin sa araw [na iyon] sa labas ng mga pinto ng templo, at kapag lumabas kayo, ang inyong mga paa ay pinatatahak sa mga landasing hinahanap ninyo upang tulungan kayo sa ilang mga suliraning maaaring nasa inyo.

"Pagkatapos ninyong gumawa ng mga tipan, hindi kayo napakadaling mahatak o maitulak ng mundo. Ito ay kalakasan sa inyong buhay at tumutulong sa inyo na isakatuparan ang mga matwid na layunin."

"Sa pagdating ninyo sa kasagraduhan ng templo, iniaalis ninyo ang inyong sarili sa mundo. Makalilimutan ninyo ang inyong sarili sa gawaing ginagawa ninyo.

"Nagkakaroon kayo ng pananaw sa inyong buhay na nagsasaayos nito para sa inyo. At ang karanasan sa templo ay nagtataguyod sa BHA na paraan ng pamumuhay. Kayo ay binibigyan nito ng tulong, isang muling katiyakang ang ginagawa ninyo ay matwid" (sinipi sa "Preparing for Temple Endowment," ni Kathleen Lubeck, *New Era*, Peb. 1987, p. 11).

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa isang kabataang babae na nakakilala sa mga dakilang pagpapala ng templo:

Noong 1846 ay itinalaga ng mga unang kasapi ng Simbahan ang templo sa Nauvoo. Marami sa mga Banal ay nakatawid na sa Ilog ng Mississippi at nakaalis sa Nauvoo sa oras na ito upang simulan ang kanilang paglalakbay sa Winter Quarters. "Ang kaunti sa mga nasa landas na patungo sa Winter Quarters ay nagbalik para sa pagtatalaga, subalit ang isang nagbalik ay ang labing-apat na taong gulang na si Elvira Stevens. Naulila sa Nauvoo at naglalakbay patungo sa kanluran kasama ng kanyang kapatid na babae at

bayaw, tinawid ni Elvira ang Mississippi nang tatlong ulit upang dumalo sa mga pulong [ng pagtatalaga], ang tanging kasapi ng kanyang bagon na gumawa nito. 'Ang makalangit na kapangyarihan ay napakalakas,' ang isinulat niya, 'Sa gayon ako ay tumawid at muling tumawid upang makinabang dito, kahit ganoon ako kabata.' Hindi pa natatanggap ni Elvira ang mga ordenansa sa templo, subalit ang espirituwal na kapangyarihan ng gusali mismo at ang mga kalagayan ng pagtatalaga nito ay nanatiling nangingibabaw sa kanyang mga alaala . . . sa buhay sa Nauvoo" (Carol Cornwall Madsen, *In Their Own Words: Women and the Story of Nauvoo* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1994], p. 23).

Katapusan

Sabihin sa mga kabataang babae na nais ng Ama sa Langit na ang bawat isa sa kanila ay tumanggap ng mga pagpapala ng endowment sa templo. Ang mga turo at tipang tinatanggap sa templo ay makapagpapatibay nang malaki sa kanila sa pamumuhay nang matwid at makatutulong sa kanila na maghanda para sa buhay na walang hanggan. Ipahayag ang inyong pagnanais na bawat kabataang babae ay mamumuhay nang karapat-dapat upang tumanggap ng ordenansang ito.

Aralin
17

Paghahandang Dumalo sa Templo

LAYUNIN

Nanaisin ng bawat kabataang babae na ihanda ang kanyang sarili upang dumalo sa templo.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Hilingin sa obispo o pangulo ng sangay na ilahad ang lahat o bahagi ng araling ito sa mga kabataang babae.
2. Isulat ang siyam na tanong sa mga pilas ng papel para sa mga kabataang babae upang itanong sa iyo o sa obispo .
3. Kung may makukuha sa inyong pook, maaari mong naising ipalabas ang "Temples Are for Eternal Covenants," sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Bawat Kabataang Babae ay Kailangang Maging Karapat-dapat na Tumanggap ng Rekomendasyon sa Templo

Paglalahad ng guro o obispo

Ipaliwanag na bawat taong nagtutungo sa templo ay kailangan munang tumanggap ng rekomendasyon sa templo. Upang tumanggap ng rekomendasyon sa templo, ang isang kasapi ng Simbahan ay kailangang magkaroon ng pakikipanayam sa obispo at isang kasapi ng panguluhan ng istaka.

Kung ang obispo ay dumadalaw sa klase, maipaliliwanag niya ang mga kailangan upang tumanggap ng rekomendasyon sa templo.

Hilingin sa mga kabataang babae na suriin ang sarili nilang mga buhay nang sarilinan upang malaman kung sila ay karapat-dapat sa isang rekomendasyon ngayon. Kung hindi, dapat nilang simulang gawing karapat-dapat ang kanilang sarili.

Ipaliwanag na sa isang totoong pakikipanayam, bawat kabataang babae ay kakapanayamin nang isa-isa. Kailangan niyang lagdaan ang kanyang rekomendasyon upang ipakitang nasagot niyang lahat ang mga tanong nang tama at tapat. Pagkatapos ay sinasaksihan ng obispo ang lagda. Pagkaraan niyon ang isang kasapi ng panguluhan ng istaka ay lumalagda rin sa rekomendasyon.

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga paraan na makapaghahanda sila sa kanilang mga pakikipanayam para sa rekomendasyon sa templo at para sa pagpasok sa templo.

Pagkatapos ng kanilang talakayan, maaari mong naising magmungkahi ng mga ideya katulad ng mga sumusunod:

1. Masinsinang pag-aralan ang mga banal na kasulatan. Katulad ng sinabi ng isang dating pangulo ng templo, "Alamin ninyo sa inyong sarili kung sino talaga si Jesucristo. Makikilala ninyo siya, at habang ginagawa ninyo ang mga tipan ng templo sa Diyos, inilalagay ninyo ang inyong kamay sa kanyang [kamay], at tumatanggap kayo ng mga pagpapala mula sa kanyang kamay sa lahat ng oras" (sinipi sa "Preparing for the Temple Endowment," ni Kathleen Lubeck, *New Era*, Peb. 1987, p. 11).
2. Sundin ang mga utos upang maging karapat-dapat kayo sa lahat ng oras. Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 97:15–17. Talakayin kung ano ang kahulugan ng banal na kasulatang ito sa mga kabataang babae habang naghahanda sila para sa templo.

3. Makipag-usap sa mga magulang o iba na napunta na sa templo. Hilingan silang ipaliwanag kung ano ang kahulugan ng templo sa kanila at kung paano nito pinagpala ang kanilang mga buhay.

Patotoo

Magbigay ng patotoo tungkol sa kagalakan na nagmumula sa mga namumuhay nang karapat-dapat upang pumasok sa templo para sa kanilang mga endowment at nananatiling karapat-dapat sa mga pagpapalang ito sa buong buhay nila.

Mga Tanong Tungkol sa Templo

Pakikipagtalakayan sa guro o obispo

Magandang pagkakataon ito upang sagutin ang anumang angkop na mga tanong na mayroon ang mga kabataang babae tungkol sa endowment. Kabilang dito ay siyam na tanong na madalas itanong ng mga kabataan habang naghahanda silang magtungo sa templo sa unang pagkakataon. Maaari mong naising mamigay ng siyam na may bilang na pilas ng papel na naglalaman ng sumusunod na mga tanong sa mga kabataang babae. Gamitin ang kaalaman sa ibaba kung kailangan upang sagutin ang mga tanong.

1. Ano ang maaasahan ng isang kabataang babae kapag nagtungo siya sa templo sa unang pagkakataon?

   Ang mga tagagawa ng ordenansa ay magbibigay ng pagmamahal at tulong. Ang mga kapatid [na babae] ay aalalay sa isang kabataang babae bawat sandaling mangangailangan siya ng tulong.

   "Dapat rin [ninyong] malaman na kapag nagtungo kayo sa templo sa unang pagkakataon, hindi kayo pababayaan. Ang mga tagapangasiwa sa templo, mga tumatanggap, at iba pang nakatalaga upang gumawa doon ay tutulong sa inyo upang gawing maganda at makabuluhan ang inyong karanasan sa templo" (ElRay L. Christiansen, "Some Things You Need to Know about the Temple," *New Era*, Hunyo 1971, p. 27).

2. Ang akin bang mag-anak, nobyo, o mga kaibigan ay makadadalo sa seremonya kasama ko?

   Ang isang kabataang babaeng magtutungo sa templo sa unang pagkakataon ay maaaring samahan ng kanyang nanay, kapatid [na babae], guro, o kaibigan kung ang taong [iyon] ay may maybisang rekomendasyon sa templo.

3. Ano ang kailangan kong dalhin sa templo?

   Dalawang bagay lamang ang mahalaga. Ang isa ay ang kasalukuyang rekomendasyon sa templo (kailangang bago bawat taon) na nilagdaan ng obispo at isang kasapi ng panguluhan ng istaka. Ang isa pa ay isang pares ng kasuotan sa templo. Maaaring alamin ng mga kabataang babae sa pangulo ng Samahang Damayan sa purok kung saan makabibili ng mga kasuotan.

4. Anong kasuotan ang dapat isuot sa templo?

   Ang isang kabataang babae ay dapat manamit ng may kahinhinan sa templo. Ang isang damit na may manggas ay angkop. Matapos tanggapin ang endowment, ang mga pananamit ng isang kabataang babae ay dapat may kahinhinan, maging isinusuot sa templo o hindi. Ang pantalon ay hindi angkop para sa isang kabataang babae upang isuot sa templo.

5. Mangangailangan ba ako ng natatanging kasuotan sa templo?

   Sa templo, ang mga tumatanggap ng mga endowment ay nagsusuot ng natatanging puting kasuotan. Lahat ng kailangang kasuotan ay maaarkila sa templo, o ang kasuotan ay maaaring bilhin. Dapat talakayin ng isang kabataang babae ang bagay na ito sa kanyang obispo bago magtungo sa templo.

   Iminungkahi ni Elder Hugh B. Brown ang dahilan para sa natatanging kasuotan:

   "Dito ay hindi lamang natin isasaisantabi ang pananamit ng kalye, kundi ang mga kaisipan ng kalye, at sisikapin na hindi lamang damitan ang ating mga katawan ng malinis na puting tela kundi ang ating mga isipan ng kadalisayan ng kaisipan. Nawa tayo ay makinabang sa sinabing salita at kung ano ang higit na nagtatagal at higit na kahanga-hanga, tumanggap ng tagubilin mula sa Espiritu" (sa pagbanggit ni ElRay L. Christiansen, "Some Things You Need to Know about the Temple," p. 26).

6. Bakit lahat ay nakasuot ng magkakatulad na uri ng kasuotan sa templo?

   "Sa mga templo lahat ay nakadamit nang puti na magkakatulad. Ang puti ay sagisag ng kadalisayan. Walang maruming tao ang may karapatang pumasok sa bahay ng Diyos. Isa pa, ang magkakaparehong damit ay sumasagisag na sa harapan ng Diyos na ating Ama sa Langit, lahat ng tao ay pantay-pantay. Ang namamalimos at ang may-ari ng bangko, ang nag-aral at ang hindi nag-aral, ang prinsipe at ang pulubi ay nauupong magkatabi sa templo at may pantay na kahalagahan kung sila ay namumuhay nang matwid sa harapan ng Panginoong Diyos, ang Ama ng kanilang mga espiritu. Kalakasang espirituwal at pang-unawa ang tinatanggap ng isang tao sa templo. Lahat ng ganito ay magkakapantay sa harapan ng Panginoon" (John A. Widtsoe, "Looking toward the Temple," *Ensign*, Ene. 1972, p. 58).

7. Matapos mabigyan ng endowment ang isang tao, dapat ba niyang isuot ang kasuotan sa templo sa buong buhay niya?

   Tinatanggap ng mga kasapi ang kasuotan sa templo sa endowment at isinusuot ito pagkatapos sa buong buhay nila. Hindi nila dapat baguhin o isaisantabi ang garment upang makapagsuot sila ng masasagwang uso. Sinabi ni Pangulong Joseph F. Smith:

   "Binigyan tayo ng Panginoon ng mga kasuotan ng banal na pagkasaserdote. . . . Subalit gayunman ay mayroon sa ating sumisira sa mga ito, upang makasunod tayo sa makalokohan, walang katuturan at (pahintulutan [ninyo] na sabihin kong) mahahalay na mga gawain ng mundo. Upang ang ganitong mga tao ay makagaya sa mga uso, hindi sila mag-aatubiling sirain ang bagay na dapat ituring na . . . sagrado. . . . Dapat nilang ituring na sagrado, hindi nabago at hindi binago mula sa huwaran mismong ibinigay sa kanila ng Diyos ang mga bagay na ito na ibinigay sa kanila ng Diyos. Magkaroon tayo ng tapang na moral na manindigan laban sa mga opinyon ng kausuhan, at lalo na kung saan pinipilit tayo ng kausuhan na sirain ang isang tipan at sa gayon ay makagawa ng malubhang kasalanan" ("Editor's Table," *Improvement Era*, Ago. 1906, p. 813).

8. Ang isa bang babaeng kasapi na may-asawa ay makapupunta sa templo para sa kanyang sariling endowment nang wala ang kanyang asawa?

   Ang isang maybahay na hindi naendow ang asawa ay maaaring mabigyan ng isang rekomendasyon upang tanggapin ang kanyang sariling endowment kung siya ay karapat-dapat at ang obispo ay tumatanggap ng nakasulat na pagsang-ayon ng asawa. Ang obispo at pangulo ng istaka ay dapat masiyahan na ang pananagutang kasama ng endowment na isinasabalikat ng babae ay hindi magpapahina sa mabuting pagsasamahan ng kanyang buhay may asawa.

   Ang isang kasaping walang asawa ay maaaring tumanggap ng kanyang endowment kung siya ay karapat-dapat at may sapat na gulang upang maunawaan at masunod ang mga tipan na ginawa sa templo. Ang mga kasaping walang asawa na nagnanais na tumanggap ng endowment ay dapat makipagsanggunian sa kanyang obispo at pangulo ng istaka.

   Ang mga babaeng walang asawa ay maaaring magtungo sa templo para sa kanilang sariling endowment kung sila ay naghahanda para sa misyon.

9. Bakit napakalihim ng endowment sa templo?

   "Ang mga ordenansa ng templo ay napakasagrado kung kaya't ang mga ito ay hindi ipinapakita sa madla. Ang mga ito ay makukuha lamang ng mga karapat-dapat sa pamamagitan ng matwid na pamumuhay. Ang mga ito ay isinasagawa sa mga lugar na itinalaga lalo na para sa layuning ito. Ang mga sagradong katangiang ito ay gayon na lamang kung kaya't ang detalyeng talakayan sa labas ng templo ay hindi tama.

   "Maraming pagpapala ang dumarating sa mga tumatanggap at gumagalang sa mga sagradong ordenansang ito, na napakahalaga para sa kadakilaan. Ang pagsali sa gawain sa templo ay nagbibigay ng buhay, malinaw, kapaki-pakinabang na tagubilin sa mga alituntunin ng ebanghelyo, at ang templo ay isang lugar para sa pagmumuni-muni at panalangin.

   "Ang templo ay isang kanlungan mula sa mundo, na piraso ng langit sa daigdig, at ang isang tao ay dapat magpatuloy na mamuhay nang karapat-dapat upang makatungo siya sa templo nang madalas at sariwain niya ang kanyang mga tipan" (ElRay L. Christiansen, "Some Things You Need to Know about the Temple," p. 27).

Katapusan

Banal na kasulatan

Matapos magkaroon ang mga kabataang babae ng sapat na oras upang magtanong tungkol sa templo at sa endowment sa templo, ipabasa sa kanila ang Doktrina at mga Tipan 105:18. Magbigay ng patotoo sa katotohanan ng banal na kasulatang ito, gayundin sa kahalagahan ng endowment.

Hilingin sa mga kabataang babae na mangako sa kanilang sarili na mamuhay nang karapat-dapat sa isang rekomendasyon sa templo bawat araw at isagawa araw-araw ang kahinhinan sa kanilang pananamit upang sila ay maging handa para sa pagsusuot ng kasuotan sa templo.

Mga Maaaring Maging Gawain ng Klase

Ang isa o higit pa sa mga sumusunod na gawain ay makapagbibigay ng napakagaling na pagsubaybay sa araling ito.

1. Magdaos ng *fireside* kasama ang obispo upang higit na matalakay ang ganitong uri ng materyal at sagutin ang mga tanong.
2. Dumalaw sa isang templong nakabukas sa madla bago italaga.
3. Dumalaw sa isang templo upang magsagawa ng mga pagbibinyag para sa mga patay.

Aralin
18

Kasal sa Templo

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae na ang kanyang pasiyang mag-asawa sa templo ay may walang-hanggang mga kahihinatnan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng limang sinulatang piraso ng papel na naglalaman ng mga maitatanong sa pangalawang bahagi ng aralin.
2. Para sa bawat kasapi ng klase, gumawa ng isang maliit na tatsulok na may nakasulat na *Diyos, Asawang Lalaki* at *Maybahay* sa tatlong sulok, at *Sagradong Tatsulok* na nakasulat sa harapan.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala: Habang itinuturo mo ang araling ito, alalahanin na ang ilang mga kabataang babae ay kabilang sa mga mag-anak na hindi namumuhay sa mga paraang angkop upang maging marapat sila na magkasama sa kahariang selestiyal. Pakiramdaman ito. Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na sila ay makaiimpluwensiya sa kanilang kasalukuyang mga mag-anak sa kabutihan at makalilikha ng mga walang hanggang mag-anak na sarili nila balang araw.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Isulat ang mga salitang *Isang Sagradong Tatsulok* sa pisara. Sa ilalim ng mga ito ay gumuhit ng isang tatsulok.

Sabihin sa klase na maaari silang magtanong ng dalawampung tanong upang tuklasin kung ano ang kinakatawan ng tatsulok. Maaari mong sagutin ang mga tanong nila ng oo o hindi lamang. Kapag natuklasan na nila na ang tatsulok ay kumakatawan sa kaugnayan ng asawang lalaki, ng maybahay, at ng Diyos, isulat ang *Diyos* sa itaas ng tatsulok, at ang mga salitang *Asawang Lalaki* at *Maybahay* sa dalawang sulok.

Talakayan

Ipaliwanag na sa kasal sa templo, higit na lubusang nababasbasan ng Diyos ang mag-asawa kaysa sa anumang uri ng kasal.

Itanong ang sumusunod:

• Ilan sa inyo ang nakarinig na ng aralin o pananalita sa kasal sa templo?

• Ilan ang nakarinig na ng mahigit sa isang aralin o pananalita tungkol sa kasal sa templo?

• Bakit sa palagay ninyo binigyan ng inspirasyon ng Panginoon ang kanyang mga pinuno upang atasan tayo na ituro ang sagradong alituntuning ito nang paulit-ulit?

Ipaliwanag na ang Panginoon ay nagnanais na lahat ng tao sa Simbahan ay makaalam ng kanilang sagradong pananagutan na maibuklod para sa panahon at sa lahat ng kawalang-hanggan at sa walang-hanggang mga kahihinatnan ng pasiyang ito.

Isulat ang layunin ng aralin sa pisara, at ipabasa ito nang sabay-sabay sa mga kabataang babae.

Ang Kasal sa Templo ay Nagdudulot ng mga Dakilang Pagpapala

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na magsabi ng dalawang uri ng kasal na maaari sa atin bilang mga kasapi ng Simbahan.

Kapag binanggit ang kasal na sibil, ipaskil ang isang sinulatang piraso ng papel o isulat sa pisara ang: "Kontrata para sa Panahon." Kapag binanggit ang kasal sa templo, ipaskil ang isang sinulatang piraso ng papel o isulat sa kabilang panig ng pisara ang: "Tipan para sa Kawalang-hanggan."

Ipamahagi ang limang tanong na inihanda mo. Ipabasa ang mga ito sa mga kabataang babae, at hayaang talakayin ng mga kasapi ng klase ang mga sagot. Gamitin ang mga banal na kasulatan at kaalaman sa ibaba upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang mga ideya. Ibuod ang mga sagot sa ilalim ng tamang pang-ulo. Pabuksan sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 132 at maghandang basahin ang mga iminungkahing banal na kasulatan.

1. *Saan nagaganap ang kasal?*

   Sibil: Tahanan, simbahan, tanggapan ng hukom ng kapayapaan, halos kahit saan.

   Templo: Isang sagradong silid sa pagbubuklod sa templo.

2. *Sino ang magsasagawa ng kasal?*

   Sibil: Hukom ng kapayapaan, ministro, huwes, obispo, pangulo ng istaka.

   Templo: Isa na hinirang at binigyan ng kapangyarihang magbuklod mula sa propeta ng Panginoon.

   Basahin ang Doktrina at mga Tipan 132:7–8 upang malaman kung sino ang nagsasagawa ng pagkakasal sa templo.

   Ipaliwanag na ang propeta ng Simbahan ay nagtataglay ng awtoridad ng pagkasaserdote upang magkasamang ibuklod ang isang lalaki at isang babae para sa panahon at sa lahat ng kawalang-hanggan. Ipinagkakaloob niya ang kapangyarihang ito ng pagkasaserdote sa iba, na siya namang nagkakaroon ng awtoridad mula sa Diyos upang magsagawa ng mga ordenansa ng pagbubuklod sa mga templo na nagbibigkis nang magkakasama sa mga mag-anak para sa kawalang-hanggan.

3. *Gaano ang itatagal ang kasal na ito?*

   Sibil: Hanggang paghiwalayin ng kamatayan ang mag-asawa.

   Basahin ang Doktrina at mga Tipan 132:14–15.

   Templo: Para sa panahon at sa kawalang-hanggan.

   Basahin ang sumusunod na siping-banggit:

   "Ang buhay ay walang-hanggan. Hindi winawakasan ng kamatayan ang pag-iral ng tao. Patuloy siyang nabubuhay. . . . Ang pinakadakilang mga kagalakan ng tunay na buhay may-asawa ay maaaring ipagpatuloy. Ang pinakamagandang mga kaugnayan ng mga magulang at mga anak ay maaaring maging pirmihan. Ang banal na samahan ng mga mag-anak ay maaaring maging walang katapusan kung ang mag-asawa ay pinagbuklod sa mga banal na bigkis ng walang-hanggang kasal. Ang kanilang mga kagalakan at pagsulong ay hindi magwawakas" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Okt. 1964, p. 25; o *Improvement Era*, Dis. 1964, p. 1055).

4. *Ano ang gagawin ng mga tao sa buong kawalang-hanggan?*

   Sibil: Ang mga taong may pagkakataong tumanggap ng tipan ng walang hanggang kasal sa banal na templo subalit piniling makasal sa labas ng templo ay maaaring pumasok sa kahariang selestiyal o sa isa sa ibang mga kaharian. Subalit hindi sila madadakila at makapamumuhay kasama ng kanilang mga mag-anak sa walang hanggan. Mamumuhay sila bilang mga taong walang asawa at mga nagmiministrong tagapaglingkod sa mga pumiling sundin ang plano ng Diyos. Mawawalan sila ng mga dakilang pagpapala sapagkat "higit na iniisip nila ang mundo at mga tipan nito, kaysa sa Diyos at sa kanyang mga tipan" (Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation*, tinipon ni Bruce R. McConkie, 3 tomo [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1954–56], 2:65).

   Ang mga nagbubuklod na ordenansa ay maaaring maisagawa pagkamatay para sa mga walang pagkakataon sa kasal sa templo sa buhay na ito.

   Basahin ang Doktrina at mga Tipan 132:16–17.

Templo: Ang mga taong nagpapakasal sa banal na templo at matapat sa mga tipang ginagawa nila doon ay magiging mga diyos at mga diyosa. Sila ay madadakila at magkakaroon ng lahat ng kapangyarihan. Sila ay mamumuhay sa walang hanggan bilang mga mag-anak.

Basahin ang Doktrina at mga Tipan 132:19–20.

5. *Ano ang magiging kalagayan ng mag-anak sa kawalang-hanggan?*

   Sibil: Ang mga ikinasal lamang para sa panahon ay hindi makaaangkin sa kanilang mga kasapi ng mag-anak sa susunod na buhay. Sila ay mamumuhay bilang mga taong walang asawa. Ito ay pagmumulan ng malaking kalungkutan para sa kanila.

   Templo: Ang mga ikinasal sa templo at namumuhay nang karapat-dapat sa buong buhay nila ay maisasama sa kanilang matwid na mga magulang, mga kapatid, at mga anak sa kawalang-hanggan. Ang patuloy na yunit na ito ng mag-anak ay isa sa mga pinakadakilang pagpapala na maibibigay ng Diyos sa kanyang mga anak.

   • Anong uri ng kasal ang may kakayahang magdulot ng pinakamalaking kaligayahan? Bakit?

Ang Patuloy na Pagiging Karapat-dapat ay Nagbibigay sa Atin ng Karapatan sa mga Pagpapala ng Isang Selestiyal na Kasal

Pakay-aralin

Sumangguni sa sagradong tatsulok. Tanungin ang klase kung anong tatlong partido ang kasali sa mga banal na tipan na ginawa sa templo.

Burahin ang mga guhit na mula sa asawang lalaki at maybahay patungo sa Diyos, na nag-iiwan ng isang tuwid na pahalang na linya.

Ipaliwanag na kailangang gawin ng mga kabataang babae ang lahat ng makakaya nila upang maiwasan ang kalagayang hindi bahagi ng kanilang pag-aasawa ang Diyos.

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin muli ang sumusunod na bahagi ng Doktrina at mga Tipan 132:19. Hilingin sa klase na tuklasin kung ano ang kailangang mangyari sa bawat kasal sa templo bago ito tumagal sa buong kawalang-hanggan.

"At muli, katotohanang sinasabi ko sa iyo, kung ang isang lalaki ay nagpakasal sa isang babae sa pamamagitan ng aking salita, na siyang aking batas, at sa pamamagitan ng bago at walang hanggang tipan, at ito ay itinatak sa kanila ng Banal na Espiritu ng Pangako, sa pamamagitan niya, na siyang pinahiran, kung kanino ko hinirang ang kapangyarihang ito at mga susi ng pagkasaserdoteng ito."

Tiyakin na nauunawaan ng mga kabataang babae na ang kasal ay kailangang maibuklod ng Banal na Espiritu ng Pangako.

Ipaliwanag na ang gawang ibinuklod ng Banal na Espiritu ng Pangako ay isa na sinang-ayunan ng Espiritu Santo at ng Panginoon. Bawat sagradong ordenansang tinatanggap natin ay kailangang sang-ayunan sa ganitong paraan bago ito makapagbigkis sa kawalang-hanggan. Kailangan tayong mamuhay na karapat-dapat tumanggap ng lahat ng mga pagpapalang ipinangako sa atin. Ang mga pagpapala ay hindi dumarating sa atin nang kusa dahil lamang sa tumanggap tayo ng ordenansa.

Ang ilang mga tao na ikinasal sa templo ay hindi tumutupad sa mga tipang ginagawa nila. Hindi nila tatanggapin ang mga pagpapala ng walang hanggang mga mag-anak sapagkat ang kanilang mga kasal sa templo ay hindi sasang-ayunan ng Panginoon. Ang mga tumutupad sa kanilang mga tipan at namumuhay na karapat-dapat sa buong buhay nila ay tatanggap ng mga ipinangakong pagpapala ng kadakilaan sapagkat ang kanilang mga kasal sa templo ay ibubuklod ng Banal na Espiritu ng Pangako.

Bigyang-diin na ang pag-aasawa sa templo ay hindi isang katiyakan ng mga walang hanggang mag-anak at kadakilaan. Bawat kabataang babae ay kailangang magsikap na sundin ang mga utos ng Panginoon at lahat ng mga tipang ginawa sa templo sa buong buhay niya.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag isinabalikat ng dalawang matwid at karapat-dapat na tao sa kanilang sarili ang mga tipan ng walang hanggang kasal, nagiging bahagi ng kanilang kasal ang Diyos.

Muling iguhit ang sagradong tatsulok. Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga paraan kung saan ang kasal ay pagpapalain sa pamamagitan ng pagiging bahagi nito ang Diyos. Maaari mong naising ibahagi ang isang sarili mong karanasan o ng ibang tao upang ilarawan kung paanong ang isang kasal sa templo ay mapagpapala ng Diyos.

Ipaliwanag na ang paghahanda para sa isang walang hanggang kasal ay hindi maisasakatuparan sa kaunting oras, ilang linggo, o maging mga buwan. Ang ganitong paghahanda ay nangangailangan ng maraming taon, at kailangang masimulan ito ngayon.

Katapusan

Pakay-aralin

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang maliit na tatsulok na may nakasulat na *Diyos* sa isang sulok, *Asawang Lalaki* sa isa pa, *Maybahay* sa pangatlo, at mga salitang *Sagradong Tatsulok* nang pahalang sa harapan. Pasulatin ang bawat isa sa likod: "Maghahanda ako ngayon upang maging karapat-dapat sa pagsali sa sagradong tatsulok ng walang-hanggang kasal."

Aralin
19 *Pamana*

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kahalagahan ng mga kaugaliang tinatanggap at ipinapasa niya sa mga darating na salinlahi.

PAGHAHANDA

1. Pagbalik-aralan ang pangitain ni Lehias tungkol sa puno ng buhay na nakatala sa 1 Nefias 8.
2. Maglaan ng mga pluma at papel para sa mga kasapi ng klase.
3. Pumili ng isa o higit pang mga gawain na nakabalangkas sa unang bahagi ng aralin, at maghanda nang alinsunod sa [mga gawaing ito]. Tipunin ang lahat ng mga kailangang materyal at gawin ang kailangang mga takdang gawain upang tiyakin na ang bahaging ito ng aralin ay magiging kasiya-siya at kapaki-pakinabang sa klase.
4. Basahin ang mapagkukunang materyal sa katapusan ng aralin. Gamitin ito upang tulungan ka na ihanda ang aralin. Maaari mo ring naising ibahagi ang ilang mga bahagi nito sa mga kabataang babae.
5. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Lahat ay May Bukod-tanging Pamana

Siping-banggit

Upang simulan ang musikal na *Fiddler on the Roof*, si Tevye, isang Rusong may dugong Hudyo na nagtitinda ng gatas, ay nagsasabi ng mga pangungusap na ito:

"Dito sa Anatevka ay may kaugalian kami para sa lahat ng bagay—paano kakain, paano matutulog, paano gagawa, maging paano magdamit. Halimbawa, palagi naming tinatalukbungan ang aming mga ulo; isinusuot namin ang maliliit na balabal ng panalanging ito. Ito ay nagpapakita ng aming patuloy na debosyon sa Diyos. Maaari mong itanong, paano nagsimula ang kaugaliang ito? Sasabihin ko sa inyo—Hindi ko alam! Subalit ito ay kaugalian. Dahil sa aming mga kaugalian lahat dito ay nakakikilala kung sino siya at kung ano ang inaasahan sa kanya ng Diyos."

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magbigay ng ilang mga halimbawa ng mga kaugalian na nagmumula sa kanilang mga mag-anak, kultura, at pinagmulang bansa. Ang mga sagot ay maaaring kabilangan ng mga kuwento, paniniwala, ugali, at mumunting alaala na ipinasa mula sa mga salinlahi. Ituro na bawat isa sa atin ay may mga bukod-tanging kaugalian sapagkat galing tayo sa magkakaibang mag-anak, at ang ating mga mag-anak ay galing sa iba-ibang bansa at kultura. Bawat kaugalian ay may natatanging kahulugan para sa kani-kanyang mag-anak.

Mga gawaing maaaring naising gawin

Pumili ng isa o higit pa sa sumusunod na mga gawain upang ipakita ang mga kaugalian. Ang mga gawaing ito ay dapat magdagdag sa kaalaman ng mga kabataang babae tungkol sa at interes sa kanilang kani-kanyang mga pamana. Piliin ang gawain o mga gawain na pinakamabuting naaangkop sa mga kasapi ng iyong klase at kanilang mga kalagayan. Tiyakin na bawat kabataang babae ay may pagkakataon na ipakita o tuklasin ang isang kaugalian na bahagi ng kanyang pamana.

1. Alamin kung anong bansa ang pinanggalingan ng mga ninuno ng ilan sa mga kasapi ng iyong klase. Pag-aralan ang tungkol sa isang kaugalian mula sa isa o higit pa sa mga bansang ito. Ipakita o isalaysay ang mga kaugaliang ito sa klase. Ipatukoy sa mga kasapi ng klase kung saang mga bansa nagmula ang mga kaugaliang ito.

2. Atasan ang lahat ng mga kasapi ng klase na magdala ng isang kayamanan o namanang gamit katulad ng puntas (lace), gawang kamay, o isang larawan na kumakatawan sa kanilang bukod-tanging pamana. Dapat silang maging handa upang magsabi ng tungkol sa bagay—kung saan ito nanggaling, sino ang gumawa nito, at ang kahalagahan nito sa mag-anak.

3. Atasan ang bawat kabataang babae upang ipaliwanag o ipakita ang isang kaugalian ng mag-anak, katulad ng paraan ng pagdiriwang niya ng mga kaarawan o pista opisyal. Hilingin sa kanyang ipaliwanag kung paano nagkaroon ng kaugalian at kung ano ang kahulugan nito sa kanya.

4. Kung pahihintulutan ng mga kalagayan, kausapin ang ina o lola ng bawat kabataang babae. Hilingan siyang sumulat sa kanyang anak [na babae] o apo [na babae] na sinasabi sa kanya ang tungkol sa bukod-tanging kaugalian o aspeto ng kanyang pamana na makapagpapasigla sa kabataang babae. Ang mga sulat ay dapat maging isang sorpresa para sa mga kasapi ng klase at dapat ihatid sa oras ng klase.

Paglalahad ng guro

Bigyang-diin na bawat isa sa mga kabataang babae ay pinagpala ng isang bukod-tanging pamanang puno ng nakasasabik na mga posibilidad. Ang pamanang ito ay kanya dahil sa kanyang mga ninuno. Dapat niyang ipagmalaki at kasabikan ang kanyang kultura.

Sabihin sa mga kabataang babae na upang pagdugtungin ang nakaraan at hinaharap na mga salinlahi ng kanilang mga mag-anak, magtutuong-pansin ka ngayon sa mga kabataang babae mismo.

Sa Pamamagitan ng Matwid na Pamumuhay, Makapagbibigay Tayo ng Marapat na Pamana sa Ating mga Inapo

Talakayan sa pisara

Isulat sa pisara: Magiging anong uri ka ng ninuno?

Ipaliwanag na bagaman hindi natin kayang piliin kung anong uri ng ninuno mayroon tayo, bawat isa sa atin ay makatutukoy kung magiging anong uri ng ninuno tayo sa ating mga inapo.

Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang 1 Nefias 1:1. Pagkatapos ay madaling papagbalik-aralan sa kanila ang 1 Nefias 2:1–15 at sagutan ang sumusunod na tanong:

• Sa anong mga paraan mabubuti ang mga magulang ni Nefias?

1. Matapat sa mga utos (tingnan sa 1 Nefias 2:1)

2. Masunurin (tingnan sa 1 Nefias 2:3)

3. Nagpala at nagturo sa mga anak (tingnan sa 1 Nefias 2:9–14)

Ipaliwanag na dapat nating hangarin ang katwiran para sa ating mga anak. Malakas na naramdaman ito ni Lehias. Pagbalik-aralan ang pangitain ng puno ng buhay ayon sa pagkakatala sa 1 Nefias 8. Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang 1 Nefias 8:12.

Bigyang-diin na ang pinakamalaking pagnanais ni Lehias para sa mga kasapi ng kanyang mag-anak ay ang makakain ng bunga , na kumakatawan sa pag-ibig ng Diyos. Gayundin sa ating panahon ngayon, ang pinakadakilang kaugaliang maibibigay natin sa ating mga inapo ay ang pagiging karapat-dapat na kasapi ng Simbahan na may malakas na patotoo ng ebanghelyo.

Hilingin sa mga kabataang babae na basahin ang Mosias 1:5.

• Anong epekto mayroon ang mga kaugalian ng kanilang mga ama sa mga Nefita at mga Lamanita?

Hilingin sa mga kabataang babae na basahin ang Helaman 15:7–8.

• Paano mababago ang impluwensiya ng mga kaugaliang hindi matwid? Bigyang-diin na ang mga kaugaliang hindi matwid ay maaaring madaig sa pagkakaroon ng pananampalataya sa Panginoon, pag-aaral ng mga banal na kasulatan, at pagdaranas ng pagbabago ng puso na siyang pagbabalik-loob sa ebanghelyo.

Siping-banggit

Upang bigyang-diin ang kahalagahan ng pagpapasa ng matwid na pamana, basahin ang sumusunod na siping-banggit:

“Ang isang pamana ng pagiging katulad ng Diyos ay sa inyo. . . . Isinilang sa espiritu ang isang anak ng Diyos at ngayon ay pinasigla ng kanyang kapangyarihan, ng kanyang pag-ibig. Para sa inyo ay ibinigay niya ang kanyang Bugtong na Anak. Para sa inyo ay nabuhay at namatay at muling nabubuhay si Cristo.

“Ang Simbahang ito ay nagbibigay sa inyo ng pamana sa katotohanan, sa mga tipan, sa paghimok, sa tapang, sa direksiyon, sa mga pakikipagkaibigan at pamumuno, sa kalakasan upang tumindig mula sa alabok ng buhay na ito tungo sa isang bagong antas ng pagkabuhay.

“Manghawakan sa inyong pamana. Napakahalaga nito. Itaas ang inyong mga noo.

“Magalak na kayo ay kayo—sa halip ay hindi iba. Sa lahat ng mana mo, magdagdag ng ilang sariling iyo. Mag-ambag. Magsakatuparan. Maglingkod. Maging pinakamagaling. Pagbuhusang mabuti ng pag-iisip ang mabubuting bagay sa buhay at sa espiritu. Mabuhay upang isang araw ay maibigay ninyo sa inyong mga anak at sa mga anak ng inyong mga anak ang pagpapala ng isang pamana na higit pang marapat kaysa sa iyong sariling [pamana]” (Elaine Cannon, “What of *Your* Heritage?” *Improvement Era*, Ago. 1964, p. 690).

Talakayan sa pisara

• Ano ang magagawa ninyo ngayon upang maghandang maging butihing magulang na may pamana ng matwid na mga kaugalian upang ipasa sa inyong mga anak?

Itala ang mga sagot ng mga kasapi ng klase sa pisara habang tinatalakay ninyo ang mga ito. Ang mga ito ay maaaring kinabibilangan ng sumusunod:

Upang maging isang butihing magulang—

1. Pag-aralan ang ebanghelyo.
2. Magtamo ng isang patotoo.
3. Sundin ang mga utos.
4. Palawakin ang mabubuting kaugalian.
5. Paunlarin ang mga talino at mga kaloob.
6. Matuto mula sa mga mag-anak na may mabubuting kaugalian.
7. Maglingkod sa iba.
8. Tumulong sa kaharian ng Panginoon.

Katapusan

Gawaing pagsusulat

Mamahagi ng papel at mga pluma sa mga kabataang babae. Bilang pasimula ng isang pamana ng mga makatwirang kaugalian para sa kanyang mga inapo, hilingan ang bawat kabataang babae na itala ang kanyang patotoo o isang pansariling espirituwal na karanasan. Kung saan angkop, maaari niyang isulat ang kuwento ng kanyang pagbabalik-loob sa ebanghelyo. Ang papel na ito ay dapat ingatan at isama sa kanyang aklat ng alaala o pansariling kasaysayan.

Patotoo

Ibigay ang iyong patotoo na ang mga kabataang babae ay kailangang magsimula ngayon na magkaroon ng mga matwid na kaugalian na maipapasa nila sa kanilang mga inapo. Magpatotoo na ang ebanghelyo ang pinakamalaking kayamanan na maibibigay sa mga darating na salinlahi.

MAPAGKUKUNANG MATERYAL

“Ipagpalagay na magtuturo ka ng isang aralin o magbibigay ng pananalita sa isang pangkat ng mga kabataang Banal sa Huling-araw sa paksa ng pinakaunang mga salita sa Aklat ni Mormon: ‘Ako, si Nefias, na isinilang sa butihing mga magulang. . . . ’ (1 Nefias 1:1.) Hindi magiging napakahirap nito, hindi ba? Sabagay, madalang magkaroon ng katotohanang tinatanggap nang lahat—ito ay isang kahanga-hangang kalamangan na maisilang sa mabubuting magulang at sa isang tahanan kung saan ang anak ay ninanais at mamahalin at sasanayin at tuturuan at bibigyan ng mabuting halimbawa.

"Subalit halimbawang kilalang-kilala ninyo ang pangkat na tuturuan ninyo at alam ninyo na kasama sa kanila ang kahit paano ay ilan lamang mga kabataan na kung kanino ang araling ito, na itinuro sa karaniwang paraan, ay makawawasak ng puso at isang dahilan ng kabalisahan at pagkapahiya? Narito si John na ang mga magulang ay nakapagbigay ng isang tahanang lubhang hindi uliran, na naghiwalay at nagdiborsiyo pagkatapos ng kapaitan at kataksilan at nakapanlulumong walang-tigil na pagtatalo. Ipinaglalaban ni John ang sarili niya para sa isang mabuting buhay, sabik at may matibay na hangaring gawing kilalang tao ang sarili niya at maghanda para sa isang maligayang tahanang sarili niya. Nakaupo roon si Phyllis na ang mga magulang ay pumili ng landasing tuwirang kabaligtaran ng [landasing] minsan na nilang tinahak at ninanais niyang ipamuhay. Sa kabila ng silid ay si Robert na mahal na mahal ang kanyang Itay subalit nalilito sapagkat iniisip ng Itay [niya] na ang pangangaso at pangingisda at mga larong bola, at marahil ay tabako at alkohol, ay higit na mahalaga kaysa sa kanyang mga pagkakataon sa pagkasaserdote.

"Paano mo ituturo ang araling mo sa mga kabataang ito na nasa pangkat?

"Gugustuhin mong harapin ang mga katotohanan ng iyong kalagayan nang may katarungan sa iyong pagsisimula, na kinikilala na samantalang ang bawat isa sa atin ay nakauunawa na ang pagtatamasa ng isang kanais-nais na pamana ay isang malaking pagpapala, ay maraming magulang at mga tahanan ang hindi katulad ng dapat na kalagayan nila. Madalas at kapuri-puri, ang mga nakatalaga, matatapang na kabataan ay gumagamit ng makabubuting impluwensiya sa mga magulang at mga tahanan, subalit madalas na totoo na nakapanghihina ng loob na bahagya ang magagawa upang mabago ang mga magulang ng mga anak na sa sarili nila mismo ay walang takot na nagsisikap na pagbutihin ang kanilang pamana.

"Ang maaari at dapat maituro ay na bagaman maaaring wala tayo sa katayuang gumawa nang husto tungkol sa pagpapabuti sa ating mga magulang, *lahat ay magagawa natin sa pagpapasiya kung anong uri ng mga magulang magkakaroon ang ating mga sariling anak!* Mula sa dakilang pagsang-ayon ng banal na kasulatan na, 'Ako, si Nefias, na isinilang sa butihing mga magulang . . . ' ay maituturo natin nang may mabisang pagdidiin at katapatan na, 'Ako, si Juan, na taimtim na nagnanais na isang araw na maging isang butihing magulang. . . . '

"Isang tao ang nagsabi na, 'Kanais-nais na maging inapo ng mabubuting tao, subalit ang kaluwalhatian ay nasasa ating mga ninuno.'

"Ang maging isang butihing magulang ay isang hamon at layunin na angkop sa pinakamalakas at pinakabuo ang loob na kabataan, at ang pagtatamo ng tunguhing ito ay nasasa balikat ng tao. Ang isa ay maaaring maging kung ano ang matapat niyang ninanais at iniisip na maging. . . .

"Ang mga kabataan ay mayroon sa sarili nila *ngayon* ng mga binhi ng hinaharap. Sa ilalim ng mga karaniwang kalagayan at mga inaasahan isang araw ay magkakaroon ng mga tatawag sa kanila ng 'itay' o 'inay,' at maiimpluwensiyahan nang malaki ng kung anong uri ng ina o ama sila. Bilang mga magiging magulang kailangan nilang matutuhan ang kamangha-manghang kahalagahan ng mabuting pamana, subalit sila ay matuturuan nito mula sa mga banal na kasulatan sa paraang magiging nakapagpapasigla at nakapagbibigay ng inspirasyon at magbibigay sa kanila ng hamon at dahilan upang maging 'butihing mga magulang' " (Marion D. Hanks, "I, Johnny, Parent-to-Be . . . ," *Improvement Era*, Peb. 1961, p. 97, 113).

Aralin
20

Pagkaunawa sa mga Tungkulin ng Isang Misyonero

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang mga pananagutan ng isang misyonero.

PAGHAHANDA

1. Larawan 12, Mga Magkasamang Misyonero, na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Maghanda ng isang paskil o tsart ng isang pang-araw-araw na talatakdaan ng isang misyonero.
3. Kung nanaisin: Maghandang ipaawit sa mga kabataang babae ang "Called to Serve" (*Hymns,* blg. 249).
4. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala sa guro

Ang araling ito ay tumatalakay sa mga pananagutan ng mga misyonero. Lahat ng mga kabataang lalaki ay dapat maglingkod sa mga misyon. Ang mga babaeng walang asawa sa gulang na dalawampu't isa o higit pa ay maaari ring maglingkod sa mga misyon. Gayunman, ang mga kabataang kapatid [na babae] ay hindi dapat mapilitan at hindi dapat na di-tamang himukin upang maglingkod sa mga misyon. Ang isang misyon ay hindi dapat makasagabal sa pagkakataon sa pag-aasawa ng isang kabataang babae.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Larawan at kuwento

Ipakita ang larawan ng mga magkakasamang misyonero, at isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Pagkatapos ng mga taon ng paghahanda, isang elder ang nasa paliparan, na sa wakas ay handang umalis patungong Guatemala sa kanyang misyon. Sinabi niya: "Nang makarating ako sa pintuan patungo sa lugar na sakayan, sinabi ng tatay ko, 'Anak, sundin mo ang lahat ng tuntunin, at ikaw ay magiging maligaya sa buhay.' Nagmadali akong tumango, 'Opo, Itay,' at umalis na. Sa pagpunta ko sa eroplano, natawa ako sa aking sarili, 'Itay, "hinalu-halo" mo naman ang mga salita mo. Ang ibig mong sabihin ay, "Sundin mo ang mga tuntunin, at magiging maligaya ka sa iyong misyon." Dahil doon, isinaisantabi ko at hindi inalintana ang kanyang payo, na isinalansan sa ilalim ng 'Payo ng Magulang.'

"Pagkaraan ng pitong buwan, ang aking ama ay namatay."

Sa mga unang oras na iyon matapos sabihin sa kanya ng kanyang pangulo ng misyon ang nakapanlulumong sinapit na sakuna ng kanyang ama sa eroplano, natagpuan niya ang kanyang sariling nalilito at nawawalan ng pag-asa. Isang bahagi ng kanyang isipan ang nagsabi, " 'Ano ang ginagawa mo rito? . . . Pumarito [ka] sa isang hindi kilalang lupain, na may hindi kilalang mga tao at hindi kilalang mga kaugalian; at namatay ang iyong ama. Tunay na ito ang pinakamaligayang dalawang taon ng iyong buhay. Dalawang libong milya ang layo sa tahanan, at nag-iisa ka.' "

Isa pang bahagi niya ang nagsabi, " 'Magpakatatag ka, Elder. Nagkaroon ka ng dakilang ama na maipagmamalaki mo, isang matatag na patriyarka na nagturo sa iyo ng ebanghelyo sa lahat ng bagay. Alam mong ang buhay na walang hanggan ay isang totoong alituntunin ng ebanghelyo, at alam mong ang iyong ama ay maghihintay sa iyo. Nagkaroon ka na ng patotoo ng ebanghelyo simula pa noong nasa sapat na gulang ka na upang umiyak. Hindi ito ang panahon upang magsimulang mag-alinlangan.'

“Sa kalagitnaan ng paghihirap na ito sa pagitan ng pag-aalinlangan at katotohanan, ang mga huling salita ng aking ama sa paliparan ay dumating na umaalingawngaw sa aking isipan: ‘Anak, sundin mo ang lahat ng tuntunin, at magiging maligaya ka sa buhay’ . . .

“ . . . Ang kamatayan niya ang naging pinakatampok sa aking misyon. Maaaring iyon ay kakatuwang sabihin, at inasam ko na sana ay buhay pa ang aking ama, subalit ang aking misyon simula noon ay naging buhay na patotoo sa buhay ng aking ama. Kaagad kong natagpuan kung gaano kahalaga na ipamuhay ang ‘lahat ng tuntunin.’ Gaano man tila kaliit o kawalang halaga ang tuntunin, kung sumunod ako, ako ay maligaya” (H. Kent Rappleye, “Obey All the Rules,” *New Era*, Ene.–Peb. 1979, p. 24–25).

Mga tanong sa talakayan

• Bakit tayo binibigyan ng mga tuntunin upang sundin sa tahanan, paaralan, at simbahan?

• Anu-anong pagpapala ang dumating sa inyo dahil sa nagpasiya kayong sumunod sa mga tuntunin?

Ang Isang Misyonero ay Kailangang Sumunod sa mga Hinihingi ng Misyon

Mga banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Marcos 16:15 at Doktrina at mga Tipan 18:15.

• Bakit sa palagay ninyo itinuturing ng Panginoon na napakahalaga ng gawaing misyonero?

Paglalahad ng guro

Kapag nagsisimula ang mga misyonero ng kanilang mga misyon, sila ay binibigyan ng mga tuntunin at mga talatakdaan na nakatutulong na gawing mabisa at mabunga ang kanilang mahalagang gawain . Ang mga misyonero ay kailangang mangako na susundin ang mga ito upang makapaglingkod sa Panginoon at magkaroon ng Espiritu upang gabayan sila. Ang araw-araw na talatakdaan para sa mga nakararaming misyonero ay kinabibilangan ng sumusunod:

Paskil o tsart

Ipakita ang paskil o tsart.

6:30 N.U.	Bumangon
7:00 N.U.	Oras ng pag-aaral ninyong magkasama
8:00 N.U.	Almusal
8:30 N.U.	Pansariling pag-aaral
9:30 N.U.	Pagtuturo
Tanghali	Tanghalian
1:00 N.H.	Pagtuturo
5:00 N.H.	Hapunan
6:00 N.H.	Pagtuturo
9:30 N.H.	Wakas ng pagtuturo; iplano ang mga gawain sa kinabukasan
10:30 N.H.	Mamahinga

Paglalahad ng guro

Batay sa misyon at kultura ng mga tao, ang isang misyonero ay inaasahang susunod sa lahat ng mga karagdagang tuntuning ito:

1. Ang mga misyonero ay hinihilingang sumulat sa kanilang mga magulang minsan isang linggo.
2. Hindi dapat tumawag ang mga misyonero sa kanilang mga mag-anak o mga kaibigan maliban kung binibigyan sila ng pahintulot ng pangulo ng misyon.
3. Ang mga misyonero ay nagbibigay ng lingguhang ulat at sulat sa kanilang pangulo ng misyon.
4. Hindi dapat magkautang ang mga misyonero. Dapat nilang matalinong gamitin ang kanilang pera at para sa mga bagay na kaugnay ng kanilang misyon.
5. Ang mga misyonero ay hindi dapat tumigil nang mas mahaba sa isang oras kapag sila ay naanyayahan sa hapunan, at dapat nilang gamitin ang oras upang himukin ang mga kasapi sa kanilang mga misyonerong pagsisikap.

6. Ang mga misyonero ay hindi kailanman dapat mapag-isa kasama ng sinuman sa kabaligtarang kasarian o magkaroon ng hindi tamang pakikisalamuha sa mga kabaligtarang kasarian. Hindi nila dapat turuan ang mga walang asawang kabilang sa kabaligtarang kasarian malibang may naroroong kasamang may sapat na gulang.
7. Hindi dapat sumulat ang mga misyonero sa mga taong nakatira sa loob ng mga hangganan ng misyon.
8. Ang mga misyonero ay hindi dapat magtungo sa labas ng kanilang mga nakatalagang pook nang walang pahintulot mula sa pangulo ng misyon.
9. Ang mga misyonero ay kailangang kumilos nang marangal at panatilihin ang kanilang mga pakikipag-usap na walang pakikipagtalo at pangangatwiran. Dapat nilang basahin lamang ang mga panitikan na binigyan ng karapatan ng pangulo ng misyon. (Tingnan sa *Missionary Handbook*.)

Siping-banggit at talakayan

Basahin ang sumusunod na pahayag ni Elder Gordon B. Hinckley: "Ang gawaing misyonero ay napakahigpit. Ito ay mapaghanap. Ito ay mahirap. Hindi kailanman ito naging madali, at hindi kailanman magiging madali ito. Nangangailangan ito ng lakas ng katawan, lakas ng isipan, lakas ng espiritu" (Brian Kelly, "A Visit with Elder Gordon B. Hinckley about Missionary Work," *New Era*, Hunyo 1973, p. 31).

- Bakit sa palagay ninyo ibinigay sa mga misyonero ang mga tuntuning ito?
- Anu-anong mabubuting bagay ang darating mula sa pagkakaroon ng mga tuntuning ito?

Ang mga Kasapi ay Makatutulong sa mga Misyonero na Maging Mabisa

Paglalahad ng gu

Ipaliwanag na ang mga misyonero ay may maikling oras lamang upang italaga sa kanilang mga misyon. Kailangan nilang gamitin ang bawat araw sa ganap na kapakinabangan. Namuhunan sila nang malaki sa kanilang mga misyon—salapi, ang mga pagsisikap ng kanilang mga mag-anak, mga taon ng pagsasanay at paghahanda, panahon, at pinakamahalaga, sila mismo. Bilang mga kasapi, makapagtatatag tayo ng tamang kaugnayan sa mga misyonero at makatutulong sa kanilang pakinabangang mabuti ang puhunang ito. Matutulungan natin silang talunin ang pinakamalaking hamong hinaharap nila, ang pagkalimot sa kanilang sarili at pagsusubsob ng kanilang sarili sa kanilang gawain.

Siping-banggit

Ang sumusunod na siping-banggit ay nagpapaliwanag kung gaano mapanghamon para sa mga misyonero na isubsob ang kanilang sarili sa kanilang gawain.

"Gusto nating lahat ang kaginhawahan; gayunman ang kasipagan ay nasa puso ng gawaing misyonero. Ito ay hindi nababago simula pa noong panahon ng Tagapagligtas. Sinabi niya, ' . . . sinomang mawawalan ng kanyang buhay dahil sa akin at sa ebanghelyo ay maililigtas yaon.' (Marcos 8:35.) Iyan ang totoong-totoo sa gawaing misyonero. Ang pinakamalaking hamon ay palaging lumapit sa Panginoon sa panalangin at humiling ng kalakasan at kakayahan at direksiyon, at pagkatapos ay lumabas at magtrabaho. Ipinahayag ng Panginoon: 'Kung tapat nga ang iyong mga mata [sa aking kaluwalhatian], ang buong katawan mo'y mapupuspos ng liwanag.' (Mateo 6:22.) Kung ang isang misyonero ay gumagawa na may matang nakatuon sa kaluwalhatian ng Diyos, sa gayon ang kadiliman ay lumalabas, ang kadiliman ng katamaran, ang kadiliman ng kasalanan, ang kadiliman ng pagpapaliban, ang kadiliman ng takot, at lahat ng ito ay mga dahilan na nakaiimpluwensiya sa gawaing misyonero" (Brian Kelly, "A Visit with Elder Gordon B. Hinckley," p. 31).

Tanong at talakayan sa pisara

- Ano ang magagawa ng isang kabataang babae na BHA upang makatulong sa mga misyonero na matugunan ang kanilang mga pananagutan sa kanilang gawain para sa Panginoon? Ilista ang mga mungkahi ng mga kabataang babae sa pisara.

Ang mga kabataang babae ay maaaring magbigay ng ilan sa mga ideya na matatagpuan sa sumusunod na siping-banggit. Kung ang mga ito ay hindi nabanggit, imungkahi ang mga ito.

"Maipakikilala natin ang mga mag-anak at kaibigan na hindi kasapi sa mga misyonero. Maaari rin tayong maging maingat sa paglabag sa oras ng mga misyonero. Kapag inaanyayahan natin sila sa ating mga tahanan upang kumain, mahahainan natin sila

nang maliksi. Pagkatapos ay mahihimok natin silang umalis at magpatuloy sa kanilang gawain. Hindi natin dapat asahan o pahintulutan silang tumulong maghugas ng mga pinagkainan. Hindi natin sila dapat anyayahang manood ng telebisyon kasama natin. Matututuhan natin ang mga tuntunin sa misyon at matutulungan ang mga misyonero na sundin ang mga iyon.

" . . . Ang mga kabataang babae ay hindi dapat mapag-isa kasama ng isang [lalaking] misyonero o manghimok ng isang malapit na kaugnayan sa kanya. Ang mga kabataang babae ay hindi dapat makipagsulatan o tumawag sa mga misyonero sa kanilang pook.

"Habang nagpapakita tayong lahat ng paggalang sa mga misyonero at sa kanilang mga tungkulin, matutulungan natin silang ituro ang ebanghelyo sa iba" (*Ang Babaeng Banal sa Huling-araw, Bahagi A,* Aralin 19).

Ipaliwanag na mahihimok din ng mga kabataang babae ang mga kabataang lalaki na maglingkod sa mga misyon. Sinabi ni Pangulong Ezra Taft Benson:

"Ang [mga kabataang babae] ay maaaring magkaroon ng positibong impluwensiya sa paghimok sa mga kabataang lalaki na maglingkod sa mga misyon. Ipaalam sa mga kabataang lalaking kakilala ninyo na inaasahan ninyo silang isabalikat ang kanilang mga pananagutang misyonero, na personal ninyong gustong maglingkod sila sa larangan ng misyon, sapagkat alam ninyo na doon sila ninanais ng Panginoon.

"Iwasan ang palagiang pakikipagtipanan sa isang kabataang lalaki bago ang oras ng kanyang tawag sa misyon. Kung mas karaniwan ang kaugnayan ninyo sa kanya ay mas madali niyang magagawa ang pasiyang iyon na maglingkod at makapagtutuon din ng kanyang buong lakas sa kanyang gawaing misyonero sa halip na sa kasintahang nasa sariling bayan" (*Ensign*, Nob. 1986, p. 82–83).

Katapusan

Paglalahad ng guro

Sabihin sa mga kabataang babae na noong sina Elder at Kapatid [na babaeng] Vaughn J. Featherstone ay nasa kanilang misyon sa Texas, lumapit si Kapatid [na babaeng] Featherstone sa Panginoon para sa tulong. Napakaabala niya sa larangan ng misyon na hindi siya magkaroon ng oras para sa kanyang sarili kahit mga ilang minuto man lamang sa isang araw. Nanalangin siya na, " 'Pakiusap, Ama sa Langit, tulungan mo akong magkaroon ng kaunting panahon para sa aking sarili habang naririto ako.' At sinabi niya na kasinglinaw din ng anumang mga salita sa mundong ito na dumating sa kanyang isipan, na sinasabi, 'Anak ko, hindi ito ang iyong oras; ito ay aking oras' " (Vaughn J. Featherstone, sa Conference Report, Okt. 1978, p. 34; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 26).

Ipaliwanag na ang mga misyonero ay gumagawa para sa Panginoon. Walang sino man ang may karapatang alisin ang kanilang pansin mula sa gawaing iyon. Kailangan nating pakitunguhan ang mga misyonero nang may paggalang at pagkamagiliw, subalit may pormalidad din. Matutulungan natin ang mga misyonero na gawin ang inaasahan sa kanila at mabisang ibahagi ang ebanghelyo sa iba.

Musika

Tapusin sa pamamagitan ng pagpapaawit sa mga kabataang babae ng "Called to Serve."

Aralin
21

Matututuhang Ibahagi ang Ebanghelyo

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kanyang pananagutan na ibahagi ang ebanghelyo at magkaroon ng tiwala sa paggawa ng gawaing misyonero.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng isang kandila (pinakamabuti ang malaking kandila) at kaunting asin.
2. Isulat ang mga kalagayang pagdudula-dulaan sa mga pilas ng papel.
3. Gumawa ng isang kandila mula sa isang matigas na papel para sa bawat kabataang babae na katulad ng sumusunod:

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

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Nais ng Panginoon na Ibahagi Natin ang Ebanghelyo sa Iba

Ipakita ang kandila at ang asin. (Huwag sisindihan ang kandila, sapagkat magiging laban iyon sa mga patakaran ng Simbahan para sa kaligtasan.)

Itanong kung may isa man sa mga kabataang babae ang makapagpapaliwanag kung paano inihambing ng Tagapagligtas ang mga kasapi ng Simbahan sa isang kandila at sa asin.

Matapos ang isang maikling talakayan, ipaliwanag na sinabi ni Jesus na tayo ang asin ng daigdig at ang ilaw ng mundo.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Mateo 5:13–16 at ang unang dalawang pangungusap ng 3 Nefias 18:24.

- Ano ang ating ilaw na kailangan nating paliwanagin?

"[May] isang kagila-gilalas na pangyayari na nagaganap sa mga tao kapag ang ilaw ng ebanghelyo ang nagbibigay liwanag sa kanilang mga buhay. Halos likas na ugali na, sa wari, na ang liwanag ng katotohanan ay nagpapakislap ng pagnanais na magbahagi. Kapag ang ating mga isipan ay pinalalawak ng bagong kaalaman, gusto nating malaman ng iba; kapag ang ating espiritu ay itinataas ng makalangit na impluwensiya, gusto nating madama ng iba; at kapag ang ating mga buhay ay puspos ng kabutihan, gusto natin na ang iba, lalo na ang mga mahal natin, ay tamasahin ang gayon ding mga karanasan" (Carlos E. Asay, sa Conference Report, Okt. 1976, p. 58; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 41).

Banal na kasulatan

Makisabay sa mga kabataang babae na basahin ang Doktrina at mga Tipan 123:12. Bigyang-diin na ang lahat sa paligid natin ay ating mga kapatid, mga anak ng Diyos, na

yayakap sa ebanghelyo kung malinaw nilang mauunawaan ito, subalit napagkakaitan ng katotohanan sapagkat "hindi nila alam kung saan matatagpuan ito." Ang ating pananagutan ay ipakita sa kanila.

Matututuhan ng Bawat Kabataang Babae kung Paano Ibabahagi ang Ebanghelyo

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kailangan nating mailahad ang ebanghelyo sa isang magandang paraan, sa tulong ng Espiritu ng Panginoon, upang maipaalam sa mga tao ang kagalakan na madadala nito sa kanila.

Talakayan sa pisara

• Anu-anong bagay ang kadalasang nakasasagabal sa atin kapag sinisikap nating ibahagi ang ebanghelyo sa iba? (Isulat ang mga sagot sa pisara. Maaaring kabilang sa mga ito ang sumusunod.)

1. Takot na baka masaktan natin ang mga tao o aayawan tayo ng ibang tao.
2. Kakulangan ng kakayahan o karanasan.
3. Kakulangan ng kaalaman tungkol sa ebanghelyo.

• Paano sa palagay ninyo madadaig ang mga bagay na ito? (Isulat ang mga sagot sa pisara. Ang mga sumusunod ay ilang nakatutulong na mungkahi.)

1. Manalangin at hilingin sa Panginoon na tulungan kayong daigin ang takot at pagpalain kayo ng patnubay ng kanyang Espiritu. Kapag kayo ay tapat at mapagmahal, bihira kayong makasasakit ng tao. Kapag kayo ay higit na nagmamalasakit sa kaligtasan ng inyong kaibigan kaysa sa sarili ninyong mga damdamin, ang inyong takot ay unti-unting mawawala.
2. Makipagkilala sa maraming iba-ibang tao. Magtanong tungkol sa kanila, at alamin ang mga bagay na kinawiwilihan nila. Habang nakikilala ninyo sila, maipaliliwanag ninyo kung paano sila matutulungan ng ebanghelyo sa kanilang mga pangangailangan at mga alalahanin. Ipahiwatig ng may kasiglahan kung ano ang nagawa ng ebanghelyo para sa inyo.

   Sa pangkalahatan kailangan nating mag-alok ng matapat na pakikipagkaibigan sa iba bago natin pagsikapang turuan sila. Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Karaniwang kailangan nating *painitin* ang ating mga kapitbahay bago natin sila *mababalaan* nang tama. Kailangang maranasan ng ating mga kapitbahay ang ating tunay na pakikipagkaibigan at pakikipagkapwa" ("Report of the Regional Representatives' seminar," *Ensign,* Nob. 1976, p. 140).
3. Pag-aralan ang ebanghelyo upang kayo ay maging handang sumagot nang mabisa sa mga tanong kapag nagkakaroon ng pagkakataon (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 11:21). Alaming mabuti ang kuwento ng pagpapanumbalik ng ebanghelyo sa pamamagitan ni Joseph Smith at ng paglabas ng Aklat ni Mormon. Maging handang magpatotoo na ang Simbahan ni Jesucristo ay naipanumbalik na sa kanyang kadalisayan, katulad ng ipinakita sa sumusunod na kuwento.

Kuwento

"Isang ministrong Protestante . . . ang nagtanong sa isa sa ating mga misyonero, 'Bakit kayo nagtuturo sa aking mga tao? Silang lahat ay mabubuting Kristiyano.' . . . At ang tugon ay: 'Kung kayo, ginoo, ay nakaalam nang may katiyakan na ang Diyos Ama at ang kanyang Anak na si Jesucristo ay nagpakita at nakipag-usap muli sa panahong ito ng kasaysayan ng mundo, na nagpapanumbalik ng mahalagang kaalaman at nagpapanumbalik din ng tunay na awtoridad ng pagkasaserdote sa tao, makatatahimik ba kayo?' " (Robert L, Simpson, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 63; o *Ensign,* Nob. 1974, p. 46).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na mahalagang huwag maging mapagtanggol kapag nagsasalita tayo tungkol sa ebanghelyo. Hindi natin kailangang humingi ng paumanhin para sa mga utos ng Diyos. Ang mga ito ay ibinigay ng Diyos ng sansinukob para sa kapakinabangan ng tao.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa kung paano si Lorenzo Snow, na naging ikalimang Pangulo ng Simbahan, ay nakapagbahagi ng ebanghelyo sa maraming tao.

Noong 1850, si Elder Lorenzo Snow at ang dalawa niyang kasama ay ipinadala ni Brigham Young upang simulan ang gawaing misyonero sa Italya. Nagtrabaho sila sa loob ng maraming buwan nang hindi nakapagbabahagi ng ebanghelyo sa sinuman sa mga Italyano. Pagkatapos ay itinala ni Elder Snow, "ipinakita ng Panginoon ang kanyang kapangyarihan para sa aming kapakanan." Ang tatlong taong gulang na anak na lalaki ng mag-anak na tinitirahan ng mga misyonero ay nagkasakit nang malubha at tila mamamatay na. Nakita ni Elder Snow at ng kanyang kasama ang batang lalaki at nalaman [nila] na ito ay nagbigay-daan sa isang pagkakataon upang ipakita sa mga Italyano ang dakilang kapangyarihan at pagmamahal ng Panginoon.

Si Elder Snow at ang kanyang kasama ay nagsimulang mag-ayuno, at sila ay nagtungo sa mga bundok kung saan sila makapag-iisa at makapananalangin. Itinala ni Elder Snow: "Doon kami tumawag sa Panginoon sa isang taimtim na panalangin, na iligtas ang buhay ng bata. Habang pinag-iisipan kong mabuti ang daang ninanais naming tahakin at ang mga pahayag na sa madaling panahon ay dapat naming isulong sa daigdig; ipinalagay ko na ang pangyayaring ito ay may malaking kahalagahan. Wala akong alam na anumang sakripisyong maaari kong gawin, na hindi ko handang ialay upang ipagkaloob ng Panginoon ang aming mga kahilingan. Nagbalik kami nang mga ika-tatlo ng hapon, at matapos magtalaga ng kaunting langis, pinahiran ko ang aking kamay, at ipinatong ito sa kanyang ulo, habang tahimik naming ipinanalangin ang mga pagnanais ng aming mga puso para sa kanyang pagpapanumbalik. . . .

"Mula sa oras na iyon ay nagsimula siyang magbago; at may pusong puspos ng pasasalamat sa ating Ama sa Langit, ikinatutuwa kong sabihin, na sa ilang mga araw ay iniwan niya ang kanyang higaan, at nakisali sa kanyang maliliit na kasama" (Lorenzo Snow, "Organization of the Church in Italy," *Millennial Star*, ika-15 ng Dis. 1850, p. 370–71).

Bilang bunga ng pagpapakitang ito ng kapangyarihan ng pagkasaserdote, ang mga puso ng maraming tao ay napalambot, at ang mga pinto ay biglang nabuksan sa mga misyonero. Maraming tao ang nakinig sa mensahe ng ebanghelyo at sumapi sa Simbahan.

• Ano ang ginawa ni Lorenzo Snow upang mapalambot ang mga puso ng mga tao na sinisikap niyang turuan?

• Ano ang matututuhan ninyo mula kay Elder Snow tungkol sa mga saloobin na dapat mapasainyo kapag nagbabahagi ng ebanghelyo?

Dula-dulaan

Ang sumusunod ay ilang mga halimbawa ng mga pagkakataon na dumarating sa atin upang ibahagi ang ebanghelyo. Hatiin ang mga kabataang babae sa dalawahan, na kasali ka mismo kung kailangan. Basahin ang bawat kalagayan at ipasadula sa dalawang kabataang babae ang kalagayan. Pagkatapos ng bawat dula-dulaan, hilingan ng ibang mga mungkahi ang mga kasapi ng klase tungkol sa kung paano pakikitunguhan ang uring iyon ng misyonerong pagkakataon.

1. Kayo ay tinanong ng isang kaibigang hindi kasapi, "Naniniwala ba ang mga Mormon kay Jesucristo?"
2. Isang panauhing bago pa lamang ninyong kakilala ay nagnanais malaman, "Bakit kayo tinatawag na mga Mormon?"
3. Ang isang hindi gaanong aktibong kaibigan ay nagnanais malaman kung bakit hindi kayo naninigarilyo o umiinom.
4. Kayo ay tinanong ng isang taong kailan lamang ninyo nakilala, "Ano ang kaibahan ng inyong Simbahan sa ibang mga simbahan?"
5. Nakaupo kayo sa tabi ng isang tao sa bus o sa eroplano. Paano mo siya maaakit upang magkaroon ng interes sa Simbahan?

Pahintulutan ang mga kasapi ng klase na magbahagi ng kanilang pansariling mga karanasan sa pagbabahagi ng ebanghelyo. Ibahagi ang iyong sariling mga karanasan.

Katapusan

Ituro na kadalasan ay mayroon tayong mas mabuting pagkakataon na ibahagi ang ebanghelyo sa ating mga kaibigan kaysa sa iba.

Dapat nating tanungin ang ating sarili, "Kung hindi ko ibabahagi ang ebanghelyo sa aking mga kaibigan, saan, kailan, at mula kanino nila ito maririnig?"

Patotoo — Maaari mong naising magtapos sa pamamagitan ng pagbibigay ng iyong patotoo.

Bigay-sipi — Bigyan ang bawat kabataang babae ng kandilang papel bilang pagpapaalaala ng kanyang pananagutan na maging isang misyonero.

Mga Mungkahing Gawain

1. Anyayahan ang mga misyonero na dumalo sa klase upang ipaliwanag kung paano sila matutulungan ng mga kabataang babae. Tiyaking may pahintulot silang dumalo mula sa kanilang pangulo ng misyon.
2. Bilang isang klase, pagpasiyahan ang mga bagay na magagawa ninyo upang makatulong sa isang hindi gaanong aktibong kasapi ng inyong klase.
3. Bilang isang klase, isulat ang mga tanong na pinakamadalas itanong ng mga hindi kasapi, at bigyan ng takdang gawain ang bawat kabataang babae na isulat ang ilang mabubuting sagot at ibahagi ang mga ito sa isang klase sa hinaharap.
4. Magplano ng isang gawain at anyayahan ang ilang hindi kasaping mga kabataang babae.
5. Anyayahan ang ilang tao sa klase na makatatalakay sa kanilang mga pagbabalik-loob sa Simbahan. Maaari nilang naising magbigay ng ilang mga ideya tungkol sa kung paano lalapitan ang mga hindi kasapi.

Pagsulong sa Espirituwalidad

Aralin
22

Pananaw na Walang Hanggan

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang walang hanggang pananaw ng buhay at magiging higit na nakahandang harapin ang mga pagsubok ng mortalidad.

PAGHAHANDA

1. Isulat o imakinilya ang sumusunod na dalawang banal na kasulatan sa isang kard. Gamitin lamang ang mga salitang ito, at huwag isulat ang sanggunian sa kard.

   "Hanggang kailan magiging lasing ka? ihiwalay mo ang iyong alak sa iyo."

   "Huwag mong ipamanhik na kita'y iwan, o bumalik na humiwalay sa iyo; sapagkat kung saan ka pumaroon, ay paroroon ako: at kung saan ka tumigil ay titigil ako: ang iyong bayan ay magiging aking bayan, at ang iyong Diyos ay aking Diyos."
2. Alaming mabuti ang kabanata 1 ng I Samuel at ang kuwento ni Ruth na matatagpuan sa aklat ni Ruth.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Talakayan sa banal na kasulatan

Ibigay sa isa sa mga kabataang babae ang unang kard (ang talata ay matatagpuan sa I Samuel 1:14). Hilingin sa kanyang basahin ito nang malakas.

Itanong kung masasagot ng sinuman ang sumusunod na mga katanungan:

- Anu-ano ang inyong unang impresyon sa siping ito?
- Sino ang nagsasalita?
- Sino ang kinakausap niya?
- Ano ang nangyayari sa panahong iyon?

Paglalahad ng guro.

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang banal na kasulatang ito ay tumutukoy kay Hannah, ang ina si Samuel na propeta. Tumatangis siya sa Panginoon sa templo sapagkat hindi siya magkaanak. Si Eli, ang mataas na saserdote, ay nag-akalang lasing siya. Nang malaman ni Eli kung sino siya, ipinangako niya sa kanya na ipagkakaloob ng Diyos ang kanyang panalangin.

Talakayan sa tanong

- Paano nababago ang damdamin ninyo tungkol sa talata kapag alam ninyo kung ano ang nangyayari?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa isa pang kabataang babae ang pangalawang kard (ang talata ay matatagpuan sa Ruth 1:16). Magtanong ng mga katulad sa mga ginamit sa unang halimbawa. Yamang mas kilala ang talatang ito, dapat alam ng ilan sa mga kasapi ng klase ang mga sagot sa mga tanong. Ituro na kapag alam nila kung ano ang nangyayari sa kuwento kapwa bago at pagkatapos ng talata, mas maiintindihan nila ito.

Ang Isang Pananaw na Walang Hanggan ay Nakatutulong sa Ating Makita ang mga Bagay sa Kung Ano ang mga Ito Ngayon, Noon, at sa Hinaharap.

Talakayan

- Ano ang pananaw? (Ang kakayahang makita ang mga bagay sa tunay na kaugnayan ng mga ito.)

Ipaliwanag na, halimbawa, ang isang tamang pananaw ay nagpapahintulot sa inyo na maunawaan na ang isang poste ng telepono na may kalayuan sa kahabaan ng kalye ay

talagang kasinglaki ng nasa malapit na sa tingin ay mas malaki. Mula sa malayo, ang mga bundok ay tila ba natatakpan nang buung-buo ng mga puno, subalit ang isang taong may tamang pananaw ay nakaaalam na sa katunayan ay may mga lugar doon na walang puno.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Isang kabataang babae ang kasali sa isang pagsasanay sa disyerto. Sa panahon ng pagsasanay siya ay nahiwalay sa iba at nawala. Inakala niya na ang iba ay malayung-malayo na sa kanya. Naglakad siya nang naglakad hanggang napakadilim na upang maglakbay pa.

Sa wakas ay nagpasiya siyang ang pinakamabuting gawin ay maghintay hanggang umaga at umasa na sa susunod na araw ay makikita siya ng iba. Habang dumidilim sa kanyang paligid, nanalangin siya nang buong puso. Hindi siya nakatulog sa buong magdamag at nang madaling-araw ay natuklasan niya na pinalipas niya ang buong magdamag sa isang bangin. Umakyat siya sa tagaytay (itaas na bahagi ng bangin). Sa bagong pananaw na ito, nakita niya ang iba na nagkakampo sa itaas ng tagaytay, mga kalahating milya ang layo.

• Ano ang sinasabi ng kuwentong ito tungkol sa pananaw? (Kung mayroon tayong tamang pananaw, matutukoy natin kung nasaan tayo at kung paano tayo makararating sa ating patutunguhan.)

Talakayan sa banal na kasulatan

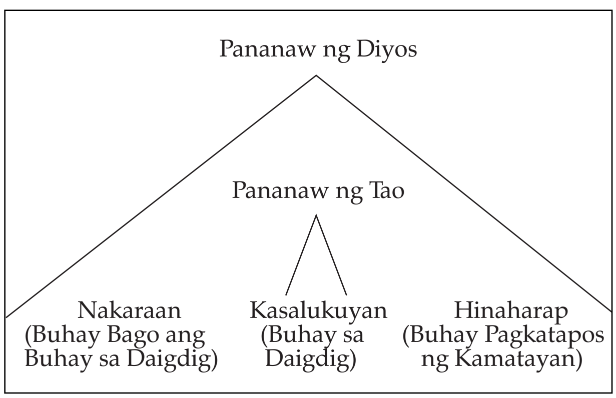
• Ano ang pananaw na walang hanggan?

Pahintulutan ang mga kabataang babae na tumugon sa tanong na ito. Pagkatapos ay ipabasa sa kanila ang Doktrina at mga Tipan 93:24.

• Paano napagbubuti ng kaalaman ng katotohanan ang ating pananaw?

Krokis sa pisara

Upang ilarawan ang puntong ito, iguhit ang sumusunod na krokis sa pisara:



Ipabasa sa mga kabataang babae ang Isaias 55:8–9 at Jacob 4:13.

Ipaliwanag na sa pagtatamo natin ng kaalaman ng katotohanan, ang ating pananaw ay nagiging higit at higit na katulad ng sa Diyos. Ito ay likas na nagiging walang hanggan.

Mga siping-banggit at talakayan

Ipabasa sa isa sa mga kabataang babae ang sumusunod na siping-banggit ni Joseph Smith:

"Kapag mas nalalapit ang tao sa kaganapan, mas malinaw ang kanyang mga pananaw, at mas malaki ang kanyang mga kasiyahan, hanggang madaig niya ang mga kasamaan ng kanyang buhay at mawala ang bawat pagnanais para sa kasalanan" (*Teachings of the Prophet Joseph Smith*, pinili ni Joseph Fielding Smith [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1938], p. 51).

• Ano ang tumutulong sa ating makita ang mga bagay sa kung ano talaga ang mga ito?

Sinabi ni Elder LeGrand Richards: "Pagpalain kayo ng Diyos na malaman ang inyong pinagmulan at ang inyong malalaking pribilehiyo. Kung ang tabing ay itinaas at makikita ninyo sa isang sulyap ang dakilang walang hanggang plano ng Diyos tungkol sa inyo at kung sino kayo, hindi magiging mahirap para sa inyo na mahalin Siya, tuparin ang Kanyang mga utos, at mamuhay upang maging karapat-dapat sa bawat pagpapala na mayroon Siya para sa inyo simula pa noong bago itatag ang mga saligan ng daigdig" ("Patriarchal Blessings," *New Era,* Peb. 1977, p. 7).

Mga palaisipang tanong

• Paano makatutulong sa inyo ang pananaw na walang hanggan na harapin ang mga hamon na dumarating sa inyong buhay?

• Paano maaaring makadagdag ng pananaw sa inyong buhay ang basbas patriyarkal?

Ang Pananaw na Walang Hanggan ay Nakatutulong sa Atin na Magkaroon ng Mabuting Saloobin sa Pagharap sa mga Pagsubok

Ipaliwanag na ang pananaw na walang hanggan ay makatutulong sa ating harapin ang ating mga pagsubok nang may magandang saloobin at may pananampalataya.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na pangyayari sa tunay na buhay:

Si Jill ay nagbalik mula sa tanggapan ng doktor na may nakalulunos na balitang siya ay may isang pambihirang anyo ng meninghitis sa gulugod (spinal meningitis) na kadalasang nakamamatay. Siya ay binigyan ng taning na anim na buwan upang mabuhay. Ang isiping maiiwan niya ang kanyang asawa at tatlong maliliit na anak ay nagpapahirap sa kanya.

Ang kirot na dinanas niya sa sakit ay manaka-naka subalit palaging matindi. Sa isa sa mga nakapanlulumong sumpong ng sakit, nakadama siya ng impresyon na ang isa sa pinakamahirap, subalit mahalagang mga bagay na gagawin niya sa oras na iyon ay ang ngumiti lamang. Alam niya na anuman ang mangyari, mapapasakanya pa rin ang kanyang mag-anak pagkatapos ng buhay na ito, kaya ninais niyang panatilihin ang mabuting diwa ng kanilang kaugnayan.

Ang pagbabagong ito ng saloobin ay kaagad naging pinagkukunan ng kalakasan hindi lamang sa kanya kundi sa kanyang mga mahal sa buhay man. Unti-unting naalo si Jill ng katotohanang kung matitiis niya ang sakit at pagdurusang ito, siya at ang mga nasa paligid niya ay makikinabang sa kanyang mga kilos, at ang mga kasunod na buwan ay mas higit na mapagtitiisan.

Talakayan

• Paano nakatulong kay Jill at sa mga nasa paligid niya ang isang pananaw na walang hanggan?

• Sa anu-anong paraan sa palagay ninyo nakaapekto ang kanyang pananaw na walang hanggan sa kanyang saloobin?

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga halimbawa mula sa kanilang sariling mga buhay o sa mga buhay ng mga kaibigan upang ipakita kung paano nakatutulong sa atin ang isang pananaw na walang hanggan na harapin ang mga pagsubok nang may pananampalataya.

Isalaysay ang sumusunod na dalawang kuwento tungkol sa kung paano pinanatili ng mga naunang kasapi ng Simbahan ang pananaw na walang hanggan sa gitna ng malaking pagsalungat.

Kuwento

Noong Marso ng 1832, ang Propetang si Joseph Smith ay hinila mula sa kanyang tahanan sa kalaliman ng gabi ng mga galit na mandurumog. Siya ay binugbog, sinakal, at pinahiran ng alkitran at nilagyan ng balahibo (ng manok) ng mga sumalakay sa kanya. Pagkatapos ay iniwan nila siya sa malamig na lupa.

Matapos ang ilang sandali, nakatayo siya at nakauwi. Ginugol ng mga kaibigan niya ang magdamag sa pagkayas ng alkitran sa kanya.

Ang sumunod na araw ay Linggo. Ang Propeta ay nagbihis at nagtungo sa pulong ng Sabbath, kung saan siya nangaral ng isang sermon sa kongregasyon. Kasama sa mga tao sa pulong ang ilan sa mga mandurumog ng nagdaang gabi. Sa dakong hapon nang araw na iyon, tatlong tao ang nabinyagan. (Tingnan sa *History of the Church*, 1:261–64.)

Kuwento

Isinalaysay ni Charles Pulsipher ang sumusunod na kuwento mula sa kanyang mga karanasan noong mga unang taon sa Salt Lake Valley:

"Nakapagpatubo kami ng mabuting pananim ng mais noong [1849]. . . . Iyon ang nagbigay sa amin ng binhi para sa susunod na taon. Gayunman, sa taong halos nakuhang lahat ng mga balang ang aming mga pananim, at kami ay kulang sa mga rasyon, ang

aming harina ay halos ubos na. Maraming iba pa ang kulang din sa mga pangangailangan. Kami ay mayroon lamang halos isang ikaapat na bahagi ng galon ng harina sa bahay.

"Isa sa mga kapitbahay namin ang dumating at nagtanong kung mapapahiram namin siya ng sapat na harina upang gumawa ng biskuwit para sa kanyang Maybahay, na maysakit, at hindi pa nakakakain nang ilang araw. Kaya, nagtanong ako kung gaanong harina mayroon kami. Ang sagot ay, 'Mga isang ikaapat na bahagi na lamang ng isang galon, subalit hahatiin natin ito [para] sa taong ito, at tayo ay magkakaroon nang sapat para sa ating agahan.' Kaya ibinigay namin sa kanya ang kalahati ng harina. Kinuha niya ito at sinabi, 'Nawa'y pagpalain kayo ng Panginoon upang hindi kayo mangailangan.'

"Nang sumunod na umaga nang kunin namin ang harina, may isang ikaapat na bahagi pa ng galon ng harina sa lalagyan. Araw-araw na nangyari ang ganitong bagay sa loob ng isang linggo o higit pa, hanggang sa makakuha kami ng isa pang sako ng harina. Kaya, hindi kami nangailangan" (sinipi sa *Champions of Light,* ni Richard Cottam Shipp, [Orem: Randall Book, 1983], p. 82).

Talakayan

• Paano sa palagay ninyo nakatulong ang pananaw na walang hanggan kina Joseph Smith at Charles Pulsipher sa mga kalagayang ito?

• Ano ang matututuhan ninyo mula sa mga kuwentong ito tungkol sa pagpapanatili ng isang pananaw na walang hanggan sa inyong buhay?

Katapusan

Ipaliwanag na kung magkakaroon tayo ng pananaw na walang hanggan, ang ating mga saloobin ay magiging maganda. Makatatagpo tayo ng mas malaking kagalakan at kapayapaan sa buhay, at ang iba ay makapagtatamo ng kalakasan mula sa ating halimbawa.

Patotoo

Ibigay ang iyong patotoo sa mga kabataang babae tungkol sa kung paano nakatulong ang pananaw na walang hanggan sa iyong buhay.

Mga Mungkahing Gawain

Paghandain ang mga kasapi ng klase ng isang listahan ng mga bagay na magagawa nila ngayon upang magkaroon ng mas mabuting pananaw sa buhay. Maaari nilang isaalang-alang ang paghahangad ng patotoo sa katotohanan ng Simbahan, pagtatamo ng higit na pang-unawa sa misyon at pagbabayad-sala ng Tagapagligtas, paghahanda para sa at pagtanggap ng isang basbas patriyarkal, at pagdaig sa mga kahinaan na tulad ng pagpapaliban o galit.

Aralin 23

Pagtatagumpay sa mga Pagsalungat

LAYUNIN

Matututuhan ng bawat kabataang babae kung paano tatanggap at magtatagumpay sa pagsalungat, kalungkutan, at kabiguan.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Isulat sa pisara ang mga sangguniang banal na kasulatan sa pangalawang bahagi ng aralin bago magklase kung maaari.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Ipasalaysay sa ilan sa mga kasapi ng klase ang sumusunod na mga kuwento.

1. Kinailangan ni Toni ang isang iskolarsyip upang makapagkolehiyo. Ang mga grado niya ay magaganda, subalit ngayon ay kailangan lamang niya ang pinakamagagandang grado upang makakuha ng iskolarsyip. Nag-aral na mabuti si Toni buong taon at naging handa.

   Sa linggo ng mga panghuling pagsusulit, nahiga siya dahil sa sipon. Sumakit nang matindi ang kanyang ulo at nagluha ang kanyang mga mata. Kumuha siya ng mga pagsusulit, subalit dahil sa kanyang karamdaman ang kanyang kakayahang mag-isip ay humina.

   Bilang bunga, nawalan si Toni ng pagkakataong tumanggap ng iskolarsyip. "Bakit ako?" ang naisip niya. "Bakit kailangang mangyari ito sa akin?"

2. Si Michelle ay sampung taong gulang lamang nang mamatay ang kanyang ina. Ang kanyang ama ay isang mabuting tao, subalit kulang siya sa kakayahang panatilihing sama-sama ang mag-anak. Si Michelle ay inilagay sa isang bahay-ampunan (foster home) kung saan pinakitunguhan siya bilang isang alila, sa halip na bilang isa sa mag-anak. Siya ay naghimagsik at inilagay sa isang tahanang gusto niya, subalit dahil sa humihinang kalusugan ng ina ay kinailangan niyang umalis.

   Sa gulang na labimpito, si Michelle ay natira sa tatlong bahay-ampunan. Isang araw ay sinabi niya sa isang tagapayo ng paaralan, "Walang sinumang may buhay na kasinghirap ng sa akin. Ni wala akong isang lugar na matatawag kong tahanan."

3. Si Janice ay isinilang na may rayuma. Nang ang ibang mga bata ay natututong maglakad, ang kanyang kapwa mga binti ay nakasemento. Nang ang ibang mga bata ay nagsisimulang mag-aral, si Janice ay nasa ospital at inooperahan nang ikasiyam na ulit. Nang ang ibang mga kababaihan ay nagsisimulang makipagtipanan, si Janice, na ngayon ay wala ng porma at nakasilyang de gulong, ay inooperahan nang ikadalawapu't isang ulit.

   Naghirap siya nang husto at matagal upang makahabol sa kanyang mga gawain sa paaralan, subalit ang mga sandali ng kabiguan ay marami. "Kung minsan ay nagtataka ako kung bakit sa akin kailangang mangyari ang lahat na ito," ang sabi niya sa kanyang ina.

4. Si Brenda ay isang matalinong kabataang babae at napakaraming kaibigan, kapwa mga batang lalaki at mga kabataang babae, subalit hindi siya nakipagtipanan. Siya ay inihalal na maging pangulo ng klase sa kanyang ika-apat na taon sa mataas na paaralan. Bilang isang opisyal, siya ay inasahang dumalo sa sayawan para sa mga klaseng magsisipagtapos. Nang dumating ang oras para sa sayawan, si Brenda ay walang katipanan. Nakadama siya ng pagkapahiya.

"Wala akong maisip na anumang higit na nakakainsulto," ang iyak niya. "Ang mga ganitong bagay ay hindi nangyayari kanino man maliban sa akin!"

(Ang mga katapusan ng mga kuwentong ito ay ibibigay sa dakong huli sa aralin.)

Talakayan

- Ano ang karaniwang mayroon ang lahat ng mga kabataang babaeng ito? (Hinarap nila ang pagsalungat nang hindi nauunawaan kung bakit.)

Gawaing pagsusulat

Mamigay ng papel at mga lapis. Hilingan ang bawat kabataang babae na isulat ang labanan, salungatan, o suliranin na kinakaharap niya ngayon. Ipaliwanag na walang sinumang makakikita sa kanyang papel. Ang papel ay para lamang sa kapakinabangan niya.

Ang Pagsasalungatan at Kalungkutan ay Mahalaga Upang Bigyan Tayo ng Karanasan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na maraming mga bagay sa buhay ang may mga kasalungat. Hilingan ang mga kabataang babae na sabihin ang ilan sa mga ito. Bigyang-diin na bukod sa mga kasalungat sa mga bagay na pisikal ng buhay, ang ating mga damdamin ay may mga kasalungat, katulad ng pag-ibig at galit, kasiyahan at panibugho, kaligayahan at kalungkutan. Hindi ito pagkakataon lamang. Bahagi ng plano ng ating Ama sa Langit na magkaroon ng salungatan ang lahat ng mga bagay.

Pisara

Isulat sa pisara: *Bakit kailangang magkaroon ng salungatan sa lahat ng bagay?* Huwag pasagutan sa mga kabataang babae ang tanong sa pagkakataong ito.

Sa ilalim ng tanong, isulat ang *Doktrina at mga Tipan 122:7.* Ipaliwanag na ang bahaging ito ng Doktrina at mga Tipan ay ibinigay kay Joseph Smith habang siya ay nakapiit sa Piitang Liberty. Basahing kasabay ng mga kabataang babae ang talatang ito.

Talakayan sa banal na kasulatan

Isulat ang sumusunod na mga sanggunian sa pisara at ipabasa ang mga ito. Talakayin kung paano nagdaragdag ang bawat isa sa ating pang-unawa sa salungatan.

Doktrina at mga Tipan 24:8
Doktrina at mga Tipan 29:39
Doktrina at mga Tipan 58:2–4
Doktrina at mga Tipan 136:31

Buod

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang salungatan at kalungkutan ay kailangan para sa ating pag-unlad. Hindi tayo dapat matakot ni panghinaan ng loob sa mga ganitong karanasan. Sa pamamagitan ng pananatiling malapit sa ating Ama sa Langit, tayo ay magkakaroon ng lakas na madaig ang mga pagdadalamhating ito, at ang mga ito ay maitatalaga para sa ating kapakinabangan.

Makadadaig ng Bawat Kabataang Babae ang Kalungkutan at Kabiguan

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na inilarawan ni Pangulong Ezra Taft Benson ang labindalawang paraan kung paano natin madadaig ang kalungkutan, kabiguan, at kawalan ng pag-asa. (Tingnan sa Conference Report, Okt. 1974, p. 90–94; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 65–67.) Isulat ang bawat mahalagang salita sa pisara at talakayin ito, na ginagamit ang mga sipi na ibinigay sa ibaba kung kailangan. (Lahat ng mga siping-banggit ay mula sa talumpati ni Pangulong Benson.) Himukin ang mga kabataang babae na kumuha ng mga tala. Ipaliwanag na maraming suliranin ang maaaring mangailangan ng isa o dalawa lamang sa mga kalutasang ito.

1. Pagsisisi: "Ang kasalanan ay lumilikha ng hindi pakikipagkasundo sa Diyos at nagpapalungkot sa espiritu. . . . Bawat tinutupad na batas ay nagdudulot ng isang tanging pagpapala. Bawat batas na nilabag ay nagdudulot ng isang tiyak na pagkawasak. Ang mga nabibigatan sa kawalan ng pag-asa ay dapat lumapit sa Panginoon, sapagkat ang kanyang pamatok ay madali at ang kanyang pasanin ay magaan."
2. Panalangin: "Ang panalangin sa oras ng pangangailangan ay isang malaking biyaya. Mula sa mga simpleng pagsubok hanggang sa ating mga Getsemani, ang panalangin ay naglalagay sa atin sa pakikipagtalastasan sa Diyos, ang ating pinakamalaking pinagkukunan ng kaginhawahan at payo."
3. Paglilingkod: "Ang isubsob ang inyong sarili sa paglilingkod sa iba ay makapagtataas sa inyong mga paningin at makapag-aalis sa inyong mga isipan sa mga pansariling

suliranin, o mailagay man lamang ang mga iyon sa tamang kalagayan. ‘Kapag natagpuan ninyo ang inyong sarili na bahagyang nalulungkot,’ ang sabi ni Pangulong Lorenzo Snow, ‘lumingon sa paligid ninyo at humanap ng isang tao na nasa mas masamang kalagayan kaysa sa inyong sarili; lumapit sa kanya at alamin kung ano ang suliranin, at pagkatapos ay sikaping alisin ito sa pamamagitan ng karunungan na ipinagkakaloob ng Panginoon sa inyo; at ang unang bagay na malalaman ninyo, ang inyong kalungkutan ay nawala, magaan ang pakiramdam ninyo, ang Espiritu ng Panginoon ay nasasa inyo, at lahat ay tila ba maliwanag.’ (Conference Report, ika-6 ng Abr. 1899, p. 2–3).”

4. Paggawa: “Ang paggawa ay ang ating pagpapala, hindi ang ating parusa. . . . Dapat tayong gumawa sa pangangalaga sa mga pangangailangang espirituwal, pangkaisipan, panlipunan, at pisikal ng ating sarili at ang mga iniatas na tulungan natin. Sa simbahan ni Jesucristo ay maraming gawaing dapat gawin upang isulong ang kaharian ng Diyos. Bawat kasapi ay misyonero, ang talaangkanan ng mag-anak at gawain sa templo, mga gabing pantahanan, pagtanggap ng takdang gawain sa Simbahan at pagganap na mabuti dito ay ilan lamang sa ating mga kailangang gawain.”

5. Kalusugan: “Ang kalagayan ng katawang pisikal ay makaaapekto sa espiritu. Kaya ibinigay sa atin ng Panginoon ang Salita ng Karunungan. Sinabi rin niya na dapat tayong matulog nang maaga at bumangon nang maaga.”

   Dapat tayong kumain ng masusustansiyang pagkain, magkaroon ng tamang pahinga at ehersisyo, at gumamit ng mabubuting libangan upang magbigay ng pagbabago ng takbo at pasiglahin ang diwa.

6. Pagbabasa: “Maraming tao na sa kanyang oras ng pagsubok ay bumabaling sa Aklat ni Mormon at naliwanagan, napasigla, at napaginhawa.

   “Ang mga awit ng Lumang Tipan ay may isang natatanging pagkain para sa kaluluwa ng isa na nasa panganib. . . . Ang mga salita ng mga propeta, lalo na ang buhay na pangulo ng Simbahan, ay napakahalagang basahin at makapagbibigay ng direksiyon at ginhawa sa oras na ang isang tao ay nalulungkot.”

7. Pagpapala: “Sa isang nakakapagal na panahon, o sa pag-asam sa isang mapanganib na pangyayari, ang isang tao ay makahihingi ng isang pagpapala sa ilalim ng mga kamay ng pagkasaserdote. . . . Ang sakramento ay ‘magpapala . . . ng mga kaluluwa’ (Doktrina at mga Tipan 20:77, 79) ng lahat ng mga karapat-dapat na makibahagi nito.”

8. Pag-aayuno: “Ang manaka-nakang pag-aayuno ay makatutulong na linawin ang isipan at palakasin ang katawan at ang espiritu. . . . Upang gawing pinakamabunga ang pag-aayuno, dapat samahan ito ng panalangin at pagninilay-nilay; . . . at isang pagpapala kung mapag-iisipang mabuti ng isang tao ang mga banal na kasulatan at ang dahilan ng pag-aayuno.”

9. Mga kaibigan: “Ang pakikipagmabutihan ng mga tunay na kaibigan na makikinig sa inyo, makikibahagi sa inyong mga kagalakan, tutulong sa inyong dalhin ang inyong mga pasanin, at payuhan kayo nang tama ay walang kasing halaga. . . .

   “Karaniwan, ang inyong mag-anak ang dapat ninyong maging pinakamalapit na mga kaibigan. Pinakamahalagang hangarin nating maging kaibigan ng ating Ama sa langit at ng ating kapatid na si Jesucristo.”

10. Musika: “Ang mga nagpapasiglang musika ay maaaring pumuspos sa kaluluwa ng mga makalangit na kaisipan, magpakilos sa isa sa isang matwid na pagkilos, o magsalita ng kapayapaan sa kaluluwa. . . . Matalinong iminungkahi ni Elder Boyd K. Packer ang pagsasaulo ng ilan sa mga nagpapasiglang awitin ng Sion . . . [upang makatulong] na alisin ang nagpapahina, nakalulungkot na mga kaisipan.”

11. Pagtitiis: “May mga oras na kailangan lamang ninyong manatiling matwid at mas magtagal kaysa sa diyablo hanggang ang kanyang diwang nagpapalungkot ay umalis sa inyo.

    “ . . . Samantalang dinaranas ninyo ang inyong pagsubok, maaalala ninyo ang mga nakaraang tagumpay at mabibilang ang mga pagpapala na talagang nasa inyo na may tiyak na pag-asa sa mas malalaking iba pa na kasunod kung kayo ay tapat.”

12. Mga Layunin: “Bawat may pananagutang anak ng Diyos ay kailangang magkaroon ng mga layunin, mga pangmaikli at pangmahabang panahong layunin. Ang isang taong

nagpipilit na magsagawa ng mga karapat-dapat na layunin ay madaling makapag-aalis ng kawalang-pag-asa, at kapag ang layunin ay naisagawa, ang iba pa ay magagawa."

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga ideyang ito ay makatutulong sa atin na madaig ang kalungkutan, kabiguan, kawalang-pag-asa, o pagkasira ng loob. Hilingan ang mga kabataang babae na pumili ng isa o higit pa sa mga ideya upang tulungan silang madaig ang pagsalungat na isinulat nila sa kanilang papel.

Ang Ating mga Kahirapan ay Makadaragdag sa Ating Kalakasan at Pagdamay

Pisara

Isulat sa pisara ang sumusunod na kaisipan ni Elder Hugh B. Brown (sinipi ni Marvin J. Ashton, "What Shall We Do Then?" sa *Speeches of the Year*, 1975 [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 21):

"Ang mararangal na tao ay hindi lamang nagtitiis sa kaguluhan; ginagamit nila ito."

Paglalahad ng guro

Sabihin sa mga kabataang babae na tatapusin ninyo ang mga kuwentong isinalaysay sa simula ng aralin sa pamamagitan ng pagsasabi sa kanila kung ano ang tunay na naganap sa mga babaeng ito. Kung kailangan, maikling pagbalik-aralan ang mga kuwento sa pambungad.

Mga kuwento

1. Yamang si Toni ay walang sapat na salapi upang magpalista sa kolehiyo, nagpasiya siyang magtrabaho at mag-ipon sa loob ng isang taon at pagkatapos ay magkolehiyo. Nakakuha siya ng trabaho bilang isang kalihim sa isang natatanging paaralan para sa mga may kapansanan. Dahil sa karanasang ito, nagpasiya siyang maging isang *therapist* sa pagsasalita sa halip na magnegosyo katulad ng naiplano na niya. Ang gawaing ito ay nakapagturo sa kanya ng pakikiramay, pagmamahal, at pagtitiyaga at nagbigay sa kanya ng pagkakataong maglingkod.
2. Sa lahat ng mga pagsubok ni Michelle, nanatili siyang malapit sa Simbahan. Pagkaraan ay nakakilala at nakapag-asawa siya ng isang nagbalik na misyonero. "Hindi ko tiyak kung bakit kinailangan kong maranasan ang mga bagay na naranasan ko," ang sabi niya. "Marahil upang subukin ang aking pananampalataya sa ebanghelyo. Anuman ang dahilan, alam kong pinahahalagahan ko ang aking asawa, mga anak, at tahanan nang higit kaysa sa ilang mga babaeng nakikita ko. Nagpapasalamat ako na nakaya kong magtiis."
3. Si Janice ay nakatapos sa pag-aaral at nakakuha ng trabaho bilang isang kalihim. Inihahatid at sinusundo siya ng kanyang ina sa trabaho araw-araw. Hindi niya gustong umasa sa iba subalit natuto siyang mamuhay sa kabila ng [kanyang] suliranin. Sinabi ng kanyang ina tungkol sa kanya: "Si Janice ay nagkaroon ng diwang masaya at mapagtiis. Hinahanap siya ng mga tao para sa pangaral at payo kapag may mga suliranin sila. Ang kanilang mga suliranin ay karaniwang napakaliit kung ihahambing sa kanya, subalit umaalis silang napasaya at si Janice ay maligaya na nakakatulong siya sa iba sa ilang paraan. Siya ay naging pagpapala sa maraming tao; maraming taon na mula nang makarinig ako ng daing mula sa kanya, maging tungkol sa patuloy na sakit niya."
4. Si Brenda ay nagkolehiyo, kung saan siya nagsimulang makipagtipanan. Nasasabi niya ngayon sa kanyang karanasan sa sayawan sa mataas na paaralan: "Hindi ko akalaing makakalimutan ko iyon, subalit nagawa ko. May asawa ako at limang magagandang anak. Totoong masakit ang karanasan iyon, subalit nawala ito. Kapag dumarating sa akin ang mga suliranin ngayon, naaalala ko ang karanasang iyon at naiisip na, 'Mawawala rin ito!' "

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa isang kabataang babae na, sa tulong ng Panginoon, ay nagtagumpay sa malaking pagsalungat at naging isang matapat na tagapaglingkod ng Panginoon.

Si Emily Ellen Swain Squires ay isinilang sa Inglatera noong 1852. Ang kanyang ina ay kasapi ng Simbahan, at nang si Ellen ay labing-isang taong gulang, siya ay ipinadala kasama ng ilang mga kasapi ng Simbahan upang makitira sa mga kapatid na babae ng kanyang ina sa Utah. Ang iba pa sa kanyang mag-anak ay nagplanong sumunod sa kanya kapag may sapat na silang salapi. Ang paglalakbay ay napakahaba at napakahirap, lalung-lalo na para sa isang labing-isang taong gulang na batang babae na nag-iwan sa kanyang ina at mag-anak sa Inglatera.

Naglakad siya sa buong kahabaan patawid sa mga kapatagan patungong Utah, na may dalang isang sako na pinaglalagyan niya ng mga *buffalo chips* at mga putol ng kahoy para sa panggatong. Ang mga sapatos niya ay nasira, kaya nakayapak siya sa kahabaan ng paglalakbay, at ang kanyang mga paa ay madalas na may sugat at nagdurugo. Ang kanyang damit ay gula-gulanit at madumi. Lungkot na lungkot siya at ang paglalakbay ay napakahaba na naisip niya kung karapat-dapat pa na magpatuloy bawat araw.

Isang araw nang madama niyang hindi na siya makapagpapatuloy ay may nangyari upang makatulong sa kanya. Nakakita siya ng iniwang kapong baka na nakatayo sa tabi ng daanan na nakatingin sa mga nagdaraang bagon. Walang tumigil upang tingnan o kausapin ito. Subalit si Emily ay tumigil at tinapik ang mabutong likod ng kapong baka at binigyan niya ito ng kaunting tubig. Ang kapong baka ay kusang-loob na sumunod sa kanya, sapagkat nalulungkot din ito. Natuwa si Emily na nagkaroon siya ng isa na matatawag niyang kanyang-kanya. Inubos niya ang karamihan sa oras niya sa paghahanap ng damo o ibang mga bagay upang makain nito. Sumama ang kapong baka sa kanya sa kabuuan ng paglalakbay, at natagpuan ni Emily ang kanyang sarili na mas masaya kaysa noon sa anumang iba pang panahon sa paglalakbay. Wiling-wili siya sa kanyang bagong kaibigan kaya't nagawa niyang pansamantalang kalimutan ang sugatan niyang mga paa at pagod na katawan, at ang paglalakbay ay tila hindi napakahaba. Sa madaling panahon ay nakarating siya sa Lungsod ng Salt Lake at sinalubong ng kanyang mga kamag-anak.

Ang kapong baka ay nawala pagdating na pagdating niya sa Lungsod ng Salt Lake, at madalas siyang nag-iisip kung ano ang nangyari sa kanyang kakaibang kaibigan. Nagdalaga siya, nag-asawa ng isang matwid na kasapi ng Simbahan, at nagkaroon ng mga anak. Nagpatuloy siyang magkaroon ng mga pagsasalungatan, subalit nadaig niya lahat ang mga ito at magiting na naglingkod sa Panginoon sa loob ng maraming taon. (Tingnan sa Laura Squires Robinson, "The Child's Journey," sa *Treasures of Pioneer History*, tinipon ni Kate B. Carter, 6 na tomo [Lungsod ng Salt Lake: Daughters of Utah Pioneers, 1953], 2:115–18).

• Paano nadaig ng kabataang babaeng ito ang pagsalungat sa kanyang buhay? Paano siya tinulungan ng Panginoon? Ano sa palagay ninyo ang natutuhan niya mula sa mga naging karanasan niya habang naglalakbay siya patawid sa mga kapatagan?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na habang dinadaig nila ang pagsalungat, mas magiging malakas sila, mas may sapat na kaisipan, at mas madamayin. Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang Doktrina at mga Tipan 121:7–8. Anyayahan ang mga kabataang babae na ibahagi ang kanilang sariling mga karanasan sa pagdaig sa pagsalungat, at ibigay ang iyong patotoo.

Mga Mungkahing Gawain

1. Bilang isang klase, dumalaw sa isang pahingahang tahanan o ospital.
2. Para sa ilang natatanging okasyon o *fireside,* ipasalaysay sa isang panauhing tagapagsalita na nakadaig sa mga sagabal sa kanyang buhay kung paano ang mga karanasang ito ay nagdulot ng paglago at kalakasan.

Karapatang Pumili

Aralin
24

LAYUNIN	Mauunawaan ng bawat kabataang babae na kasama ng karapatang pumili ang pananagutan.
PAGHAHANDA	1. Maghandang likhain ang paglalarawan sa pisara na ipinakita sa aralin. 2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Karapatang Pumili ay ang Kapangyarihan at Kalayaang Pumili

Siping-banggit at talakayan

Basahin sa mga kabataang babae ang sumusunod na siping-banggit:

"Kasunod ng pagkakaloob ng buhay mismo, ang karapatang pamahalaan ang buhay na iyon ang pinakadakilang kaloob ng Diyos sa tao" (David O. McKay, sa Conference Report, Abr. 1950, p. 23).

• Ano ang tawag sa karapatan o kapangyarihang pamahalaan ang buhay ng isang tao? (Karapatang pumili.)

Tapusing basahin ang siping-banggit:

"Ang karapatang pumili ang sanhi na nagtutulak sa pag-unlad ng kaluluwa. Layunin ng Panginoon na ang tao ay maging katulad niya. Upang matamo ito ng tao kailangang palayain muna siya ng Lumikha" (David O. McKay, sa Conference Report, Abr. 1950, p. 32).

• Bakit mahalaga sa pag-unlad ng bawat tao ang kalayaang pumili?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa tulong ng Panginoon at sa tamang paggamit ng ating kalayaan sa pagpili, tayo ay makababalik sa ating Ama sa Langit.

Ang mga Tamang Pagpili ay Nagdudulot ng Karagdagang Kalayaan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na kapag ginagamit natin ang ating kalayaan sa pagpili, tayo ay gumagawa ng pagpili. Bawat pagpili ay nagdudulot ng ilang mga kahihinatnan.

Talakayan sa pisara

Gumawa ng patindig na guhit sa gitna ng pisara. Isulat ang *Kalayaang Pumili* sa gitna ng pisara sa itaas. Gumawa ng guhit na pahalang sa patindig na guhit. Magdagdag ng mga panturo sa bawat dulo ng pahalang na guhit. (Tingnan ang tinapos na paglalarawan sa pisara.)

Isalaysay sa mga kabataang babae na ang kuwento ni Nefias at ng kanyang mga kapatid na lalaki ay naglalarawan sa paggamit ng karapatang pumili at sa mga kahihinatnan nito. Sinabihan ni Lehias ang kanyang mga anak [na lalaki] na siya ay inutusan sa isang panaginip na isugo sila upang kunin ang mga laminang tanso mula kay Laban.

Ipabasa sa mga kabataang babae ang 1 Nefias 3:5 upang malaman kung ano ang inisip nina Laman at Lemuel tungkol sa kahilingang ito.

• Paano tumugon sina Laman at Lemuel sa kahilingang ito?

Basahin ang 1 Nefias 3:7.

• Anong pasiya ang ginawa ni Nefias?

• Anong dakilang kaloob ang ginagamit nina Nefias, Laman, at Lemuel? (Ang kaloob na karapatang pumili.)

Sa itaas ng panturo sa kanan ng tsart, isulat ang *pinili ni Nefias.* Sa itaas ng panturo sa kaliwa, isulat ang *pinili nina Laman at Lemuel.*

Sa ilalim ng panturo sa kanan, isulat ang *Pananampalataya sa Tagapagligtas* at *Sumunod sa kanyang ama.* Ipaliwanag na ginamit ni Nefias ang kanyang pananampalataya sa Panginoon at naniwala at sumunod sa kanyang ama.

Sa ilalim ng panturo sa kaliwa, isulat ang *Kakulangan ng pananampalataya* at *Sumuway sa kanilang ama.* Ipaliwanag na ayaw gamitin nina Laman at Lemuel ang pananampalataya sa Panginoon o sa kanilang ama.

Ipagpatuloy ang kuwento sa pamamagitan ng pagpapaliwanag na sina Laman at Lemuel ay nahikayat sa wakas na humayo kasama ni Nefias. Gayunman, nais na nilang sumuko pagkatapos ng dalawang bigong pagtatangka upang makuha ang mga lamina.

Upang ilarawan ang kakulangan ng pananampalataya nina Laman at Lemuel, basahin ang 1 Nefias 3:31.

Ipaliwanag na mula sa banal na kasulatang ito ay natututuhan natin na sina Laman at Lemuel ay umasa sa pangangatwiran ng mga tao upang gawin ang kanilang mga pasiya.

Sa ilalim ng panturo sa kaliwa, isulat ang *Umasa sa pag-iisip ng mga tao.*

Basahin ang 1 Nefias 4:1–3.

• Ano sa palagay ninyo ang ginawa ni Nefias bago ang oras na ito upang palakasin ang kanyang pananampalataya sa Panginoon? (Nag-aral ng mga banal na kasulatan, kabilang na ang mga ulat ni Moises, at nanalangin nang madalas sa Panginoon.) Sa kalaunan, ipinaliwanag ni Nefias ang isa pang pinagkukunan ng kanyang pananampalataya.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang 1 Nefias 4:6.

Sa ilalim ng panturo sa kanan, isulat ang *Umasa sa mga banal na kasulatan at mga pag-uudyok ng Espiritu Santo.*

Ipaliwanag na si Nefias ay maingat sa paggamit ng kanyang kalayaang pumili upang tuparin ang mga utos. Sa panig ni Nefias sa tsart, isulat ang *Tumupad sa mga utos.*

Ginamit nina Laman at Lemuel ang kanilang karapatang pumili upang sundin ang mga landas ng kasalanan. Sa panig nina Laman at Lemuel sa tsart, isulat ang *Lumabag sa mga utos.*

Ipaliwanag na sapagkat ginamit ni Nefias ang kanyang karapatang pumili upang maging mas malapit sa kanyang Ama sa Langit, naging mas malaya siya mula sa mga limitasyon ng mga tao at mas may kakayahang tumanggap ng inspirasyon mula sa Espiritu Santo. Ang Banal na Espiritu ang gumabay kay Nefias sa pagkuha ng mga lamina mula kay Laban. (Maaari mong naising pagbalik-aralan ang kuwentong ito, na matatagpuan sa 1 Nefias 4:7–38.)

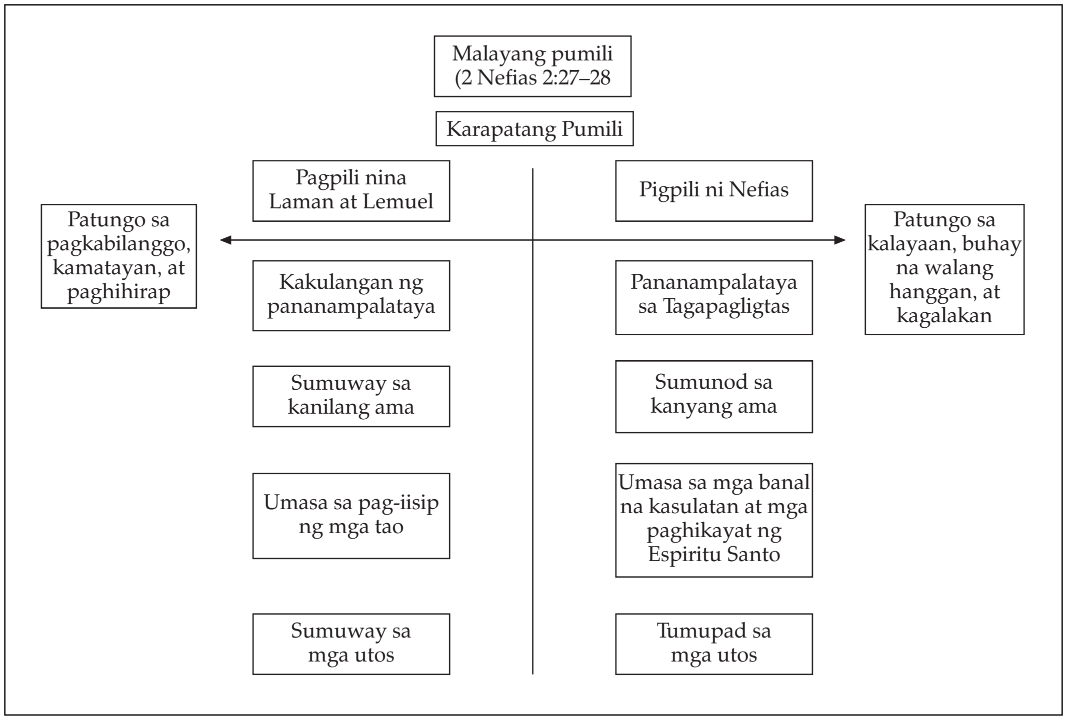
• Bakit hindi natanggap nina Laman at Lemuel ang tulong na ito? (Tinanggihan nila ito sa pamamagitan ng mga pagpiling ginawa nila.)

Sa itaas ng pisara, isulat ang *Malayang Pumili (2 Nefias 2:27–28).*

Basahin ang banal na kasulatang ito kasabay ng mga kabataang babae. Ipaliwanag na ang mga kahihinatnan ng pagsunod sa landas na pinili nina Laman at Lemuel ay pagkabilanggo, kamatayan, at paghihirap. Sa dulo ng panturo sa panig nina Laman at Lemuel, isulat ang *Patungo sa pagkabilanggo, kamatayan, at paghihirap.*

Ang mga kahihinatnan ng landas na pinili ni Nefias ay kalayaan, buhay na walang hanggan, at kagalakan. Sa dulo ng panturo sa panig ni Nefias, isulat ang *Patungo sa kalayaan, buhay na walang hanggan, at kagalakan.*

Natapos na paglalarawan sa pisara



Talakayan sa banal na kasulatan

• Anong mga karagdagang kalayaan ang natamo ni Nefias dahil sa mga pasiyang ginawa niya? (Ang posibleng mga sagot ay maaaring kabilangan ng sumusunod: Siya ay malayang magkaroon ng patnubay ng Espiritu Santo, malayang umunlad, malayang pumasok sa kahariang selestiyal, malayang magpalakas ng kanyang mga kapwa tao, malayang gawin ang gawain ng Panginoon, malayang tumanggap ng inspirasyon at paghahayag, at malayang mamuhay nang walang sakit ng kasalanan.)

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Mga Taga Galacia 5:1.

• Sa anong mga paraan nasa pagkabilanggo sina Laman at Lemuel?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na si Nefias at ang kanyang mga kapatid [na lalaki] ay may kani-kanyang karapatang pumili. Dahil ginamit nila nang magkakaiba ang kanilang karapatang pumili, ang walang hanggang kahihinatnan ng kanilang mga kilos ay magkakaiba rin. Sabihin sa mga kabataang babae na sila man ay may karapatang pumili. Mayroon silang katulad na kapangyarihan upang tukuyin ang kanilang mga walang hanggang kapalaran. Kung gagawin nila ang mga tamang pagpili, sila man ay magkakaroon ng karagdagang kalayaan.

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magbigay ng mga halimbawa upang ipakita kung paano ginamit ng mga makabagong tao ang kanilang karapatang pumili katulad ng ginawa ni Nefias at nina Laman at Lemuel. Maaari mong naising magkaroon ng ilang mga halimbawang maibabahagi.

Maraming mga Pagpili ang Pinakamabuting Gawin Bago Magkaroon ng Krisis

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Sina Paula at Karen ay magkaibigan, at kapwa aktibo sa iisang purok. Si Paula ay gumawa ng isang matibay na pasiya na gagamitin niya ang kanyang karapatang pumili upang sundin ang mga utos. Nagpasiya rin siya kung ano ang gagawin niya kung may isa man na magsisikap na pagawain siya ng mali. Kadalasang iniisip ni Paula ang kanyang pangako habang tumatanggap siya ng sakramento. Si Karen ay hindi kailanman nagkaroon ng oras upang magpasiya kung ano ang gagawin o hindi niya gagawin.

Isang gabi sila ay nasa isang pagtitipon na nagdiriwang ng katapusan ng taon ng pag-aaral. Isang kabataang lalaki ang pumasok na may isang kaha ng serbesa at nagsimulang ipamigay ito sa [mga nasa] silid.

Nagawa na ang pagpili ni Paula. "Hindi, salamat," ang matatag niyang sabi habang ang isang lata ay itinutulak patungo sa kanya. Ilang mga tao ang nagsikap na ipakuha sa kanya ito, subalit tumanggi siya at lumisan sa pagtitipon. Si Karen ay inalok din ng isang lata. Tinitigan niya ito sandali, na iniisip kung ano ang dapat niyang gawin. "Sige na," ang udyok ng isang tinig sa tabi niya. "Kunin mo na." Alam ni Karen na mali iyon, subalit halos lahat ay umiinom. "Alam mo, hindi mo alam kung gaano ang nawawala sa iyo. Sige na; makisama ka. Kung isa lamang ay hindi makasasama sa iyo!" Kahit na alam niya kung ano ang tama, sa wakas ay sumuko si Karen at uminom.

Talakayan

- Aling kabataang babae ang may mas mahirap na pasiyang kailangang gawin?
- Bakit madali ang pagpili ni Paula?
- Ano ang nagpahirap sa pasiya ni Karen?
- Anong mga pagpili sa pagitan ng tama at mali ang maaari ninyong kailanganing gawin sa taong ito?
- Anu-anong uri ng pagpili ang magagawa bago maganap ang isang krisis?
- Paano mas mapapadali ng paunang pagpapasiya ang mga pagpili?

Patotoo

Sabihin sa mga kabataang babae na makapagpapasiya sila ngayon mismo na sundin ang mga utos. Ang paggamit na ito ng kanilang karapatang pumili ay aakay sa kanila pabalik sa kanilang Ama sa Langit.

Ibigay ang iyong patotoo tungkol sa kaloob na karapatang pumili at sa kahalagahan ng tamang paggamit nito. Paalalahanan ang mga kabataang babae na matagumpay na nilang nagamit ang kanilang karapatang pumili nang gawin nila ang pagpiling pumarito sa lupa at magkaroon ng isang katawan.

Mga Mungkahing Gawain

1. Magplano ng isang gabi ng pagsasaliksik ng mga banal na kasulatan upang makita kung paano ginamit ng mga tao sa mga banal na kasulatan ang kanilang karapatang pumili.
2. Hilingan ang bawat kabataang babae na huminto sa linggong ito kapag gumagawa ng isang pasiya at pag-aralan kung ginagamit niya ang pananampalataya sa Panginoong Jesucristo o kung sinusunod niya ang mga alituntunin ng mga tao.

Pagsunod

Aralin
25

LAYUNIN

Higit na mauunawaan ng bawat kabataang babae ang alituntunin ng pagsunod.

PAGHAHANDA

1. Kung nanaisin: Maghanda ng isang maliit na bigay-sipi para sa bawat kabataang babae. Tingnan ang halimbawa sa hulihan ng aralin.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Pagsunod ang Unang Batas ng Langit

Talakayan sa pisara

Isulat sa pisara: *Ang pagsunod ang unang batas ng langit.*

• Bakit kailangan nating maging masunurin upang makabalik sa langit? (Maliban na kung tayo ay may handa at masunuring espiritu, hindi natin susundin ang mga batas na aakay sa atin pabalik sa langit.)

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Jeremias 7:23–24.

• Ano ang nangyayari sa mga masuwayin? (Umaatras sila, hindi sumusulong.)

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit ni Elder James E. Talmage: "Ang pagsunod ay paraan ng pagbuti, pagsulong, paglago, pag-unlad" ("Heaven's First Law," sa *Sunday Night Radio Talks*, ika-2 ng Marso 1930 [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., walang petsa], p. 1).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na isa sa pangunahing mga pakay ng agham ay tuklasin ang mga karagdagang batas. Kapag natutuklasan ng mga siyentipiko ang mas matataas na batas na ito at sinusunod ang mga ito, kamangha-manghang mga bagay ang maaaring mangyari. Ang matagumpay na paglapag ng tao sa buwan ay isang halimbawa ng kahalagahan ng pagsunod. Gumugol ng mga taon ang mga tao sa pag-iisip na mabuti sa pagtuklas at pagsunod sa mga likas na batas na sumasakop sa grabidad, pagpapalakad sa pamamagitan ng pampasirit (jet propulsion), at mga ibang bagay. Ang kanilang pagsunod ay nagbunga ng matagumpay na paglapag ng tao sa buwan.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit:

"Hindi ba natin maipapalagay na ang pagsunod, mismo, ay pinagkukunan ng lakas . . . ? Walang matatamong kahusayan ang tao sa mga bagay na materyal o espirituwal maliban sa pamamagitan ng paggawa, paggamit, ng pinakamataas na uring iyon ng lakas, ang pagsunod" (James E. Talmage, "Heaven's First Law," p. 4).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na katulad lamang ng pagtanggap natin ng mga kapakinabangan mula sa pagsunod sa mga batas ng kalikasan, tumatanggap tayo ng mga kapakinabangan mula sa pagsunod sa mga batas na espirituwal. Inihayag ng Panginoon sa Propetang si Joseph Smith ang mahalagang doktrina tungkol sa kapangyarihan ng pagsunod. Basahin ang Doktrina at mga Tipan 130:18–19.

• Paano tayo magtatamo ng higit na kaalaman at katalinuhan? (Sa pamamagitan ng pagiging masigasig at masunurin.)

Ngayon ay basahin ang Doktrina at mga Tipan 130:20–21.

• Paano sinasabi ng Panginoon na uunlad tayo at tatanggap ng mga pagpapala?

Ipaliwanag na ninanais ng Panginoon na umunlad at lumago sa espirituwalidad ang kanyang mga anak. Nalalaman niya na maaari lamang ito sa pamamagitan ng pagsunod sa mga batas na walang hanggan. Ang sumusunod na banal na kasulatan ay naglilinaw nito.

Basahing kasabay ng klase ang Doktrina at mga Tipan 82:8–10.

• Ano ang sinasabi ng siping ito sa atin tungkol sa kapangyarihan ng pagsunod?

Ipaliwanag na ang pagsunod ay napakahalaga sa ating walang hanggang pag-unlad na ito ay tinawag na unang batas ng langit.

Ang Pagsunod ay Nagmumula sa Pagtitiwala sa Diyos

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin ang Moises 5:5–7.

• Bakit sa palagay ninyo sinunod ni Adan ang Panginoon kahit na hindi niya alam ang dahilan? (Sapat ang tiwala niya sa Panginoon upang malaman na hihingin lamang ng Panginoon kung ano ang tama.)

Tanungin ang mga kabataang babae kung sila ay naging masunurin sa mga panahong hindi nila nauunawaan ang mga dahilan. Ipabahagi sa kanila ang kanilang mga karanasan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang ilang tao ay namimintas sa iba sa kanilang "bulag na pagsunod" sa Diyos o sa kanyang mga propeta. Sa katunayan, ang mga sumusunod sa Panginoon ay gumagawa nito sapagkat mahal at pinagtitiwalaan nila siya. Natutuhan nilang pagtiwalaan siya sa pamamagitan ng kanilang karanasan sa kanya.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit mula kay Joseph Smith:

"Anuman ang hinihingi ng Diyos ay tama, kahit ano man ito, bagaman maaaring hindi natin makita ang dahilan nito hanggang sa katagalan matapos ang pangyayari" (*Teachings of the Prophet Joseph Smith*, pinili ni Joseph Fielding Smith, [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1938], p. 256).

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay naglalarawan ng puntong ito:

"Isang umaga ng tagsibol [si Ephraim K. Hanks] ay nasa trabaho, na nagtatayo ng bahay na adobe sa [Lungsod ng Salt Lake]. Ang silid sa ilalim [basement] ay halos tapos na at nagsisimula pa lamang niyang ilagay ang mga pinatuyo sa araw na laryo nang dumating sa kanyang karuwahe si Brigham [Young] at nagsabi, 'Ephraim, gaano kakapal ang dingding na batong iyan?'

"Sumagot si Ephraim na iyon ay walong pulgada ang kapal.

"Sinabi ni Brigham, 'Gibain mong lahat iyan, Ephraim, at itayo mo iyan nang dalawang ulit ang kapal.' Pagkatapos, . . . iniliko niya ang kanyang karuwahe at umalis.

"Si Eph ay humahakot ng bato mula sa Ensign Peak ng maraming araw, at nagbayad na sa mason nang may kamahalan upang ilatag ito sa lusong na [gawa sa] apog. Pinag-atubilihan niya ang labis na paggawa at gastos ng paggawa muli ng lahat ng iyon. . . .

"Gayunman, muling kinontrata ni Eph ang mason ng bato upang doblehin ang dingding at ang nang sumunod na umaga ay nagsimulang humakot muli ng bato.

"Makaraan ang isang buwan, nakapaglagay sila sa labing-anim na pulgadang dingding na may maraming adobeng laryo at putik. Habang inilalagay nila ang mga kilo (rafters), isang napakalakas na bagyo ang nagsimula. Malalaki ang patak ng ulan, na naging sanhi upang ang mumunting sapa ng tubig ay umagos sa lahat ng direksiyon. Sa ilang minuto ang silid sa ilalim ng bagong bahay ay nagbaha, subalit ang matibay, makapal na mga dingding ay nakatayong ligtas at matibay, na nagsusuporta sa bahay. Pagkaraan ng ilang araw nang ang tubig ay maalis at matapos nila ang paglalatag ng mga kilo, ipinukpok ni Eph ang mga pako sa tono ng 'Maraming Salamat, O, Diyos, sa Propeta' " (Sidney A. Hanks at Ephraim K. Hanks, *Scouting for the Mormons on the Great Frontier* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1948], p. 79–80).

Paglalahad ng guro

Sinabi ni Elder Boyd K. Packer: "Ang pagsunod sa Diyos ay maaaring maging pinakamataas na pagpapahayag ng pagsasarili. Isipin lamang ang pagbibigay sa kanya ng isang bagay, ang isang kaloob, na hindi niya kailanman kukunin . . .

"Ang pagsunod—na hindi kailanman kukunin ng sapilitan ng Diyos—ay tatanggapin niya kung malayang ibinigay. At ibabalik niya sa inyo ang kalayaan na hindi halos pinapangarap—ang kalayaang makadama at malaman, ang kalayaang makagawa, at ang

kalayaang maging, kahit na isang libong ulit kaysa sa ibinibigay natin sa kanya. Kataka-taka na, ang susi sa kalayaan ay ang pagsunod" ("Obedience," *Brigham Young University Speeches of the Year* [Provo, 7 Dis. 1971], p.3–4).

• Bakit sa palagay ninyo ang pagsunod ay susi sa kalayaan?

Ipaliwanag na ang tunay na pagsunod sa Diyos ay hindi bulag na pagsunod. Ito ay pagsunod na nagmumula sa pagtitiwala sa Diyos.

Ang mga Pagpapala ay Dumarating sa Atin Kapag Tayo ay Masunurin

Talakayan sa banal na kasulatan

• Anong mga pagpapala ang maaaring dumating sa atin kapag tayo ay masunurin?

Basahin ang Doktrina at mga Tipan 59:23.

• Bakit sa palagay ninyo higit na payapa sa buhay na ito ang mga masunurin?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang kaligayahan at kapayapaan ay ilan sa mga pagpapala ng pagsunod. Ang pagsunod ay nagpapahintulot din sa atin na maging ang uri ng taong gusto ng Diyos na tayo ay maging. Basahin ang sumusunod na siping-banggit mula kay Pangulong Heber J. Grant:

Siping-banggit

"May marahan at banayad na tinig na nagsasabi sa atin kung ano ang tama, at kung nakikinig tayo sa marahan at banayad na tinig na iyon, tayo ay uunlad at madaragdagan ang ating kalakasan at kapangyarihan, sa patotoo at sa kakayahan hindi lamang upang ipamuhay ang ebanghelyo kundi upang pasiglahin ang iba na gawin ang gayon.

"Ang aking pinakataimtim na panalangin ay maisapuso ng bawat lalaki at babae na sila ang talagang mga arkitekto ng kanilang mga buhay" ("The Path of Safety," *Improvement Era*, Dis. 1937, p. 735).

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay nagpapaliwanag ng ilang mga pagpapalang dumating sa isang kasapi ng Simbahan dahil sa kanyang pagsunod:

Sa isang maliit na bayan sa Belgium, ang mga misyonero ay nakatagpo ng isang biyuda at ang kanyang apat na maliliit na anak. Tinanggap ng mag-anak ang ebanghelyo nang may kagalakan at nagpahayag ng pagnanais na magpabinyag. Gayunman, nang malaman ng may kabataang ina ang tungkol sa ikapu, siya ay nabahala, sapagkat halos sapat lamang ang salapi nila upang mabuhay. Ipinakita niya sa mga misyonero ang kanyang badyet at ipinaliwanag na bawat sentimo ay napupunta sa mga pangangailangan.

Paano nila maibabahagi ang 10 bahagdan at mabuhay pa? Maging ang mga misyonero ay napailing sa pagkasira ng loob. Ipinahahayag ang kanilang pananampalataya sa Panginoon at sa kanyang pangako na bubuksan ang mga bintana ng langit, hiniling sa kanya ng mga misyonero na magtiwala sa Panginoon. Sumang-ayon ang ina at ang pinakamatandang anak at sila ay nabinyagan. Sa loob ng apat na buwan ay naghirap sila, subalit kahit paano ay nagbayad sila ng kanilang ikapu.

Sa gayon sa ikalimang buwan ay dumating ang isang sulat mula sa pamahalaan ng Belgium na nagpapaliwanag na ang pensiyon na tinatanggap ng babae dahil sa pagkamatay ng kanyang asawa ay namali. Hindi lamang sila magpapadala ng malaking karagdagan, kundi nagsama sila ng isang tseke para sa lahat ng salaping para sa kanya noon pa. Tunay na tinupad ng Panginoon ang kanyang pangako.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga pagpapala ay hindi palaging ibinibigay agad-agad sa atin. Nakikita ng Panginoon ang buhay na ito mula sa pananaw na walang hanggan at nalalaman kung ano ang pinakamabuti sa atin.

Katapusan

Banal na kasulatan at buod ng guro

Basahin ang Juan 14:15, 21.

Ipaliwanag na dakila ang mga pagpapala na nagmumula sa pagsunod sa Panginoon. Ang mga ito ay hamak na mas mahalaga pa sa anumang sakripisyong kailangan nating gawin upang tuparin ang kanyang mga utos.

Bigay-sipi

Maaari mong naising magbigay ng isang maliit na kard sa bawat kabataang babae na may nakasulat na *Pagsunod* at ang sumusunod na mga sangguniang banal na kasulatan dito; Jeremias 7:23–24; Doktrina at mga Tipan 130:18–21; Doktrina at mga Tipan 59:23; Doktrina at mga Tipan 82:8–10; Juan 14:15, 21; at I Mga Taga Corinto 2:9. Hilingin sa mga kabataang babae na pag-aralan ang mga banal na kasulatan sa loob ng linggo at sikaping maging higit na masunurin sa mga utos ng Panginoon.

Pagsunod

Jeremias 7:23–24

Doktrina at mga Tipan 130:18–21

Doktrina at mga Tipan 59:23

Doktrina at mga Tipan 82:8–10

Juan 14:15, 21

I Mga Taga Corinto 2:9

Pagsisisi

Aralin
26

LAYUNIN

Makikilala ng bawat kabataang babae na ang pagsisisi ay isang mahalagang bahagi ng pag-unlad.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at lapis para sa bawat kasapi ng klase.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng isang malaking paskil ng o isulat sa pisara ang Doktrina at mga Tipan 18:13. Maaari mong naising gumawa ng isang kopya ng banal na kasulatang ito para sa bawat kabataang babae.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.
4. Kung may makukuha sa inyong pook, ipalabas ang "Repentance: It's Never Too Late," sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Gawain sa banal na kasulatan

Ibigay ang isa sa mga sumusunod na sangguniang banal na kasulatan sa bawat kabataang babae: Isaias 1:16–18; Alma 34:33; Doktrina at mga Tipan 58:42–43. Hilingan silang isa-isang basahin ang kanilang banal na kasulatan at pagkatapos ay ibuod ang kahulugan para sa mga kasapi ng klase.

• Ano sa palagay ninyo ang paksa ng aralin ngayon?

Ipaliwanag na ang araling ito ay tatalakay sa mahalagang alituntunin ng pagsisisi.

Kailangan Nating Magsisi Bawat Araw

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang ating layunin para sa pagparito sa daigdig na ito ay lumago at umunlad. Subalit lahat tayo ay nagkakamali sa pamamaraang ito ng paglago at pag-unlad, dahil maaaring sa tayo ay mangmang o mahina, o dahil tayo ay tahasang sumusuway. Dahil sa ginagawa natin ang mga pagkakamaling ito, kailangan nating magsisi. Kung tayo ay mabibigong magsisi, hindi natin makakayang maging higit na katulad ng ating Ama sa Langit.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pahayag: "Wala kailanmang isang araw sa buhay ng sinumang tao na ang pagsisisi ay hindi mahalaga sa kanyang kabutihan at walang hanggang pag-unlad" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1969], p. 32).

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na malibang makagawa tayo ng malubhang paglabag, maaari nating isiping hindi natin kailangang magsisi. Subalit sa katotohanan, kailangan nating lahat na magsisi araw-araw.

• Bakit mahalaga ang pagsisisi araw-araw? Ano ang maling maaari nating gawin na mangangailangan ng pagsisisi araw-araw.

Ipasabi sa mga kabataang babae ang ilan sa mga karaniwang kahinaan ng mga tao na makasasakit sa kanila at gayundin sa iba. (Ang ilan sa mga ito ay maaaring kinabibilangan ng pagtsitsismis; pagsisinungaling; pandaraya; pagnanakaw; pag-iisip ng marurumi; pagsasalaysay ng mga nakakadudang kuwento; maalab na paghahalikan o paghahaplusan; pagiging bastos, hindi masunurin, o malaswa sa mga salita o mga kilos; pagpili ng maling mga uri ng mga kaibigan; at pagsali sa maling mga uri ng mga gawain.)

• Paano tayo napipigilan ng mga kahinaan o mga kasalanang ito sa pag-unlad upang maging katulad ng ating Ama sa Langit?

• Paano naaapektuhan ng mga ito ang ating mga damdamin tungkol sa ating sarili?

• Paano naaapektuhan ng mga ito ang ating mga kaugnayan sa iba at sa Panginoon?

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Si Janice ay palaging aktibo sa Simbahan. Siya ay may nagmamahal na mag-anak at mabubuting kaibigan, subalit sa mga kalilipas pa lamang na mga buwan siya ay naging mapagmukmok at bugnutin. Sinabi niya sa kanyang mga magulang na ang kanyang buhay ay nakababagot at masyadong napipigil ng uri ng pamumuhay ng kanyang mag-anak. Nadama niyang siya ay may sapat na gulang na upang gumawa ng kanyang sariling mga pagpili, at nais niyang gumawa ng ilan sa mga nakapagpapasiglang bagay na nakita niyang ginagawa ng ibang kabataan.

Hindi naglaon si Janice ay nagsimulang umuwi nang gabing-gabi na at tumatangging sabihin sa kanyang mag-anak kung saan siya nanggaling. Siya ay tumigil sa pagsisimba. Madalas siyang huli sa paaralan at kung minsan ay lubusang lumiliban sa kanyang mga klase.

Madalas siyang malungkot at kung minsan ay gumugugol ng mahahabang oras na nag-iisa sa kanyang silid. Hindi niya dinadala ang sinuman sa kanyang mga bagong kaibigan sa kanyang tahanan at hindi kailanman nagkukuwento tungkol sa kanila. Ang mga amoy ng kanyang pananamit ay nagsabi sa kanyang mag-anak na ang mga bagay na ginagawa niya ngayon ay ibang-iba sa mga bagay na itinuro sa kanya at minsang kinasiyahan.

Talakayan

• Ano ang maaaring maging hinaharap ni Janice kung siya ay magpapatuloy sa kanyang masamang gawain?

• Ano ang mga posibilidad sa kanyang buhay kung magbabago siya?

• Paano maaapektuhan ng kanyang mga ginagawang pagpili ang kanyang pagsulong sa pangkaisipan at sa espirituwal?

Siping-banggit

Ipinahayag ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Simula pa noong una ay may malawak nang pagpipilian ng mga kasalanan sa daigdig. Marami sa mga ito ang kinasasangkutan ng pananakit sa iba, subalit bawat kasalanan ay laban sa ating sarili at sa Diyos, sapagkat hinahangganan ng mga kasalanan ang ating pagsulong, binabawasan ang ating pag-unlad, at naglalayo sa atin sa mabubuting tao, mabubuting impluwensiya, at mula sa ating Panginoon" (*Faith Precedes the Miracle* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1972], p. 174).

Ipaliwanag na kung magpapatuloy si Janice sa ginagawa niya, unti-unti niyang ilalayo ang kanyang sarili mula sa impluwensiya ng mabubuting tao; pipigilan ang sarili niya sa pag-unlad sa kanyang kakayahang pisikal, pangkaisipan, at espirituwal; at hindi na mapapatnubayan ng Espiritu Santo. Kung magsisisi siya, mapagbabago niya ang kanyang sarili at makapagsisimula muling sumulong at umunlad.

Ang Pagsisisi ay Nagdudulot ng Kapayapaan at Kaligayahan sa Ating mga Buhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na minamahal ng Ama sa Langit ang bawat isa sa atin at ninanais niyang maging maligaya tayo. Dahil sa mahal niya tayo, ibinigay niya sa atin ang alituntunin ng pagsisisi, na tumutulong sa atin na daigin ang ating mga kamalian. Kapag nagsisisi tayo, ang pagbabayad-sala ni Jesucristo ay nagiging mabisa sa ating mga buhay. Kapag hindi tayo nagsisisi, hindi tayo mapatatawad ng Panginoon.

Ang dapat nating pakanaisin ay maging katulad ng ating Tagapagligtas. Kapag nagsisisi tayo, ipinakikita natin na may ganito tayong pagnanais. Kapag nagsisisi tayo araw-araw, unti-unti nating ginagawang ganap ang ating sarili, nakatatagpo tayo ng kaligayahan at kagalakan, at tayo ay nagiging higit na katulad ng Tagapagligtas.

• Ano ang mga hakbang na kailangan nating gawin upang magsisi? Ipatalakay sa mga kabataang babae.

Tiyakin na nauunawaan nila na ang isang tao ay kailangang makaunawa na siya ay nagkasala, makadama ng tunay na pagkalungkot para sa kanyang kasalanan, magtapat

ng kanyang kasalanan sa Panginoon at sa sinumang pinagkasalahan niya, gumawa ng lahat ng makakaya niya upang itama ang mga maling bagay na nagawa niya, at pagkatapos ay gumawang mabuti upang huwag na kailanmang magkasalang muli.

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na dahil sa tayong lahat ay nagkamali na, lahat tayo ay nakaranas na ng mga hindi kasiya-siyang damdaming dulot ng mga pagkakamali. Maging ang maliliit na pagkakamali ay nagiging sanhi upang makadama tayo ng kalungkutan. Ang mas malulubhang pagkakamali ay nagiging sanhi ng mas malalalim at nagtatagal na kalungkutan. Hilingan ang mga kabataang babae na ilarawan ang ilan sa mga damdamin nila o nakita nila sa iba na bunga ng paggawa ng mali.

Ilista ang mga tugon ng mga kabataang babae sa isang hanay sa pisara at talakayin ang mga iyon. (Ang listahan ay maaaring kinabibilangan ng kasalanan, kalungkutan, kawalang-pag-asa, pagkabalisa, at mga katulad ng damdamin.) Bigyang-diin ang ideya na hindi tayo magiging maligaya kapag nagkakasala tayo.

Basahin ang Alma 41:10.

Ipaliwanag na lahat tayo ay nakaalam din ng mabubuting damdaming nakukuha natin kapag tayo ay nagsisisi. Hilingin sa mga kabataang babae na ilarawan ang ilan sa mga damdaming ito. Ilista ang kanilang mga ideya sa isa pang hanay sa pisara at talakayin ang mga iyon. (Maaaring kinabibilangan ang mga ito ng kapayapaan, kaligayahan, kaginhawahan, kasiyahan, kagalakan, pagkamasayahin, payapa, at mga katulad ng damdamin.)

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na isaalang-alang ang mga pagkakaiba-iba ng mga salita sa dalawang listahan sa pisara at magpasiya kung aling mga uri ng mga damdamin ang mas gusto nilang magkaroon. Ipaliwanag na ang pagsisisi ay susi sa kagalakan at kapayapaan sa kanilang mga buhay.

Ipaliwanag na ang mga pinuno ng Simbahan ay nagturo sa atin ng mahahalagang aral tungkol sa pagsisisi. Kapag pinahihintulutan ng oras, basahin at talakayin ang sumusunod na mga pahayag:

Mga siping-banggit

1. "Ang pinakamabigat na pasaning kailangang batahin ng isang tao sa buhay na ito ay ang pasanin ng kasalanan" (Harold B. Lee, sa Conference Report, Abr. 1973, p. 177; o *Ensign*, Hulyo 1973, p. 122).
2. "Ang pagsisisi kailanman ay susi sa mas mabuti, mas maligayang buhay. . . . Kapag ang mga kaluluwa ay muling isinilang, kapag ang mga buhay ay nabago—sa gayon ay dumarating ang dakilang himala upang pagandahin at painitin at itaas. Kapag nagbanta ang kamatayang espirituwal at ngayon sa halip ay may pagpapamalay-tao, kapag itinutulak palabas ng buhay ang kamatayan—kapag nangyayari ito, ito ay himala ng mga himala" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness*, p. 28, 362).
3. "Iilang handog ang mas kanais-nais kaysa sa isang malinis na budhi—isang kaluluwang nasa kapayapaan sa sarili nito. Tanging ang kapangyarihan ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo ay makapagpapagaling sa isang nababagabag na kaluluwa" (J. Richard Clarke, "Confession," *New Era*, Nob. 1980, p. 4).
4. "Sa pamamagitan ng pagsisisi makagagawa ang Panginoong Jesucristo ng kanyang nagpapagaling na himala, binibigyan tayo ng kalakasan kapag tayo ay nanghihina, kalusugan kapag tayo ay may sakit, pag-asa kapag tayo ay nagdadalamhati, pagmamahal kapag tayo ay nakadarama ng kahungkagan, pang-unawa kapag nagsasaliksik tayo ng katotohanan" (Spencer W. Kimball, "Give the Lord Your Loyalty," *Ensign*, Mar. 1980, p. 4).

Katapusan

Banal na kasulatan at bigay-sipi

Ipakita ang paskil ng Doktrina at mga Tipan 18:13, at ipabasa sa mga kabataang babae ang talata. Ibigay sa mga kabataang babae ang mga kopya ng banal na kasulatan na ginawa mo. Hilingan silang ilagay ang kanilang mga kopya kung saan madalas nila itong makikita bilang isang paalaala na ang pagsisisi ay nagdudulot ng kapayapaan at kagalakan dito at sa buhay na walang hanggan sa kabilang buhay.

Hilingan ang mga kabataang babae na sikaping magkaroon ng pag-uugaling magsisi araw-araw. Ito ay maaaring kinabibilangan ng pag-iisip sa mga pangyayari sa buong araw, na ginagawang tama sa iba ang mga bagay kung kailangan, at paghingi ng kapatawaran at patnubay sa pamamagitan ng panalangin.

Pagsasagawa ng Aralin

Mamigay ng papel at lapis sa mga kasapi ng klase. Hilingan ang bawat kabataang babae na mag-isip ng isang bagay na nais nilang baguhin sa kanilang mga kaisipan o pag-uugali. Ipasulat sa kanila kung ano ang gagawin nila upang baguhin ang kanilang mga saloobin at mga kilos. Hilingan sila na ilagay ang pangakong ito kung saan mapaaalalahanan sila nito sa darating na mga linggo.

Pagpapatawad sa Ating Sarili

Aralin 27

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kahalagahan ng pagpapatawad sa kanyang sarili.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng isang bato, aklat, o ilan pang bagay na tumitimbang nang humigit-kumulang sa 1 hanggang 2 libra.
2. Kung nanaisin: Maglaan ng isang may makitid na leeg na bote o sisidlan (tingnan sa pangatlong bahagi ng aralin). Ang bote o sisidlan ay dapat may bukasang may sapat na laki upang makapasok ang hindi magkadaop na kamay, subalit may sapat na liit upang ang kamao ay hindi mailalabas. Maglaan din ng isang bato o bagay na mailalagay sa bote.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

Paalala: Ang ibang aralin ay tumatalakay sa paksa ng pagpapatawad sa iba. Ang araling ito ay tumutukoy sa pagpapatawad sa sarili.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Timbang ng Kasalanan ay Mabigat

Pagpapakita

Sa pagsisimula ng klase, hilingan ang isang kabataang babae na itaas ang isang bato o ibang bagay na tumitimbang ng 1 o 2 libra, na iniuunat ang kanyang bisig mula sa kanyang balikat. Hilingan siyang hawakan ang bato sa posisyong ito habang isinasalaysay ang sumusunod na kuwento.

Kuwento

Isang pangkat ng mga kabataang babae ang naglalakad sa mga bundok at tumigil upang mamahinga bago magsimulang umakyat sa isang mahaba, matarik na burol.

Si Julie ang pinakamalakas na naglalakad (hiker) sa tropa at karaniwang nasa unahan na naglalakad nang mabilis na kung minsan ay mahirap sundan ng iba. Sa araw na ito ang ilan sa mga kabataang babae ay nagpasiyang biruin siya. Habang namamahinga siya at wiling-wili sa pag-inom, tahimik nilang binuksan ang kanyang bag at nagtago ng malaking bato sa loob.

Nang matapos na ang oras ng pagpapahinga, binitbit na ng mga kabataang babae ang kanilang mga bag sa kanilang mga likod at nagsimulang paakyat sa matarik na landas sa bundok. Hindi alam ni Julie noong una ang labis na bigat na dinadala niya, subalit matapos ang ilang sandali ang bag niya ay nagsimulang bumigat at nagsimula siyang mapagod. Sa unang pagkakataong natatandaan niya, siya ay napilitang maiwan kasama ng mababagal na batang babae sa hulihan ng pangkat.

Halos marating na niya ang tuktok ng bundok nang malaman ni Julie kung bakit tila napakabigat ng kanyang bag at kung bakit masyado siyang napagod. Noong una ay nagalit siya, subalit naunawaan niya na tinutukso lamang siya ng kanyang mga kaibigan sa pagiging isang malakas na *hiker*. Nakitawa siya sa iba sa walang katuturang batong kinailangan niyang dalhin nang napakataas sa bundok.

Nang maalis ang mabigat na bato sa kanyang bag, muling nakadama ng kalakasan si Julie at kaagad nakapaglakad sa kanyang karaniwang lugar sa unahan ng pangkat.

Paglalahad ng guro

Sabihan ang kabataang babae na may hawak pa ng bagay na ibaba ito. Tanungin kung pagod na siya, at kung gaano nagiging mabigat sa kanya maging ang isang magaang na pabigat kung hahawakan mo ito nang ilang sandali. Imungkahi na bagaman hindi tayo karaniwang nagdadala saanman ng bato, kung minsan tayo ay nagdadala ng iba pang mga uri ng mga pabigat na walang katuturan at nakapapagod katulad ng batong pinasan ni Julie. Ang mga bato o mga pabigat na dinadala natin ay ang ating mga kasalanan.

Talakayan

• Bakit ang isang pabigat na kasalanan ay mabigat at mahirap dalhin? (Kapag nalalaman natin kung ano ang ninanais ng ating Ama sa Langit na gawin natin at pagkatapos ay nabibigo tayong gawin ito, nakadarama tayo ng pagkahiya at para bang tayo ay nagkasala. Naaalala natin ang ating mga pagkabigo at nababahala tungkol sa mga ito, at ang mga ito ay nagiging isang mabigat na bato o pabigat sa ating mga isipan.)

• Paano nakaaapekto sa ating buhay ang pagdadala ng bigat ng kasalanan?

Ipaliwanag na ang ilang mga tao ay walang katuturang nagdadala ng bigat ng mga kasalanan na pinagsisihan na nila.

Patatawarin Tayo ng Panginoon Kapag Tayo ay Nagsisisi

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung minsan ang ating mga paglabag ay tila napakarami o napakalubha na nadarama nating wala tayong pag-asang mapagtagumpayan ang mga ito. Kung minsan kahit na nagsikap na tayong magsisi, nag-aalala pa rin tayo na hindi pa tayo pinatatawad ng Panginoon.

Talakayan

• Bakit tayo pinaniniwala ni Satanas na nagkasala tayo na wala nang pag-asa ng kapatawaran? (Sa gayon ay hindi tayo magsisisi, at paulit-ulit pa tayong magkakasala.)

Siping-banggit

Ipinaliwanag ni Pangulong Spencer W. Kimball na lahat ay maaaring magkaroon ng pagpapala ng kapatawaran: “Kung minsan ang kaalaman sa kasalanan ay nakatatalo sa isang tao ng may gayong kabigatan na kapag lumilingon ang isang nagsisisi at nakikita niya ang kapangitan, ang pagiging kasuklam-suklam ng paglabag, halos nadadaig siya at nagtataka, ‘Mapatatawad pa ba ako ng Panginoon? Mapatatawad ko pa ba ang aking sarili?’ Subalit kapag naaabot ng isang tao ang kasukdulan ng kawalang-pag-asa at nadarama niya ang kawalang-pag-asa ng kanyang kalagayan, at kapag humihingi siya ng awa sa Diyos sa kawalang-magawa subalit sa pananampalataya, dumarating ang marahan, banayad, subalit tumitimong tinig na bumubulong sa kanyang kaluluwa, ‘Ang mga kasalanan mo ay pinatawad na sa iyo’ ” (*The Miracle of Forgiveness* [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1969], p. 344).

Mga banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 58:42–43 at Mosias 4:2–3.

• Ano ang ipinangako ng Panginoon sa banal na kasulatan mula sa Doktrina at mga Tipan? (Kung magsisisi tayo, patatawarin niya tayo at kalilimutan na ang ating mga kasalanan.)

• Ano ang nangyari sa mga tao ni Haring Benjamin upang dulutan sila ng napakalaking kagalakan, katulad ng inilarawan sa Mosias?

• Paano sa palagay ninyo malalaman ng isang tao na siya ay pinatawad na ng Panginoon?

Siping-banggit

Itinuro ni Pangulong Harold B. Lee:

“Kung darating ang oras na nagawa na ninyo ang lahat ng magagawa ninyo upang pagsisihan sa inyong mga kasalanan, sino man kayo, saan man kayo naroroon, . . . sa gayon ay nanaisin ninyo ang nagpapatibay na sagot sa kung tinanggap na kayo o hindi ng Panginoon. Sa inyong pagsasaliksik ng kaluluwa, kung hahanapin ninyo at matatagpuan ang kapayapaang iyon ng budhi, sa palatandaang iyon maaari ninyong malaman na tinanggap na ng Panginoon ang inyong pagsisisi. Papag-iisipin kayo ni Satanas ng kabaligtaran at kung minsan ay hihikayatin kayo na ngayong nakagawa na kayo ng isang pagkakamali, maaari kayong magpatuloy nang walang pagbabalik. Iyon ang isa sa malalaking kasinungalingan. Ang himala ng pagpapatawad ay maaari sa lahat ng tumatalikod sa kanilang masasamang gawa at hindi na nagbabalik pa” (Harold B. Lee, sa Conference Report, Abr. 1973, p. 177–78; o *Ensign*, Hulyo 1973, p. 122).

Ang Pagpapatawad sa Ating Sarili ay Isang Mahalagang Bahagi ng Pagsisisi

Palaisipang tanong

Hilingan ang mga kabataang babae na pag-isipan kung bakit mahalaga na patawarin ang kanilang sarili kapag sila ay nagsisi sa isang kasalanan. Pagkatapos ay ilahad ang sumusunod na pagpapakita.

Pagpapakita (kung nanaisin)

Pumili ng isang kabataang babae upang magpasok ng kanyang kamay sa bote na may isang bato o ibang bagay sa ilalim. Hilingin sa kanya na kunin ang bagay at ilabas ito sa bote. Habang isinasara niya ang kanyang kamao sa bagay, ang kanyang kamay ay magiging napakalapad upang alisin sa bote. Kailangan niyang bitiwan ang bagay upang palayain ang kanyang kamay.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pagpapakitang ito ay makapagtuturo sa atin ng isang bagay tungkol sa ating mga kasalanan. Malibang palayain natin ang ating mga kasalanan, hindi tayo magiging malaya. Kung mangungunyapit tayo sa ating mga kasalanan, hindi tayo magiging malayang sumulong katulad ng dapat. Ang isa sa mga paraang kung minsan ay nangungunyapit tayo sa ating mga kasalanan ay sa pamamagitan ng pagtangging patawarin ang ating sarili.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 64:9–10.

• Bakit sa palagay ninyo inuutusan tayo ng Panginoon na patawarin ang lahat? Bakit sa palagay ninyo mahalaga na patawarin ang ating sarili?

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento na isinalaysay ni Elder Sterling W. Sill, ay naglalarawan ng kahalagahan ng pagpapatawad sa ating sarili.

"Mga ilang panahon na ang nakalilipas, nakipag-usap ako sa isang babaeng 53 taong gulang na nakagawa ng moral na paglabag sa gulang na 18. Naunawaan niya na ang kanyang kasalanan ay napakalubha, subalit dahil nakapagsisi siya ng isang libong ulit makaaasa tayo sa pangako ng Panginoon na napatawad na niya siya. Subalit hindi niya kailanman mapatawad ang kanyang sarili. Dahil sa nakadama siya ng karumihan at kababaang-uri, lumayo siya sa kanyang mga kaibigan, tumangging mag-asawa, at naging isa siyang taong namumuhay nang ligpit sa lipunan at sa espirituwal. Sa loob ng 35 taon pinababa niya ang kanyang sarili sa mapapait na pagsisisi at mga pagbibintang. Ang buhay niya na paglingon sa kanyang mga kasalanan ay nagpabago sa kanya na maging lubhang mababa sa kahanga-hangang tao na hinangad ng Diyos na maging siya. Ang kanyang kasalanan sa gulang na 18 ay napakalubha. Subalit sa loob ng 35 taon ay nagdaragdag pa siya sa kanyang kasalanan sa pamamagitan ng pagsasayang sa pinakamahalagang bagay sa daigdig, ang isang maringal na buhay ng tao" (*What Doth It Profit* [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1965], p. 183).

Talakayan

• Bakit mahirap patawarin ang ating sarili? Ipasabi sa mga kabataang babae ang tiyak na mga bagay na pumipigil sa kanila sa pagpapatawad sa kanilang sarili. Maaari mong naising isulat ang mga bagay na ito sa pisara.

Maaaring kabilang sa mga ito ang sumusunod: Nadarama natin na ang kasalanan ay napakakakila-kilabot; wala tayong sapat na pananampalataya sa Pagbabayad-sala; hindi natin nauunawaan kung gaano tayo kamahal ng Panginoon; labis tayong nagtutuon ng pansin sa mga maling bagay na ginagawa natin at hindi sapat sa mga tamang bagay na ginagawa natin; natatakot tayong patawarin ang ating sarili at sumulong.

Siping-banggit

Pagbalik-aralan ang sumusunod na siping-banggit:

"Ang isang taong nakatatagpo sa sarili niyang nakadarama ng pagkamay-sala matagal na matapos niyang magsisi ay maaaring sumubok na tanungin ang kanyang sarili ng mga ganito:

"1. Natapos ko ba ang lahat ng mga hakbang sa pagsisisi (pagkilala, pagsisisi, pagtatapat kung naaangkop, pagbabalik, atbp.)?

"2. Hiningi ko na ba ang pagpapatawad ng Panginoon?

"3. Hinayaan ko na ba ang Panginoon na kunin ang aking pasanin sa pamamagitan ng pagtitiwala sa kanyang kapangyarihang gawin ang gayon at sa kanyang pagmamahal para sa akin?

"4. Lubusan ko na bang napatawad ang aking sarili sa aking pagkakamali?" (Dale F. Pearson, "I Have a Question," *Ensign*, Hulyo 1980, p. 32).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 88:33.

• Sa anong paraan isang kaloob mula sa Diyos ang kapatawaran? Paano nagagamit ang banal na kasulatang ito sa kaloob na kapatawaran?

• Bakit kailangan nating magkaroon ng pananampalataya bago natin lubusang matanggap ang kaloob na kapatawaran?

Siping-banggit

"Ang pagpapatawad ng Diyos ay kadalasang nawawalang-bisa sapagkat ang nagkasala ay hindi nagpapatawad sa kanyang sarili. Anong kabutihan ang magagawa ng pag-aalis ng Diyos sa ating kasamaan sa kanyang isipan, kung patuloy tayong nagpapahintulot na mangibabaw ito sa ating pag-iisip sa pamamagitan ng muling pag-aalaala dito sa ating sarili?" (Sterling W. Sill, *What Doth It Profit*, p. 179).

Katapusan

Ipaliwanag na ipinangako ng Panginoon sa atin na patatawarin niya tayo at kalilimutan ang ating mga kasalanan kung tayo ay magsisisi. Nasasa atin na kung tayo ay magsisisi at magpapatawad sa ating sarili. Kung minsan ay mas madaling patawarin ang iba kaysa patawarin ang ating sarili. Kailangan nating manampalataya sa Diyos at sa ating sarili at alisin sa ating buhay ang mga nakaraang kamalian.

Banal na kasulatan

Ipaliwanag na inilarawan ni Alma ang kanyang kapatawaran sa Alma 36:16–21. Ipabasa sa mga kabataang babae ang siping-banggit na ito.

Sabihin sa mga kabataang babae na kung sila ay may anumang mga kasalanan na hindi pa nila napagsisisihan, makatatagpo sila ng kapayapaan at kaligayahan sa pamamagitan ng pamamaraan ng pagsisisi. Tiyakin sa kanila na sila ay mapapatawad at magkakaroon ng kapayapaan ng isang malinis na budhi. Makakalimutan nila ang kanilang mga kamalian at maaalis ang mga ito sa kanilang buhay.

Paglalaan at Pagpapakasakit

Aralin
28

LAYUNIN

Mauunawaan at nanaisin ng bawat kabataang babae na ipamuhay ang mga batas ng pagpapakasakit at paglalaan.

PAGHAHANDA

1. Maghanda ng isang kaakit-akit na kard para sa bawat kasapi ng klase na sinulatan mo ng pahayag mula sa Mosias 2:34: "Kayo ay may walang hanggang pagkakautang sa inyong Ama sa Langit, upang ibigay sa kanya ang lahat ng nasa inyo at ang inyong sarili."
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Mga pag-aaralang kalagayan

Ilahad ang sumusunod na mga halimbawa ng kung paano nagpapakasakit ang mga kabataan upang tulungan ang iba, o gumamit ng mga halimbawa ng mga pagpapakasakit na ginawa ng mga kabataang kilala ninyo.

1. Si Janice ay nagkusang-loob na maging isang ate kay Connie, isang walong taong gulang na batang babae na ang ama ay namatay sa kanser. Gumugol si Janice ng dalawang oras bawat linggo kasama ni Connie.
2. Ang pinagsamang Mga Kabataang Babae at Mga Kabataang Lalaki ng purok ay gumugol ng isang gabi sa pagtulong na linisin at kumpunihin ang kamalig ng isang hindi kasaping rantsero na nabali ang braso.
3. Tinawagan ni Juanita si Mary at sinabihan siyang magha-*hiking* na lamang sila sa ibang panahon. Ang nakababata niyang kapatid ay maysakit at kailangan niyang tumigil sa bahay kasama niya habang ang mga magulang niya ay nasa templo.

Palaisipang tanong

• Sa anu-anong paraan kayo nahilingang magbigay ng inyong oras at mga talino upang tulungan ang ibang tao?

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang araling ito ay tumutukoy sa mga batas ng pagpapakasakit at paglalaan na inihayag ng Panginoon sa pamamagitan ng kanyang mga propeta. Ipaliwanag na ang kakayahan ng isang kabataang babaeng maunawaan at maipamuhay ang mga batas na ito ay makaaapekto nang malaki sa kanyang buhay dito at sa walang hanggan.

Ang Pagpapakasakit at Paglalaan ay mga Batas na Selestiyal

Talakayan

• Paano mo ipaliliwanag ang *pagpapakasakit?* (Pagsusuko ng isang bagay na mahalaga para sa isang bagay na mas mahalaga.)

• Ano sa palagay ninyo ang kahulugan ng *ilaan?* (Gawing sagrado; ilaan o iukol.)

Ipaliwanag na ang paglalaan at pagpapakasakit ay mga batas na walang hanggan at ibinigay ng Panginoon bago pa nilikha ang daigdig.

Siping-banggit

Ipinaliwanag ni Elder Bruce R. McConkie ang mga batas na ito:

"Ang pagpapakasakit at paglalaan ay hindi mapaghihiwalay. Ang batas ng paglalaan ay ang pagtatalaga natin ng ating oras, mga talino, at salapi at ari-arian para sa layunin ng Simbahan; ang mga ito ay dapat ilaan hangga't kailangan ang mga ito upang pasulungin ang mga interes ng Panginoon sa lupa.

"Ang batas ng pagpapakasakit ay ang ating pagiging handang magsakripisyo ng lahat na mayroon tayo para sa kapakanan ng katotohanan—ang ating pagkatao at reputasyon; ang ating karangalan at papuri; ang ating mabuting pangalan sa mga tao; ang ating mga bahay, mga lupain, at mga mag-anak: lahat ng bagay, maging ang atin mismong buhay kung kinakailangan" (sa Conference Report, Abr. 1975, p. 74; o *Ensign*, Mayo 1975, p. 50)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga batas ng paglalaan at pagpapakasakit ay ipinaliwanag kay Adan ng isang anghel. Matapos palayasin sina Adan at Eva sa Eden, iniutos ng Panginoon na dapat silang mag-alay sa kanya ng mga panganay ng kanilang mga kawan. Sinunod ni Adan ang kautusang ito.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Moises 5:6–8.

• Ano ang ibig sabihin ng *kahalintulad?* (Isang bagay na katulad o kumakatawan sa isa pang bagay.)

• Sa ano inihahalintulad ang pag-aalay ni Adan? (Kung kailangan, muling ipabasa sa klase ang talata 7.)

• Ayon sa anghel, ano ang dapat gawin ni Adan sa pangalan ng Anak? (Kung kailangan, muling basahin ang talata 8.)

Ipaliwanag na hindi lamang sinabi ng anghel kay Adan na mag-alay ng mga hayop sa dambana sa pangalan ng Anak, o manalangin sa pangalan ng Anak, o magsimba sa pangalan ng Anak. Sinabi niya kay Adan, "Gawin mo ang lahat ng iyong gagawin sa pangalan ng Anak."

• Paano natin magagawa ang lahat ng ginagawa natin sa pangalan ng Anak?

• Paano makatutulong ang paggawa ng lahat ng bagay sa pangalan ni Jesucristo sa ating pamumuhay ng batas ng pagtatalaga?

Itinuro ni Jesus na pagkatapos ng kanyang pagkabuhay na mag-uli, ang mga sakripisyo ay dapat maiba sa mga inialay ni Adan.

Basahin ang 3 Nefias 9:19–20.

• Ano ang kahulugan ng ialay sa Panginoon ang isang "bagbag na puso at nagsisising espiritu"? (Ang maging tunay na nagsisisi at mapagpakumbabang naising sundin ang kalooban ng Ama sa Langit.)

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 88:22.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga batas ng pagpapakasakit at paglalaan ay mga batas na selestiyal; kung ninanais nating magtamo ng selestiyal na kaluwalhatian, kailangan nating ipamuhay ang mga batas na ito.

Ang mga batas ng pagpapakasakit at paglalaan ay humihingi nang malaki sa bawat isa sa atin. Hinihingi ng mga ito na kung minsan ay isakripisyo natin ang ating mga ninanais, lakas, oras, o mga materyal na bagay upang itatag ang kaharian ng ating Ama sa daigdig. Paminsan-minsan tila ba mahirap na ipamuhay ang mga batas na ito. Habang nadaragdagan ang ating pang-unawa at pananampalataya, gayunman, nagsisimula nating maunawaan ang mga kahanga-hangang pagpapalang makukuha ng mga masunurin.

Siping-banggit

Itinuro ng Propetang si Joseph Smith: "Ang isang relihiyon na hindi humihingi ng pagsasakripisyo ng lahat ng mga bagay ay wala kailanman ng sapat na kapangyarihan upang magdulot ng pananampalatayang kailangan sa buhay at kaligtasan; sapagkat, mula sa unang pagkabuhay ng tao, ang pananampalatayang kailangan sa pagtatamasa ng buhay at kaligtasan ay hindi kailanman matatamo nang walang sakripisyo ng lahat ng bagay na makalupa. Sa pamamagitan ng sakripisyong ito, at ito lamang, na inordenan ng Diyos na ang mga tao ay dapat magtamasa ng buhay na walang hanggan" (*Lectures on Faith,* tinipon ni N. B. Lundwall [Lungsod ng Salt Lake: N. B. Lundwall, walang petsa], p. 58).

Ang Pagpapakasakit at Paglalaan ay Nagdudulot ng Galak sa Ating mga Buhay

Kuwento

Isalaysay at talakayin ang sumusunod na kuwentong isinalaysay ng isang pangulo ng Sentro sa Pagsasanay ng mga Misyonero sa Provo, Utah:

"Iniisip ko ang isang kabataang lalaki na nasa Sentro sa Pagsasanay ng mga Misyonero (Missionary Training Center) isang taon at kalahati na ang nakalilipas, na naghahandang

maglingkod sa bansang Hapon. Isinaayos namin sa tanggapan ng [pamamahagi ng] tiket ng BYU na lahat ng mga misyonero ay makadalo sa pangwakas na palaro ng *football*. Nagsaayos sila ng tiket para sa aming lahat sa hilagang dulong sona . . . at ipinahayag namin sa mga misyonero na silang lahat ay pahihintulutang magtungo sa palaro noong susunod na hapon. Ang kabataang lalaking ito ay lumapit sa akin at nagtanong, 'Pangulong Pinegar, kailangan ko bang magtungo sa palaro bukas?'

"Akala ko ay maysakit siya. Sinabi kong, 'Ayaw mo bang manood ng palarong ito?'

"Sinabi niya, 'Kung alam ho lamang ninyo kung gaano ko kagustong mapanood ang palarong ito! Naglaro ako ng *football* sa kolehiyo sa loob ng dalawang taon. Subalit nang dumating ako sa Sentro sa Pagsasanay ng mga Misyonero ay nangako ako sa aking sarili at sa Panginoon na matututuhan ko ang lahat ng walong misyonerong talakayan sa wikang Hapon. Kung pupunta ako sa palarong iyon bukas, hindi ko matatamo ang aking layunin.'

"Mangyari pa, pinahintulutan siyang manatili sa Sentro at mag-aral.

"Nakita ko siya mga ilang linggo ang nakaraan. Sa katunayan, mga limang araw iyon bago siya lumisan patungo sa larangan. Lumapit siya sa akin sa kapetirya at nagsabi, 'Pangulong Pinegar, natatandaan po ba ninyo ako? Ako ang elder na hindi nagpunta sa palaro ng *football* dahil gusto kong pag-aralan ang mga talakayan. Ngayon ay matatapos ko na ang ikawalong talakayan.' Nagpatuloy siya, 'Dapat ninyong malaman kung ano ang nangyari sa akin nang araw na nanatili ako rito at hindi nagtungo sa palaro. Hanggang sa oras na iyon nakapagsaulo ako ng dalawampung pangungusap isang araw sa wikang Hapon; nang araw na iyon, ang araw na isinakripisyo ko—at nadama kong isa iyong sakripisyo—nakapagsaulo ako ng 120 pangungusap. Mula noon, nagpatuloy akong umangat at ngayon matatapos ko na ang ikawalong talakayan' " (Max L. Pinegar, "Serious about the Things to Be Done" sa *Speeches of the Year*, 1978 [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 55–56).

• Paano nagdulot ng kagalakan at mga pagpapala sa buhay ng kabataang lalaking ito ang sakripisyo niya?

Kuwento

Isalaysay at talakayin ang sumusunod na kuwento tungkol sa kung paanong ang mga kasapi ng Simbahan ay pinagpala dahil sa kanilang sakripisyo.

Ang mga unang kasapi ng Simbahan ay pinalayas mula sa Nauvoo, Illinois, noong 1846 ng mga galit na mandurumog. Subalit ilang daang mga Banal ang hindi nakaalis kasama ng iba. Dahil ang iba ay napakahirap at hindi makabili ng mga kakailanganin upang makapaglakbay o kaya sila ay may malubhang sakit. Subalit sa pagtatapos ng taon, pinilit ng mga mandurumog ang mga taong ito na lumayas din. May kakaunti lamang silang mga ari-arian, at itinayo nila ang makakaya nilang itayong kampo sa malamig, maulang panahon, nang walang sapat na pagkain, pananamit, o silungan. Marami ang maysakit at lubusang wala ng mga pangangailangan sa buhay.

Sa panahong ito ng malaking paghihirap, nagpadala ang Panginoon ng isang himala sa mga nagdurusang Banal. Sa maraming milya sa itaas at ibaba ng ilog na pinagkakampuhan nila, napakaraming bilang ng mga pugo ang nahulog sa kampo. Ang mga ibon ay tila ba pagud-na-pagod, at marami ang nahulog sa mga tolda mismo at maging ang mga bata ay makapupulot nito. Libu-libong mga ibon ang nahuli, at ang mga maysakit at mahihirap na tao ay pinakain ng masarap na pagkaing ito.

Isa pang himala ang nangyari pagkatapos-na-pagkatapos lamang nito. Narinig ni Brigham Young ang kalagayan ng mga Banal na ito at kaagad bumuo ng pangkat na tutulong na dalhin ang mga tolda at mga kailangan sa kanila at dalhin sila upang makasama ng iba pang mga kasapi ng Simbahan. Maraming tao ang nagkusang-loob na tumulong sa kabila ng malaking sariling pagpapakasakit, at ang naghihirap na mga Banal ay kaagad nakatagpo ng kanlungan sa kanilang mga kaibigan. (Tingnan sa B.H. Roberts, *A Comprehensive History of the Church*, 3:134–36.)

• Anu-anong sakripisyo ang ginawa ng mga unang kasapi ng Simbahang ito? Paano sila pinagpala ng Panginoon?

Mga pag-aaralang kalagayan at talakayan

Mula sa mga sumusunod na ulat, piliin ang sa palagay mo ay mga angkop sa iyong klase. Matapos basahin nang malakas ang bawat isa, hilingan ang klaseng talakayin ang mga sumusunod na tanong. (Isulat ang mga tanong sa pisara bago simulan ang aralin.)

- Ano ang maaaring madama ng isang kabataang babae sa kalagayang ito?
- Paano siya maaaring magpakasakit?
- Paano maaaring makaapekto sa kanya at sa iba ang kanyang pagpapakasakit?

Tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan na ang pagsisikap na ipamuhay ang mga batas ng paglalaan at pagpapakasakit ay makatutulong sa kanilang tumugon nang mapagbigay at mabuti sa kabiguan, kaguluhan, at kawalang pagtitiis, gayundin sa mga bagay tungkol sa oras, talino, at salapi.

1. Si Mary ay isang nagbalik-loob sa Simbahan. Siya ay malapit nang makasal at nagnanais na ikasal sa templo. Ang kanyang mga magulang ay hindi mga kasapi ng Simbahan at hinihimok siyang makasal sa kung saan sila maaaring makadalo. Pinararatangan nila siyang makasarili sa hindi pagsasaalang-alang sa kanilang mga ninanais.
2. Si Carol ay isang pinuno sa paaralan. Matapos manalo ang kanyang paaralan sa kampeonato sa isang pang-estadong labanan, siya ay naanyayahan sa isang malaking pagdiriwang na pagtitipon. Hinimok si Carol ng kanyang mga kaibigan na makisamang minsan lamang sa kanila nang ang mga inuming may alkohol ay ipinamigay.
3. Nang sila ay kapwa labimpitong taong gulang, sina Jean at Mike ay nagsimulang makipagtipanan. Sila ay nabahala sa kanilang mga damdamin para sa isa't isa dahil gusto nilang dalawa na magmisyon si Mike.
4. Pagkatapos niyang magtapos sa kolehiyo, si Elizabeth ay nagkaroon ng malaking pagkakataon na maglakbay sa ibayong dagat, isang minsan-sa-buong-buhay na pagkakataon. Si Elizabeth ay tinawag ng kanyang obispo upang magmisyon.
5. Gustung-gusto ni Amy na mag-iski, subalit walang gaanong niyebe nitong taglamig na ito. Isang Linggo ng umaga, tumawag si John at inanyayahan siyang magtungo sa malapit na pasyalang pang-iski kung saan may labindalawang puldaga ng bagong niyebe.
6. Si Gng. Mahler ay isang malungkot, may katandaang babae. Magsasalita siya, nang walang tigil, sa loob ng isang oras kung may makikinig sa kanya. Nasalubong niya si Jane sa kalye at nagsimulang magsalita tungkol sa kanyang pamangking lalaki sa Hamburg. Gusto ni Jane na makauwi para sa hapunan.
7. Si Julie ay may pakikipagtipanan sa obispo sa ika-7:10 n.g. at dumating nang maaga ng ika-7:00. Kinakapanayam ng obispo ang isa pang tao. Nang ika-8:00 ay naghihintay pa si Julie upang makipagkita sa kanya.
8. Gustung-gusto ni Catherine ang musika, pagsasayaw, maliliit na batang babae, at mga kulay rosas na bulaklak. Hinilingan siya ng obispo na magturo sa isang klase sa Primarya na halos lahat ay batang lalaki.
9. Si Diane ay gumugol ng pitong oras sa paaralan at apat [na oras] sa trabaho sa isang groseriya. Nang makauwi siya, kumain siya ng hapunan, tumulong sa paghuhugas ng mga pinggan, nag-aral sa loob ng dalawang oras, at pagkatapos ay nagbihis upang matulog. Sinulyapan niya ang kanyang mga banal na kasulatan na nasa kanyang mesa. Gusto niyang pag-aralan ang mga ito, subalit pagod din siya at nais nang bumagsak sa higaan.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa kanyang talumpati sa mga Nefias, tinalakay ni Haring Benjamin ang mga batas ng pagpapakasakit at paglalaan. Ibinuod niya ang mga batas na ito sa isang pangungusap: "Kayo ay may walang hanggang pagkakautang sa inyong Ama sa Langit, upang ibigay sa kanya ang lahat ng nasa inyo at ang inyong sarili" (Mosias 2:34).

Bigay-sipi

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang kard na kinasusulatan ng sipi sa itaas. Imungkahi na ilagay niya ito kung saan madali niya itong makikita upang paalalahanan siya araw-araw na sundin ang mga batas ng paglalaan at pagpapakasakit.

Isang Pagbabago ng Puso

Aralin
29

LAYUNIN — Mauunawaan at hahangarin ng bawat kabataang babae ang pagbabago ng puso.

PAGHAHANDA

1. Maghandang isalaysay o ipasalaysay sa isang kabataang babae ang kuwento kung paano dinanas ni Alma ang pagbabago ng puso. Ang kuwento ay matatagpuan sa Mosias 27 at Alma 36.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Pagbabago ng Puso ay Kailangan sa Pagiging katulad ng Diyos

Talakayan

Sa pagsisimula ng aralin, itanong sa mga kabataang babae ang sumusunod:

• May kakilala ba kayong mga nagbalik-loob sa Simbahan na nabinyagan at naging malakas at magiting na mga kasapi? May kakilala ba kayong mga nagbalik-loob na nabinyagan at sa katagalan ay naging hindi aktibo?

• May nakilala na ba kayong mga tao na naging mga kasapi sa buong buhay nila na hindi magiting sa pamumuhay sa mga utos at paglilingkod sa Panginoon?

Ipaliwanag na lahat ng taong ito ay nabinyagan at mga kasapi ng Simbahan.

• Ano ang kaibahan ng mga taong naglilingkod sa Panginoon na may dedikasyon at pag-ibig, at ng mga naging hindi aktibo o walang interes sa Simbahan? Ipatalakay sa mga kabataang babae.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga banal na kasulatan ay may tawag sa mahalagang bagay na ito na ipinagkakaiba ng magigiting at ng walang interes na mga kasapi ng Simbahan. Ang katangiang ito ay tinatawag na isang *pagbabago ng puso*.

Ipaliwanag na ang puso ang naging sagisag ng ilan sa ating pinakamahahalagang kaisipan at mga damdamin. Hilingan ang mga kabataang babae na sabihin ang ilan sa mga ito. Ang kanilang listahan ay maaaring kainabibilangan ng pag-ibig, pagkamaawain, dedikasyon, tiwala, at tapang.

• Kapag tinutukoy ng mga banal na kasulatan ang tungkol sa pagbabago ng puso, anong uri ng pagbabago sa palagay ninyo ang tinutukoy ng mga ito? Ipatalakay sa mga kabataang babae.

Tiyaking nauunawaan nila na ang pagbabago ng puso ay pagbabago ng buong buhay ng isang tao—ang kanyang mga kaisipan, damdamin, pagnanais, at kilos, lahat ng kinakatawan ng kanyang puso. Ibinibigay niya ang kanyang pagmamahal, dedikasyon, dunong, at mga talino sa Panginoon at nagnanais lamang na maglingkod sa Panginoon.

Ang pagbabagong ito ang sinasabi ng Panginoon nang iutos niya na, "Tiyaking pinaglilingkuran mo [ang Panginoon] nang buong puso, kapangyarihan, pag-iisip at lakas" (Doktrina at mga Tipan 4:2).

Talakayan sa pisara

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Mosias 3:19.

• Ano ang sinasabi ng banal na kasulatang ito sa atin tungkol sa pagkakaroon ng pagbabago ng puso? Ipatalakay sa mga kabataang babae.

Ipaliwanag na ang banal na kasulatang ito ay naglalarawan ng pagbabago ng puso na maaaring mangyari sa isang tao. Ang likas na tao ay isang tao na higit na nag-aalala sa mga makamundong bagay kaysa sa Diyos. Kung ginagawa natin ang mga bagay na inilarawan sa talatang ito, katulad ng pagkakaroon ng pananampalataya sa Pagbabayad-sala at pagiging maamo at mapagpakumbaba, tayo ay maaaring maging mga banal.

• Bakit sa palagay ninyo kailangang baguhin ng isang tao ang kanyang puso upang maging katulad ng Diyos?

Ituro na maliban na ang buong buhay ng isang tao ay nakatalaga sa Panginoon, hindi siya magkakaroon ng pananampalataya, pag-ibig, at tapang upang maging karapat-dapat para sa kahariang selestiyal. Ang pagbabago ng puso ay isang kinakailangang hakbang sa pagiging katulad ng Diyos.

Ang mga Banal na Kasulatan ay Nagtuturo sa Atin Kung Paano ang Ating mga Puso ay Maaaring Baguhin

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang aklat ni Mosias ay nagtatala ng talumpati na ibinigay ni Haring Benjamin sa kanyang mga tao nang malaman niya na mamamatay na siya. Itinuro niya sa kanyang mga tao ang tungkol sa Pagbabayad-sala at tungkol sa kanilang pangangailangang magsisisi. Ang talumpating ito ay napakamakapangyarihan na lahat ng taong nakarinig nito ay dumanas ng pagbabago ng puso. Sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga bagay na sinabi niya sa kanila at ng mga tugon ng mga tao, matututuhan natin kung ano ang kailangan nating gawin kung nais nating magkaroon ng pagbabago ng ating puso.

Ipabasa sa isang kabataang babae ang Mosias 4:1–2.

• Ano ang dakilang pagnanais ng mga taong ito matapos nilang marinig ang mga salita ni Haring Benjamin? (Ninais nilang magsisi at mapatawad sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Cristo.)

Ipabasa sa isang kabataang babae kung ano ang sinabi ni Haring Benjamin nang makita niya na ang mga tao ay nagsisisisi, na matatagpuan sa Mosias 4:6–7.

• Ano ang sinabi ni Haring Benjamin sa mga tao na dapat nilang gawin upang makatanggap ng kaligtasan? (Magkaroon ng kaalaman tungkol sa Diyos at sa Pagbabayad-sala, magtiwala sa Panginoon, maging masigasig sa pagsunod sa mga utos, at magpatuloy nang tapat hanggang sa wakas ng kanilang mga buhay.)

Tinanong ni Haring Benjamin ang mga tao kung naniwala sila sa kanyang mga salita at kung magtitiwala sila sa Panginoon at magiging tapat sa buong buhay nila. Ipabasa sa isang kabataang babae ang sagot ng mga tao sa Mosias 5:2, 5. Ituro na ang pinakamalaking pagnanais ngayon ng mga taong ito ay makipagtipan na maglingkod sa Diyos sa buong buhay nila.

Pagbabalik-aral

Pagbalik-aralan kasama ng mga kabataang babae ang mga hakbang na tinahak ng mga taong ito upang mabago ang kanilang mga puso at buhay:

1. Natutuhan nila ang tungkol kay Cristo at sa kanyang mga utos mula kay Haring Benjamin.
2. Nagkaroon sila ng pananampalataya kay Cristo, naniwala sa kapangyarihan ng kanyang pagbabayad-sala, at nagnais na magsisi sa kanilang mga kasalanan.
3. Sila ay pinatawad sa pamamagitan ng awa ng Panginoon, at nadama nila ang kapayapaan at kagalakan.
4. Nakipagtipan sila na susundin nila ang mga utos at gagawa ng mabuti sa nalalabing buhay nila.

Ituro na ang mga ito ang mga hakbang mismo na daranasin natin upang baguhin ang ating mga puso at buhay nang sa gayon ay namumuhay tayo sa pakikipagkasundo sa Panginoon.

Ang Pagbabago ng Puso ay Maaaring Mangyari nang Madali o Unti-unti

Paglalahad ng guro at talakayan

Ipaliwanag na ang mga tao ni Haring Benjamin ay madaling nakapagbago ng kanilang mga puso at buhay, subalit para sa maraming tao, ang pamamaraan ay nangyayari nang higit na unti-unti. Dumadaan sila sa iisang mga hakbang na pinagdaanan ng mga tao ni Haring Benjamin, subalit ginagawa nila ang ganito sa buong buhay nila.

• Natutuhan na ba ninyo ang tungkol sa pagbabayad-sala at mga utos ni Cristo? Saan ninyo natutuhan ang mga bagay na ito?

• May sinuman ba sa inyo na nakapagsisi na ng kasalanan at nakadama na kayo ay pinatawad ng Panginoon? Tanungin ang mga kabataang babae kung gusto nilang magbahagi ng mga damdamin nila nang madama nila na sila ay pinatawad?

• Ninais na ba ninyo na gumawa ng isang bagay na alam ninyong mali subalit hindi ninyo ginawa sapagkat gusto ninyong sundin ang Panginoon? Muling hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng anumang mga karanasan nila. Maaari mong naising magsalaysay ng isang karanasan mo.

Ipaliwanag na kung ang mga kabataang babae ay nakagawa na ng mga bagay na ito, nagsimula na nilang malaman kung ano ang kahulugan ng pagkakaroon ng pagbabago ng puso. Ituro na dapat silang gumawa upang magkaroon ng higit na pananampalataya sa Pagbabayad-sala at sundin ang mga utos nang mas lubusan. Sa gayon unti-unti nilang matutuklasan, katulad ng mga tao ni Haring Benjamin, na nawawala na ang kanilang pagnanais na gumawa ng masama. Ang kanilang buong pagnanais ay ang sundin ang Panginoon at maglingkod sa kanilang mga kapwa tao.

Kuwento sa banal na kasulatan

Isalaysay, o ipasalaysay sa isang kabataang babae, ang kuwento ng kung paano dinanas ni Alma ang pagbabago ng puso. Ang kuwento ay matatagpuan sa Mosias 27 at Alma 36.

Matapos maisalaysay ang kuwento, ipabasa sa isang kabataang babae ang Alma 36:18–21. Ituro na natuklasan ni Alma sa sarili niya na ang pagsisisi at dedikasyon sa Panginoon ay makapagdudulot ng malaking kagalakan.

Patotoo

Ibigay ang iyong patotoo na ang pagsisisi at pagsunod sa mga utos ay nagdudulot ng pinakamalaking kagalakan sa buhay na ito.

Katapusan

Siping-banggit

Ipaliwanag na sa mga banal na kasulatan, ang pagbabago ng puso kung minsan ay tinatawag na pagiging muling isinilang. Inilarawan ni Pangulong David O. McKay ang isang karanasan niya na nakatulong sa kanyang maunawaan kung gaano kahalaga na baguhin ang ating puso at buhay:

"Ako . . . ay natulog, at nakita sa isang pangitain ang isang bagay na walang katapusan ang kadakilaan. Sa malayo ay natanaw ko ang isang magandang puting lungsod. Bagaman nasa malayo, gayunma'y tila naunawaan ko na ang mga puno na may masarap na bunga, mga palumpong na may napakagandang kulay na mga dahon, at mga bulaklak na ganap na namumukadkad ay sagana saanman. Ang malinaw na himpapawid sa itaas ay tila nagpapaaninag ng magagandang klase ng mga kulay. Pagkatapos ay nakakita ako ng malaking kalipunan ng mga tao na lumalapit sa lungsod. Bawat isa ay may suot na puting bagsak na bata, at puting takip sa ulo. Kaagad ang aking pansin ay tila natuon sa kanilang Pinuno, at bagaman nakikita ko lamang ang patagilid na anyo ng kanyang mukha at kanyang katawan, nakilala ko siya kaagad bilang ang aking Tagapagligtas! Ang uri ng kulay at ningning ng kanyang anyo ay maluwalhating pagmasdan! May kapayapaan sa kanya na sa wari ay napakadakila—iyon ay mula sa Diyos!

"Ang lungsod, naunawaan ko, ay kanya. Iyon ang Walang Hanggang Lungsod; at ang mga taong sumusunod sa kanya ay kailangang manirahan doon sa kapayapaan at walang hanggang kaligayahan.

“Subalit sino sila?

“Para bang nabasa ng Tagapagligtas ang aking mga kaisipan, sumagot siya sa pamamagitan ng pagtuturo sa isang kalahating bilog na noon ay lumitaw sa itaas nila, at kung saan ang mga sumusunod na salita ay nakasulat sa ginto:

“ *‘Ang mga Ito ang Nagtagumpay sa Mundo—Na Tunay na Isinilang na Muli!’* ”

(*Cherished Experiences from the Writings of President David O. McKay*, tinipon ni Clare Middlemiss [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1965], p. 102).

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na basahin ng mga kabataang babae ang Mosias mga kabanata 2 hanggang 5 upang mas maunawaan nila kung ano ang kahulugan ng magkaroon ng pagbabago ng puso.

Pag-aaral ng Banal na Kasulatan

Aralin
30

LAYUNIN

Matututuhan ng bawat kabataang babae kung paano gawing mas makabuluhan ang mga banal na kasulatan sa kanyang buhay.

PAGHAHANDA

1. Alamin ang *Topical Guide* at *Index* na matatagpuan sa mga edisyon ng mga banal na kasulatan na inilathala ng Simbahan sa Ingles. Maghandang tulungan ang mga kabataang babaeng hanapin ang mga banal na kasulatan na ginagamit ang mga sangguniang ito.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.
3. Kung may makukuha sa inyong pook, ipalabas ang "Flood the Earth with the Book of Mormon," sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Magagabayan Tayo ng mga Banal na Kasulatan at Matutulungan Tayong Humarap sa mga Hamon sa Araw-araw

Kuwento

Simulan ang aralin sa sumusunod na karanasan na isinalaysay ni Pangulong Harold B. Lee:

"Ilang taon na ang nakalilipas ang pangulo ng Misyon sa Sweden ay naglahad ng isang karanasan nang siya ay nasa barko palabas sa ilang maliliit na isla patungong Finland. Habang pinagmamasdan niya ang barkong naglalayag patungo sa dagat, napansin niya ang palibut-libot na dinaraanan ng piloto sa iba't ibang isla. Nag-isip siya, Bakit ayaw niya kaming dalhin sa mas nakawiwiling islang iyon doon sa halip na sa mapanglaw na lugar na ito?

"Sinabi niya, 'Habang nakaupo ako doon na nagmamasid at nag-iisip, napansin ko ang sa wari ay mga tingting na lumubog-lumitaw sa tubig sa unahan. Noon ko naunawaan na may isang taong nagsaayos ng pinakaligtas na daraanan sa mga tubig na ito at naglagay ng mga gabay na ito upang ligtas kaming gabayan.'

"Pagkatapos ay sinabi niya ang aral na ito: 'Ganito rin, na ang mga inhinyero ng Diyos ay nagsaayos ng pinakaligtas na paraan para sa atin, at ang ligtas na paraang ito ay nakasulat sa ebanghelyo ni Jesucristo, katulad lamang ng walang pagkakamaling ang ating barko ay ginabayan sa mga mapanganib na karagatan palabas sa kaligtasan sa kabila" ("Find the Answers in the Scriptures," *Ensign*, Dis. 1972, p. 3).

Talakayan

Hilingin sa mga kabataang babae na mag-isip ng mga paraan kung paano magagabayan ng mga banal na kasulatan ang kanilang buhay sa ligtas at tuwirang daraanan pabalik sa kanilang Ama sa Langit. Gabayan ang talakayan upang matalakay ang sumusunod:

1. Ang mga banal na kasulatan ay tumutulong sa ating makilala ang ating Ama sa Langit at ang kanyang Anak, na si Jesucristo (tingnan sa Juan 17:3).
2. Sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga banal na kasulatan, magtatamo tayo ng patotoo kay Jesucristo at sa kanyang ebanghelyo.
3. Matututo tayo mula sa halimbawa ni Cristo. (Kung pahihintulutan ng oras, hilingin sa mga kabataang babaeng alalahanin ang ilan sa mga pangyayari mula sa buhay ni Jesus na naging mga halimbawa sa kanila.)
4. Matututo tayo mula sa mga halimbawa ng mga propeta at mga tao na nasusulat sa mga banal na kasulatan.

5. Ang mga banal na kasulatan ay nagtatagubilin sa atin sa pangkalahatan na dapat nating malaman at gawin upang makabalik sa kinaroroonan ng ating Ama sa Langit (tingnan sa II Kay Timoteo 3:15–16; Doktrina at mga Tipan 33:16).

6. Ang mga banal na kasulatan ay nagbibigay sa atin ng inspirasyon at ginhawa upang harapin ang mga hamon sa araw-araw.

• Alam ba ninyo kung paano hahanapin ang mga sagot sa inyong mga suliranin sa araw-araw sa mga banal na kasulatan? Paano ninyo ginamit ang mga banal na kasulatan upang tulungan kayong lutasin ang inyong mga suliranin?

• Mayroon ba kayong paboritong banal na kasulatan na nakatulong sa inyo na harapin ang mga hamon sa inyong buhay?

Ipaliwanag na bilang isang klase, matututuhan ninyo kung paano hahanapin ang mga sagot sa mga banal na kasulatan.

Gawain sa banal na kasulatan at mga pag-aaralang kalagayan

Ilahad ang sumusunod na mga pag-aaralang kalagayan sa mga kasapi ng klase. Pagkatapos ng bawat pag-aaralang kalagayan, bigyan sila ng ilang minuto upang hanapin ang mga sagot sa mga banal na kasulatan na tutulong na lumutas sa mga suliranin. Maaari ninyong kailanganing bigyan ang klase ng maikling mga tagubilin sa kung paano gamitin ang *Topical Guide* at *Index* upang hanapin ang mga tamang banal na kasulatan. Ipalahad sa mga kabataang babae ang natutuhan nila sa klase. Maaari mong naising pagawain sila nang pangkat-pangkat para sa gawaing ito.

Pag-aaralang Kalagayan 1

Si Shauna ay nahihirapang patatagin ang kanyang pananampalataya sa kapangyarihan ng panalangin. Nadama niyang hindi siya tumatanggap ng mga sagot kapag nananalangin siya, at nagsisimula siyang mag-alinlangan sa pananampalataya at mga paniniwala ng kanyang kabataan. Ang kanyang tagapayo ng Mga Kabataang Babae ay humiling sa kanya na magtipon ng isang kuwaderno ng panalangin na ginagamit lamang ang natagpuan niya sa mga banal na kasulatan. Maghanap ng ilang mga banal na kasulatan na tutulong sa kanyang maibalik ang kanyang pananampalataya sa panalangin.

Pag-aaralang Kalagayan 2

Alam ni Marie na si Layne, ang kanyang labing-apat na taong gulang na kapatid na lalaki, ay nagiging madalas magsinungaling sa kanyang mga magulang tungkol sa kung saan siya nagpupunta at kung ano ang ginagawa niya. Sinikap ni Marie na makipag-usap sa kanya tungkol dito, subalit mas nagpagalit lamang ito sa kanya. Ipinilit niya na ang mumunting kasinungalingan niya ay hindi nakasasama. Gusto lamang niyang gumugol ng mas maraming oras kasama ng kanyang mga kaibigan. Si Marie ay binigyan ng kanyang ama ng takdang gawain na magbigay ng aralin sa gabing pantahanan ng mag-anak nang sumunod na Lunes. Nagpasiya siyang ibigay ito sa kahalagahan ng pagiging matapat. Humanap ng ilang mga banal na kasulatan na maaaring makatulong kay Marie na ituro kay Layne ang tungkol sa kahalagahan ng pagiging matapat.

Pag-aaralang Kalagayan 3

Ang ina ni Sarah ay kamamatay lamang sa kanser. Si Sarah ay nagdadalamhati. Bakit pinahintulutan ng Panginoon na mangyari ito sa kanyang magandang ina? Siya ay napakabuti at napakabata. Mataimtim na nanalangin ang mag-anak na mapagaling siya, at ang obispo ay tumulong sa kanyang ama na mangasiwa sa kanyang ina. Ginagamit ang mahahalagang salita ng *kamatayan* at *pagkabuhay na mag-uli,* anu-anong banal na kasulatan ang maaari ninyong hanapin upang aliwin si Sarah?

Magagawa Nating Mas Makabuluhan sa Ating Buhay ang mga Banal na Kasulatan

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na maraming paraan kung paano natin mapag-aaralan ang mga banal na kasulatan. Ang paghahanap ng mga sagot sa tiyak na mga suliranin ay isa lamang paraan. Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng mga paraan ng pag-aaral ng mga banal na kasulatan. Maaari mong naising ilista ang kanilang mga sagot sa pisara. Ang mga sagot ay maaaring kinabibilangan ng sumusunod:

1. Mababasa natin ang lahat ng ito mula sa simula hanggang katapusan.
2. Mapag-aaralan natin ang mga ito sa pamamagitan ng paksa, na ginagamit ang *Topical Guide, Index*, o ang manwal na *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo* bilang ating gabay.
3. Masusundan natin ang kurso ng pag-aaral sa seminaryo o Panlinggong Paaralan.
4. Matitipon at maisasaulo natin ang listahan ng mga natatanging banal na kasulatan na tumutulong at nagbibigay ng inspirasyon sa atin. (Ang mga banal na kasulatan na isasaulo sa seminaryo ay mabuting pansimula.)
5. Makahahanap tayo ng mga sagot sa tiyak na pangangailangan o suliranin.

Ipaliwanag na walang iisang paraang pinakamabuti. Bawat kabataang babae ay kailangang magpasiya kung aling paraan ang pinakamabuti para sa kanya.

• Anu-anong bagay ang kadalasang pumipigil sa mga tao sa pagbabasa ng mga banal na kasulatan araw-araw?

• Ano ang magagawa natin upang madaig ang mga hadlang na ito sa pagbabasa ng mga banal na kasulatan?

Siping-banggit

Si Elder Carlos E. Asay ay humimok sa atin na isipin ang oras na ginugugol natin sa pag-aaral ng mga banal na kasulatan bilang oras ng pansariling pakikipanayam sa Panginoon. Sinabi niya:

"Natatakot ako na marami sa atin ang nagmamadali araw-araw at binabalewala ang mga banal na kasulatan. Nagkukumahog tayo upang makapunta sa mga pakikipagtipanan sa mga manggagamot, manananggol, at negosyante. Gayunman hindi natin pinag-iisipan ang pagpapaliban sa mga pakikipanayam sa Maykapal—pagpapaliban sa pag-aaral ng banal na kasulatan. Hindi kataka-takang nagkakaroon tayo ng mga kaluluwang nanghihina at nawawala ang ating direksiyon sa pamumuhay. Higit na mas mabuti kung nagplano at nagdaos tayo ng sagradong labinlima o dalawampung minuto isang araw para sa pagbabasa ng mga banal na kasulatan. Ang mga ganitong pakikipanayam sa Maykapal ay makatutulong sa atin na makilala ang kanyang tinig at bigyan tayo ng kakayahang tanggapin ang patnubay sa lahat ng ating mga kapakanan. Kailangan tayong lumingon sa Diyos sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan" (sa Conference Report, Okt. 1978, p. 79; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 53–54).

Talakayan

• Paano makatutulong sa inyo ang pagsunod sa mungkahi ni Elder Asay na maging higit na kasundo ng Espiritu habang nag-aaral kayo ng mga banal na kasulatan?

• Bakit napakahalaga ng pagpaplano ng palagiang oras para sa pag-aaral ng banal na kasulatan?

• Bakit ang madalang na pag-aaral ng banal na kasulatan mas malamang na maging hindi gaanong nakasisiya kaysa sa palagiang pag-aaral ng banal na kasulatan?

Kuwento

Upang tulungan ang mga kabataang babae na maunawaan ang kahalagahan ng itinalagang pag-aaral ng banal na kasulatan, isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Si Sarah Pea Rich ay sumapi sa Simbahan noong 1835 noong siya ay labimpitong taong gulang. Siya at ang kanyang mag-anak ay naninirahan sa estado ng Illinois, at dalawang elder na Mormon ang dumating upang mangaral sa kanyang pook. Sinabihan nila ang kanyang mag-anak at mga kapitbahay tungkol kay Propetang Joseph Smith at tungkol sa pagkakasalin ng Aklat ni Mormon mula sa mga gintong lamina.

Si Sarah ay sabik na makita ang Aklat ni Mormon at nagtanong sa isa sa mga elder kung maaaring makita niya ang aklat. Sinabi niya: "Nagtungo ako sa aking silid at ginugol ko ang gabi at halos buong magdamag sa pagbabasa nito. Tunay na namangha ako sa mga nilalaman nito. Ang aklat ay nag-iwan ng impresyon sa aking isipan na hindi ko malilimutan kailanman. Sa wari ay bukas ito sa aking harapan sa loob ng maraming sumunod na linggo."

Nang sumunod na umaga ang kalalakihan ay umalis patungo sa Kirtland, Ohio, na nag-iwan ng isang malalim na impresyon sa mga isipan ng mag-anak na Pea. Inakala ng mag-anak na hindi na nila kailanman makikita pa ang mga elder. Isinulat ni Sarah: "Matapos silang mawala nang anim na linggo, nagkaroon ako ng panaginip tungkol sa kanila. Napanaginipan ko nang gabi ng Biyernes na darating sila sa aming bahay sa susunod na gabi, paglubog na paglubog lamang ng araw, at una silang matatanaw sa dulo ng isang mahabang daan sa harap ng bahay."

Nang sumunod na umaga, ang kanyang ama at ina ay nagplanong magpunta sa bayan. Hiniling ni Sarah sa kanila na maagang magbalik sapagkat tiyak na tiyak niyang darating ang mga misyonero. Nagtawa ang ama niya at sinabihan siyang baka naloloka na siya, sapagkat ang mga elder ay daan-daang milya ang layo. Siya at ang ina ni Sarah ay kaagad umalis papunta sa bayan. Si Sarah, gayunman, ay nagsimulang maghanda para sa pagdating ng mga misyonero.

Itinala ni Sarah: "Sa pagdaan ng mga araw, nagsimula akong tumingin, paminsan-minsan, sa may daanan para sa mga lalaking iyon. Tunay nga, habang lumulubog ang araw, lumitaw sila, doon sa kung saan ko napanaginipang una ko silang makikita. Sinalubong ko sila sa balkonahe, at binati sila. 'Naghihintay ako sa inyo,' ang sabi ko. 'Bakit,' ang sagot ng isa sa kanila, 'narinig mo bang darating kami?' 'Hindi,' ang sabi ko, 'Napanaginipan ko kagabi na darating kayo, at naramdaman kong tiyak na darating kayo.' 'Mangyari pa,' ang sabi ng isa sa mga elder, 'nagkaroon kami ng panaginip na kailangan naming bumalik dito at binyagan kayo at magtayo ng isang simbahan sa rehiyong ito.' "

Ang mga magulang ni Sarah ay nagbalik mula sa bayan at namanghang matagpuang ang mga misyonero sa kanilang tahanan. Tinuruan ng mga misyonero ang mag-anak at maraming kapitbahay. Nanatili sila hanggang maitayo nila ang simbahan na may pitumpung kasapi, kabilang si Sarah, ang kanyang ama, ina, at kapatid [na babae]. (Sinipi sa John Henry Evans, *Charles Coulson Rich: Pioneer Builder of the West* [New York: MacMillan Co., 1936], p. 38–40.)

• Ano sa palagay ninyo ang nadama ni Sarah tungkol sa Aklat ni Mormon?

• Ano ang matututuhan ninyo tungkol sa pag-aaral ng banal na kasulatan mula sa kanyang karanasan?

Katapusan

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na payo mula kay Elder Howard W. Hunter:

"Tiyak na ang isang taong nag-aaral ng mga banal na kasulatan araw-araw ay nakagagawa nang mas higit pa sa isa na nag-uukol ng malaking oras isang araw at pagkatapos ay nagpapabayang lumipas ang mga araw bago magpatuloy. Hindi lamang dapat tayong mag-aral bawat araw, kundi dapat magkaroon ng palagiang oras na nakatalaga kung kailan tayo makapagtutuon ng pansin nang walang nakasasagabal. . . .

"Ang ikaapat na bahagi ng isang oras ay maliit na oras, subalit nakabibigla kung gaanong kaliwanagan at kaalaman ang maaaring makuha sa isang paksa na napakamakahulugan. Ang mahalagang bagay ay huwag pahintulutang makasagabal ang ibang mga bagay sa ating pag-aaral" (sa Conference Report, Okt. 1979, p. 91; o *Ensign*, Nob. 1979, p. 64).

Patotoo

Ipahayag ang iyong mga damdamin tungkol sa kahalagahan ng pakikipaglapit sa Panginoon sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga banal na kasulatan. Pahintulutan ang mga kabataang babae na ipahayag ang kanilang mga damdamin tungkol sa paksang ito.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi na kung ang mga kabataang babae ay walang palagiang palatuntunan para sa pag-aaral ng banal na kasulatan, maaari silang magsimula sa darating na linggo. Bawat kabataang babae ay maaaring magnais na mag-ulat ng personal sa iyo tungkol sa kanyang karanasan.

Paglilingkod sa Simbahan

Aralin 31

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kahalagahan ng paglilingkod sa Simbahan at ang mga paraan na makapaglilingkod siya.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
2. Magtalaga ng isang kasapi ng klase na magkukuwento tungkol sa isang pansariling karanasan sa paglilingkod sa Simbahan (tingnan ang pangatlong bahagi ng aralin).
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Dapat Tayong Maglingkod nang Kusang-Loob sa Simbahan

Paglalahad ng guro

Sabihin sa mga kabataang babae ang tungkol sa mga pagpapala na dumating sa iyong buhay dahil sa nagkaroon ka ng pagkakataon na magturo sa klaseng ito. Bumanggit ng mga sakripisyong kinailangan mong gawin at ng mga gantimpalang nadama mong naipagkaloob sa iyo para sa iyong paglilingkod. Tulungan ang mga kabataang babae na madama na ang paglilingkod sa Simbahan ay isang mahalagang bahagi ng iyong buhay.

Talakayan sa pisara

Isulat sa pisara: *Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw.* Pagkatapos ay itanong ang mga sumusunod:

• Kaninong simbahan tayo kabilang? (Sa Simbahan ni Jesucristo.)

• Sino ang nagplano ng paraan kung paano dapat itatag ang Simbahan? (Si Jesucristo. Inihayag niya ang pagtatatag nito sa pamamagitan ng kanyang mga propeta.)

Paglalahad ng guro at talakayan

Ipaliwanag na ang pagtatatag ng ating Simbahan ay kaiba sa karamihan ng ibang mga simbahan. Ang ating mga lokal na pinuno sa Simbahan ay hindi nagtapos ng pormal na pagsasanay upang maging hanapbuhay nila ang pamumuno sa Simbahan. Sila ang mga tao ng Simbahan na nagbibigay ng kanilang oras nang kusang-loob at walang bayad.

Paalalahanan ang mga kabataang babae na maraming taong kasali sa pagtatatag ng kahit isa lamang sangay o purok. Hilingan silang magsabi hangga't kaya nila ng iba't ibang katungkulan sa kanilang sangay o purok. Ang kanilang listahan ay maaaring kabilangan ng pangulo ng sangay o ng obispo, ng kanyang mga tagapayo, ng mga kawani, mga pangulo ng mga pantulong na samahan, mga kalihim, mga guro sa mga pantulong na samahan, mga tagapagturong dumadalaw, mga tagapagturo sa tahanan, mga pangulo ng klase, at iba pa.

• Bakit sa palagay ninyo itinatag ng Panginoon ang kanyang Simbahan upang mas maraming tao ang makapaglingkod dito? Hilingan ang mga kabataang babae na magsabi ng mga dahilan, at ilista ang mga dahilang ito sa pisara.

Talakayan sa pisara

Ang sumusunod ay maaaring ibilang:

1. Kapag maraming tao ang naglilingkod, mas nakakaya nilang pagpalain ang mas marami sa mga tao na nangangailangan ng tulong.
2. Kapag ang mga tao ay hinihilingang maglingkod sa maraming iba't ibang katungkulan, napauunlad nila ang mga talinong maaaring hindi nila magagamit kailanman.
3. Kapag ang mga tao ay hinihilingang maglingkod sa iba, natututo sila kung paano magmahal at maglingkod sa kanilang kapwa-tao.

• Anong mga talino ang mapauunlad ng isang kabataang babae kung siya ay tinawag upang maglingkod bilang pangulo sa kanyang klase ng mga Kabataang Babae? Himukin ang mga kabataang babae na magsabi nang marami hangga't kaya nila.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

"Si Tanya, isang pangulo sa klase [ng Mga Kabataang Babae] mula sa Tasmania, ay nagkaroon ng pangitain ng kanyang pananagutan bilang isang pinuno ng kabataan ngayon. Kasunod ng isang pagdalaw ng isang kasapi ng Pangkalahatang Panguluhan ng Mga Kabataang Babae, isinulat niya:

" 'Pagkatapos ng unang gabi ay talagang inspirado ako at puspos ng Espiritu. Hindi ko talaga maalala kung kailan ako nakadama nang ganoon noon. Nang gabing iyon ay umuwi ako at nanalangin sa aking Ama sa Langit at humiling ng lakas at tulong upang ang aking mga hindi aktibong Laurel ay magnais na bumalik. Nang gabing iyon ay nakadama ako ng tunay na kapayapaan na dumating sa aking kaluluwa. Pagkatapos nang marinig ko kayo muli, ang katulad na damdamin ay dumating sa akin, at napagtanto ko kung gaano kalakas at kahanga-hanga ang Espiritu Santo. Kaagad akong sumulat sa mga kabataang babae. Mahal ko ang mga kabataang babae sa aking samahan ng Mga Kabataang Babae sapagkat pare-pareho kami ng mga interes at layunin na inaasam na matamo. Napagtanto ko na isang araw ay kailangan kong managot sa Panginoon, kaya magpapatuloy ako at gagawa kasama ng aking mga pinuno. Hindi ako mamumuhay sa isang hiniram na patotoo; kukunin ko ang sarili kong patotoo sa pamamagitan ng masigasig na paggawa' " (Ruth H. Funk, "Exceedingly Young," *New Era,* Hunyo 1977, p.48).

Talakayan

• Sa anong mga paraan pinagpapala ni Tanya ang mga buhay ng mga kabataang babae sa kanyang klase?

• Paano nakatutulong kay Tanya ang kanyang tungkulin na matutuhan kung paano magmahal at maglingkod?

Ipaliwanag na bagaman ang paglilingkod sa Simbahan ay isa sa mga pinakamabuting paraan upang maglingkod sa iba at maging katulad ng Diyos, ang ilang tao ay naglilingkod nang may pag-aatubili o tuluyan na ngang hindi.

• Ano ang ilang mga dahilan na ang mga tao ay ayaw maglingkod sa Simbahan? (Hindi nila iniisip na ang paglilingkod sa Simbahan ay mahalaga; nadarama nilang wala silang sapat na oras, lakas, o kakayahan.)

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pangungusap ni Elder Franklin D. Richards tungkol sa pagsasagawa ng mga tungkulin sa Simbahan:

"Bago tanggihan ang hiling na maglingkod dahil sa nadarama ninyong abalang-abala kayo, maaari ninyong naising . . . simplehan kahit paano at muling pag-isipan kung ano ang talagang isinasaalang-alang ninyong mahalaga. Muling isaalang-alang ang inyong mga inuuna at alalahanin ang inyong mga tipan sa Panginoon kung saan nakipagtipan kayong ibigay ang inyong oras, mga talino, at kayamanan nang sagana sa pagtatatag ng kaharian ng Diyos.

"Habang pinasisimple ninyo ang inyong buhay sa pamamagitan ng pag-uuna sa mga bagay na dapat unahin at pag-aalis ng mga gawaing hindi gaanong mahalaga, marahil ay magkakaroon kayo ng oras upang tanggapin ang isang takdang gawain sa Simbahan. . . .

"Kung minsan din ay nahihilingan tayong tumanggap ng mga tungkulin sa Simbahan na sa pakiramdam natin ay hindi tayo karapat-dapat na humawak, at nasasabi nating hindi [maaari] sapagkat natatakot tayo. Nalaman ko na sa kabuuan ang buhay ay isang sunud-sunod na mga takdang gawain na sa pakiramdam natin ay hindi tayo lubusang handa, subalit habang tinatanggap at ginagawa natin ang ating bahagi, pinagpapala tayo ng Panginoon ng karunungan na higit pa sa ating mga sariling katangian, at sa ganitong mga kalagayan talagang naaabot natin ang ibayong kakayahan. Sa gayon ay umuunlad tayo sa pamamagitan ng paglampas sa ating mga sarili noong nakaraan" ("Q and A," *New Era*, Marso 1977, p. 11).

• Ano ang sinasabi ni Elder Richards na dapat nating gawin kung nadarama nating napakaabala natin upang maglingkod? Kung nadarama nating hindi tayo karapat-dapat?

Makapaglilingkod Tayo sa Pamamagitan ng Pagtulong sa Ibang mga Kasapi ng Simbahan

Talakayan sa pisara

Ipaliwanag na maraming paraan na makapaglilingkod tayo sa Simbahan maliban sa pagtanggap ng isang katungkulan. Makapaglilingkod tayo sa mga paraang ito sa lahat ng oras. Ipasabi sa mga kabataang babae ang ilan sa mga paraang ito. Gumawa sa pisara ng isang listahan na katulad ng sumusunod:

Bayaran ang ating ikapu.
Bayaran ang ating mga handog-ayuno.
Gawin ang mga proyektong pangkapakanan.
Paglingkuran ang mga kasapi ng Simbahan na nakakasalamuha natin.
Itaguyod ang mga misyonero sa pamamagitan ng ating salapi, mga sulat, at mga panalangin.
Gawin ang pagsasaliksik ng kasaysayan ng mag-anak.
Kapag may mga rekomendasyon tayo sa templo, magsagawa ng gawain para sa mga patay sa mga templo.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa tatlong magigiting na labing walong taong gulang na kabataang lalaki na nagbigay ng dakilang paglilingkod sa kanilang kapwa mga kasapi sa Simbahan.

“Noong 1856 higit sa isang libo sa mga tao natin . . . ang natagpuan ang kanilang sarili sa isang malubhang kagipitan habang tumatawid sa mga kapatagan ng [Lambak ng Salt Lake]. Dahil sa isang sunud-sunod na mga kasawian, nahuli sila sa pagsisimula. Nataon sila sa niyebe at labis na lamig sa mga matataas na lupain ng Wyoming. Ang kanilang kalagayan ay mapanganib, na may namamatay araw-araw.

“Nalaman ni Pangulong [Brigham] Young ang kalagayan nila sa pagsisimula ng pangkalahatang komperensiya noong Oktubre. Kaagad siyang tumawag ng mga pangkat, mga bagon, mga tagapagmaneho, at mga panustos na lumisan upang iligtas ang naulilang mga Banal. . . .

“Nang marating nila ang Ilog Sweetwater noong ika-3 ng Nobyembre, buo-buong yelo ang nakalutang sa nagyeyelong tubig. Matapos ang lahat ng dinanas ng mga taong ito, at sa kanilang pinahinang kalagayan, ang ilog na iyon ay tila hindi maaaring tawirin. Tila ba papunta sa kamatayan mismo ang magtungo sa nagyeyelong ilog. Ang mga lalaking minsang naging malalakas ay naupo sa nagyeyelong lupa at umiyak, gayundin ang mga kababaihan at mga bata. Marami ang hindi talaga makaharap sa pagpapahirap na iyon.

“ . . . ‘Tatlong labing walong taong gulang na batang lalaki na kabilang sa pangkat na magbibigay tulong ang dumating upang magligtas, at sa panggigilalas ng lahat ng nakakita, ay pinasan ang halos lahat ng kasapi ng sawim-palad na *handcart company* patawid sa nagyeyelong ilog. Ang hirap ng gawain ay nakakakilabot, at ang pagkalantad sa elemento ay napakatindi, na sa mga sumunod na taon lahat ng mga kabataang lalaking [iyon] ay namatay mula sa epekto nito. Nang marinig ni Pangulong Brigham Young ang magiting na gawang ito, nanangis siyang parang bata, at pagkaraan ay nagpahayag sa balana, “na sa gawang iyon lamang ay tiyak na sina C. Allen Huntington, George W. Grant, at David P. Kimball ng walang katapusang kaligtasan sa Kahariang Selestiyal ng Diyos, mga mundong walang katapusan.’ ” (Solomon F. Kimball, *Improvement Era*, Peb. 1914, p. 288.)

“Tandaan ninyo, ang mga kabataang lalaking ito ay labing walong taong gulang nang panahong iyon. . . . Dakila ang kanilang kabayanihan, sagrado ang kanilang sakripisyong ginawa sa kalusugan at sa wakas ay sa buhay mismo upang mailigtas ang mga buhay ng tinulungan nila” (Gordon B. Hinckley, sa Conference Report, Okt. 1981, p. 59–60; o *Ensign,* Nob. 1981, p. 42).

Talakayan

• Ano sa palagay ninyo ang humimok sa mga kabataang lalaking ito upang gumawa ng ganito kadakilang sakripisyo?

• Ano ang matututuhan ninyo mula sa kuwentong ito tungkol sa paglilingkod sa mga kasapi ng klase na nakakasalamuha ninyo? (Tingnan sa Mosias 2:17; Mateo 25:34–40.)

Dapat Tayong Maghanda Ngayon Upang Maglingkod sa Simbahan

Paglalahad ng guro

Ipaalala sa mga kabataang babae ang maraming katungkulan sa kanilang purok o sangay na binanggit nila sa simula ng aralin. Ipaliwanag na maaari silang tawagin upang maglingkod sa marami sa mga katungkulang ito sa mga darating na taon.

• Anu-anong kasanayan ang kailangang magkaroon ang isang guro sa Panlinggong Paaralan? Ang isang pangulo ng Samahang Damayan? Pahintulutang tumugon ang mga kabataang babae.

Ipaliwanag na ang mga kabataang babae ay kailangang naghahanda na ngayon na tanggapin ang mga katungkulang mayroon ang Panginoon para sa kanila sa kanyang Simbahan.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pangungusap ni Elder M. Russell Ballard:

"Paano lumilitaw ang mga pangalan ng mga obispo at mga pangulo ng istaka at mga Pangkalahatang Awtoridad sa isipan ng mga may pananagutan na igawad ang tawag? . . . Sasabihin ko sa inyo kung paano sa palagay ko ito nangyari. Naniniwala ako sa paghahayag—at kayo rin—at naniniwala ako na nakikilala kayo ng Panginoon ngayon mismo. Kayong mga misyonero na naghahandang magtungo sa inyong misyon, huwag hayaang lumipas ang isang araw sa inyong misyon na hindi ninyo naipakikita sa Panginoon na kayo ay maaasahan, na kayo ay mapagkakatiwalaan, na kayo ay nakatalaga, na kayo ay nakapangako, na kayo ay nasa panig niya, sapagkat nakikilala niya ang mga kabataang lalaki at babae sa Simbahang ito ngayon. . . . Bawat-araw ng inyong buhay ay nakikilala niya kayo. Sa gayon, matapos niya kayong bantayan at matapos ninyong ipakita ang inyong katapatan sa pamamagitan ng inyong paglilingkod at sa pamamagitan ng inyong kakayahang panatilihing matuwid ang inyong mga dapat unahin sa inyong buhay, ay dumarating ang pangangailangan para sa isang kasapi ng mataas na kapulungan, isang pangulo ng Primarya, isang pangulo ng Samahang Damayan, isang obispo, o isang pangulo ng istaka; at ipinaaalam ito ng Panginoon sa may pananagutang pinuno ng pagkasaserdote na kayo ay handa sapagkat naipamuhay ninyo ang mga panata at mga pangakong ginawa ninyo bago pa kayo isinilang" ("Speaking Today," *Ensign*, Mar. 1979, p. 71).

• Ano ang magagawa ninyo upang ipakita sa Panginoon araw-araw na kayo ay mapagkakatiwalaan at nakatalaga sa kanya? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae. (Tingnan din sa Josue 24:15.)

Gawain

Mamigay ng mga papel at lapis sa mga kabataang babae. Bilang isang maikling gawain ng klase, hilingan ang bawat kabataang babae na isulat ang dalawa o tatlong magagandang katangian at mga kakayahan ng kabataang babaeng nakaupo sa tabi niya na magpapahintulot sa kanya na maglingkod na mabuti. Ipabahagi sa mga kabataang babae ang kanilang mga ideya at mga pananaw. Hilingin sa bawat kabataang babae na ibigay sa kasapi ng klase ang kanyang mga tala isinulat niya.

Ulat at talakayan

Hilingan ang isang kasapi ng klase na may tungkulin sa Simbahan na sabihin kung paano siya tinawag ng obispo o pangulo ng sangay, kung ano ang nadama niya nang siya ay tawagin, kung paano siya naghahanda para sa kanyang tungkulin, kung paano niya binabadyet ang kanyang oras, at kung anu-ano ang ilan sa mga suliranin at gantimpala ng kanyang paglilingkod. Kung walang sinuman sa mga kasapi ng klase ang nagkaroon na ng tungkulin sa Simbahan, mag-anyaya ng ibang kabataan na nakapaglingkod na ibahagi ang kanyang karanasan, o isalaysay ang ilan sa iyong sariling mga karanasan sa paglilingkod sa Simbahan.

Katapusan

Siping-banggit

Ipaliwanag na ang mga kabataan ay maaaring magsabi na sila ay napakabata pa upang maglingkod sa Panginoon. Isang Pangkalahatang Pangulo ng Mga Kabataang Babae ang muling tumiyak sa atin: "Likas na mag-alala kapag ang [isang tungkulin sa Simbahan] ay

dumarating sa inyo. Gayunman, ang tungkulin ng mga pinuno ng mga kabataan ay kalooban ng Panginoon ayon sa kasaysayan. Hindi siya nag-atubiling tumawag ng mga kabataang pinuno para sa kanyang mga walang hanggang layunin, upang tulungan sila sa kanilang paghahanda, at upang isugo sila sa kanilang mga bagong tungkulin. . . . Ang mga pinunong kabataan ngayon ay kasali sa mga nakawiwili at sagradong gawain ng pagliligtas ng mga kaluluwa. . . .

" . . . Kapag ang mga ulat sa kasaysayan ng mga pinunong kabataan ng dispensasyong ito ay pinagbalik-aralan ng mga susunod, mas mabuting mabasa ito na: 'Sila ay tinawag ng Diyos; sila ay mga batang-bata; sila ay tinagubilinan ng Espiritu; pinasan nila ang dalahin ng isa't isa; sila ay mga tagapaglingkod ng Panginoon' " (Ruth H. Funk, "Exceedingly Young," p. 47–49).

Mga Pagsasagawa ng Aralin

1. Hilingan ang mga kabataang babae na maglista ng mga paraan na kung saan ay naglilingkod sila sa Simbahan ngayon sa pamamagitan ng pagtataguyod sa mga palatuntunan ng Simbahan at pagtanggap sa mga tungkulin sa Simbahan, malaki man o maliit. Hilingin sa kanila na sikaping magdagdag ng isang bagay sa listahang ito.
2. Pagpasiyahin ang mga kabataang babae ngayon na kapag tinawag sila upang punuan ang sang katungkulan sa Simbahan ay gagawin nila ang gayon.
3. Bilang mga indibiduwal o bilang isang pangkat, pumili ng iba't ibang manggagawa sa purok o sangay upang sulatan ng pasasalamat para sa kanilang oras at pagsisikap sa kanilang mga tungkulin sa Simbahan.

Aralin
32

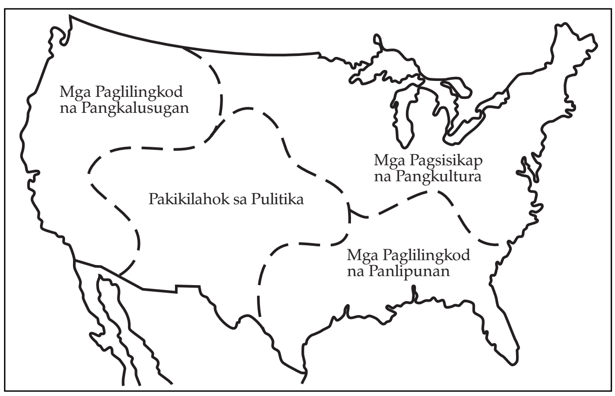
Paglilingkod sa Pamayanan

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kahalagahan ng paglilingkod sa pamayanan.

PAGHAHANDA

1. Kumuha ng isang larawan ng isang palatandaan sa inyong pamayanan.
2. Kung nanaisin: Maghanda ng isang mapa ng inyong lungsod, estado, o bansa. Hatiin ito sa apat na piraso (o higit pa kung nais mo) katulad ng isang larawang palaisipan. Sa harapan ng bawat piraso ng palaisipan, isulat ang pangalan ng bahagi ng paglilingkod sa pamayanan, katulad ng ipinapakita sa paglalarawan. Ang mga ito ay maaaring kabilangan ng mga bagay na katulad ng mga paglilingkod na pangkalusugan, paglilingkod na panlipunan, pakikilahok sa pulitika, at mga pagsisikap na pangkultura. Sa likod ng bawat piraso ay dapat na may mga mungkahi para sa paglilingkod sa pamayanan na nakalap ninyo sa inyong lugar. Maaari ninyong gamitin ang mga mungkahi sa pangatlong bahagi ng aralin at magdagdag ng ilang sariling inyo.



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

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Larawan at paglalahad ng guro

Magpakita ng larawan ng isang palatandaan sa pamayanan.

Ipaliwanag na ang pamayanan ay binubuo ng isang pangkat ng mga tao na namumuhay na magkakasama sa isang pook at nagsasama-sama sa maraming batas, mga interes, at mga kaugalian. Sa kabila ng laki ng pamayanang iyon, bawat naninirahan ay may epekto sa iba pang nakatira roon. Ang isang kabataang babae ay maaaring maging isang impluwensiya para sa ikabubuti ng kanyang pamayanan sa pamamagitan ng pagiging kasali sa kahit anong uri ng paglilingkod sa pamayanan.

Mahalaga para sa mga Kabataang Babae na Maglingkod sa Pamayanan

Pisara at talakayan

• Bakit sa palagay ninyo mahalaga para sa mga Banal sa Huling-araw na maglingkod sa kanilang mga pamayanan? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae, at isulat ang kanilang mga sagot sa pisara.

Ang sumusunod na mga ideya ay maaaring isali:

1. Maraming tao sa pamayanan ang nangangailangan ng tulong at kakaunti ang taong nagbibigay nito sa kanila.

2. Habang naglilingkod tayo sa pamayanan, maibabahagi natin ang mga pagpapala ng ebanghelyo sa mga taong wala nito.
3. Nais nating ang ating mga pamayanan ay maging mabubuting lugar upang magpalaki ng mga mag-anak, at malaki ang magagawa natin upang mapanatili ang matataas na pamantayan.

Talakayan

• Anu-anong pangkat ng mga tao sa ating pamayanan ang nangangailangan ng tulong? (Ang mga pangkat ay magkakaiba-iba ayon sa inyong pamayanan, subalit ang mga ito ay maaaring kabilangan ng mga matatandang tao na nasa mga tahanang pahingahan (rest homes) o naninirahang mag-isa at hindi kayang mangalaga sa kanilang sariling mga pangangailangan, mga pasyente sa mga ospital, mga batang hindi napangangalagaang mabuti, mga takas (refugees) mula sa ibang mga bansa, mga taong may kapansanan sa pisikal at sa isipan.)

Ipaliwanag na kadalasang may mga ahensiya ng pamahalaan at lipunan na tumutulong sa mga taong ito, subalit hindi nila kayang gawin ang lahat ng kailangang gawin.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento sa tunay na buhay:

Si Linda ay isang kabataang babae buhat sa Estados Unidos na namumuhay nang malayo sa kanyang tahanan. Siya ay nakatira sa isang gusaling paupahan at napansin niyang ang kanyang mga kapitbahay ay mula sa isa pang bansa at hindi nakapagsasalitang mabuti ng Ingles. Hindi siya nakatitiyak at medyo natatakot makipagkilala sa kanila, subalit isang araw ay nagpasiya siyang mag-isip ng isang bagay na magagawa niya upang makilala sila. Gumawa siya ng panghimagas na karaniwan sa kanyang bansa at dinala ito sa kanila. Nagalak silang magkaroon ng isang kaibigan na makakasama nila sa pagsasanay ng Ingles. Inanyayahan nila siya sa hapunan, at kaagad nilang nakilalang mabuti ang isa't isa.

Isa sa mga kapitbahay ay isang labindalawang taong gulang na batang lalaki na nahihirapan sa paaralan dahil sa mahina siya sa Ingles. Nag-alok si Linda na magtutungo sa bahay nila dalawang beses isang linggo at tulungan siya sa kanyang pagbabasa. Nagsikap ang batang lalaki, at hindi naglaon siya at si Linda ay naging mabuting magkaibigan na madalas silang maglangoy, manood ng sine, at gumawa ng iba pang mga bagay na magkasama na nakatulong sa batang lalaking matuto tungkol sa kanyang bagong bansa.

• Ano sa palagay ninyo ang nadama ng batang lalaking ito at ng kanyang mag-anak tungkol sa paglilingkod na ibinigay sa kanila ni Linda?

Ipaliwanag na kapag naglilingkod tayo sa pamayanan, maibabahagi natin ang mga pagpapala ng ebanghelyo sa mga wala nito.

Siping-banggit

Sinabi ni Elder L. Tom Perry:

"Tayo ay pinagpala ng liwanag ng ebanghelyo upang akayin tayo at gabayan at patnubayan ang ating mga buhay. Sa pamamagitan ng ating pang-unawa at pag-aaral ng mga banal na kasulatan, may kaalaman tayo ng mga batas ng Panginoon na sa pamamagitan nito ay dapat nating pamahalaan ang ating asal sa mundo. Kasama ng dakilang pagpapalang ito ang isang pananagutan na maging bahagi ng mga pamayanan na tinitirhan natin. Ang ating impluwensiya ay dapat madama upang pangalagaan ang mga pamantayang moral sa mga nayon, sa mga bayan, at sa mga lungsod kung saan naroroon ang ating mga tahanan sa lahat ng bahagi ng daigdig. Hinahamon ko kayo na makisali sa pagtataas ng mga pamantayang moral kung saan naroroon ang inyong mga tahanan" (sa Conference Report, Abr. 1977, p. 89; o *Ensign*, Mayo 1977, p. 61).

Talakayan

• Kung kayo ay gumagawa sa isang pamayanang ang ilan sa mga tao ay hindi mga kasapi ng Simbahan, sa anong mga paraan ninyo maibabahagi ang mga pagpapala ng ebanghelyo sa kanila? Himukin ang mga kabataang babae na mag-isip ng mas maraming paraan na kaya nila.

Maaari nilang banggitin ang mga bagay na katulad ng pagiging halimbawa ng Kristiyanong paglilingkod, paghimok sa mga kasama ninyong gumagawa na sundin ang matataas na pamantayan sa kanilang gawain sa pamayanan, at paghahanap ng mga pagkakataon upang pag-usapan ang tungkol sa kung paano pinagpapala ng ebanghelyo ang mga buhay.

Ituro na habang ang mga kabataang babae ay gumagawa upang maglingkod sa kanilang pamayanan, sila ay makatutulong na paunlarin ang pamayanan para sa hinaharap. Ang mga ambag na ito ay maaari pang pakinabangan ng kanilang sariling mga anak balang araw.

• Bakit sa palagay ninyo maraming tao ang hindi naglilingkod sa kanilang mga pamayanan? Hayaang banggitin ng mga kabataang babae ang ilang dahilan.

Ipaliwanag na yamang kabilang tayo sa isang mag-anak, isang simbahan, at isang pamayanan, ay maraming hinihingi sa ating oras. Ang sumusunod na siping-banggit ay nakatutulong sa atin na maunawaan kung ano ang mga dapat unahin:

Siping-banggit

"Samantalang ang mga Banal sa Huling-araw ay dapat makisali sa mga layunin ng pamayanan, dapat silang magpanatili ng mabuting pagkatimbang. Ang kanilang mag-anak ay dapat mauna. Ang gawain sa Simbahan ay hindi dapat pabayaan. . . .

"Para sa isang maayos-na-maayos na Banal sa Huling-araw, karaniwang may oras upang maging isang nagmamalasakit, nakikisaling mamamayan. Maaari itong mangahulugan ng isa o dalawang kabawasang palabas sa telebisyon isang linggo, o isang nabawas na palaro sa isang buwan—subalit may katumbas naman ito. Mangyari pa, *mahalaga* ito, kung tayo ay magkakaroon ng mga uri ng pamayanang kailangan natin para sa isang lubusang pagbubukadkad ng pamumuhay ng ebanghelyo at ng kagalakan na siyang gantimpala nito" (Wendell J. Ashton, *Ensign,* Dis. 1977, p. 24–25).

• Ano ang ilang mga bagay na magagawa ninyo sa inyong buhay upang makapaglaan ng mas maraming oras para sa paglilingkod sa pamayanan?

Maraming mga Paraan na ang mga Kabataang Babae ay Makapaglilingkod sa Pamayanan

Gawain sa mapa

Ipaliwanag na maraming maaaring paraan upang tayo ay makapaglingkod sa pamayanan. Ipamigay ang mga bahagi ng mapa ng paglilingkod sa pamayanan. Hilingin sa isang kabataang babae na basahin nang malakas ang bawat listahan at dagdagan ito kung mayroon siyang anumang mga ideya. Humingi ng mga mungkahi mula sa ibang mga kasapi rin ng klase. Matapos basahin ang listahan, dapat ilagay nang mabuti ng kabataang babae ang kanyang bahagi ng mapa sa tamang posisyon nito sa dingding o sa isang malapad na kahoy na paskil.

Mga paglilingkod na pangkalusugan: Dumalaw at makipag-usap sa matatandang tao sa inyong sariling mag-anak at kapitbahayan; gumawa ng mga damit at pagkain para sa mga taong maysakit; alagaan ang mga batang maysakit sa isang ospital o sa inyong kapitbahayan; basahan ang matatanda sa isang tahanang pahingahan; magdala ng mga bulaklak sa mga pasyente na walang mga mag-anak; sa mga natatanging pista opisyal, alalahanin ang mga taong maysakit.

Pakikilahok sa pulitika: Mamigay ng mga kaalaman sa mga kapitbahay tungkol sa mga paksang lokal o mga kandidato para sa mga katungkulan; tumawag sa telepono upang himukin ang mga tao na bumoto; dumalo sa mga pulong sa mga paksang sibiko.

Mga paglilingkod na panlipunan: Tumulong na magtatag o mamuno sa mga pangkat na tutulong sa mga kabataan na paunlarin ang mga kasanayan; magpakita ng pananahi, pagluluto, o mga gawang kamay sa mga nasa bahay ampunan at mga paaralang pampamayanan o sa mga may kapansanan; magturo ng mga kasanayan sa wika sa mga hindi nagsasalita ng inyong wika; magbasa sa mga bulag.

Mga pagsisikap na pangkultura: Mag-alok na mamigay ng mga palatuntunan sa mga dulaang pampamayanan at mga produksiyong musikal; gumanap na isang punong abala o giya sa isang pagtatanghal ng sining; sumali sa mga produksiyon sa dulaan, mga koro, mga orkesta, o mga paglilingkod sa pagpapalaganap para sa ganitong pangkat.

Paglalahad ng guro

Sabihin sa mga kabataang babae na ang nabuong mapa ay kumakatawan sa maraming malalaki o maliliit na bagay na magagawa upang mapaunlad ang isang pamayanan.

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng anumang mga karanasan nila sa paglilingkod sa pamayanan. Magbahagi ng mga karanasan mo, o isalaysay ang isa sa mga sumusunod na kuwento.

Kuwento

Ang bihisan sa pampamayanang palanguyan ay pangit sa paningin. Ang mga dingding ay may bahid ng lipistik, ang mga taguan ay inukitan ng mga unang titik ng pangalan at mga pangalan, at ang mga tabing ng bintana ay sira at marumi. Ang ilan sa mga kabataang babae sa bayan ay nagsabing hindi na sila nasisiyahan pang lumangoy dahil sa kalagayan ng gusali. Ang nagtuturo ng paglangoy ay nagmungkahi na pintahan at gayakan ng mga kabataang babae ang bihisan ng mga babae sa kanilang bakasyon sa tag-

araw. Ang mga kabataang babae ay lumikom ng pera para sa pintura at bagong mga tabing sa bintana mula sa mga tumatangkilik sa palanguyan. Sila ay nagpintura, nagsabit ng mga bagong tabing, at gumawa ng mga sabitan para sa ilang malalaking halamang pambahay na iniambag. Ang pagpapabuti ay kitang-kita kaya't maraming tao ang nagsabi nang magagandang puna sa mga kabataang babae. Kasiya-siya para sa kanila na lumangoy doon gayundin para sa lahat ng iba pang tumatangkilik sa palanguyan.

Kuwento

Isang kabataang babae na nakatira sa malapit sa isang pamantasan ang hinilingan ng kanyang kaibigan upang tumulong na mamigay ng mga palatuntunan sa iba't ibang pangyayaring pangkultura na ginanap sa dulaan ng pamantasan. Hindi siya tumanggap ng bayad para sa kanyang mga paglilingkod subalit pinahintulutang maupo sa isang upuang walang nakaupo matapos magsimula ang bawat pagtatanghal. Nakapanood siya ng maraming produksiyong musikal, baley (ballet), at dula. Ang karanasan ay umakay sa kanya sa isang buong buhay ng pagpapahalaga sa mga sining pangkultura.

Talakayan

Ipaliwanag na kahit na ang paglilingkod ay isang hindi makasariling gawa, ang nagbibigay ay tumatanggap ng maraming kapakinabangan at malaking pag-unlad sa sarili. Talakayin ang ilan sa mga kapakinabangang ito, katulad ng pagpapaunlad ng mga talino, pagkakaroon ng mga kaalaman, paglago sa espirituwalidad, at pagkakaroon ng pagmamahal sa mga nangangailangan.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kakailanganin ng bawat kabataang babae na alamin ang kanyang sariling mga talino at kakayahan kasama na ang dami ng oras na mailalaan niya sa paglilingkod sa pamayanan. Sa pamamagitan ng paglilingkod ay madadala niya ang mga pamantayan at pinahahalagahan ng Banal sa Huling-araw sa pamayanan. Bilang karagdagan siya ay magkakaroon ng pag-uugaling naglilingkod.

Mga Pagsasagawa ng Aralin

1. Imungkahi na tantiyahin ng mga kabataang babae ang kanilang oras at pumili ng isang proyektong paglilingkod sa pamayanan na maiaakma sa kanilang mga talatakdaan.
2. Bilang isang klase, sumali sa isang proyektong paglilingkod ng pangkat para sa inyong pamayanan.

Pamumuhay ng Walang-bahid-dungis na Buhay

Paalala sa guro

Sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan at ng kanyang mga propeta, itinuro ng Panginoon ang kanyang mga pamantayan ng moralidad sa bawat dispensasyon. Ang pagbaba ng mga pamantayang moral sa daigdig sa paligid natin ay lumikha ng malaking agwat sa kung ano ang tinatanggap ng daigdig at kung ano ang sinasang-ayunan ng Panginoon. Kailangan nating malaman ang pamantayan ng moralidad ng Panginoon upang ipamuhay ito.

Habang inilalahad ninyo ang mga aralin sa yunit na ito, ituro ang pamantayan ng moralidad ng Panginoon sa isang tama, sensitibong paraan na angkop sa mga antas ng pag-unlad at pagiging handa ng mga kabataang babae para sa materyal. Ang malapit na kaugnayan ng mga tagapayo at mga kabataang babae ay kadalasang nagbubunga ng hindi pormal na mga usapan tungkol sa partikular na mga moral na tukso o tanong. Bilang isang tagapayo, ang iyong papel ay sagutin nang tama ang mga tanong, na palaging pinababaling ang kabataang babae sa kanyang mga magulang.

Upang matulungan kayong maging handang tumugon nang tama, basahing mabuti ang polyetong *Para sa Lakas ng Kabataan* (34285). Ang buklet na *Gabay ng Isang Magulang* (*A Parent's Guide*) (31125) ay makatutulong na mapagkukunan din. Ito ay inihanda upang tulungan ang mga magulang na ituro sa kanilang mga anak ang tungkol sa mga pakikipaglapit sa pisikal at ihanda ang kanilang mga anak na sundin ang plano ng Panginoon sa paggamit ng pakikipaglapit sa pisikal.

Tandaan na tanging ang obispo lamang ang nagtatanong tungkol sa kalinisang puri at mga kaugnay na bagay na moral sa mga panayam (tingnan sa *Young Women Leadership Handbook*, p. 16, at sa *Melchizedek Priesthood Leadership Handbook*, p. 20). Himukin ang mga kabataang babae na makipagkita sa obispo kung gusto nilang magsalita tungkol sa pagiging tama ng kanilang ikinikilos.

Sa mga araling ito, umasa sa patnubay ng Espiritu sa pagpapasiya kung ano ang ituturo, paano magtuturo, at kailan magtuturo ng ilang tiyak na mga paksa. Ang talakayan ay dapat nakatuon sa mga bahaging naituro na ng mga propeta at nasa mga materyal ng aralin.

Ang pagtatanghal na *Morality for Youth* sa *videocassette* na *Come Unto Me* (53146) ay magbibigay ng tamang panimula o katapusan sa mga aralin sa yunit na ito. Walang sapat na oras sa isang panahon ng pagkaklase upang isali ang sine at gayundin ang talakayan nito bilang isang aralin; samakatwid, isang bukod na oras ng klase ang dapat gamitin upang ipalabas ang sine at talakayin ito.

Aralin
33

Ang Bawat Tao ay Banal at Walang Hanggan

LAYUNIN

Mapahahalagahan ng bawat kabataang babae ang banal at walang hanggang katangian ng bawat tao.

PAGHAHANDA

1. Mga larawan 13 at 14, Mga Kabataang Babae ng Iba't Ibang Nasyonalidad, na nasa hulihan ng manwal.
2. Kumuha ng ilang mga guwantes ng iba't ibang moda at materyales.
3. Maghanda ng isang bigay-sipi na naglilista sa bawat isa sa sumusunod na mga sanggunian sa banal na kasulatan at sa tanong para sa bawat kabataang babae.
   1. I Samuel 16:7
   2. Mateo 25:40
   3. Mga Taga Roma 12:10
   4. Doktrina at mga Tipan 18:10

Nalalaman ang kahalagahan ng mga kaluluwa, gusto ba ninyong ipadama kahit sa isang tao lamang na siya ay hindi mahalaga?

4. Mag-anyaya ng isang ina at sanggol upang dumalaw sa klase. Hilingan ang ina na magsalita ng ilang minuto upang ipahayag ang kanyang mga damdamin tungkol sa malaking kahalagahan ng kanyang anak at sa pagpapala ng pagpapalaki ng isa sa mga anak ng Ama sa Langit.
5. Magtalaga ng isang kasapi ng klase upang magsalaysay ng kuwento sa pangatlong bahagi ng aralin.
6. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Lahat ng Buhay ng Tao ay Walang Hanggan, Sagrado, at Banal

Pagtukoy sa larawan

Ipakita ang larawan ng mga kabataang babae mula sa maraming lupain. Hilingan ang mga kasapi ng klase na tukuyin ang nasyonalidad ng bawat tao. Ang mga sagot ay: larawan 1, Australia; larawan 2, Pilipinas; larawan 3, Hapon; larawan 4, Estados Unidos.

Pakay-aralin

Magtaas ng ilang mga guwantes. Ituro na ang mga guwantes ay may iba't ibang laki, kulay, tela, at mula sa maraming bahagi ng daigdig. Bawat guwantes ay may isang pangunahing layunin—upang takpan ang kamay. Ang guwantes na walang kamay ay kulang ng buhay at layunin. Ipaliwanag na ang kamay ay maihahambing sa espiritu ng tao.

• Kung kumakatawan ang kamay sa espiritu ng isang tao, ano ang kinakatawan ng guwantes?

Isuot ang iba't ibang guwantes at itanong:

• Anong kaugnayan ang nakikita ninyo sa pagitan ng larawan ng mga kabataang babae at ng mga guwantes?

Ipaliwanag na ang katawang mortal, na kinakatawan ng guwantes, ay tumatakip sa isang espiritung anak ng Diyos, na kinakatawan ng kamay. Ang panlabas na mga takip, ang ating mga katawang pisikal, ay kasing-iba ng mga guwantes, subalit sa loob tayong lahat ay walang hanggang espiritung anak ng ating Ama sa Langit, na nilikha sa kanyang wangis. (Tingnan sa Boyd K. Packer, *Teach Ye Diligently* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1975], p. 230–237.)

Talakayan sa pisara

Muling sumangguni sa larawan ng mga kabataang babae.

• Anong mga kaibahang pisikal ang umiiral sa mga kabataang babaeng ito? Isulat ang mga sagot sa kaliwang bahagi ng pisara sa ilalim ng pang-ulong *Mga Pagkakaiba-iba:* buhok, mga mata, kulay ng balat, hitsura ng mukha, damit.

Talakayin kung paano tumutugon kung minsan ang mga tao sa masamang paraan sa mga naiiba sa kanila sa kultura, lipunan, pisikal, o lahi. Ipamungkahi sa mga kabataang babae ang ilan sa masasamang tugon na ito, at isulat ang mga ito sa kanang bahagi ng pisara sa ilalim ng pang-ulong *Mga Tugon sa mga Pagkakaiba-iba:* magtangi, umiwas, malungkot para sa, matakot, mangantiyaw, huwag pansinin.

Ipaliwanag na ang ating pagtugon sa iba ay kadalasang sa anyong pisikal (ang guwantes). Subalit ang walang hanggang espiritu (ang kamay) ay may walang katapusang kahalagahan. Ang ating pakikitungo sa sinumang tao ay dapat batay sa kaalaman na ang bawat isa, sa kabila ng lahi o kultura, ay banal at walang hanggan.

Kuwento

Mamigay ng mga piraso ng papel na naglalaman ng mga sangguniang banal na kasulatan at ng tanong. Tiyakin na bawat kasapi ng klase ay may kopya ng mga banal na kasulatan. Tagubilinan sila na hawakan ang papel hanggang matapos ang sumusunod na kuwento.

Nilamukos ni Angela ang papel sa kanyang kamay at umuwing nag-iisip. Ang aralin ni Kapatid na [babaeng] Bentley sa kahalagahan ng kaluluwa ay hindi naging ibang-iba mula sa karamihan ng kanyang mga aralin. Subalit isang bagay na sinabi niya ang nakapagpadama kay Angela ng kasalanan.

Maraming sinabi si Kapatid na Bentley tungkol sa panganib ng pagkakaroon ng natatanging mga pangkat ng mga kaibigan. Nagsalita siya tungkol sa pagpapalit sa salitang *natatangi ng nagsasama* at tungkol sa *pagsasama* ng mga taong hindi gaanong aktibo, mga mahiyaing tao, at ang mga mula sa ibang lahi o kultura. Tila ba sinabi ni Kapatid na Bentley na inaakala niyang dapat mahalin ng mga tinedyer ang lahat.

Tunay na hindi ibig sabihin ni Kapatid na Bentley na isama namin si Mary, inisip ni Angela. Siya ay palaging napakatahimik at hindi nakikisalamuha. At hindi ba alam ni Kapatid na Bentley na si Ingrid ay isang dayuhan? Ni walang makaunawa sa kanya. Inisip ni Angela kung siya at ang kanyang mga kaibigan ay narinig ni Kapatid na Bentley na nagtatawa sa mga damit na isinuot ni Julie sa simbahan. Talagang lahat ay dapat makapili ng kanyang sariling mga kaibigan. Isa pa, ang ilan sa mga kabataang babae marahil ay ni ayaw makisali sa mga gawain ng Simbahan. Bakit namin kailangang abalahin sila, ang naisip niya.

Habang iniisip na mabuti ni Angela kung bakit hindi siya mapakali ng dahil sa aralin, napansin niya ang nilamukos na papel sa kanyang kamay. Iyon ‘yon—ang mga banal na kasulatang iyon at ang huling tanong ni Kapatid na Bentley. Ang mga banal na kasulatan ay napakalinaw, at ang tanong ay humihingi ng sagot.

Pagbabasa sa banal na kasulatan

Hilingan ang mga kabataang babae na hanapin at basahin ang mga sanggunian sa banal na kasulatan sa kanilang mga pilas ng papel at pagkatapos ay basahin ang tanong.

• Ano ang ipinadarama sa inyo ng mga banal na kasulatang ito tungkol sa inyong mga ikinikilos sa iba?

Ipaliwanag na ang Panginoon ang lumikha sa lahat ng tao. Sinasabi niya sa atin sa mga banal na kasulatan na lahat ng kanyang mga anak ay banal at walang hanggan, at ninanais niyang mahalin natin sila maging anuman ang kanilang lahi, kultura, o kalagayan.

Ang Pagsilang ay Hindi ang Simula ng Buhay

Siping-banggit

Ipaliwanag na kapag ang isang ina ay nagsisilang ng isang bata, isang espiritung anak ng Diyos ang isinisilang sa katawang mortal. Sinabi ni Elder Bruce R. McConkie:

“Tayo ay isinilang muna bilang mga espiritung anak ng Diyos, ang ating Ama sa Langit. Nabuhay tayo kasama niya nang ilang panahon. Ang ating mga buhay ay hindi nagsimula sa mortal na pagkabuhay na ito. Ang mortal na kalagayang ito ay isa lamang pagbabago ng kalagayan para sa walang hanggang espiritu na nabuhay noon sa kinaroroonan ng Diyos, na ating Ama sa Langit. Ang pagsilang ay isang pagbabago ng kalagayan. Ito ay isang bagong paraan ng pamumuhay” (“Households of Faith,” *Ensign*, Abr. 1971, p. 6).

Ina at sanggol

Ipakilala ang ina at sanggol. Ipahayag sa ina ang kanyang mga damdamin tungkol sa malaking kahalagahan ng kanyang sanggol at ang pagpapala ng pagpapalaki sa isa sa mga anak ng ating Ama sa Langit.

Ipaliwanag na katulad lamang na ang isang sanggol ay mahalaga sa kanyang ina, bawat tao ay may walang katapusang kahalagahan sa ating Ama sa Langit.

Dapat Nating Tulungan ang Iba na Madamang Minamahal at Pinahahalagahan Sila

Kuwento

Ipasalaysay sa itinalagang kasapi ng klase ang sumusunod na kuwento ng isang guro sa seminaryo na naging sanhi upang maganap ang isang himala.

“May isang batang babae sa isang klase sa seminaryo na tila walang magawa at halos walang pag-asa. Sinikap kong himukin siya at pakilusin; naramdaman kong gustung-gusto niyang mapabilang at makagawa ng isang bagay. Subalit nang hilingan siyang tumugon, magbigay ng isang panalangin, o magbasa ng isang banal na kasulatan, magsisikap siya sandali at pagkatapos ay magsisimulang umiyak at magbabalik sa kanyang upuan. May bahagyang pakikiramay ang klase sa kanya, subalit totoo rin na may ilang mag-aaral na madalas na malupit sa kanilang mga puna.

“Halos hindi niya sinusuklay ang kanyang buhok, napakapangit ng kanyang pananamit, at madalas siyang nagsusuot ng mga hindi magkapares na medyas, kung may suot man siya. Kung medyo maaga siya sa klase, ang mga upuan sa magkabila niya ay halos walang-salang walang mauupo. Kung nahuli siya sa klase, makauupo siya sa tabi ng isang tao dahil iyon lamang ang tanging upuang walang nakaupo.

“Sapat ang alam ko tungkol sa kanyang pinagmulan upang maunawaan kung bakit siya ay ganoon. Ang kanyang ina ay isang biyuda na halos walang kita.

“Nasa klaseng iyon ang pangulo ng samahan ng mga mag-aaral ng mataas na paaralan at isang batang babae rin na inihalal bilang isang reyna ng kagandahan. Bukod pa sa pagiging napakisig at matatalinong mag-aaral, sila ay matalino rin at kasali sa maraming gawain.

“Isang araw ay tinawag ko silang dalawa sa aking tanggapan at tinanong kung gusto nilang magsagawa ng isang himala. Sila ay interesado. Sinabi ko sa kanila na ang ilang mga himala ay medyo mabagal sa pagsulong, subalit ang mga iyon ay himala pa rin. Nag-usap kami ng kaunti tungkol sa batang babae, at nagbigay ako ng mga takdang gawain. Ang pangulo ng samahan ng mga mag-aaral ay ngingiti at makikipag-usap sa kanya tuwing makikita niya ang batang babae sa paaralan. Ganoon lang. Hindi niya kailangang makipagtipanan sa kanya; hindi niya kailangang tumigil at makipag-usap sa kanya; hindi niya kailangang makisalamuha nang higit doon o itangi ang batang babae—tanging ang maligaya, nagpapalakas ng loob na ‘Sa palagay ko’y ang galing mo’ o ‘Helo, kumusta ka ngayon?’

“Tinanggap ng reyna ng kagandahan ang takdang gawain ng paglakad kasama ng batang babae patawid sa kalsada mula sa mataas na paaralan patungo sa seminaryo. Ganoon lang. Hindi niya kailangang isama siya sa kanyang mga kaibigan kundi ang lumakad patungo at mula sa seminaryo araw-araw. Hahabol lamang siya sa batang babae o magmamabagal upang hintayin siya kapag tumatawid sila sa kalsada at makikipag-usap lamang tungkol sa anumang gusto niyang pag-usapan.

“Silang dalawa ay nagpatuloy sa kanilang takdang mga gawain nang tahimik subalit masigasig, na hindi nagsasabi ni isang salita kanino pa man. Ang himala ay hindi na magtatagal. Isang araw ay nalaman kong may isang bagay na kaiba tungkol sa batang babae. Halos natapos ang buong oras ng klase bago ko tuluyang nalaman kung ano iyon. At pagkatapos ay nakita ko kung ano iyon. Sinuklay niya ang kanyang buhok nang araw na iyon. Isang pangyayari iyon.

“Sa sumunod na isa o dalawang buwan ang pagbabago ay nagpatuloy. Ang ating reyna ng kagandahan ay naging palakaibigan at palakausap sa kanya noong panahong iyon. Hindi siya kailanman makalakad na kasama niyang nag-iisa sapagkat ang kanyang mga sariling kaibigan ay sumusunod sa kanya. At kaya ang ibang mga batang babae ay nakabilang sa pangkat, at hindi naglaon ang batang babae ay napaligiran sa loob ng ilang minutong iyon bawat araw ng mga pinakasikat na batang babae sa paaralan.

"Maraming nakawiwiling detalye na maisasalaysay tungkol sa himala. Ang ating pambutas-silya ay nagbagong-anyo ng kanyang sarili, nagkolehiyo, nakakuha ng mabuting mapapasukan, nagpakasal sa templo, at ang mga nakakikilala sa kanya ay hindi kailanman makapaniniwala sa kapangitan ng kanyang kabataan" (Boyd K. Packer, *Teach Ye Diligently* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1975], p. 149–50).

Talakayan

- Ano ang naging sanhi upang magbago nang malaki ang kabataang babaeng ito?
- Paano makatutulong ang bawat isa sa atin sa ibang tao na maipadamang minamahal at pinahahalagahan sila?
- Ano sa palagay ninyo ang natutuhan ng reyna ng kagandahan at ng pangulo ng samahan ng mga mag-aaral tungkol sa kahalagahan ng mga kaluluwa?

Katapusan

Pagbabalik-aral

Pagbalik-aralan ang tanong na nakasulat sa mga pilas ng papel ng mga kabataang babae. Ipaliwanag na habang tumutulong ang mga kabataang babae sa mga nasa paligid nila, makagagawa sila ng mga himala sa buhay ng ibang mga tao at makapagdudulot ng kaligayahan sa kanilang sariling mga buhay.

Mga Pagsasagawa ng Aralin

1. Hilingan ang bawat kabataang babae na mag-alok ng pakikipagkaibigan at pagmamahal sa sinumang nangangailangan ng kaibigan. Subaybayan ang mungkahing ito sa susunod na ilang linggo.
2. Kung may isang nagsasaliksik o hindi gaanong aktibong kasapi sa klase, isaalang-alang ang pagbibigay ng mga kasapi ng klase ng natatanging interes sa kanya upang madama niyang higit na minamahal at pinahahalagahan sila.

Aralin
34

Pag-iwas sa Pagsisinungaling

LAYUNIN

Makaiiwas ang bawat kabataang babae sa pagsisinungaling at sa mga kahihinatnan nito.

PAGHAHANDA

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

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Tayo ay Inuutusang Maging Matapat

Paglalahad ng guro

• May nakakita na ba sa inyo ng isang bitag o patibong na ginamit sa mga hayop? Ano ang hitsura nito?

Ipaliwanag na sa loob ng mga dantaon, ang mga tao ay gumamit na ng mga bitag, patibong, at mga hukay upang makahuli at maaaring makapatay ng mga hayop. Si Satanas ay gumagamit din ng iba't ibang uri ng mga bitag, patibong, at hukay upang mahuli tayo at sa wakas ay patayin ang impluwensiya ng Espiritu Santo sa atin. Ang isa sa kanyang pinakakaraniwang bitag ay kasinungalingan.

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magsabi ng ilan sa maraming anyo ng kasinungalingan. Maaari mong naising isulat ang mga ito sa isang hanay sa kaliwang bahagi ng pisara. Ang mga maaaring sagot ay kinabibilangan ng pagsisinungaling, pandaraya, panlilinlang, hindi paggamit sa pinakamabuting paggamit ng oras, paglabag sa mga batas trapiko, hindi pagbibigay ng isang araw na trabaho para sa isang araw na bayad, hindi pagbabayad ng mga pananagutan sa pananalapi, hindi pagsasabi ng buong katotohanan.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit mula kay Elder Gordon B. Hinckley: "Sa Bundok ng Sinai isinulat ng daliri ng Panginoon ang batas sa mga tipak ng bato: 'Huwag kang magnanakaw.' (Exodo 20:15.) Walang pagpapalaki ni pagpapaliwanag. At pagkatapos ang pahayag na iyon ay sinamahan ng tatlong iba pang mga utos, na ang paglabag sa bawat isa ay kinasasangkutan ng kasinungalingan: 'Huwag kang mangangalunya.' 'Huwag kang magbibintang sa iyong kapwa.' 'Huwag kang mag-iimbot.' (Exodo 20:14, 16–17.)" (sa Conference Report, Abr. 1976, p. 91–92; o *Ensign*, Mayo 1976, p. 61).

Ipaliwanag na ang katapatan ay isa sa pinakapangunahing mga alituntunin ng ebanghelyo. Maraming tao ang nagsasabi na ang katapatan ang pinakamabuting patakaran, subalit ang katapatan ay higit pa sa patakaran—ito ay isang maligayang paraan ng pamumuhay.

Ang Kasinungalingan ay May Maraming Masasamang Kahihinatnan

Talakayan sa pisara

•Ano ang ilan sa mga kahihinatnan ng kasinungalingan?

Maaari mong naising isulat ang mga sagot ng mga kabataang babae sa hanay sa kanang bahagi ng pisara.

Mga pag-aaralang kalagayan at talakayan

Ilarawan ang sumusunod na mga pag-aaralang kalagayan sa mga kabataang babae. Pahintulutan silang talakayin ang bawat isa at magpasiya kung ano ang mga kahihinatnan ng kasinungalingan sa bawat kalagayan. Idagdag ang kanilang mga puna sa listahan sa kanang bahagi ng pisara.

Pag-aaralang Kalagayan 1

Ikaw ay namumuhay nang malayo sa tahanan sa isang paupahan kasama ng isang napakatalik na kaibigan. Palagi kang nagbabahagi ng mga bagay sa kanya na hinihiram niya. Di pa natatagalan ay napansin mo na ginagamit niya ang mga bagay na hindi mo siya nabigyan ng pahintulot upang gamitin. Itinatago niya ang mga ito nang matagal, at kapag isinasauli niya ang mga ito, kadalasang ang mga ito ay sira at marumi. Paano makaaapekto sa iyong kaugnayan sa iyong kasama sa silid ang pag-uugaling ito? Kung gagawa ka ng mga bagay na katulad nito, paano magbabago ang pagkakilala ng iba sa iyo?

Pag-aaralang Kalagayan 2

Si Sally ay nakarinig ng hindi mabuting usap-usapan tungkol kay Carma. Alam niyang mali ang kuwento subalit hindi nagsalita upang ipagtanggol si Carma. Paano masasabing hindi matapat si Sally? Kung uulitin ni Sally ang kasinungalingan, paano siya maaapektuhan? Paano maaapektuhan si Carma? Ano ang maaaring madama ni Sally kung sasabihin niya ang katotohanan?

Pag-aaralang Kalagayan 3

Ang mag-anak ni Beth ay tila hindi kailanman may sapat na salapi para sa lahat ng bagay na ninanais niya. Halos araw-araw ay humihingi siya sa kanyang mga magulang ng isang bagay na bago na nakita niyang tinatamasa ng isang tao. Dahil hindi nila maibibigay ang lahat ng hinihingi niya, nagsisimula siyang mag-isip ng mga paraan upang makuha ang mga bagay sa kanyang sarili. Paano matutungo sa kasinungalingan ang pag-iimbot? Ano ang maaaring maging kahihinatnan ng pag-iimbot sa buhay ni Beth?

Pagkatapos ng talakayan, ang listahan sa pisara ay maaaring kabilangan ng sumusunod:

Hindi ka pinagkakatiwalaan ng mga tao
Nanlalabo ang budhi
Pagkawala ng pagkakakilala
Nasirang mga kaugnayan sa mga kasapi ng mag-anak at mga kaibigan
Nagkaroon ng masamang mga pag-uugali
Pagkawala ng paggalang
Lumalayo ang Espiritu Santo
Nababawasan ang paggalang sa sarili

• Sino ang nagdurusa kapag ang isang tao ay hindi matapat? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae.

Bigyang-diin na maraming tao ang nagdurusa, kabilang na ang taong hindi matapat.

Ang Katapatan ay Nagdudulot ng Kaligayahan

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit mula kay Elder Howard W. Hunter:

“Madalas tayong nagsasalita ng tungkol sa sangguniang iyon sa banal na kasulatan, ‘Ang tao ay gayon upang sila ay magkaroon ng kagalakan.’ May kagalakang nagmumula sa pagiging tapat. Hayaan ninyong sabihin ko sa inyo kung paano. Nangangahulugan ito na maaaring mapasa inyo ang pagsama ng Guro at ang Diwa ng Espiritu Santo. Ang mga paglabag sa alituntunin ng katapatan ay mag-aalis sa inyo ng dalawang dakilang pagpapalang ito. . . . Kung mapapasa atin ang pagsama ng Guro at ang Diwa ng Espiritu Santo, kailangan nating maging tapat sa ating mga sarili, tapat sa Diyos, at sa ating mga kapwa-tao. Nagbubunga ito ng tunay na kagalakan” (“Basic Concepts of Honesty,” *New Era*, Peb. 1978, p. 5).

• Sa anong mga paraan nakatutulong sa atin ang pagiging matapat upang mapasa atin ang pagsama ng Tagapagligtas at patnubay ng Espiritu Santo?

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa isang kabataang babaeng Aprikana na nagpala sa kanyang sarili gayundin sa iba dahil sa kanyang katapatan:

"Maagang-maaga ngayong umaga ay nagtungo ako sa mga tanggapan ng munisipyo sa Dombo Tombo, at habang nakapila kami isang babae ang nakahulog ng $20 na papel sa lupa. Nakita ko iyong bumagsak at sinabi sa kanya ang tungkol dito. Pinulot niya ito at sinabing, 'Salamat.'

"Marami sa mga tao sa pila ang nagsabi sa akin, 'Tanga ka. Ulol ka. Bakit hindi mo kinuha ang salapi at bumili ng sarili mong mga kagamitan?'

"Subalit sinabi ko, 'Hindi, hindi ko kailanman gagawin iyon sapagkat ako ay anak ng Diyos.'

"Nang ang iba ay tumahimik, isang nakatatandang lalaki na nakatayo sa likuran ko ang nagsabi nang mahina, 'Nagsisimba ka ba? Sa wari ko ay isa kang mabuting batang babae.'

"At sinabi ko, 'Opo, nagsisimba ako.'

"At sinabi niya, 'Ano ang pangalan ng iyong simbahan?'

"Sinabi ko, 'Ang tawag dito ay Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa Huling-araw. Kung gusto ninyo, maaari kayong pumunta sa Bulwagan ng Dombo Tombo sa Martes ng gabi sa ika-5:30 n.h. o sa Linggo sa ika-sampu-at-kalahati at sasalubungin ko kayo doon.'

"At sinabi ng mama, 'Ay, oo! Darating ako!'

"Kaya napakaligaya ko tungkol sa aking ginawa ngayon" (Esinath Mutumanji, "Today in Dombo Tombo," *New Era*, Mayo 1992, p. 44).

• Paano pinagpala ng kabataang babaeng ito ang kanyang sariling buhay sa pamamagitan ng kanyang katapatan? Paano niya pinagpala ang mga buhay ng iba?

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento tungkol sa kung paanong ang isa sa mga pinuno ng Panginoon sa Timog Amerika ay natutong maging matapat:

"Noong si Ben Pantoja ng Santiago, Chile, ay anim na taong gulang, ang mga magulang niya ay nagtungo sa isang malapit na lungsod upang mamili ng mga groseriya para sa mag-anak. Pagkaalis nila, sinabi ng walong taong gulang na kapatid na lalaki ni Ben, 'Halika bumili tayo ng sorbetes sa apa.'

"Ang totoo, ang isang apa ng sorbetes para kay Ben at sa maliit niyang kapatid na babaeng si Mercedes ay isang natatanging handa. Tinanong nila ang kanilang kapatid [na lalaki] kung ano ang gagamitin nilang pera. Sinabi ng kanyang kapatid na sinabi ng kanilang tatay na kung gusto nila ng salu-salo ay makakukuha siya ng pera mula sa baul na pinagtataguan nila ng badyet ng mag-anak. Alam ni Ben sa puso niya na hindi iyon totoo, subalit ang pag-asam sa sorbetes ay dumaig sa kanyang damdamin sa kung alin ang tama.

"Bumili sila ng sorbetes sa apa. Nang magbalik sa bahay ang mga magulang nila, nagtungo ang nanay ni Ben sa baul upang isauli ang sukli mula sa kanilang paglalakbay patungo sa pamilihan at napansin na nawawala ang pera. Tinanong ang mga bata at ang katotohanan ay natuklasan.

"Si Ben Pantoja ay nagpasiya ng gabing iyon na hindi na siya kailanman muling magsisinungaling, na hindi niya kailanman sasalungatin ang alam niyang tama. Ngayon siya ay isa sa piniling mga pinuno ng Panginoon sa Timog Amerika sapagkat tinupad niya ang kanyang pasiya" (Lynn Mickelsen, "Stretching the Truth," *New Era*, Abr. 1992, p.4).

Mga kuwento ng mga kasapi ng klase

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga karanasan nila na nagpapakita na ang katapatan ay nagdudulot ng kaligayahan.

Palaisipang tanong

Hilingan ang mga kabataang babae na masusing tingnan ang kanilang mga buhay at magpasiya kung may isang bagay na kailangan nilang tigilang gawin ngayon upang maging matapat. Ipaliwanag na bawat isa sa atin ay maaaring magpasiya ngayon na maging mas mabuti sa kabuuan ng nalalabing buhay natin.

Katapusan

Siping-banggit at pisara

Binigyan tayo ni Elder Marvin J. Ashton ng isang gabay na sa pamamagitan nito ay matutukoy natin kung ang isang bagay ay matapat. Tanungin lamang ang iyong sarili: 'Tama ba ito? Totoo ba ito?' hindi 'Ito ba ay kailangan, kasiya-siya, maginhawa, o kapaki-pakinabang?' " Pagkatapos ay sundin ang iyong matapat na sagot. (Sa Conference Report, Abr. 1982, p. 13; o *Ensign*, Mayo 1982, p. 11.)

Isulat ang sumusunod na dalawang tanong sa pisara: "Tama ba ito? Totoo ba ito?"

Himukin ang mga kabataang babae na itanong sa kanilang mga sarili ang mga tanong na ito kapag may mga tanong sila tungkol sa kung ang isang bagay ay matapat.

Aralin
35

Mga Pasiya sa Pakikipagtipanan

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang epekto ng mga pasiya sa pakikipagtipanan at mga gawain sa kanyang hinaharap.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng mga lapis at papel.
2. Kung may makukuha sa inyong pook, ipalabas ang "Chastity: As a Man Soweth," o "The Importance of Proper Dating," sa *Family Home Evening Video Supplement* 2 (53277).
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Bawat Kabataang Babae ay Mananagot sa Kanyang Asal sa mga Kabataang Lalaki

Talakayan sa banal na kasulatan

Basahin ang 2 Nefias 10:23. Ipaliwanag na binigyan tayo ng Diyos ng kapangyarihang pumili. Samantalang ang ilang mga pasiya sa ating mga buhay ay maaaring gawin nang madalian, ang iba ay nangangailangan ng paunang pag-iisip at pagpaplano upang tiyakin na sila ay magdudulot ng ninanais na walang hanggang kahihinatnan. Sa susunod na ilang mga taon, ang mga kabataang babae ay gagawa ng ilang napakahahalagang pasiya tungkol sa mga kabataang lalaki.

Talakayan sa pisara

• Ano ang ilan sa mahahalagang pasiya na kailangan ninyong gawin tungkol sa mga kabataang lalaki?

Itala ang kanilang mga sagot sa pisara. Ang sumusunod na mga mungkahi ay maaaring gamitin upang pasiglahin ang talakayan.

Makikipagtipanan ba ako sa mga hindi kasapi?
Makikipagtipanan ba ako sa mga batang lalaking nagsisigarilyo o umiinom?
Makikipagtipanan ba ako nang palagian sa isang tao habang ako ay tinedyer?
Anong mga hangganan sa pakikipaglapit (intimacy) ang pananatilihin ko bago ikasal?
Ano ang aking magiging mga pamantayan sa pananamit, wika, at mga kilos?
Anong mga katangian ang kailangang nasasa kabataang lalaking aking makakatipanan?
Ang akin bang mga kaisipan ay susunod sa isang palagiang huwaran ng kabutihan?
Mamumuhay ba ako ayon sa mga pamantayan ng ebanghelyo?

Hilingan ang mga kabataang babaeng talakayin kung bakit ang mga pasiyang ito ay napakahalaga.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga pasiyang ginagawa ng mga kabataang babae tungkol sa mga kabataang lalaki sa panahon ng kanilang pagkakaroon ng sapat na gulang marahil ay magkakaroon ng higit na epekto sa kanilang kaligayahan sa hinaharap at sa kaligayahan ng kanilang mag-anak kaysa sa mga pasiyang ginawa sa anumang ibang panahon sa kanilang mga buhay.

Ang Panginoon ay Nagbigay ng Payo Upang Tulungan ang mga Kabataang Babae sa Kanilang mga Kaugnayan

Talakayan

• Sa anong mga paraan kayo tutulungan ng Panginoon at ng kanyang Simbahan sa inyong mga kaugnayan sa mga kabataang lalaki?

Ang sumusunod na mga ideya ay maaaring talakayin: mga sagot sa taimtim na panalangin; patnubay ng Espiritu Santo; mga sagot mula sa mga banal na kasulatan; payo mula sa mga magulang; payo mula sa mga pinuno ng Simbahan, guro, at iba pa; at mga

turong nakuha mula sa mga pulong sakramento, Panlinggong Paaralan at mga klase sa mga Kabataang Babae, at mga komperensiya.

Mga siping-banggit

Ipaliwanag na ang mga sumusunod na siping-banggit ay isang halimbawa ng mga tagubilin na ibinigay ng mga pinuno ng Simbahan tungkol sa mga kaugnayang pakikipagtipanan. Ipabasa sa mga kabataang babae ang mga pahayag. Matapos basahin ang bawat siping-banggit, tanungin ang mga kabataang babae: Ano ang nadarama ninyo tungkol sa payong ito? Paano sa palagay ninyo maaaring maging isang pagpapala sa inyo ang payong ito?

1. "Tandaan, mga kabataang babae, ang kahalagahan ng tamang pakikipagtipanan. . . . Ang ating Ama sa Langit ay nagnanais na makipagtipanan kayo sa mga kabataang lalaking matapat na kasapi ng Simbahan, na magiging karapat-dapat na dalhin kayo sa templo at maikasal sa paraan ng Panginoon. Magkakaroon ng bagong diwa sa Sion kapag ang mga kabataang babae ay magsasabi sa kanilang mga kasintahan na, 'Kung hindi ka makakukuha ng isang rekomendasyon sa templo, ay hindi ko ipatatali ang aking buhay sa iyo, maging sa mortalidad!' . . .

   "Mga kabataan kong kapatid [na babae], may ganito kaming pag-asa sa inyo. Mayroon kaming ganito kalaking inaasahan sa inyo. Huwag pumayag sa mas mababa kaysa ninanais ng Panginoon sa inyo na maging" (Ezra Taft Benson, "To the Young Women of the Church," *Ensign,* Nob. 1986, p.84).

2. "Magsimulang maghanda ngayon para sa kasal sa templo. Ang tamang pakikipagtipanan ay bahagi ng paghahandang iyon.

   "Sa mga kultura kung saan ang pakikipagtipanan ay tama, huwag makipagtipanan hanggang kayo ay sumapit sa labing-anim na taong gulang. Hindi lahat ng mga tinedyer ay kailangang makipagtipanan o magnais makipagtipanan. . . .

   "Kapag nagsimula kayong makipagtipanan, sumama sa mga pangkat o sa dalawahang pakikipagtipanan. Iwasang mapares sa isang kapareha. Tiyaking nakikita at nakikilala ng inyong mga magulang ang inyong mga katipanan. Sa dakong huli ay darating ang oras para sa pagpili ng isa lamang. Maaari mong paminsan-minsang anyayahan ang inyong mga katipanan sa mga gawaing kasama ng inyong mag-anak.

   "Magplano ng magaganda at nakabubuting gawain kapag magkasama kayo. Gumawa ng mga bagay na tutulong sa inyo na makilala ang isa't isa. Tiyakin na magtungo sa mga lugar kung saan may mabuting kapaligiran, kung saan hindi kayo mahaharap sa tukso.

   "Dahil ang pakikipagtipanan ay isang paghahanda para sa pag-aasawa, makipagtipanan lamang sa mga may mataas na mga pamantayan, na gumagalang sa inyong mga pamantayan, at na sa pagsama niya ay mapananatili ninyo ang mga pamantayan ng ebanghelyo ni Jesucristo" (*Para sa Lakas ng Kabataan*).

Dapat Tayong Magpahayag ng Pagmamahal Ayon sa mga Hangganang Itinakda ng mga Propeta ng Panginoon

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga propeta ay nakapagbigay rin ng pinasiglang payo tungkol sa mga pagpapahayag ng pagmamahal sa mga kaugnayang pakikipagtipanan. Upang masunod ng mga kabataang babae ang payo, may ilang mga salitang kailangan nilang maunawaan.

• Ano ang kaibahan ng *pagmamahal* at *pagnanasa?* (Ang pagmamahal ay isang mapagbigay na pagmamalasakit na naghahangad ng kabutihan ng ibang tao. Ang pagnanasa ay hindi mapigil, makasariling pagnanais para sa kasiyahang seksuwal.)

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit ni Pangulong Spencer W. Kimball:

"Kung tunay na minamahal ng isa ang isa pa, ang isa ay mas magnanais na mamatay para sa taong iyon kaysa saktan siya. Sa oras ng pagpapaubaya ng sarili, ang dalisay na pagmamahal ay itinutulak palabas sa isang pinto samantalang ang pagnanasa ay sumusubuk-subok sa kabila. Ang inyong pagmamahal ay napalitan na ng pagnanasa ng katawan at hindi na mapigil na pagnanasa. . . .

"Kapag ang mga walang asawa ay sumuko sa pagnanasa na humihikayat ng mga pakikipaglapit at pagpapaubaya ng sarili, pinahintulutan nila ang katawan na maghari at inilagay ang espiritu sa mga tanikala. Hindi ko lubos na maiisip na ito ay tatawagin

sinuman na pagmamahal" (Spencer W. Kimball, *Faith Precedes the Miracle* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1972], p. 154).

Mga pamantayan ng mga propeta

Ipaliwanag na kung pananatilihin ng mga kabataang babae ang kanilang mga kaugnayan sa pakikipagtipanan na maligaya at mabuti, kailangan nilang panatilihin ang kanilang mga pagpapahayag ng pagmamahal sa mga hangganang itinakda ng Panginoon sa pamamagitan ng kanyang mga propeta. Ilahad, o ipalahad sa mga kabataang babae, ang sumusunod na mga pamantayan para sa pagpapahayag ng pagmamahal sa panahon ng pakikipagtipanan:

Pakikipaghalikan: "Ang isang halik ay isang katibayan ng pagmamahal. Ang isang halik ay isang katibayan ng pag-ibig, hindi katibayan ng pagnanasa—subalit maaari itong maging gayon. Huwag kailanman hayaan ang isang halik sa inyong pagliligawan na magpahayag ng pagnanasa. Ang maalab na paghahalikan at paghihipuan ay may pagnanasa; hindi pagmamahal ang mga ito. . . . Balewala sa akin na [kayo] ay naghahalikan matapos na magkaroon kayo ng ilang pakikipagtipanan; . . . hindi ang halik ng pagnanasa, kundi ang halik ng pagmamahal" (Spencer W. Kimball, talumpati sa mga misyonero, ika-2 ng Enero 1959).

Magkasama na Kayo Lamang Dalawa: "Sa pakikipanayam sa mga nagsisising kabataan, gayundin sa ilang mas nakatatanda, madalas akong nasasabihan na ang kanilang pagkatalo ay naganap sa dilim, sa mga kalaliman ng gabi, sa mga kubling lugar. . . . Ang madalas na ipinagtatapat ng karamihan sa mga tao na lugar kung saan ay nangyayari ang paglabag ay sa upuan sa likuran ng isang kotse" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness*, p. 225).

Maalab na paghahalikan at paghihipuan: "Kasama sa pinakakaraniwang mga kasalanang seksuwal na ginagawa ng ating mga kabataan ay ang maalab na paghahalikan at paghihipuan. Hindi lamang kadalasang nauuwi ang mga hindi tamang kaugnayang ito sa pangangalunya, pagdadalantao, at mga pagpapalaglag—lahat ng mga pangit na kasalanan—kundi ang mga ito mismo ay nakamamatay na mga kasamaan" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness*, p. 65).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang mga pamantayang ito ay ibinigay sa atin ng isang mapagmahal na Ama sa Langit. Ang mga damdamin ng romantikong pagmamahal ay inordenan ng Diyos. Subalit pinayuhan tayong pigilin ang mga damdamin at pagpapahayag na ito at huwag hayaan ang mga ito na siyang pumigil sa atin.

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Alma 38: 12.

• Sa anong paraan nakatutulong sa atin ang ating pagpipigil sa ating mga pagnanasa na mapuno ng tunay na pagmamahal?

Ipaliwanag na kung minsan ang mga pagpili na pigilin ang ating mga damdamin at panatilihin ang mga pamantayan ng Panginoon ay hindi madali, subalit ang mga pagpiling ito ay nagdaragdag sa ating walang katapusang kaligayahan.

Makapagtatatag Tayo ng mga Patnubay Ngayon

Talakayan sa pisara

Ginagamit ang mga siping-banggit sa araling ito at mga lokal na kaugalian, pagawin ang klase ng mga patnubay na magugustuhang sundin ng mga kabataang babae sa kanilang mga kaugnayan sa mga kabataang lalaki. Itala ang mga ito sa pisara. Bigyan ang bawat kabataang babae ng papel at lapis at ipatala sa kanya ang mga patnubay na ito para sa kanyang sanggunian.

Ang patnubay ay maaaring kabilangan ng sumusunod:

1. Makikipagtipanan lamang ako sa mga kabataang lalaki na namumuhay sa mga pamantayan ng Simbahan.
2. Dadalo lamang ako sa mga gawaing tumutugon sa mga pamantayan ng Simbahan.
3. Ilalaan ko ang mga pisikal na pakikipaglapit sa pag-aasawa.
4. Pagtitibayin ko ang matataas na pamantayan ng kayumian sa aking pananamit, pananalita, at mga gawa.
5. Gagawa ako ng listahan ng mga pansariling katangian na gusto kong nasasa mga kabataang lalaking pakikipagtipanan ko.

6. Uuwi ako mula sa bawat pakikipagtipanan na malinis at hindi nahihiya.

7. Tatalakayin ko ang aking mga gawaing pakikipagtipanan sa aking mga magulang.

Bigyang-diin na bawat kabataang babae ay maaaring magkaroon ng mabuti, kapaki-pakinabang na mga kaugnayan sa mga kabataang lalaki kung gumagawa siya ng mga tamang pasiya at sumusunod sa payo ng Panginoon.

Katapusan

Ipaliwanag na ang mga pasiya sa pakikipagtipanan na ginagawa ng mga kabataang babae at ang mga kaugnayan na pinauunlad nila sa mga kabataang lalaki ay makaaapekto nang malaki sa kanilang mga buhay sa buong kawalang-hanggan. Imungkahi na ilagay ng mga kasapi ng klase ang kanilang listahan ng mga pangunahing patnubay sa isang lugar kung saan madalas nila itong makikita.

Aralin
36

Mga Pamantayan sa Pag-aasawa

LAYUNIN

Makapagtatatag ng mga pamantayan para sa kanyang sariling pag-aasawa ang bawat kabataang babae.

PAGHAHANDA

1. Larawan 15, Kapong Bakang may Pamatok (62233), na matatagpuan sa likod ng manwal.
2. Maglaan ng isang lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
3. Maghanda ng isang paskil na nagsasabing: "Ang pag-aasawa marahil ang pinakamahalaga sa lahat ng mga pasiya at may pinakamalawak na mga epekto, sapagkat ito ay may kinalaman hindi lamang sa kaagad na kaligayahan, kundi sa mga walang hanggang kagalakan man." (Spencer W. Kimball)
4. Kung nanaisin: Maghanda ng mga bigay-sipi na iminungkahi sa hulihan ng aralin.
5. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

Ipaliwanag na ang isang kilala at lubos na iginagalang na negosyante ay minsang tinanong kung anong mga bagay ang tumulong sa dalawampu't limang taon ng tagumpay na tinamasa niya at ng kanyang kasosyo sa kanilang kaugnayan sa negosyo. "Maraming bagay na nakatutulong," sinabi niya, "subalit kung pipili ako ng isa, iyon ay napili ko ang isang mabuting kasosyo. Ang pasiyang ito ay hindi ipinaubaya sa pagkakataon o haka-haka, katulad ng kadalasang nangyayari sa maraming negosyo. Naupo ako at gumawa ng isang listahan ng mga kabutihan at katangian na kailangang nasasa aking kasosyo sa hinaharap. Kinailangan kong malaman na kapareho ng sa akin ang kanyang mga paniniwala, pamantayan, at mga layunin para sa negosyo ko. Kung ganoon, ito ay hindi kailangang maging isang panandaliang kaugnayan. Kinailangan kong magkaroon ng ilang panahon, subalit nang makakita ako ng isang taong mayroon ng mga mahihirap na pamantayang ito at katulad ko ang mga layunin, nagtayo kami ng aming negosyo. Nakaranas na kami ng kapwa panahon ng kahirapan at kasaganaan, subalit sa kabila ng lahat ng iyon ay nanatili kaming nakapangako sa mga pamantayan na naitatag namin, nagtulong kami, at bawat isa ay gumawa ng kanyang bahagi upang paunlarin ang negosyong ito."

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na magmungkahi ng ilan sa mga kinakailangan na naitatag ng negosyanteng ito para sa pagpili ng isang kasosyo.

Ituro na may pagkakataon tayo na pumili ng isang kasosyo para sa isang higit na mas mahalagang pakikipagsosyo kaysa sa isang pakikipagsapalaran sa negosyo. Itanong sa mga kabataang babae kung ano ang iniisip nilang tinutukoy mo. (Pagkakasosyo sa pag-aasawa.) Isulat sa pisara: *Isang walang hanggan, maligayang pagkakasosyo sa pag-aasawa.*

Ang mga Matwid na Pamantayan ay Gumagabay sa Atin sa Pagpili ng Isang Mapapangasawa

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa kasamaang-palad, maraming tao ang gumugugol ng maraming oras sa pagpili ng isang kasosyo sa negosyo, isang tahanan, o maging isang kotse kaysa sa ginagawa nila sa pagpili ng isang mapapangasawa. Marahil ito ay dahil sa mas madaling magmahal at hayaang diktahan ng ating mga damdamin ang ating mga kilos. Maaaring sa dakong huli ay matuklasan nating ang taong ating minahal ay hindi talagang

nakatutugon sa mga pamantayan na inasam natin sa isang mapapangasawa. Ang isang madaliang pag-aasawa, katulad ng isang mapanganib na pakikitungo sa negosyo, ay maaaring magwakas sa isang masakit na diborsiyo o isang malungkot na buhay mag-anak. Maraming ulit na ang kalungkutang ito ay maaaring naiwasan mula sa simula kung ang mga pamantayan ay naitatag at nasunod.

Paskil

Ipakita ang paskil na inihanda ninyo. Ipaliwanag na sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Ang pag-aasawa marahil ang pinakamahalaga sa lahat ng mga pasiya at may pinakamalawak na epekto, sapagkat ito ay may kinalaman hindi lamang sa kaagad na kaligayahan, kundi sa mga walang hanggang kagalakan man" (*Marriage and Divorce* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1976], p. 11).

Gawain

Bigyan ang mga kabataang babae ng mga piraso ng papel at mga lapis. Hilingan silang gumawa ng isang listahan ng mga katangian na inaasahan nilang matatagpuan sa kanilang mga mapapangasawa sa hinaharap. Hilingin sa mga kabataang babae na itago ang listahan upang masanggguni sa dakong huli ng aralin. Paalalahanan sila na yamang pakakasalan nila ang kanilang pinakikipagtipanan, ang listahan ding ito ay dapat magsilbing isang gabay sa pakikipagtipanan.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na gugugulin nila ang kawalang-hanggan kasama ng kanilang magiging asawa. Dapat silang magtatag ng mga pamantayan sa mga pinakamahalagang bahagi upang gabayan sila sa pagpili sa taong ito. Ang isa sa mga ganitong pamantayan ay matatagpuan sa mga banal na kasulatan. Hilingan ang bawat kabataang babae na hanapin at basahin ang II Mga Taga Corinto 6:14.

Larawan at talakayan

Tanungin ang mga kabataang babae kung alam nila kung ano ang ibig sabihin ng salitang "makipamatok". Ipakita ang larawan ng kapong bakang may pamatok.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga hayop na katulad ng kapong baka at mga kabayo ay ginagamit sa maraming bahagi ng daigdig upang magsagawa ng mabibigat na gawain katulad ng paghila ng mga bagon at pagsudsod ng mga bukid. Ang pamatok, na isang pahabang kahoy, ay nagkakabit-kabit sa mga hayop sa mga leeg [nito]. Kaagad natuklasan na kung ang mga hayop na ito ay "makikipatok" o timbang, na bawat isa ay makagagawa sa bahagi nito at makahihila sa bahagi nito ng bigat. Kung sila ay "makikipamatok nang kabilan" o hindi timbang, hindi sila makagagawang mabuti bilang isang pangkat. Ang isang hayop ay mauuna o hihila sa kabigatan mismo, samantalang ang isa pa ay maiiwan at magsusugat ang leeg. Ang ideyang ito ay maaaring isagawa sa pag-aasawa. May ilang bagay sa pag-aasawa kung saan ang mag-asawa ay dapat makipamatok. Ang isa sa mga ito ay paniniwala sa relihiyon.

Talakayan

Tanungin ang mga kabataang babae kung saang mga bagay dapat makipamatok ang magkapareha bago sila mag-isip ng pag-aasawa. Ang ilan sa kanilang mga sagot ay maaaring kabilangan ng mga moral na pamantayan, gawain at paglilingkod sa Simbahan, mga layunin para sa mag-anak at pag-aaral, mga interes at mga pinagmulan.

• Ano ang maaaring mangyari kung ang mga mag-asawa ay hindi makipamatok sa mga bagay na ito?

Ituro na bawat tao ay may kaibang pagkatao at kaibang mga talino. Bawat isa ay kailangang matutong makipagbigayan sa kanilang mga kapareha, at ang mga mag-asawa ay maaaring magpuno sa isa't isa sa kanilang mga pagkakaiba-iba. Gayunman, may ilang bagay kung saan ang pagkakasundo ay hindi isang mabuting kalutasan. Ang pinakamahalaga ay magkapamatok na magkasama ang mag-asawa sa mga walang hanggang layunin at patungo sa magkatulad na tunguhin. Bawat kapareha ay nangangailangang hilahin ang kanyang sariling bigat sa kaugnayang mag-asawa.

Paglalahad ng guro at talakayan

Isang kabataang babae ang nagkaroon ng tanong bilang kanyang pinakamahalagang pamantayan na, "Ano ang nadarama ng isang kabataang lalaki tungkol sa Panginoon?"

• Paanong maaaring maging gabay sa pagpili ng isang magiging asawa ang sagot sa tanong na ito?

Ipaliwanag na ang isa pang kabataang babae ay nagnais na ang kanyang magiging asawa ay hindi mainitin ang ulo katulad ng mga kasapi ng kanyang mag-anak habang siya ay lumalaki. Isa pang kabataang babae ang nakakilala na ang kanyang mag-anak ay nagbigay ng maraming paglilingkod sa Simbahan at tumanggap ng maraming pagpapala dahil dito. Gumawa siya ng pamantayan na ang kanyang magiging asawa ay magiging handang magbigay ng ganitong uri ng paglilingkod at hihimok sa kanyang mag-anak na

gawin ang ganito. Isa pang kabataang babae ang kinailangang tumantiya kung siya ay magiging isang mapagtaguyod na maybahay sa isang kabataang lalaking nag-iisip ng isang nangangailangan ng propesyonal na karera sa palakasan. Kinailangan niyang magpasiya kung ang karerang ito ay magpapahintulot sa kanya at sa kanyang asawa na matugunan ang mga pamantayan ng buhay mag-anak na ginawa niya para sa kanyang pag-aasawa.

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi sa klase ng ilan sa mga pamantayang hinahanap nila sa isang mapapangasawa.

Kailangan Tayong Manatiling Tapat sa mga Matwid na Pamantayan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga kabataang babae ay dapat tumantiya sa kanilang sariling buhay at tumiyak na sila ay namumuhay ayon sa mga pamantayan na inaasahan nila sa isang mapapangasawa.

Isinalaysay ni Elder David B. Haight ang isang kuwento ng isang kabataang babae na gumawa ng pamantayan na pagpapakasal sa isang kabataang lalaki na may katulad na matataas na moralidad katulad niya. Pinanatili niya ang mataas na pamantayang ito para sa kanyang sarili sa buong mga karanasan niya sa pakikipagtipanan.

"Naaalala ko ang patotoo ng isang kabataang dalaga sa isang komperensiya ng istaka kung saan ikinuwento niya ang mga taon ng kanyang pakikipagtipanan. Tinulungan siya ng kanyang ina na maunawaan ang mga patibong. Ngayong isa nang kabataang maybahay . . . , nakatitingin siya sa kanyang asawa na nakaupo sa harapan sa Simbahan . . . at maipagmalaki siya, na inaalala ang kanilang kahanga-hangang pagliligawan at kaugnayan: ikinasal sa templo, walang itatago, walang pagsisisi. Sinabi niya kung paano sila tinukso. Subalit ang kanilang layunin ay ang templo. Alam nila ang kaibahan ng dalisay na halik at ng maalab na paghahalikan. Alam nila na ang kabutihan ay naiwawala nang unti-unti. Ang kanilang mga plano ay maingat na pinag-isipan, na umiiwas sa nakaparadang kotse sa isang walang taong kalye at kalaliman ng gabi nang sila lamang dalawa" ("The Uttermost Part of the Earth," sa *Speeches of the Year*, 1978 [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 168–69).

Talakayan

- Anu-anong mabubuting bagay ang nangyari dahil ang kabataang babaeng ito ay sumunod sa mga pamantayang ginawa niya?

Kuwento

Isinalaysay ni Elder Marvin J. Ashton ang kuwento ng isang kabataang babae na gumawa ng isang pamantayan ng kasal sa templo at pinagpala dahil sa sinunod niya ang kanyang pamantayan:

"[Isang] kasalukuyang kasapi ng isang panguluhan ng istaka ang nagsabi sa akin, 'Ang aking maybahay ay malaki ang kinalaman sa tungkuling ito na ngayon ay dumating sa amin. Nang kami ay nagtitipanan, ako ay hindi aktibo sa Simbahan. Nagkaroon ako isang gabi ng lakas ng loob na tanungin siya kung pakakasalan niya ako. Sa alok na ito ay hindi siya nagsabi ng oo at siya ay hindi nagsabi ng hindi. Sinabi niya, "Saan?" Ginugol ko ang sumunod na ilang mga buwan sa pagsisikap upang madala ko siya sa templo. Nagawa na niya ang kanyang mga plano, at sapat ang pagmamahal ko sa kanya upang baguhin ang aking tunguhin upang makatulad ng sa kanya. Alam ko ang gagawin at kung saan ako kailangang magtungo kung gusto kong maglakbay sa tabi niya' " ("Yellow Ribbons and Charted Courses," *New Era,* Hulyo 1981, p. 16).

Talakayan

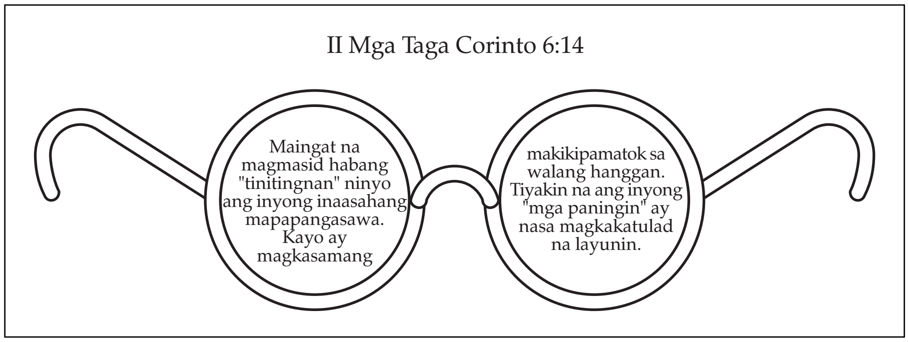
- Ano ang maaaring naging katulad ng pag-aasawa ng kabataang babaeng ito kung hindi siya nanatiling tapat sa kanyang mga pamantayan?

Katapusan

Muling sumangguni sa paskil na ginamit sa pangalawang bahagi ng aralin. Bigyang-diin ang kahalagahan ng paggawa ng mga matwid na pamantayan upang ang bawat kabataang babae ay maaaring makipamatok sa isang maligaya, walang hanggang kaugnayan sa pag-aasawa.

Kung nanaising bigay-sipi

Kung nakapaghanda ka ng mga bigay-sipi para sa mga kabataang babae, ipamigay ang mga ito.



Gawain

Hilingan ang mga kabataang babae na muling sumangguni sa listahan na ginawa nila sa simula ng aralin. Ngayong narinig na nila ang aralin, hilingan silang muling tantiyahin ang kanilang listahan o magdagdag dito. Hilingin sa kanilang itago ang mga listahang ito sa kanilang mga talaarawan at sumangguni sa mga ito nang madalas bilang mga gabay sa kanilang mga kaugnayan sa pakikipagtipanan at pasiya sa pag-aasawa.

Aralin
37

Ang Salita ng Diyos Bilang Isang Pamantayan

LAYUNIN

Matutukoy ng bawat kabataang babae kung paano magagamit ang salita ng Diyos bilang isang pamantayan sa pakikibaka sa mga makamundong pilosopiya.

PAGHAHANDA

1. Kumuha ng isang larawan ng kasalukuyang Pangulo ng Simbahan.
2. Maghanda ng isang paskil na may mga larawan at mga pangunahing balita sa mga pahayagan na nagpapakita ng ilan sa mga makamundong pilosopiya at mga hamon na kailangang harapin ng mga kabataang babae sa inyong pook. Sa katapat ng paskil, maglagay ng isang larawan ng propeta at isang pangkat ng mga pamantayang banal na kasulatan ng Simbahan. Sa pagitan ng dalawang ito, maglagay ng mga larawan ng mga kabataang babae sa iyong klase.
3. Magtalaga ng ilang kabataang babae upang maghanda ng mga ulat sa mga paksa na pinili mo mula sa mapagkukunang materyal sa hulihan ng araling ito. Bigyan ang bawat kabataang babae ng kaalaman mula sa pinagkukunang materyal sa kanyang nakatalagang paksa. Maaari mong naising bigyan siya ng karagdagang materyal mula sa mga banal na kasulatan, mula sa mga bagong magasin ng Simbahan, at mula sa mga talumpati sa pangkalahatang komperensiya. Bigyan ang bawat kabataang babae ng hangganan sa oras upang magkasya ang iyong paglalahad ng aralin.
4. Maghanda ng mga tanong at materyal na makatutulong sa iyo sa pagbubuod sa iyo at makatutulong sa mga ulat ng mga kabataang babae.
5. Kung nanaisin: Maghanda ng isang bigay-sipi para sa bawat kabataang babae (tingnan ang hulihan ng aralin).
6. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Bawat Kabataang Babae ay Nahaharap sa mga Hamon

Talakayan sa paskil

Ipakita ang paskil na inihanda mo. Ipaliwanag na ito ay nagpapakita ng ilan sa mga pilosopiya at hamon ng mundo na kinakaharap ng mga kabataang babae ngayon. Ipabanggit sa mga kabataang babae ang mga makamundong pilosopiya na matutukoy nila mula sa paskil. Itala ang kanilang mga sagot sa pisara. (Tingnan ang mga maaaring maging sagot sa sinagutang paglalarawan sa pisara.)

- Sino ang may-akda ng mga hamon at mga maling pilosopiyang ito? (Si Satanas.)
- Paano masasaktan ng mga pilosopiyang ito ang mga kabataang babae?

Ipaliwanag na itinataguyod ni Satanas ang maraming maling pilosopiyang lumilinlang sa mga tao at nagliligaw sa kanila. Hindi natin kailangang malinlang, gayunman. Tayo ay pinagpala na magkaroon ng mga banal na kasulatan at mga turo ng mga makabagong propeta upang labanan ang bawat isa sa masasamang impluwensiya na nakalista sa pisara.

Mga Makamundong Pilosopiya	*Mga Alituntunin at Katotohanan ng Ebanghelyo*
Diborsiyo	Pag-aasawa
Hindi kailangang magkaroon ng mga anak	Pagiging magulang
Pagpapalaglag	Kabanalan ng buhay
Imoralidad	Kabutihan at kalinisang puri
Pornograpiya	Mga banal na kasulatan at mabubuting aklat
Paninigarilyo, pag-inom, mga bawal na gamot	Salita ng Karunungan
Astrolohiya	Astronomiya

Ang mga Pamantayan para sa Pagtugon sa mga Hamon ay Matatagpuan sa mga Banal na Kasulatan

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang 2 Nefias 31:20.

• Ano ang iminumungkahi ni Nefias na gawin natin? (Humayo nang may katatagan kay Cristo, mahalin ang Diyos at ang lahat ng tao, magpakabusog sa salita ni Cristo, at magtiis hanggang sa wakas.)

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang I Ni Pedro 1:24–25.

• Ano ang itinuturo ng banal na kasulatang ito tungkol sa pagkakaiba ng mga pilosopiya ng tao at ng salita ng Diyos?

Pakita

Ituon ang pansin ng mga kabataang babae sa larawan ng propeta at sa mga pamantayang banal na kasulatan sa pakita. Ituro na ang mga kabataang babae ay makaaalam sa katotohanan mula sa Ama sa Langit ayon sa turo ng mga propeta at sa nilalaman ng mga banal na kasulatan.

Mga ulat ng mga kasapi ng klase

Anyayahan ang dati nang itinalagang mga kabataang babae upang maglahad ng kanilang mga ulat batay sa mapagkukunang materyal na nasa hulihan ng aralin. Ipaliwanag na ang mga ulat na ito ay magpapakita kung paano ang salita ng Diyos ay magagamit bilang pamantayan sa pakikibaka sa mga makamundong pilosopiya. Sa pagtatapos ng bawat ulat, isulat ang alituntunin ng ebanghelyo sa pisara sa tapat ng bawat makamundong pilosopiya katulad ng nakapakita.

Tiyakin na ang mga banal na kasulatan at mga doktrina ay malinaw. Bigyang-diin ang mga paraan na madadaig ng mga katotohanan ng ebanghelyo ang mga maling ideya ni Satanas. Pigilin ang oras ng bawat ulat upang magkasya sa oras ng klase.

Katapusan

Pagbabasa ng banal na kasulatan o bigay-sipi

Ipaliwanag na ang sumusunod na mga banal na kasulatan ay nagbibigay ng payo para sa pagdaig sa mga impluwensiya ni Satanas at ng pamumuhay ayon sa mga tunay na alituntunin:

Mga Kawikaan 3:5–6

Alma 37:35, 37

Moronias 7:16–17

Doktrina at mga Tipan 18:18

Ang mga ito ay maaaring basahin nang malakas ng mga kabataang babae, o maaari mong bigyan ang mga kabataang babae ng mga bigay-sipi na naglalaman ng mga banal na kasulatan upang pag-aralan sa bahay.

Mga Mungkahing Gawain

1. Kung ang isang kabataang babae ay may natatanging hamon sa pagdaig sa isang makamundong pilosopiya, tulungan siya sa pagbabasa at pag-aaral ng salita ng

Panginoon at ng kanyang mga propeta hanggang sa madama niya ang kasiguruhan at kapayapaan.

2. Pagdausin ng isang *fireside* sa isa o higit pang mga paksa mula sa aralin ang isang karapat-dapat na tagapagsalita na sinang-ayunan ng iyong lokal na pinunong pagkasaserdote. Mag-ukol ng oras para sa mga tanong at talakayan na kasama ang mga kabataang babae kasunod ng pahayag.

MAPAGKUKUNANG MATERYAL

1. Pag-aasawa

"Tinuturuan tayo na ang pag-aasawa ay kailangan para sa pagsasakatuparan ng plano ng Diyos, upang maibigay ang sinang-ayunang kapaligiran para sa pagsilang na mortal, at upang ihanda ang mga kasapi ng mag-anak para sa buhay na walang hanggan. 'Ang kasal ay inorden ng Diyos sa tao,' ang sabi ng Panginoon, 'upang matupad ng mundo ang layunin ng kanyang pagkakalikha; at nang ito ay mapuno ng tao, alinsunod sa kanyang pagkakalikha bago ginawa ang mundo' (Doktrina at mga Tipan 49:15–17).

"Ang ating ideya sa pag-aasawa ay hinihimok ng inihayag na katotohanan, hindi ng makamundong karunungang panlipunan. Itinuro ni Apostol Pablo, 'Ang babae ay di maaaring walang lalake at ang lalake ay di maaaring walang babae, sa Panginoon' (1 Mga Taga Corinto 11:11). Ipinaliwanag ni Pangulong Spencer W. Kimball, 'Kung walang tama at matagumpay na pag-aasawa, ang isa ay hindi kailanman magiging dakila' (*Marriage and Divorce* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1976], p. 24)" (Dallin H. Oaks, sa Conference Report, Okt. 1993, p. 100; o *Ensign*, Nob. 1993, p. 74).

2. Pagkakaroon ng mga Anak

"Sinabi ni Pangulong [Spencer W.] Kimball, 'Isang gawang labis na pagkamakasarili para sa isang mag-asawa na tumangging magkaroon ng mga anak samantalang kaya nila' (sa Conference Report, Abr. 1979, p. 6; o *Ensign*, Mayo 1979, p. 6). Kapag ang mag-asawa ay nagpaliban ng pag-aanak hanggang matapos silang masiyahan sa kanilang mga layuning materyal, ang paglipas lamang ng panahon ay tumitiyak na malubha nilang binabawasan ang kanilang kakayahang makisali sa pagpapatuloy ng plano ng Ating Ama sa Langit para sa lahat ng kanyang espiritung anak. Ang matatapat na mga Banal sa Huling-araw ay hindi makapagsasaalang-alang sa mga anak bilang sagabal sa tinatawag ng mundo na 'katuparan sa sarili.' Ang ating mga tipan sa Diyos at ang pinakahuling layunin ng buhay ay kasama sa maliliit na iyon na nangangailangan ng ating oras, ating pagmamahal, at ating mga sakripisyo.

"Ilang anak dapat magkaroon ang mag-asawa? Lahat ng kaya nilang alagaan! Mangyari pa, ang pag-aalaga ng mga bata ay nangangahulugan ng higit pa sa pagbibigay lamang ng buhay sa kanila. Ang mga bata ay kailangang mahalin, palakihin, turuan, pakainin, damitan, bigyan ng tahanan, at makapagsimulang mabuti sa kanilang mga kakayahang maging mabubuting magulang mismo" (Dallin H. Oaks, sa Conference Report, Okt. 1993, p. 101; o *Ensign*, Nob. 1993, p. 75).

"Ang huwaran para sa buhay mag-anak, na sinimulan bago pa itinatag ang daigdig, ay nagbibigay para sa mga batang isisilang at palalakihin ng isang ama at isang ina na mag-asawa, ikinasal ayon sa batas. Ang pagiging magulang ay isang banal na pananagutan at pribilehiyo, na kung saan ang mga bata ay tinatanggap bilang 'pamana ng Panginoon.' (Mga Awit 127:3)" (Howard W. Hunter, sa Conference Report, Okt. 1994, p. 8; o *Ensign*, Nob. 1994, p. 9).

3. Pagpapalaglag

"Ang pagpapalaglag ay isang lumalaking kasamaan na itinatanggi natin. Tunay na ang kakila-kilabot na kasalanan ng paunang pinag-isipang pagpapalaglag ay mahirap na bigyang katwiran. Hindi halos maiisip na ang pagpapalaglag kailanman ay gagawin upang makaiwas sa kahihiyan, upang makaiwas sa kaguluhan o kaabalahan, o upang takasan ang pananagutan. Paano nakakayang magpasailalim ng isang tao sa ganitong operasyon o maging bahagi sa anumang paraan sa pamamagitan ng paggastos o panghihikayat? Kung ang mga natatanging bibihirang kaso ay mabibigyan ng katwiran, tunay na talagang bibihira ang mga ito. Inilalagay namin ito ng mataas sa listahan ng mga kasalanan na matibay naming ibinababala sa mga tao.

" 'Ang pagpapalaglag ay kailangang ituring na isa sa mga pinakamapanghimagsik at makasalanang kaugalian sa panahong ito, na tayo ay nakakasaksi sa mga nakatatakot na katibayan ng pagkamapahintulutin na natutungo sa seksuwal na imoralidad.' (Priesthood Bulletin, Peb. 1973, p. 9)" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Abr. 1974, p. 8; o *Ensign,* Mayo 1974, p. 7).

4. Diborsiyo

"Ang diborsiyo ay hindi isang gamot sa kahirapan, kundi isa lamang pagtakas, at isang mahinang pagtakas. Naunawaan din natin na ang pagsasagawa lamang ng isang seremonya ay hindi nagdudulot ng kaligayahan at matagumpay na pag-aasawa. Ang kaligayahan ay hindi dumarating sa pamamagitan ng pagpindot sa isang buton, katulad ng ilaw na de-kuryente; ang kaligayahan ay isang kalagayan ng isipan at nagmumula sa kalooban. Kailangan itong paghirapang [kitain]. Hindi ito mabibili ng salapi; hindi ito makukuha sa wala" (Spencer W. Kimball, *Marriage and Divorce* [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1976], p. 12).

5. Kabutihan at Kalinisang-puri (tingnan din sa *Para sa Lakas ng Kabataan*)

"Sinabi ni Solomon na ang halaga ng isang mabuting babae 'ay higit na makapupo kaysa mga rubi' (Mga Kawikaan 31:10). Mga kabataang babae, bantayan at ipagtanggol ang inyong kabutihan katulad ng gagawin ninyo sa inyong buhay mismo. Gusto naming mamuhay kayo ng buhay na malinis sa moralidad sa buong buhay ninyo. Gusto naming ang buhay na malinis sa moralidad ang maging paraan ng buhay ninyo.

"Oo, ang isang tao ay makapagsisisi sa paglabag sa moralidad. Ang himala ng pagpapatawad ay totoo, at ang tunay na pagsisisi ay tinatanggap ng Panginoon. Subalit hindi kasiya-siya sa Panginoon na ihasik ang mga ligaw na *oats*, na makilahok sa anumang uri ng paglabag na seksuwal, at pagkatapos ay asahan na ang nakaplanong pagtatapat at madaliang pagsisisi ay makasisiya sa Panginoon" (Ezra Taft Benson, *Ensign*, Nob. 1986, p. 83).

"Habang ginagawa ninyo ang mga pagpili ng inyong buhay, unawaing mabuti, mga kapatid ko (babae), na ang Diyos ay hindi nagbabago, at ang kanyang mga tipan at mga doktrina ay hindi madaling mabago. Kapag lumalamig ang araw at ang mga bituin ay hindi na kumikinang, ang batas ng kalinisang puri ay magiging pangunahin pa rin sa daigdig ng Diyos at sa simbahan ng Panginoon. Ang mga lumang kabutihan ay hindi pinagtitibay ng Simbahan dahil ang mga ito ay luma, kundi dahil sa pagdaan ng mga taon ang mga ito ay napatunayang tama at dahil ang Diyos ang nagsalita ng gayon" (Spencer W. Kimball, *Ensign*, Nob. 1978, p. 105).

6. Pornograpiya (tingnan din sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan*)

Ang mga kasapi ng Simbahan saanman ay hinihimok hindi lamang upang tanggihan ang naglipanang salot ng pornograpiya, kundi bilang mga mamamayan na maging aktibo at walang humpay na kasali sa paglaban sa mapanirang kalabang ito ng sangkatauhan sa buong mundo.

"Noong nakaraang taon bilyun-bilyong dolyar ang ginugol sa buong mundo sa mga malalaswang sine at panitikan. Ang karumihang ito ay lumilitaw sa mga tindahan ng aklat, ng magasin, sa sinehan, at sa kasamaang-palad ay sa ilang malalaking tindahan, mga pamilihan ng pagkain, at maging mga botika. . . .

" 'Ang pornograpiya ay nagpapababa sa seksuwalidad at sangkatauhan. Ang seksuwalidad ay isang napakaselang bahagi ng ating mga kaugnayang pantao. Kapag sinalakay ninyo iyon at pinababa ito, ginagawa ninyo itong isang pagkilos na malahayop at ito ay pagsalakay sa ating pagiging tao sa pangkalahatan.

" 'Habang kumakalat iyon, iyon ay mayroong pangkalahatang epekto sa ating populasyon. Ang kalaswaan ay kabalintuan sa sibilisasyon. Sinasalakay nito ang ating mga pangunahing paniniwala. Ito ay isang paglaban sa etika ng mag-anak.' (Larry Parrish, U.S. Assistant Attorney, sa 'War on Pornography,' p. 76.)" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Okt. 1976, p. 5–6; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 5–6).

7. Salita ng Karunungan (tingnan din sa *Para sa Lakas ng Kabataan*)

"Kung tungkol sa mga gamot (droga), '. . . ang Simbahan ay patuloy na laban sa hindi tama at nakasisirang paggamit ng mga gamot o katulad ng mga bagay sa ilalim ng mga kalagayan na magbubunga ng pagkasugapa, kapansanan sa pisikal o sa isipan o sa

pagbababa ng mga pamantayang moral.' Pinagtitibay namin ang magandang pahayag na ito" (Spencer W. Kimball, sa Conference Report, Abr. 1974, p. 8; o *Ensign*, Mayo 1974, p. 7).

"Ang daigdig ay maaaring may sariling pamantayan; ang Simbahan ay may kakaiba. Ito ay maaaring ituring na karaniwan ng mga tao sa daigdig na gumamit ng tabako (sigarilyo); ang pamantayan ng Simbahan ay mas mataas na antas kung saan ang paninigarilyo ay hindi ginagawa. Ang pamantayan ng daigdig ay maaaring magpahintulot sa mga lalaki at mga babae sa panlipunang pag-inom; ang simbahan ng Panginoon ay nagtataas sa mga tao nito sa isang pamantayan ng lubusang pag-iwas" (Spencer W. Kimball, "President Kimball Speaks Out on Morality", *New Era,* Nob. 1980, p. 41).

8. Astrolohiya

Ang astrolohiya ay nagkukunwaring nagsasabi ng mga kapalaran sa pamamagitan ng pagbasa sa impluwensiya ng mga bituin sa buhay ng mga tao. Ang mga sinaunang kabihasnan ay kadalasang nalilinlang ng mga patibong ng mga astrologo. Ang mga nalinawang kasapi ng Simbahan ay umiiwas sa mga bagay na ito, sapagkat ang mga ito ay kay Satanas.

Ang astronomiya ay ang agham na nag-aaral ng mga bituin—ng kanilang pagkalalang at pagkilos. Ang mga pinakadakilang astronomo ng kasaysayan ay ang mga propetang katulad nina Moises, Abraham, at Enos. Tinanggap nila ang kanilang kaalaman mula sa Panginoon mismo. (Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:41–47; Moises 1:27–39; Abraham 3:1–18.)

"Hindi mapipigil ng mga bituin ang inyong mga kilos. . . . Binigyan kayo ng Diyos ng kalayaang pumili, at hindi Niya pinahihintulutan ang mga bituin na maging sagabal dito. Siya ang Lumikha ng mga bituin subalit hindi Niya ginawa ang kakaibang kulto ng astrolohiya" (editoryal ng *Church News*, ika-14 ng Okt. 1972, p. 16).

Pagpapanatili ng Pisikal na Kalusugan

Aralin
38

Mabubuting Kaugaliang Pangkalusugan

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kahalagahan ng pagpapaunlad ng mabubuting kaugaliang pangkalusugan.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pagtatantiya sa sarili

Magpasa ng papel at mga lapis. Ipalista sa mga kabataang babae ang sumusunod na mga bagay para sa nakaraang dalawampu't apat na oras.

1. Lahat ng mga pagkaing nakain
2. Bilang ng mga baso ng tubig at iba pang likidong nainom
3. Bilang ng mga oras na itinulog
4. Bilang ng mga oras na ginugol sa gawaing pisikal katulad ng trabaho, palakasan, sayaw, o ehersisyo

Talakayan

Itanong ang mga sumusunod:

1. Ito ba ay isang pangkaraniwang talaan ng araw para sa inyo?
2. Kayo ba ay kumakain ng mga pagkaing pampalusog katulad ng mga buong butil, mga prutas at gulay, mga produkto ng gatas, karne, isda, poltri, at mga itlog?
3. Umiinom ba kayo ng mga anim hanggang walong baso ng likido sa isang araw?
4. Iniiwasan ba ninyo ang labis na pag-inom ng nabibiling walang resetang mga gamot?
5. Nakakapagpahinga ba kayo nang sapat upang muling pasiglahin ang inyong katawan?
6. Mayroon ba kayong sapat na ehersisyong pisikal?
7. Paano ninyo mapagbubuti ang inyong pisikal na kalusugan?

Ang Panginoon ay Nagbigay ng mga Gabay para sa Ating Kalusugan

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa nang malakas sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 89 at Doktrina at mga Tipan 88:124.

Habang binabasa ang mga banal na kasulatan, ipamungkahi sa mga kasapi ng klase ang mga gabay mula sa mga banal na kasulatang ito na dapat ilista sa ilalim ng mga pamagat na "Dapat kayong—" at "Hindi kayo dapat na—." Talakayin ang mga gabay na ito mula sa Panginoon upang tiyakin na ang mga kabataang babae ay nakauunawa sa kahalagahan ng kanyang payo.

Dapat kayong—	*Hindi kayo dapat na—*
Kumain ng mga prutas at mga gulay	Uminom ng [inuming may] alkohol
Kumain ng mga butil	Gumamit ng tabako (sigarilyo)
Madalang na gumamit ng karne	Gumamit ng maiinit na inumin [tsaa at kape]
Matulog nang mahaba	Walang ginagawa
Maagang matulog	Matulog ng mas mahaba kaysa kailangan
Gumising nang maaga	

Mga siping-banggit

Basahin at talakayin ang sumusunod na mga pangungusap mula sa mga pinuno ng Simbahan tungkol sa mga gabay ng Panginoon para sa mabuting kalusugan:

"Ang Salita ng Karunungan, na bahagi 89 ng Doktrina at mga Tipan, ay nananatili sa mga kondisyon at mga detalye katulad ng matatagpuan sa bahaging iyon. Walang opisyal na pagpapakahulugan ng Salita ng Karunungang iyon maliban sa ibinigay ng Mga Kapatid sa mga pinakamaaagang araw ng Simbahan nang ipahayag na ang 'maiinit na inumin' ay nangangahulugang tsaa at kape.

"Kung may kinalaman sa mga inuming pampalamig (cola drinks), ang Simbahan ay hindi kailanman gumawa ng opisyal na pahayag tungkol sa bagay na ito, subalit ang mga pinuno ng Simbahan ay nagpayo, at ngayon ay talagang tiyakang ipinapayo namin, ang hindi paggamit ng anumang inuming may nakasasamang nakasusugapang droga sa ilalim ng mga kalagayang magbubunga ng pagkakaroon ng pagkagumon. Anumang inuming naglalaman ng mga sangkap na nakasasama sa katawan ay dapat iwasan" ("Policies and Procedures," *New Era*, Mayo 1972, p. 50).

"Ang kalagayan ng katawang pisikal ay makaaapekto sa espiritu. Kaya ibinigay sa atin ng Panginoon ang Salita ng Karunungan. Sinabi rin niya na dapat tayong matulog nang maaga at gumising nang maaga (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:124), na hindi tayo dapat tumakbo nang mas mabilis kaysa sa ating lakas (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 10:4), at dapat maging katamtaman ang ating paggamit sa lahat ng mabubuting bagay. Sa pangkalahatan, kung mas magiging malusog tayo mas marami tayong kinakaing pagkain sa likas na kalagayan nito at mas bahagya itong pinino (refined) nang walang pampalasa. Ang pagkain ay makaaapekto sa isipan, at ang mga kakulangan sa ilang elemento sa katawan ay makapagpapalakas sa pangkaisipang kawalang-pag-asa. Ang isang mabuting paminsan-minsang pagsusuring pisikal ay isang pananggalang at maaaring makakita ng mga suliranin na magagamot. Ang pamamahinga at ehersisyong pisikal ay mahalaga, at ang paglalakad sa sariwang hangin ay makapapasariwa sa espiritu. Ang mabuting paglilibang ay bahagi ng ating relihiyon, at ang pagbabago ng kabilisan ay kailangan, at maging ang pag-asam dito ay makapagpapasigla sa espiritu" (Ezra Taft Benson, sa Conference Report, Okt. 1974, p. 91–92; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 66).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang Panginoon ay naglaan ng mga tiyak na gabay para sa pangangalaga ng ating mga pisikal na katawan. Ang mabuting kalusugan at kasiglahan ay nababatay nang malaki sa ating saloobin tungkol sa mga gabay na ito at sa pag-uugaling pangkalusugan sa ating kabataan. Tatanggap tayo ng mga pagpapala kapag sumusunod tayo sa mga batas na ito.

- Ano ang ilan sa mga pagpapalang ipinangako sa mga sumusunod sa mga batas ng Panginoon? (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 89:3, 18–21).

Ang mga Pagpapala ng Mabubuting Kaugaliang Pangkalusugan ay Umaabot sa mga Hindi pa Isinisilang na Salinlahi

Talakayan

Ipaliwanag na ang pangangalaga ng mga kabataang babae sa kanilang mga katawan ngayon ay nakaaapekto sa kanilang tagumpay at kaligayahan sa buhay at sa kanilang papel sa hinaharap bilang mga maybahay at mga ina at mga babae sa dispensasyong ito.

Talakayin ang sumusunod na mga tanong sa mga kabataang babae.

- Bakit lalong natatanging mahalaga sa mga kabataang babae ang malusog na katawan?
- Gaano kahalaga ang inyong kalusugan sa inyo ngayon?
- Gaano ang magiging kahalagahan ng inyong kalusugan sa inyo bilang maybahay at ina sa hinaharap?
- Paano maaapektuhan ng inyong ginagawa sa inyong katawang pisikal ngayon ang inyong hindi pa isinisilang na mga anak?

Maikling pagsusulit

Pasulatan sa mga kabataang babae ang kanilang mga papel ng bilang 1 hanggang 7. Ipasulat sa kanila ang tama o mali para sa bawat pangungusap na babasahin mo. Itama ang maikling pagsusulit.

Maikling Pagsusulit na Tama-Mali

1. Ang malnutrisyon sa isang ina ay maaaring maging sanhi ng mga malubhang suliranin sa kanyang hindi pa isinisilang na anak gayundin sa kanya. (Tama)

2. Maaaring maging sanhi ng mga kakulangan sa pangkaisipan at sa pisikal na kalusugan ng isang hindi pa isinisilang na sanggol ang palagiang paggamit ng ina ng [inuming may] alkohol. (Tama)
3. Ang mga droga na katulad ng heroin, cocaine, at morpina ay hindi nakasusugapa sa isang hindi pa naisisilang na bata. (Mali)
4. Ang ilang mga sakit sa babae ay maaaring maging sanhi ng pagkabulag ng isang hindi pa naisisilang na bata o maaaring maipasa sa bata sa pagsilang nito. (Tama)
5. Ang mga sanggol ng mga inang naninigarilyo habang nagdadalantao ay may mas mataas na porsiyento ng mga pagkalaglag at mga mas maagang pagsisilang. Ang kanila ring mga sanggol ay may mas mababang timbang sa pagsilang. (Tama)
6. Ang mga pagbabago sa *chromosomes* ay maaaring maganap sa isang hindi pa naisisilang na bata bilang bunga ng pag-inom ng *LSD* ng isang babae. (Tama)
7. Ang *bulimia* (hindi normal at palagiang paghahanap ng pagkain) at *anorexia* (matagalang kawalan ng ganang kumain) sa isang babaeng tinedyer ay maaaring maging sanhi upang siya ay hindi magbuntis kalaunan sa kanyang buhay. (Tama)

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga kabataang babae na nangangalaga sa kanilang mga katawan ay mas malamang na magkakaroon ng malusog na mga anak at magtatamasa ng mabuting kalusugan sa buong buhay nila.

Katapusan

Banal na kasulatan at patotoo

Ipabasa sa mga kabataang babae ang I Mga Taga Corinto 3:16–17. Ibigay ang inyong patotoo tungkol sa malaking kahalagahan ng ating mga katawan at sa kahalagahan ng pagpapanatili sa mga ito na malusog hangga't maaari.

Basahin ang sumusunod na pahayag:

"Kapag tinutupad ninyo ang Salita ng Karunungan . . . at iba pang mabubuting kaugaliang pangkalusugan, nananatili kayong malaya at may pagpipigil sa inyong buhay. Natatamo ninyo ang mga pagpapala ng isang di-narungisang katawan, alistong isipan, at kakayahang tumanggap ng tulong at pagtataguyod mula sa inyong Ama sa Langit sa pamamagitan ng Espiritu Santo" (*Para sa Lakas ng Kabataan*).

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang mga kabataang babae na pumili ng isang pag-uugaling pangkalusugan na gusto nilang pagbutihin at magpasiyang simulang magkaroon ng kinakailangang oras upang gawin iyon. Pumili ka ng isa mismo. Sabihin sa mga kabataang babae kung ano ang binabalak mong gawin. Pagkatapos ay subaybayan ang isa't isa nang manaka-naka para sa paghihimok.

Ang mga proyekto ng klase na katulad ng mga palatuntunan sa ehersisyo, pagbibisikleta, o pagtakbo ay makatutulong sa mga kabataang babae na ipagpatuloy ang kanilang mga pagsisikap.

Panlipunan at Pandamdaming Pag-unlad

Aralin
39

Pagkilala sa Ating Pansariling Kahalagahan

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kanyang kahalagahan bilang isang anak na babae ng Diyos.

PAGHAHANDA

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

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Bilang mga Anak ng Diyos, Lahat Tayo ay Mahalaga

Kuwento

Ang sumusunod na kuwento ay isinalaysay ni Elder Marvin J. Ashton:

“Mga ilang linggo pa lamang ang nakararaan nang isang araw ay dumaranas ang pook na ito ng isa sa pinakamasamang bagyo ng niyebe dito, at iyan ay pagsasabi nang bahagya dahil sa nagkaroon tayo ng maraming masasamang panahon nitong nakaraang taglamig, isang makisig na kabataang sundalo at ang kanyang magandang katipan ay lubhang nahirapan sa pagtungo sa Templo ng Salt Lake para itakda ang araw ng kanilang kasal. Ang katipang babae ay nasa isang lugar sa Salt Lake Valley at ang katipang lalaki ay manggagaling sa ibang kalapit na bayan. Naisara ng niyebe at malakas na hangin ang mga malalaking lansangan nang dakong gabi at madaling araw. Matapos ang maraming oras ng may kasabikang paghihintay, ang ilan sa amin ay nakatulong sa kanilang makarating sa templo at tapusin ang kanilang mga plano sa kasal bago lumipas ang maghapon.

“Laking pasasalamat nila, ng kanilang mga mag-anak, at mga kaibigan para sa tulong at pagmamalasakit sa kanilang pagtupad sa pinakamahalagang tipanang ito. Ang aking kaibigan—tatawagin natin siyang Bill—ay nagpahayag ng kanyang labis na pasasalamat sa pagsasabing, ‘Maraming salamat sa inyo sa lahat ng ginawa ninyo upang makaraos ang aming kasal. Hindi ko maunawaan kung bakit nagpakahirap kayo ng ganito upang matulungan ako. Samantalang, ako ay taong walang sinabi.’

“Natitiyak kong ang sinabi ni Bill ay iniisip niyang pinakamatapat na papuri, subalit tumugon ako nang may katatagan dito, at sana ay masuyo sa pagsasabing, ‘Bill, hindi pa ako kailanman sa aking buhay tumulong sa isang taong “walang sinabi”. Sa kaharian ng ating Ama sa Langit, walang taong “walang sinabi” ’ ”(sa Conference Report, Abr. 1973, p. 20; o *Ensign*, Hulyo 1973, p. 24).

Talakayan

• Bakit sasabihin ni Elder Ashton na “sa kaharian ng ating Ama sa Langit, walang taong ‘walang sinabi’ ”?

• Bakit madarama ng isang tao na siya ay taong walang sinabi?

• Sino ka sa kaharian ng Diyos?

Ipaliwanag na bilang mga anak ng Diyos tayong lahat ay mahalaga. Sinabi ni Elder Ashton, sa pagpapatuloy ng kanyang pananalita, na ang ating Ama sa Langit ay hindi natutuwa kapag tinutukoy natin ang ating mga sarili bilang “walang sinabi”. Bilang mga anak ng Diyos, tayo ay “may sinabi”.

Talakayan sa banal na kasulatan

Pabuksan sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 18:10 upang matutuhan ang isang mahalagang alituntunin ng ebanghelyo.

• Bakit napakahalaga ng bawat tao sa ating Ama sa Langit at sa kanyang Anak na si Jesucristo?

Tiyaking nauunawaan ng mga kabataang babae na ang bawat tao ay anak ng Diyos, at mahal niya ang bawat isa sa atin ng higit sa mauunawaan natin. Pinahahalagahan ni

Jesucristo ang bawat isa sa atin nang sapat upang isakripisyo ang kanyang buhay para sa atin at magdusa upang magbayad-sala para sa ating mga kasalanan.

Bawat Isa sa Atin ay May Kakayahan para sa Kadakilaan

Siping-banggit

Ipaliwanag na maraming tao ang nakadarama na sila ay napakakaraniwan na hindi sila makagagawa ng mahalagang ambag sa buhay na ito. Subalit isinugo ng Panginoon ang bawat tao sa lupa na may mahalagang misyong gagawin. Sinabi ni Obispo H. Burke Peterson:

"Isa sa mga pinakamalaking hamon ay ang madaig ang damdamin na tayo ay hindi mahalaga, na tayo ay hindi natatangi at naiiba. Naiisip ba ninyo sumandali na isinugo ng Ama sa Langit ang isa sa Kanyang mga anak nang hindi sinasadya, ng walang posibilidad ng isang mahalagang gawaing dapat gawin? . . .

"Mga mahal kong kaibigan, kayo ay isang maharlikang salinlahi. Kayo ay iningatan upang dumating sa daigdig sa panahong ito para sa isang natatanging layunin. Hindi lamang ang ilan sa inyo, kundi lahat kayo. May mga bagay na dapat gawin ng bawat isa sa inyo na walang sinumang makagagawa ng kasinggaling ninyo. Kung hindi kayo maghahandang gawin ang mga ito, hindi magagawa ang mga ito. Ang inyong misyon ay naiiba at natatangi para sa inyo. Pakiusap na huwag hayaang ipabalikat sa iba ang dapat ay sa inyo. Hindi niya ito magagawa ng kasinggaling ninyo. Kung pahihintulutan ninyo Siya, nagpapatotoo ako na ang ating Ama sa Langit ay lalakad kasama ninyo sa paglalakbay sa buhay at pasisiglahin kayong malaman ang inyong natatanging layunin dito" ("Your Life Has a Purpose," *New Era,* Mayo 1979, p. 4–5).

Kuwento

Upang matulungan ang mga kabataang babaeng maunawaan na ang tila karaniwang tao ay makagagawa ng mga dakilang bagay, isalaysay ang sumusunod na kuwento:

Si George A. Smith ay isang kabataang lalaki noong siya ay mapagbalik-loob sa Simbahan pagkatapos na pagkatapos na ang Simbahan ay maitatag. Nang panahong iyon, ang mga Banal sa estado ng Missouri ay matinding inuusig, at marami ang napalayas sa kanilang mga tahanan. Noong 1834 pinamunuan ni Propetang Joseph Smith ang isang pangkat ng mga dalawang daang kalalakihan mula Kirtland, Ohio, na siyang punong himpilan ng Simbahan, patungo sa Jackson County, Missouri. Ang mga kalalakihan ay tinawag na Zion's Camp, at nalakad nila ang isang libong milya sa kanilang pagmamartsa. Ang kanilang layunin ay ibalik ang mga kasapi ng Simbahan sa kanilang mga lupain at mga tahanan.

Si George A. Smith ang pinakabatang kasapi ng pangkat. Siya ay isang malaking, alanganing labing-anim na taong gulang na batang lalaking na hindi mukha o nakadama ng tulad ng isang sundalo. Iginawa siya ng kanyang nanay ng isang pares ng pantalon mula sa guhitang tela ng kutson at isang bag mula sa isang sala-salang tela ng epron. Binigyan siya ng tatay niya ng isang bagong pares ng bota at isang lumang baril. Matapos ang ilang araw ng pagmamartsa, ang mga paa ni George ay nagkasugat-sugat sa kanyang mga bota, ang kanyang pantalon ay napunit, at ang kanyang sombrerong dayami ay nasira. Hindi siya mukhang kahanga-hanga. Subalit si George ay nakatulog sa tolda ng Propeta at nakarinig ng marami sa kanyang mga payo at mga tagubilin sa mga kalalakihan. Bawat araw ay natuto siya sa halimbawa at mga turo ni Joseph Smith.

Ang mga kalalakihan ay nagmartsa ng maraming milya bawat araw at hindi halos makatulog sa loob ng mga gabing maiinit at maaalinsangan. Ang buhay ay pinahirap ng mga lamok at mga langaw, at ang pagkain ay hindi maayos at kulang. Sinabi ni George na ang tubig sa parang ay puno ng mga kumikislot na insekto na natutuhan niyang salain sa pamamagitan ng kanyang mga ngipin habang umiinom siya. Marami sa mga kalalakihan ang malakas na dumaraing tungkol sa masamang kalagayan, subalit si George ay kusang-loob na sumunod sa lahat ng mga tagubilin ng Propeta.

Nang marating ng Zion's Camp ang Missouri, natuklasan nilang hindi sila itataguyod ng gobernador, katulad ng ipinangako niyang gagawin, sa kanilang pagsisikap na mabawi ang kanilang mga tahanan at mga lupain. Ang layunin ng mahaba at mahirap na martsa ay tila nabigo, at ang mga kalalakihan ay labis na nabigo. Ang iba ay lumaban pa sa propeta.

Ang kahalagahan ng martsa, gayunman, ay naging malinaw sa dakong huli. Ang mga nanatiling tapat sa Panginoon at sa kanyang propeta sa loob ng mahabang pagsubok na

ito ay natuto ng mga kasanayan sa pamumuno at nagkaroon ng kalakasan mula sa kanilang malapit na pakikipag-ugnayan kay Joseph Smith. Karamihan sa mga naunang pinuno ng Simbahan ay pinili mula sa matatapat na kalalakihan ng Zion's Camp.

Si George A. Smith, ang alanganing labing-anim na taong gulang na batang lalaki, ay inordenang Apostol wala pang limang taon ang nakalipas. Pagkaraan ay naglingkod siya kasama ni Brigham Young bilang kasapi ng Unang Panguluhan. Ang kanyang karanasan sa Zion's Camp ay naghanda sa kanya sa isang buong buhay na pamumuno. Ang kanyang tanging pagkakamali ay maliitin ang kanyang potensiyal na kadakilaan.

Talakayan

• Sa anong mga paraan tayo katulad ni George A. Smith kung minsan?

Ipaliwanag na kung minsan ay hindi natin nakikita kung paano tayo pinagpapala at inihahanda ng Panginoon. Maaari tayong makadama ng pagkaasiwa at kawalang kahalagahan. Subalit katulad ni George A. Smith, makapananatili tayong matapat sa Panginoon at sa kanyang mga propeta at gawin ang ating buong makakaya, at pagdating ng araw ay malalaman natin na inihahanda tayo ng Panginoon upang magiting na maglingkod sa kanyang kaharian.

Lahat Tayo ay May mga Kahinaan na Maaaring Gawing mga Kalakasan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na sa buhay na ito, tayong lahat ay may mga kahinaan na pumipigil sa atin sa pinakamahusay na magagawa natin. Subalit magagawa natin ang ating buong makakaya upang madaig ang mga kahinaang ito at mapaunlad ang mga kalakasan.

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento sa klase:

"Kung may pagnanais tayo na pagbutihin ang laro ng buhay, kung patuloy tayong nagsisikap at nagsasanay, kailangan nating magtiis hanggang sa wakas. Kailangan tayong magpunyagi na daigin ang ating mga kamalian at manatili roon na sinisikap na manalo anuman ang hadlang. Noong 1960 ang Olympics ay idinaos sa Melbourne, Australia. Doon sa plataporma ng mga nanalo ay nakatayo ang isang maganda, mataas, may olandes na buhok na Amerikanang batang babae. Siya ay binibigyan ng isang gintong medalya. Ang mga batang lalaki ay sumipol at nagsabing, 'Hayun ang isang batang babaeng nasa kanya na ang lahat.'

"Dumaloy ang mga luha sa kanyang mga pisngi habang tinatanggap niya ang medalya. Karamihan sa mga tao ay nag-akalang siya ay nabagbag lamang ng seremonya ng tagumpay. Ang bagay na hindi alam ng karamihan sa mga nanonood ay ang kuwento ng kanyang pagpupunyagi. Sa gulang na lima siya ay nagkapolyo. Nang gumaling siya, hindi niya magamit ang kanyang mga bisig o mga binti. Dinala siya ng kanyang mga magulang sa isang palanguyan kung saan nila inasahang makatutulong ang tubig na itaas ang kanyang mga bisig habang nagsisikap siyang muling gamitin ang mga iyon. Nang naitataas na niya ang kanyang mga kamay sa ibabaw ng tubig sa pamamagitan ng sarili niyang lakas, umiiyak siya sa kagalakan. Pagkatapos ang kanyang layunin ay languyin ang kalaparan ng palanguyan, pagkatapos ay ang kahabaan, pagkatapos ay ang ilang kahabaan. Nagpatuloy siya sa pagsisikap hanggang sa mapanalunan niya ang medalyang ginto para sa langoy na *butterfly* sa Olympics sa Melbourne, Australia. Ito ang isa sa pinakamahirap sa lahat ng mga langoy. Paano kung nawalan ng pag-asa si Shelley Mann? Paano kung hindi siya natutong [magtiis]?" (Norma Ashton, "Be a 'Most Valuable Player,' " *Improvement Era*, Set. 1965, p. 787).

Talakayan

• Paano naapektuhan si Shelley Mann ng sakit na ito?

• Anong pansariling katangian ang nakaimpluwensiya sa paraan ng kanyang pagkilos?

• Ano ang matututuhan natin mula sa kanyang halimbawa?

Talakayan sa banal na kasulatan

Sama-samang basahin ang Eter 12:27.

• Bakit tayo binibigyan ng Panginoon ng kahinaan?

• Sino ang tutulong sa ating gawing malakas ang mga bagay na mahina?

• Ano ang kailangan nating gawin upang tanggapin ang mga pagpapalang ipinangako sa banal na kasulatang ito?

Ipaliwanag na kung nagtitiwala tayo sa Panginoon at ginagawa ang lahat ng ating makakaya, madadaig natin ang ating mga kahinaan at mapauunlad ang kalakasang kailangan natin upang magiting at mabuti nating mapaglingkuran ang Panginoon.

Maaaring naisin mong ibahagi ang isang karanasan mo sa pagdaig sa isang kahinaan at pagpapaunlad sa kalakasan. Ang mga kabataang babae ay maaaring may mga karanasan din na nais nilang ibahagi.

Katapusan

Banal na kasulatan

Muling basahin ang Doktrina at mga Tipan 18:10. Ibigay ang iyong patotoo na ang bawat kabataang babae sa klase mo ay may malaking kahalagahan sa Ama sa Langit at kay Jesucristo. Bawat isa sa kanila ay may kakayahang maging dakilang tagapaglingkod ng Panginoon.

Aralin
40 *Pagmamahal sa Ating Sarili at sa Iba*

LAYUNIN

Makikilala ng bawat kabataang babae na ang tamang pagmamahal sa kanyang sarili ay nagdaragdag sa kanyang kakayahang mahalin ang iba.

PAGHAHANDA

1. Magtalaga ng isang kasapi ng klase upang isalaysay ang kuwento ni Enos na matatagpuan sa Enos 1:1–18.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang ilahad ang anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Hilingan ang mga kabataang babae na isaalang-alang ang tanong na ito: Ano ang ilan sa mga katangian ng isang tao na nakadarama nang mabuti tungkol sa kanyang sarili? Habang nagmumungkahi ng mga ideya ang mga kabataang babae, isulat ang mga ito sa pisara. Ang mga ideya ay maaaring kabilangan ng mga sumusunod:

Siya ay masaya.
Mahal niya ang mga kasapi ng kanyang mag-anak at mga kaibigan.
Handa niyang tanggapin ang kanyang mga kamalian.
Alam niya ang mga pangangailangan ng iba.
Siya ay madaling turuan.
Gusto niyang paligayahin ang iba.

Ipaliwanag na ang isang taong nakadarama nang mabuti tungkol sa kanyang sarili ay higit na masaya at mas mabuting makapaglilingkod sa iba.

Kailangan Nating Mahalin ang Ating Sarili sa Tamang Paraan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung minsan ay mahirap tanggapin ang ideya na kailangan nating mahalin ang ating mga sarili. Maaari nating isipin na dapat nating mahalin ang ibang tao subalit hindi ang ating sarili. Maaari nating isipin kung paano natin mamahalin ang ating sarili nang hindi nagiging mapagpahalaga sa sarili.

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipaliwanag na ang Tagapagligtas mismo ang nagsabi sa atin na dapat nating mahalin ang ating mga sarili. Ipabasa sa isang kasapi ng klase ang Mateo 22:36–39.

• Ano ang sinasabi ng mga talatang ito sa atin tungkol sa pagmamahal sa ating sarili?

Ipaliwanag na malinaw na itinuturo ng mga talatang ito na dapat nating mahalin ang iba, subalit itinuturo rin ng mga ito na dapat nating mahalin ang ating mga sarili. Sinabi ng Tagapagligtas na dapat nating mahalin ang iba katulad ng pagmamahal natin sa ating sarili. Nangangahulugan ito na dapat nating mahalin ang ating mga sarili ng katulad ng pagmamahal natin sa ibang tao.

Paalalahanan ang mga kabataang babae na marami tayong dahilan upang mahalin ang ating sarili: tayo ay mga anak ng Diyos, marami tayong mga talinong maiaalok sa iba, may kakayahan tayong madaig ang ating mga kahinaan at maging malakas, at may kakayahan tayong balang-araw ay maging katulad ng Diyos.

• Bakit sa palagay ninyo napakahalaga para sa atin na mahalin ang ating sarili? Pahintulutang magtalakayan ang mga kabataang babae.

Tiyaking nauunawaan nila ang mga sumusunod na ideya:

1. Tayo ay mga anak ng Diyos, at kapag hindi natin minamahal ang ating mga sarili, hindi natin iginagalang ang mga bagay na nilikha ng Diyos.
2. Kapag inaayawan natin ang ating mga sarili, kadalasang tayo ay walang pag-asa at bigo. Mas hindi natin kayang maglingkod sa Panginoon.
3. Ang isang taong hindi nagmamahal sa kanyang sarili ay karaniwang mas hindi kayang lubusang magmahal ng ibang tao o umunawa kung paano siya mamahalin ng iba.
4. Kapag hindi nagugustuhan ng isang tao ang kanyang sarili, kung minsan ay sinisikap niyang madamang tinatanggap at minamahal siya sa pamamagitan ng pagbababa ng kanyang mga pamantayan upang mabigyang-kasiyahan ang ibang tao.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang tamang pagmamahal sa sarili ay hindi pagpapahalaga sa sarili o kapalaluan. Ang isang taong nagmamahal sa sarili niya sa tamang paraan ay nakaaalam na siya ay anak ng Diyos, na mahal siya ng Diyos, at na siya ay may maraming talino. Subalit nalalaman din niya na ang ibang tao ay mga anak din ng Diyos at dapat niyang gamitin ang kanyang mga talino upang paglingkuran sila.

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na magbanggit ng ilang mga paraang maipakikita nilang mahal nila ang kanilang sarili sa tamang paraan. Isulat ang kanilang mga ideya sa pisara at talakayin ang bawat isa. Ang sumusunod na pahayag ay maaaring maging kapaki-pakinabang upang makatulong na kilalanin ang ilang mga paraan.

Siping-banggit

"Kung tunay na mahal mo ang iyong sarili, maaalala mo na ikaw ay pisikal, pangkaisipan, at espirituwal na nilalang. Ang pagmamahal sa sarili mo katulad ng ninanais ng Diyos na gawin mo ay nangangahulugang ginagamit mo ang karunungan sa pagtatanggol sa iyong buhay at pangangalaga sa iyong kalusugan upang matapos ang iyong misyon sa lupa. . . .

"Ang pagiging malakas sa pangkaisipan ay kinabibilangan ng pag-aalaala na ang kaluwalhatian ng Diyos ay katalinuhan. Sa pagkakaalam nito ay nanaisin mong patuloy na unti-unting dagdagan ang iyong kaalaman at karunungan at iwasan ang mga panitikan, sine, at usapang makadurumi sa iyong isipan. Tayo na tamang nagmamahal sa ating sarili ay taimtim na ginagawa ang turo ng Panginoon na dapat nating hayaang walang katapusang palamutian ng kabutihan ang ating mga kaisipan.

"Ang pagpapanatili sa sarili mong malinis sa moralidad ay tamang pagmamahal sa iyong sarili. . . .

"Ang pagpapatawad sa iyong sarili matapos ang sapat na pagsisisi sa isang kasalanan ay isang mahalagang sukat ng pagmamahal sa sarili. . . .

"Ang paghahambing sa iyong sarili sa iba ay maaaring . . . magbunga sa alinman sa damdamin ng kababaang uri o kataasang uri. . . . Tanggapin ang iyong sarili bilang isang nag-iisang taong ikaw nga nang hindi inihahambing ang iyong sarili sa iba. Ang paggawa nito ay makatutulong sa iyo na mahalin ang iyong sarili nang tama, nang walang kapalaluan" (Clark Swain, "Q & A," *New Era*, Mar. 1979, p. 38).

Ipaliwanag na ang isang kabataang babaeng tunay na nagmamahal sa kanyang sarili ay magpapanatili sa kanyang sariling malusog, alisto ang kaisipan, malinis sa moralidad, at madamayin sa lahat ng tao.

Kapag Mahal Natin ang Ating Sarili, Maaari Nating Mahalin ang Iba

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag natutuhan nating mahalin ang ating sarili, sa gayon ay higit tayong handang magpakita ng pagmamahal sa iba. Kung pinahahalagahan natin ang ating sarili, ay nagagawa nating pahalagahan ang iba.

• Bakit sa palagay ninyo na ang isang kabataang babaeng nagmamahal sa sarili niya ay mas may kakayahang maglingkod sa ibang tao? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae.

Maaari silang magmungkahi ng mga ideya na katulad ng mga sumusunod: Kailangan nating madamang mahalaga tayo at may maibibigay [na isang bagay] bago tayo makadama ng

tiwala sa pagtulong sa iba; kapag tayo ay lubusang nasasangkot sa pag-iisip tungkol sa ating mga problema, wala tayong oras o lakas upang tulungan ang iba; kapag mahal natin ang ating sarili, mas tiwala tayo na mamahalin tayo ng iba at nanaisin nila na tulungan natin sila.

Kuwento

Ipaliwanag na sa Aklat ni Mormon ay mababasa natin ang tungkol kay Enos, ang anak ni Jacob na anak ni Lehias. Si Enos ay tinuruan ng kanyang ama na magkaroon ng pananampalataya sa Diyos, subalit hanggang sa panahon ng kuwentong ito hindi pa niya lubusang naisasagawa ang mga bagay na natutuhan niya.

Hilingan ang nakatalagang kasapi ng klase na isalaysay ang kuwento ni Enos na matatagpuan sa Enos 1:1–18. Pagkatapos ay talakayin ang kuwento na ginagamit ang mga tanong na katulad ng sumusunod:

• Ano ang ginawa ni Enos upang mapatawad ang kanyang mga kasalanan? (May pananampalataya siya kay Cristo, at nanalangin siya nang buong araw at buong magdamag.)

• Paano niya nalaman na ang kanyang mga kasalanan ay pinatawad? (Narinig niya ang tinig ng Panginoon na nagsasabi sa kanya na siya ay pinatawad.)

• Sino ang naisip niya pagkarinig na pagkarinig niya sa mga salita ng Panginoon? (Ang kanyang mga kapatid, ang mga Nefita at mga Lamanita.)

• Ano ang gusto niyang gawin ng Panginoon para sa mga Lamanita? (Mag-ingat ng isang talaan upang kung maiwala ng mga tao ang kanilang pananampalataya at lipulin, malalaman ng kanilang mga inapo ang katotohanan.)

• Bakit sa palagay ninyo nagmalasakit siya sa kanyang mga kapatid matapos siyang patawarin ng Panginoon sa kanyang mga kasalanan? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae.

Ipaliwanag na nang malaman niya na mahal siya ng Panginoon at pinatawad ang kanyang mga kasalanan, nakadama siya ng kapayapaan sa kanyang sarili at minahal niya ang kanyang sarili nang higit kaysa dati. Matapos niyang madama ang pagmamahal at kapayapaang ito, nakadama siya ng malaking pagmamahal sa kanyang kapwa-tao at ninais niyang pagpalain sila ng Panginoon. Basahin ang Enos 1:19 upang ipakita na pagkatapos ng karanasang ito, si Enos ay gumugol ng maraming oras at pagsisikap na turuan at tulungan ang kanyang mga kapatid.

Mga siping-banggit

Ipaliwanag na habang ipinakikita natin ang ating pagmamahal sa iba sa pamamagitan ng ating mga salita at mga gawa, mas mabuti ang nadarama natin tungkol sa ating sarili. Mas minamahal natin ang iba, mas madaling mahalin ang ating sarili.

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: “Nagiging mas mahahalagang tao tayo habang pinaglilingkuran natin ang iba. Nagiging mas tunay tayo habang pinaglilingkuran natin ang iba—talaga, mas madaling ‘matagpuan’ ang ating mga sarili dahil napakarami pang nasa atin ang matatagpuan!” (“Small Acts of Service,” *Ensign*, Dis. 1974, p. 2).

“Lahat ng mga kalalakihan at kababaihan ay mga kapatid natin, isinugo sa daigdig upang isakatuparan ang kanilang kaligtasan, bawat isa ay puno ng mga suliranin, bawat isa ay nangangailangan ng tulong at pagdamay. Isinasakatuparan natin ang plano ng Diyos kapag pinahahalagahan natin sila at tinutulungan natin silang madama sa pamamagitan ng mga salita at mga gawa na makagagawa sila, na sila ay mahalaga, at tayong lahat ay mga anak ng Diyos. Kapag ipinamumuhay natin ang kautusang ito ng Diyos, *ang pagpapahalaga ay bumabalik sa atin bilang isang kaloob mula sa mga pinahahalagahan natin*” (Alice Colton Smith, “Let Every Man Esteem His Brother As Himself,” *Relief Society Magazine*, Ago. 1968, p.625; idinagdag ang nakahilig ng mga titik).

Hilingan ang mga kabataang babae na magbahagi ng mga karanasan nila sa pagkadama ng mas mabuti tungkol sa kanilang sarili sapagkat nakatulong sila sa isa pang tao. Maging handang ibahagi ang karanasan mo.

Katapusan

Ipaliwanag na ang mensaheng nakatala sa Mateo 22:36–39 ay inulit sa makabagong banal na kasulatan. Basahin ang Doktrina at mga Tipan 38:24. Paalalahanan ang mga kabataang babae na habang natututuhan nating mahalin ang ating sarili sa paraang dapat nating gawin, mas makapaglilingkod tayo nang mabuti sa ating mga kapwa-tao at mas mabuti ang nadarama natin tungkol sa ating sarili.

Aralin

41

Pagiging Maaasahan

LAYUNIN	Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang kahalagahan ng pagiging maaasahan.
PAGHAHANDA	1. Magdala ng relo o orasan. 2. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase. 3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Pakay-aralin

Ipakita ang relo o orasan

Ipaliwanag sa klase na ang isang mabuting relo o orasan ay napakahalaga kapag ito ay nagbibigay ng tamang-tamang oras. Subalit ang isang relo, gaano man kagandang pinalamutian ng ginto o mga mamahaling bato, ay wala halos kapakinabangan kung hindi mo ito maaasahan na magsabi ng tamang-tamang oras.

Mahalaga na Maging Naaasahan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang isang klase ng kabataang babae at ang kanilang tagapayo ay nagbalak ng isang proyektong paglilingkod upang tulungan ang isang matandang balo, si Kapatid na Morgan, na linisin ang kanyang bakuran. Ang mga kabataang babae ay nangakong nasa tahanan ni Kapatid na Morgan ng ika-9 ng Sabado ng umaga na may mga kalaykay, asarol, isang makinang panggupit ng damo (lawnmower), at mga pantabas para sa paghahalaman. Noong Sabado ang tagapayo at isang kabataang babae ang siyang tanging nagkita sa tahanan ni Kapatid na Morgan. Bagaman nagtrabaho silang mabuti hanggang ika-1 ng hapon, nagawa lamang nila ang kaunti sa nilalayon nilang gawin sapagkat dalawang tao ang nagsisikap na gawin ang gawain ng sampu.

Talakayan

Talakayin kung ano ang maaaring naramdaman ng dalawang tumupad sa kanilang pangako.

• Anong pananagutan mayroon ang ibang mga kasapi ng klase?

• Ano ang nadarama ninyo kapag ang ibang tao ay gumagawa ng mga pangako at pagkatapos ay nabibigong tuparin ang mga iyon?

Pisara

Talakayin kung ano ang kahulugan ng maging maaasahan. Ilista sa pisara ang ilan sa mga katangian ng isang maaasahang tao. (Ang listahan ay maaaring kabilangan ng maaasahan, mapagkakatiwalaan, responsable, masigasig.)

Siping-banggit

Habang binabasa ang sumusunod na siping-banggit, hilingan ang mga kabataang babae na makinig sa mga halimbawa ng mga taong hindi maaasahan. Pagkatapos ay ipaisip sa kanila ang mga tao sa kanilang buhay na maaasahan nila. Ang mga halimbawa ay maaaring ang kanilang mga magulang, mga guro, obispo, drayber ng bus, o manggagamot.

"May kaisipan mula kay Confucius na tumutukoy sa punto ng maraming pansarili at pambayang suliranin. 'Ang isang taong hindi maaasahan ay tunay na walang silbi,' ang sabi niya. Dito ay maraming mali sa mga kaugnayan ng tao sa tao—hindi pagiging maaasahan, hindi makaaasa sa mga taong gawin ang kanilang bahagi, gawin ang sinasabi nilang gagawin nila kapag kailangan itong gawin. At kaya ang mga kabiguan at pagbabago ng mga maling akala ay nagaganap araw-araw. May isang nagsasabi na may

isang bagay siyang nakahanda sa isang tiyak na oras, at ito ay hindi talaga nakahanda. May isang nanghihiram at nagsasabing babayaran niya o isasauli ito sa isang tiyak na oras, at ito ay hindi talaga nabayaran o naibalik. May isang pumipirma ng kontrata at sumasang-ayon na gawin ang ilang mga paglilingkod, at hindi talagang ginagawa ito. Ang listahan ay maaaring pahabain pa nang walang katapusan. Madalas na may hindi maiiwasang mga dahilan, subalit kung minsan ito ay kawalan ng pagkamaaasahan—at sa ilang mga kalagayan ito ay maaaring maging hindi lamang nakabibigo kundi nakatatakot. Lahat ng ito ay maihahambing sa isang parakaida na nagbubukas lamang ng bahagi ng oras, o sa mga preno ng kotse na hindi maaasahan nang palagian. . . . Halimbawang hindi natin maaasahan ang mga pangako ng Diyos. Halimbawang ang mga astronot na naglalakbay sa kalawakan ay hindi makaaasa sa mga pagtatantiya na ginawa ng iba, o hindi makaaasa na ang sansinukob ay pinatatakbo nang maayos. Halimbawang hindi tayo makaaasa sa mga pagkati at paglaki ng tubig, o sa araw, o sa mga panahon. Hindi ang pasubuk-subok na gawa ang gumagawang posible sa buhay, kundi ang antas ng pagkamapagkakatiwalaan, pagkamaaasahan, katapatan, hindi pagbabagu-bago ang siyang maaasahan. 'Ang isang taong hindi maaasahan ay tunay na walang silbi' " (Richard L. Evans, "Reliable Once in a While," *Ensign*, Okt. 1971, p. 9).

Banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 82:24.

• Anong mga pagpapala ang nakalaan para sa mga matatag?

Paglalahad ng guro

Hilingan ang mga kabataang babae na isipin sandali ang isang pagkakataon nang makalimutan nila ang isang bagay na ipinangako nilang gawin. Hilingan silang ilarawan kung ano ang kanilang nadama.

• Ano ang ilang mga bahagi ng inyong buhay kung saan dapat kayong maaasahan? Ang talakayan ay maaaring kabilangan ng kani-kanyang mga pananagutan sa tahanan, paaralan, simbahan, at gawain.

Banal na kasulatan

Ipahanap at ipabasa sa klase ang 1 Nefias 3:7. Talakayin kung paano natulungan si Nefias ng kanyang saloobin na maging isang dakilang tagapaglingkod ng Panginoon.

Ipaliwanag na kapag binigyan tayo ng mga pananagutan, dapat nating ipangako sa ating sarili na gawin ang mga gawain katulad ng ginawa ni Nefias nang tawagin siya ng Panginoon na maglingkod.

Ang Pagiging Maaasahan ay Nakatutulong sa Atin na Maging Higit na May Tiwala sa Sarili at Matagumpay

Talakayan sa kuwento

Ang sumusunod na kuwento na isinalaysay ni Pangulong N. Eldon Tanner ay naglalarawan ng kahalagahan ng pamumuhay ng ating relihiyon at pagiging mapagkakatiwalaan:

"Isang taong nakasama ko bilang isang direktor sa isang malaking kumpanya at isa ring opisyal ng pamahalaan, ay nagsabi sa akin sa isang pagkakataon: 'Humingi kami ng mga aplikante na handang tumanggap ng isang tiyak na trabaho sa pamahalaan. Nagkaroon kami ng maraming aplikante, at sampu lamang ang pinili namin. Habang pinag-iisipan namin ang sampung iyon, napansin namin na ang isa sa kanila ay kasapi ng inyong simbahan, at kinuha namin siya nang ganoon lamang.'

"Sinabi ko, 'Bakit ninyo siya kinuha?'

"Sinabi niya, 'Sapagkat alam naming hindi siya makikipag-inuman sa gabi; alam namin na *maaasahan* namin siya, at alam naming gagawin niya ang trabahong nakatalaga sa kanya' " ("Dependability," *Ensign*, Abr. 1974, p. 4).

• Paano nagkakaroon ng ganitong katanyagan ang mga kasapi ng Simbahan?

• Ano ang nadarama ninyo kapag nakaririnig kayo tungkol sa ganito katapat na mga tao?

Siping-banggit

Hilingan ang mga kabataang babae na isipin ang tungkol sa kanilang sariling buhay habang nakikinig sila sa mga tanong sa sumusunod na siping-banggit:

"Bawat araw ay kailangan nating tumigil at tanungin ang ating sarili: Maaasahan ba ako? Sapat ba ang aking kalakasan at buo ba ang loob ko na maging ang uri ng taong mapagkakatiwalaan ng lahat? May mga halimbawa tayo sa paligid natin ng mga taong nagkaroon ng lahat ng pagkakataong bumuti at nagkaroon ng mga posibilidad ng

mauunlad na trabaho, at ng talagang pag-aambag sa mundo, subalit nabigo sapagkat hindi nila tiniyak sa kanilang sarili at hindi sila matatag upang panatilihin ang kanilang sarili na hindi mapagbubuntunan ng sisi at matagalan ang mga tuksong ibinigay sa kanila" (N. Eldon Tanner, "Dependability," p. 4).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung tayo ay maaasahan higit tayong magiging matagumpay sa lahat ng ating ginagawa, kabilang na ang pagiging kasapi ng Simbahan. Kapag ginagawa natin ang ating mga pananagutan, nakadarama tayo ng mabuti tungkol sa ating sarili. Hindi natin kailangang gumawa ng mga dahilan para sa ating mga pag-uugali o magtago sa mga magulang, mga naniningil, mga namamahala sa paaralan, obispo, o sinumang iba pang pinananagutan natin. Makadarama tayo ng pagtitiwala sa ating sarili at makakukuha ng paggalang at tiwala ng iba.

Kuwento

Ipasalaysay sa isang kabataang babae ang sumusunod na kuwento:

"Tiningnan ni Cindy ang relo sa itaas ng pintuan. . . . Ang oras ay napakabilis kung kaya't hindi siya makapaniwala na halos ala-una na. . . .

" 'Maglaro pa tayo [ng tenis],' ang pag-anyaya ni Donna. 'Ang huling iyon ay talagang sakuna. Mas madali kang mananalo ngayon.'

" 'Hindi na ako puwede,' ang sagot ni Cindy. 'May oras lamang akong umuwi at maligo bago ako pumunta sa ospital upang tulungan si Gng. Holt sa mga gawain sa kuwento at kasanayan.'

"'Hay!' ang pangungutya ni Donna na nakasimangot. 'Kakaibang paraan iyan ng paggugol ng tag-araw! Dalawang hapon isang linggo kasama ng mga batang maysakit.'

" 'Ang mga batang iyon ay kailangang magtagal sa ospital. Labis silang nalulungkot, at nangako ako,' ang pagsisimula ni Cindy.

" 'Sa palagay ko ay makapaglalaro ka pa ng isang laro kahit ngayon lang,' ang pamimilit ni Donna. 'Tila hindi ka naman ganoon kahalaga. Sinabi mo na wala kang masyadong ginagawa.'

"Marami nang beses inisip ni Cindy ito. Ang tanging ginawa niya ay magpasa ng papel at mga krayola o gunting o kung anumang panustos ang kinakailangan. At tinulungan din niya ang mga bata sa kanilang mga silyang de gulong at mga saklay. . . .

" 'Sige na, Cindy, laro na tayo,' ang may pagkainip na sabi ni Donna.

"Pinagulong ni Cindy ng ilang ulit ang bola sa kanyang raketa, subalit pagkaraan ay umiling siya. 'Donna, hindi ko magagawa. Nangako talaga ako, at hindi magiging makatarungan!' . . .

"Nagmadali si Cindy sa paliligo at naghanda patungo sa ospital. Natakot siya na mahuli, kaya tinakbo niya ang halos lahat ng walong bloke mula sa kanyang tahanan hanggang sa ospital.

"Nanakit ang kanyang mga binti habang nagmamadali siya sa pag-akyat sa ospital at sa kahabaan ng pasilyo patungo sa silid kung saan ang mga bata ay naghihintay. Sa pagbukas niya ng pinto, sandaling tumigil si Cindy upang habulin ang kanyang hininga.

" 'Hindi pa nasisimulan ni Gng. Holt ang kanyang mga kuwento,' ang sabi niya sa kanyang sarili. 'Kaya baka hindi pa ako huling-huli.'

" 'Nandito na si Cindy!' Ang sigaw ni Dennis pagkakita sa kanya. Si Dennis ay nakasemento mula sa kanyang balakang pababa, subalit hindi niya gustong nanaising pumalya sa pakikinig sa mga kuwento.

"Lumingon din ang iba. 'Cindy! Cindy!' ang tawag nila. Tila ba iyon ay isang koro.

"Ngumiti si Gng. Holt, subalit nakita ni Cindy na may dinaramdam ang matandang maputi na ang buhok na karaniwang nakikipagtawanan sa mga bata.

" 'Masama ba ang pakiramdam ninyo?' mahinang tanong ni Cindy.

"Umiling si Gng. Holt. 'Medyo nahihilo ako buong araw. Hindi ko nga malaman kung mahihintay pa kita. Subalit ngayon ay narito ka na, alam kong nasa ayos na ang lahat.'

"Nag-init ang mukha ni Cindy sa alaala na natukso siya ni Donna na lumagi at maglaro pa ng isang laro ng tenis.

" 'Hindi ko gustong iwanan ka, Cindy,' ang buntong-hininga ni Gng. Holt. 'Subalit mahal na mahal ka ng lahat ng mga bata kaya't maaari na akong umuwi at hindi mag-alala. Masarap malamang maaasahan kita. Yamang mapag-iisa ka ngayong araw na ito, marahil ay makababasa ka ng ilang mga kuwento.'..

"Hindi pa kailanman nakapagbasa ng kuwento sa mga bata si Cindy noon. Sa una ang pakiramdam niya ay tila nangangatog at maliit ang kanyang tinig, subalit unti-unting lumaki ang kanyang tiwala.

" 'Magaling kang magbasa,' ang pahayag ni Dennis. 'Kasinggaling ng sinuman!'

"Natawa si Cindy at tinapik ang bisig ng batang lalaki. 'Iyan ay dahil sa lahat kayo ay aking kaibigan.'

"Ang hapong iyon ay mabilis na natapos—halos napakabilis.

" 'Babalik ka, di ba?' ang tanong ni Dennis habang paalis si Cindy. 'Sabi mo magkakaibigan tayo,' ang dagdag niyang may pananabik.

"Bumalik si Cindy at niyakap si Dennis. 'Magkakaibigan tayo. At babalik ako—pangako.'

"Sa pag-alis ni Cindy sa ospital, alam niyang tutuparin niya ang kanyang pangako—kasindalas ng pangangailangan sa kanya" (Lucy Parr, "Nothing Important," *Friend,* Hunyo 1973, p. 43–45).

Talakayan

- Ano sa palagay ninyo ang nadama ni Cindy tungkol sa kanyang sarili?
- Sino ang maaaring nasaktan kung nabigo si Cindy sa pagtupad sa kanyang pangako?

Katapusan

Siping-banggit

"Hindi tayo dapat maging *halos* maaasahan, kundi *palaging* maaasahan. Maging matapat tayo sa maliliit na bagay, gayundin sa malalaki. Maaasahan ba akong gawin ang bawat takdang gawain, maging iyon ay isang [pananalita sa simbahan], pagtuturo sa tahanan, pagdalaw sa maysakit, o tawag bilang isang misyonero sa istaka o sa pambuong-panahon?" (N. Eldon Tanner, "Dependability," p. 5).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kapag tumutupad tayo sa mga pangako at lubusang tumatanggap ng pananagutan, ang ating mga buhay ay magkakaroon ng higit na kahalagahan, katulad ng pagpapakita ng relo ng kahalagahan nito kapag maaasahan ito sa tamang-tamang pagsasabi ng oras.

Pagsasagawa ng Aralin

Pagawin ang mga kasapi ng klase ng listahan ng kanilang mga pananagutan para sa darating na linggo—mga bagay na katulad ng mga pulong at mga pananagutan sa Simbahan, mga gawain sa bahay, mga pananagutan sa mag-anak, mga takdang-aralin sa paaralan, at iba pa. Himukin silang gumawa ng pangako na maging maaasahan sa paggawa ng mga bagay na ito.

Aralin
42

Paghahanda Para sa Pagbabago

LAYUNIN

Ihahanda ng bawat kabataang babae ang sarili niya upang mapangasiwaan ang pagbabago.

PAGHAHANDA

1. Larawan 16, Isang Higad na Nagiging Paruparo. Ito ay matatagpuan sa likod ng manwal. Kung maaari, gumawa ng kopya ng larawang ito para sa bawat kasapi ng klase.
2. Hilingan ang isang panauhin o kasapi ng klase na magbahagi ng karanasan sa matagumpay na pag-aakma sa pagbabago.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang isang paru-paro ay nagsisimula bilang isang itlog na napipisa na nagiging isang higad. Ang higad ay nagiging isang anak-uod ng paru-paro at nagpapalipas ng oras na tila ba ito ay namamahinga subalit sa katotohanan ay mabilis na nagbabago. Ito ang panahon na kung saan ito ay napakadaling mapatay ng mga puwersa sa labas nito. Sa dakong huli ng bahaging ito, kung ito ay malalantad sa labis na init ang mga pakpak nito ay hindi maiuunat nang tama; kung ito ay matutuyo ito ay magkukulang sa lakas. Subalit kung lahat ay maayos, ang higad ay maaaring maging kung ano ito dapat maging—isang paruparo.

Larawan

Ipakita ang larawan ng higad na nagiging isang paruparo. Ipaliwanag na katulad ng isang higad, tayo man ay kailangang dumanas ng pagbabago. Ang pagbabago—maging sa labas o sa loob, maging pisikal o espirituwal—ay higit na makapagpapaganda sa atin kung magaganap ito ayon sa plano ng Panginoon.

Ang Pagbabago ay Isang Karaniwang Bahagi ng Buhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang buhay ay hindi nakapirme. Bawat araw ay nagdadala ng ilang uri ng pagbabago sa ating mga buhay. Sinasabi na walang anumang bagay na palagian kundi ang pagbabago, sapagkat ang ating mga buhay ay palaging kumikilos at umuunlad.

Talakayan sa pisara

Hilingan ang mga kabataang babae na banggitin ang ilan sa mga pagbabago na maaaring maganap sa pansarili o pangmag-anak na buhay ng bawat isa. Isulat ang kanilang mga sagot sa pisara. Ang mga ito ay maaaring kabilangan ng mga bagay na katulad ng pagsilang, pag-aasawa, kamatayan, pagtatrabaho, paaralan, misyon, paglipat, at pagtatatag ng isang tahanan at mag-anak. Ang ibang mga mungkahi ay maaaring kabilangan ng karamdaman, pagtanda, mga sakuna, diborsiyo, pagkawala ng trabaho, pagkawala [ng mga ari-arian] sa pamamagitan ng sunog o baha, at malaking pagkakaroon o pagkawala ng salapi.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang ilan sa mga pagbabagong ito ay tila kanais-nais samantalang ang iba ay tila hindi kanais-nais. Likas lamang na asahan natin ang mga pagbabagong kanais-nais, subalit kung minsan ay tila walang-malay nating iniisip na walang magiging hindi kanais-nais na pagbabago sa ating mga buhay at mga mag-anak.

Talakayan

Tukuyin ang mga pagbabagong nakalista sa pisara, at ipasaalang-alang sa klase kung bakit ang ilan ay maaaring madali o mahirap at kung bakit ang mga ito ay maaaring magdala ng sakit o kagalakan.

Ipaliwanag na kung minsan maging ang magagandang pagbabago ay maaaring mahirap.

• Ano ang ilang mga kanais-nais na pagbabago na maaaring mangailangan ng mahirap na mga pag-aakma?

Ipaliwanag na, halimbawa, inaasahan natin ang pag-aasawa bilang isang maligayang pangyayari. Subalit ang mga magulang kung minsan ay nalulungkot na ang kanilang anak ay hindi na makikitira pa sa kanila, at ang babae o lalaking ikakasal ay maaaring makadama ng pag-aalala tungkol sa paglisan sa kasiguruhan ng tahanan at mag-anak. Ang isang kabataang babaeng lumilisan sa tahanan para sa pag-aaral o pagtatrabaho ay maaaring gumagawa ng kanais-nais na pagbabago, subalit maaaring nakadarama siya ng kawalang katiyakan at kasabikan sa pag-uwi. Ang isang kabataang babae na kailangang matutong tutusan ang kanyang sariling pangangailangan sa pananalapi ay maaaring matuto ng maraming bagay, subalit maaaring kailangan niyang gumawa ng mga sakripisyo at pagbabago sa uri ng kanyang pamumuhay.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang mga pagbabagong pinag-usapan nila ay maaaring maganap sa buhay ng bawat isa at sa bawat mag-anak, ngayon o sa hinaharap. Kailanman maganap ang mga ito, kailangan nating unawain na ang mga ito ay bahagi ng pagsubok ng mortalidad.

Siping-banggit

Pinaalalahanan tayo ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Alam natin bago pa tayo isinilang na paririto tayo sa lupa para sa mga katawan at karanasan at magkakaroon tayo ng mga kagalakan at kalungkutan, sakit at mga kaaliwan, kagaanan at kahirapan, kalusugan at karamdaman, mga tagumpay at kabiguan, at alam din natin na tayo ay mamamatay. Tinanggap natin ang lahat ng mga mangyayaring ito nang may masayang puso, na nasasabik na tanggapin kapwa ang makabubuti at hindi makabubuti" (*Tragedy or Destiny* [Provo: Brigham Young University Press, 1972], p. 8–9).

Matututuhan Nating Makibagay sa Pagbabago nang Matagumpay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na kung minsan ay malaya tayong piliin ang mga pagbabagong dumarating sa atin at kung minsan ay hindi. Subalit palagi tayong malayang piliin kung ano ang gagawin natin kapag dumating ang mga pagbabago. Kapag nagaganap ang mga pagbabago sa ating mga mag-anak, lalo na ang mga hindi inaasahan at hindi kanais-nais na pagbabago, magagawa nating makibagay nang matagumpay.

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na siping-banggit:

"Maaari nating maisip na ang pagbabago ay isang kalaban. Marami sa atin ang napaghihinalaan na magbabago at kadalasang lumalaban at tumatanggi dito bago pa man natin matuklasan kung ano ang talagang magiging epekto nito. Kapag maingat na pinag-isipan ang pagbabago, ito ay makagagawa ng pinakakapaki-pakinabang at pinakamasidhing mga karanasan sa buhay" (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 87; o *Ensign*, Nob. 1979, p. 61).

Talakayan

• Anong mga bagay ang maaaring tumukoy sa paraan ng inyong pagtugon sa isang pagbabago? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae.

Ituro na ang pinakamahalagang bagay na nakatutulong sa isang taong matagumpay na pakitunguhan ang pagbabago ay pananampalataya sa Panginoon at kaalaman na aakayin at tutulungan niya tayo.

Kuwento

Basahin ang sumusunod na kuwento upang ilarawan kung paano pinakitunguhan ng isang babae ang napakahirap na pagbabago dahil sa kanyang pananampalataya sa Panginoon.

"Isang mainit na Sabado nang Marso, nagising ako sa liwanag ng araw na sumisikat sa aking mukha. Samantalang natutulog ang aking mag-anak, nagbihis ako at naglakad sa paligid ng bakurang inaayos namin. . . . Habang pinagmamasdan ko ang tanawin at ang aming bagong tahanan kasama ang lahat ng mga proyekto nito, nakadama ako ng pasasalamat sa mga kagandahan ng daigdig at sa kaligayahan na ipinagpala sa amin.

"Ang aking asawa at ako ay nagdiriwang ng aming ika-dalawampung anibersaryo ng kasal, at ginugol namin ang buong araw na magkasama. Nananghali kami sa aming paboritong kainan. Inalala namin ang mga taon na kami ay magkasama, ang aming

pagbabalik-loob sa Simbahan, ang pagsilang ng aming pitong anak, ang mga layunin at mga pangarap na natupad namin. Naalala namin na may kasiyahan ang pagluhod sa dambana sa Templo ng Salt Lake siyam na taon na ang nakalipas.

"Sa pagtatapos ng aming maghapon, naghanda kaming dumalo sa panggabi ng Sabadong sesyon ng komperensiya. Habang umaatras kami sa daanan, bumaling ako kay Phil at nagtanong, 'Tiyak mo bang maganda ako sa matingkad na pulang damit na ito?'

"Tumugon siya, 'Maganda ka sa anumang suot mo!'

"Iyon ang mga huling salitang naalala kong sinabi sa akin ng aking asawa.

"Habang nakasakay kami sa kotse patungo sa bahay-pulungan, isang trak (pickup) ang lumiko sa aming linya sa trapiko. Sinikap ng nagmamaneho na lampasan ang ilang mga kotse sa isang hindi gaanong kitang lugar sa kalsada. Lahat ng pagsisikap na iwasan ang tuwirang banggaan ay nabigo. Nakita ni Phil na hindi na maiiwasan ang sakuna, at dinaganan niya ako bilang pagliligtas sa akin.

"Ang sumunod na tunog na narinig ko ay ang mga tagasagip na ginugupit ang metal ng aming kotse. Sa pagbabalik ng aking malay, alam kong wala na ang aking asawa. Walang kailangang magsabi sa akin. Gayunman sa pagdating ng kaalamang iyon sa akin, isang payapa, tahimik na espiritu ang pumuspos sa aking buong katawan. 'Wala na si Phil,' ang bulong ng Espiritu sa akin. 'Magiging maayos ang lahat. Ang buhay mo ay nasa aking mga kamay.'

"Sa gitna ng lahat ng kaguluhan, pagmamalasakit, at malaking kawalan, naunawaan ko ang kailanman ay hindi ko naunawaan noon na kapayapaan na binanggit ni Cristo nang sabihin niyang: 'Ang kapayapaan ay iniiwan ko sa inyo; ang aking kapayapaan ay iniiwan ko sa inyo: hindi gaya ng ibinibigay ng sanlibutan, ang ibinibigay ko sa inyo. Huwag magulumihanan ang inyong puso, ni matakot man.' (Juan 14:27.)

"Dumanas ako ng baling leeg at ilang iba pang sugat. Subalit sa maingay na pagsakay patungo sa ospital habang tinatanong ako ng mga kawaning medikal at nadarama ang pagmamalasakit ng aking obispo at pangulo ng istaka, nanatili akong payapa. 'Bakit alalang-alala ang lahat?' ang aking pagtataka. 'Hindi ba nila alam na maaayos ang lahat?' . . .

"Nang makauwi ako mula sa ospital, ang kard sa anibersaryo na ibinigay sa akin ni Phil ay nasa ibabaw ng tokador kung saan ko ito naiwan apat na linggo na ang nakaraan. Muli kong nadama ang Espiritu ng kapayapaan habang muli kong binabasa ang mga salitang isinulat niya: 'Hindi ko maunawaan kung ano ang katulad habang patuloy ang paglago ng kaligayahan at pagmamahal na ito sa buong kawalang-hanggan. Lubos na nagmamahal, Phil' " (Edith Rockwood, "Peace I Leave with You," *Ensign*, Abr. 1983, p. 30–31).

Talakayan

• Anong mga bagay ang nakatulong sa babaeng ito upang makadama ng lubos na kapayapaan sa napakahirap na panahon ng pagbabago?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Juan 14:27.

• Bakit ang kapayapaang ibinibigay ni Cristo ay iba sa kapayapaan ng mundo? (Ang kanyang kapayapaan ay nagpapatuloy sa atin anuman ang nagaganap sa paligid natin.)

Paglalahad ng bawat isa

Hilingan ang isang panauhin o kasapi ng klase na magbahagi ng karanasan na naglalarawan ng matagumpay na pag-aakma sa pagbabago. Ang karanasang ito ay maaaring kasabikang umuwi na sanhi ng paglayo dahil sa pag-aaral o sa misyon, mga pag-aakmang kailangan sa paglipat, pag-aalala sa pagiging isang bagong mag-aaral, kabiguan ng mga natatanging plano, pag-aakma sa mga kakulangang pisikal o pangkaisipan, pagkaya sa sakuna o kamatayan, o mga katulad na paksa.

Kung may oras pa, maaaring naisin ng mga kasapi ng klase na magbahagi ng ibang maiikling karanasan. Maaari mong naising maglahad ng sarili mong karanasan.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Paalalahanan ang mga kabataang babae na yamang ang pagbabago ay dumarating sa buhay ng bawat tao, kailangan nilang tanggapin ito at maging handa para dito. Sa pamamagitan ng pananatiling malapit sa Panginoon at pagkilala na maaari silang

umunlad mula sa pagbabago, mahaharap nila ang hinaharap nang walang takot. Bigyan ang mga kabataang babae ng mga kopya ng bigay-siping paruparo upang tulungan silang maalala na magagamit nila ang pagbabago upang mapagbuti ang kanilang mga buhay.

Pagsasagawa ng Aralin

Imungkahi sa mga kabataang babae na sa isang gabing pantahanan ng mag-anak ay pag-usapan nila ang mga ideya sa araling ito at isagawa ang mga ito sa ilang mga pangyayari sa mag-anak na nagkaroon ng pagbabago.

Aralin
43

Mga Pakikisalamuha sa Iba

LAYUNIN

Hahangarin ng bawat kabataang babae na pagbutihin ang kanyang pakikisalamuha sa iba.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng isang lapis at papel para sa bawat kabataang babae.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Paskil at talakayan

Ipaliwanag na isang kilalang manunulat at paring taga-Britanya noong ika-labimpitong siglo, si John Donne, ang sumulat ng isang tula kung saan sinabi niya, "Walang taong maaaring makapag-isa" (Meditation 17). Maaari mong naising isulat ang linyang ito sa pisara o ipakita ito sa isang paskil. Hilingan ang mga kasapi ng klase na talakayin kung ano ang kahulugan sa kanila ng pangungusap na ito.

Ang Pag-unlad ay Dumarating sa Pamamagitan ng Pakikisalamuha sa Iba

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang pangangailangan sa ibang tao ay bahagi ng plano ng Panginoon. Ipinadala tayo sa lupa bilang bahagi ng mga mag-anak, lubusang umaasa sa iba, at sa buong buhay natin ay kailangan nating makisalamuha sa ibang tao. Kinikilala ng Diyos ang pangangailangang ito ng ilagay niyang magkasama sina Adan at Eva sa Halamanan ng Eden at sabihing "hindi mabuti na ang lalaki ay mag-isa" (Genesis 2:18).

Talakayan

• Sa anong mga paraan mahalaga sa atin ang ibang tao? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae.

Maaari nilang imungkahi na umaasa tayo sa iba para sa proteksiyon at kaligtasan (lalo na bilang mga sanggol at mga bata), para sa pagtuturo at pagsasanay, para sa paglutas ng mga suliranin at pagsasagawa ng mga gawain, para sa pagmamahal at pagdanas ng kagalakan.

• Sa anong mga paraan tayo natutulungan ng ibang tao upang umunlad?

Gawaing pagsulat

Bigyan ang bawat kabataang babae ng isang pirasong papel at isang lapis. Hilingan silang gumawa ng listahan ng ilan sa kanilang mga nagawa at mga talino.

Matapos nilang gawin ito, hilingan ang bawat isa sa mga kasapi ng klase na ibahagi ang ilan sa mga bagay sa kanilang mga listahan. Bilang isang klase, talakayin kung paano napaunlad ang mga nagawa at mga talinong ito. Tulungan ang mga kabataang babaeng makita na bagaman kailangan nilang gumawa upang mapaunlad ang mga talinong ito, hindi nila maaaring nagawa ang alinman sa mga iyon nang walang tulong ng ibang tao. Halimbawa, ang isang kabataang babae ay hindi makapag-aaral nang walang tulong ng kanyang mga magulang, mga pamunuan ng paaralan, mga guro, at mga nagbabayad ng buwis. Hindi siya matututong magpinta, tumugtog ng instrumentong musikal, maging sanay sa isang palakasan, o magturo ng klase nang walang isang nagtuturo sa kanya. Maging ang pagkakaroon ng patotoo ay bahagyang nababatay sa mga turo at mga halimbawa ng iba.

Talakayan sa banal na kasulatan

Pabuksan at ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 46:11–12. Ipaliwanag na sa mga banal na kasulatang ito, tinutukoy ng Panginoon ang tungkol sa mga espirituwal na kaloob.

• Lahat ba ng tao ay may espirituwal na kaloob? Lahat ba ay mayroon ng lahat ng kaloob?

Ituro na binigyan ng Panginoon ang bawat tao ng mga espirituwal na kaloob, at marami sa ating mga kaloob ay magkakaiba. Inaasahan niyang gagamitin natin ang ating mga kaloob upang gawing ganap ang ating buhay at pagpalain ang mga tao sa ating paligid. Sa banal na kasulatang ito, sinasabihan tayo ng Panginoon kung gaano niya ninanais na tayo ay magbahaginan at umunlad kasama ng bawat isa.

Matututuhan Natin Kung Paano Mapagbubuti ang Ating Pakikisalamuha sa Ibang Tao

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ninanais ng Panginoon na matutuhan natin kung paano pagyamanin ang buhay ng isa't isa. Subalit karamihan sa mga tao ay nakadarama na hindi sila kasinggaling katulad ng gusto nila sa pagkakaroon ng mga makabuluhan at nakasisiyang kaugnayan sa iba. Ituro na ang isang tao ay maaaring matuto ng mga kasanayang mahalaga upang mapaunlad ang mga kaugnayan.

Talakayan sa pisara

• Anong mga bagay ang magagawa natin upang mapagbuti ang ating mga pakikisalamuha sa iba? Hayaang talakayin ng mga kabataang babae, at isulat ang kanilang mga mungkahi sa pisara.

Maaari mong naising bigyang-diin ang sumusunod na tatlong ideya:

1. Maging handang tumulong sa iba.

2. Huwag pipintasan o huhusgahan ang iba.

3. Manalangin para sa mas dakilang pagmamahal.

Talakayin sa mga kabataang babae ang mas malalim na kahulugan ng mga ideyang ito, na ginagamit ang kanilang mga ideya at ang sumusunod na mga mungkahi.

Maging Handang Tumulong sa Iba

Hilingan ang mga kabataang babae na isipin ang tungkol sa dalawa o tatlong pinakamahalaga at kasiya-siyang kaugnayang nagkaroon sila sa iba.

• Umunlad ba ang alinman sa mga kaugnayang ito nang wala ang inyong tulong o pagsisikap? Ano ang kinailangan ninyong gawin upang mapagbuti ang mga kaugnayang ito?

Ipaliwanag na kailangang madalas tayong maging handang tumulong sa iba bago tayo makapagpaunlad ng mga pakikipagkaibigan sa kanila. Hindi tayo maaaring maupo at maghintay na lumapit sila sa atin.

• Ano ang ilang mga dahilan kung bakit ang mga tao ay takot na tumulong sa iba at magsikap na maging kaibigan nila? (Ang isang tao ay maaaring mahiyain, takot sa maaaring sabihin ng ibang tao, o napakatamad gumawa ng pagsisikap.)

• Anong mga pagkakataon para sa pag-unlad ang maaaring mawala sa isang kabataang babae kung napakamahiyain niya sa pagtulong sa iba? (Maaari siyang mawalan ng mga pagkakataon upang ibahagi ang ebanghelyo, upang matuto ng mahahalagang aral mula sa iba, upang tamasahin ang kaligayahang nagmumula lamang sa pagsama sa iba, o upang makisali sa mga gawain ng pangkat.)

Ipaliwanag na kadalasang madadaig ng isang kabataang babae ang pagkamahiyain sa pamamagitan ng higit na pagtutuon ng pansin sa ibang tao kaysa sa kanyang sariling mga damdamin.

Pag-aaralang kalagayan

Hilingan ang mga kabataang babae na pag-isipan ang sumusunod na kalagayan:

Katatawag lamang kay Karen upang maging pangulo ng kanyang klase sa Mga Kabataang Babae. Hindi pa niya nakikilalang mabuti ang mga kabataang babae sa kanyang klase sapagkat nahihiya siyang makisalamuha sa sinumang hindi pa niya nakikilala. Nakadama siya ng malaking pananagutan na kailangan niyang isagawa upang makilala ang mga kabataang babae at matulungan sila. Natakot siya na baka isipin nila na siya ay mahinang pinuno o hindi kasinggaling nila.

• Ano ang maaaring gawin ni Karen upang matulungan ang kanyang sarili na magkaroon ng lakas ng loob na isagawa ang kanyang mga pananagutan?

• Ano ang maaaring mawala kay Karen kung hindi niya mapagtatagumpayan ang mga damdamin ng pagkamahiyain?

Huwag Pipintasan o Huhusgahan ang Iba

Banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 88:124. Ituro ang pariralang, "Tumigil sa paghanap ng kamalian sa bawat isa."

• Bakit sa palagay ninyo inutusan tayo ng Panginoon na huwag maghanap at mag-isip ng mga kamalian ng iba? (Mas madali para sa atin na mahalin ang iba at tulungan sila kapag nakikita natin ang kanilang mga kalakasan sa halip na ang kanilang mga kamalian; hindi natin nalalaman ang lahat tungkol sa ibang tao kaya wala tayo sa kalagayan upang husgahan ang kanilang mga pag-uugali; kapag nagsimula tayong humanap ng mga kamalian, hindi natin makikita ang kabutihan sa mga tao.)

Kuwento

Basahin ang sumusunod na kuwento upang ipakita kung gaano kahalaga ang hindi pamimintas:

Tinanong ni Martha si Tanya kung napansin niya kung gaano kagulo ang kanilang kasama sa kuwarto na si Paula. Hindi talaga napapansin ni Tanya. Subalit matapos banggitin ni Martha iyon, nagsimula niyang mapansin. Sa katunayan, talagang nagsimula itong makabahala sa kanya. Naunawaan naman niya kaagad, gayunman, na ang kanyang mga mapamunang damdamin tungkol kay Paula ay nakasasagabal sa kanilang pagkakaibigan.

Naisip ni Tanya sa kanyang sarili, "Anong laking kaibahan kapag nagsisikap tayong itaas ang iba sa halip na itulak sila pababa upang magmukha tayong magaling." Natagpuan niya na katulad lamang ng pangangailangan niya sa pagmamahal at pagtataguyod ng iba, ang iba ay nangangailangan at nagnanais din ng pagtataguyod mula sa atin.

Hilingan ang mga kabataang babae na mag-isip ng panahon nang sila ay naging palapintasin sa isang kaibigan. Pagkatapos ay ipaisip sa kanila kung ano ang kanilang madarama kung sila ay titingnan ng iba ng kasingpintasin ng kanilang pagtingin sa taong ito. Inaasahan ba nila ang iba na maging mas maawain sa kanila kaysa sila sa ibang tao?

Manalangin Para sa Mas Dakilang Pag-ibig

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Moronias 7:46–48.

• Ano ang sinasabi ni Moronias sa kung ano ang pag-ibig sa kapwa-tao?

• Bakit sa palagay ninyo kailangan nating manalangin sa Diyos para sa pag-ibig na ito? (Kung gusto nating matutong magmahal katulad ni Cristo, kailangang mapasaatin ang kanyang tulong sa pagpapaunlad ng ating mga kakayahang magmahal.)

• Paano sa palagay ninyo makatutulong sa inyo kung mananalangin kayo para sa kakayahang higit na mahalin ang isang tao?

Ang sumusunod na mga kuwento ay naglalarawan ng mga paraan kung paano tayo magkakaroon ng mas matibay na kaugnayan sa ibang tao. Matapos basahin ang bawat kuwento, hilingan ang mga kabataang babae na talakayin kung ano ang ginawa ng tao sa kuwento upang magkaroon ng kaugnayan.

Kuwento

"Lahat ng mga kabataang babae sa aming purok ay nagpunta sa isang tirahan sa bundok para sa isang gawaing pambuong magdamag. Si Shelley ay nahihiya at hindi nakatitiyak, at unang pagkakataon niyang dumalo sa ganitong pagtitipon. Ang ilan sa amin ay nakaupo sa sahig ng tirahan nang gabing iyon na naglalaro. Hindi pa kailanman nalaro ni Shelly ang larong ito noon. Madalas na nilalaro namin ito ng ibang mga batang babae. Naglaro ako sa aking karaniwang lakas at katuwaan, na palaging nasasabik na pagbutihin ang aking mga pagtira, ang aking diwa ng kompetisyon ay napakataas. Pagkatapos ng ilang mga pag-ikot [sa laro], nagsimula kong mapansin ang tahimik at maingat na paglalaro ni Anne, isa sa ibang mga kabataang babae. Kaagad kong nalaman na maingat siya sa paglalaro upang pahintulutan si Shelley na manguna, sa pagsisikap na pahintulutan si Shelley na manalo sa laro sa halip na siya mismo ang manguna tuwing siya naman ang naglalaro. Katulad ng nangyari, hindi nanalo sa laro si Shelley, ni sina Anne o alinman sa dalawang batang babaeng naglalaro. Ako ang nanalo sa laro, at pagkatapos ay natutuhan ko ang isang aral na hindi ko na nalimutan: Hindi ko kailangang palaging maglaro upang manalo. Napanalunan ko ang laro, subalit naging mas masaya sana ako kung si Shelley ang nanalo."

• Ano ang sinasabi sa atin ng kuwento tungkol sa taong nagsasalita? Ano ang sinasabi nito sa atin tungkol kay Anne? Ano ang talagang mahalaga kapag ang isang pangkat ng mga tao ay naglalaro?

Kuwento

Isang kabataang babaeng nagngangalang Diana ang palaging magpapahalaga sa ginawa ng isang mabuting kaibigan para sa kanya nang hindi hinihilingan sa isang kritikal na panahon sa kanyang buhay. Noong siya ay labimpito, si Diana ay lubhang nawalan ng pag-asa. Ang kawalan niya ng pag-asa ay lumala nang husto kaya't kinailangan niyang magpatingin sa manggagamot. Nang malaman ito ng kanyang kaibigang si Rachel, tahimik niyang tiniyak na naroroon siya tuwing kakailanganin siya ni Diana. Hanggang sa araw na ito, pinatutunayan ni Diana na ang mga tawag sa telepono, mahahabang paglalakad, paglalaro ng tenis, at mahahabang usapan tungkol sa iba't ibang paksa, kabilang na ang kanyang karamdaman, ay nakatulong sa kanya na magbalik sa lubusang kalusugan at kasiglahan.

• Anong mga natatanging kasanayan ang ipinakita ni Rachel? Ano ang gantimpala ni Rachel para sa kanyang mga pagsisikap?

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ibinigay ng Panginoon sa atin ang isa't isa upang matulungan natin ang bawat isa na umunlad at makapaghanda para sa buhay na walang hanggan. Lahat tayo ay umaasa sa isa't isa upang maging ang lahat na kaya nating maging.

Pagsasagawa ng Aralin

Hilingan ang bawat kabataang babae na gumawa ng isang listahan ng mga paraan kung paano niya mapagbubuti ang isang kaugnayan sa kanyang buhay. Hilingan siyang gumawa sa mga bagay na ito sa susunod na mga linggo.

Aralin
44

Pag-iwas sa Krisis na Pamumuhay

LAYUNIN

Matututuhan ng bawat kabataang babae na sa pamamagitan ng matalinong pagpaplano ay makaiiwas siya sa krisis na pamumuhay.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa mga kasapi ng klase.
2. Gumawa ng mga piraso ng mga sinulatang papel ng mga sumusunod na parirala o isulat ang mga ito sa pisara: *Magtakda ng mga dapat unahin; Alisin ang mga bagay na hindi mahalaga; Pagbutihin ang mga pag-uugali sa paggawa at pag-aaral; Alamin ang iyong mga hangganan.*
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Pambungad

Kuwento

Isalaysay ang sumusunod na kuwento:

"Pagkatapos ng hapunan kasama ng kanyang mag-anak, muling binasa ni Helen ang *term paper*, at matapos itama ang dalawang mali sa pagmamakinilya ay inilagay ito sa isang dilaw na takip na plastik. 'Dalawampu't pitong pahina,' ang naisip niya. 'Sana ay iyon na ang pinakamahabang papeles na kailangan kong gawin. Natitiyak kong si G. Gillam ay interesado sa paksang ito.' Isinama ni Helen ang papeles sa iba pa niyang gawain sa paaralan. 'Natutuwa akong nasimulan ko iyon nang umpisahan ko, o kundi sana ay hindi ko iyon maipapasa bukas,' ang naisip niya. 'Talagang malaki ang inaasahan ng mamang iyon sa aming mga magtatapos.' Dahil tapos na ang kanyang takdang aralin, bumaba si Helen at nakipanood ng telebisyon sa kanyang kapatid [na lalaki] bago matulog.

"Mga tatlong bahay sa kahabaan ng kalye, si Paula, na isa pang kasapi ng klase sa pangkasalukuyang pangyayari (current affairs) ni G. Gillam, ay kumain ng ilang kagat ng *lasagna* na luto ng kanyang ina, isa sa kanyang gustung-gustong pagkain, at nagsabi, 'Pasensiya na kayo, 'nay, kailangan ko lamang simulan ang papeles na iyon—at tapusin!' at nagmadali na sa kanyang silid. Ang mesang aralan niya ay puno ng mga kard ng mga tala, na karamihan ay kitang-kitang madaliang isinulat. 'Kahit paano ay may nakuha akong ilang tala sa pagsasaliksik kagabi sa aklatan, kaya makapagmamakinilya ako buong gabi kung kailangan ko.' Iniusog niya ang ilan sa mga kard upang ilagay ang kanyang makinilya sa lugar, naglagay ng papel sa makinilya, at tiningnan ang unang salansan ng mga kard. 'Kailangan ko lamang lampasan ang unang bahagi ng paunang kopya (draft), hindi pa kasali ang pangalawang paunang kopya,' ang pagbubuntung-hininga niya. Kailangang maipasa ang papeles na ito bukas ng umaga, o kung hindi.' Habang sinisimulan niyang imakinilya ang nag-iisa at tanging paunang kopya ng papeles na gagamitin ni G. Gillam upang pagpasiyahan ang kalahati ng kanyang marka sa semestre, siya ay nag-isip, 'Kailan ako matututong magsimula nang mas maaga?' " (hinango mula sa "Taking Control of Your Life," ni Ron Woods, *New Era*, Set. 1980, p. 12).

Talakayan

- Aling tao ang katulad ninyo? Aling papeles ang mas malamang na magpapahanga sa guro? Aling mag-aaral ang mas makadarama nang higit na mabuti tungkol sa kanyang sarili?

Maiiwasan Natin ang Krisis na Pamumuhay

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang buhay ay binubuo ng maraming maliliit na pasiya. Oras-oras sa buong araw, bawat isa sa atin ay kailangang pumili ng isa sa maraming pagpipilian. Kailangan

nating makisali sa isang gawain at hindi salihan ang iba. Mahalaga na pumili tayo nang may katalinuhan.

Siping-banggit

Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Si Jesus . . . ay nagturo sa atin kung gaano kahalaga na gamitin natin ang ating oras nang may katalinuhan. Hindi ito nangangahulugang wala kailanmang magiging kasayahan, sapagkat kailangang may oras para sa pag-iisip at pagpapanariwa, subalit kailangang walang pagsasayang ng oras. Napakahalaga ng kung paano natin pinamamahalaan ang oras, at tayo ay maaaring maging mabubuting tagapamahala ng oras nang hindi nagagalit o nanghihimasok. Ang oras ay hindi muling magagamit. Kapag nawala ang isang sandali, iyon ay talagang nawala na. Ang kalupitan ng mga bagay na walang-saysay ay kinabibilangan ng pagpapakilos nito sa mga tao at sa mga sandali na talagang mahalaga. Ang mumunting bagay ang pumipigil sa malalaking bagay, at pinahihintulutan natin ang kalupitan na magpatuloy nang napakadalas. Ang matalinong pamamahala ng oras ang siyang tunay na matalinong pamamahala sa ating mga sarili" ("Jesus: The Perfect Leader," *Ensign*, Ago. 1979, p. 6).

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na lahat tayo ay nabigyan ng magkakatulad na bilang ng oras—ang iisang dalawampu't apat na oras sa isang araw. Kung sinasayang natin ang mga oras na mayroon tayo, natatagpuan nating napupuspos ang ating sarili, nagigipit, at hindi mapigil. Ang buhay ay tila magkakasunod na krisis.

Ituro na ang buhay ng maraming tao ay abala, at napakadaling matagpuan ang ating mga sarili sa patuloy na mga krisis na kalagayan. Gayunman, matututuhan nating iwasan ang marami sa mga kalagayang ito.

Mga sinulatang piraso ng papel

Ipaskil ang mga sinulatang piraso ng papel na iyong inihanda, o isulat ang mga parirala sa pisara. Talakayin kung paano makatutulong ang bawat ideya sa isang kabataang babae na magkaroon ng pamamahala sa kanyang oras.

1. *Magtakda ng mga dapat unahin.* Bawat linggo o bawat araw, isaalang-alang ang dapat mong gawin; pagkatapos ay magpasiya kung aling mga bagay ang pinakamahalaga. Gawin muna ang pinakamahalagang bagay.
2. *Alisin ang mga bagay na hindi mahalaga.* Maaari mong malaman na ang ilan sa mga gawain mo ay nagsasayang lamang ng oras at hindi nagdaragdag nang malaki sa iyong buhay. Alisin ang mga bagay na hindi mahalaga.
3. *Pagbutihin ang mga pag-uugali sa paggawa at sa pag-aaral.* Disiplinahin ang iyong sarili na gumawa at mag-aral nang mabuti. Magsimula nang mabuti sa mga pangmahabang panahong proyekto bago dumating ang takdang oras ng pagtatapos ng mga ito.
4. *Alamin ang iyong mga hangganan.* Tandaan na walang makagagawa ng lahat ng bagay. Maging makatotohanan sa iyong mga inaasahan sa iyong sarili. Iwasang ihambing ang iyong mga kakayahan sa iba.

Hilingan ang mga kabataang babae na ibahagi ang anumang mga karanasan nila sa paggamit sa mga mungkahing ito.

Kuwento

Ipaliwanag na ang isang kabataang babae na nabuhay sa panahon ng mga naunang tagabunsod ng Simbahan ay nakatuklas ng isang kalutasan na nakatulong sa kanya upang maisagawa ang kanyang mga layunin at maiwasan ang krisis na pamumuhay. Ang kanyang pangalan, ay Ellis Reynolds Shipp, at siya ay naging isa sa mga unang babaeng doktor ng medisina sa Utah.

"Sa mga unang bahagi ng aking pagdadalaga gumawa ako para sa aking sarili ng isang plano para sa pag-aaral na nakabuti nang husto sa akin sa pagdaraan ng mga taon. Hindi ako gaanong makapagtuon ng pansin sa mga aralin sa mga aklat sa mga lubhang abalang oras sa buong maghapon, kaya nagpasiya ako na mag-aral nang maagang-maaga. Samakatwid ay sinimulan ko ang aking mga pag-aaral sa ganap na ikaapat [ng umaga] at ginawa ko iyon sa loob ng tatlong buong oras bago magsimulang magsikilos ang aking kasambahay" *(The Early Autobiography and Diary of Ellis Reynolds Shipp, M. D.,* tinipon ni Ellis Shipp Musser [Lungsod ng Salt Lake: Deseret News Press, 1962], p. 64).

- Ano ang matututuhan natin mula sa halimbawa ni Ellis Reynolds Shipp?

Ipaliwanag na matatagpuan natin ang tagumpay at kasiyahan kapag maingat at mapanalangin nating pinipili kung ano ang pinahihintulutan nating umubos sa ating oras.

Dapat Nating Gawin ang Lahat ng Bagay nang may Karunungan at Kaayusan

Siping-banggit

Ipaliwanag na nalalaman ng Panginoon na hindi natin magagawa ang lahat ng nais nating gawin sa buhay na ito. Sinabi ni Elder M. Russell Ballard: "Ang pagkaya sa mga mahihirap unawain at iba-ibang mga hamon ng pang-araw-araw na buhay, na hindi madaling gawain, ay maaaring makagulo sa pagkatimbang at pagkakasundong hinahangad natin. Ang maraming mabubuting tao na lubhang nagmamalasakit ay nagsisikap na mabuti upang panatilihin ang pagkatimbang, subalit kung minsan ay nakadarama sila ng kapuspusan at pagkatalo. . . . Maraming tao ang may mabibigat na pangangailangan sa kanilang sarili na nagmumula sa mga pananagutan sa magulang, mag-anak, pamamasukan, simbahan, at sibiko. Ang pagpapanatili sa lahat na timbang ay maaaring maging isang tunay na suliranin" (sa Conference Report, Abr. 1987, p. 15; o *Ensign,* Mayo 1987, p. 13–14).

Talakayan sa banal na kasulatan

Sa isang panahon sa buhay ni Joseph Smith noong siya ay bata pa at bago pa lamang nakakabawi sa isang malaking kabiguan, binigyan siya ng Panginoon ng ilang mapagmahal na payo. Ang payong ito ay maaaring maiangkop sa ating lahat na nakadama na ng kabiguan sa ating tila kawalang kakayahang pamahalaan ang ating mga buhay nang matagumpay.

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 10:4.

- Ano ang matututuhan natin mula sa banal na kasulatang ito tungkol sa kung paano pamamahalaan ang ating oras at lakas?

Ipaliwanag na tinalakay ni Haring Benjamin ang paksa ring ito nang siya ay magsalita sa mga Nefita. Pinayuhan niya silang ipamuhay nang lubusan ang ebanghelyo, pakainin ang nagugutom, at maglingkod sa mga nangangailangan. Subalit gayunman ay nagdagdag rin siya ng isang babala.

Ipabasa sa mga kasapi ng klase ang Mosias 4:27.

- Paano natin maisasagawa sa ating mga buhay ang payong ito?

Ipaliwanag na hindi hinihingi ng Panginoon na tumakbo tayo nang mas mabilis o gumawa nang mas marami kaysa sa kaya natin. Subalit talagang inaasahan niya sa atin na maging masigasig at gumamit ng karunungan at mabuting paghatol upang maisagawa natin ang mga bagay na nalalaman niyang magagawa natin.

Katapusan

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na bawat isa sa atin ay mananagot sa ating paggamit sa oras. Maipapasiya natin kung ang ating mga araw ay karaniwang mabunga at maayos o kung ang mga ito ay puno ng maraming maliliit na krisis. Nais ng Panginoon na paglingkuran natin siya sa pinakamabuting magagawa natin bawat araw.

Ang buhay ay nagbibigay sa atin ng dalawang mahahalagang handog—oras at ang kalayaang gamitin ang oras na iyon ayon sa ating kagustuhan. Ang paraan ng pagpili natin ng paggamit ng ang ating oras ang siyang malaking batayan sa uri ng buhay na ipinamumuhay natin.

Pagsasagawa ng Aralin

Mamigay ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae. Hilingan silang isulat kung paano nila maisasagawa ang isa o higit pa sa mga mungkahing tinalakay ngayon upang matulungan silang pamahalaan nang mas may katalinuhan ang kanilang oras.

Pagpili ng Isang Bokasyon

Aralin 45

LAYUNIN

Matututuhan ng bawat kabataang babae kung paano makapamimili ng isang bokasyon nang may katalinuhan.

PAGHAHANDA

1. Maglaan ng papel at mga lapis para sa bawat kabataang babae.
2. Kung nanaisin: Kumuha ng mga babasahin at panitikan mula sa lokal na mga paglilingkod sa pagpaplanong bokasyonal. Ipamigay ang mga ito sa may interes na mga kabataang babae.
3. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Mahalagang Pumili ng Isang Bokasyon

Talakayan

Mamigay ng papel at mga lapis sa mga kabataang babae. Hilingan silang ilista ang mga bokasyong isinaalang-alang nila sa kanilang sarili. Kapag natapos na ang lahat, hilingan ang bawat isa na sabihin kung alin sa mga bokasyong inilista niya ang pinaka nakaaakit sa kanya at bakit.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na bilang mga babae, ang mga kasapi ng klase ay dapat magkaroon ng dalawang bokasyon sa isipan: una, pagiging isang tagapamahala ng tahanan; at pangalawa, paggawa ng isang bagay na magpapahintulot sa kanila na kumita ng salapi upang magtaguyod ng isang mag-anak kung sakaling kakailanganin ang gayon. Maraming kababaihan ang nakatutuklas din na bago sila ikasal o matapos mapalaki ang mga bata ay may panahon pa upang maging matagumpay sa isang bokasyon.

Ipaliwanag na mahalaga na pumili ng isang bokasyon at pumili nang may katalinuhan. Ang bokasyong pinipili natin ay makaaapekto sa ating mga buhay sa maraming paraan. Maaari nitong tukuyin kung saan tayo nakatira, sino ang ating mga kaibigan, gaano tayo katagal sa paaralan, gaanong salapi ang gugugulin natin sa pagsasanay, gaano ang ating kikitain, at gaano natin matutulungan ang mga kasapi ng ating mag-anak. Anumang bokasyon ang ating piliin, dapat tayong maging handang magbigay ng paglilingkod na may uri.

Siping-banggit

Sinabi ni Elder Howard W. Hunter: “May mga nagtutulak na dahilan para magplano tungo sa pamamasukan ang ating mga kapatid. . . . Nais namin silang makakuha ng lahat ng edukasyon at maaaring pagsasanay na bokasyonal bago mag-asawa. Kung sila ay naging balo o diborsiyado at kailangang magtrabaho, nais namin silang magkaroon ng marangal at kapaki-pakinabang na pamamasukan. Kung ang isang kapatid ay hindi nag-aasawa, nasa kanya ang lahat ng karapatang maging abala sa isang propesyon na nagpapahintulot sa kanyang pagbutihin ang kanyang mga talino at mga kaloob” (“Prepare for Honorable Employment,” *Ensign*, Nob. 1975, p. 124).

Talakayan

- Paano mapagyayaman ng bokasyong pinili ninyo ang inyong buhay, ngayon habang naghahanda kayo at sa hinaharap?
- Paano ninyo magagamit ang inyong mga talino sa bokasyong ito?
- Paano ito magagamit upang pakinabangan ng isang mag-anak?
- Ang bokasyon bang ito ay magpapahintulot sa inyo na itaguyod ang inyong sarili?

May mga Patnubay Tayong Magagamit sa Pagpili ng Isang Bokasyon

Siping-banggit

Basahin ang sumusunod na pangungusap mula kay Elder Howard W. Hunter na nagbibigay ng ilang mga patnubay para sa pagpili ng isang bokasyon.

"Ang pamamasukang pipiliin natin ay dapat maging marangal at mapanghamon. Pinakamainam na hanapin natin ang trabaho na kung saan ay naaangkop tayo sa pamamagitan ng interes, kakayahan, at pagsasanay. Ang gawain [ng isang tao] ay dapat mas higit pa sa pagbibigay ng sapat na kita; dapat itong magbigay sa kanya ng damdamin ng kahalagahan ng sarili at maging isang kasiyahan—isang bagay na inaasam niya bawat araw.

"Pahintulutan ninyo akong magmungkahi ng isang kahulugan ng 'marangal na pamamasukan.' Ang marangal na pamamasukan ay matapat na pamamasukan. Ang patas na kahalagahan ay ibinibigay at walang panloloko, pandaraya, o panlilinlang. Ang produkto o paglilingkod nito ay may mataas na uri, at ang pinaglilingkuran, parukyano, kliyente, o pasyente ay tumatanggap nang higit kaysa sa kanyang inaasahan. Ang marangal na pamamasukan ay moral. Hindi ito kinabibilangan ng anumang bagay na sisira sa kabutihan ng publiko o moralidad. Halimbawa, hindi ito kinabibilangan ng pagtanggap at paghahatid ng alak, hindi legal na mga narkotiko, o pagsusugal. Ang marangal na pamamasukan ay kapaki-pakinabang. Nagbibigay ito ng mga produkto o paglilingkod na gumagawa sa daigdig na isang mas mabuting lugar na tirahan" ("Prepare for Honorable Employment," p. 122–23).

Paglalahad ng guro at talakayan

Ipaliwanag na may mga patnubay na magagamit natin sa pagpili ng isang bokasyon na makatutulong ngayon at sa hinaharap. Pagbalik-aralan ang sumusunod na tatlong patnubay kasama ng mga kasapi ng klase:

1. *Alamin ang Tungkol sa Ating Sarili*

Ipaliwanag na sa pagpili ng isang bokasyon, mahalaga na matuto hangga't maaari tungkol sa ating mga kahalagahan, layunin, interes, at talino.

Ipaliwanag na kailangan nating tiyakin na anumang bokasyon na pipiliin natin ay magpapahintulot sa atin na panatilihin ang ating mga kahalagahan at maabot ang ating mga layunin. Ang mga hinihingi ng trabaho ay hindi dapat maging dahilan upang labagin natin ang mga batas ng Diyos o ang ating mga pansariling pinahahalagahan. Mahalaga rin na isaalang-alang ang kapaligiran ng bokasyon at ang maaaring maging impluwensiya nito sa ating mga layuning pangwalang hanggan. Dapat nating iwasan ang mga bokasyon na hihingi sa atin na ilagay sa alanganin ang ating mga pinahahalagahan o ibaling tayo mula sa ating mga layuning pangwalang hanggan.

• Paano maaapektuhan ng mga bokasyong isinaalang-alang ninyo ang inyong mga pinahahalagahan at layunin?

Ipaliwanag na magiging kapaki-pakinabang para sa mga kabataang babae na tukuyin ang kanilang pinakagustung-gusto bago pumili ng isang bokasyon. Ang kanilang mga interes ay maaaring kabilangan ng mga klase na gusto nila sa paaralan at ng mga bagay na ginagawa nila sa kanilang oras na walang ginagawa. Ang ilan sa kanila ay maaaring magkaroon ng interes mula sa pagbabasa ng isang aklat o pagmamasid sa iba sa kanilang mga bokasyon.

Mga kuwento

Isalaysay ang mga sumusunod na kuwento:

Isang klase ng mga kabataang babae ang gumugol ng isang araw bawat buwan sa isang ospital sa paggawa ng isang kusang-loob na gawain. Dahilan sa karanasang ito, isang kabataang babae ang nagkaroon ng interes sa pagiging nars bilang isang bokasyon at ngayon ay isa nang tagapangasiwang nars sa isang malaking ospital.

Isa pang kabataang babae ang nasiyahan na makasama ang mga hayop. Nag-alok siyang magtrabaho nang walang bayad sa isang tanggapan ng beterinaryo na malapit sa kanyang tahanan. Pagkaraan ay inalok siya ng isang may bayad na trabaho doon at pinili ang gawaing beterinaryo bilang bokasyon niya.

Ang matinding interes sa pananahi ay naging isang bokasyon para sa isa pang kabataang babae. Sa loob ng mga taon ay napagbuti niya ang kanyang mga kasanayan sa pananahi sa pamamagitan ng paggawa ng mga damit para sa kanyang sarili at sa kanyang mga anak. Matapos magsilaki ng kanyang mga anak, nakatagpo siya ng trabaho bilang isang tagapanahi na gumagawa ng mga kasuotan para sa mga produksiyon sa telebisyon sa isang istudyo na malapit sa kanyang tahanan. Dahil sa mataas na uri ng kanyang trabaho, siya ay naging direktor ng departamento ng kasuotan pagkaraan ng isang taon.

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na dapat din nating isaalang-alang ang ating mga kakayahan at mga talino. Ang ilang tao ay may likas na mga talino sa iba't ibang bahagi. Ang iba ay nakakukuha ng mga talino sa pamamagitan ng pag-aaral at pagsasanay. Ang mga kakayahan ng isang tao ay maaaring makaimpluwensiya maging siya man ay matagumpay o hindi sa kanyang bokasyon.

Hilingan ang mga kabataang babae na isaalang-alang ang mga talino at mga kakayahang nasa kanila ngayon.

• Paano magagamit ang mga ito sa mga bokasyong isinaalang-alang ninyo?

2. *Matuto Tungkol sa mga Bokasyon*

Ipaliwanag na bilang karagdagan sa pag-aaral ng tungkol sa ating mga sarili, kailangan nating matuto tungkol sa iba't ibang mga maaaring maging trabaho.

• Anong mga mapagkukunan ang nasa ating pamayanan para sa pag-alam tungkol sa mga bokasyon?

Talakayin ang mga maaaring mapagkukunan, na maaaring kabilangan ng mga tagapayo at mga guro ng paaralan, mga lokal na samahan sa hanapbuhay, mga paaralan sa pangangalakal o teknikal, at mga lokal na kasaping pamayanan na may mga karanasan sa mga bokasyon.

Kung may isa man sa mga kabataang babae na nagkaroon ng karanasan kung saan ang mga mapagkukunang ito ay nakatulong sa kanila na gumawa ng pasiya, himukin silang ibahagi ito.

3. *May Panalanging Gumawa ng Pasiya*

Siping-banggit

Ipaliwanag na ang panalangin ay isang mahalagang bahagi ng pamamaraan ng paggawa ng pasiya. Inialok ni Elder Howard W. Hunter ang payong ito sa mga kabataang nasa proseso ng pagpili ng isang bokasyon: "Ang panalangin ay kailangang magpatuloy sa buong kabuuan ng proseso. Habang nagtitipon tayo ng mga katotohanan, gumagawa ng mga pasiya, nagkakaroon ng tamang pagsasanay at karanasan, at pagkatapos ay naghahangad ng mga trabaho, mahalaga na pagsamahin natin ang ating mga umaasa sa sariling pagsisikap na may mapagpakumbaba, mapanalanging saloobin. Ang pasiya ay ating gagawin, subalit daragdagan ng Panginoon ang ating karunungan kung masigasig natin siyang hahangarin" ("Prepare for Honorable Employment," p. 123).

Talakayan sa banal na kasulatan

Ituro na inaasahan ng Panginoon na gagawa tayo ng mga pasiya tungkol sa ating bokasyon at pagkatapos ay ihihingi natin ng pagpapatibay ang mga ito sa kanya.

Basahin ang Doktrina at mga Tipan 9:7–9. Ano ang itinuturo ng siping ito tungkol sa kung paano tayo tutulungan ng Panginoon sa ating mga pasiya tungkol sa mga bokasyon?

Katapusan

Ipaliwanag na ang pagpili ng isang bokasyon ay napakahalagang pasiya para sa isang kabataan. Sa pamamagitan ng paggamit sa mga patnubay na inilahad sa araling ito at paghahangad sa patnubay ng Panginoon, ang mga kabataang babae ay makapaghahanda upang gawin ang pasiyang ito sa pinakamabuting paraan para sa kanila.

Pagsasagawa ng Aralin

Himukin ang bawat kabataang babae na pagbalik-aralan ang kaalamang ibinigay sa araling ito at alamin kung ano ang magagawa niya upang simulan ang pagpili ng isang bokasyon kung hindi pa niya nagagawa.

Mga Mungkahing Gawain

Magplano ng pulong sa gabi kung saan mag-uulat ang mga kabataang babae sa mga tiyak na bokasyon na maaaring interesado sila. Ang mga kabataang babae ay maaaring makipanayam sa mga tao, dumalaw sa mga lugar ng pamamasukan, at magbasa ng mga lathalain tungkol sa mga bokasyong pinili ng mga kabataang babae.

Aralin
46
Pamamahala sa Pananalapi

LAYUNIN

Matututuhan ng bawat kabataang babae ang mga alituntunin ng matalinong pamamahala ng pananalapi.

PAGHAHANDA

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

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

Ang Panginoon ay Nagbigay ng Tamang Payo sa Pananalapi

Pisara

Isulat sa pisara: *Ang paraan ng pamamahala natin sa ating mga pananalapi ay nakaaapekto sa lahat ng bagay sa ating buhay.*

• Ano ang ilang mga paraan kung saan ang pamamahala ng ating mga pananalapi ay nakaaapekto sa ating mga buhay?

Talakayan sa banal na kasulatan

Ipabasa sa mga kabataang babae ang Doktrina at mga Tipan 29:34.

• Sa anong mga paraan makaaapekto sa ating espirituwalidad ang ating pamamahala sa pananalapi?

Ipaliwanag sa mga kabataang babae na ang pagkakatuto kung paano may katalinuhang mapamamahalaan ang pananalapi ngayon ay magiging kapaki-pakinabang sa kanila sa hinaharap. Kung gumagawa tayo sa abot ng ating makakaya, tutulungan tayo ng Panginoon na matalinong pamahalaan ang ating salapi. Sa pamamagitan ng mga pinuno ng kanyang Simbahan, binigyan niya tayo ng mga patnubay para sa paggamit ng ating salapi.

Pisara

Isulat sa pisara ang anim na bahagi ng tamang pamamahala ng pananalapi na nakalista sa ibaba. Hilingan ang mga kabataang babae na basahin ang mga sipi na nakalista sa bawat bahagi at talakayin kung paano nila maisasagawa ang payo sa kanilang mga buhay at kung paano ito magiging isang pagpapala sa kanila sa hinaharap. Maaari mong naising isulat ang ilan sa mga pangunahing ideya sa pisara.

Mga siping-banggit at talakayan

1. *Mga Ambag sa Simbahan*

“Madalas kong iniisip kung nauunawaan natin na ang pagbabayad ng ating ikapu ay hindi kumakatawan sa pagbibigay ng mga handog sa Panginoon at sa Simbahan. Ang pagbabayad ng ikapu ay pagtupad sa isang pagkakautang sa Panginoon. Ang Panginoon ang pinagmumulan ng lahat ng ating mga pagpapala kasama na ang buhay mismo.

“Ang pagbabayad ng ikapu ay isang kautusan, isang kautusan na may pangako. Kung susundin natin ang kautusang ito, pinangakuan tayo na tayo ay ‘sasagana sa lupain.’ Ang kasaganaang ito ay kinabibilangan ng higit pa sa mga bagay na materyal—maaari itong kabilangan ng mabuting kalusugan at lakas ng isipan. Kinabibilangan ito ng pagkakaisa ng mag-anak at karagdagan sa espirituwalidad. Umaasa ako na ang ilan sa inyo na hindi pa kasalukuyang nagbabayad ng buong ikapu ay maghahangad ng pananampalataya at kalakasan na gawin ang ganito. Habang tinutupad ninyo ang pananagutang ito sa inyong Lumikha, matatagpuan ninyo ang malaking kaligayahan, na katulad lamang nang nalalaman ng mga matapat sa kautusang ito” (N. Eldon Tanner, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 119; o *Ensign,* Nob. 1979, p. 81).

2. *Utang*

"Ang Unang Panguluhan ay nagnanais na himukin ang bawat kasapi ng Simbahan na sundin ang halimbawang itinakda ng Simbahan at mamuhay sa abot-kaya ng kanyang kita. Sinumang namumuhay nang labis sa kanyang kita ay nag-aanyaya ng kalamidad. Ang hiniram na salapi ay hindi kita. . . . Ang paghiram upang mabuhay ay hindi tama, maging ito ay tahasang pag-utang o pagbili nang hulugan. Hinihimok namin ang mga kasapi na maging matipid, mapag-impok, masipag, katamtaman, nag-iipon, at mamuhay nang matwid" (J. Reuben Clark, Jr., sinipi sa "Making Money More Valuable," *Relief Society Magazine,* Okt. 1957, p. 695).

"Dapat ninyong gawin ang lahat ng inyong makakaya upang mawalan ng utang at manatiling may kakayahang magbayad ng utang. Nauunawaan kong kailangan ninyo ng utang upang bilhin ang inyong mga tahanan, o maaaring isulong ang inyong pag-aaral, at kung minsan ay pamasahe, subalit maliban dito, dapat kayong magbayad habang nagpapatuloy kayo" (Ezra Taft Benson, "The Gospel Teacher and His Message," talumpating ibinigay sa mga nagtuturo ng relihiyon, ika-17 ng Setyembre 1976).

3. *Impok*

"Kung nais mong yumaman, iimpok ang anumang tinatanggap mo. Ang isang hangal ay maaaring kumita ng salapi; subalit kailangan ang isang matalinong tao upang mag-impok at gastahin ito sa kanyang sariling kapakinabangan" (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young,* pinili ni John A. Widtsoe [Lungsod ng Salt Lake: Deseret Book Co., 1941], p. 292).

"May paggalang ko kayong hinihimok na mamuhay ayon sa mga pangunahing alituntunin ng paggawa, pagtitipid, at pagsisikap sa sarili. . . . Mamuhay sa abot-kaya ng inyong sariling mga kita. Palaging ilagay ang bahagi ng mga kitang iyon sa mga impok" (Ezra Taft Benson, *The Teachings of Ezra Taft Benson* [Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1988], p. 262–63).

"Maging maaga sa buhay o huli man, kailangan nating matutuhan sa dakong huli na disiplinahin ang ating sarili, ang ating mga gana, at ang ating mga pagnanasang pangkabuhayan. Pinagpala ang taong natututong gumasta ng mas kakaunti kaysa kinikita niya at nag-iimpok ng kaunti para sa isang maulang araw" (N. Eldon Tanner, "Constancy Amid Change," *Ensign*, Nob. 1979, p. 81).

4. *Disiplina sa Sarili*

"Kung hindi ninyo matamo ang lahat ng ninanais ninyo para sa ngayon, pag-aralang mamuhay nang wala ang bagay na hindi ninyo kayang bilhin o bayaran; at ilagay ninyo sa inyong mga isipan na kailangan ninyo at mamumuhay kayo sa abot ng inyong makakaya" (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young,* p. 293).

"Natuklasan ko na walang paraang kailanman upang kumita kayo nang *higit* sa magagasta ninyo. Naniniwala ako na hindi ang halaga ng salapi na kinikita ng isang tao ang nagdudulot ng kapayapaan ng isipan kundi ang pagkakaroon ng *kontrol* sa kanyang salapi. Ang salapi ay maaaring maging isang masunuring tagapaglingkod subalit malupit na tagapagpaganap. Ang mga nagpapahintulot sa kanilang pamantayan ng pamumuhay na magkaroon ng kaunting kalabisan, ay nakapipigil sa kanilang mga kalagayan. Ang mga gumagasta nang labis kaysa sa kinikita nila ay pinipigil ng kanilang mga kalagayan. Sila ay nasa pagka-alipin. . . . Ang susi sa paggasta nang mas kaunti kaysa sa ating kinikita ay simple—ito ay tinatawag na disiplina" (N. Eldon Tanner, "Constancy Amid Change," p. 81).

5. *Pagbabadyet*

"Gaano man kalaki o kaliit tayo kailangang mamuhay sa bawat linggo o buwan ay kailangan itong gamitin nang may katalinuhan. Kailangan nating magpasiya sa isang badyet at mamuhay ayon dito. Ang ilan ay nagsasabing ang pamumuhay ayon sa isang badyet ay nag-aalis ng kasayahan sa buhay at masyadong mahigpit. Subalit ang mga umiiwas sa hindi kaginhawahan ng isang badyet ay kailangang dumanas ng mga hirap ng pamumuhay nang wala ito. Ang Simbahan ay tumatakbo ayon sa isang badyet. Ang matagumpay na negosyo ay kumikilos ayon sa isang badyet. Ang mga mag-anak na

malaya sa nakapagpapagipit na utang ay may badyet. Ang mga patnubay sa badyet ay humihimok ng mas mabuting pagsasagawa at pamamahala" (Marvin J. Ashton, "It's No Fun Being Poor," *Ensign*, Set. 1982, p. 75).

6. *Katapatan*

"*Maging matapat sa lahat ng inyong mga gawain sa pananalapi*. Ang huwaran ng karangalan ay hindi kailanman mawawala sa uso. Angkop ito sa lahat ng ating ginagawa. Bilang mga pinuno at mga kasapi ng Simbahan, dapat tayong maging mga larawan ng karangalan" (N. Eldon Tanner, sa Conference Report, Okt. 1979, p. 121; o *Ensign*, Nob. 1979, p. 82).

"Kasalanan ang magsinungaling. Ang pagkahuli sa mga bitag ng pandaraya at kasinungalingan ay hindi nagaganap kaagad-agad. Ang isang maliit na kasinungalingan o pandaraya ay humahantong sa isa pa hanggang sa ang gumagawa ay mahuli sa sapot ng kabulaanan. . . .

"Sa lahat ng ating mga salita at mga gawa ay dapat nating tanungin ang ating mga sarili, 'Tama ba ito? Totoo ba ito?' hindi 'Ito ba ay kailangan, nakasisiya, maginhawa, o kapaki-pakinabang?' " (Marvin J. Ashton, sa Conference Report, Abr. 1982, p. 11–13; o *Ensign*, Mayo 1982, p. 9, 11).

Makatatagpo Tayo ng Mas Malaking Kaligayahan sa Pamamagitan ng Matalinong Pangangasiwa sa Ating Salapi

Paglalahad ng guro

Ipaliwanag na ang mga tao sa buong mundo ay nasa napakakakaibang mga kalagayan sa pananalapi. Subalit ang bawat tao ay makatatagpo ng mas malaking kapayapaan at kaligayahan sa pamamagitan ng matalinong pamamahala ng mga maaaring mapagkukunan ng pananalapi.

Mga kuwento

Isalaysay ang mga sumusunod na kuwento tungkol sa mga kabataang babae na natutong pamahalaang mabuti ang kanilang mga salapi.

Si Cheryl ay nangarap na maglakbay sa isang malaking lungsod na palaging nakahahalina sa kanya. Sa halos dalawang taon ay nagplano siya at nag-impok para sa paglalakbay. Dalawang linggo bago siya nakatakdang umalis, sinabihan siya ng kanyang dentista na ang isang ngipin na bumabahala sa kanya ay kailangang gamutin. Sa kabutihang palad, mayroon siyang pondo para sa biglaang pangangailangan na naipambayad niya sa bahagi ng gastos, subalit kailangan niyang kumuha ng bahagi [ng salapi] mula sa kanyang pondo sa paglalakbay. Upang makapagpatuloy sa kanyang paglalakbay, nagpasiya siyang magbawas sa ilan sa mga bagay na naiplano niya, subalit makapaglalakbay pa rin siya. Sa loob ng dalawang linggo ay masaya na siyang paalis.

• Paano pinangasiwaan ni Cheryl ang mga biglaang pangangailangan sa pananalapi? Bakit niya nagawa ang ganito?

Sina Jim at Connie ay ikinasal habang nasa kolehiyo pa sila. Bagaman ang kanilang pananalapi ay limitado, kapwa sila sabik na matapos ang kanilang pag-aaral. Si Jim ay nagtrabaho sa panahon ng tag-init samantalang si Connie ay nag-aral. Nakaya niyang kumita nang sapat upang bayaran ang kanilang matrikula para sa isa pang taon.

Upang matapos si Jim sa taong iyon, kinailangan niyang kumuha ng maraming klase at magtrabaho kung Sabado. Sila ay tumira sa isang napakaliit na paupahan na kaya nilang bayaran sa maliit na kita at palaging unang binabayaran ang kanilang ikapu at mga handog-ayuno. Sinikap din nilang mag-impok ng ilang dolyar bawat buwan.

Bago natapos ang taon, isang sanggol na lalaki ang isinilang sa kanila. Si Jim ay nag-aral na mabuti at nakakuha ng matataas na marka, at si Connie ay nakatapos din sa kanyang pag-aaral.

Makaraan ng pagtatapos, si Jim ay inalok ng trabaho sa pagtuturo. Dahil sa kanilang patuloy na matalinong paggamit ng mga pananalapi, sila ngayon ay nakapag-impok pa nang higit. Sa loob ng ilang taon, nakapamuhunan sila sa isang maliit na tahanan.

Talakayan

Hilingan ang mga kabataang babae na maglarawan ng mga halimbawa ng matipid at matalinong pamamahala ng pananalapi na nakita na nila. Hilingan silang magmungkahi ng ilang mga bagay na magagawa ng mga kabataang babae sa kanilang lugar upang maging higit na matalino sa pamamahala ng salapi.

Katapusan

Ibigay ang inyong patotoo tungkol sa kahalagahan ng matalinong pamamahala ng salapi sa inyong buhay. Himukin ang bawat kabataang babae na gawin ang anumang kailangang pagbabago sa kanyang buhay upang simulang pamahalaan ang kanyang salapi nang higit na maingat.

Mungkahing Gawain

Sa pagsang-ayon ng inyong tagapayong pagkasaserdote, mag-anyaya ng isang kasapi ng purok na maayos na namamahala ng salapi upang magbahagi ng mga nakatutulong na pahiwatig sa pamamahala ng salapi at pagbabadyet.

Aralin
47

Mga Mensahe ng mga Propeta sa Huling Araw

LAYUNIN

Mauunawaan ng bawat kabataang babae ang mahahalagang mensahe ng mga propeta sa huling araw na inilahad sa araling ito.

PAGHAHANDA

1. Pag-aralang muli ang aralin 48 tungkol sa pagsasaayos ng mga aralin mula sa mga talumpati sa pangkalahatang komperensiya. Maghandang ilahad ang kaalaman sa araling ito na magiging pinakakapaki-pakinabang sa mga kabataang babae sa iyong klase.
2. Magtalaga ng mga kabataang babae upang maglahad ng anumang mga kuwento, banal na kasulatan, o sipi na nais mo.

MUNGKAHING PAGBUBUO NG ARALIN

(Ang sumusunod na materyal ay kinuha mula sa talumpating ibinigay ni Pangulong Ezra Taft Benson sa mga kabataang babae ng Simbahan.)

“Mga minamahal kong mga kapatid, ito ay isang maluwalhating pulong. Anong pagkakataong makita ang mga piling anak [na babae] ng ating Ama sa Langit na natitipon sa mga bahay-pulungan sa buong mundo! . . .

“Anong mga pag-asa ang mayroon ako para sa inyong mga kabataang kapatid! Anong mga pag-asa mayroon ang ating Ama sa Langit para sa inyo!

“Kayo ay isinilang sa panahong ito para sa isang sagrado at maluwalhating layunin. Hindi pagkakataon lamang na kayo ay inilaan upang pumarito sa daigdig sa huling dispensasyong ito ng kaganapan ng mga panahon. Ang inyong pagsilang sa tiyak na panahong ito ay paunang inordenan sa mga kawalang hanggan.

“Kayo ang magiging mga maharlikang anak [na babae] ng Panginoon sa mga huling araw. Kayo ang mga ‘maharlikang kabataan’ (*Hymns*, 1985, blg. 255).

Palakasin ang Inyong Mag-anak

“Mga kabataan kong kapatid, maligaya akong makita ang napakarami sa inyo kasama ng inyong mga ina sa gabing ito. Pinapayuhan ko ang bawat isa sa inyo na maging malapit sa inyong sariling ina. Mahalin ninyo siya. Igalang ninyo siya. Parangalan ninyo siya. Tanggapin ninyo ang payo ng inyong ina habang minamahal at tinatagubilinan niya kayo sa katwiran. Parangalan at sundin ang inyong ama sa kanyang pagiging ulo ng tahanan sa pamamagitan ng pagtulad sa kanyang mga katangiang espirituwal.

“Mga kabataang babae, ang yunit ng mag-anak ay walang katapusan, at dapat ninyong gawin ang lahat sa abot ng inyong makakaya upang palakasin ang yunit na iyon. Sa inyong sariling mag-anak, himukin ang mga gabing pantahanan ng mag-anak at maging aktibong kasali. Himukin ang panalangin ng mag-anak. Lumuhod kasama ng inyong mag-anak sa sagradong bilog na iyon. Gawin ninyo ang inyong bahagi upang magkaroon ng tunay na pagkakaisa at katatagan ng mag-anak.

“Sa ganitong mga tahanan ay walang puwang sa pagitan ng mga salinlahi. Iyon ay isa pang kasangkapan ng diyablo. Ang inyong pinakamahalagang pakikipagkaibigan ay dapat sa inyong sariling mga kapatid at sa inyong ama at ina. Mahalin ninyo ang inyong mag-anak. Maging matapat sa kanila. Magkaroon ng tunay na pagmamalasakit para sa inyong mga kapatid. Tumulong na dalhin ang kanilang mga pasanin upang masabi ninyo, katulad ng mga titik ng awit na iyon, ‘siya ay hindi mabigat, siya ay kapatid [na lalaki] ko’ (Bob Russell, ‘He Ain’t Heavy,’ Lynbrook, N.Y.: Harrison Music Corp., 1969).

"Alalahanin na ang mag-anak ang isa sa mga pinakadakilang moog ng Diyos laban sa mga kasamaan ng ating araw.

"Tumulong na panatilihing malakas ang inyong mag-anak at malapit at karapat-dapat sa mga pagpapala ng ating Ama sa Langit. Habang ginagawa ninyo ang gayon, tatanggap kayo ng pananampalataya at pag-asa at kalakasan, na magpapala sa mga buhay ninyo magpakailanman.

Basahin ang mga Banal na Kasulatan Araw-araw

"Pagkatapos, mga kabataang babae, bayaan ninyong payuhan ko kayo na makilahok sa isang palatuntunan ng araw-araw na pagbabasa at pagninilay-nilay ng mga banal na kasulatan. Naaalala natin ang karanasan ng ating minamahal na propeta, si Pangulong Spencer W. Kimball. Bilang isang labing-apat na taong gulang na batang lalaki, tinanggap niya ang hamon na basahin ang Bibliya mula harap na pabalat hanggang pabalat sa likod. Karamihan sa kanyang mga pagbabasa ay ginawa sa ilalim ng ilawang langis sa tulugan niya sa silid sa pagitan ng bubungan at kisame. Nagbasa siya tuwing gabi hanggang matapos niya ang 1,519 na mga pahina, na tumagal nang halos isang taon; subalit natamo niya ang kanyang layunin.

"Sa apat na dakilang mga pamantayang banal na kasulatan ng Simbahan—ang Bibliya, ang Aklat ni Mormon, ang Doktrina at mga Tipan, at ang Mahalagang Perlas—partikular ko kayong hihimukin na muli at muling basahin ang Aklat ni Mormon at pagnilay-nilayin at isagawa ang mga turo nito. Ang Aklat ni Mormon ay tinukoy ni Propetang Joseph Smith bilang 'ang pinakatama sa alinmang aklat sa lupa, at ang saligang-bato ng ating relihiyon, at ang isang lalaki [at babae] ay higit na makalalapit sa Diyos sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tuntunin nito, kaysa sa alinmang ibang aklat' (*History of the Church*, 4:461).

"Mga kabataang babae, babaguhin ng Aklat ni Mormon ang inyong buhay. Patatatagin kayo nito laban sa mga kasamaan ng ating panahon. Magdudulot ito ng espirituwalidad sa inyong buhay na hindi maidudulot ng alinmang ibang aklat. Ito ang magiging pinakamahalagang aklat na babasahin ninyo sa paghahanda para sa mga hamon ng buhay. Ang isang kabataang babaeng nakaaalam at nagmamahal sa Aklat ni Mormon, nakabasa na nito ng ilang ulit, na may matatag na patotoo sa katotohanan nito, at nagsasagawa sa mga turo nito ay makatatayo laban sa mga panlilinlang ng diyablo at magiging isang malakas na kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon.

"Bilang karagdagan, mga kabataang kapatid [na babae], hihimukin ko kayo, sa pagsapit ninyo sa inyong mga taon ng pagiging tinedyer, na tumanggap ng basbas patriyarkal. Maingat na pag-aralan ito at isaalang-alang ito bilang pansariling banal na kasulatan sa inyo—sapagkat tunay na iyon nga iyon. Ang isang basbas patriyarkal ay 'isang pinasigla at malapropesiyang pahayag ng misyon ng [inyong buhay] . . . kasama ng ganitong mga basbas, babala, at mga payo na maaaring maudyukan ang patriyarka na ibigay' (Heber J. Grant, J. Reuben Clark, Jr., David O. McKay, sa *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints,* tinipon ni James R. Clark, 6 na tomo, Lungsod ng Salt Lake: Bookcraft, 1965–75, 6:194).

"Mga kabataang babae, tanggapin ang inyong mga basbas patriyarkal sa ilalim ng impluwensiya ng pag-aayuno at panalangin, at pagkatapos ay basahin ito nang palagian upang malaman ninyo ang kalooban ng Diyos para sa inyo.

Dumalo sa Lahat ng Inyong mga Pulong sa Simbahan

"Pahintulutan ninyong ibaling ko ngayon ang inyong pansin sa kahalagahan ng pagdalo sa lahat ng inyong mga pulong sa Simbahan. Ang matapat na pagdalo sa mga pulong ng Simbahan ay nagdudulot ng mga pagpapala na hindi ninyo matatanggap sa ibang paraan.

"Dumalo sa inyong pulong sakramento tuwing Linggo. Maingat na makinig sa mga mensahe. Manalangin para sa diwa ng pang-unawa at patotoo. Makibahagi sa sakramento na may malilinis na kamay at dalisay na puso.

“Dumalo sa inyong mga Panlinggong Paaralan tuwing Linggo. Maingat na makinig sa mga aralin at makisali sa mga talakayan sa klase. Ang kaalaman sa ebanghelyo at karagdagan sa patotoo ang kahihinatnan.

“Dumalo sa inyong mga pulong ng Mga Kabataang Babae tuwing Linggo at sa inyong mga lingguhang gawain. Pag-aralang mabuti ang mga pananagutan sa ebanghelyo at pagkatapos ay isagawa ang mga iyon nang masigasig.

“Palagiang dumalo sa seminaryo at maging isang nagtapos sa seminaryo. Ang mga turo sa seminaryo ay isa sa mga pinakamahalagang karanasang espirituwal na maaaring magkaroon ang isang kabataang babae.

“Mga kabataang babae, samantalahin nang lubusan ang mga palatuntunan ng Simbahan. Itakda ang inyong mga layunin upang magtamo ng kagalingan sa mga palatuntunan ng kahanga-hangang bagay ng Simbahan.

“Ang Palatuntunan sa Pansariling Pag-unlad para sa mga kabataang babae ay isang pambihirang palatuntunan sa pagtatamo ng layunin. Ang layunin nito ay tulungan kayong mapaunlad ang mga katangian at mga kabutihan ng mga huwarang kabataang babaeng Banal sa Huling-araw. Tamuhin ang Gantimpala sa Pagkilala sa Pagiging Kabataang Babae at may pagmamalaking isuot ang medalyon. Huwag mapanatag sa katamtaman sa dakilang pangganyak na palatuntunang ito para sa mga kabataang babae ng Simbahan.

Itaguyod ang Misyonerong Paglilingkod

“Pahintulutan ninyong magsalita ako ngayon tungkol sa misyonerong paglilingkod sa kaharian. Tunay na napakahalaga nito sa akin. Nananalangin ako na mauunawaan ninyo ang mga paghahangad ng aking puso.

“Ipinahayag ni Propeta Joseph Smith na, ‘Pagkatapos masabi ang lahat, ang [ating] pinakadakila at pinakamahalagang katungkulan ay ang ipangaral ang Ebanghelyo’ (*History of the Church*, 2:478).

“Ninanais ng Panginoon na ang bawat kabataang lalaki ay maglingkod sa misyon. Sa kasalukuyan, isang ikatlo lamang ng maaaring magmisyon na mga kabataang lalaki sa Simbahan ang naglilingkod sa misyon. Hindi ito kasiya-siya sa Panginoon. Higit pa dito ang magagawa natin. *Kailangan* nating gumawa nang higit pa dito. Hindi lamang dapat isaalang-alang na isang tungkuling pagkasaserdote ang misyon, kundi bawat kabataang lalaki ay dapat umasam sa karanasang ito nang may malaking kagalakan at pagkasabik.

“Ang isang kabataang lalaki ay hindi makagagawa ng mas mahalaga. Makapaghihintay ang pag-aaral. Maipagpapaliban ang mga iskolarsyip. Maaaring ipagpaliban ang mga layunin sa pagtatrabaho. Oo, maging ang kasal sa templo ay dapat maghintay hanggang matapos maglingkod ang isang kabataang lalaki ng marangal na misyon para sa Panginoon.

“Ngayon, bakit ko binabanggit ito sa inyo mga kabataang babae sa gabing ito? Sapagkat maaari kayong magkaroon ng mabuting impluwensiya sa paghimok sa mga kabataang lalaki upang maglingkod sa misyon. Hayaang malaman ng mga kabataang lalaking kilala ninyo na inaasahan ninyo silang isabalikat ang kanilang mga pananagutang misyonero, na personal ninyong gustong maglingkod sila sa larangan ng misyon, sapagkat alam ninyong gusto ng Panginoon na naroon sila.

“Iwasan ang palagiang pakikipagtipanan sa isang kabataang lalaki bago dumating ang kanyang tawag sa misyon. Kung higit na karaniwan ang inyong kaugnayan sa kanya, sa gayon ay mas madali niyang magagawa ang pasiyang maglingkod at makapagtutuon pa ng kanyang buong lakas sa kanyang gawaing misyonero sa halip na sa kanyang kasintahan sa pinagmulang bayan. At matapos siyang marangal na makabalik mula sa kanyang misyon, siya ay magiging isang mas mabuting asawa at ama at maytaglay ng pagkasaserdote, sa pagkakapaglingkod muna sa misyon.

“Walang pag-aalinlangan na ang matatapat na kabataang babaeng Banal sa Huling-araw ay magkakaroon ng malaking pagtatama sa ikabubuti sa pagtulong sa mga kabataang lalaki na gampanang mabuti ang kanilang pagkasaserdote at himukin sila sa mabubuting gawa at maging ang kanilang pinakamagaling.

"Alalahanin, mga kabataang babae, na maaari rin kayong magkaroon ng pagkakataon upang maglingkod sa misyon. Nagpapasalamat ako na ang aking sariling kasama sa walang hanggan ay naglingkod sa Hawaii bago kami ikinasal sa Templo ng Salt Lake, at ako ay nasisiyahan na ako ay may tatlong apo [na babae] sa tuhod na nangaglingkod sa misyon. Ang ilan sa ating mga pinakamagaling na misyonero ay mga kabataang kapatid na babae. . . .

Mamuhay Ayon sa Inyong Makalangit na Kakayahan

"Mga kapatid kong kabataang babae, kami ay may ganitong pag-asa sa inyo. May ganito kadakila kaming inaasahan para sa inyo. Huwag mapanatag sa mas kaunti kaysa sa ninanais ng Panginoon sa inyo.

"Katulad ng sinasabi ng Propetang si Nefias sa 2 Nefias 31:20: 'Kaya nga, kinakailangan kayong magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo, na may ganap na kaliwanagan ng pag-asa, at pag-ibig sa Diyos at sa lahat ng tao. Samakatwid, kung kayo ay magpapatuloy, nagpapakabusog sa salita ni Cristo, at magtitiis hanggang wakas, masdan, ganito ang wika ng Ama: Kayo ay magkakaroon ng buhay na walang hanggan.'

"Oo, bigyan ninyo ako ng isang kabataang babaeng nagmamahal sa tahanan at sa mag-anak, nagbabasa at nagninilay-nilay sa mga banal na kasulatan araw-araw, may nag-aalab na patotoo sa Aklat ni Mormon. Bigyan ninyo ako ng isang kabataang babaeng matapat na dumadalo sa kanyang mga pulong sa simbahan, nagtapos sa seminaryo, nagtamo ng kanyang Gantimpala sa Pagkilala sa Pagiging Kabataang Babae at nagsusuot nito nang may pagmamalaki! Bigyan ninyo ako ng isang kabataang babaeng mabuti at nakapagpanatili ng kanyang pansariling kadalisayan, hindi mapapanatag na hindi kasal sa templo, at bibigyan ko kayo ng isang kabataang babae na gagawa ng mga himala para sa Panginoon ngayon at sa buong walang hanggan. . . .

"Ngayon, sa pagwawakas, mahal kong mga kabataang kapatid [na babae], gaano ko kayo minamahal at iginagalang! Ipinanalangin ko kayo nang husto! Punung-puno ako ng pag-asa sa inyo! Alalahanin ang payong ibinigay ko sa inyo ngayong gabi. Ito ang nais ng Panginoon na marinig ninyo ngayon—sa araw na ito.

"Mamuhay ayon sa inyong makalangit na kakayahan. Alalahanin kung sino kayo at ang banal na pamanang inyo—kayo ay tunay na mga maharlikang anak [na babae] ng ating Ama sa Langit. Maharlikang kabataan,' buong puso kong sinasabi, 'Pagpatuloy and nasimulan!' (*Hymns*, 1985, blg. 255), sa pangalan ni Jesucristo, siya nawa" ("To the Young Women of the Church," *Ensign*, Nob. 1986, p. 81–85).

Maging Higit na Katulad ng Tagapagligtas

(Ang sumusunod ay kinuha mula sa mga talumpating ibinigay ni Pangulong Howard W. Hunter.)

"Inaanyayahan ko ang lahat ng mga kasapi ng Simbahan na mamuhay nang may higit kailanman na pagtutuon ng pansin sa buhay at halimbawa ng Panginoong Jesucristo, lalo na sa pagmamahal at pag-asa at pagdamay na ipinakita niya. Idinadalangin ko na pakikitunguhan natin ang bawat isa nang may higit na kabutihan, higit na pasensiya, higit na paggalang at pagpapatawad. . . .

"Pag-aralan natin ang bawat turo ng Guro at ilaan ang ating mga sarili nang mas lubusan sa kanyang halimbawa. Ibinigay na niya sa atin 'ang lahat ng mga bagay sa kabuhayan at sa kabanalan.' Siya ay 'tumawag sa atin sa pamamagitan ng kanyang sariling kaluwalhatian at kagalingan' at 'ipinagkaloob niya sa atin ang kanyang mahalaga at napakadakilang pangako: upang sa pamamagitan ng mga ito ay makabahagi [tayo] sa kabanalan' (II Ni Pedro 1:3–4).

"Naniniwala ako sa mga 'mahalaga at napakadakilang pangako,' na iyon, at inaanyayahan ko ang lahat sa abot ng aking tinig na angkinin ang mga iyon. Dapat tayong magsikap na 'maging tagabahagi ng kabanalan.' Doon lamang tayo tunay na makaaasa sa 'kapayapaan sa daigdig na ito, at buhay na walang hanggan sa daigdig na darating' (Doktrina at mga Tipan 59:23). . . .

"Ibinibigay ko ang aking taimtim at nagpapasalamat na patotoo na si Jesus ang Cristo, ang Tagapagligtas ng daigdig. Tunay na siya ang sentro ng ating pagsamba at ang susi sa ating kaligayahan. Sundin natin ang Anak ng Diyos sa lahat ng paraan at sa lahat ng antas ng buhay. Gawin natin siyang ating huwaran at patnubay.

"Tayo ay nasa isang panahon sa kasaysayan ng daigdig at sa paglago ng Simbahan kung kailan kailangan nating mas mag-isip ng mga banal na bagay at kumilos nang higit na katulad ng inaasahan ng Tagapagligtas na ikikilos ng kanyang mga disipulo. Dapat nating tanungin ang ating mga sarili sa bawat pagkakataon ng, 'Ano ang gagawin ni Jesus?' at pagkatapos ay kumilos nang mas may kagitingan sa sagot. Kailangan tayong gumawa ng kanyang gawain katulad ng paggawa niya sa gawain ng kanyang Ama. Dapat nating gawin ang bawat pagsisikap na maging katulad ni Cristo, ang isang ganap at walang kasalanang halimbawa na kailanman ay nakita ng daigdig na ito" (sa Conference Report, Okt. 1994, p. 7–8, 118; o *Ensign*, Nob., 1994, p. 8, 87).

Gawin ang Templo na Sagisag ng Inyong Pagkakasapi

"Inaanyayahan ko ang mga Banal sa Huling-araw na tumanaw sa templo ng Panginoon bilang ang dakilang sagisag ng inyong pagkakasapi. Pinakataimtim kong ninanais sa aking puso na ang bawat kasapi ng Simbahan ay maging karapat-dapat na pumasok sa templo. Makasisiya sa Panginoon kung bawat matandang kasapi ay magiging karapat-dapat sa—at magdadala ng—isang kasalukuyang rekomendasyon sa templo. Ang mga bagay na kailangan nating gawin at hindi dapat gawin upang maging karapat-dapat sa isang rekomendasyon sa templo ay ang mga bagay mismo na tumitiyak na tayo ay magiging maligaya bilang mga tao at bilang mga mag-anak. . . .

"Muli naming binibigyang-diin ang mga pansariling pagpapala ng pagsamba sa templo at ang kabanalan at kaligtasan na ibinibigay sa loob ng mga pinabanal na dingding na iyon. Iyon ang bahay ng Panginoon, isang lugar ng paghahayag at ng kapayapaan. Sa pagdalo natin sa templo, natututuhan natin nang mas lubusan at may kataimtiman ang layunin ng buhay at ang kahalagahan ng pagbabayad-salang sakripisyo ng Panginoong Jesucristo. Gawin natin ang templo, kasama ang pagsamba sa templo at mga tipan sa templo at kasal sa templo, na ating layunin sa lupa sa wakas at pinakadakilang karanasang mortal. . . .

"Ihanda natin ang bawat misyonero na maging karapat-dapat na magtungo sa templo at gawin ang karanasang iyon na isang mas dakilang pinagtutuunang pansin kaysa sa pagtanggap ng tawag sa misyon. Iplano natin at ituro at isamo sa ating mga anak na magpakasal sa bahay ng Panginoon. Muli nating pagtibayin nang mas masigasig kaysa sa dati na mahalaga kung saan kayo ikakasal at sa anong karapatan kayo ipinahahayag bilang mag-asawa.

"Lahat ng ating mga pagsisikap sa pagpapahayag ng ebanghelyo, pagpapaging ganap sa mga Banal, at pagtubos sa mga patay ay patungo sa banal na templo. Ito ay dahil sa ang mga ordenansa sa templo ay napakahalaga; hindi tayo makababalik sa kinaroroonan ng Diyos nang wala ang mga iyon. Hinihimok ko ang lahat na maging karapat-dapat na dumalo sa templo o gumawa tungo sa araw na kayo ay makapapasok sa banal na bahay na iyon upang tanggapin ang inyong mga ordenansa at mga tipan.

"Nawa ay pahintulutan ninyo na ang kahulugan at kagandahan at kapayapaan ng templo ay dumating sa inyong pang-araw-araw na buhay nang mas tuwiran upang ang araw ng milenyo ay dumating, ang ipinangakong panahong iyon na 'kanilang pupukpukin ang kanilang mga tabak upang maging mga sudsod, at ang kanilang mga sibat ay maging karit: ang bansa ay hindi magtataas ng tabak laban sa bansa, o mangag-aaral pa man sila ng pakikidigma . . . [subalit] magsilakad sa liwanag ng Panginoon' (Isaias 2:4–5)" (sa Conference Report, Okt. 1994, p. 8, 118; o *Ensign,* Nob. 1994, p. 8, 87–88).

Sa Guro: Pagsasaayos ng mga Aralin mula sa mga Talumpati sa Pangkalahatang Komperensiya

Aralin
48

Ang mga salita ng mga buhay na propeta ay magaling na mapagkukunan para sa mga karagdagang aralin. Kapag kailangan ninyo ang mga karagdagang aralin, piliin ang mga kasalukuyang talumpati sa komperensiya na nakalathala sa *Ensign* at sa *Liahona*. Ang paghahanda at paglalahad ng mga araling ito ay magbibigay sa inyo ng mga pagkakataon na mapatnubayan ng Espiritu sa pagtugon sa ilang mga pangangailangan ng mga kabataang babae. Paunang sabihin sa mga kabataang babae kung aling mga talumpati ang ituturo upang sila ay maging handa para sa talakayan. Sa paggawa ng mga araling ito, umasa sa mga turo ng mga Pangkalahatang Awtoridad, mga talumpati sa komperensiya, at sa mga banal na kasulatan.

Sundin ang katulad na mga pamamaraan para sa paghahanda at paglalahad ng mga araling ito na sinusunod mo para sa mga aralin sa manwal. Bilang karagdagan, ang sumusunod na mga hakbang ng paghahanda ay makatutulong:

1. May panalanging magpasiya kung anong alituntunin ng ebanghelyo o pangunahing ideya ang itinuturo sa mga piniling talumpati. Banghayin ang dalawa o tatlong nagtataguyod na ideya na nag-aambag sa pangunahing ideya.
2. Magpasiya kung ano ang gusto mong maisakatuparan bilang kinahinatnan ng aralin. Halimbawa, gusto mo bang tulungan ang mga kabataang babaeng maunawaan ang isang alituntunin, maragdagan ang pananampalataya, magkaroon ng saloobin, o mahimok na baguhin ang kanilang pag-uugali?
3. Isaayos ang mga materyal sa aralin. Hanapin ang mga karagdagang sanggunian sa banal na kasulatan na ginagamit ang Topical Guide o Index sa Ingles na tatluhang kombinasyon, na kapwa kabilang sa Ingles na mga edisyon ng BHA (Banal sa Huling-araw) ng mga banal na kasulatan. Hilingin sa kawani ng aklatan ng bahay-pulungan ng mga tamang larawan.
4. Maghanda ng mga tanong tungkol sa mga piniling siping-banggit at banal na kasulatan sa talumpati. Ano ang kahulugan ng mga sipi at banal na kasulatan? Ihalintulad ang mga ito sa mga kabataang babae (tingnan sa 1 Nefias 19:23).
5. Piliin ang mga pamamaraan ng pagtuturo na magsasali sa mga kasapi ng klase, at magtalaga ng mga kasapi ng klase upang makisali. Sumangguni sa *Pagtuturo—Walang Higit na Dakilang Tawag (Teaching—No Greater Call)* (33043) para sa mga paliwanag sa mga pamamaraan ng pagtuturo.

Ang sumusunod na kaalaman ay maaaring maging kapaki-pakinabang kapag naghahanda ng isang 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 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 mga 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 tungkol sa mga siping-banggit mula sa talumpati. Maglahad ng mga kuwento at mga halimbawa mula sa talumpati upang ilarawan ang alituntunin ng ebanghelyo.

- Talakayin kung paanong ang pamumuhay ng alituntuning ito ay makadaragdag sa ating pananampalataya at makatutulong sa atin na gumawa ng mga matwid na pasiya at lutasin ang ating mga suliranin.

- Magtanong at magkaroon ng mga talakayan na tutulong sa mga kabataang babae na isagawa ang alituntunin ng ebanghelyo sa kanilang mga buhay.

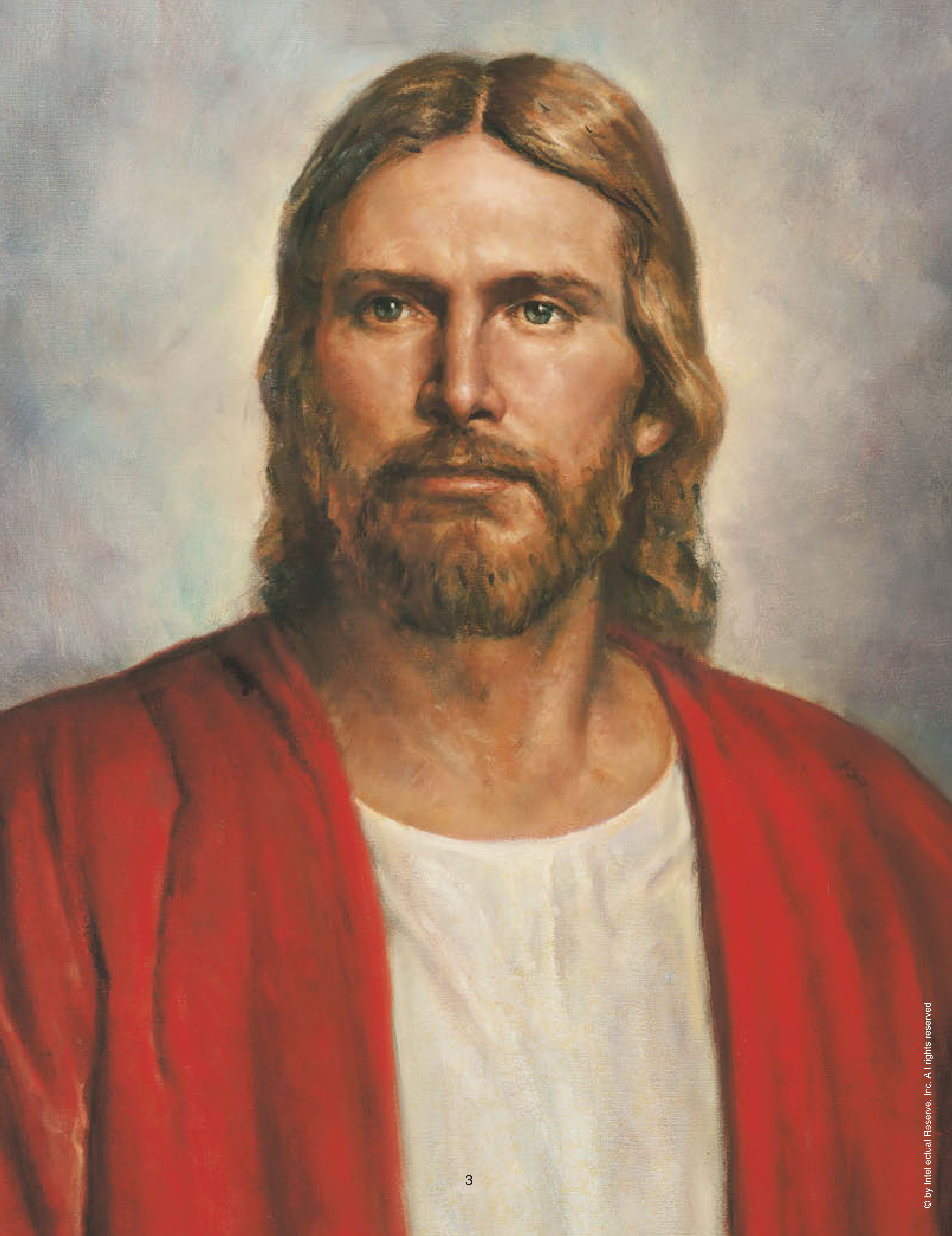
- Anyayahan ang mga kasapi ng klase upang magbahagi ng mga karanasan, mga damdamin, at mga patotoo tungkol sa paksang tinatalakay ninyo. Idagdag ang iyong sariling mga damdamin.

3. Magtapos sa pamamagitan ng pagbubuod sa kung ano ang naituro.

- Magpatotoo sa katotohanan ng alituntunin ng ebanghelyo na itinuro mo at sa kahalagahan nito sa iyong buhay.

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved



© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

1

2

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

3

4

14

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

© by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

4 02348 25893 6
34825 893