Suporta nga Giya

TABANG ALANG SA MGA KAPIKAS UG PAMILYA SA MGA NAGPAAYO

SUPORTA NGA GIYA—
Tabang alang sa mga Kapikas ug Pamilya sa mga Nagpaayo

Pasiuna ii

1. Ang Dios Mohupay Kanato sa Atong mga Kasakit 1

2: Iwakli ang mga Kadena nga Naggapos Kaninyo 8

3. Siya Modala diha Kaniya sa mga Kasakit ug mga Balatian sa Iyang Katawhan 14

4. Paduol ngari Kanako 20

5. Tagda ang Imong Kaugalingon 27

6. Ang Imong mga Higala Makig-unong Kanimo 33

7. Pasalamati ang Tanang Butang 39

8. Pagmalig-on ug Pagmakanunayon 46

9. Gisalikway Nato ang Pagkadili Matinud-anon 54

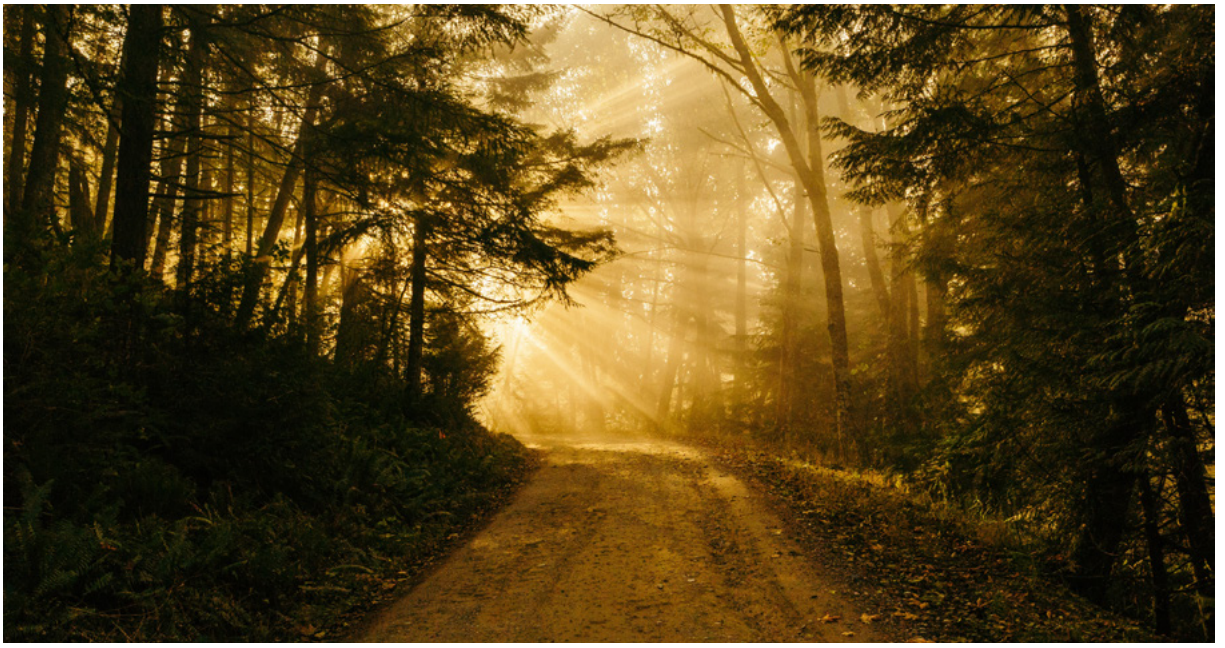
10. Ipataas ang mga Kamot sa Nawad-an og Paglaum 61

11. Atubanga Kining Tanan nga mga Butang uban sa Pailub 67

12. Kaninyo Ihatag Ko ang Akong Kalinaw 73

Apendiks 79

PASIUNA



Kini nga giya naghatag og mga kapanguhaan ug suporta sa mga kapikas ug mga sakop sa pamilya sa mga indibidwal nga nagpakita og dili mapugngan nga kinaiya. Ang tuyo niini nga giya mao ang pag-hatag og importansya sa mga baruganan sa ebanghelyo ug doktrina nga makatabang sa kapikas o sakop sa pamilya aron makakaplag og kalinaw ug pagkaayo pinaagi sa gahum ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula. Kini nga giya wala maglakip sa eksakto gayud nga lista sa mga lakang nga magdala og kaa-yohan sa tanang katawhan; kondili, makatabang kini kanimo aron makakat-on ug makagamit sa mga baruganan sa ebanghelyo. Wala kinahanglana nga tun-an nimo ang mga baruganan sa pasunod nga paagi, apan tun-i lang gyud ang mga baruganan nga naa sa giya, og tutukan kadtong sa imong tan-aw mas importante kanimo. Samtang tun-an nimo kini, makagiya kanimo ang Espiritu sa paggamit niini nga mga baruganan sa mga paagi nga makatabang kaayo ug haum sa imong sitwasyon. Pinaagi niini nga proseso, makaangkon ka og mas maayong panabut sa mga baruganan sa ebanghelyo, mapaila ngadto sa piho nga mga ideya nga makatabang nimo ug sa imong mga minahal, ug makakaplag og mas dako nga kalinaw ug pagkaayo.

PAGPANGITA OG PAGLAUM

Kon duna kay minahal nga nalit-ag sa dili mapugngan nga kinaiya, posibling mawad-an ka sa kadasig, masakitan, o mawad-an sa paglaum. Tingali mabalaka ikaw mahitungod sa dagkong mga sangputa-nan nga daw modat-og kanimo ug sa imong minahal. Tingali gibati lang nimo ang kabalaka ug gustong motabang. Bisan unsa pa nang imong mga kahimtang, “sa Dios ang tanan mahimo” (Mateo 19:26). Miingon si Presidente Dieter F. Uchtdorf: “Ang uban ninyo mibati nga nag-anam og epekto ninyo

ang kangitngit. Mibati kamo nga nahasol tungod sa kabalaka, kahadlok, o pagduha-duha. Kanatong tanan, akong balikon ang talagsaong kamatuoran: Ang kahayag sa Dios tinuod. Kini maangkon natong tanan! Mohatag kini og kinabuhi sa tanang butang [tan-awa sa D&P 88:11–13]. Kini dunay gahum sa pag-alim sa lawom nga samad. Kini ang tambal sa pag-inusara ug sakit sa atong mga kalag. Sa mga tudling sa kawalay paglaum, makatisok kini sa liso sa mas hayag nga paglaum. Makadan-ag kini sa kinahiladmang walog sa kasubo. Makalamdag kini sa dalan ug makagiya nato tabok sa kangitngit pai-ngon sa saad sa bag-ong banag-banag" ("Ang Paglaum sa Kahayag sa Dios," *Liahona,* Mayo 2013, 75).

PAGKAPLAG OG KALINAW PINAAGI SA PAGDUOL NGADTO SA MANLULUWAS

Sa kasagaran mag-focus kita sa dako kaayo natong tinguha sa pagpaning-kamot nga matabangan ang atong mga minahal. Bisan pa niana, nagkina-hanglan usab kita sa tabang sa Ginoo, ug nanawag Siya kanato sa pagduol Kaniya ug aron mamaayo (tan-awa sa 3 Nephi 9:13). Ang atong prayoridad kinahanglang mao ang personal nga pagpaduol sa Ginoo. Kinahanglan nga ipahimutang nato ang atong mga palas-anon diha sa Iyang tiilan, mosalig sa Iyang makaayo nga gahum, ug mapailubong maghulat Kaniya. Kon buhaton nato kini, motabang Siya kanato ug atong masinati ang Iyang kahayag ug paglaum sa atong kinabuhi. Magbutang kini kanato sa mas maayong posis-yon sa pagsuporta sa atong mga minahal. Bisan unsay ilang pilion nga buha-ton, ang kalinaw ug paglaum sa Manluluwas maanaa kanato. Si Presidente Howard W. Hunter miingon: "Ang kalinaw moabut sa usa ka indibidwal pinaagi lamang sa walay kondisyon nga pagtugyan—pagtugyan ngadto kaniya kinsa mao ang Prinsipe sa Kalinaw, kinsa adunay gahum sa paghatag og kalinaw. Ang usa ka tawo mahimong nagpuyo sa maanindot ug malina-won nga palibut apan, tungod sa panagsumpaki ug panagbangi sa sulod, maanaa na siya sa kahimtang sa kanunayng kagubot. Sa laing bahin, ang usa ka tawo mahimong anaa taliwala sa hilabihang pagkagun-ob ug pagbanaw sa dugo tungod sa gubat ug sa gihapon adunay kahilum sa dili matukib nga kalinaw. Kon mangita kita og tabang sa tawhanon ug kalibutanong pamaagi sa kalibutan, makakita kita og kagubot ug kalibug. Kon modangup lamang kita sa Dios, makakita kita og kalinaw alang sa wala mahimutang nga kalag" (*Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan: Howard W. Hunter* [2015], 62, 65). Ang atong panaw padulong sa pagkaayo ug kalinaw magsugod pina-agi sa pag-usab sa atong mga kasingkasing ug sa atong kabubut-on ngadto sa Manluluwas.

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

PAGSALIG SA MANLULUWAS

Gitudloan kita sa ebanghelyo nga kitang tanan responsable ug manubag sa atong kaugalingong binuhatan—dili sa mga gipangbuhat sa uban. Aron mahingpit ang pagkaayo, kinahanglan nga ipalayo nato ang atong kaugalingon sa dili angayang pagbati nga sad-an [guilt],ug himoon nga manubag ang atong mga minahal sa ilang mga pagpili. Natural lang nga mobati kita nga daw atong sayop ang ngil-ad nga mga pagpili sa atong mga minahal, apan dili kana insakto nga mga pagbati. Tingali mabalaka kita sa mga butang nga pwede ra unta natong mahimo sa mas maayo o sa lahi nga paagi. Pwede natong mahunahuna nga mapugngan ra unta nato ang pagkahitabo sa ngil-ad nga mga pagpili. Apan ang tinuod mao nga dili kita responsable sa bati nga mga pagpili sa atong mga minahal. Responsable lamang kita kon giunsa nato sa pagsanong ang ilang mga pagpili.

Ang usa ka mahinungdanong bahin sa atong pagkaayo mao ang pagdawat ug pagsabut nga ang atong mga minahal maoy responsable sa kaugalingon nilang pagbalik sa normal nga kahimtang [recovery] ug pagkaayo. Sa kasagaran sayop kita sa paghunahuna nga kita ang kinahanglang moayo sa mga problema para sa ilaha. Posibling nahadlok kita nga kon dili kita ang mag-kontrolar, basin mograbe ang sitwasyon. Samtang makatabang ang atong mga paningkamot—ug bisan gani makaluwas sa kinabuhi usahay—ang ato diayng mga minahal ang kinahanglang moduol sa Manluluwas, maghinulsol, magmalimpyo, ug makadawat sa pagkaayo pinaagi Kaniya. Klaro nga dili nato kana mahimo para sa ilaha, ug ang atong pagsulay sa pagpugos o pagkontrolar sa ilang mga pagpili sa tinuod makapugong o makalangay sa ilang pagkaayo. Kon masabtan nato nga dili kita ang responsable ug dili kita maoy makatul-id sa mga pagpili sa atong mga minahal, nahimo na nato ang importanting lakang sa kaugalingon natong pagkaayo.

MALIPAYON NGA PAGBUHAT SA TANANG BUTANG GAMIT ANG ATONG GAHUM

Samtang ang nag-unang mga Santos naglahutay sa mga pagsulay ug mga panggukod, ang Propeta Joseph Smith mitambag kanila: “Busa . . . kita magmalipayon sa pagbuhat sa tanan nga mga butang nga ubos sa atong gahum; ug unya kita magmalipayon, uban ang labing dako nga kasiguroan, nga makasaksi sa kaluwasan sa Dios, ug sa iyang mga bukton nga ipadayag” (D&P 123:17). Sama sa pagpadayon sa nag-unang mga Santos, kita maka-tuman og daghan kon mapailubon kitang molihok sa pagpalambo sa atong sitwasyon ug motabang sa atong mga minahal. Makapangita kita og tabang gikan sa uban, motambong og mga support group meeting, magkat-on og dugang mahitungod sa dili mapugngan nga mga kinaiya ug pagkaayo, ug magtakda og mga utlanan ug mga kinotuban aron dili nato matugutan

ang dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal. Dugang pa, makakaton kita kon unsaon nato sa pagsalig sa Ginoo, bisan kon mobati kita nga magmagul-anon. Kon buhaton nato ang atong bahin, motabang ang Ginoo ug mobuhat pa og daghan bahin sa atong mga kahimtang ug sa kinabuhi kay sa atong mahimo nga kita ra.

PAGDAWAT OG PURONGPURONG NGA BULAK PULI SA ABO

Posibling lisud natong tuohan nga ang atong kasakit, kasubo, kabalaka, ug kapungot mamaayo diay. Apan si propeta Isaias mitudlo, "Ang Ginoo . . . mipaanhi [kanako] sa . . . pagtudlo kanila nga nanagbalata [nagbangutan] didto sa Zion, sa paghatag kanila og purongpurong nga bulak nga puli sa abo, ang lana sa kalipay puli sa [pagbangutan], ang bisti sa pagdayeg puli sa espiritu sa kasub-anan" (Isaias 61:1, 3). Kon moduol kita sa Ginoo, ang kalinaw ug kahupayan nga lyang gitanyag kanato sa tinuod makahimo og mga milagro. Posibling dili kita mobati nga mapasalamaton sa atong kasakit ug kalisdanan, apan mobati kita og kalipay ug pasalamat kon mailhan na nato pag-ayo ang gugma sa Manluluwas ug ang maulaong gahum pinaagi sa lisud nga mga kasinatian. Ang Manluluwas makagamit sa atong mga pagsulay sa paglimpyo sa atong mga kasingkasing (tan-awa sa Mosiah 4:2) ug makahatag kanato og purongpurong nga bulak puli sa abo. Pwede kitang magpadayon uban sa pagtuo nga ang kasamtangan natong mga pagsulay, ug tanan natong pagsulay dinhi sa mortalidad, "makahatag [kanato] og kasinatian, ug alang sa [atong] kaayohan" (D&P 122:7).

PAGSABUT KON SA UNSANG PAAGI GIHAN-AY ANG MATAG SEKSYON NIINI NGA GIYA

Ang matag seksyon niini nga giya gihan-ay sa pinakaunang mga subsection nga gilatid [outlined] sa ubos.

Mahinungdanong Baruganan

Kini nga seksyon nagpresentar og usa ka mahinungdanong baruganan o ideya ug naglakip og mga pangutana nga makatabang nimo sa paghunahuna kon sa unsang mas maayong paagi magamit nimo kana nga baruganan o ideya sa imong kinabuhi.

Pagtuon sa Ebanghelyo

Kini nga seksyon naglangkob og dugang nga mga kasulatan ug mga pakigpulong sa Simbahan para sa personal nga pagtuon. Ang mga kasulatan

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

nagtudlo nga ang mga pulong ni Kristo magtug-an kaninyo sa tanan nga mga butang nga [imong] buhaton (tan-awa sa 2 Nephi 32:3).

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Kini nga seksyon naglangkob og mga kalihokan nga gidesinyo aron matabangan ka sa pagkat-on ug paggamit niini nga mga baruganan. Ang tuyo mao ang paghatag og mga oportunidad sa pagpamalandong ug pagtuon sa mga baruganan sa ebanghelyo ug sa unsang piho nga paagi kini imong magamit. Samtang magtuon ka, paghimo og journal diin ikarekord ang imong mga hunahuna, mga pagbati, ug mga impresyon.

PAGSABUT KON UNSAON PAGGAMIT KINI NGA GIYA

Kini nga giya gigamit sa suporta sa mga kapikas ug mga sakop sa pamilya nga mga group meeting ug magamit usab alang sa personal nga pagtuon. Ang pagtambong sa mga support meeting makatabang aron makakita ka og mas dakong kalinaw ug paglaum. Bisitaha ang arp.lds.org alang sa dugang nga impormasyon.

Pagpangita sa mga Kapanguhaan sa Online nga Pamaagi

Sa tibuok *Suporta nga Giya: Tabang alang sa mga Kapikas ug Pamilya sa mga Nagpaayo,* makita nimo ang pakisayran sa mga kasulatan, mga pakigpulong sa komperensya, ug mga materyal sa media nga naghisgot bahin niini. Aron makita kini nga mga materyal sa online, tan-awa ang arp.lds.org/spouses-and-families ug pangitaa ang mga link alang sa mao nga materyal diha sa online nga bersyon sa giya.

Baruganan 1

ANG DIOS MOHUPAY KANATO SA ATONG MGA KASAKIT

"Tan-aw ngadto sa Dios uban ang kalig-on sa hunahuna, ug pag-ampo ngadto kaniya uban sa hilabihan ka hugot nga pagtuo, ug siya mohupay kaninyo sa inyong mga kasakit" (Jacob 3:1).

PAGDAWAT OG TABANG SA DIOS SA BISAN UNSANG LISUD NGA SITWASYON

Ang makadaot nga mga kinaiya (sama sa pagtan-aw og pornograpiya) ug paggamit og makadaot nga mga butang mopasakit dili lang sa atong mga minahal apan kanato usab. Sa ubos mao ang pipila ka mga pagbati nga nasinati sa daghang mga kapikas ug sakop sa pamilya o mga higala kinsa dunay mga minahal nga nalit-ag:

- Kahadlok nga ang atong mga minahal dili na gayud maghinay-hinay og kaayo.
- Kahadlok sa posibilidad nga ang atong mga minahal mamatay sa pisikal ingon man sa espiritwal nga paagi.
- Kahadlok sa kadaot nga posibling mahimo sa atong mga minahal ngadto sa uban nga naglibut kanila, ilabi na sa mga bata.
- Pisikal nga pagkaluya tungod sa kakulang sa pagkatulog, kakapoy, ug kabalaka.

MUBO NGA MGA SULAT

- Kalibug kon nganong ang atong mga minahal dili tarung ang panglihok ug ang tanan nga atong isulti o buhaton daw walay nahimong kalainan.
- Kawala sa pagsalig ug kompyansa sa atong mga minahal isip resulta sa ilang pagpamakak, pagpanglimbong, ug dili makatarunganong pagmaniobra.
- Kaulaw ug kawala sa paglaum samtang gihimo nato ang dili angay nga pagpas-an sa tulubagon sa mga pagpili sa atong mga minahal.
- Kapungot nga giluiban kita ug gipasakitan sa atong mga minahal.
- Kasubo ug pag-inusara samtang gipaningkamutan nato nga masekreto ang mga pagpili sa atong mga minahal aron maprotektahan ang uban.
- Kahadlok nga basin ang mga pakigsaad sa bunyag ug sa templo mabug-to sa hangtud ug maputol ang mga bugkos sa pamilya.
- Kahapdos ug kasakit kalabut sa pisikal o virtual [online o dili pisikal] nga pagluib sa kapikas.
- Kapait tungod sa mga hagit nga pinansyal samtang nag-atubang sa problema sa nanobra nga paggasto, mga programa sa pagpaayo, mga galastuhang legal, mga multa, o pagkaguba sa kabtangan.
- Kahadlok nga ang padayong paghimo og dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal tingali magpakita nga kita kulang sa pagtuo o walay katakus nga makadawat og tabang sa Dios para kanila.
- Kahadlok sa mga sangputanan tungod sa kalagmitang pagkabilanggo sa atong mga minahal o sa ubang legal nga mga problema.

Makatarunganon ang matag usa niini nga mga kabalaka, ug inubanan sa pagtuo ug suporta gikan sa uban masagubang ra kini pinaagi sa pag-atiman ug paggahin og panahon. Makatabang kanato ang Dios sa bisan unsang lisud nga sitwasyon, kon tugutan nato Siya.

- Sa unsang paagi nga ang dili maayo nga mga pagpili sa imong mga minahal nakaapekto kanimo?
- Asa sa mga pagbati nga nalista sa ibabaw ang imong nasinati? Unsa ang uban pang mga pagbati ang imong nasinati isip resulta sa dili maayo nga mga pagpili sa imong mga minahal?

PAGSABUT NGA ANG DIOS NAHIBALO SA ATONG SITWASYON

Siguro dunay mga panahon diin maghunahuna kita kon nahibalo ba kaha ang Dios unsay atong gisagubang samtang nanglimbasug ang atong mga minahal. Samtang ipaduol nato ang atong kasingkasing ug hunahuna ngadto sa Dios,

atong mabatyagan ang Iyang presensya ug giya. Si Elder Kevin W. Pearson sa Seventy miingon, "Siya nahigugma sa matag usa nato sa hingpit ug puno sa kalooy ug panabut. Siya nasayud sa tanan mahitungod kanato. Siya nasayud kon unsay atong gikinahanglan, bisan kon kita makakita lamang unsay atong gusto. Gibatunan Niya ang walay kinutuban nga gahum ug kapasidad sa pagtabang ug paggiya kanato. Andam siya kanunay nga mopasaylo ug motabang nato sa tanang mga butang" ("Pagpalambo sa Inyong Personal nga mga Pag-ampo" *Liahona,* Hunyo 2013, 38–39). Si Presidente Thomas S. Monson nagtudlo, "Usab, mga kaigsoonan, ang atong Langitnong Amahan nahibalo sa atong panginahanglan ug motabang kanato kon kita mangayo Kaniya alang sa tabang. Mituo ko nga wala kitay mga kabalaka nga gamay ra kaayo o dili importante. Ang Ginoo naghunahuna sa matag detalye sa atong kinabuhi" ("Hunahunaon ang mga Panalangin," *Liahona,* Nob. 2012, 88).

- Unsay imong mga ebidensya nga ang Dios nakaila kanimo? Sa unsang paagi kini nga kahibalo molig-on sa imong pagtuo ug mohatag kanimo og kaisug?
- Unsay imong buhaton kon ugaling mobati ka nga ang Dios nagpasagad kanimo o wala magpakabana sa imong sitwasyon?

NAHIBALO NGA ANG DIOS DILI GAYUD MOBIYA KANATO

Posibling masayop kita sa pagbati nga kinahanglan nga hingpit kita aron mosarang sa tabang sa Dios. Bisan pa sa atong mga paningkamot, siguro dunay mga panahon nga mobati kitang nag-inusara ug wala maminaw ang Dios sa atong mga pangamuyo. Hinoon, anaa Siya nga mopanalangin kanato bisan og daw wala nay paglaum ang mga butang. Ang Ginoo misaad nga dili gayud Siya mobiya kanato. "Apan, tan-awa, ang Zion miingon: Ang Ginoo misalikway kanako, ug ang Ginoo nakalimot kanako—apan siya mopakita nga siya wala makalimot. Mahimo ba sa usa ka inahan sa pagkalimot sa iyang masuso nga bata, nga siya walay kalooy diha sa iyang anak nga lalaki sa iyang sabakan? Oo, sila mahimo nga makalimot, apan Ako dili makalimot kaninyo, O balay ni Israel. Tan-awa, Ako mikulit kaninyo diha sa mga palad sa akong mga kamot; ang inyong mga paril anaa kanunay sa akong atubangan" (1 Nephi 21:14–16). Mahimo kitang mag-ampo alang sa tabang sa Dios aron mahimong usa ka pwersa nga makalig-on sa atong mga pamilya. Mapalambo nato ang tabang sa Espiritu sa atong kinabuhi kon mag-ampo kita, magtuon sa mga kasulatan, magpuasa, motambong sa templo, ug mapailubong maghulat sa Ginoo (tan-awa sa Isaias 40:31). Kon buhaton nato kini, ang Iyang grasya ihatag kanato. Madawat nato ang kasiguroan nga dili gayud Siya mobiya kanato, ug malig-on ang atong pagtuo Kaniya.

- Kanus-a ka mibati sa presensya sa Dios sa imong kinabuhi?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

NASAYUD NGA MOSUPORTA ANG DIOS KANATO PANAHON SA ATONG MGA KASAKIT

Ang Ginoo kanunayng mohatag kanato og hupay, giya, ug kalig-on, gani bisan sa panahon nga dili nato kini himatikdan. Kining dili kaayo tataw ug malumo nga ebidensya sa gugma sa Dios ug suporta moabut sa managlahing paagi; sama pananglit, posibling moabut kini pinaagi sa matinabangon nga mga kamot sa uban (baruganan 6, "Ang Imong mga Higala Magabarug Uban Kanimo") o atol sa mga leksyon, mga pakigpulong, o mga himno nga direk-tang mamulong ngari kanato. Sa ubang mga panahon, ang usa ka ideya o impresyon makatabang kanato aron maangkon ang mas dakong panabut ug direksyon ug mobati sa nagtubo nga gugma. Makatabang usab ang paghi-numdom sa dili maihap nga higayon diin gipanalanginan ug gigiyahan kita sa Ginoo sa nangaging panahon. Si Elder Jeffrey R. Holland mitudlo, "Si Kristo ug ang lyang mga anghel ug ang lyang mga propeta naghago kanunay sa pagbayaw sa atong mga espiritu, paghupay sa atong mga kakulba, pagpakal-ma sa atong mga kasingkasing, [ug] mipadala kanato og nabag-o nga kalig-on ug bug-os nga paglaum" ("The Peaceable Things of the Kingdom" *Ensign,* Nob. 1996, 83). Samtang magpadayon kita uban sa pagtuo nga mahimo ra ang mga butang, atong maila ang Ginoo isip atong tinubdan sa suporta. Atong maila nga ang atong mahigugmaong Langitnong Amahan ug ang lyang Anak, si Jesukristo, nagsuporta gayud kanato panahon sa atong panginahanglan.

- Sa unsang paagi misuporta kanimo ang Langitnong Amahan sa imong mga pagsulay?
- Unsay imong isulti aron makatabang og tawo kinsa mibati nga ang Langitnong Amahan wala magsuporta kaniya?

"Usab, mga kaigsoonan, ang atong Langitnong Amahan nahibalo sa atong pangina-hanglan ug motabang kanato kon kita motawag Kaniya alang sa tabang. Mituo ko nga wala kitay mga kabalaka nga gamay ra kaayo o dili importante. Ang Ginoo naghuna-huna sa matag detalye sa atong mga kinabuhi."—Presidente Thomas S. Monson

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainam-puon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

2 Nephi 2:2 (Ang Ginoo mopahinungod sa mga kasakit alang sa atong kaayohan.)

2 Nephi 4:17–35; Alma 36:3 (Ang Dios mosuporta kanato panahon sa atong mga pagsulay.)

M. Russell Ballard, "O kanang Maliputon nga Laraw sa Usa ka Dautan," *Liahona,* Nob. 2010, 108–10

Henry B. Eyring, "Hain ang Imong Gambalay [Pavilion]?" *Liahona,* Nob. 2012, 72–75

Jeffrey R. Holland, Walay Bisan Usa nga Nakig-uban Kaniya," *Liahona,* Mayo 2009, 86–88

Thomas S. Monson, "Wala Kita Mag-inusara," *Liahona,* Nob. 2013, 121–24

Dieter F. Uchtdorf, "Ang Gugma sa Dios," *Liahona,* Nob. 2009, 21–24

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ang pakigpulong ni Elder M. Russell Ballard "O Kanang Maliputon Nga Laraw sa Usa ka Dautan" (*Liahona,* Nob. 2010, 108–10). Unsa ang imong nakat-unan? Sa unsang paagi nga ang mapugsanong kinaiya sa imong mga minahal nakaapekto kanimo? Unsa ang gibati nimong pag-aghat nga buhaton? Pakigsulti og tawo nga imong kasaligan mahitungod sa imong sitwasyon. Pagpatambag niana nga tawo, ug planoha ang paglihok kon unsay imong nakat-unan.

- **Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Thomas S. Monson "Wala Kita Mag-inusara" (***Liahona,* Nob. 2013, 121–24). Unsa ang imong nakat-unan? Unsa ang anaa kanimong mga ebidensya nga ang Dios nahibalo sa imong mga hagit ug nagsuporta kanimo? Paghimo og lista sa mga ebidensya nga imong nadawat nga ang Dios nakaila kanimo. Sa unsang paagi kini nga mga ebidensya nakalig-on sa imong pagtuo? Sa unsang paagi nimo mas maila ang Iyang tabang?
- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Henry B. Eyring "Hain ang Imong Gambalay [Pavilion]" (*Liahona,* Nob. 2012, 72–75) o pakigpulong ni Elder Jeffrey R. Holland "Walay Bisan Usa nga Nakig-uban Kaniya" (*Liahona,* Mayo 2009, 86–88). Unsa ang imong mga kasiguroan nga nakaila ang Dios kanimo sa personal ug kon unsay imong gisagubang? Unsay imong buhaton aron maduol sa Dios ug maningkamot sa pagkahibalo nga Siya nakaila ug nagpakabana kanimo?
- Tun-i ug pamalandungi ang mga kasulatan niini nga latid [outline]. Unsa ang imong nakat-unan? Unsa pa ang ubang kasulatan nga imong idugang sa outline? Sa unsang paagi nga ang Dios misuporta kanimo sa nangaging panahon? Sa unsang paagi Siya nagsuporta kanimo karon? Unsay imong mabuhat aron mas mobati sa Iyang gugma ug suporta?
- Hunahunaa ang mga baruganan, mga saad, ug kalinaw nga anaa niini nga mga himno: "Kutang Malig-on ang Atong Dios" (*Mga Himno,* nu. 34); "Ubani Ko!" (*Mga Himno,* nu. 97); "Karon sa Atong Pag-ambit sa Sakramento" (*Mga Himno,* nu. 98); "Duol, Mong Naguol" (*Mga Himno,* nu. 72); "Nagkinahanglan Ko Nimo Matag Takna" (*Mga Himno,* nu. 54); "Jesus, Ako Giyahi" (*Mga Himno,* nu. 104); "Ang Gugma sa Atong Manluluwas" *Mga Himno,* nu. 63); "Bililhon nga Manluluwas, Mahal nga Manunubos" (*Mga Himno,* nu. 58); "Ang Ginoo Akong Magbalantay" (*Mga Himno,* nu. 61).

MUBO NGA MGA SULAT

Baruganan 2

IWAKLI ANG MGA KADENA NGA NAGGAPOS KANINYO

"Pagmata . . . isul-ob ang taming sa pagkamatarung. Iwakli ang mga kadena nga naggapos kaninyo, gawas kamo gikan sa kangiub, ug bangon gikan sa abug" (2 Nephi 1:23).

ANG PAGKAAMGO NGA DILI KITA ANG MABASOL SA MGA PAGPILI SA ATONG MGA MINAHAL

Komon kanato nga kon atong sulayan sa pagsabut ang atong lisud nga sitwasyon maghunahuna dayon kita nganong ang atong mga minahal misubay man sa sayop nga dalan. Posibling mobati kita nga tingali sa wala mahibaloing rason kita ang responsable. Isip mga ginikanan, posibling mabala-ka kita kon unsa diay kaha unta ang angay natong gibuhat nga lahi kay sa atong nabuhat. Isip mga kapikas, maghunahuna kita kon napakyas ba kaha kita sa paghatag sa panginahanglan sa atong bana o asawa ug mangutana sa atong mga kaugalingon og sama sa "Kulang pa ba ang akong kaayo?" ug "Unsa pa kaha unta ang angay nakong gibuhat?" Kon dili maayo ang dagan sa mga panghitabo, matin-tal kita nga basulon ang atong kaugalingon. Kini nga matang sa paghunahuna posibling modala kana-to sa dili tukmang pagbati nga responsable kita sa mga pagpili sa ubang mga tawo, nga moresulta sa dili angay nga pagbati nga sad-an ug kasagmuyo.

Usa ka importante kaayong elemento sa plano sa Langitnong Amahan mao ang baruganan sa kabubut-on—ang abilidad ug kahigayunan sa paghimo og kaugalingon natong mga pagpili. Samtang tun-an ug sabton nato kini nga baruganan, ang Espiritu mopamatuod kanato nga dili kita ang hinung-

dan sa dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal. Si Elder Richard G. Scott mitambag, "Kon kamo sa inyong kaugalingon walay nahimong grabe nga sala, ayaw antusa sa walay hinungdan ang mga sangputanan sa sala sa laing tawo. Isip asawa, bana, ginikanan o hinigugma, kamo makabati og kalooy alang sa tawo nga anaa sa apdo sa kapaitan tungod sa sala. Apan kinahanglang dili ninyo hunahunaon nga kamo adunay tulubagon nianang mga buhata" ("Aron Luwas sa Mabug-at nga mga Palas-anon," *Liahona,* Nob. 2002, 88). Ang atong mga minahal responsable sa mga pagpili nga ilang gihimo. Samtang ang eksaktong rason sa ilang mga pagpili tingali komplikado, dili kita ang responsable sa ilang mga pagpili. Ang maayong pahinumdom mao nga, "Bisan kinsa nga mohimo og dautan, *magbuhat niini sa iyang kaugalingon;* kay tan-awa, kamo gawasnon" (Helaman 14:30). Ang atong mga minahal malagmit makahimo og dili maayo nga mga pagpili. Kabahin sa proseso aron maayo ug maulian mao nga sila makahimo og mga sayop apan manubag sa hingpit sa ilang mga desisyon. Ang atong kalampusan ug kalipay sa kinabuhi dili angay sukdon kon giunsa pagpili sa mga tawo ang paggamit sa ilang kabubut-on. Kita responsable lamang sa atong kaugalingong mga pagpili ug mga aksyon.

- Mibati ba kamo sa ubang paagi nga responsable sa dili maayong mga pagpili sa inyong mga minahal? Kon mao, sa unsang paagi kini nakaapekto kaninyo?
- Unsa ang nakatabang ninyo sa pagkahibalo nga dili diay kamo ang responsable sa mga pagpili sa inyong mga minahal?

ANG PAGSABUT NGA MGA ANAK KITA SA DIOS

Ang mga pagpili sa atong mga minahal posibling makaapekto sa atong pagtan-aw sa atong kaugalingon ug sa atong pagtan-aw sa kinabuhi. Mahimong hinay-hinay natong mahulagway ang atong mga kaugalingon sumala sa atong kasinatian uban sa mga pagpili sa atong mga minahal, kay usahay daw makaapekto kini sa tibuok natong kinabuhi. Importante nga atong hinumduman kon si kinsa kita ug kon nganong ania kita dinhi sa yuta. Dili lang Tigmando ug Tiglalang ang atong Dios, apan Siya usab ang atong Langitnong Amahan. Ang tanang mga lalaki ug mga babaye mga anak gayud sa Dios. Makasalig kita sa yanong kamatuoran nga Siya atong Amahan ug kita Iyang mga anak. Ang pagsabut niini nga relasyon magdala og kalinaw ug pagsalig sa pagpadayon—dili tungod sa kaugalingon natong mga abilidad apan tungod sa Iyang pagkamaayo ug sa walay ikatandi nga gahum ug sa Iyang Anak, si Jesukristo. Bisan unsa pay panghitabo sa atong kinabuhi, mahimong usahon nato ang atong hunahuna sa mahangturong kalig-on sa Iyang gugma kanato. Dinhi magsugod ang proseso sa atong pagkaayo. Taliwala sa atong mga pagsulay, samtang ipaduol nato ang atong mga kasingkasing ngadto sa Amahan sa Langit, ang Iyang gugma ug makaayo nga

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

gahum sa Iyang Anak, pinaagi sa Pag-ula, makatabang sa atong pag-angkon og kaisug ug paglaum.

- Sa unsang paagi ang kahibalo nga ikaw anak sa Dios makatabang kanimo?
- Unsaon nimo paglig-on ang imong relasyon ngadto sa Dios pinaagi sa mga butang nga sama sa pag-ampo, pagtuon sa kasulatan, pagpamalandong, pagpuasa, ug pagtuman sa Iyang mga sugo?

ANG PAG-ILA NGA KITA GAWASNON SA PAGLIHOK SA ATONG KAUGALINGON

Posibling mobati kita nga walay gahum tungod kay dili kaayo kita makakontrolar sa unsay pilion nga buhaton sa atong mga minahal o sa mga sangputanan niana nga mga pagpili. Apan ang ebanghelyo nagtudlo kanato nga kita "gawasnon sa pagpili sa kalingkawasan ug sa kinabuhi nga dayon, pinaagi sa halangdon nga Tigpataliwala sa tanan nga mga tawo, o pagpili sa pagkabihag ug sa kamatayon, sumala sa pagkabihag ug sa gahum sa yawa" (2 Nephi 2:27). Makagamit kita sa atong kabubut-on aron mas moarang-arang ang atong kahimtang ug makahimo og matarung nga mga pagpili bisan unsa pa ang atong mga kahimtang. Mitambag si Elder David A. Bednar, "Samtang kamo ug ako makasabut ug mogamit sa makaabag nga gahum sa Pag-ula sa personal natong kinabuhi, mag-ampo kita ug magtinguha sa kalig-on sa pag-usab sa atong mga kahimtang kay sa mag-ampo nga mausab ang atong mga kahimtang. Mamahimo kita nga mga instrumento kinsa molihok kay sa mga butang nga aghaton sa paglihok (tan-awa sa 2 Nephi 2:14)" ("Ang Pag-ula ug ang Panaw sa Pagka-mortal," *Liahona,* Abr. 2012, 12).

- Unsaon nimo paggamit ang imong kabubut-on sa paglihok ug pagpalambo sa imong sitwasyon?
- Sa unsang paagi ang ikaduhang artikulo sa hugot nga pagtuo magamit sa imong sitwasyon?

Taliwala sa atong mga pagsulay, samtang ipaduol nato ang atong mga kasingkasing ngadto sa Amahan sa Langit, ang Iyang gugma ug makaayo nga gahum sa Pag-ula sa Iyang Anak makatabang nato nga makaangkon og kaisug ug paglaum.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainam-puon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Mga Salmo 82:6 (Mga dios kita, mga anak sa Labawng Makagagahum.)

Mga Buhat 17:29 (Mga kaliwatan kita sa Dios.)

2 Nephi 2:14–16 (Gihatagan kita sa abilidad sa pagpili.)

Moroni 7:15–16 (Makahukom kita tali sa maayo ug dautan pinaagi sa Kahayag ni Kristo.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 101:78 (Manubag kita sa kaugalingon natong mga buhat.)

Moises 7:32 (Gihatagan kita sa Dios og kabubut-on.)

Mga Artikulo sa Hugot nga Pagtuo 1:2 (Manubag kita sa kaugalingon natong mga buhat ug dili sa uban.)

"Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan"

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

David A. Bednar, "Ang Pag-ula ug ang Panaw sa Pagka-mortal," *Liahona,* Abr. 2012,12

D. Todd Christofferson, "Matarung nga Disiplina," *Liahona,* Nob. 2009, 105–8

Robert D. Hales, "Kabubut-on: Mahinungdanon sa Plano sa Kinabuhi," *Liahona,* Nob. 2010, 24–27

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang mga kasulatan nga gihisgutan diha sa latid sa leksyon. Isulat sa imong journal kon unsay gitudlo niini mahitungod sa kabubut-on. Unsa nga mga kasulatan ang mas makahuluganon kanimo? Ngano man? Sa unsang paagi nga ang imong nakat-unan makatabang nimo?
- Pamalandungi ang mosunod nga kinutlo ni Elder Robert D. Hales: "Niining ulahing mga adlaw sama sa karaang mga panahon, kinahanglan gayud nga likayan nato nga pagaaghaton sa uban pinaagi sa pagbuhat sa ato mismong kagustuhan aron makalikay sa dautan" ("Ang Pagbuhat alang sa Atong Kaugalingon: Ang Gasa ug mga Panalangin sa Kabubut-on *Liahona,* Mayo 2006, 6–7). (Tan-awa sa 2 Nephi 2:14.)
- Unsay imong pagbati isip usa ka tinugyanan [agent] kinsa molihok imbis usa lang ka butang nga kinahanglan pang palihukon? Isulat kon sa unsang paagi magamit nimo ang tambag ni Elder Hales sa paglihok sa imo mismong kaugalingon ug sa pagpangita og mas dakong kalinaw ug pagkaayo.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder D. Todd Christofferson nga "Matarung nga Disiplina," ug pangitaa ang mga baruganan sa kabubut-on nga magamit sa imong kinabuhi. Unsa nga mga panabut o pagtulun-an ang imong ipaambit sa usa ka higala nga anaa sa susama nimong sitwasyon? Isulat sa journal ang imong mga hunahuna.
- Hunahunaa ang mga baruganan nga ania niini nga mga himno: "Hibaloi, Nga ang Kalag May Kagawasan" (*Mga Himno,* nu. 147); "Tudloi Ko Paglakaw sa Kahayag" (*Songbook sa mga Bata,* nu. 70).

MUBO NGA MGA SULAT

Baruganan 3

SIYA MODALA DIHA KANIYA SA MGA KASAKIT UG MGA BALATIAN SA IYANG KATAWHAN

"Siya modala diha kaniya sa mga kasakit ug mga balatian sa iyang katawhan. . . . Ug siya modala diha kaniya sa ilang mga kahuyang, nga ang iyang kasingkasing mahimo nga mapuno uban sa kalooy, sumala sa unod, nga siya mahimo nga masayud sumala sa unod unsaon pagtabang ang iyang mga katawhan sumala sa ilang mga kahuyang" (Alma 7:11–12).

PAGKAHIBALO NGA WALAY IHIKAW NGA MGA PANALANGIN

Gusto kitang makaangkon og mahangturong mga pamilya, apan ang mga pagpili nga gihimo sa atong mga minahal posibling makahulga sa atong mga paglaum. Ang kahadlok nga basin mawad-an kita sa mahangturong pamilya magpasinati kanato og dagkong pagbati sa kasubo. Posibling makita nato nga magduha-duha kita ug tintalon nga dili na magpadayon sa plano sa Langitnong Amahan. Daghan kanato mibati nga kita nagpadayon lamang, nakig-uban sa Dios tungod sa atong naandan nga kinaiya, kaanad, o kabalaka. Lisud ang pagpadayon tungod sa kasakit gumikan sa pakyas nga mga saad ug nagkahanaw nga mga pangandoy. Ang pagpili nga atong giatubang mao nga kon angay ba nga kita magbaton o dili magbaton og pagtuo sa Dios, bisan kon dili nato makita kon sa unsang paagi tuma-non sa Dios ang mga saad. Miingon si Elder Dallin H. Oaks:

"Kita dili makapugong ug kita walay tulubagon sa kabubut-on sa uban, bisan kon makaapekto kini kanato sa tumang kasakit. Ako nakapaniguro nga ang Ginoo naghigugma ug mopanalangin sa mga bana ug asawa nga mapinanggaong misulay sa pagtabang sa ilang mga kapikas nga nagkalisud nii-

ning lawom nga mga problema sama sa pornograpiya o ubang dili mapugngan nga kinaiya o sa taas nga sangputanan sa pag-abuso sa pagkabata.

"Bisag unsa ang resulta ug bisan unsa kalisud ang inyong kasinatian, inyo ang saad nga kamo dili pagahikawan sa panalangin sa mahangturong mga relasyon sa pamilya kon kamo mohigugma sa Ginoo, motuman sa iyang kasugoan, ug mohimo kutob sa inyong mahimo" ("Diborsyo" *Liahona,* Mayo 2007, 73).

- Sa unsang paagi ang imong mga ekspektasyon ug mga pangandoy naapektuhan sa mga pagpili sa imong minahal?
- Nganong kinahanglan man nga motuo ka sa mga saad sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo ug dili lang kay motuo Kanila?

PAGTUGOT NI JESUKRSITO NGA MOAYO SA ATONG PINAKADAKO NGA KASAKIT UG KASUBO

Kon atong tugutan, ang kasakit ug kasubo gumikan sa mga pagpili sa atong mga minahal mogiya kanato ngadto sa Manluluwas. Ang Pag-ula dili lamang ang pagbuntog sa kamatayon ug sa sala, apan alang usab kini sa pag-ayo sa atong kasakit, kasubo ug sa uban pang pag-antus. Si Elder C. Scott Grow miingon, "Pinaagi sa Iyang Pag-ula, Siya moayo dili lamang sa mga malapason, apan Siya usab moayo sa mga inosente kinsa nag-antus tungod sa mga kalapasan" ("Ang Milagro sa Pag-ula," *Liahona,* Mayo 2011, 109). Motabang ang Espiritu aron makasabut kita nga nasayud si Kristo sa atong kasakit tungod kay sa tinuoray gidala man Niya sa iyang Kaugalingon ang atong mga kasakit ug mga balatian (tan-awa sa Alma 7:11). Makakaplag kita og paglaum pinaagi sa makaayo nga gahum ni Jesukristo nga kita mamaayo ug matabangan sa atong mga pagsulay bisan unsang mga pagpili ug binuhatan sa atong mga minahal. Si Elder Dallin H. Oaks miingon, "Ang gahum ni Ginoong Jesukristo nga makaayo—motangtang man sa atong alantuson o mopalig-on kanato aron makalahutay ug makadawat niini sama kang Apostol Pablo—gitagana alang sa matag kalisdanan niini nga mortalidad" ("Iyang Papahulayon ang Nag-antus," *Liahona,* Nob. 2006, 8). Dili makompleto ang tinuod nga pagkaayo hangtud moduol kita sa Manluluwas.

- Kanus-a kamo mibati sa kalinaw ug paglaum pinaagi sa Manluluwas bisan sa bug-at nga mga palas-anon?
- Unsa kaha ang makapugong kanimo sa pagduol kang Kristo ug paggamit sa pagtuo Kaniya aron Siya moayo kanimo?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

PAGHATAG SA ATONG MGA PALAS-ANON NGADTO SA GINOO

Kon moduol kita kang Kristo pinaagi sa pagtuo ug mosalig Kaniya aron mapas-an ang atong bug-at nga mga palas-anon, masinati nato ang maka-ayo Niya nga gahum. Mitambag si Elder Richard G. Scott, "Daghan kaninyo ang nanagpas-an og mabug-at nga mga palas-anon sa walay kapuslanan tungod kay wala ninyo ablihi ang inyong mga kasingkasing ngadto sa maka-ayo nga gahum sa Ginoo. . . . Itugyan ngadto sa Manluluwas ang inyong palas-anon" ("Aron Luwas sa Mabug-at nga Palas-anon," *Liahona,* Nob. 2002, 86, 88). Matinguhaon ang Ginoo sa pagpanalangin kanato. Makakita kita og talagsaong kalig-on kon ihatag nato ang atong mga palas-anon ngadto sa Ginoo, "mosalig sa hingpit diha sa mga maayo nga buhat kaniya kinsa gamhanan sa pagluwas" (2 Nephi 31:19). Subo lang, mag-antus gihapon kita sa mga sangputanan sa dili maayong mga pagpili nga gihimo sa atong mga minahal. Sa gihapon madawat nato ang Iyang kalinaw—kana nga kalinaw "nga lapaw sa tanang pagpanabut" (Mga Taga-Filipos 4:7)—bisan sa atong mga kahimtang.

Samtang maningkamot kita sa pagduol kang Kristo ug paggamit sa atong pagtuo Kaniya, Iya kitang hatagan og kalig-on lapaw sa atong kaugalingon. Miingon si Jesus, "Kon may pagtuo kamo nga ingon og liso sa mustasa, makaingon kamo niining bukid, Bumalhin ka gikan dinhi ngadto didto, ug kini mobalhin; ug walay magamakuli alang kaninyo" (Mateo 17:20). Kon mahi-numdom kita nga anaa ang atong Manluluwas sa pagtabang kanato, ang yano natong pagtuo motubo ug molambo. Si Elder Jeffrey R. Holland nagtud-lo, "Ang gidak-on sa inyong pagtuo o sa inyong kahibalo dili mao ang impor-tante—kondili ang kaligdong nga inyong gipakita ngadto sa inyong pagtuo ug sa kamatuoran nga inyo nang nahibaloan" ("Nagatuo Ako," *Liahona,* Mayo 2013, 94).

- Sa imong pagbati unsa kaha ang gipasabut sa pagbutang sa imong mga palas-anon diha sa tiilan sa Manluluwas?
- Unsa nga mga palas-anon ang imong ibutang sa Iyang tiilan?

PAGSABUT NGA ANG KAUSABAN NAGKINAHANGLAN OG PANAHON

Atong makita sa atong kaugalingon nga wala kitay pailub sa pagpaabut sa kausaban tungod kay mahinamon na kitang mohunong na ang kasa-kit. Bisan og gibuhat na nato ang tanang paningkamot aron mamaayo ug atong giila nga nagtabang kanato ang Ginoo, maamguhan gihapon nato nga ang pagkaayo ug ang proseso aron maulian nagkinahanglan og panahon.

Samtang ipadayon ang pag-angkon og paglaum alang sa mga kausaban sa dili madugay, kinahanglan nga andam usab kitang modawat nga ang ubang mga pag-usab posibling magkinahanglan og tibuok kinabuhi nga paningkamot o taas pa. Miingon si Elder Dallin H. Oaks, "Dili tanang problema mabuntog ug dili tanang gikinahanglan nga mga pakigrelasyon matul-id dinhi sa mortalidad. Ang buhat sa kaluwasan magpadayon lapas sa tabil sa kamatayon, ug kinahanglang dili kaayo kita malisang mahitungod sa pagkadili kompleto sulod sa mga limit dinhi sa mortalidad" ("Powerful Ideas," *Ensign,* Nob. 1995, 26). Pweding pilion sa atong mga minahal ang dili pag-usab, pweding maglisud sa pag-angkon og kadasig aron sa pag-usab, pweding mosugmat og usab sa kanhing sakit, ug pweding padayon nga matintal. Samtang nagkinahanglan nga mahatagan nato sila og panahon ug luna sa paghinulsol, dili kita mouyon sa abusadong kinaiya sa bisan unsa nga matang (tan-awa sa baruganan 8, "Pagmalig-on ug Pagmakanunayon," sa seksyon nga giulohan og "Pag-ila nga Kita Wala Kinahanglanang Mag-antus sa Abusadong Kinaiya sa Atong mga Minahal"). May oportunidad kita sa aktibong paglaum ug pag-ampo alang sa atong mga minahal, sa pagsuporta kanila samtang mag-uswag sila ug moduol sa Manluluwas ug magtinguha sa pagkaayo.

- Unsaon nimo sa pagpalambo ug pagpakita og pagtuo kon ugaling nagatubang og kalisdanan?
- Sa unsang paagi nga ang pagtuo makatabang nimo sa pagkaayo bisan kon pakyas ang imong minahal sa padayon nga pagkaayo?

"Pinaagi sa Iyang Pag-ula, Siya moayo dili lamang sa mga malapason, apan Siya usab moayo sa mga inosente kinsa nag-antus tungod niana nga mga kalapasan."—Elder C. Scott Grow

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Isaias 49:13–16 (Ang Manluluwas dili mobiya kanato.)

Mga Hebreohanon 4:14–16 (Makakita kita og tabang sa mga panahon sa panginahanglan pinaagi sa grasya ug kalooy sa Manluluwas.)

2 Nephi 9:21; Alma 7:11–13 (Gidala sa Manluluwas Mismo ang atong mga kasakit ug mga balatian.)

3 Nephi 9:13–14 (Ayuhon kita ni Kristo kon moduol kita Kaniya.)

3 Nephi 17:5–20 (Si Kristo nagtinguha ug nagtanyag sa pag-ayo kanato.)

C. Scott Grow, "Ang Milagro sa Pag-ula," *Liahona,* Mayo 2011, 108–10

Kent F. Richards, "Ang Pag-ula Moayo sa Tanang Kasakit," *Liahona,* Mayo 2011, 15–17

Kapitulo 5, "Pagdawat sa Pag-ula ni Jesukristo," *Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan: Brigham Young* (1997), 43–47

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang mga kasulatan mahitungod ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula. Unsa man ang gitudlo niini nga mga kasulatan mahitungod sa gahum sa Manluluwas? Nganong makahuluganon kini nga mga tudling diha nimo? Sa unsang paagi nga ang Manluluwas makalig-on kanimo bisan ug ang imong minahal padayon nga naghimo og dili maayo nga mga pagpili? Ikonsiderar ang pagpaambit niini nga mga kasulatan ug mga hunahuna ngadto sa uban ug ang paghisgot kon sa unsang paagi milig-on kanimo ang Manluluwas.
- Susiha diha sa *Libro sa mga Hulagway sa Ebanghelyo,* ug pangitaa ang mga litrato mahitungod sa pagdawat og kalinaw ug pagkaayo gikan sa Manluluwas. Sama pananglit, Mipahunong sa Unos pweding magrepresentar kon giunsa ni Kristo sa paghatag kanato og kalinaw ug

kahupayan sa atong kinabuhi samtang nagsagubang kita sa kaugalingon natong mga unos. Tun-i ang mga kasulatan nga may kalabutan sa mga litrato (ang mga pakisayran naa ubos sa ulohan sa litrato kon mag-view sa online), ug mamalandong sa unsay imong nakat-unan o gibati mahitungod sa Manluluwas ug sa Iyang Pag-ula.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder Kent F. Richards nga "Ang Pag-ula Moayo sa Tanang Kasakit,". Unsay imong nakat-unan mahitungod sa Pag-ula? Unsay importante niini alang kanimo? Unsang mga pag-aghat ang imong nadawat? Unsang mga bahin ang naghatag kanimo og kahupayan sa imong mga panglimbasug?
- Tun-i ang Alma 7:11–13, 2 Nephi 9:21, ug ang kahulugan sa "Grasya" diha sa Bible Dictionary. Sa unsang paagi nga ang pagkat-on mahitungod sa Manluluwas ug sa Iyang Pag-ula makapanalangin sa imong kinabuhi? Unsay imong buhaton aron mas hingpit ang imong pagpangita sa Manluluwas diha sa imong kinabuhi?
- Hunahunaa ang mga baruganan nga gitudlo niini nga mga himno: "Duol Kang Jesus" (*Mga Himno,* nu. 66); "Unsa Kalumo ang Sugo sa Dios" (*Mga Himno,* nu. 71); "Tam-is nga Takna sa Pag-ampo" (*Mga Himno,* nu. 84).

MUBO NGA MGA SULAT

Baruganan 4

PADUOL NGARI KANAKO

"Paduol ngari kanako ug Ako mopaduol nganha kaninyo; pangita kanako nga makugihon ug kamo makakita kanako; pangayo, ug kamo makadawat; tuktok, ug kini pagabuksan nganha kaninyo" (D&P 88:63).

PAGSALIG SA GIYA UG DIREKSYON SA DIOS

Sa daghang higayon gisugat kita og mga problema nga daw lapas na sa atong kapabilidad ug panabut sa pagbuntog. Ang atong pagpanginahanglan og tabang modasig kanato sa pagpangayo og giya ug direksyon sa atong mapinanggaong Langitnong Amahan. Gitambagan kita, "Kon aduna man kaninyoy nakulangan og kaalam, papangayoa siya sa Dios" (Santiago 1:5). Ang Ginoo nagtinguha sa pagtubag sa atong mga pag-ampo ug mamulong kanato pinaagi sa Espiritu Santo. Si Elder Richard G. Scott mitudlo, "Ang mga impresyon sa Espiritu mahimong moabut agig tubag sa mahinungdanon kaayo nga pag-ampo o wala damha sa higayon nga gikinahanglan. Usahay ang Ginoo mopadayag sa kamatuoran nganha kaninyo sa higayon nga dili mo aktibong nagtinguha niini, sama kon kamo anaa sa peligro ug wala masayud niini" ("Aron Makabaton og Espirituhanong Giya," *Liahona,* Nob. 2009, 8).

Ang pagkadawat ug pagpadayag nagkinahanglan og paningkamot sa atong bahin. Si Presidente Harold B. Lee miingon: "Kita makapalambo sa atong espirituhanong mga kaugalingon pinaagi sa pagbansay. . . . Kinahanglan gayud nga atong bansayon ang atong espiritwal nga kaugalingon sa sama nga pag-atiman . . . sa atong pagbansay sa atong pisikal nga lawas." Mitambag siya,

"Paghatag og panahon nga mahimong balaan sa matag adlaw sa inyong mga kinabuhi" (*Mga Pagtulon-an sa mga Presidente sa Simbahan: Harold B. Lee* [2000], 216–18). Importante ang paggahin og panahon sa paghinuktok, pagpamalandong, ug pagpunting sa atong mga kasingkasing ngadto sa langit. Makatabang kini nga atong madawat, maila, ug masabtan ang mga pag-aghat sa Espiritu Santo.

Ang mga kahimtang sa atong mga minahal posibling magkinahanglan sa atong dinalian nga pagtagad ug makapahimo natong desperado kaayo nga mangita og mga tubag o direksyon. Ang atong pagkadinalian mahimong maoy hinungdan nga maglaum kita og diha-diha dayong espirituhanon nga tabang. Samtang ang mga tubag sa Ginoo sa ubang higayon moabut dayon, gitudloan kita sa mga kasulatan nga ang pagpadayag ihatag "lagda ibabaw sa lagda" (Isaias 28:10). Kita sa mapailubong paagi "magahulat sa Ginoo" (Isaias 40:31) ug mosalig nga Siya makigsulti kanato. Usa kini ka paagi aron ang atong pailub ug kinaiya mahashasan. Sama nga ang katawhan ni Nephi "wala makasabut sa tingog [nga] ilang nadungog" hangtud sa ikatulo nga higayon (tan-awa sa 3 Nephi 11:3), tingali mogahin pa ta og panahon aron makabatyag sa personal nga pagpadayag.

- Sa unsang paagi imong gibati nga gigiyahan ka ug gitudloan sa Ginoo sa imong relasyon sa imong minahal?
- Unsa may imong buhaton sa pagpangita og pagpadayag gikan sa Ginoo sa paggiya kanimo?

PAGTUON SA PULONG SA DIOS

Kon gusto kitang mahibalo unsay gusto nga ipahimo kanato sa Ginoo, pwede kitang mangita ug mamalandong sa mga kasulatan. Sama sa gitudlo ni Nephi diha sa Basahon ni Mormon, "ang mga pulong ni Kristo magtug-an kaninyo sa tanan nga mga butang nga inyong buhaton" (2 Nephi 32:3). Si Elder Richard G. Scott miingon, "Ang mga kasulatan susama sa gagmayng kahayag nga modan-ag sa atong hunahuna ug mohatag og giya ug inspi-rasyon gikan sa kahitas-an. Mahimo kining yawe sa pag-abli sa dalan sa komunikasyon sa atong Amahan sa Langit ug sa Iyang Hinigugmang Anak, si Jesukristo" ("Ang Gahum sa Kasulatan," *Liahona,* Nob. 2011, 6). Ang mga kasulatan mamahimong usa ka paagi diin ang Ginoo makapamulong kanato ug makatabang sa atong panaw sa kalinaw ug pagkaayo. Samtang mamalan-dong kita sa mga kasulatan ug sa mga pagtulun-an niini sa atong kinabuhi, makapangita kita og giya gikan sa Espiritu aron makasabut kon sa unsang paagi atong makit-an ang pagkaayo gikan sa Manluluwas.

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

PAG-AMBIT SA SAKRAMENTO

Ang sakramento usa ka panahon sa pagpamalandong. Moambit kita sa sakramento agig paghinumdom sa maulaong sakripisyo ni Jesukristo para kanato ug sa pagbag-o sa atong mga pakigsaad. Ang sakramento mahimong usa ka sagradong higayon sa atong pagpakig-uli ug pagtugyan sa atong kabubut-on ngadto sa Dios ug malig-on sa espirituhanong paagi. Kini nag-kinahanglan nga ihunong ang atong paghunahuna mahitungod sa atong mga minahal ug ipunting ang atong hunahuna sa kaugalingong espirituha-nong kalig-on. Samtang natural lang nga makahunahuna kita sa atong mga minahal atol sa sakramento ug sa unsang paagi nakaapekto kanato ang ilang mga hagit, kinahanglan natong igahin ang panahon sa sakramento sa paglig-on sa atong mga relasyon sa Dios ug sa Manluluwas. Kita usab, malig-on sa espirituhanon pinaagi sa makalig-on nga gahum sa Manluluwas nga si Jesukristo. Importante nga dili nato tugutan nga mabalda kita sa pagbag-o sa atong mga pakigsaad sa Ginoo, bisan gani sa mga gihimo ug mga pagpili sa atong mga minahal.

Bisan og nagtinguha kita nga ang atong mga minahal moduol kang Kristo ug mamaayo, butang kini nga angay nilang buhaton sa ilang kaugalingon. Ang Langitnong Amahan mapailubong naghulat kanila sa pagpakita og pagtuo kang Kristo ug sa paghimo sa gikinahanglang mga lakang alang sa pagkaayo. Kita usab kinahanglang magpailub ug mopahiuyon sa atong kabubut-on ngadto sa Dios. Ang sakramento naghatag kanato og oportunidad sa pag-pakita nga andam kitang motugyan ngadto sa Langitnong Amahan sam-tang molahutay kita uban sa pagtuo. Nga pulihan nato sa pagsalig sa Iyang kabubut-on ang atong mga tinguha nga maoy usa ka paagi nga atong mada-la sa atong kaugalingon ang ngalan ni Kristo ug kanunay nga mahinumdom Kaniya (tan-awa sa D&P 20:77, 79).

- Sa unsang paagi nga ang ordinansa sa sakramento nakalig-on kanimo?

PAGTAMBONG SA TEMPLO

Posibling maglisud kita sa pag-adto sa templo tungod kay pipila sa atong mga minahal dili makakuyog kanato. Hinoon, ang mga kahuyang ug ang mga pagpili sa usa ka minahal dili makaapekto sa katungod sa usa ka kapikas o sakop sa pamilya sa pagtambong sa templo, dili usab angay nga makaapek-to kini sa atong pagbati sa katakus nga motambong. Ang pagsimba sa tem-plo ug pagserbisyo makahatag kanato og kalig-on ug mga panalangin nga atong gikinahanglan alang sa pagpadayon ug paghupot og usa ka mahang-turong panglantaw. Miingon si Presidente Boyd K. Packer, “Ang mga templo mao gayud ang pinakasentro sa espirituhanong kalig-on sa Simbahan. Kita kinahanglang magdahum nga ang kaaway mosulay sa pagbalda kanato isip usa ka Simbahan ug sa tagsa-tagsa kanato samtang kita nagtinguha sa

pag-apil niini nga sagrado ug dinasig nga buhat." ("Ang Balaan nga Templo," *Liahona,* Okt. 2010, 35). Bisan sa mga hagit nga ato unyang atubangon samtang maningkamot kita sa pagtambong sa templo, makapaduol kita sa Ginoo sa Iyang balay ug makadawat sa Iyang kalig-on sa pagpadayon uban sa pagtuo ug paglaum.

Mipadayon si Presidente Packer, "Kon ang mga miyembro sa Simbahan nagkalisud o kon ang mahinungdanon kaayo nga mga desisyon bug-at kaayo sa ilang mga hunahuna, komon kini nga butang nga sila moadto sa templo. Usa kini ka maayong dapit nga mopagaan sa atong mga kabalaka. Sa templo makadawat kita og espirituhanong panglantaw. . . . Usahay ang atong mga hunahuna hilabihan gayud nga nabug-atan sa mga problema ug adunay daghan kaayong mga butang nga nanginahanglan sa pagtagad diha-diha dayon nga dili gani kita makahunahuna og klaro ug makakita og klaro. Sa templo ang makabalda nga abug mora og moiway, ang gabon ug ang kahanap mora og mahanaw, ug kita 'makakita' sa mga butang nga wala nato makita sa una ug makakita og paagi latas sa atong mga kalisud nga wala pa nato mahibaloi kaniadto" ("Ang Balaan nga Templo" *Liahona,* Okt. 2010, 35).

- Sa unsang paagi nakapanalangin kanimo ang pagsimba sa templo? Sa unsang paagi nga ang pagtambong sa templo makapalig-on kanimo sa kasamtangan nimong mga hagit?

ANG PAGPANGITA SA PAGPAKIG-UBAN SA ESPIRITU SANTO

Ang Espiritu Santo makagiya kanato sa atong mga desisyon ug makapanalipod kanato gikan sa pisikal ug espirituhanong kakuyaw. Pinaagi Kaniya, makadawat kita og mga gasa sa Espiritu alang sa atong kaayohan ug alang sa kaayohan niadtong atong gihigugma ug giserbisyuhan (tan-awa sa D&P 46:9–11). "Siya sa tinuod mao ang Maghuhupay (tan-awa sa Juan 14:26). Sama nga ang makahupay nga tingog sa mapinanggaong ginikanan makapahilum sa naghilak nga bata, ang mga hunghong sa Espiritu makapakalma sa imong mga kahadlok, makapahilum sa makahasol nga mga kabalaka sa atong kinabuhi, ug mohupay kanato kon kita magbangutan. Ang Espiritu Santo makapuno kanato sa "paglaum ug hingpit nga gugma" (Moroni 8:26) ug "motudlo [kanato] sa malinawon nga mga butang sa gingharian" (D&P 36:2).

Ang pag-ila sa mga paghunghong sa Espiritu posibling mahagiton, ilabi na sa emosyunal nga mahagitong mga sitwasyon nga usahay atong masinati uban sa atong mga minahal. Sa ubang mga panahon magduha-duha kita kon ang mga impresyon nga atong nadawat mga kaugalingon ra ba natong pagbati o mga pag-aghat ba sa Espiritu. Si Elder David A. Bednar nagtudlo nga, "Kon ikaw ug ako dunay sinserong tinguha alang sa padayon nga

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

pakig-uban sa Espiritu Santo, dapita ang Iyang impluwensya diha sa atong kinabuhi pinaagi sa atong pagkamasulundon ug mga lihok, ug makat-on sa pagpatalinghug sa yanong mga pag-aghat ug sa paglihok niini diha-diha dayon, niana mopamatuod ko ug mosaad nga atong mahibaloan ang kala-inan tali sa kaugalingon natong mga emosyon nga magsulti kanato unsay gusto natong madunggan ug sa Espiritu Santo nga mosulti kanato unsay angay natong madunggan" ("Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" [Brigham Young University–Idaho devotional, Ago. 31, 1999], byui.edu). Ang Espiritu Santo mohatag kanato og kalinaw ug direksyon samtang mangayo kita og giya ug magpadayon diha sa pagtuo.

- Sa unsang paagi ang Espiritu Santo mihupay kanimo sa imong kasakit?
- Sa unsang paagi nimo naila ang mga pag-aghat sa Espiritu Santo?
- Unsa nga mga pag-aghat ang imong nadawat gikan sa Espiritu Santo? Unsaon nimo kini sa paglihok?

Sama nga ang makahupay nga tingog sa mapinanggaong ginikanan makapahilum sa naghilak nga bata, ang mga hunghong sa Espiritu makapakalma sa imong mga kahadlok, makapahilum sa makahasol nga mga kabalaka sa atong kinabuhi, ug mohupay kanato kon kita magbangutan.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainam-puon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

1 Mga Hari 19:9–12; Helaman 5:30; Doktrina ug mga Pakigsaad 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (Mamulong kanato ang Espiritu sa managlahi nga paagi.)

Juan 14:26–27 (Ang Espiritu Santo makatabang kanato sa paghinumdom sa mga butang ug sa pagbati og kalinaw.)

1 Nephi 15:8–11 (Ang Ginoo mohatag kanato og kahibalo.)

2 Nephi 32:3–5 (Makadawat kita og pagpadayag pinaagi sa mga pulong ni Kristo ug sa Espiritu Santo.)

Alma 17:2–3 (Ang mga kasulatan, pag-ampo, ug pagpuasa mao ang mga pamaagi sa pagpadayag.)

David A. Bednar, "Ang Espiritu sa Pagpadayag," *Liahona,*Mayo 2011, 87–90

Robert D. Hales, "Pag-ila sa Kaugalingon: Ang Sakrament, ang Templo, ug Sakripisyo sa Pagserbisyo" *Liahona,* Mayo 2012, 34–36

Richard G. Scott, "Unsaon Pag-angkon og Pagpadayag ug Inspirasyon alang sa Inyong Personal nga Kinabuhi," *Liahona,* Mayo 2012, 45–47

Richard G. Scott, Pagsimba diha sa Templo: Ang Tinubdan sa Kalig-on ug Gahum sa mga Panahon sa Panginahanglan," *Liahona,* Mayo 2009, 43–45

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder Robert D. Hales "Pag-ila sa Kaugalingon: Ang Sakramento, ang Templo, ug Sakripisyo sa Pagserbisyo," ug pamalandungi ang pangutana, "Sa unsang paagi nga makapaduol ko sa Ginoo pinaagi sa sakramento ug pagtambong sa templo?" Unsa ang imong nakat-unan?
- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder Richard G. Scott, "Pagsimba diha sa Templo: Ang Tinubdan sa Kalig-on ug Gahum sa mga Panahon sa Panginahanglan." Sa unsang paagi ang templo makatabang aron maduol ka sa Ginoo? Sa unsang paagi nga ang pag-adto sa templo makapanalangin kanimo?
- Unsaon nimo pagkadawat og personal nga pagpadayag? Unsay pagbati niini? Sa unsang paagi kini moabut?
- Sa unsang paagi ang Espiritu Santo makatabang nimo niining panahona?

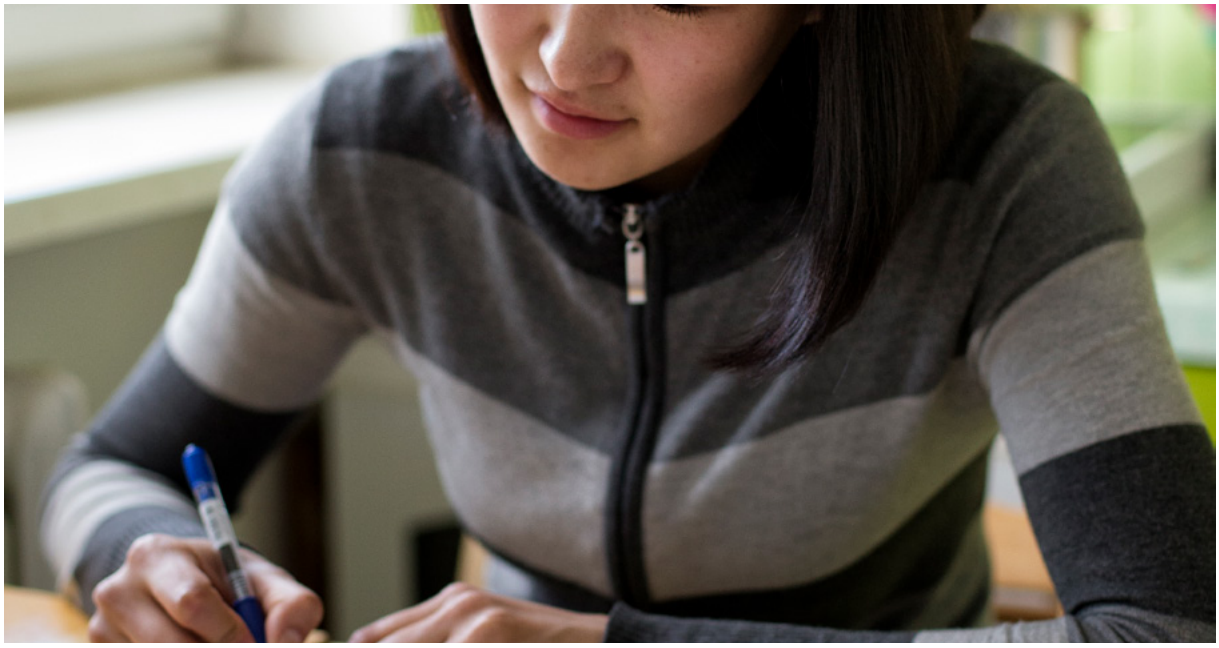
MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder Richard G. Scott, "Unsaon Pag-angkon og Pagpadayag ug Inspirasyon alang sa Imong Personal nga Kinabuhi." Unsang mga butang ang nakabalda nimo o nakapugong sa imong abilidad sa pagdawat og pagpadayag? Unsa nga mga lihok ang imong buhaton aron makatabang nimo sa pag-angkon og pagpadayag?
- Hunahunaa ang mga baruganan nga naa niini nga mga himno ug mga kanta: "Sa Pagpaubos, Among Manluluwas" (*Mga Himno,* nu. 102); "Paggiyaha ang Espiritu" (*Mga Himno,* nu. 85); "Pagsiksik, Pamalandong, ug Pag-ampo" (*Songbook sa mga Bata,* 66).

Baruganan 5

TAGDA ANG IMONG KAUGALINGON



"Tagda ang imong kaugalingon, ug ang imong pagpanudlo; magpadayon ikaw niini: kay sa pagbuhat mo sa ingon pagaluwason mo ang imong kaugalingon, ug ang mga magapatalinghug kanimo" (1 Timoteo 4:16).

ANG PAGDAWAT NGA DILI KITA MAKAKONTROLAR O MAKAAYO SA ATONG MGA MINAHAL

Ang mga nalit-ag natong mga minahal sa kasagaran makahimo og dili maayong mga pagpili ug posibling magsagubang og dagkong mga sangputanan. Lisud tan-awon nga mahitabo kini ug mobati nga walay ikatabang aron mapugngan kini. Posibling magtuo kita nga ang mga butang dili moarang-arang hangtud manginlabut kita ug motul-id niini. Posibling mosulay kita sa pag-awhag, pagpangatarungan, paghangyo, pagsilot, pagbuot, o pagpakaulaw sa atong mga minahal ngadto sa pagpaayo. Kini nga mga pagpaningkamot makita nga daw epektibo sa mubo lang nga panahon, apan sa katapusan dili diay kini igo. Nakakat-on kita gikan sa kasinatian nga ang paningkamot sa pagkontrolar makamugna lamang og pagbati sa kabalaka, kahadlok, ug kaligutgot. Mitambag si Elder Richard G. Scott, "Ayaw sulayi sa pagyatak ang kabubut-on. Mismo ang Ginoo dili gani mohimo niana. Ang pinugos nga pagsunod walay panalangin" ("To Help a Loved One in Need *Ensign,* Mayo 1988, 60).

MUBO NGA MGA SULAT

Natural lamang nga gusto natong makasinati ang atong mga minahal sa makaayo nga gahum ni Jesukristo, ug maningkamot kita sa pagtabang nila kutob sa atong mahimo. Apan, importanting masabtan nga dili ta makaluwas kanila. Kon maningkamot kita sa pagluwas nila gikan sa mga sangputanan sa dili maayo nilang mga pagpili, nasayop kita sa atong pagsulay sa pag-ilog sa tahas sa atong Manluluwas ug Manunubos. Ang pipila sa atong mga paningkamot ug mga intensyon para nila posibling maoy makalangay sa ilang pagpaduol sa Manluluwas. Aron ang Ginoo makaayo nila, kinahanglan silang mogamit og pagtuo ug magmasulundon sa Iyang mga sugo. Dili nato kana mahimong buhaton alang kanila. Nangutana ang Manlulwas, "Dili ba kamo mobalik ngari kanako, ug maghinulsol sa inyong mga sala, ug makabig, nga aron unta Ako moayo kaninyo?" (3 Nephi 9:13). Ang tanang tawo kinahanglang mopili alang sa ilang kaugalingon sa pagduol sa Manluluwas. Sa sitwasyon sa usa ka tawo nga nakigbisog, siya lamang ang makapili unsay angay buhaton aron makakaplag og pagkaayo.

- Sa unsang paagi nga atong malikayan nga ang usa ka tinguha sa pagsuporta sa usa ka minahal mahimong usa ka pagyatak sa kabubut-on?

MAG-FOCUS SA ATONG PAGKAAYO

Usa ka pinakaunang motibo sa pagpangita og tabang tingali mao ang mas maayong pagsabut kon unsaon pagtabang sa atong mga minahal. Posibling magtuo o magdahum kita nga ang mga pagkaayo sa atong mga minahal mosangput usab sa kaugalingon natong pagkaayo. Mosangko kita sa mahinungdanon kaayong punto kon maamguhan nato nga kinahanglan kitang mag-focus hinoon sa kaugalingon natong pagkaayo. Wala kini magpasabut nga mohunong kita sa pagsuporta sa atong mga minahal o sa pagtinguha sa ilang pagkaayo. Hinoon, makaamgo kita nga ang kaugalingon natong kalinaw ug pagkaayo mao ang atong unang prayoridad. Ang mga pagpili sa atong mga minahal dili angay nga mobabag sa atong pagpaduol sa Manluluwas. Gidapit kita sa Ginoo sa pagduol Kaniya bisan pa sa atong mga kahimtang: "Umari kamo kanako, kamong tanan nga nabudlay ug nabug-atan, ug papahulayon ko kamo. Isangon ninyo ang akong yugo diha kaninyo, ug pagtuon kamo gikan kanako, kay ako maaghop ug mapaubsanon sa kasingkasing: ug makakaplag kamog pahulay alang sa inyong mga kalag. Kay masayon ang akong yugo, ug magaan ang akong luwan" (Mateo 11:28–30).

- Unsaon nimo pag-focus sa kaugalingon nimong kalinaw ug pagkaayo?

PAG-ATIMAN SA ATONG KAUGALINGON

Usa ka importanting aspeto sa atong pagkaayo mao ang paggahin og panahon nga makakita og balanse ug ang pag-atiman sa atong mga kaugali-

ngon. Kon dili kita magmatngon, posibling matugutan nato ang mga pagpili sa atong mga minahal ug ang may kalabutang mga problema nga modaot kanato o mahimong hinungdan nga atong mataligam-an ang kaugalingon natong kaayohan. Gihangyo kita sa Ginoo nga "[mag]mapugnganon sa tanan nga mga butang" (Alma 7:23) ug dili "modagan nga labaw pa kay sa [atong] kusog" (Mosiah 4:27). Importante ang pagsiguro nga makab-ot ang kaugalingon natong panginahanglan. Motugot kini nga mas masuportahan nato ang atong mga minahal ug ang uban sa atong palibut. Si Sister Neill F. Marriott mitudlo: "Nagtukod kita sa gingharian kon kita nag-alima sa uban. Hinoon, ang unang anak sa Dios nga kinahanglan natong tukuron sa gipahi-uling ebanghelyo mao ang atong mga kaugalingon" ("Unsay Atong Buhaton?" *Liahona,* Mayo 2016, 10).

- Unsa nga pihong mga aksyon ang angay nimong atimanon sa imong kaugalingon sa pisikal, emosyonal, ug espritwal nga paagi?
- Sa unsang paagi nga ang pag-atiman sa imong kaugalingon mas maka-hatag nimo og gahum sa pagtabang sa imong minahal?

PAGSABUT SA DILI MAPUGNGAN NGA MGA KINAIYA

Ang pagkat-on mahitungod sa dili kapugngan nga mga kinaiya makatabang aron mas masabtan nato ang mga pagpili sa atong mga minahal. Mitambag ang Ginoo, "Pangitaa ninyo gikan sa labing maayo nga mga basahon ang mga pulong sa kaalam; pangitaa ang pagtulun-an, gani pinaagi sa pagtuon ug usab pinaagi sa hugot nga pagtuo" (D&P 88:118). Dunay daghang maayo nga impormasyon mahitungod sa unsay atong mahimo sa pagtabang sa atong kaugalingon ug sa atong mga minahal. Usa ka paagi aron makakita og mga tubag mao ang pagpaminaw sa mga kasinatian sa uban, nga maka-tabang nato nga mobati nga tinuod ang atong kasinatian ug wala kaayo mag-inusara. Dunay daghan kaayong may kalabutan sa ebanghelyo nga mga kapanguhaan nga makatabang, naglakip sa mga kasulatan, mga pulong sa mga propeta ug ubang mga lider sa Simbahan, ang Addiction Recovery Program (addictionrecovery.lds.org), ang Overcoming Pornography nga website (overcomingpornography.org), mga artikulo diha sa LDS.org, BYU Campus Education Week lectures, ug daghan pang ubang mga materyal. Ang pagkahibalo unsay malauman sa usa ka sitwasyon nga naglakip sa dili kapugngan nga mga kinaiya makahatag kanato og dugang gahum aron mas matabangan ang atong kaugalingon ug ang atong mga minahal.

- Sa unsang paagi nga ang pagpangita og mas maayong panabut nakatabang kanimo?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

Usa ka importanting aspeto sa atong pagkaayo mao ang paggahin og panahon nga makakita og balanse ug ang pag-atiman sa atong mga kaugalingon. Kon dili kita magmatngon, posibling matugutan nato ang mga pagpili sa atong mga minahal ug ang may kalabutang mga problema nga modaot kanato o mahimong hinungdan nga atong mataligam-an ang kaugalingon natong kaayohan.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Jeremias 17:14 (Ang Ginoo moayo kanato.)

Mosiah 4:27 (Ang tanang mga butang kinahanglang himoon sa kaalam ug kahusay.)

3 Nephi 9:13 (Ayuhon kita sa Manluluwas kon moduol kita Kaniya.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 88:119 (Pagtukod og usa ka balay sa kahusay.)

M. Russell Ballard, "Keeping Life's Demands in Balance," *Ensign,* Mayo 1987, 13–16

Donald L. Hallstrom, "Seeking a Balanced Life," *Ensign,* Ago. 2003, 52–57

"Priorities and Balance," *Eternal Marriage Student Manual* (Manwal sa Church Educational System, 2003), 276–82

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder M. Russell Ballard nga "Keeping Life's Demands in Balance" ug ang pakigpulong ni Elder Donald L. Hallstrom nga "Seeking a Balanced Life." Unsa ang imong nakat-unan? Unsa nga dapit sa imong kinabuhi diin gibati nimo ang pagkabalanse o walay pagkabalanse? Unsaon nimo pagprayoridad ang kaugalingon nimong pagkaayo?
- Ikonsiderar ang tanang gigahin nimo nga pisikal, mental, ug emosyonal nga enerhiya sa imong minahal. Basaha ug pamalandungi ang Mosiah 4:27. Gibati ba nimo nga nagbuhat ka "niini nga mga butang . . . sa kaalam ug kahusay" bahin sa imong minahal ug sa iyang kinaiya? Paghunahuna og plano nga angayang buhaton aron masiguro nga mamentinar nimu ang balanse sa imong kinabuhi.

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

- Tun-i ug pamalandungi ang kapitulo nga giulohan og "Mga Prayoridad ug Pagbalanse" gikan sa *Eternal Marriage Student Manual.* Unsa ang imong nakat-unan mahitungod sa pagbalanse ug mga prayoridad? Nganong importante man ang pagtinguha sa kaugalingon nimong pagkaayo? Unsa man ang mipugong nimo o ang nagpugong nimo sa pagduol sa Manluluwas aron mamaayo?

Baruganan 6

ANG IMONG MGA HIGALA MAKIG-UNONG KANIMO

"Ang imong mga higala makig-unong kanimo, ug sila moyukbo kanimo pag-usab uban ang mabination nga mga kasingkasing ug mahigalaon nga mga kamot" (D&P 121:9).

ANG PAGPANGITA OG SUPORTA GIKAN SA UBAN

Agig dugang sa pagsalig sa Ginoo, ang pagpangita og suporta gikan sa uban makatabang samtang gisagubang nato ang mga pagpili sa atong mga minahal. Wala kinahanglana nga mag-antus kita nga mag-inusara. Si Presidente Henry B. Eyring miingon, "Tanan kita pagasulayan. Kitang tanan nagkinahanglan og tinuod nga mga higala nga mahigugma kanato, nga maminaw kanato, nga mogiya kanato, ug mopamatuod sa kamatuoran ngari kanato aron atong mapadayon ang pagpakig-uban sa Espiritu Santo" ("True Friends," *Ensign,* Mayo 2002, 29). Ang pagpaambit sa atong mga pakigbisog posibling usa ka dili komportable ug lisud nga kasinatian. Daghan kanato mobati og kahadlok o kaulaw mahitungod sa pagpili sa atong mga minahal ug dili gustong mahibalo ang uban mahitungod sa atong problema. Posibling nabalaka kita nga hukman kita sa uban o ang atong mga minahal. Posibling mohangyo ang atong mga minahal kinsa naglisud nga dili kita manabi kang bisan kinsa, bisan sa eklesyastikal nga mga lider. Hinoon, madawat ra kini ug importante ang pagpangayo og tabang nga atong gikinahanglan o gitinguha.

Giyahan kita sa Ginoo sa suporta nga atong gikinahanglan. Misaad Siya, "Ako, ang Ginoo nga imong Dios mokupot sa imong kamot nga tuo, nga magaingon kanimo, Ayaw kahadlok; Ako magatabang

MUBO NGA MGA SULAT

kanimo" (Isaias 41:13). Misaad Siya nga siya "moagak kanimo pinaagi sa kamot, ug mohatag kanimo og tubag sa imong mga pag-ampo" (D&P 112:10). Si Presidente Spencer W. Kimball misulti kon sa unsang paagi kanunayng motubag ang Dios sa atong mga pag-ampo: "Ang Dios makakita kanato, ug Iya kita nga pagabantayan. Apan sa kasagaran ipaagi niya kini sa uban aron iyang mahatag ang atong mga panginahanglan" (*Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan: Spencer W. Kimball* [2006], 103). Ang Dios mibutang ug mobutang og mga tawo sa atong kinabuhi aron sa pagtabang ug pagsuporta kanato sa atong mga pagsulay.

- Unsa nga suporta o tabang ang gibati nimo nga imong gikinahanglan?
- Unsaon nimo sa pagpangita og suporta gikan sa uban?

PAGPANGITA SA EKSAKTO NGA SUPORTA

Posibling dili kanunay positibo ang atong kasinatian samtang motabang kita sa uban. Samtang ang usa ka indibidwal mohigugma kanato, posibling mahatagan usab siya og sayop nga impormasyon, sayop nga giya, o dili makatabang. Hinoon, ang dili maayong kasinatian dili angayang mopugong kanato sa pagpangita og suporta nga atong gikinahanglan. Importante nga ikonsiderar kon unsa nga mga kapanguhaan o mga indibidwal ang tukmang tinubdan sa tabang, kanus-a ug unsaon sa pagpaambit ang personal nga mga panglimbasog ngadto sa uban, ug unsaon sa paggamit ang kaalam sa paghukom kon unsay maayo nga ipaambit. Ang pipila ka pangutana nga ikonsiderar maglakip sa: Ang tawo ba nga akong paambitan makahatag kaha og suporta kanako? Masabtan ba gyud kaha niya ang akong mga tinguha ug ingon man usab sa akong mga minahal? Matago kaha niya ang kompi-densyal nga impormasyon ug dili ba kaha siya mohukom? Igo ba kaha ang iyang kahingkod ug kaandam nga makadawat sa impormasyon, o makadaot kini kaniya?

- Unsay anaa nga mga babag sa imong pagpangita og suporta?
- Kinsa ang gibati nimo nga adtoon para makasuporta?

PAG-ILA SA MGA TINUBDAN SA SUPORTA

Ikonsiderar ang mosunod nga mga indibidwal samtang mangita ka og paghupay ug suporta.

Pamilya

Ang atong mga pamilya adunay potensyal nga makahatag og maayo kaa-yong kapanguhaan sa gugma ug suporta. Usa ka rason nga gihatagan kita sa Ginoo og mga pamilya mao ang pagpaminaw ug ang pagkaanaa kon daw

mobati ka nga mag-inusara. Ang kasaligan nga mga sakop sa pamilya pweding makahatag sa pagtugot ug suporta nga atong gikinahanglan sa pagpadayon nga maatubang ang atong mga hagit uban sa determinasyon.

Mga higala

Ang mga higalang tinuod mounong kanato sa pagtaak sa lisud nga mga panahon. Maminaw sila sa atong mga problema ug mga kasinatian uban sa pagsabut ug paghigugma. Mohatag sila og mga ideya ug mga sugyot kanato nga wala nato mahunahunai. Ang tinuod nga mga higala mosulti kanato sa kamatuoran bisan kon lisud kini, ug tahuron nila ang atong kabubut-on ug dili magbuot unsaon nato sa pagpakabuhi.

Mga Lider sa Priesthood ug Relief Society

Ang atong mga lider sa priesthood ug sa Relief Society gitawag pinaagi sa pagpadayag ug sa pagpandong sa mga kamot pinaagi niadtong dunay tukmang pagtugot (tan-awa sa Mga Artikulo sa Hugot nga Pagtuo 1:5). Isip mga representante sa Ginoo, sila "mogamit sa ilang panahon, mga kahanas, mga talento, espiritwal ug emosyunal nga suporta, ug mga pag-ampo uban sa pagtuo sa pagtabang sa uban" (*Handbook 2: Administering the Church* [2010], 9.6.2). Ang atong mahigugmaong Langitnong Amahan mohatag og giya ug direksyon sa atong mga lider para kanato. Labaw pa, ang mga bishop, dunay mga yawe ug gahum sa Dios sa pagpanalangin kanato. Apan, sa paghisgot sa mga lider sa Simbahan, hunahunaa nga, tungod kay magkalahi man ang lebel sa kahibalo sa mga lider, posibling gikinahanglan nga matabangan sila sa pagsabut kon unsay atong gisagubang.

Mga mentor

Kadtong nagsagubang og mga kasinatian bahin sa mga minahal nga naghimo og dili maayong mga pagpili makahatag og bililhong mga pagtulun-an ug giya. Bisan og ang tanan nga nakatabang nila dili makatabang sa atoa, makakat-on gihapon kita gikan sa ilang kasinatian. Ang ilang panghunahuna ug panabut makatabang kanato aron makita ang mas dako nga pagkaayo ug kalinaw.

Mga Support Group

Ang mga miting sa mga grupo nga taga-suporta sa kapikas ug pamilya [spouse and family support group meetings] sa Simbahan walay bayad ug nagsangkap og kompidensyal nga mga dapit kon asa magpundok ang mga tawo alang sa pagpaambit sa ilang pagtuo ug paglaum. Ang pagbaton og luwas nga dapit diin ikapaambit sa dayag ug sa matinuorong paagi ang mga pagbati ngadto sa uban kinsa makasabut o nakaagi og susamang mga hagit usa ka dakong panalangin kanato. Kon wala ang mga support group,

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

basin dunay laing tukma nga mga support group sa komunidad nga atong katambungan nga makahatag og tabang nga nahiuyon sa mga baruganan sa ebanghelyo.

Propesyunal nga Tabang

Daghan kanato ang nag-atubang og igo-igo nga emosyunal nga mga hagit samtang maningkamot kita sa pagpangita'g kalinaw ug pagkaayo. Kon dunay maka-therapy, ang usa ka manggiloy-on nga therapist nga nagsuporta sa mga baruganan sa ebanghelyo pweding makatabang sa atong pag-atubang sa mga problema nga wala pa masulbad ug matan-aw kini pinaagi sa bag-ong ang-ang sa kaisug o panglantaw. Ang therapy dili alang sa tanan, apan usa kini ka makatabang nga opsyon nga angayang ikonsiderar samtang maningkamot kita sa pagpangita sa gikinahanglang kalinaw ug pagkaayo pinaagi sa Manluluwas. Ang mga bishop ug ubang mga lider sa Simbahan dunay nahibaloang mga kapanguhaan nga makatabang sa pagpangita og propesyunal nga tabang.

- Unsa nga mga matang sa suporta ang naghimo og kinadak-ang kalainan diha nimo?
- Unsa nga matang sa suporta ang makahimo sa kinadak-ang kalainan sa imong kinabuhi niining higayuna?
- Sa unsang paagiha ikaw mahimong suporta sa uban nga nagsagubang sa susamang mga kalisdanan?

Ang atong mga pamilya adunay potensyal nga makahatag og maayo kaayong kapangu-haan sa gugma ug suporta. Usa ka rason nga gihatagan kita sa Ginoo og mga pamilya mao ang pagpaminaw ug ang pagkaanaa kon daw mobati ka nga mag-inusara.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

1 Samuel 20:16–17 (Ang atong mga higala makasuporta kanato ug makahigugma kanato.)

Mosiah 24:13–15 (Mosuporta kanato ang Dios sa atong mga kasakit.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 81:5 (Gihangyo sa Ginoo ang uban sa pagtabang kanato.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 121:9 (Ang mga higala makatanyag og suporta ug mga pagdasig.)

Henry B. Eyring, "True Friends *Ensign,* Mayo 2002, 26–29

James E. Faust, "Nalig-on Tungod sa Atong mga Pagsulay," *Liahona,* Peb. 2006, 2–7

Ronald A. Rasband, "Espesyal nga mga Leksyon," *Liahona,*Mayo 2012, 80–82

"Pagpangita o Paghatag og Suporta alang sa Pagkaayo," OvercomingPornography.org

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang mga kasulatan niini nga latid [outline]. Unsa ang imong nakat-unan? Kinsa ang anaa sa imong palibut nga makaunong ug makasuporta kanimo? Unsa nga suporta ang imong gikinahanglan gikan kanila?
- Tun-i ug pamalandungi ang mosunod nga kinutlo gikan ni Presidente James E. Faust: "Makapangayo kita og panabang sa uban. Kinsa ang atong duolon? Si Elder Orson F. Whitney (1855–1931) sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles nangutana ug mitubag niini nga pangutana: 'Kinsa ang atong hunahunaon, sa panahon sa kasubo ug katalagman, alang sa panabang ug kahupayan? . . . Sila ang mga lalaki ug mga babaye nga nag-antus, ug gikan sa ilang kasinatian sa pag-

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

antus ilang gidala ang kabuhong sa ilang simpatiya ug pahasubo nga usa ka panalangin niadtong nanginahanglan karon. Mahimo ba nila kini kon wala pa sila mismo sa ilang kaugalingon makasinati og pag-antus?'" (Nalig-on Tungod sa Atong mga Pagsulay," *Liahona,* Peb. 2006, 5). Sa unsang mga paagi ang usa ka tawo nga miagi og susama nimo og sitwasyon makatabang kanimo? Kinsa ang imong nailhan nga miagi og susamang sitwasyon nga imong kaadtoan? Ikonsiderar ang paghangyo sa lokal nga mga lider, sama sa imong bishop, lider sa korum, o presidente sa Relief Society, sa pag-refer kanimo ngadto sa tawo nga nakabuntog og susama nga mga hagit.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Henry B. Eyring "True Firiends" ug ang pakigpulong ni Elder Ronald A. Rasband "Espesyal nga mga Leksyon." Unsa nga mga baruganan ang imong nakat-unan? Sa unsang paagi nga ang suporta gikan sa uban makatabang kanimo? Unsa nga mga tinubdan sa suporta ang anaa para kanimo? Unsa ang gibati nimong pag-aghat nga buhaton?
- Ikonsiderar ang mga baruganan nga makita niini nga mga himno: "Sundon Ko Ikaw Ginoo" (*Mga Himno,* nu. 133); "Kay Gihatagan Ko'g daghan" (*Mga Himno,* nu. 132); "Maghigugmaay" (*Mga Himno,* nu. 196).

Baruganan 7

PASALAMATI ANG TANANG BUTANG

"Sa pagkatinuod Ako moingon nganha kaninyo akong mga higala, ayaw kahadlok, himoa nga mahupay ang inyong mga kasingkasing; oo, maglipay hangtud sa hangtud, ug sa matag butang maghatag og mga pagpasalamat" (D&P 98:1).

PAGBUNTOG SA PAGKAWALA SA KADASIG, KAHADLOK, UG KASUKO

Ang kinabuhi dili sa kanunay mahitabo sa paagi nga atong gipanghinaot o gilauman. Usahay dali kaayong bation ang sobrang kabug-at tungod sa pagkaluya, kahadlok, ug kasuko. Mogamit si Satanas sa maong mga pagbati isip oportunidad sa pag-ataki kanato ug sa pagtudlo nato sa pagpanaway sa kaugalingon ug pagpangita og sayop sa uban. Kon tutukan nato pag-ayo ang negatibong mga pagbati, mas magkakusog kini, hangtud nga magsugod kini sa pagdominar sa atong mga hunahuna, mopaminus sa atong abilidad nga mobati sa Espiritu ug sa pagpangita og kalipay. Ang proverbio nga "Kay maingon [ang tawo] nagahunahuna sa sulod sa iyang kaugalingon, sa ingon niana mao man siya" (Proverbio 23:7) may kalambigitan ngadto sa negatibo ug positibong mga hunahuna. Usa ka paagi aron mabatukan ang negatibo natong mga pagbati mao ang pagpamalandong ug pagpahayag sa atong pasalamat alang sa daghang pamaagi nga kita napanalanginan.

- Sa unsang paagi nato makita ang atong mga kalisdanan nga dili maapektuhan niini?

MUBO NGA MGA SULAT

PAGPASIDUNGOG SA KAMOT SA DIOS SA ATONG KINABUHI

Taliwala sa mga kasakit, malisud ang pagtan-aw sa naglibut kanatong mga maayo kon nagpas-an kita og labihang kasakit ug kasubo. Hinoon, daghan kaayo kita'g mga rason aron magmapasalamaton. Niadtong nanglimbasug nga makakita sa kamot sa Dios sa ilang kinabuhi tungod sa ilang mga hagit, mihatag si Presidente Henry B. Eyring niini nga tambag: "Ang yawe . . . mao ang pagdawat sa Espiritu Santo isip kauban. Ang Espiritu Santo maoy motabang kanato nga makakita sa gibuhat sa Dios alang kanato. Ang Espiritu Santo maoy makatabang [kanato] nga makakita unsa ang nahimo sa Ginoo. . . . Karong gabii, ug ugma sa gabii, kamo tingali mag-ampo ug mamalandong, mangutana: Ang Dios mipadala ba og mensahe nga alang lamang kanako? Nakita ba nako ang Iyang kamot sa akong kinabuhi o sa mga kinabuhi sa akong mga anak? Ako kanang buhaton. Ug dayon ako makakita og paagi sa pagpreserbar niana nga panumduman sa adlaw diin ako, ug kadtong akong gimahal, kinahanglan mahinumdom kon giunsa kita paghigugma sa Dios ug unsa ka dako ang atong panginahanglan Kaniya" ("O Hinumdumi, Hinumdumi," *Liahona,* Nob. 2007, 68-69).

Adunay daghang mapinanggaong mga kalooy nga mopabuhong sa atong kinabuhi ug mopahibalo kanato nga duna kitay Langitnong Amahan kinsa nahigugma kanato ug mahunahunaon kanato sa usa ka personal kaayo nga paagi. Kon padayon kitang mogahin og panahon matag adlaw sa pagpamalandong ug pagrekord sa mga butang nga atong mapasalamatan, ang ebidensya nga anaa ang mga kamot sa Dios sa atong kinabuhi mas magkaklaro. Mas hingpit natong mapasalamatan ang daghang panalangin nga miabut kanato sa nangagi. Magbantay usab kita, moila, ug maglipay sa mga panalangin nga moabut sa matag adlaw. Mitudlo si Elder Gerald N. Lund nga: "Usahay . . . ang mga panalangin moabut sa dili kasarangan nga paagi ug sa tukma gayud nga tayming diin makatuman kini og butang agig dugang sa pagpanalangin kanato. Tin-aw kaayo kini nga nagmatuod sa reyalidad sa pagkaanaay Dios nga kini mobayaw kanato sa mga panahon sa pagsulay" (*Divine Signatures: The Confirming Hand of God* [2010], 28). Sa atong panaw sa pagkaayo, ang pagpasalamat makausab sa atong mga kasingkasing ug makatabang nga atong masinati ang kalipay pinaagi sa kamaayo sa Dios ug sa makatubos nga gahum ni Jesukristo.

- Sa unsang paagi nga ang pagkamahunahunaon sa imong mga panalangin makatabang nga imong makita ang kamot sa Dios sa imong kinabuhi?
- Unsa pa ang makatabang nimo sa pag-ila sa kamot sa Dios sa imong kinabuhi?

PAG-ILA SA KAUGALINGON NATONG MGA GASA UG MGA TALENTO

Isip mga anak sa Dios, napanalanginan kita og daghang espirituhanon nga mga gasa. "Kay adunay daghan nga mga gasa, ug ngadto sa matag tawo gihatag ang usa ka gasa pinaagi sa Espiritu sa Dios. Ngadto sa uban gihatag ang usa, ug ngadto sa uban gihatag ang lain, nga ang tanan makaangkon og kaayohan pinaagi niana" (D&P 46:11–12). Importante nga kita moila ug mag-mapasalamat sa mga gasa nga gipanalangin sa matag usa kanato. Samtang magpadayon kita sa pagpalambo sa atong mga talento ug mga gasa, magda-la kini og katagbawan, kalamboan, ug positibong kausaban sa atong kinabuhi. Si Presidente Dieter F. Uchtdorf mitudlo, "Tingali maghunahuna mo nga wala moy mga talento, apan usa kana ka sayop nga paghunahuna, tungod kay kitang tanan adunay mga talento ug mga gasa, matag usa kanato" ("Ang Kali-pay, Inyong Kabilin." *Liahona,* Nob. 2008, 119). Posibling mokabat og panahon ug paningkamot aron atong madiskubre ug mapalambo ang mga gasa nga atong nadawat, apan tanan kita dunay daghang ikatampo pinaagi sa hinatag sa Dios kanato nga mga abilidad.

- Unsa ang pipila sa imong mga gasa ug mga talento? Unsay imong mahi-mo aron padayon ang pagpalambo niini nga mga gasa ug talento?
- Sa unsang paagi ang imong patriyarkal nga panalangin, makatabang sa imong pag-ila sa imong indibidwal nga mga gasa ug mga talento?

PAGPANGITA SA MGA MAAYO NGA ANAA SA ATONG MGA MINAHAL

Agig dugang sa pag-ila ug pagpasalamat sa kaugalingon natong mga gasa, importante nga atong maila ang kabalaan nga anaa sa uban, ilabi na sa mga sakop sa atong pamilya. Sa atong mga pakigrelasyon, ang mga butang nga atong gitutukan maoy magtino sa dakong paagi unsay atong gibati sa usa ka tawo. Lisud hunahunaon karon kon unsa kaha ang pagbati kon ang atong mga minahal walay mga sala. Hinoon, usa ka importanting bahin sa kaugali-ngong proseso sa atong pagkaayo mao ang dili paghunahuna sa dili maayo nilang mga pagpili kon si kinsa sila: pinalanggang mga anak sa Dios. Bisan sa lisud nga mga kahimtang nga atong giatubang, pwede ra kitang mopili nga magmapasalamaton sa maayong mga kinaiya ug binuhatan sa atong mga minahal. Kon paningkamutan nato ang pagpaminaw ug pagpaniid uban sa inspirasyon sa Balaang Espiritu, atong makita ang balaang potensyal diha sa tanan, bisan niadtong mipasakit kanato. Molambo ang atong mga pakig-relasyon ug makasinati ang atong mga minahal og mas dakong paglaum samtang pilion nato ang pag-ila ug pagpasalamat sa mga pagkamaayo nga atong nakita sa uban.

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

- Unsay nakatabang aron imong makita ang pagkamaayo sa imong minahal?
- Unsay kalainan diha sa imong pakigrelasyon ang nahimo sa pagpangita sa mga maayo?

PAGPAKITA OG PAGPASALAMAT SA MANLULUWAS UG SA IYANG PAG-ULA

Labaw sa tanang butang, mapasalamaton kita sa Manluluwas ug sa Iyang Pag-ula. Kanunay Siyang anaa sa atong kiliran, nakig-uban kanato sa maayo ug sa dili maayong mga panahon. Ang matag butang nga maayo sa atong kinabuhi usa ka panalangin gikan sa Manluluwas. Sa mga pulong ni Isaias, "Ang Dios mao ang akong kaluwasan; ako mosalig, ug dili mahadlok; kay ang Ginoong Jehova mao ang akong kusog ug ang akong alawiton; ug siya nahimong kaluwasan ko" (Isaias 12:2). Samtang pamalandungan nato ang atong daghan nga panalangin, ang atong pagpasalamat posibling mahisama kang Ammon: "Tan-awa, ang akong hingpit nga kalipay napuno, oo, ang akong kasingkasing tugob sa hingpit nga kalipay, ug ako maglipay diha sa akong Dios. Oo, ako nasayud nga ako walay bili; ingon sa akong kusog ako mahuyang; busa ako dili manghambog sa akong kaugalingon, apan ako manghambog sa akong Dios, kay diha sa iyang kusog ako makahimo sa tanan nga mga butang; oo, tan-awa . . . [ako] modayeg sa Iyang ngalan sa kahangturan" (Alma 26:11–12). Ang atong pagpasalamat sa Manluluwas modasig kanato sa pagdugang og gamay sa atong kaayo, ang atong gugma madugangan og gamay, ug mas mahimong sama kang Kristo.

- Unsay imong gibati mahitungod sa Manluluwas? Sa unsang paagi mipanalangin kanimo ang Iyang Pag-ula?
- Unsaon nimo sa pagpakita sa imong pasalamat Kaniya?

Importante nga kita moila ug magmapasalamat sa mga gasa nga gipanalangin sa matag usa kanato. Samtang magpadayon kita sa pagpalambo sa atong mga talento ug mga gasa, magdala kini og katagbawan, kalamboan, ug positibong kausaban sa atong kinabuhi.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Doktrina ug mga Pakigsaad 59:7, 21 (Gisugo kita sa pagpasalamat sa Ginoo sa tanang butang.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 78: 19 (Panalanginan kita kon dawaton nato ang tanang butang uban sa kamapasalamaton.)

Moises 5:10–12 (Gidawat ni Adan ug Eva ang ilang mga hagit uban sa pagpasalamat.)

Henry B. Eyring, "O Hinumdumi, Hinumdumi," *Liahona,* Nob. 2007, 66–69

Thomas S. Monson, "Ang Balaanong Gasa sa Pagpasalamat," *Liahona,* Nob. 2010, 87–90

Bonnie D. Parkin, "Pagpasalamat: Ang Dalan sa Kalipay," *Liahona,* Mayo 2007, 34–36

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

Richard G. Scott, "Unsaon Pagpuyo sa Minaayo taliwala sa Nagkagrabe nga Kadautan," *Liahona,* Mayo 2004, 100–102

Dieter F. Uchtdorf, "Mapasalamaton sa Bisan Unsang Kahimtang," *Liahona,* Mayo 2014,70, 75–77

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Henry B. Eyring "O Hinumdumi, Hinumdumi," ug pangitaa ang mga paagi unsaon sa pag-ila ang kamot sa Dios diha sa imong kinabuhi. Matag adlaw pamalandungi ang pangutana "Nakita ba nako ang kamot sa Dios nga gikab-ot aron sa paghikap kanato, sa atong mga anak o sa atong pamilya karon?" ug irekord ang imong mga hunahuna.
- Hunahunaa ang pagsulay o kalisdanan nga karon imong gisinati. Tun-i ug pamalandungi ang hulagway ni Adan ug Eva nga anaa sa *Libro sa mga Hulagway sa Ebanghelyo* [2009], nu. 5) ug basaha ang Moises 5:10–12. Unsay nakaagni kanimo mahitungod sa ilang reaksyon sa kalisdanan? Unsay imong nakat-unan gikan sa ilang ehemplo?
- Basaha kini nga pamahayag ni Presidente Thomas S. Monson: "Ang pagpasalamat nindot ug halangdon, ang pagpasalamat pinaagi sa buhat maoy buhong nga pasalamat ug halangdon, ang pagpakabuhi uban sa mapasalamaton kanunay nga kasingkasing mao ang pagkab-ut sa langit" ("Ang Balaanong Gasa sa Pagpasalamat," *Liahona,* Nob. 2010, 90). Sa unsang paagi ikaw makapakita og nagkadugang nga pasalamat?
- Nganong importante nga mopakita og pasalamat? Unsa nga mga panalangin ang moabut tungod sa pagbati ug pagpahayag sa pagpasalamat? Basaha ug pamalandungi ang Doktrina ug mga Pakigsaad 78:19. Basaha ang istorya bahin sa "basket sa panalangin" gikan ni Sister Bonnie D. Parkin nga naa sa "Pagpasalamat: Ang Dalan sa Kalipay," ug isulat ang mga panalangin nga ikaw mapasalamaton. Ipaambit ang imong mga panalangin mahitungod niini nga kasinatian uban sa usa ka higala o minahal.
- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder Richard G. Scott nga "Unsaon sa Pagpuyo sa Minaayo taliwala sa Nagkagrabe nga Kadautan," ug pangitaa ang mga sundanan nga gisugyot alang sa pagpakabuhi nga

mas malaumon ug sa pagpangita sa mga maayo sa usa ka kalibutan nga puno sa kadautan. Unsaon nimo sa paggamit ang imong nakat-unan aron matabangan ka nga makadayeg sa mas hingpit nga paagi sa mga maayo sa imong kinabuhi?

- Tun-i ug pamalandungi ang imong patriyarkal nga panalangin, ug pangitaa ang piho nga mga gasa ug talento nga gihatag kanimo sa Langitnong Amahan. Kon wala ka pa makadawat sa imong patriyarkal nga panalangin, hunahunaa ang pagpatambag sa imong bishop mahitungod sa pag-andam aron makadawat niini.
- Ikonsiderar ang mga baruganan nga naa niini nga mga himno: "Ipha ang Inyong mga Panalangin," (*Mga Himno* nu. 148); "Dali, Dali, Kamo mga Santos," (*Mga Himno ug mga Awit sa mga Bata,* nu. 2); "Kay Gihatagan Ko'g Daghan," (*Mga Himno,* nu. 132).

MUBO NGA MGA SULAT

Baruganan 8

PAGMALIG-ON UG PAGMAKANUNAYON

"Busa, kutob sa modangop niini, kamo nasayud sa inyong mga kaugalingon nga lig-on ug makanuna-yon sa hugot nga pagtuo, ug sa butang diin sila nahimo nga gawasnon" (Helaman 15:8).

PAGTAKDA OG MGA UTLANAN SA PAGPANALIPUD SA ATONG KAUGALINGON UG SA ATONG MGA PAMILYA

Sa kasagaran mobati kita nga mabahin ang atong hunahuna tali sa pagsuporta sa atong mga mina-hal ug pagpaningkamot sa pag-atiman sa kaugalingon natong panginahanglan alang sa kaayohan ug kasiguroan, ilabi na kon ang atong mga minahal padayon nga nanglimbasog sa makadaot nga mga kinaiya. Gusto kitang mopakita sa atong gugma kanila samtang sa samang higayon manalipud sa atong kaugalingon ug sa uban. Ang pagkat-on unsaon sa paghigugma ug pagpanalipud sa atong mga kaugalingon dili lang importante alang sa pagpreserbar sa atong panabut sa kaugalingon natong bili apan mahimo usab kini nga panalangin sa atong mga minahal.

Ang pagtakda og mga utlanan nagpasabut nga butangan nato og utlanan o limit ang pihong mga lihok o mga indibidwal nga dili nato tugutan ang uban nga molapas. Ang pagsabut niini nga konsepto ug ang pagtakda og mga utlanan makatabang aron malikay kita sa pagbati nga kita mga biktima.

Ang mga utlanan nga atong gitakda makatabang aron atong makab-ot ang espiritwal, emosyunal, ug pisikal nga panginahanglan ug sa katapusan makatabang nga mobati kita nga luwas ug may kalinaw.

Gikinahanglan nga mobati kita nga luwas ug maayo aron mahingpit ang atong paghigugma ug pagserbisyo sa uban. Hinoon, kon ang atong pangina-hanglan dili matuman sa eksakto, may responsibilidad kita sa pagpakigsulti sa atong mga minahal sa paagi nga makagamit sila sa ilang kabubut-on sa paghukom kon motabang ba sila nato o dili.

- Sa unsang mga paagi nga ang imong mga utlanan makatabang nimo aron mobati nga luwas ug maayo? Sa unsang paagi kini makatabang nimo sa pagpakita og gugma sa imong kaugalingon ug sa uban?

PAGKADAYAG UG PAGKAMATINUD-ANON

Ang pagkadayag ug pagkamatinud-anon ngadto sa atong mga minahal mahitungod sa atong kasakit ug unsang tabang ang atong gikinahanglan gikan nila posibling lisud. Hinoon, ang atong pagkahuyang makatabang aron mahimo kitang mas tinuod ug makatabang aron mas masabtan kita sa atong mga minahal. Kon magpadayon ang atong mga minahal sa paglapas sa mga utlanan pinaagi sa pagkadili mabination o kawalay paghigugma isip resulta sa ilang mga pagpili, nan ang pagpahamtang sa mga sangputanan mao ra ang pinakamaayo natong sunod nga buhaton. Mitudlo si Presidente Russell M. Nelson nga "ang tinuod nga paghigugma sa makasasala nagkinahanglan og maisug nga komprontasyon—dili pag-uyon! Ang tinuod nga paghigugma dili mosuporta sa kinaiya nga makadaot sa kaugalingon" ("Teach Us Tolerance and Love," *Ensign* Mayo 1994, 71).

Duna kitay responsibilidad sa pagtakda ug klaro nga komunikasyon mahi-tungod sa mga utlanan, paghimo og mga patakaran, ug paghimo sa mga sakop sa pamilya nga may tulubagon sa ilang mga pagpili. Wala kini buhata alang sa pagkontrol sa uban kondili aron maminus ang negatibo nga epekto niini ug sa pagtabang sa atong mga pamilya nga magpabiling luwas ug maa-yo. Ang pagtakda og mga utlanan makatabang usab aron kita mahinumdom sa atong bili isip mga anak sa Dios ug mahibalo nga angay kitang higugma-on ug minaayuhon sa atong kinabuhi. Daghang kapikas ug mga sakop sa pamilya nakakita nga kon dayag ang ilang pagsultihanay mahitungod sa ilang mga pagbati ug mga kasinatian ug dayon magtakda og lig-ong mga utlanan ug mga sangputanan, mas hingpit nga masabtan sa ilang mga minahal ang makadaot nga mga epekto sa ilang mga pagpili ug mga lihok. Ang pagsinati sa mga sangputanan makahatag sa atong mga minahal sa gikinahanglan kaayo nila nga kadasig aron makaplagan ang pagkaayo ug maulian. Ang pag-takda og mga limit makatabang usab sa pagdapit sa Espiritu sulod sa atong mga panimalay ug sa kinabuhi sa mga sakop sa atong pamilya tungod kay makatabang kini aron dayag kita, matinuoron, mapaubsanon, ug lig-on ug magtugot nga ang atong mga minahal makagamit og maayo sa kaugalingon nilang kabubut-on.

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

- Sa unsang paagi nga ang pagkamatinuoron ug pagkadayag sa imong pakigrelasyon sa imong minahal nakapanalangin sa imong kinabuhi?
- Kon ugaling gibati nimong wala nimo mahimo ang pagkadayag o pagkamatinud-anon ngadto sa imong minahal kutob sa imong gusto, unsay pwede nimong buhaton aron makahimo ka sa pagpakigsulti sa mas matinuorong paagi?

PAGPAHAMTANG SA MGA SANGPUTANAN KON GILAPAS ANG UTLANAN

Kon padayon nga dili motahud ang atong mga minahal sa atong mga utlanan, kinahanglan nga hatagan nato og mga sangputanan. Sa atong pagbuhat niini, kinahanglan nga tinguhaon nato ang giya sa Ginoo. Makatabang kanato ang Espiritu sa pagkahibalo kon unsay pinakamaayo para sa atong mga minahal ug para kanato. Walay usa ka pamaagi nga mohaum para sa tanan.

Hinoon, adunay pihong mga baruganan nga makagiya kanato sa pagtakda og mga utlanan ug sa mga sangputanan alang sa mga sakop sa atong pamilya. Sama pananglit, ang atong mga utlanan ug mga sangputanan kinahanglang ibase sa baruganan sa kabubut-on—kinahanglang magsentro kini sa unsay atong mahimo ug buhaton kay sa unsay atong gusto o gilauman nga buhaton sa uban. Ang mga utlanan ug mga sangputanan kinahanglang klaro ug tinuod. Kinahanglan nga dinasig ug isulti kini pinaagi sa gugma, dili sa kasuko o isip silot. Posible nga maglakip kini og natural nga resulta sa butang nga gihimo. Pwede natong masugdan pinaagi sa yano ug pihong mga limit nga mahimo ra natong buhaton. Sama pananglit, ang tukmang dapit kon asa magsugod mao ang pag-insister nga ang atong mga panimalay gawasnon sa pornograpiya, makadaot nga mga substansya, o sa may kalabutan nga negatibong mga impluwensya. Kon ang atong mga minahal molapas sa usa niini nga mga utlanan, nan ipahamtang ang may kalabutan nga mga sangputanan. Magtugot kini nga ang atong mga minahal mahibalo nga duna kitay mga limit ug dili nato tugutan ang dili maayong kinaiya.

Ang ebanghelyo nagtudlo kanato og usa ka sundanan sa atong Amahan nga naghatag og mga sugo ug dayon nagtugot nga adunay mga sangputanan sa pagkasupakan. Sama pananglit, gitudloan kita sa mga kasulatan nga kon mosupak kita sa mga sugo, dili kita makabaton sa Espiritu isip atong kanunay nga kauban (tan-awa sa Mosiah 2:36). Sa atong kinabuhi, ang pagtakda og mga limit sa dautang kinaiya sa atong mga minahal magpahinumdom kanato nga takus kita nga higugmaon ug tahuron. Ang atong mga minahal nagkinahanglang makasabut nga ang atong mga utlanan mao ang mahitungod sa atong obligasyon sa pagtuman sa ikaduhang dako nga sugo sa paghigugma sa atong kaugalingon ug sa atong mga silingan (tan-awa sa Matthew 22:39).

Kinahanglan atong malantaw nga ang atong mga utlanan pagahagiton ug ang mga sangputanan gikinahanglan nga ipahamtang. Apan pwede ra usab natong hinumduman nga ang mga pagkasayop maoy mga oportunidad sa pagkat-on. Kon mag-establisar kita og sangputanan sa pipila ka buhat, kinahanglan nga usa kini ka butang nga andam natong buhaton pinaagi sa espiritu sa paghigugma ug pagkat-on. Ang mga utlanan ug mga sangputanan nga atong giestablisar kinahanglang itakda diha sa kaalam, pinasubay sa ebanghelyo, ug pinaagi sa giya sa Espiritu Santo. Makapangayo usab kita og tabang pinaagi sa pagkonsulta sa usa ka kasaligan nga tawo nga makasuporta, sa eklesyastikal nga lider, o propesyunal nga tigtambag. Makatabang kini aron atong matimbang-timbang ang atong panghunahuna ug maalerto sa bisan unsang utlanan og mga sangputanan nga wala madasig sa tinuod ug mahigugmaong mga baruganan.

Ang Ginoo motabang kanato ug mosuporta kanato samtang magtakda kita og mga limit ug mopahamtang sa mga sangputanan alang sa kasiguroan ug kaayohan sa atong mga pamilya. Kon buhaton nato kini, ang Iyang impluwensya magdala og dugang nga kalinaw sa atong kinabuhi ug sa kinabuhi sa atong mga minahal.

- Sa unsang paagi nga ang mga utlanan ug mga sangputanan makatabang kanimo ug sa imong minahal aron maulian ug mamaayo?
- Unsa ang pipila ka sangputanan nga pweding ipahamtang kon ang imong minahal molapas sa utlanan?
- Unsa ang tukmang buhaton ngadto sa usa ka minahal kinsa balik-balik nga pakyas sa pagtahud sa mga utlanan nga imong gitakda?

PAGBUHAT SA UNSAY ATONG MAHIMO ARON MAPRESERBA ANG ATONG MGA PAKIGRELASYON

Ang kasakit nga atong bation isip resulta sa mga pagpili sa atong mga minahal daw lisud sagubangon. Posible kitang maghunahuna nga, "Hangtud kanus-a kaha ko makapadayon sa paglahutay niini?" May mga higayon, nga daw ang bugtong opsyon alang sa kahupayan mao ang pagpahimulag sa atong kaugalingon gikan sa atong mga minahal o gani pagtapus sa atong mga pakigrelasyon kanila. Sa laing bahin, kinahanglan nga himoon nato ang tanang igong paningkamot sa pagpreserba sa atong mga pakigrelasyon sa pamilya.

Ang kabalaan sa kaminyoon ug mga pamilya balik-balik nang gitudlo sa karaan ug sa modernong mga propeta ug mga apostoles. Si Elder M. Russell Ballard mitudlo:

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

"Ako motawag sa mga miyembro sa Simbahan ug sa mapasaligon nga mga ginikanan, mga apohan, ug mga paryente bisan asa sa pagtuman sa [ang pamilya] nga pamahayag, aron himoon kini nga bandera nga susama sa kang Heneral Moroni nga 'titulo sa kalingkawasan,' ug sa pagpasalig sa atong kaugalingon sa pagsunod sa lagda niini. . . .

"Sa kalibutan karon, diin ang hulga ni Satanas batok sa pamilya nagkadaghan, ang mga ginikanan kinahanglang mobuhat sa tanan nilang mahimo aron sa paglig-on ug pagpanalipud sa ilang mga pamilya" ("Ang Pinakamahinungdanon Mao ang Molungtad og Dugay *Liahona,* Nob. 2005, 42, 43).

Kinahanglan nga tinguhaon nato ang direksyon ug kalig-on sa Ginoo sa pagsuporta kanato samtang maningkamot kita sa pagkahibalo sa Iyang kabubut-on kabahin sa atong mga pakigrelasyon sa pamilya.

- Unsa ang pwede nimong buhaton aron mapakita ang pagkamatinuoron sa imong pakigrelasyon pinaagi sa pagmentinar og klaro nga mga limit [kinutoban]?
- Sa unsang paagi nga ang pagkaadunay mga utlanan makatabang sa pagpreserba sa imong kaugalingon nga bili?

PAGSABUT NGA DILI KITA KINAHANGLANG MAG-ANTUS SA ABUSADONG KINAIYA SA ATONG MGA MINAHAL

Ang bisan unsang pag-abuso nga atong masinati sa mga kamot sa atong mga minahal dili makatarunganon. "Ang abuso mao ang pisikal, emosyunal, sekswal, o espiritwal nga ngil-ad nga pagmaltrato sa uban. Dili lang kini makapasakit sa lawas, apan makahatag kini og dakong kadaot sa hunahuna ug espiritu, moguba sa pagtuo ug makamugna og kalibug, pagduha-duha, kawalay pagsalig, pagbati nga sad-an, ug kahadlok" (*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders* [1995], 1). Kadtong nag-antus gikan sa dili mapugngan nga mga kinaiya usahay mosalmot sa abusadong kinaiya. Samtang mag-ampo kita nga mapuno ang atong kasingkasing sa "pagsabut ug paghigugma" ("Sa Pagpaubos, Among Manluluwas," *Mga Himno,* nu. 102), nasayud kita nga ang Ginoo wala maglaum og dili gusto nga mag-antus kita sa pagpang-abuso. Importante nga buhaton nato ang gikinahanglang mga lakang aron mapreserba ang atong kaayohan, magpabiling luwas, ug mahunong ang pagpang-abuso. Tingali nagkinahanglan kita nga mangayo og tabang gikan sa Langitnong Amahan, mga lider sa Simbahan, o ubang kasaligan nga mga indibidwal kon unsaon sa pagpanalipud ang atong kaugalingon.

Sa ubang higayon ang panagbulag o pagdiborsyo makatarunganon. Miingon si Elder Dallin H. Oaks:

"Kami nahibalo nga daghan kaninyo mga inosenting biktima—mga miyembro nga ang unang mga kapikas kanunay nga nagluib sa mga sagradong

pagpakigsaad o mitalikod o midumili sa pagtuman sa mga katungdanan sa kaminyoon sulod sa dugayng panahon. Ang mga miyembro nga nakasinati sa ingon nga pang-abuso nasayud sa mga kahimtang nga labaw pa kay sa diborsyo.

"Kon ang kaminyoon patay na ug wala nay paglaum nga maulian pa, gikinahanglan nga adunay paagi sa pagtapos niini." ("Diborsyo," *Liahona,* Mayo 2007,70–71).

Kon pamalandungan ang panagbulag o diborsyo, makatabang sa kasagaran ang pagpangayo og tambag gikan sa mga lider sa Simbahan ug sa uban. Hinoon, usa kini ka personal nga desisyon nga atong himoon uban sa giya sa Ginoo.

- Unsaon nimo sa paghimo og tukmang pagsanong sa usa ka minahal nga abusado?

Kon mag-establisar kita og sangputanan sa pipila ka buhat, kinahanglan nga usa kini ka butang nga andam natong buhaton pinaagi sa espiritu sa paghigugma ug pagkat-on. Ang mga utlanan ug mga sangputanan nga atong giestablisar kinahanglang itakda diha sa kaalam, pinasubay sa ebanghelyo, ug pinaagi sa giya sa Espiritu Santo.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

Moroni 8:16 ("Ang hingpit nga gugma mosalikway sa tanan nga kahadlok.")

Doktrina ug mga Pakigsaad 1:31–32 (Ang Ginoo dili makatan-aw diha sa sala uban sa labing gamay nga matang sa pagtugot, apan Siya mopasay-lo kanato kon kita maghinulsol.)

Dallin H. Oaks, "Diborsyo," *Liahona*Mayo 2007, 70–73

Dallin H. Oaks, "Gugma ug Balaod," *Liahona,* Nob. 2009, 26–29

Dieter F. Uchtdorf, "Padayon diha sa Pagpailub," *Liahona,* Mayo 2010, 56–59

"Mga Responsibilidad sa Pamilya," *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* (2011), 263–70

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Dallin H. Oaks nga "Gugma ug Balaod ug ang pakigpulong ni Presidente Russell M. Nelson nga "Teach Us Tolerance and Love," ug pangitaa ang mga baru-ganan nga may kalabutan sa pagtakda og mga limit ug pagpakita og gugma. Ikonsiderar ang mga limit nga imong gitakda o plano nga itakda. Timbang-timbanga kini diha sa konteksto niini nga mga baruganan sa ebanghelyo. Sa imong journal, irekord ang imong mga hunahuna ug mga ideya sa paggamit niini nga mga baruganan.
- Ikonsiderar ang pagpakigsulti og tawo nga imong kasaligan mahitungod sa imong kasamtangan nga sitwasyon, sama sa usa ka lider sa Simba-han o tawo nga may personal o propesyunal nga kasinatian bahin sa sitwasyon nga imong giatubang. Pakigtambag niining tawhana kabahin kon unsang mga limit o mga sangputanan ang posibling gikinahanglan ug makatarunganon. Agig dugang, pangayo og giya sa Langitnong Ama-han pinaagi sa pag-ampo. Unsa nga mga aksyon ang gibati nimo nga angayang buhaton?
- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder John K. Carmack nga "When Our Children Go Astray" Hunahunaa kon sa unsang paagi nga ang mga ginikanan makapakita og gugma nga walay pagbaliwala sa sala. Asa sa mga baruganan nga gilatid niini nga pakigpulong ang magamit gayud sa imong sitwasyon? Ilatid ang usa ka action plan base sa mga pag-aghat nga imong nadawat.

- Ikonsiderar ang mga baruganan nga anaa sa mga himno ug sa mga kanta nga: "Buhata Gayud ang Matarung" (*Songbook sa mga Bata,* 80); "Ang Ginoo Naghatag Kanako og Templo" (*Songbook sa mga Bata* , 73); "Sa Pagpaubos Among Manluluwas" *Mga Himno* nu.102); "Gugma Sa Panimalay" (*Mga Himno,* nu. 184); "Buhata G'yud Unsa ang Matarung" *Mga Himno* nu. 145).

MUBO NGA MGA SULAT

Baruganan 9

GISALIKWAY NATO ANG PAGKADILI MATINUD-ANON

"Ug gisalikway [namo] ang mga paagi nga makauulaw ug sinuwitik; nagadumili kami sa pagbuhat sa lipatlipat o sa paghambog sa pulong sa Dios, hinonoa, pinaagi sa dayag nga pagsulti sa kamatuoran, kami nagapaila sa among kaugalingon ngadto sa kaisipan sa tanang tawo diha sa atubangan sa Dios" (2 Mga Taga-Corinto 4:2).

PAGPASIUGDA OG PAGSALIG

Ang dili maayong mga pagpili nga gihimo sa tago, ug ang panglimbong maoy magpabuhi niini. Ang lisud nga panahon para sa atong mga minahal mahitabo kon ilang maamguhan kon unsay mahimo sa pagsekreto ug pagpanglimbong aron mahimo ang dili maayo nilang mga pagpili. Kon ang atong mga minahal mamakak o molimbong kanato ug mobaliwala sa bati nilang binuhatan , mawala ang atong pagsalig kanila. Kon wala ang pagsalig, lisud buntugon ang atong kahadlok ug kabalaka kon unsa kaha ang buhaton sa atong mga minahal kon wala kita. Sama pananglit, kon moingon sila nato nga moadto sila sa tindahan, maghunahuna kita basin namakak ra sila ug motuyo nga moapil sa dili maayong mga buhat. Kini nga kawalay pagsalig magmugna og mga babag sa atong komunikasyon ug sa atong relasyon. Posibling kanunay kitang mabalaka kon unsay gibuhat sa atong mga minahal ug tingali mohimog mga lakang sa pagbantay pag-ayo sa ilang kinaiya.

Apan samtang dili kita hingpit nga makasalig sa atong mga minahal, makasalig kita sa Ginoo ug sa Iyang proteksyon. Motabang Siya aron sa epektibong paagi maatubang nato ang daghang kabalaka

ug kahadlok nga atong masugatan. Mohatag Siya kanato og mga kasiguroan pinaagi sa Iyang Espiritu nga makatabang kanato aron makakaplag ug kalinaw ug paglaum. Mipahayag si Nephi, "O Ginoo, ako misalig kanimo, ug ako mosalig kanimo sa kahangturan" (2 Nephi 4:34; tan-awa usab sa Alma 58:11).

- Sa unsang paagi ang pagsalig sa Ginoo makatabang kanimo kon nanglimbasug ka sa pagsalig sa imong minahal?

PAGDASIG SA PAGKAMATINUD-ANON SA ATONG MGA MINAHAL

Kadaghanan kanato, ang pagdiskubre sa dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal makapakurat ug makapaalarma. Natural lang, daghan kitag mga pangutana kabahin sa ilang mga buhat ug mga kinaiya. Sa unsang paagiha kita nalingla? Unsa pa ang wala nato mahibaloi? Ganahan kaayo kitang makadawat og tubag ug makahibalo sa kamatuoran. Sa kasagaran, molimud ang atong mga minahal o mobati og grabeng kaulaw hinungdan nga ginagmay ra ang ilang itug-an sa matag higayon. Samtang importante kaayo nga magmatinud-anon sila ug manubag sa ilang nahimo, ang pagtug-an sa tanan sa kasagaran usa ka proseso nga magkinahanglan og panahon, ilabi na kon ang mga pamaagi sa pagtago ug ang paglimbong naandan na sulod sa dugayng panahon.

Lisud hibaloan ang tanang tinago ug sakit nga mga butang nga nahimo sa atong mga minahal. Posibling dili kita gustong masayud, o dili kita andam nga makadungog sa tanan—posibling sakit ug makadaot kanato ang pagkadungog sa pipila ka pihong mga detalye. Samtang importante nga madunggan nato ang mga tinuod nga hitabo, ang tanang butang kinahanglang buhaton "sa kaalam ug kahusay" (Mosiah 4:27). Ang matag usa nga kahimtang magkalahi kon unsa kadaghang detalye ang makatagbaw sa gikinahanglan nga kamatuoran. Ang usa ka bishop, higala, magtatambag—ug labaw sa tanan, ang Espiritu—makatabang sa paggiya kanato sa pagbalanse kon unsay angay natong mahibaloan ug kon unsa ang lagmit dugang nga makadaot kanato. Bisan kon mobati kita og kapungot o kasakit sa unsay gibutyag sa atong mga minahal, importante nga dili masuko o mopakaulaw sa atong mga minahal. Hinumdumi nga ang pagtug-an usa ka bahin aron maulian ug mamaayo ug nga ang atong mga minahal posibling nagsinati na og pagkaulaw ug mibati na og kalagot sa kaugalingon—mga pagbati nga kinahanglang mabuntog samtang mag-uswag sila padulong sa pagkaayo.

- Unsa kaha nga gidaghanon sa detalye ang imong gikinahanglan aron makatukod og pundasyon sa pagsalig?
- Unsaon nimo sa paghukom kon unsay importanting mahibaloan ug dili angayang isulti?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

PAGMENTINAR OG KANUNAY NGA KOMUNIKASYON

Ang atong mga minahal posibling magpanuko o dili andam nga makigsulti nato mahitungod sa ilang mga panglimbasug o mga hagit. Sa samang paagi, posibling dili kita komportable nga mopaambit sa atong mga pagbati kanila. Bisan tingali og lisud, makakita kita og mga paagi aron mahimong bukas ug matinud-anon ngadto sa atong mga minahal. Kita ug ang atong mga minahal makabenepisyo pinaagi sa kanunay nga pagpakigsulti sa usag usa kabahin sa atong panaw ngadto sa pagkahibalik sa kanhing kahimtang ug pagkaayo. Naglakip kini sa paghisgot sa mga panahon o mga kahimtang diin ang atong mga minahal natintal o nakasinati og dugang kaluya sa dihang nagpaayo na unta. Miingon si Elder Richard G. Scott, "Ang [kapikas o sakop sa pamilya] kinahanglang walay pribado, tinago nga plano nga i-sekreto gikan sa [iyang minahal]. Ang pagpaambit sa tanan mahitungod sa usag-usa ka personal nga kinabuhi usa ka gamhanang espirituhanong kasiguroan" ("The Sanctity of Womanhood," *Ensign,* Mayo 2000, 37).

Posibling lisud ang pagkahibalo kon kanus-a, kapila, ug unsa nga matang sa mga butang ang angay natong ihangyo nga ipaambit ngari nato sa atong mga minahal. Ang pamaagi ug ang kamakanunayon sa atong komunikasyon mahimong magkalahi depende sa atong tahas isip kapikas, isip ginikanan sa minor de edad nga anak, o isip ginikanan sa hingkod na nga anak. Usab, ang usa ka bishop, higala, o magtatambag makatabang nga atong makaplagan ang eksakto nga balanse. Ang bukas ug matinud-anong komunikasyon maoy sinugdanan aron maugmad og balik ang pagsalig. Samtang mapailubon kitang makigsulti sa atong mga minahal, kon motugot sila, ang Espiritu mogi-ya ug mosuporta kanato.

- Sa unsang paagi ang regular, bukas, ug matinuorong komunikasyon mipanalangin sa imong relasyon sa imong minahal?
- Sa unsang piho nga mga paagi ikaw ug ang imong minahal makapalam-bo sa inyong komunikasyon?

PAGTUKOD OG BALIK SA PAGSALIG

Posibling nagkinahanglang makakat-on ang atong mga minahal kon unsaon nga magmatinud-anon ug masaligan pag-usab. Samtang tingali isulti nila ang tanang eksakto nga butang, tingali mas importante ang pagpaniid sa ilang mga buhat. Makatabang kini nga atong masabtan ang kasinsero sa ilang mga paningkamot nga mamaayo. Posibling dili pa sila andam nga mohimo sa unsay gikinahanglan aron makaplagan ang pagkaayo o posibling mahi-mong maluya pag-usab. Sa maong mga kahimtang, pweding pilion nato ang pagpailub ug paghigugma kanila nga dili lang usa mohatag sa atong hingpit nga pagsalig kanila.

Posibling magkadugang ang atong pagsalig kon mamatikdan nato nga nagpaduol sa Ginoo ang atong mga minahal ug makugihong naghimo og mga pag-uswag padulong sa pagkaayo. Samtang magmatinud-anon sila kanato mahitungod sa mga panahon sa ilang kalisud, makasugod usab kita nga motuo nga nagmatinud-anon sila mahitungod sa ilang maayo nga mga panahon. Motabang kanato ang Espiritu sa pagsabut kon kanus-a na usab kita magsugod sa pagsalig. Kini nga proseso posibling anam-anam nga mahitabo.

Sa ubang sitwasyon, posibling mobati kita nga dili na gyud kita makasalig pa tungod kay grabe na kaayo kita nga napasakitan. Bisan og ang atong mga minahal matinuoron ug kasaligan, ang kaugalingon natong kahadlok o kapungot posibling mopugong kanato sa paghatag sa atong pagsalig. Lain na usab kini nga palas-anon nga atong ikahatag sa Ginoo. Ang lyang pag-hupay ug suporta moayo sa atong kasingkasing ug maghimong posible nga sa makausa pa mosalig na usab sa atong mga minahal, sa panahon nga maangkon nila kana nga pagsalig.

- Sa unsang paagi ang Manluluwas makatabang nga atong matukod og balik ang pagsalig?
- Unsa ang ubang sunod nga mga lakang nga imong buhaton sa proseso aron matukod og balik ang pagsalig?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

Bisan kon mobati kita og kapungot o kasakit sa unsay gibutyag sa atong mga minahal, importante nga dili masuko o mopakaulaw sa atong mga minahal. Hinumdumi nga ang pagtug-an may kalabutan sa pagkaayo ug hinay-hinay nga pagkaayo.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Santiago 1:19–20 (Magmaabtik sa pagpanimati, magmahinay sa pagsulti, magmahinay sa pagkasuko.)

Santiago 3:2 (Ang hingpit nga tawo dili mopasakit sa uban pinaagi sa iyang mga pulong.)

Mosiah 2:32; 3 Nephi 11:29 (Pagbantay sa panagbingkil; dili kini gikan sa Ginoo.)

Alma 12:14 (Ang atong mga pulong mohukom kanato.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 51:9 (Tuguti nga ang matag tawo makigangay sa matinuoron nga paagi.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 136:23–24 (Himoa ang inyong mga pulong nga mohilig ngadto sa paghatag og kaayohan sa usag usa.)

Rosemary M. Wixom, "Ang mga Pulong nga Atong Isulti," *Liahona,* Mayo 2013, 81–83

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Unsay imong nakat-unan mahitungod sa pagsalig? Unsa kaha ang gikinahanglan sa imong minahal aron maangkon og balik ang imong pagsalig? Unsa ang gibati nimong pag-aghat nga buhaton?
- Tun-i ang artikulo ni Randy Keyes "Pagtinambagay sa Usag Usa diha sa Kaminyoon" (*Liahona,* Hunyo 2012, 10–13). Unsay imong nakat-unan mahitungod sa kaimportante sa pagtambag sa imong minahal? Unsa nga mga baruganan ang imong nakat-unan nga makatabang kanimo? Unsa nga mga kausaban ang imong buhaton aron makahimo og mas epektibong pakigtambag uban sa imong minahal?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

- Tun-i ug pamalandungi ang mga kasulatan nga gilista sa ibabaw. Unsay gitudlo sa Espiritu kanimo? Sa unsang paagi nga mas maayo ang imong komunikasyon sa imong minahal? Unsa nga mga kausaban ang gibati nimo nga kinahanglan nimong buhaton?
- Hunahunaa ang mga baruganan nga anaa niini nga mga himno: "Ako Anak sa Dios" (*Mga Himno,* nu.189); "Tudloi Ko Paglakaw's Kahayag" *Mga Himno,* nu. 192).

Baruganan 10

IPATAAS ANG MGA KAMOT SA NAWAD-AN OG PAGLAUM

"Busa, pagmatinud-anon; barug diha sa buhatan nga Ako mitudlo nganha kanimo; tabang sa maluyahon, ipataas ang mga kamot sa nawad-an og paglaum, ug lig-una ang mga tuhod nga mahuyang" (D&P 81:5).

PAGSUPORTA DIHA SA KATARUNG

Mosuporta kita sa atong mga minahal diha sa katarung pinaagi sa paglig-on sa ilang paningkamot sa pagduol kang Kristo ug maulian gikan sa dili maayo nilang mga pagpili. Kon makahimo og dili maayong mga pagpili ang atong mga minahal nga moresulta sa grabing mga sangputanan, natural lang ang kagustuhan sa pagpanalipud kanila gikan niana nga mga sangputanan. Tingali maningkamot kita nga maoy moayo mismo sa nangaguba ug mohimo og pagpahiuli niini alang kanila. Sa ubang mga sitwasyon ang atong tabang makaayo kaayo ug gani makaluwas sa kinabuhi; hinoon, kinahanglan kitang mag-amping nga dili nato masuportahan ang dili maayo nilang mga pagpili o tugotan sila nga makasala. Kon mahulog kita sa lit-ag sa padayon nga pagluwas kanila, posibling mababagan nato ang ilang pagkaayo ug malangan ang ilang pagpaduol sa Ginoo alang sa tabang.

Importanting mahinumduman nga "ang Ginoo dili makatan-aw diha sa sala uban sa labing gamay nga matang sa pagtugot" (D&P 1:31). Ang pagsinati sa negatibong mga sangputanan sa ilang mga binuhatan makatabang sa atong mga minahal nga mahimong determinado nga mag-usab (tan-awa sa Lucas 15:17). Mitambag si propeta Alma sa iyang anak "Ako dili mopadayon sa paghisgot sa imong mga

MUBO NGA MGA SULAT

sala, aron sa paghasol sa imong kalag, kon kini dili alang sa imong kaayohan" (Alma 39:7). Tanan kita may tulubagon sa kaugalingon natong mga pulong, mga binuhatan, ug mga hunahuna (tan-awa saMosiah 4:30); dili nato mahimong wagtangon ang tulubagon sa atong mga minahal sa ilang mga binuhatan. Pinaagi lamang sa paghinulsol ug pagkamasulundon sa mga sugo nga mamaayo ang atong mga minahal, makadawat og kapasayloan sa ilang mga sayop, ug makabarug nga matarung atubangan sa Ginoo.

- Nganong importante nga ang imong minahal manubag sa iyang mga binuhatan?
- Unsaon nimo sa pagtino kon nagsuporta ka ba gayud sa imong minahal sa pagpaayo, kay sa motugot sa sayop niyang kinaiya?

PAGHATAG SA ATONG SUPORTA UG PAGDASIG

Magsagubang og daghang mga pagsulay ang atong mga minahal sa ilang mga paningkamot nga mamaayo. Tingali mobati sila nga nadaot, depektuso ug dili takus sa gugma sa Dios ug sa atong gugma. Posibling mawad-an sila og paglaum nga dili na gayud sila malimpyo pag-usab. Aron mausab, ilang gikinahanglan ang paglaum sa umaabut ug kasigurohan nga takus sila sa gikinahanglan nga paningkamot. Ang atong tahas dili ang pagpaayo nila apan ang pagdasig ug paghigugma kanila samtang maningkamot sila nga mamaayo. Ang pagpahayag sa atong pagtuo sa Manluluwas ug pagsuporta sa atong mga minahal sa matinuoron nilang mga paningkamot nga mausab makatabang nga mouswag sila ngadto sa pagkaayo.

Ang Manluluwas maoy hingpit nga ehemplo sa suporta ug pagdasig. Siya "puno sa kapuangod [kalooy]" sa nanaglibut kaniya (tan-awa sa 3 Nephi 17:6; Mateo 9:36; 14:14). Si Sister Barbara Thompson, kanhi magtatambag sa kinatibuk-ang kapangulohan sa Relief Society, mipasabut: "Ang kalooy nagpasabut sa pagbati og paghigugma ug kalooy ngadto sa laing tawo. Kini nagpasabut nga magbaton og simpatiya ug tinguha sa paghupay sa pagantus sa uban. Kini nagpasabut sa pagpakita og kamabination ug kalumo ngadto sa uban" ("Ug sa Uban Pagbaton og Kalooy, Maghimo og Kalainan," *Liahona,* Nob. 2010, 119). Kon magmanggiloy-on kita, maningkamot kita sa pagsabut sa kaulaw o kasagmuyo nga posibling gibati sa atong mga minahal ug mokonsiderar sa tanang paningkamot nga ilang gihimo. Kita "[m]agtambayayong sa usag usa nga mga alantuson, . . . [m]agbangutan uban niadto nga nagbangutan; . . . ug [m]aghupay niadtong nagkinahanglan sa kahupayan" (Mosiah 18:8–9). Ang pagkalooy wala magpasabut sa pagsuporta sa dili maayo nilang mga pagpili o ibaliwala ang ilang kinaiya. Hinuon, itunol nato ang mapinanggaon natong kamot ug mohatag og pagdasig.

- Nganong importante man ang pagpakita og kalooy samtang nagsuporta sa imong minahal?
- Unsaon nimo sa pagpahayag ang imong kalooy?

ANG PAGPADAYON SA PAGPANGALAGAD

Ang atong mga minahal maoy responsable sa ilang pagkaayo, ug posibling dili pa sila andam sa atong suporta. Sa ubang sitwasyon, posible ganing balibaran o supakon nila ang atong mga paningkamot sa pagtabang. Tingali mobati kita nga mawad-an sa kadasig ug mawad-an og gahum samtang magtan-aw kanila nga magpadayon sa dili nila maayo nga mga pagpili. Apan makapadayon gihapon kita sa paghigugma ug pag-ampo alang kanila. Sa paghisgot bahin niadtong nakigbisog sa espiritwal nga paagi, mitambag ang Ginoo nga dili kita "mosalikway [kanila]" apan "magpadayon sa pag-alagad; kay kamo wala masayud kanus-a sila mobalik ug mohinulsol, ug moduol ngari kanako uban sa hingpit nga katuyoan sa kasingkasing, ug Ako moayo kanila; ug kamo mao ang hinungdan sa pagdala og kaluwasan ngadto kanila" (3 Nephi 18:32). Ang mapailubong paghulat posibling maoy pinakamaayong buhaton alang sa ubang mga sirkumstansya.

Sa pagkakaron, pwede kitang mag-ampo alang sa atong mga minahal ug suportahan sila sa tukmang mga paagi. Ang Ginoo mogamit sa atong mga pag-ampo ug pagtuo sa pagpanalangin sa atong mga minahal. Miingon si Elder Robert D. Hales nga ang "pagtuo, mga pag-ampo, ug mga paningkamot sa usa ka sakop sa pamilya, ipahinungod gyud alang sa kaayohan sa ilang [minahal]" ("Inubanan sa Tanan nga Pagbati sa Usa ka Malumo nga Ginikanan," *Liahona,* Mayo 2004, 88). Ang atong mga minahal posibling dili sa kanunay mopili nga mag-usab sa makadaot nilang kinaiya, apan nahibalo kita nga ang atong mga pag-ampo alang kanila gipaminaw sa mapinanggaon nga Langitnong Amahan.

- Unsaon nimo sa pagsanong sa usa ka minahal kinsa makita nga daw dili andam nga modawat sa imong suporta?

PAGSERBISYO SA UBAN

Kon ang atong mga hagit daw bug-at ra kaayo o ang atong sitwasyon daw wala nay paglaum, makakaplag kita og espirituhanong pagbag-o pinaagi sa pagserbisyo sa uban. Ang pagserbisyo makahatag og oportunidad aron makalantaw kita lapas sa atong personal nga mga kalisdanan o mga hagit. Siyempre, dili nato maserbisyuhan ang tanan, ug kinahanglang mag-amping nga dili kita modagan nga labaw kay sa atong kusog (tan-awa sa Mosiah 4:27). Hinoon, bisan ang pinakayano nga buhat makapanalangin ug maka-dasig sa uban—ug makabayaw sa kaugalingon natong espiritu. Ang pagta-

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

bang sa uban usa usab ka paagi nga atong makapakita ang atong gugma ug pagpasalamat sa atong Langitnong Amahan ug sa Manluluwas. Nahibalo kita nga "kon kamo anaa sa pag-alagad sa inyong mga isigkatawo kamo anaa lamang sa pag-alagad sa inyong Dios" (Mosiah 2:17). Si Elder M. Russell Ballard nagtudlo nga ang Espiritu mahimo nga atong giya sa ingon niana nga mga paningkamot: "Sa tanan natong pagserbisyo, kinahanglan mahimo kitang sensitibo sa mga pag-aghat sa Espiritu Santo. Ang ligdong, hinay nga tingog mopahibalo kanato kinsa ang nagkinahanglan sa atong tabang ug unsa ang atong mahimo aron matabangan sila" ("Pagkaplag og Kalipay pinaagi sa Mahigugmaong Pagserbisyo," *Liahona,* Mayo 2011, 48).

- Sa unsang paagi ang pagserbisyo sa uban makatabang sa imong pagpas-an sa kaugalingon nimong mga hagit ug panglimbasug?
- Unsa ang anaa kanimo nga mga oportunidad sa pagserbisyo?
- Sa unsang paagi mogiya kanimo ang Espiritu sa imong mga paningkamot sa pagserbisyo?

Aron mausab, ilang gikinahanglan ang paglaum sa umaabut ug kasigurohan nga takus sila sa gikinahanglan nga paningkamot. Ang atong tahas dili ang pagpaayo nila apan ang pagdasig ug paghigugma kanila samtang maningkamot sila nga mamaayo.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Mosiah 18:8–10 (Mihimo kita og pakigsaad nga mopas-an sa matag usa nga palas-anon.)

Mosiah 18:29; 3 Nephi 26:19 (Ang mga Nephite nangalagad sa temporal ug espiritwal nga panginahanglan ug tinguha sa usag usa.)

3 Nephi 18:23, 30–32 (Samtang padayon kitang mangalagad, makatabang kita sa pagdala og kaluwasan sa uban.)

David L. Beck "Ang Sagrado Ninyong Katungdanan sa Pagpangalagad," *Liahona,* Mayo 2013, 55–57

"Mga Responsibilidad sa Pamilya," *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* (2011), 263–70

"Pagpangita o Paghatag og Suporta alang sa Pagpaayo" OvercomingPornography.org

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Unsa ang imong nakat-unan? Unsaon nimo sa pagsuporta ang espirituhanong paglambo sa usa ka tawo? Unsa ang gibati nimong pag-aghat nga buhaton?
- Tun-i ug pamalandungi ang "Mga Responsibilidad sa Pamilya" ug ang "Responding to Challenges in Marriage." Unsa nga mga baruganan ang ilang gitudlo nga gibati nimong importante aron mogiya kanimo ug mosuporta sa espirituhanong paglambo sa imong minahal? Unsaon nimo aron mas maayo ang imong pagpangalagad kaniya?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

- Tun-i ang "Pagpangita o Paghatag og Suporta alang sa Pagkaayo" nga anaa sa OvercomingPornography.org. Unsa ang imong nakat-unan? Unsay imong gibati? Unsaon nimo sa paggamit kon unsay imong nakat-unan aron mas momaayo ang imong pagsuporta sa imong minahal?
- Hunahunaa ang mga baruganan nga ania niini nga mga himno: "Akong Kalag Magmalinawon Ka" (*Mga Himno,* nu. 70); "Matag Tawo nga Motandog Kanamo sa Kamaayo" (*Mga Himno,* nu. 183); "Nakabuhat ba Ko'g Maayo Karon?" (*Mga Himno,* nu. 135).

Baruganan 11

ATUBANGA KINING TANAN NGA MGA BUTANG UBAN SA PAILUB

"Kay ako nasayud nga ikaw diha sa mga gapos; oo . . . ikaw miantus tanan niini nga mga butang uban sa pagkamapailubon tungod kay ang Ginoo nag-uban kanimo; ug karon ikaw nasayud nga ang Ginoo miluwas kanimo" (Alma 38:4).

ANG PAGDAWAT NGA ANG PAGKAAYO USA KA PROSESO

Gitudlo ni Elder David A. Bednar nga ang espirituhanong kausaban "dili gayud mahitabo dayon o diha-diha; usa kini ka nagpadayon nga proseso—dili usa ka hitabo. Pagtulun-an human sa usa ka pagtulun-an ug lagda human sa usa ka lagda, sa hinay-hinay ug hapit dili gani mamatikdan, ang atong mga motibo, mga hunahuna, mga pulong, ug mga binuhatan magasubay sa kabubut-on sa Dios. Kini nga bahin sa proseso sa kausaban nagkinahanglan og panahon, pagpadayon, ug pailub" ("Kinahanglang Matawo Kamo Pag-usab," *Liahona,* Mayo 2007, 21). Sa samang paagi, ang tanang kausaban nagkinahanglan og kalagsik ug padayon nga paningkamot. Ang atong mga minahal kinahanglang moagi sa proseso sa emosyunal, espiritwal, ug pisikal nga kausaban, ug kini nga proseso nagkinahanglan og pailub.

Ang *Isangyaw ang Akong Ebanghelyo* (2004) nagtudlo niini mahitungod sa proseso sa pagkaayo:

MUBO NGA MGA SULAT

"Ang paghinulsol mahimong maglakip og usa ka emosyonal ug pisikal nga proseso. Ang mga tawo kinahanglang mohunong sa nagpadayon, naandan na gyud nga buhat nga dili angay. Ang dili angayan nga mga aksyon kinahanglang ilisan og maayo ug husto nga mga kinaiya.

"Sa ingon, ang paghinulsol ug ang pagkaayo mahimong magkinahanglan og panahon. Usahay ang mga [tawo], bisan pa man sa labing maayo nga mga intensyon, madala sa tintasyon samtang nag-uswag sila padulong sa mas mahinungdanong pagdisiplina sa kaugalingon. . . .

"Pinaagi sa bunyag ug pagkumpirma ang mga tawo makadawat sa gasa sa Espiritu Santo, nga makapalig-on sa ilang abilidad sa pagbuntog niini nga mga hagit. Pero ang bunyag ug ang pagkumpirma posibling dili hingpit nga makapawala sa emosyonal ug pisikal nga mga gana nga nag-uban niini nga mga kinaiya. Bisan tuod kon ang usa ka tawo mahimong nagmalampuson sa una, ang padayon nga emosyunal nga pagkaayo mahimong kinahanglanon aron makahinulsol ug maayo sa hingpit" (228).

- Sa unsang paagi kini nga mga kamatuoran mahitungod sa paghinulsol ug pagkaayo makaimpluwensya sa imong mga paningkamot sa pagsuporta sa pagkaayo sa imong minahal?

TUKMANG PAAGI SA PAGRESPONDE SA PAGBALIK SA KANHING SAKIT [RELAPSE]

Ang pagbalik sa kanhing sakit mahitabo kon ang tawo mobalik sa dili maayong mga pagpili human sa parsyal nga pagkaayo. Ang pagbalik sa kanhing sakit komon kaayo ug posibling magsugod sa usa ra ka insidente ngadto sa hingpit nga pagbalik sa kanhing mga naandang binuhatan. Tungod kay ang pagbalik sa kanhing sakit komon kaayo, ang uban mangatarungan nga kabahin kini sa pagkaayo basta gibuhat lang nila kutob sa ilang mahimo. Bisan pa, importante ang paghinumdom nga ang pagbalik sa kanhing sakit dili usa ka bahin sa proseso sa pagkaayo. Angayan kitang magmatngon nga dili ibaliwala ang mga pangatarungan sa atong mga minahal sa dili maayo nilang mga pagpili. Ang padayong pagbalik sa kanhing sakit nagpasabut nga ang atong mga minahal dili pa hingpit nga naayo. Posibling nagpasabut kini nga ang atong mga minahal nagkinahanglan og mas dakong paningkamot ug modawat og mas intensibong pagtambal. Posibling nagkinahanglan kita nga magtakda og dugang nga mga utlanan o limit kanila. Kon mosulay ang atong mga minahal sa pagpaminos sa kaseryuso sa paghibalik sa kanhing sakit, ang atong tin-aw ug tinuoray nga panglantaw makatabang nga ilang makita nga gilimbungan nila ang ilang kaugalingon ug nagkinahanglan og dugang nga tabang.

Kon ang atong mga minahal mahibalik sa kanhing sakit, posibling masinati nato ang pagkawala sa paglaum, pagduha-duha, kaubos nga bili sa kau-

galingon, ug kapungot. Kini nga mga pagbati posibling bug-at ug usahay lisud. Bisan og karaan na kini nga isyu kanato, ang kasakit presko gihapon ug grabe. Ug usahay, kon mobalik sa kanhing sakit ang atong mga minahal human sa igo-igong panahon sa pagkaayo, ang pagkawala sa paglaum ug kasakit posibling mas maklaro. Ang usa ka bahin sa atong pagkaayo mao ang pagkat-on kon unsaon sa pag-atubang ug paglahutay sa sakit nga mga pagbati nga motumaw tungod sa dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal. Pwede natong gamiton ang maayong pangsugakod nga kahanas nga atong nakat-unan ug ang mga utlanan nga ato nang gitakda sa atong panaw ug magtukod gikan niana nga pundasyon. Pwede usab kitang mota-bang sa uban kinsa nahigugma kanato ug nagsuporta kanato. Mahimong atong itugyan ang atong mga kasingkasing ug mosalig sa Ginoo nga kuhaon ang atong mga palas-anon ug hatagan kita sa Iyang kalinaw. Ang pagbalik sa kanhing sakit sa atong mga minahal dili angayang mopasagmuyo kanato, tungod sa atong relasyon sa Manluluwas nga si Jesukristo.

Importante nga masanong sa tukmang paagi ang nahimong paglapas og usab sa atong mga minahal, dili lamang aron matabangan kita sa pagkaayo apan aron matabangan usab sila sa ilang pagkaayo. Ang pagtugot o pagba-liwala sa ilang kinaiya posibling maoy hinungdan nga magpadayon ang ilang kinaiya ug makadugang sa atong pag-antus. Kinahanglan silang makasabut nga gihigugma nato sila apan dili mahimong ibaliwala nato ang padayon nilang dili maayo nga pagpili ug ang ilang pagpangatarungan sa ilang mga desisyon. Pwede natong masanong sa mapinanggaon ug matinuorong paagi ang ilang paghibalik sa kanhing sakit ug ang mga pangatarungan aron matabangan silang makasabut kon sa unsang paagi ang ilang mga gibuhat nakaapekto kanato ug sa ilang kaugalingon. Masuportahan nato ang uban pinaagi sa "tiunay nga paghigugma" (D&P 121:41) samtang maghimo og kla-rong komunikasyon sa atong mga pagbati sa pagsupak sa ilang kinaiya "kon gidasig sa Espiritu Santo; ug dayon mopakita pagkahuman og dugang nga paghigugma" (D&P 121:43).

- Sa unsang paagi mitabang kanimo ang Dios aron masugakod ang nahimong mga pagbalik sa kanhing sakit sa imong mga minahal?
- Unsaon nimo sa pag-atubang sa tukmang paagi ang pagbalik sa kanhing sakit?

PAGTABANG SA ATONG MGA MINAHAL PANAHON SA PAGBALIK SA KANHING SAKIT

Samtang ang uban mosulay sa pagpangatarungan sa ilang pagbalik sa kan-hing sakit, ang uban mawad-an gayud sa paglaum ug moundang na sila kon mahibalik sa kanhing sakit, sa sayop nga pagtuo nga ilang naguba ang tanan nilang paglambo padulong sa pagkaayo. Apan ang pagsugmat og balik sa

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

kanhing sakit dili mopakawang sa ilang paningkamot padulong sa pagkaayo. Mahitabo gihapon ang paglambo sa ubang paagi, sama sa ilang kamatinuoron mahitungod sa ilang mga hagit o sa pagkakanunay o sa gibug-aton sa nahimo nilang paglapas og usab. Kinahanglan silang makakat-on gikan sa ilang mga sayop, motul-id niini, ug magpadayon. Ang atong mga pagdasig ug suporta kinahanglanon kaayo niini nga proseso. Nagkinahanglan ang atong mga minahal nga kita makakita sa kalamboan nga ilang gihimo ug sa pagtabang nila nga magpadayon sa pagkaayo. Samtang dili nato maila kon hingpit ba silang naghinulsol o wala, makapamatuod kita nga ang Ginoo gustong mopasaylo nila ug nga anaa gihapon ang paglaum, ug pwede nato silang dasigon nga makigtambayayong sila sa ilang mga eklesyastikal nga lider, sa mga tawo nga makasuporta, ug sa uban kinsa makatabang kaayo kanila. Ang malampusong pagkaayo posible alang niadtong mga mapaubsanon ug mogamit og pagtuo kang Jesukristo samtang magpadayon sila latas sa ilang mga hagit ug maghimo og malungtarong mga kausaban sa ilang kinabuhi.

- Unsaon man nimo sa pagsuporta ang imong minahal atol sa pagbalik sa kanhing sakit?

Ang atong mga pagdasig ug suporta kinahanglanon kaayo. . . . Gikinahanglan [nila] nga kita makakita sa kalamboan nga ilang gihimo ug motabang nila nga magpadayon sa pagkaayo.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainampuon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Ezequiel 3:21; Mga Taga-Efeso 6:18; Doktrina ug mga Pakigsaad 88:81 (Ang atong mga pasidaan makalig-on sa atong mga minahal.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 121:8 (Kon kita molahutay pag-ayo sa atong mga hagit, ang Dios mobayaw kanimo sa kahitas-an.)

David A. Bednar, "Magtukaw uban sa Bug-os nga Pagkamapadayunon," *Liahona,* Mayo 2010, 40–43

Craig A. Cardon, "Ang Manluluwas Gusto nga Mopasaylo," *Liahona,* Mayo 2013, 15–17

James E. Faust, "Ang Gahum sa Pag-usab" *Liahona,* Nob. 2007, 122–24

Dieter F. Uchtdorf, "Padayon diha sa Pagpailub," *Liahona,* Mayo 2010, 56–59

"Paghinulsol ug Pagkaayo gikan sa Pagkaadik," "Pagtabang sa mga Investigator ug Bag-o nga mga Kinabig aron Makasabut sa Paghinulsol ug Pagkaayo sa Pagkaadik," ug "Usa ka Plano alang sa Pagbuntog sa Makapaadik nga Kinaiya" nga mga seksyon, *Isangyaw ang Akong Ebanghelyo* (2004), 228-230

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente James E. Faust "Ang Gahum sa Pag-usab" ug mga seksyon sa "Paghinulsol ug Pagkaayo gikan sa Pagkaadik," "Pagtabang sa mga Investigator ug Bag-o nga mga kinabig aron Makasabut sa Paghinulsol ug Pagkaayo sa Pagkaadik," ug "Usa ka Plano alang sa Pagbuntog sa Makapaadik nga Kinaiya" (mga pahina 228-230) sa *Isangyaw ang Akong Ebanghelyo.* Unsay imong nakat-unan mahitungod sa proseso sa pagkaayo? Unsay imong mga gilau-

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

man alang sa pagkaayo sa imong minahal? Unsay imong mahimo sa pagtabang niya aron molampus atol ug human sa pagsugmat og usab sa kanhing sakit?

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Dieter F. Uchtdorf "Padayon diha sa Pagpailub". Nganong importante para nimo ug sa imong minahal ang pagpailub panahon sa proseso sa pagkaayo? Sa unsang paagi makatabang kanimo ang Ginoo sa pagpailub? Unsay gitudlo sa mga pulong ni Presidente Uchtdort mahitungod sa tukmang paagi sa pagsanong kon mosugmat og usab ang kanhing sakit?
- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Elder David A. Bednar "Magtukaw uban sa Bug-os nga Pagkamapadayunon." Unsay gitudlo ni Elder Bednar nga makatabang nimo ug sa imong minahal aron mag-bantay sa mga timailhan sa kalagmitang pagsugmat og usab sa kanhing sakit? Unsa nga tabang ang gipangayo sa imong minahal? Unsay imong himoon aron magtinabangay ug magkatambayayong sa usag usa?
- Buhata ang mosunod nga kalihokan gikan sa *Isangyaw ang Akong Ebang-helyo* (pahina 231), ug ikonsiderar kon unsay gisinati sa imong minahal samtang naningkamot siya sa pagkaayo: "Hunahunaa ang pipila ka mga butang nga imong naandang buhaton—butang nga kanunay nimong buhaton, nga walay paghunahuna, sama sa palut-on ang imong mga tudlo, pagpahiangay sa imong mga antiyuhos, pagkaon og daghan, o pagkatulog nga gabii na kaayo. Karon sulayi kini sa usa ka adlaw nga dili magbuhat bisan kausa. Kon molampus ka, sulayi sa usa ka semana nga dili magbuhat niini." Hunahunaa kon unsa kaha kalisud para sa imong minahal ang pagbuntog sa iyang dili makontrolar nga kinaiya kay sa imong paghunong sa dili maayo apan dili makaadik nga kinaiya. Sa unsang paagi kini nga kasinatian makatabang nimo sa pagsuporta sa imong minahal aron mamaayo? Isulat sa imong journal ang mahitungod sa imong kasinatian.
- Hunahunaa ang mga baruganan nga ania niini nga mga himno: "Padayon mga Santos" (*Mga Himno,* nu. 42);"Magmapainubsanon" (*Mga Himno,* nu.76); "Kon Molahutay ang Pagtuo" (*Mga Himno,* nu. 74).

Baruganan 12

KANINYO IHATAG KO ANG AKONG KALINAW

"Kaninyo ibilin ko ang kalinaw, kaninyo ihatag ko ang akong kalinaw: hatagan ko kamo niini dili sama sa hinatagan sa kalibutan. Kinahanglan dili magkaguol ang inyong kasingkasing, ni magtalaw" (Juan 14:27).

PAGPANGITA OG KALINAW

Kon mag-atubang og mga sangputanan sa dili maayong mga pagpili nga gihimo sa atong mga minahal, posibling moreklamo kita o mobati og kapait. Usahay makapangutana kita og sama sa "Nganong kinahanglan nga mahitabo kini kanako?" "Nganong mag-antus pa man ako niini karon?" o "Unsa may akong nahimo aron nga angayan ako niini?" Bisan og usahay sa sinugdanan modominar kini sa atong mga hunahuna ug mohurot sa atong kusog, posibling mapili nato ang pagsanong sa atong mga kahimtang sa lahi nga paagi. Makapangutana kita sa atong kaugalingon, "Unsa may gusto sa Ginoo nga akong makat-unan gikan niini?" "Unsa may gusto Niya nga akong buhaton? Kinsa ang pwede nakong serbisyuhan?" ug "Unsaon man nako sa paghinumdom ang akong mga panalangin?" Ang Langitnong Amahan naghigugma kanato ug gusto nga magawasnon kita gikan sa mga sangputanan sa dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal. Importante ang paghinumdom nga wala Siya mohatag kanato niini nga mga pagsulay—kondili, resulta kini sa dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal. Apan ang Langitnong Amahan makagamit sa atong mga pagsulay aron matabangan kita nga motubo, molambo, ug mahimong mas sama Kaniya (tan-awa sa D&P 122).

MUBO NGA MGA SULAT

Kon mopakita kita og pagtuo, mabati nato ang makalunsay nga impluwensya ug kalinaw sa Iyang Espiritu ug iyang pulihan ang "purongpurong nga bulak nga puli sa abo" (Isaias 61:3).

Kon motawag kita sa Ginoo, mopanalangin Siya ug mohupay kanato sa makahuluganong mga paagi. Samtang dili sa kanunay kita makadawat sa unsa gayud ang atong gipangayo, panalanginan gihapon kita sa Ginoo. Ang katawhan ni Alma wala dayon buhii gikan sa pagkaulipon, apan "ang Ginoo mipalig-on kanila nga sila makadaug sa ilang mga alantuson" (Mosiah 24:15). Ug pinaagi sa tabang sa Ginoo, makaplagan nato ang kalinaw.

- Unsay imong buhaton aron makakaplag og kalinaw?
- Sa unsang paagi nakaplagan nimo ang kalinaw gikan sa Langitnong Amahan ug sa Manluluwas?

PAGHATAG OG PASAYLO

Kabahin sa proseso sa pagtanyag og kapasayloan mao ang paghikalimot sa mga palas-anon nga nagpugong aron masinati nato ang kalinaw sa Manluluwas. Miingon si Presidente Gordon B. Hinckley, "Ang diwa sa pagpasaylo ug ang kinaiya sa gugma ug kalooy ngadto niadtong kinsa nakasala kanato mao ang labing mahinungdanon nga bahin sa ebanghelyo ni Jesukristo" ("Of You It Is Required to Forgive," *Ensign,* Hunyo 1991, 2). Makaplagan nato ang pagkaayo samtang mopasaylo kita sa uban. Nagtudlo si Presidente James E. Faust: "Magkinahanglan og pagpaubos ang paghimo niini, apan kon moluhod ug mangayo sa Langitnong Amahan alang sa pagbati og pagpasaylo, Siya motabang kanato. Ang Ginoo nagsugo kanato 'sa pagpasaylo sa tanang mga tawo' [D&P 64:10] alang sa atong kaayohan tungod kay ang 'kasilag [mobabag] sa espirituhanong pagtubo' [Orson F. Whitney, *Gospel Themes* (1914), 144]. Kon ato lamang tangtangon sa atong kaugalingon ang kasilag ug kalagot ang Ginoo makahupay sa atong mga kasingkasing" ("Ang Makaalim nga Gahum sa Pagpasaylo," *Liahona,* Mayo 2007, 69).

Ang pagpasaylo wala magpasabut nga ibaliwala nato ang dili maayong mga pagpili sa atong mga minahal o tugutan sila nga mopanamas-tamas kanato. Apan ang pagpasaylo magtugot nga makapadayon kita sa espiritwal, sa emosyunal, ug sa pisikal nga paagi. Sama nga ang atong mga minahal anaa sa pagkaulipon, ang atong pagkadili andam nga mopasaylo mohimo kanatong ulipon. Kon mopasaylo kita, biyaan nato ang mga pagbati nga, sa mga pulong ni Presidente Thomas S. Monson, adunay gahum sa "pagdaot, pagpasaput, ug sa katapusan pagguba" ("Hidden Wedges," *Ensign,* Mayo 2002, 20). Niining paagiha, giwagtang nato ang mga babag aron makabaton sa Espiritu sa buhong nga paagi ug makapadayon kita sa dalan sa pagkadisi-

pulo. Sama sa gipahinumdom kanato ni Presidente Dieter F. Uchtdorf, "Ang langit puno sa mga tawo kinsa aduna niini: Gipasaylo sila. Ug sila mipasaylo" ("Ang Maloloy-on Magadawat og Kalooy," *Liahona,* Mayo 2012, 77).

- Sa unsang paagi nga ang pagpasaylo nakapanalangin kanimo?

PAGPANGITA OG TABANG SA DIOS SA PAGPASAYLO

Kon ang pagpasaylo daw lapas na sa atong kapabilidad, makasalig kita sa Manluluwas sa pagtabang nga mausab ang atong kasingkasing ug mahatagan kita sa gasa sa gugmang putli. Ang pagpasaylo sa uban kon nasayop kita o nasakitan lisud kaayo—ilabi na kon kini nga mga sala gibalik-balik sa paghimo. Apan kabahin kini sa gitawag nga pagkadisipulo ni Kristo. Si Presidente Uchtdorf nagtudlo:

"Miingon si Jesus nga sayon higugmaon ang nahigugma kanato; bisan ang dautan makahimo niana. Apan si Jesukristo nagtudlo og mas taas nga balaod. . . . 'Higugmaa ang inyong mga kaaway, pagpanalangin kanila nga nagtunglo kaninyo, pagbuhat og maayo ngadto kanila nga nagdumot kaninyo, ug pag-ampo alang kanila kinsa nag-amung-among kaninyo, ug nagalutos kaninyo.' . . .

"Ang tiunay nga gugma ni Kristo makawagtang sa kasilag ug kapungot gikan sa atong mga mata, nagtugot kanato nga makakita sa uban sama sa pagtanaw sa atong Langitnong Amahan kanato" ("Ang Maloloy-on Magadawat og Kalooy," 76).

Posibling nagkinahanglan kita nga magpailub sa atong kaugalingon samtang maningkamot kita sa pagpasaylo sa atong mga minahal. Si Presidente Faust miingon:

"Kasagaran nato nagkinahanglan og panahon nga maalim ang kasakit ug pagkawala. Makakita kita sa tanang matang sa rason sa paglangay sa pagpasaylo. Usa niini nga mga rason mao ang paghulat sa mga nakahimo og sayop nga maghinulsol sa dili pa kita mopasaylo kanila. Apan ang ingon nga paglangan mohikaw kanato sa kalinaw ug kalipay nga unta ato. Ang sayop nga kanunay maghunahuna sa mga kasakit nga dugay nang nahitabo dili makadala og kalipay. . . .

"Kon kita makapasaylo diha sa atong mga kasingkasing alang niadtong nakamugna og kasakit ug kadaut, kita mosaka ngadto sa mas taas nga ang-ang sa pagtamud sa kaugalingon ug pagkatawo" ("Ang Makaalim nga Gahum sa Pagpasaylo," 68). Kon mosalig kita sa Ginoo ug mangita sa Iyang tabang, makatabang siya nga kita makapasaylo, sama sa Iyang gihimo.

- Kanus-a ka gitabangan sa Dios nga makapasaylo?
- Sa unsang paagi ang Dios makatabang nimo sa pagpasaylo karon?

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

"Ang diwa sa pagpasaylo ug ang kinaiya sa gugma ug kalooy ngadto niadtong kinsa nakasala kanato mao ang labing mahinungdanon nga bahin sa ebanghelyo ni Jesu-kristo."—Presidente Gordon B. Hinckley

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA DUGANG PAGTUON

Pagtuon sa Ebanghelyo

Samtang tun-an nimo ang mga kapanguhaan nga naa sa ubos, pagmainam-puon sa pagkonsiderar kon unsaon nimo sa paggamit ang mga baruganan nga gitudlo niini.

Mateo 18:21–35 (Kinahanglan kitang mopasaylo sa uban ingon nga ang Ginoo gawasnon nga mopasaylo kanato.)

Lucas 7:36–50 (Mabatyagan nato ang gugma sa Manluluwas kon kita mapasaylo.)

Alma 5:12–14 (Ang Ginoo makahimo og dako kaayo nga kausaban sa atong kasingkasing.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 45:3–5 (Tungod sa maulaong sakripisyo ni Kristo, kita mapasaylo.)

Doktrina ug mga Pakigsaad 64:10 (Gikinahanglan nga mopasaylo kita sa tanan.)

James E. Faust, "Ang Makaalim nga Gahum sa Pagpasaylo," *Liahona,* Mayo 2007, 67–69

Yoshihiko Kikuchi, "Pagpang-ayo Tun-an Ko," *Liahona,* Mar. 2011, 18–23

Richard G. Scott, "Healing the Tragic Scars of Abuse," *Ensign,* Mayo 1992, 31–33

Dieter F. Uchtdorf, "Ang Maloloy-on Magadawat og Kalooy," *Liahona,* Mayo 2012, 70, 75–77

Personal nga Pagkat-on ug Paggamit sa Nakat-unan

Ang mosunod nga mga kalihokan makapalambo sa imong pagkat-on ug sa paggamit niini nga mga baruganan. Paghimo og journal sa unsay imong mga hunahuna, mga pagbati, mga panabut, ug mga plano sa pagtuman unsay imong makat-unan. Kon ang mga panginahanglan ug mga kahimtang sa imong kinabuhi mausab, ang pagsubli niini nga mga kalihokan makahatag kanimo og bag-ong mga panabut.

- Tun-i ug pamalandungi ang pakigpulong ni Presidente Dieter F. Uchtdorf nga "Ang Maloloy-on Magadawat og Kalooy," ug pangitaa ang mga baruganan kabahin sa pagpasaylo. Unsa ang imong nakat-unan? Sa unsang paagi nga makatabang ang Ginoo nga makapasaylo ka sa imong minahal? Unsa ang gibati nimong pag-aghat nga buhaton?
- Unsa ang imong nakat-unan mahitungod sa pagpasaylo? Sa unsang paagi nga ang pagpasaylo mahimong usa ka panalangin kanimo? Sa unsang paagi nga ang pagpasaylo mahimong usa ka panalangin sa imong minahal?
- Tubaga ang mosunod nga mga pangutana: "Nganong usahay lisud man ang pagpasaylo? Unsaon man nato pagbuntog kini nga mga kalisdanan?" Pangita og dugang pang mga panabut aron sa pagtubag niini nga mga pangutana sa pakigpulong ni Elder Yoshihiko Kikuchi nga "Pagpang-ayo Tun-an Ko." Pamalandungi giunsa sa pagtabang sa Ginoo ang uban aron makapasaylo ug sa unsang paagi Siya makatabang nimo. Isulat sa imong journal ang imong mga hunahuna.
- Unsay imong nakat-unan nga magamit sa kasamtangan nimong sitwasyon? Unsaon man nimo paglahutay og tarung? Unsa ang katuyoan sa kalisdanan? Unsaon nimo sa pagpangita og kalinaw taliwala sa kasakit?
- Tun-i ang pakigpulong ni Elder Richard G. Scott nga "Pag-ayo sa Makalilisang nga mga Uwat sa Pag-abuso," ug pamalandungi ang mosunod nga tudling: "Atol sa taas-taas nga pagpaayo gikan sa daghang pag-opera, ang pasyente nagpaabut og kompletong pagkaayo pinaagi sa pagpailub, misalig sa pag-atiman sa uban. Wala niya masabti sa kanunay ang kaimportante sa pagtambal nga gihatag, apan ang iyang pagkamasulundon nagpadali sa iyang pagkaayo. Mao usab diha kanimo. . . . Dili nimo mapapas ang nanghitabo, apan [ikaw] makapasaylo (tan-awa sa D&P 64:10). Ang pagpasaylo moayo sa hilabihan, grabing mga samad, kay motugot kini sa gugma sa Dios nga molangkat sa makahilo nga kasilag nga naa sa inyong kasingkasing ug hunahuna. Molimpyo kini sa [imong]

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

konsensya sa gitinguha nga pagpanimalos. Makamugna kini og dapit alang sa makalimpyo, makaayo, makaalim nga gugma sa Ginoo" ("Pag-ayo sa Makalilisang nga mga Uwat sa Pag-abuso," *Liahona,* Marso 2014, 48). Unsa ang imong nakat-unan gikan sa mga pulong ni Elder Scott mahitungod sa pagpasaylo? Unsay kalabutan niini sa imong abilidad sa paghatag og pasaylo sa imong minahal?

- Ikonsiderar ang mga baruganan nga anaa niini nga mga himno ug mga kanta: "Ang Kalinaw Asa Ko Pangitaa?" (*Mga Himno,* nu. 75); "Amahan sa Langit" (*Mga Himno,* nu. 103); "Agalon, Unos Kapintas" *(Mga Himno,* nu. 60); "Ikaw Naghunahuna Ba sa Pag-ampo?" (*Mga Himno,* nu. 82); "Tabangi Ko Mahal nga Amahan" (*Songbook sa mga Bata,* 52).

APENDIKS—Suporta sa Pagpaayo

MGA KAPANGUHAAN SA SUPORTA ALANG SA MGA PARTISIPANTE UG MGA SAKOP SA PAMILYA

Ang pagkadawat og gugma ug suporta gikan sa uban mahinungdanon nga tabang sa imong pagbuntog sa naandang mga makadaot nga kinaiya. Ang pagkonektar ngadto sa uban dili lang mosangkap sa pag-alima nga imong gikinahanglan kondili makatabang usab sa paghinumdom nga ikaw takus sa gugma isip anak sa Dios. Kon motabang ka sa pagsuporta sa espiritwal nimong mga kaigsoonan, sila imong gitugutan nga makapakita og Kristohanong mga hiyas sa ilang pakig-interaksyon kanimo. Kon himoon nila kini, gisunod nila ang pahimangno sa Manluluwas nga "tabang sa maluyahon, ipataas ang mga kamot sa nawad-an og paglaum, ug lig-una ang mga tuhod nga mahuyang" (D&P 81:5).

Kon gamiton nimo ang 12 ka mga lakang sa pagkaayo ug mangita og suporta gikan sa uban, makabenepisyo ka gikan sa mosunod nga mga tinubdan sa suporta:

1. *Langitnong Amahan, Jesukristo, ug ang Espiritu Santo.* Ang Langitnong Amahan, si Jesukristo, ug ang Espiritu Santo ang pinakamaayo nimong mga tinubdan sa suporta. Ang pagkaayo ug pagkaalim gihimong posible ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula. Sa Basahon ni Mormon, gipaambit ni propeta Alma nga si Kristo "modala diha kaniya sa ilang mga kahuyang, nga ang iyang kasingkasing mahimo nga mapuno uban sa kalooy, sumala sa unod, nga siya mahimo nga masayud sumala sa unod unsaon pagtabang ang iyang mga katawhan sumala sa ilang mga kahuyang" (Alma 7:12). Bation nimo nga gitabangan ug gialimahan kon ikaw mapaubsanong moduol sa imong Langitnong Amahan ug sa Iyang Anak, si Jesukristo. Importante nga dili nimo mabaliwala ang tabang sa Manluluwas. Siya nagtudlo kanato, "Ako mao ang dalan, ang kamatuoran, ug ang kinabuhi" (Juan 14:6). Ang Espiritu Santo makahatag kanato og kahupayan, kalinaw, ug espiritwal nga kalig-on aron makapadayon.

2. *Mga sakop sa pamilya.* Ang mga sakop sa pamilya mahimong tinubdan sa suporta pinaagi sa pagtanyag og gugma ug pagdawat ug pinaagi sa paggamit sa mao gihapong 12 ka mga lakang ug sa mga baruganan sa ebanghelyo sa kaugalingon nilang kinabuhi. Ang tanan makabenepisyo pinaagi sa pagkat-on ug paggamit sa mga baruganan sa ebanghelyo nga gitudlo sa *Addiction Recovery Program: Giya aron Maulian ug Maayo Gikan sa Pagkaadik* ug *Suporta nga Giya: Tabang alang sa mga Kapikas ug Pamilya sa mga Nagpaayo.* (*Pahinumdom:* Mahimo rang mohukom ang mga partisipante nga dili ipaambit ang ilang mga personal nga pamahayag ngadto sa mga sakop sa ilang pamilya o sa mga tawo nga tingali masakitan kon makabati niana nga mga pamahayag. Bisan og dili tanang sakop sa pamilya ang anaa sa emosyunal nga kahimtang nga makahatag og kahupayan, kadtong makahimo mapanalanginan sa ilang pagbuhat.)

3. *Mga higala.* Ang mga higala makahatag og gugma ug suporta kon istoryahan nimo sila mahitungod sa mga panglimbasug, itug-an man nimo o dili kanila ang imong mga problema. Ang ilang kaisug makatabang nimo kon kinahanglan ka nang mag-usab ug makapadayon ka sa imong

MUBO NGA MGA SULAT

pagkaayo. Kon naghunahuna gayud sila sa pagsuporta sa imong mga panglimbasug, mapahinumduman ka sa imong kamapuslanon ug bili.

4. *Eklesyastikal nga mga lider.* Ang eklesyastikal nga mga lider makahatag og mahinungdanong suporta sa proseso sa pagkaayo. Ayaw gayud kalimot o ayaw ibaliwala ang gahum sa mga pangulo sa priesthood. "Samtang ang Ginoo lamang ang makahimo sa pagpasaylo sa mga sala, kining mga lider sa priesthood [ang mga bishop ug branch, stake, ug mga mission president] nagdala og mahinungdanon nga tahas sa pamaagi sa paghinulsol" ug pagkaayo (tan-awa sa *Matinud-anon sa Tinuhoan: Usa ka Pakisayran sa Ebanghelyo* [2004], 132). Apan dili lang ang mga lider sa priesthood sa stake o ward ang imong suporta; ang mapahinungurong lider sa korum, lider sa Relief Society, o home o visiting teacher makagiya usab ug makaalima kanimo. Miingon si Presidente Joseph F. Smith, "Wala koy laing nahibaloang katungdanan nga labaw kasagrado, o labawng gikinahanglan kon kini gamiton gayud, kay sa mga katungdanan sa mga magtutudlo kinsa mobisita sa mga balay sa katawhan, kinsa mag-ampo dungan nila, kinsa moawhag kanila sa hiyas ug dungog, sa kahiusahan, sa gugma, ug sa pagtuo ug sa kamaunungon para sa kawsa sa Zion" (sa Conference Report, Abr. 1915, 140). Gitudlo usab ni Elder L. Tom Perry nga, "Ang home teacher mao ang unang hut-ong sa depensa sa pagbantay ug paglig-on sa unit [sa pamilya]" ("Home Teaching—a Sacred Calling," *Ensign,* Nob. 1978, 70).

5. *Recovery Meeting [Miting mahitungod sa pagpaayo].* Ang recovery meeting maghatag og suporta pinaagi sa grupo nga kalihokan. Ang mga partisipante maglakip sa LDS Family Services missionaries o volunteers, mga facilitator nga may kasinatian sa pagkaayo, ug ubang indibidwal nga migamit sa mga baruganan sa pagkaayo. Niini nga mga miting, paminawon sa mga partisipante ang uban nga naghulagway kon giunsa nila sa paggamit ang mga baruganan ug pamaagi sa pagkaayo. Ang pagpaambit sa mga kasinatian sa personal nga pagkaayo makatabang sa imong paningkamot nga mamaayo ug sa pagbaton og paglaum nga posible ang pagkaayo.

6. *Propesyunal nga mga tigtambag.* Ang mga tigtambag sa kasagaran maoy mga tinubdan sa ideya ug panglantaw niadtong nagsagubang sa makadaot sa kaugalingon nga mga pagpili. Kon mangita og propesyunal nga tabang, ang mga miyembro sa Simbahan kinahanglang mopili og tawo nga nagsuporta sa mga baruganan sa ebanghelyo.

7. *Taga-suporta nga mga tawo [Support people].* Ang mga tawo nga taga-suporta mao kadtong mga tawo nga imong ikauban samtang maningkamot ka sa pagbuntog sa pagkaadik. Mas labaw pa, mas makatabang ang taga-suporta nga tawo [support person] kinsa may kasinatian sa 12 ka mga lakang sa pagkaayo tungod kay nabuntog niya ang paglimud ug ubang mga hagit nga may kalabutan sa pagkaadik. Tungod niana nga

kasinatian, ang taga-suporta nga tawo sa kasagaran makabantay sa mga panglingla nga mobitik sa mga adik ug makasabut sa kalisdanan nga ilang giatubang. Ang taga-suporta nga tawo makatabang niadtong mga nagpaayo nga mapahimutang sa "hustong panglantaw ang ilang kinabuhi ug malikay sa pagpasulabi o pagpagamay sa [ilang] mga tulubagon" (*Addiction Recovery Program: Giya aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 29). Kon ang taga-suporta nga tawo nakasulay na sa pagbuntog sa usa ka dili mapugngan nga kinaiya, ang tighatag ug ang tigdawat sa suporta mapanalanginan pinaagi sa kalamboan sa kaugalingon nilang pagkaayo. Ang paghatag ug pagdawat og suporta usa sa mga benepisyo sa pag-apil sa addiction recovery program ug makatabang sa pagpugong nga mosugmat kini og balik.

MUBO NGA MGA SULAT

ANG KAIMPORTANTE SA MGA TAWO NGA TAGA-SUPORTA

Ang suporta alang sa pagkaayo gikan sa pagkaadik importante kaayo, ug ang pagbaton og taga-suporta nga tawo nga imong kasandigan mamahimong mahinungdanong bahin sa pagdawat niana nga suporta. Gipasabut pag-ayo ni Presidente Gordon B. Hinckley ang kamahinungdanon sa pagbaton og tawo nga kasandigan sa bisan unsang sitwasyon sa kinabuhi. Gitambagan niya ang mga miyembro sa pagbaton og "usa ka higala sa Simbahan nga kanunay nimong kaadtoan, kinsa molakaw uban nimo, motubag sa imong mga pangutana, kinsa makasabut sa imong mga problema" ("Usa ka Hingpit nga Kahayag sa Paglaum: Ngadto sa Bag-ong mga Miyembro sa Simbahan," *Liahona,* Okt. 2006, 4). Ang mga tawo nga nagpaayo gikan sa dili maayo nga mga kinaiya nagkinahanglan gayud niana nga matang sa higala. Agig dugang, mitambag usab si Presidente Hinckley: "Gusto kong mosulti ninyo nga, pangita kamog mga higala nga mga miyembro sa Simbahan. Pagsinuoray kamo ug maglig-on sa usag usa. Ug kon ang panahon sa tintasyon moabut duna kamoy kasandigan nga mopanalangin kaninyo ug mohatag kaninyog kalig-on kon kini inyong gikinahanglan. Mao kana nganong dunay Simbahan—aron kita makatabang sa usag usa sa mga panahon sa kahuyang sa pagbarug nga lig-on ug tarung ug matuod ug sa kaayo" (pakigpulong nga gihatag atol sa regional conference sa Eugene, Oregon, Sept. 15, 1996; sa "Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley," *Ensign,* Hulyo 1997, 73). Mitudlo si Presidente Thomas S. Monson sa mao gihapong paagi: "Malig-on nato ang usag usa; may kapasidad kita nga makamatikud sa wala mamatikdi. Kon kita adunay mga mata nga makakita, mga dunggan nga makadungog, ug kasingkasing nga makahibalo ug mobati, kita makatabang ug makaluwas niadtong mga tawo kinsa kita ang responsable" ("The Call to Serve," *Ensign,* Nob. 2000, 47).

MUBO NGA MGA SULAT

Ang kinabuhi atol sa pagpaayo nagkinahanglan og hingpit nga kamatinuoron. Ang paglimud ug pagpalayo mga tinuod nga timailhan sa dili maayo nga mga pagpili. Kini nga mga kinaiya daling makadani kon wala ang suporta ug panglantaw sa uban, ug maghimo nga lisud kab-uton ang malungtaron ug lig-ong kalamboan sa pagkaayo. Importante ang pagbaton og tabang gikan sa tukma ug epektibong mga taga-suporta diha dayon kon mahimo. "Pinaagi sa kamapainubsanon ug kamatinuoron ug sa pagtawag sa Dios ug sa uban alang sa tabang, imong mabuntog ang imong mga kahuyang [pinaagi sa tabang sa Manluluwas]" (*Addiction Recovery Program: Giya aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* vi).

ANG PAGPILI OG TAGA-SUPORTA NGA TAWO [SUPPORT PERSON]

Sa addiction recovery program sa Simbahan, sama sa uban nga 12 ka mga lakang sa mga programa sa pagpaayo, wala ka i-assign og pihong mga tawo nga taga-suporta. Ang paghukom kon kanus-a ug asa mangayo og suporta usa ka personal nga desisyon. Sa sinugdanan, lisud ang pagpangayo og tabang gikan sa pamilya o mga higala; tingali mas sayon ang papili og tawo nga anaa sa recovery meeting kon si kinsa imong masandigan alang sa suporta. Kasagaran, kon mas daghang tawo ang mosuporta nimo, mas bintaha ang pagkaayo. Kon imo nang matino ang potensyal nga taga-suporta nga tawo, mahimong makapaubos ug makahadlok ang paghangyo kaniya og tabang. Apan diay, kon buhaton nimo, matingala ka sa dakong gugma ug paghangop nga imong mabatyagan. Kon mas konektado ka sa uban, mas daghan kang oportunidad nga makadawat og gugma ug makasabut nga takus ka niini.

Kon magpili og tawo nga taga-suporta, ang *Addiction Recovery Program: Giya aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik* nagpasidaan, "Ayaw ipaambit ang . . . sensitibong impormasyon ngadto sa mga indibidwal nga gidudahan nimong mohatag og dili tukmang giya, mohatag og sayop nga impormasyon, o maglisud sa pagtago og mga kompidensyal. [Ang usa ka taga-suporta nga tawo] kinahanglan nga kasaligan gayud sa pulong ug sa buhat" (30). Ang ubang pinaka epektibong mga tawo nga taga-suporta mao kadtong mga aktibo kaayo sa Simbahan ug nakatiwas sa mga baruganan sa matag 12 ka mga lakang sa pagbuntog niini nga mga kinaiya. Kon mangita og suporta, mahinungdanon ang pagpangita og tawo nga nakasuhid na sa ilang mga kahuyang, mikumpisal niini, ug nahimo na ang pagbuntog niini gamit ang lain-laing kapanguhaan, ilabi na pinaagi sa Manluluwas nga si Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula. Kini nga mga binuhatan nagpakita sa personal nga kamatinud-anon sa sigurado, malungtaron nga pagkaayo: "Pinaagi niini kamo masayud kon ang usa ka tawo naghinulsol sa iyang mga sala—tan-awa, siya mokumpisal kanila ug mobiya kanila" (D&P 58:43).

Ang taga-suporta nga tawo kinsa nakabuntog sa kaugalingon niyang mga kahuyang dunay pagbati sa emosyunal nga dalan nga giagian sa uban. Dugang pa, kadtong mga tawo nga nakahuman na o padulong nang mahuman sa programa "dunay mensahe sa paglaum para sa ubang mga adik . . . kinsa andam nga modawat sa espiritwal nga tabang sa pag-usab sa ilang kinabuhi. . . . Mapaambit [nila] sa pinakamaayo kini nga mensahe pinaagi sa [ilang] mga paningkamot nga makaserbisyo sa uban" (*Addiction Recovery Program: Giya aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71). Ang mga naayo na gikan sa pagkaadik makahibalo sa kasinatian niadtong mga nanglimbasug pa ug magsilbing ehemplo ug makatabang sa mga partisipante sa paggamit sa mga kahimanan sa pagpaayo.

Kinahanglan nga mopili ka og mga taga-suporta nga tawo nga pareho nimo og sekso [gender] (kon dili nimo sila kaliwat). Kon masugdan na ang imong pagkaayo, posibling sa pisikal, emosyunal, ug sa espiritwal daw tintalon ka. Pagmatngon nga dili ka makapalambo og dili tukmang pakigrelasyon sa taga-suporta nga tawo.

UNSAON SA PAGKAHIMONG EPEKTIBO NGA TAGA-SUPORTA NGA TAWO

1. *Mag-aktibo nga partisipante sa personal nga pagkaayo.* Ang imong mga sugyot isip usa ka taga-suporta nga tawo sama ra usab ka epektibo sa personal nimong pagtuon, pagsabut, ug paggamit sa mga baruganan sa ebanghelyo. Samtang maningkamot ka matag adlaw sa pagsalikway sa kinaiyanhon nga pagkatawo ug mahimo nga usa ka santos pinaagi sa Pag-ula (tan-awa sa Mosiah 3:19), ang imong ehemplo impluwensyal ngadto sa tanang moduol kanimo alang sa giya ug kalig-on. Ang ehemplo nga imong ipakita samtang magtinguha ka sa Manluluwas ug sa Iyang Pag-ula mas importante kay sa bisan unsang tambag nga imong ikapaambit ngadto sa mga partisipante sa programa.
2. *Pagmapainubsanon.* Ang *Addiction Recovery Program: Giya aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik* mipasabut nga, "Walay luna . . . alang sa garbo o bisan unsang pagbati sa kahawud. . . . Ayaw kalimti kon asa ka gikan ug giunsa ka [mismo] pagluwas pinaagi sa grasya sa Dios" (72). Nagtudlo usab kini nga, "Sa imong pagserbisyo sa uban, ipadayon ang imong kamapainubsanon pinaagi sa pagtutok sa mga baruganan ug mga pamaagi sa ebanghelyo nga imong nakat-unan" (71).
3. *Tahura ang kabubut-on sa uban.* Isip taga-suporta nga tawo, kinahanglang dili ka "mohatag og tambag o maningkamot sa pagtul-id [sa uban] sa bisan unsang paagi. Pahibaloon ra nimo [ang uban] bahin sa programa ug sa mga espiritwal nga baruganan nga mipanalangin sa imong kinabuhi" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan*

MUBO NGA MGA SULAT

MUBO NGA MGA SULAT

sa Pagkaadik, 71). Pinaagi sa pagpahibalo sa uban sa mapuslanong mga baruganan ug pamaagi ug dayon tugutan ra silang mohimo og kaugalingon nilang mga desisyon, nagpakita ka og pagtahud sa sagrado nilang kabubut-on.

4. *Tahura ang uban pa nimong personal nga mga gisaad nga buhaton.* Ang imong pag-uyon sa pagkahimong taga-suporta nga tawo wala magpasabut nga ang uban makapatuyang ra og gamit sa imong panahon ug mga kapanguhaan. Mahimo kang motakda og usa ka ehemplo bahin sa kaimportante sa mapuslanong mga kinutuban pinaagi sa pagtahud sa imong mga pasalig, lakip ngadto sa imong pamilya, sa Simbahan, sa mga propesyunal nga paningkamot, ug personal nga panahon.

5. *Moserbisyo sa walay paghinakog.* Ang walay hinakog nga pagserbisyo nagkinahanglan sa paghatag nga walay paghunahuna og balus. Likayi gayud ang paghulat nga dayegon, o mga ganti sa kamaunungon, o uban pang emosyunal nga ganti gikan sa imong mga giserbisyuhan. "Siguroha nga madagayaon ang imong paghatag, wala magpaabut og piho nga resulta" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71).

6. *Magmapailubon.* Ang indibidwal nga panaw sa pagkaayo lahi. Ang tawo nga imong gitabangan posibling dili pa andam nga magpadayon. Posibling sublion ra pud niya ang dili maayong mga gawi ug hinay ang pagsunod sa mga baruganan ug mga pamaagi sa pagkaayo. Hinumdumi, "kadaghanan kanato nagkinahanglang 'moabut sa pinakaubos' sa wala pa kita mahimong andam sa pagtuon ug paggamit niini nga mga baruganan" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71).

7. *Ihatag ang malumo apan lig-ong pag-awhag.* Ang epektibong suporta maggikan "sa pagdani, sa pagka-mainantuson, sa kalumo ug kaaghup, ug sa tiunay nga paghigugma; pinaagi sa pagkamabination, ug putli nga kahibalo, diin makapadugang sa hilabihan sa kalag nga walay pagpakaaron-ingnon, ug walay pagpanglimbong" (D&P 121:41–42).

8. *Unaha ang Dios kay sa imong kaugalingon.* Hinumdumi kanunay ang pagsalig sa Dios samtang motanyag ka og suporta, ug pahinumdumi ang mga tawo nga imong gisuportahan sa pagbuhat usab sa ingon. "Kon ikaw adunay buhaton alang sa laing tawo o mopakigbahin sa mensahe sa paglaum ug pagkaayo, kinahanglang dili nimo tugutan nga magsalig na og maayo ang laing tawo kanimo. Ang imong responsibilidad mao ang pag-awhag sa uban nga nanlimbasug sa pagdangup

ngadto sa Langitnong Amahan ug sa Manluluwas alang sa giya ug gahum" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71). Ang imong tahas mao ang pagpaambit sa imong mga kasinatian sa pagtuo ug paglaum aron matabangan ang mga tawo nga imong gisuportahan subay sa 12 ka mga lakang nga proseso aron mobati nga gihigugma ug gisuportahan sa grasya sa Dios.

9. *Magmainampoon.* Sa matag higayon nga motanyag ka og suporta, tinguhaa ang tabang sa Langitnong Amahan aron mahibaloan unsang mga baruganan o pamaagi diha sa 12 ka mga lakang nga programa ang mas makatabang sa kasamtangan nga panginahanglan sa partisipante. "Pagmainampoon samtang mokonsiderar ka og mga paagi sa pagserbisyo, magtinguha kanunay nga magiyahan sa Espiritu Santo. Kon andam ka, makakaplag ka og daghang mga oportunidad sa pagpakigbahin sa espirituhanong mga baruganan nga imong nakat-unan" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71).

10. *Ipamatuod ang kamatuoran.* Ipaambit kon sa unsang paagi gibati nimo nga ang ebanghelyo nakatabang sa pagbuntog sa imong mga kahuyang. "Isulti ang uban pa nimong [mga kasinatian] aron mahibalo [ang uban] nga makasabut ka" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71). Mahimo usab nga mopamatuod ka bahin sa Manluluwas ug sa Iyang makaayo nga gahum. "Ang mensahe mao nga ang Dios usa ka Dios sa mga milagro, sama nga ingon niana Siya sukad [tan-awa sa Moroni 7:29]. Ang imong kinabuhi ang nagmatuod niana. Padulong ka sa pagkahimong bag-o nga tawo pinaagi sa Pag-ula ni Jesukristo. . . . Ang pagpaambit sa imong pagpamatuod bahin sa Iyang kalooy ug Iyang grasya usa sa labing importanting mga serbisyo nga imong ikatanyag" (*Addiction Recovery Program: Giya Aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik,* 71).

11. *Matnguni ang Pagkakompidensyal.* May responsiblidad ka sa pagpanalipud sa kapribado sa uban. Ang dili pagpaila ug ang pagkakompidensyal mga mahinungdanong baruganan sa addiction recovery program, ug makapalambo kini og pagsalig.

MUBO NGA MGA SULAT

Usa ka serbisyo nga gihatag sa
Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

Version: 3/14
PD10051047 853
Giimprinta sa Estados Unidos sa Amerika

ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW

© 2018 pinaagi sa Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

CEBUANO
4 02145 97853 2
14597 853