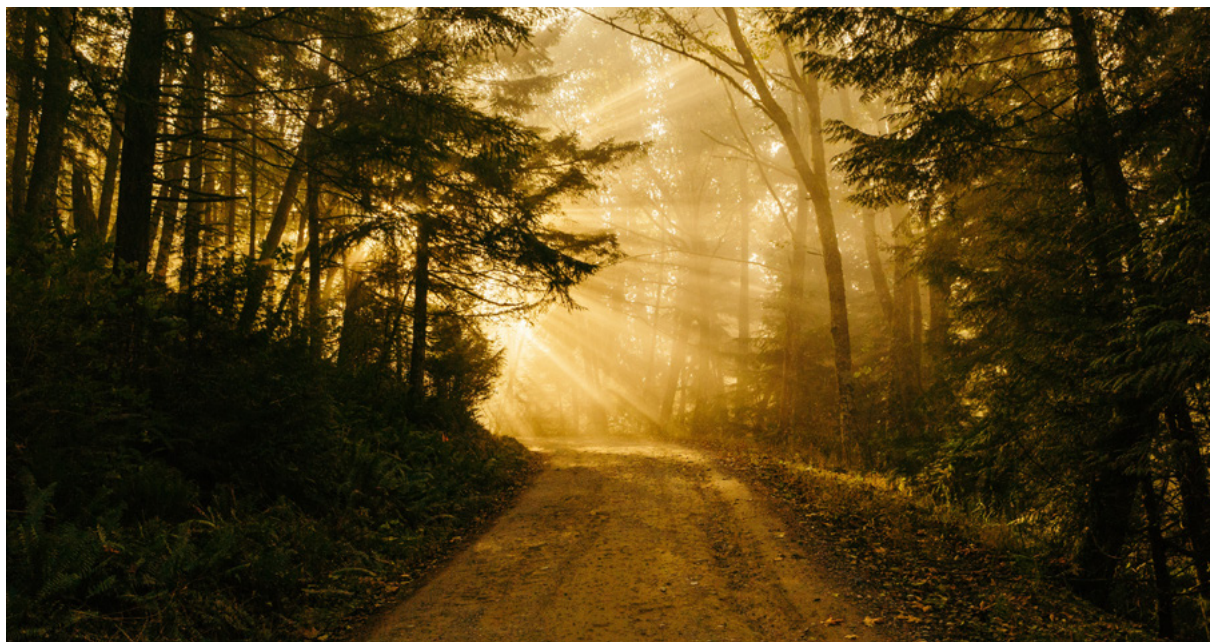


# GABAY SA PAGSUPPORTA—Tulong para sa mga Asawa at Pamilya ng mga Taong Nagpapagaling

Pambungad.....	ii
1. Aaluin Tayo ng Diyos sa Ating mga Paghihirap.....	1
2. Iwagwag ang mga Tanikalang Gumagapos sa Iyo.....	8
3. Dadalhin Niya sa Kanyang Sarili ang mga Pasakit at ang mga Sakit ng Kanyang mga Tao.....	14
4. Magsilapit sa Akin.....	20
5. Mag-ingat Ka sa Iyong Sarili.....	27
6. Ang Iyong mga Kaibigan ay Nakatayo sa Iyong Tabi.....	33
7. Sa Lahat ng Bagay ay Magbigay-Pasasalamat.....	39
8. Maging Matibay at Matatag.....	46
9. Tinalikuran Namin ang Pandaraya.....	54
10. Itaas ang mga Kamay na Nakababa.....	61
11. Tiisin Mo ang Lahat ng Bagay na Ito nang May Pagtitiyaga.....	67
12. Ang Aking Kapayapaan ay Ibinibigay Ko sa Inyo.....	73
Apendiks.....	79

# PAMBUNGAD



Ang gabay na ito ay nagbibigay ng resources at suporta sa mga asawa at miyembro ng pamilya ng mga taong nagpapakita ng mga mapaminsalang pag-uugali. Ang layunin ng gabay na ito ay bigyang-diin ang mga alituntunin ng ebanghelyo at doktrina na maaaring makatulong sa asawa o miyembro ng pamilya na magkaroon ng kapayapaan at paggaling sa pamamagitan ng kapangyarihan ni Jesucristo at ng Kanyang Pagbabayad-sala. Hindi kasama sa gabay na ito ang ipinag-uutos na listahan ng mga hakbang na hahantong sa paggaling ng lahat ng tao; sa halip, tutulungan ka nitong matutuhan at maisabuhay ang mga alituntunin ng ebanghelyo. Hindi mo kailangang pag-aralan ang mga alituntunin nang sunud-sunod, ngunit pag-aralan mo ang lahat ng alituntuning nasa gabay, na nakatuon sa mga tila pinakamahalaga sa iyo. Habang pinag-aaralan mo ito, magagabayan ka ng Espiritu na ipamuhay ang mga alituntuning ito sa paraan na mas magiging kapaki-pakinabang at naaangkop sa iyong sitwasyon. Sa prosesong ito, mas mauunawaan mo ang mga alituntunin ng ebanghelyo, malalaman mo ang partikular na mga ideya na makakatulong sa iyo at sa iyong mga mahal sa buhay, at magkakaroon ng higit na kapayapaan at paggaling.

---

## PAGKAKAROON NG PAG-ASA

Kung mayroon kang isang mahal sa buhay na nalulong sa mga mapaminsalang pag-uugali, maaari kang panghinaan ng loob, masaktan, o mawalan ng pag-asa. Maaari kang mag-alala tungkol sa mabibigat na bunga na tila nakalukob sa iyo at sa iyong mahal sa buhay. Marahil nag-aalala ka lamang at nais mong makatulong. Anuman ang katayuan mo, “sa Dios ang lahat ng mga bagay ay mangyayari”

(Mateo 19:26). Sabi ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf: “Maaaring nadarama ng ilan sa inyo na unti-unti kayong naapektuhan ng kadiliman. Maaaring kayo ay nag-aalala, nangangamba, o nagdududa. Sa inyo at sa ating lahat, uulitin ko ang napakaganda at tiyak na katotohanan: Ang liwanag ng Diyos ay tunay. Ito ay maaaring mapasalahat! Ito ang nagbibigay ng buhay sa lahat ng bagay [tingnan sa D at T 88:11–13]. May kapangyarihan itong pawiin ang kirot ng pinakamalalim na sugat. Mapapagaling nito ang kalungkutan at karamdaman ng ating kaluluwa. Sa sandali ng kawalan ng pag-asa, makapagbibigay ito sa atin ng liwanag ng pag-asa. Makapagbibigay ito ng liwanag maging sa pinakamatinding kalungkutan. Matatanglawan nito ang landas sa ating harapan at aakayin tayo sa pinakamadilim na gabi tungo sa pangako ng bagong buwang liwayway” (“Ang Pag-asang Dulot ng Liwanag ng Diyos,” *Ensign* o *Liahona*, Mayo 2013, 75).

---

## **PAGKAKARON NG KAPAYAPAN SA PAMAMAGITAN NG PAGLAPIT SA TAGAPAGLIGTAS**

Madalas na itinutuon natin nang husto ang ating pagsisikap sa pagtulog sa mga mahal natin sa buhay. Gayunman, kailangan din natin ang tulong ng Panginoon, at tinatawag Niya tayo na lumapit sa Kanya at mapagaling (tingnan sa 3 Nephi 9:13). Dapat nating maging prayoridad ang personal na paglapit sa Panginoon. Dapat nating ilatag sa Kanyang paanan ang ating mga pasanin, umasa tayo sa Kanyang nagpapalakas na kapangyarihan, at matiyagang maghintay sa Kanya. Kapag ginawa natin ito, tutulungan Niya tayo, at mararanasan natin ang Kanyang liwanag at pag-asa sa ating buhay. Ito ang maglalagay sa atin sa mas magandang posisyon para masuportahan ang mga mahal natin sa buhay. Anuman ang piliin nilang gawin, ang kapayapaan at pag-asa ng Tagapagligtas ay mapapasaatin. Sinabi ni Pangulong Howard W. Hunter: “Ang kapayapaan ay darating lamang sa isang tao sa pamamagitan ng walang-kundisyong pagpapasakop—pagpapasakop sa kanya na Prinsipe ng Kapayapaan, na may kapangyarihang magkaloob ng kapayapaan. Maaaring nakatira ang isang tao sa maganda at payapang kapaligiran ngunit, dahil may mga pagtatalo sa loob, magkakaroon palagi ng kaguluhan. Sa kabilang banda, maaaring nasa gitna ng lubos na pagkalipol at pagdanak ng dugo sa digmaan ang isang tao subalit mayroon pa ring katahimikan ng di-masambit na kapayapaan. Kung aasa tayo sa tulong ng tao at sa mga paraan ng mundo, ang matatagpuan natin ay kaguluhan at pagkalito. Kung babaling lang tayo sa Diyos, makasusumpung tayo ng kapayapaan para sa naliligalig na kaluluwa” (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Howard W. Hunter* [2015], 59, 62). Ang ating paglalakbay tungo sa paggaling at kapayapaan ay nagsisimula sa pagbaling ng ating puso at kalooban sa Tagapagligtas.

## **MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### MGA TALA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### PAG-ASA SA TAGAPAGLIGTAS

Itinuturo sa atin ng ebanghelyo na lahat tayo ay responsable at mananagot sa sarili nating mga gawa—hindi dahil sa mga gawa ng iba. Upang ganap na gumaling, dapat nating alisin sa ating sarili ang anumang balakid ng pagkaka-sala at papanagutin ang mga mahal natin sa buhay sa kanilang mga pagpili. Natural lamang na madama natin na kahit paano’y may kasalanan tayo sa mga maling pagpiling ginawa ng ating mga mahal sa buhay, ngunit ang damdaming iyon ay hindi tumpak. Maaari nating ikabalisa ang mga bagay na disin sana’y mas mabuti o iba ang ginawa natin. Maaari tayong mag-akala na kaya sana nating pigilang mangyari ang mga maling pagpili. Ngunit ang totoo, tayo ay walang pananagutan sa mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Tayo ay responsable lamang sa paraan ng pagtugon natin sa kanilang mga pagpili.

Mahalagang bahagi ng pagpapagaling ang matanggap at maunawaan natin na responsable ang mga mahal natin sa buhay sa sarili nilang pagbuti at pagpapagaling. Napakadalas na mali ang palagay natin na kailangan nating ayusin ang kanilang mga problema para sa kanila. Marahil ay natatakot tayo na kung hindi natin kokontrolin ang sitwasyon, patuloy itong lalala. Bagama’t nakakatulong ang ating mga pagsisikap—at nakapagliligtas pa nga ng buhay kung minsan—ang ating mga mahal sa buhay ang dapat lumapit sa Taga-pagligtas, magsisi, maging malinis, at tanggapin ang pagpapagaling mula sa Kanya. Totoong hindi natin magagawa iyan para sa kanila, at ang mga pagtangka nating pilitin o kontrolin ang kanilang mga pagpili ay maaari talagang makahadlang o makaantala sa kanilang paggaling. Kapag naunawaan natin na hindi tayo responsable at hindi natin kayang itama ang mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay, isang mahalagang hakbang na ang nagawa natin sa sarili nating paggaling.

### MALUGOD NA GINAGAWA ANG LAHAT NG ATING MAKAKAYA

Noong nagtitiis ng mga pagsubok at pag-uusig ang mga naunang Banal, pinayuhan sila ni Propetang Joseph Smith: “Samakatwid, . . . ating malugod na gawin ang lahat ng bagay sa abot ng ating makakaya; at pagkatapos nawa tayo ay makatayong hindi natitinag, na may lubos na katiyakan, na makita ang pagliligtas ng Diyos, at upang ang kanyang bisig ay maipahayag” (D at T 123:17). Tulad ng mga naunang Banal na nagtiyaga, marami tayong magagawa kung matiyaga tayong kikilos upang mapabuti ang ating sitwasyon at tulungan ang mga mahal natin sa buhay. Maaari tayong humingi ng suporta mula sa iba, dumalo sa mga support group meeting, matuto pa tungkol

sa mga mapaminsalang pag-uugali at pagpapagaling, at magtakda ng mga hangganan at limitasyon para hindi natin makunsinti ang mga maling pagpili ng mga mahal natin sa buhay. Bukod pa rito, matututuhan natin kung paano umasa sa Panginoon, kahit pakiramdam natin ay maaaring madurog ang ating puso. Kapag ginawa natin ang ating tungkulin, iuunat ng Panginoon ang Kanyang kamay at aayusin ang ating sitwasyon at buhay nang higit kaysa magagawa nating mag-isa.

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PAGTANGGAP NG PUTONG NA BULAKLAK KAPALIT NG MGA ABO**

Maaaring mahirap paniwalaan na ang ating mga pasakit, kalungkutan, pag-aalala, at galit ay mapapagaling. Ngunit itinuro ng propetang si Isaias, "Sinugo ako . . . [ng Panginoon] . . . upang iukol sila na nagsisitangis sa Sion, upang bigyan sila ng putong na bulaklak na kahalili ng mga abo, ng langis ng kagalakan na kahalili ng pagtangis, ng damit ng kapurihan na kahalili ng kabigatan ng loob" (Isaias 61:1, 3). Kapag bumaling tayo sa Panginoon, ang kapayapaan at kapanatagang inaalok Niya sa atin ay tunay na makagagawa ng mga himala. Maaaring hindi natin ipagpasalamat ang pasakit at paghihirap, subalit madarama natin ang kagalakan at pasasalamat habang nagiging pamilyar tayo sa pag-ibig at nagbabayad-salang kapangyarihan ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng mahihirap na karanasan. Magagamit ng Tagapagligtas ang ating mga pagsubok upang dalisayin ang ating puso (tingnan sa Mosias 4:2) at bigyan tayo ng putong na bulaklak kapalit ng mga abo. Maaari tayong magpatuloy nang may pananampalataya na ang ating kasalukuyang mga pagsubok, at lahat ng pagsubok natin sa mortalidad, "ay magbibigay sa [atin] ng karanasan, at para sa [ating] ikabubuti" (D at T 122:7).

**PAG-UNAWA KUNG PAANO INORGANISA ANG BAWAT BAHAGI NG GABAY NA ITO**

Bawat bahagi ng gabay na ito ay inorganisa sa mga pangunahing subsection na nakabalangkas sa ibaba.

**Pangunahing Alituntunin**

Ang bahaging ito ay naglalahad ng isang mahalagang alituntunin ng ebanghelyo o ideya at may mga tanong na tutulong sa iyo na isipin kung paano mas magagamit ang alituntunin o ideyang iyon sa buhay mo.

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pag-aaral ng Ebanghelyo**

Ang bahaging ito ay naglalaman ng karagdagang mga banal na kasulatan at mensahe sa Simbahan para sa personal na pag-aaral. Itinuturo sa mga banal na kasulatan na ang mga salita ni Cristo ang magsasabi sa iyo ng lahat ng bagay na dapat mong gawin (tingnan sa 2 Nephi 32:3).

**Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay**

Ang bahaging ito ay naglalaman ng mga aktibidad na ginawa upang tulungan kang pag-aralan at isabuhay ang mga alituntuning ito. Ang layunin nito ay bigyan ka ng mga oportunidad na pagnilayan at pag-aralan ang mga alituntunin ng ebanghelyo at kung paano partikular na naaangkop ang mga ito sa iyo. Habang nag-aaral ka, magsulat sa journal ng iyong mga naiisip, nadarama, at impresyon.

---

**PAG-UNAWA KUNG PAANO GAMITIN ANG GABAY NA ITO**

Ang gabay na ito ay ginagamit sa mga support group meeting ng mga asawa at pamilya at magagamit din sa personal na pag-aaral. Matutulungan ka ng pagdalo sa mga support meeting na makahanap ng higit na kapayapaan at pag-asa. Bisitahin ang [arp.lds.org](http://arp.lds.org) para sa iba pang impormasyon.

**Paghahanap ng Resources Online**

Sa buong *Gabay sa Pagsuporta: Tulong para sa mga Asawa at Pamilya ng mga Taong Nagpapagaling*, makikita mo ang mga reperensya sa mga tala-ta sa banal na kasulatan, mga mensahe sa kumperensya, at materyal ng media. Para ma-access ang materyal na ito online, magpunta sa [arp.lds.org/spouses-and-families](http://arp.lds.org/spouses-and-families) at hanapin ang mga link sa materyal sa online version ng gabay.

## Alituntunin 1

# AALUIN TAYO NG DIYOS SA ATING MGA PAGHIHIRAP



*“Umasa sa Diyos nang may katatagan ng pag-iisip, at manalangin sa kanya nang may labis na pananampalataya, at kanya kayong aaluin sa inyong mga paghihirap” (Jacob 3:1).*

---

## PAGTANGGAP NG TULONG NG DIYOS SA ANUMANG MAHIRAP NA SITWASYON

Ang mapanganib na mga pag-uugali (tulad ng panonood ng pornograpiya) at paggamit ng nakapipinsalang mga sangkap ay nakasakit hindi lamang sa ating mga mahal sa buhay kundi pati na sa atin. Narito ang ilan sa mga damdaming nararanasan ng maraming asawa at kapamilya o kaibigan na may mga mahal sa buhay na nalulong:

- Takot na ang mga mahal natin sa buhay ay hindi gumaling kailanman.
- Takot sa posibilidad na ang mga mahal natin sa buhay ay pisikal at espirituwal na mamatay.
- Takot sa pinsalang maaaring gawin ng ating mga mahal sa buhay sa ibang mga tao sa paligid nila, lalo na sa mga bata.
- Pagod ng katawan sanhi ng kawalan ng tulog, stress, at pag-aalala.

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Pagkalito kung bakit kumikilos nang wala sa katwiran ang mga mahal natin sa buhay at bakit anumang ang sabihin o gawin natin ay tila hindi nakakagawa ng anumang kaibhan.
- Pagkawala ng tiwala at kumpiyansa sa ating mga mahal sa buhay dahil sa kanilang pagsisinungaling, panloloko, at manipulasyon.
- Pagkapahiya at kawalan ng pag-asa kapag inako natin ang responsibilidad sa mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay.
- Galit na niloko tayo at sinaktan ng mga mahal natin sa buhay.
- Kalungkutan at paglayo sa iba habang sinisikap nating ilihim ang mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay para protektahan ang iba.
- Takot na ang mga tipan sa binyag at sa templo ay masira nang tuluyan at maputol ang walang-hanggang ugnayan ng pamilya.
- Sakit at sama-ng-loob na kaugnay ng pisikal o tunay na pagtataksil ng asawa.
- Kapaitang dulot ng mga hamon sa pananalapi kapag naharap tayo sa sobrang paggastos, mga programa sa pagpapagamot, gastusing legal, mga multa, o pagkasira ng mga ari-arian.
- Takot na ang patuloy na paggawa ng mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay ay sumasalamin kahit paano sa sarili nating kakulangan sa pananampalataya o kawalan ng kakayahang humingi ng tulong sa Diyos para sa kanila.
- Takot sa mga bunga ng potensyal na pagkabilanggo ng ating mga mahal sa buhay o iba pang mga isyung legal.

Bawat isa sa mga alalahaning ito ay makatwiran, at sa pagsampalataya at sa suporta ng iba ay malulutas ang mga ito nang may pag-iingat at sapat na panahon. Matutulungan tayo ng Diyos sa anumang mahirap na sitwasyon, kung tutulutan natin Siya.

- Paano nakaapekto sa iyo ang mga maling pagpili ng mga mahal mo sa buhay?
- Alin sa mga damdaming nakalista sa itaas ang naranasan mo na? Anong iba pang mga damdamin ang naranasan mo dahil sa mga maling pagpili ng iyong mahal sa buhay?



---

**PAG-UNAWA NA ALAM NG DIYOS ANG ATING SITWASYON**

Maaaring may mga pagkakataon na nag-iisip tayo kung alam ng Diyos ang pinagdaraan natin habang nahihirapan ang mga mahal natin sa buhay. Kapag ibinaling natin ang ating puso't isipan sa Diyos, madarama natin ang Kanyang presensya at gabay. Sinabi ni Elder Kevin W. Pearson ng Pitumpu, "Lubos Niyang minamahal ang bawat isa sa atin at puspos ng awa at pag-unawa. Alam Niya ang lahat tungkol sa atin. Alam Niya ang mga pangangailangan natin, kahit na ang nakikita lamang natin ay ang gusto natin. Walang-hanggan ang Kanyang kapangyarihan at kakayahang tulungan at gabayan tayo. Siya ay palaging handang magpatawad at tulungan tayo sa lahat ng bagay" ("Gawing Mas Taimtim ang Inyong Personal na Panalangin," *Ensign o Liahona*, Hunyo 2013, 36–37). Itinuro ni Pangulong Thomas S. Monson, "Muli, mga kapatid, alam ng ating Ama sa Langit ang mga kailangan natin at tutulungan tayo kapag humingi tayo sa Kanya ng tulong. Naniniwala ako na wala tayong alalahanin na napakaliit o walang halaga. Pinagmamalasakitan ng Panginoon ang mga detalye ng ating buhay" ("Isipin ang mga Pagpapala," *Ensign o Liahona*, Nob. 2012, 88).

- Anong mga katibayan ang mayroon ka na kilala ka ng Diyos? Paano makapagpapalakas sa iyong pananampalataya at magbibigay sa iyo ng lakas ng loob ang kaalamang ito?
- Ano ang gagawin mo kapag naramdaman mo na hindi ka pinapansin ng Diyos o kaya'y walang pakialam sa sitwasyon mo ngayon?

---

**BATID NA HINDI TAYO PABABAYAAN NG DIYOS KAILANMAN**

Maling madama natin na kailangang maging perpekto tayo para maging karapat-dapat sa tulong ng Diyos. Sa kabila ng ating mga pagsisikap, maaaring may mga pagkakataon na pakiramdam natin ay nag-iisa tayo at na hindi pinakikinggan ng Diyos ang ating mga pagsamo. Gayunman, nariyan Siya at pinagpapala tayo kahit tila wala nang pag-asa. Nangako ang Panginoon na hindi Niya tayo pababayaang kailanman. "Subalit, masdan, sinabi ng Sion: Pinabayaang ako ng Panginoon, at kinalimutan ako ng aking Panginoon—subalit ipakikita niya na hindi gayon. Sapagkat malilimutan ba ng isang ina ang kanyang anak na pinasususong, na hindi siya maaawa sa anak ng kanyang sinapupunan? Oo, maaaring makalimot siya, gayon pa man hindi kita malilimutan, O sambahayan ni Israel. Masdan, aking inanyuan ka sa mga palad ng aking mga kamay; ang iyong mga muog ay laging nasa harapan

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ko” (1 Nephi 21:14–16). Maaari nating ipagdasal na tulungan tayo ng Diyos na maging lakas ng ating pamilya. Mapapalakas natin ang impluwensya ng Espiritu sa ating buhay kapag tayo’y nagdarasal, nag-aaral ng mga banal na kasulatan, nag-aayuno, pumupunta sa templo, at matiyagang naghihintay sa Panginoon (tingnan sa Isaias 40:31). Kapag ginawa natin ito, tutulungan tayo ng Kanyang biyaya. Magkakaroon tayo ng katiyakan na hindi Niya tayo pababayaan kailanman, at lalakas ang ating pananampalataya sa Kanya.

- Kailan mo nadama ang presensya ng Diyos sa iyong buhay?

---

**BATID NA SINUSUPPORTAHAN TAYO NG DIYOS SA ATING MGA PAGHIHIRAP**

Ang Panginoon ay nagbibigay ng kapanatagan, patnubay, at lakas sa tuwina, kahit hindi natin ito natatanto. Dumarating ang banayad at magiliw na mga katibayan ng pag-ibig at pagsuporta ng Diyos sa iba’t ibang paraan; halimbawa, maaaring dumating ang mga ito sa tulong ng iba (alituntunin 6, “Ang Iyong mga Kaibigan ay Nakatayo sa Iyong Tabi”) o sa mga lesson, mensahe, o himno na tuwirang nangungusap sa atin. Sa ibang mga pagkakataon, isang ideya o pahiwatig ang makakatulong para magkaroon tayo ng higit na pag-unawa at direksyon at makadama ng ibayong pagmamahal. Makakatulong din na alalahanin ang napakaraming pagkakataon na napagpala at nagabayan tayo ng Panginoon noong araw. Itinuro ni Elder Jeffrey R. Holland, “Si Cristo at ang Kanyang mga anghel at ang Kanyang mga propeta ay magpapagal magpakailanman para pagaanin ang ating espiritu, palakasin ang ating loob, payapain ang ating puso, [at] bigyan tayo ng panibagong lakas at matatag na pag-asa” (“The Peaceable Things of the Kingdom,” *Ensign*, Nob. 1996, 83). Kapag patuloy tayong sumulong nang may pananampalataya, kini-kilala natin na ang Panginoon ang pinagkukunan natin ng suporta. Nakikita natin na talagang sinusuportahan tayo ng ating mapagmahal na Ama sa Langit at ng Kanyang Anak na si Jesucristo sa oras ng ating pangangailangan.

- Paano ka nasuportahan ng Ama sa Langit sa iyong mga pagsubok?
- Ano ang sasabihin mo para tulungan ang isang tao na ang pakiramdam ay hindi siya sinusuportahan ng Ama sa Langit?



**MGA TALA**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL**

**Pag-aaral ng Ebanghelyo**

Habang pinag-aaralan mo ang resources na nakalista sa ibaba, mapanalan- nging isipin kung paano mo magagamit ang mga alituntuning itinuturo ng mga ito.

2 Nephi 2:2 (Ilalaan ng Panginoon ang mga paghihirap para sa ating kapakinabangan.)

2 Nephi 4:17--35; Alma 36:3 (Sinusuportahan tayo ng Diyos sa ating mga pagsubok.)

M. Russell Ballard, "O Yaong Tusong Plano Niyang Masama," *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2010, 108-10

Henry B. Eyring, "Nasaan ang Pabilyon?" *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2012, 72-75

Jeffrey R. Holland, "Walang Sinuman ang Kasama Niya," *Ensign* o *Liahona*, Mayo 2009, 86-88

Thomas S. Monson, "Hindi Tayo Kailanman Nag-iisa," *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2013, 121-24

Dieter F. Uchtdorf, "Ang Pag-ibig sa Diyos," *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2009, 21-24

**Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay**

Ang mga sumusunod na aktibidad ay para sa ikahuhusay ng iyong pag-aaral at pagsasabuhay ng mga alituntuning ito. Isulat sa journal ang iyong mga iniisip, damdamin, pananaw, at plano para maisagawa ang natutuhan mo. Habang nagbabago ang mga pangangailangan at sitwasyon sa buhay mo, bibigyan ka ng mga bagong ideya ng pag-ulit sa mga aktibidad na ito.

- Pag-aralan ang mensahe ni Elder M. Russell Ballard na "O Yaong Tusong Plano Niyang Masama" (*Ensign* o *Liahona*, Nob. 2010, 108-10). Ano ang natutuhan mo? Paano nakaapekto sa iyo ang mapaminsalang pag-uugali ng mahal mo sa buhay? Ano ang nahihikayat kang gawin? Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong sitwasyon. Humingi ng payo mula sa taong iyon, at gumawa ng plano na kumilos ayon sa natutuhan mo.
- **Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Pangulong Thomas S. Monson na "Hindi Tayo Kailanman Nag-iisa"** (*Ensign* o *Liahona*, Nob. 2013, 121-24). Ano ang natutuhan mo? Ano ang mga katibayan

mo na alam ng Diyos ang iyong mga pagsubok at sinusupportahan ka? Gumawa ng listahan ng mga katibayang natanggap mo na kilala ka ng Diyos. Paano pinalalakas ng mga katibayang ito ang iyong pananampalataya? Paano mo mas makikilala ang tulong Niya?

- o Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Pangulong Henry B. Eyring na "Nasaan ang Pabilyon?" (*Ensign* o *Liahona*, Nob. 2012, 72–75) o ang mensahe ni Elder Jeffrey R. Holland na "Walang Sinuman ang Kasama Niya" (*Ensign* o *Liahona*, Mayo 2009, 86–88). Ano ang mga katiyakan mo na personal na alam ng Diyos ang nangyayari sa iyo at ang pinagdaraan mo? Ano ang gagawin mo upang mas mapalapit sa Diyos at malaman na kilala ka Niya at may malasakit Siya sa iyo?
- o Pag-aralan at pagnilayan ang mga talata sa banal na kasulatan sa outline na ito. Ano ang natutuhan mo? Ano ang iba pang mga talatang maidaragdag mo sa outline na ito? Paano ka nasupportahan ng Diyos noong araw? Paano ka Niya sinusupportahan ngayon? Ano ang magagawa mo para mas madama ang Kanyang pagmamahal at pagsuporta?
- o Isipin ang mga alituntunin, pangako, at kapayapaang matatagpuan sa mga himnong ito: "Diyos Natin ay Moog na Matibay" (*Mga Himno*, blg. 36); "Manatili sa Piling Ko!" (*Mga Himno*, blg. 97); "Habang Aming Tinatanggap" (*Mga Himno*, blg. 99); "Halina, Mga Nalulumbay" (*Mga Himno*, blg. 70); "Kailangan Ko Kayo" (*Mga Himno*, blg. 54); "O Jesus, Maging Gabay Ko" (*Mga Himno*, blg. 58); "Ang Pag-ibig ng Ating Tagapagligtas" (*Mga Himno*, blg. 64); "Tagapagligtas na Tunay" (*Mga Himno*, blg. 57); "Ang Panginoon ay Pastol Kong Tunay" (*Mga Himno*, blg. 62).

## MGA TALA

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Alituntunin 2 IWAGWAG ANG MGA TANIKALANG GUMAGAPOS SA IYO



*“Gumising . . . isuot ninyo ang baluti ng kabutihan. Iwagwag ang mga tanikalang gumagapos sa inyo, at lumabas mula sa karimlan, at bumangon mula sa alabok” (2 Nephi 1:23).*

---

### **PAGKATANTO NA HINDI TAYO DAPAT SISIHING SA MGA PAGPILING GINAGAWA NG ATING MGA MAHAL SA BUHAY**

Habang sinisikap nating unawain ang mahirap na sitwasyon natin, karaniwan lamang na magtaka kung bakit mali ang tinahak na landas ng mga mahal natin sa buhay. Maaari nating madama na may pananagutan tayo rito kahit paano. Bilang mga magulang, maaari tayong mag-alala kung ano ang maaari nating gawin na naiiba. Bilang mga asawa, maaaring isipin natin kung nabigo ba tayong tugunan ang mga pangangailangan ng ating asawa at tanungin ang ating sarili na gaya ng “Hindi pa ba sapat ang ginawa ko?” at “Ano pa ba ang maaari kong gawin?” Kapag hindi maganda ang kinahinatnan ng mga bagay-bagay, natutukso tayong sisihin ang ating sarili. Ang ganitong uri ng pag-iisip ay maaaring umakay sa atin na ipalagay na responsable tayo sa mga pagpili ng ibang tao, na nauuwi sa pag-uusig ng budhi at kawalang-pag-asa na hindi nararapat sa atin.

Isang mahalagang elemento sa plano ng Ama sa Langit ang alituntunin ng kalayaang pumili—ang kakayahan at pribilehiyong gumawa ng sarili nating mga pagpili. Kapag pinag-aralan at inunawa natin ang alituntuning ito, patototohanan sa atin ng Espiritu na hindi tayo ang dahilan ng mga maling pagpili



**MGA TALA**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

yang Anak, sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala, ay matutulungan tayong magkaroon ng lakas-ng-loob at pag-asa.

- o Sa anong paraan nakakatulong sa iyo ang kaalaman na ikaw ay anak ng Diyos?
- o Paano mo patataglin ang relasyon mo sa Diyos sa pamamagitan ng mga bagay na tulad ng pagdarasal, pag-aaral ng mga banal na kasulatan, pagninilay, pag-aayuno, at pagsunod sa Kanyang mga utos?

---

**PAGKILALA NA MALAYA TAYONG KUMILOS PARA SA ATING SARILI**

Maaaring madama natin na wala tayong lakas dahil hindi natin gaanong kontrolado ang pinipiling gawin ng ating mga mahal sa buhay o ang mga bunga ng mga pagpiling iyon. Bagama't itinuturo ng ebanghelyo sa atin na tayo ay "malayang makapipili ng kalayaan at buhay na walang hanggan, sa pamamagitan ng dakilang Tagapamagitan ng lahat ng tao, o piliin ang pagkabihag at kamatayan, alinsunod sa pagkabihag at kapangyarihan ng diyablo" (2 Nephi 2:27). Magagamit natin ang ating kalayaang pumili upang pagandahin ang ating sitwasyon at gumawa ng mabubuting pagpili anuman ang ating kalagayan. Ipinayo ni Elder David A. Bednar na, "Kapag naunawaan natin at ginamit ang nagbibigay-kakayahang kapangyarihan ng Pagbabayad-sala sa ating sariling buhay, mananalangin at hihingi tayo ng lakas na mabago ang ating sitwasyon sa halip na manalanging baguhin ang ating sitwasyon. Tayo ay magiging taong kumikilos sa halip na mga bagay na pinakikilos (tingnan sa 2 Nephi 2:14)" ("Ang Pagbabayad-sala at ang Paglalakbay sa Mortalidad," *Ensign* o *Liahona*, Abr. 2012, 16).

- o Paano mo gagamitin ang iyong kalayaang pumili upang kumilos at pagandahin ang iyong sitwasyon?
- o Paano naaangkop ang ikalawang saligan ng pananampalataya sa sitwasyon mo?





Sa gitna ng ating mga pagsubok, kapag ibinaling natin ang ating puso sa ating Ama sa Langit, ang Kanyang pagmamahal at ang nagpapagaling na kapangyarihan ng Pagbabayad-sala ng Kanyang Anak ay matutulungan tayong magkaroon ng lakas-ng-loob at pag-asa.

## **RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL**

### **Pag-aaral ng Ebanghelyo**

Habang pinag-aaralan mo ang resources na nakalista sa ibaba, mapanalaning isipin kung paano mo magagamit ang mga alituntuning itinuturo ng mga ito.

Awit 82:6 (Tayo ay mga diyos, mga anak ng Kataas-taasan.)

Mga Gawa 17:29 (Tayo ay lahi ng Diyos.)

2 Nephi 2:14–16 (Binigyan tayo ng kakayahang pumili.)

Moroni 7:15–16 (Maaari tayong humatol sa pagitan ng mabuti at masama sa pamamagitan ng Liwanag ni Cristo.)

Doktrina at mga Tipan 101:78 (Tayo ay mananagot sa ating sariling mga pagkilos.)

Moises 7:32 (Binigyan tayo ng Diyos ng kalayaang pumili.)

### **MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mga Saligan ng Pananampalataya 1:2 (Tayo ang mananagot sa sarili nating buhay at hindi sa buhay ng iba.)

“Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo”

David A. Bednar, “Ang Pagbabayad-sala at ang Paglalakbay sa Mortalidad,” *Ensign* o *Liahona*, Abr. 2012, 12–19

D. Todd Christofferson, “Disiplinang Moral,” *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2009, 105–8

Robert D. Hales, “Kalayaan: Mahalaga sa Plano ng Buhay,” *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2010, 24–27

**Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay**

Ang mga sumusunod na aktibidad ay para sa ikahuhusay ng iyong pag-aaral at pagsasabuhay ng mga alituntuning ito. Isulat sa journal ang iyong mga iniisip, damdamin, pananaw, at plano para maisagawa ang natutuhan mo. Habang nagbabago ang mga pangangailangan at sitwasyon sa buhay mo, bibigyan ka ng mga bagong ideya ng pag-ulit sa mga aktibidad na ito.

- Ano ang malayang gawin ng mga tao? Ano ang hindi sila malayang gawin? Paano ka mapalalakas ng pagsasabuhay ng alituntunin ng kalayaang pumili na makahanap ng kapayapaan at tulong mula sa Tagapagligtas?
- Pag-aralan at pagnilayan ang mga talatang binanggit sa lesson outline. Isulat sa iyong journal ang itinuturo nito tungkol sa kalayaang pumili. Alin sa mga talata ang pinakamakabuluhan sa iyo? Bakit? Paano ka matutulungan ng natutuhan mo?



### Alituntunin 3

## DADALHIN NIYA SA KANYANG SARILI ANG MGA PASAKIT AT ANG MGA SAKIT NG KANYANG MGA TAO



*“Dadalhin niya sa kanyang sarili ang mga pasakit at ang mga sakit ng kanyang mga tao. . . . At dadalhin niya ang kanilang mga kahinaan, upang ang kanyang sisidlan ay mapuspos ng awa, ayon sa laman, upang malaman niya nang ayon sa laman kung paano tutulungan ang kanyang mga tao alinsunod sa kanilang mga kahinaan” (Alma 7:11-12).*

### **NATATANTO NA WALANG IPAGKAKAIT NA MGA PAGPAPALA**

Nais nating magkaroon ng mga walang-hanggang pamilya, ngunit maaaring maging banta sa ating mga pag-asa ang mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Ang takot na maaaring mawala ang ating walang-hanggang pamilya ay makapagdudulot ng matinding kalungkutan sa atin. Maaaring manganib ang ating sariling pananampalataya at matukso tayong isuko ang plano ng Ama sa Langit. Nadarama ng marami sa atin na kaya lamang tayo nananatiling nakakapit sa Diyos ay dahil sa ito ay nakagawian na, biglaang reaksyon, o desperasyon. Maaaring hindi madaling magpatuloy sa gitna ng pasakit dahil sa mga nasirang pangako at mga pangarap na maaaring maglaho. Ang pagpili na kinakaharap natin ay kung sasampalataya ba tayo sa Diyos o hindi, kahit pa hindi natin nakikita kung paano matutupad ang mga pangako ng Diyos. Sinabi ni Elder Dallin H. Oaks:

“Hindi natin makokontrol at hindi tayo responsable sa mga pagpili ng iba, kahit nasaktan nila tayo nang husto. Tiyak kong mahal at pinagpapala ng Panginoon ang mga mag-asawa na buong pagma-

mahal na sinisikap na tulungan ang kabiyak sa pakikibaka sa malalalim na problemang tulad ng pornograpiya o iba pang nakalululong na gawi o mata-galang bunga ng pang-aabusong dinanas nila noong bata pa sila.

“Anuman ang idinulot at gaano man kahirap ang inyong mga naranasan, ipi-napangakong hindi ipagkakait sa inyo ang mga biyaya ng walang-hanggang ugnayan ng pamilya kung mahal ninyo ang Panginoon, sinusunod ang Kanyang mga utos, at ginagawa ang lahat ng inyong makakaya” (“Diborsyo,” *Ensign o Liahona*, Mayo 2007, 73).

- o Paano nakaapekto sa mga inaasahan at pinapangarap mo ang mga pagpili ng iyong mahal sa buhay?
- o Bakit mo kailangang maniwala sa mga pangako ng Ama sa Langit at ni Jesucristo at hindi basta maniwala lamang sa Kanila?

---

**PAGTUTULOT NA PAGALINGIN NI JESUCRISTO  
ANG ATING PINAKAMATITINDING PASAKIT AT  
KALUNGKUTAN**

Kung pahihintulutan natin, ang pasakit at kalungkutang dulot ng mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay ay mag-aakay sa atin sa Tagapaglig-tas. Ang Pagbabayad-sala ay hindi lamang para sa pagdaig sa kamatayan at kasalanan, kundi ito rin ay para sa pagpapahilom ng ating mga pasakit, kalungkutan, at lahat ng iba pang paghihirap. Sabi ni Elder C. Scott Grow, “Sa pamamagitan ng Kanyang Pagbabayad-sala, pinagagaling Niya hindi lamang ang lumabag, pinagagaling din Niya ang walang-sala na nagdurusa dahil sa mga paglabag na iyon” (“Ang Himala ng Pagbabayad-sala,” *Ensign o Liahona*, Mayo 2011, 109). Tutulongan tayo ng Espiritu na maunawaan na alam ni Cristo ang ating pasakit dahil literal Niyang inako ang ating mga pasakit at sakit (tingnan sa Alma 7:11). Makatatagpo tayo ng pag-asa sa kapangyarihan ni Jesucristo na gagaling at susuportahan tayo sa ating mga pagsubok anuman ang mga pagpili at pagkilos ng ating mga mahal sa buhay. Sabi ni Elder Dallin H. Oaks, “Ang nakapagpapagaling na kapangyarihan ng Panginoong Jesucristo—inaalis man nito ang ating mga pasanin o pinalala- kas tayo upang matiis ito gaya ni Apostol Pablo—ay para sa lahat ng pagdu- rusa sa buhay” (“Pinagpapahinga Niya ang Nangabibigatang Lubha,” *Ensign o Liahona*, Nob. 2006, 8). Ang tunay na paggaling ay hindi makukumpleto hangga’t hindi tayo bumabaling sa Tagapagligtas.

- o Kailan kayo nakadama ng kapayapaan at pag-asa sa pamamagitan ng Tagapagligtas sa kabila ng mabibigat na pasanin?
- o Ano ang maaaring pumigil sa inyo para lumapit kay Cristo at sumampa- lataya sa Kanya upang mapagaling Niya kayo?

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PAGBIBIGAY NG ATING MGA PASANIN SA PANGINOON**

Sa paglapit natin kay Cristo nang may pananampalataya at umaasa na papasanin Niya ang ating mabibigat na pasanin, maaari nating maranasan ang Kanyang nagpapagaling na kapangyarihan. Ipinayo ni Elder Richard G. Scott, “Marami sa inyo ang nagdurusa nang walang katuturan mula sa mabibigat na pasanin dahil ayaw ninyong buksan ang inyong puso sa nakagagaling na kapangyarihan ng Panginoon. . . . Idulog ninyo ang pasanin sa paanan ng Tagapagligtas” (“Upang Maging Malaya sa Mabibigat na Pasanin,” *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2002, 86, 88). Sabik ang Panginoon na pagpalain tayo. Makatagpo tayo ng matinding lakas sa pagbibigay natin ng ating mga pasanin sa Panginoon, “umaasa nang lubos sa mga awa niya na makapangyarihang magligtas” (2 Nephi 31:19). Sa kasamaang-palad, maaari pa rin tayong magdusa dahil sa mga bunga ng mga maling pagpili ng ating mga mahal buhay. Gayunman, maaari nating matanggap ang Kanyang kapayapaan—ang kapayapaang iyon “na di masayod ng pagiisip” (Mga Taga Filipos 4:7)—sa kabila ng ating sitwasyon.

Kapag nagsisikap tayong lumapit kay Cristo at sumampalataya sa Kanya, bibigyan Niya tayo ng lakas na higit pa sa taglay natin. Sabi ni Jesus, “Kung magkaroon kayo ng pananampalataya na kasinglaki ng butil ng binhi ng mostasa, ay masasabi ninyo sa bundok na ito, Lumipat ka mula rito hanggang doon; at ito’y lilipat; at sa inyo’y hindi may pangyayari” (Mateo 17:20). Kapag naaalala natin na ang ating Tagapagligtas ay nariyan para tulungan tayo, lalago at mag-iibayo ang ating simpleng pananampalataya. Itinuro ni Elder Jeffrey R. Holland, “Hindi mahalaga ang laki ng inyong pananampalataya o antas ng inyong kaalaman—ang mahalaga ay ang katapatan ninyo sa inyong pananampalataya at sa katotohanang alam na ninyo” (“Panginoon, Nananampalataya Ako,” *Ensign* o *Liahona*, Mayo 2013, 94).

- o Ano sa palagay ninyo ang ibig sabihin ng ilatag sa paanan ng Tagapagligtas ang inyong mga pasanin?
- o Ano ang mga pasaning ilalatag ninyo sa Kanyang paanan?

---

**PAG-UNAWA NA ANG PAGBABAGO AY NANGANGAILANGAN NG PANAHON**

Maaaring matagpuan natin ang ating sarili na naiinip para maganap ang mga pagbabago dahil ayaw na nating masaktan. Kahit ginagawa natin ang lahat ng ating makakaya upang mapagaling at kinikilala natin na tinutulungan tayo ng Panginoon, alam pa rin natin na ang proseso ng pagpapagaling at paggaling ay nangangailangan ng panahon. Samantalang patuloy na umaasa para

sa mga pagbabago sa malapit na hinaharap, kailangan din tayong maging handang tanggapin na ang ilang pagbabago ay maaaring tumagal nang habambuhay o higit pa. Sabi ni Elder Dallin H. Oaks, “Hindi lahat ng problema ay nadaraig at hindi lahat ng kailangang relasyon ay nakatuon sa buhay na ito. Ang gawain ng kaligtasan ay nagpapatuloy sa kabilang buhay, at hindi tayo dapat matakot nang husto sa kakulangan sa loob ng mga limitasyon ng mortalidad” (“Powerful Ideas,” *Ensign*, Nob. 1995, 26). Maaaring piliin ng mga mahal natin sa buhay na huwag magbago, maaaring nahihirapan silang maganyak na magbago, maaari silang magbalik sa dating adiksiyon, at patuloy na matukso. Bagama’t kailangan nating bigyan sila ng panahon at puwang para magsisi, hindi natin kinukunsinti ang anumang uri ng mapang-abusong pag-uugali (tingnan sa alituntunin 8, “Maging Matibay at Matatag,” bahaging may pamagat na “Pagkilala na Hindi Natin Kailangang Tiisin ang Mapang-abusong Pag-uugali ng Ating mga Mahal sa Buhay”). May pagkakataon tayo na lubusang umasa at manalangin para sa mga mahal natin sa buhay, sinusuportahan sila habang umuunlad at lumalapit sila sa Tagapagligtas at humihiling na mapagaling.

- o Paano ka magkakaroon at magpapakita ng pananampalataya sa gitna ng paghihirap?
- o Paano ka matutulungan ng pananampalataya na gumaling kung bigo ang iyong mahal sa buhay na patuloy sa magpagaling?



“Sa pamamagitan ng Kanyang Pagbabayad-sala, pinagagaling Niya hindi lamang ang lumabag, pinagagaling din Niya ang walang-sala na nagdurusa dahil sa mga paglabag na iyon.”—Elder C. Scott Grow

## MGA TALA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ni Jesus ang Bagyo kung paano tayo mapapayapa at mapapanatag ni Cristo sa ating buhay habang nilalabanan natin ang ating sariling mga pagsubok. Pag-aralan ang mga talatang may kaugnayan sa mga larawan (ang mga reperensya ay matatagpuan sa ilalim ng titulo ng larawan kapag tinitingnan ito online), at pagnilayan ang natututuhan o nadarama mo tungkol sa Tagapagligtas at sa Kanyang Pagbabayad-sala.

- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder Kent F. Richards na "Sakop ng Pagbabayad-sala ang Lahat ng Nararamdaman Nating Sakit." Ano ang natututuhan mo tungkol sa Pagbabayad-sala? Ano ang namumukod-tangi sa iyo? Anong mga pahiwatig ang natatanggap mo? Anong mga bahagi ang nagbibigay ng kapanatagan sa iyo sa mga paghi-hirap mo?
- Pag-aralan ang Alma 7:11-13, 2 Nephi 9:21, at ang kahulugan ng "Biyaya" sa Gabay sa mga Banal na Kasulatan. Paano mapagpapala ng pagkatuto tungkol sa Tagapagligtas at sa Kanyang Pagbabayad-sala ang buhay mo? Ano ang gagawin mo para mas lubos mong hangarin ang Tagapagligtas sa buhay mo?
- Isipin ang mga alituntuning itinuturo sa mga himnong ito: "Magsipag-lapit kay Jesucristo" (*Mga Himno*, blg. 68); "Banayad ang Utos ng Diyos" (*Mga Himno*, blg. 73); "Sintang Oras ng Dalangin" (*Mga Himno*, blg. 84).

## MGA TALA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alituntunin 4 MAGSILAPIT SA AKIN



*“Magsilapit sa akin at ako ay lalapit sa inyo; masigasig akong hanapin at inyo akong matatagpuan; humingi, at kayo ay makatatanggap; kumatok, at kayo ay pagbubuksan” (D at T 88:63).*

---

### **PAG-ASA SA GABAY AT PATNUBAY NG DIYOS**

Maraming beses tayong nahaharap sa mga problema na tila higit pa sa sarili nating kakayahan at pang-unawa upang madaig. Ang pangangailangan natin ng tulong ay maaaring humantong sa paghiling natin ng gabay at patnubay sa ating mapagmahal na Ama sa Langit. Pinayuhan na tayo, “Kung nagkukulang ng karunungan ang sinoman sa inyo, ay humingi sa Dios” (Santiago 1:5). Hangad ng Panginoon na sagutin ang ating mga panalangin at mangungusap sa atin sa pamamagitan ng Espiritu Santo. Itinuro ni Elder Richard G. Scott, “Ang mga paramdam ng Espiritu ay darating bilang tugon sa agarang panalangin o kahit hindi hiniling kapag kailangan. Kung minsan inihahayag ng Panginoon ang katotohanan sa inyo nang hindi ninyo ito hinahangad, tulad ng kapag nasa panganib kayo at hindi ninyo alam” (“Upang Magtamo ng Espirituwal na Patnubay,” *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2009, 8).

Kailangan nating magsikap upang makatanggap ng paghahayag. Sinabi ni Pangulong Harold B. Lee: “Napagbubuti natin ang ating espiritu sa pamamagitan ng pagsasanay. . . . Kailangan nating sanayin

ang ating espiritu nang may pag-iingat tulad ng pagsasanay natin sa ating katawang pisikal." Nagpayo siya, "Mag-ukol ng panahon upang maging banal sa bawat araw ng inyong buhay" (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Harold B. Lee* [2001], 206–208). Mahalagang maglaan ng oras para magmuni-muni, magnilay-nilay, at ibaling ang ating puso sa langit. Tutulungan tayo nitong matanggap, makilala, at maunawaan ang mga pahiwatig ng Espiritu Santo.

Ang mga sitwasyon sa ating mga mahal sa buhay ay maaaring mangailangan ng ating agarang pansin at talagang magpupursige tayong makahanap ng mga sagot o patnubay. Sa ating pag-aapura, maaaring umasa tayo na agarang darating ang espirituwal na tulong. Bagama't agad dumarating ang mga sagot ng Panginoon kung minsan, itinuturo sa atin sa mga banal na kasulatan na ibinibigay ang paghahayag nang "bilin at bilin [taludtod sa taludtod]" (Isaias 28:10). Matiyaga tayong "[makapaghihintay] sa Panginoon" (Isaias 40:31) at magtiwala na mangungusap Siya sa atin. Isang paraan ito na napipino ang ating pagtitiyaga at pagkatao. Tulad ng mga tao ni Nephi na "hindi . . . naunawaan ang tinig na kanilang narinig" hanggang sa ikatlong pagkaka- taon (tingnan sa 3 Nephi 11:3), maaaring matagalan bago natin mapansin ang personal na paghahayag.

- o Paano mo nadama na ginagabayan at pinapatnubayan ka ng Panginoon sa iyong relasyon sa mahal mo sa buhay?
- o Ano ang gagawin mo upang makatanggap ng paghahayag mula sa Panginoon para gabayan ka?

## PAG-AARAL NG SALITA NG DIYOS

Kung nais nating malaman kung ano ang ipagagawa sa atin ng Panginoon, maaari nating saliksikin at pagnilayan ang mga banal na kasulatan. Gaya ng itinuro ni Nephi sa Aklat ni Mormon, "ang mga salita ni Cristo ang magsasabi sa inyo ng lahat ng bagay na dapat ninyong gawin" (2 Nephi 32:3). Sinabi ni Elder Richard G. Scott, "Ang mga banal na kasulatan ay tulad ng mumunting liwanag na tumatanglaw sa ating isipan at nagbibigay-puwang sa patnubay at inspirasyong mula sa kaitaasan. Ang mga ito ay maaaring ang susi na magbubukas sa daluyan ng komunikasyon sa ating Ama sa Langit at sa Kanyang Pinakamamahal na Anak na si Jesucristo" ("Ang Bisa ng Banal na Kasulatan," *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2011, 6). Sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan maaaring mangusap sa atin ang Panginoon at tulungan tayo sa ating paglalakbay tungo sa kapayapaan at paggaling. Sa pagninilay natin ng

## MGA TALA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

mga banal na kasulatan at mga turo nito sa ating buhay, makahihingi tayo ng patnubay mula sa Espiritu na maunawaan kung paano makakamtan ang pagpapagaling ng Tagapagligtas.

---

**PAGTANGGAP NG SAKRAMENTO**

Ang sakramento ay panahon para magmuni-muni. Tumatanggap tayo ng sakramento bilang pag-alaala sa nagbabayad-salang sakripisyo ni Jesucristo para sa atin at para mapanibago ang ating mga tipan. Ang sakramento ay maaaring maging isang sagradong oras para tayo makipagkasundo at isuko ang ating kalooban sa Diyos at espirituwal na mapalakas. Maaaring kailangan nating isantabi muna ang pag-iisip tungkol sa ating mga mahal sa buhay at magtuon sa sarili nating espirituwal na lakas. Bagama't natural na bumaling sa ating mga mahal sa buhay ang ating isipan sa oras ng sakramento at kung paano nakaaapekto sa atin ang mga hamon nila sa buhay, kailangan tayong mag-ukol ng panahon sa oras ng sakramento na patatagin ang relasyon natin sa Diyos at sa Tagapagligtas. Tayo, dahil dito, ay espirituwal na napalalakas ng kapangyarihan ng Tagapagligtas na si Jesucristo. Mahalagang huwag hayaan ang anumang bagay na makagambala sa atin sa pagpapanibago ng ating mga tipan sa Panginoon, kahit ang mga kilos at pagpapasiya ng ating mga mahal sa buhay.

Bagama't hangad nating lumapit kay Cristo at gumaling ang mga mahal natin sa buhay, ito ay isang bagay na kailangan nilang gawin para sa kanilang sarili. Matiyagang naghihintay ang Ama sa Langit na manampalataya sila kay Cristo at gawin ang mga hakbang na kailangan tungo sa paggaling. Dapat din tayong magtiyaga at umayon sa kalooban sa Diyos. Ang sakramento ay naglalaan ng pagkakataon na ipakitang handa tayong sumunod sa Ama sa Langit habang nagtitiis tayo nang may pananampalataya. Kapag pinalitan natin ang ating mga hangarin ng pagtitiwala sa Kanyang kalooban, isang paraan iyon para taglayin sa ating sarili ang pangalan ni Cristo at lagi Siyang alalahanin (tingnan sa D at T 20:77, 79).

- o Paano ka mapapalakas ng ordenansa ng sakramento?

---

**PAGDALO SA TEMPLO**

Maaari tayong mahirapang magpunta sa templo dahil ang ilan sa ating mga mahal sa buhay ay hindi makakasama sa atin. Gayunman, ang mga kahinaan at pagpili ng isang mahal sa buhay ay hindi nakakaapekto sa karapatan ng isang asawa o miyembro ng pamilya na dumalo sa templo, ni hindi ito dapat makaapekto sa ating pakiramdam na karapat-dapat tayong dumalo roon.

Ang pagsamba at paglilingkod sa templo ay magbibigay sa atin ng lakas at mga pagpapala na kailangan natin upang magpatuloy at panatilihin ang ating walang-hanggang pananaw. Sinabi ni Pangulong Boyd K. Packer, "Ang mga templo ang pinakasentro ng espirituwal na kalakasan ng Simbahan. Dapat nating asahan na sisikapin ng kalaban na hadlangan tayo bilang isang Simbahan at ang bawat isa sa atin habang hinahangad nating makilahok sa sagra-  
do at inspiradong gawaing ito" ("Ang Banal na Templo," *Ensign* o *Liahona*, Okt. 2010, 35). Sa kabila ng mga hamon na maaaring kinakaharap natin habang sinisikap nating magpunta sa templo, makalalapit tayo sa Panginoon sa Kanyang bahay at makatatanggap ng Kanyang lakas na magpatuloy nang may pananampalataya at pag-asa.

Pagpapatuloy ni Pangulong Packer, "Kapag naguguluhan ang mga miyembro ng Simbahan o kapag nabibigatan sila sa kaiisip sa mahahalagang desisyon, pangkaraniwan na sa kanila ang magpunta sa templo. Mabuting lugar ito upang paglagakan ng ating mga alalahanin. Sa templo ay makatatanggap tayo ng espirituwal na pananaw. . . . Kung minsan puno ng problema ang ating isipan at napakaraming bagay na kailangan nating pagtuunan kaagad ng pansin kaya't hindi tayo makapag-isip na mabuti at makakitang mabuti. Sa templo ay tila napapawi ang panggagambala, ang hamog at manipis na ulap ay tila naglalaho, at 'nakikita' natin ang mga bagay na hindi natin nakita noon at nakahahapan ng kalutasan sa ating mga problema na hindi natin batid noon" ("Ang Banal na Templo," *Ensign* o *Liahona*, Okt. 2010, 35).

- o Paano ka napagpala ng pagsamba sa templo? Paano ka mapalalakas ng magpunta sa templo sa mga hamong kinakaharap mo sa kasalukuyan?

**PAGHAHANGAD NA MAKASAMA ANG ESPIRITU SANTO**

Magagabayan tayo ng Espiritu Santo sa ating mga pasiya at poprotektahan tayo mula sa pisikal at espirituwal na panganib. Sa pamamagitan Niya, matatanggap natin ang mga kaloob ng Espiritu para sa kapakinabangan natin at ng mga minamahal at pinaglilingkuran natin (tingnan sa D at T 46:9-11). Tunay na siya ang Mang-aaliw (tingnan sa Juan 14:26). Gaya ng magiliw na tinig ng isang mapagmahal na magulang na nakapagpapatahan sa isang umiiyak na anak, ang mga bulong ng Espiritu ay makapagpapanatag sa ating mga pangamba, mapatatahimik ang mapanligalig na mga alalahanin ng ating buhay, at aaluin tayo kapag nagdadalamhati tayo. Maaari tayong puspusin ng Espiritu Santo ng "pag-asa at ganap na pag-ibig" (Moroni 8:26) at siyang "magtuturo sa [atin] ng mga mapayapang bagay ng kaharian" (D at T 36:2).

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Pag-aaral ng Ebanghelyo

Habang pinag-aaralan mo ang resources na nakalista sa ibaba, mapanalan- nging isipin kung paano mo magagamit ang mga alituntuning itinuturo ng mga ito.

I Mga Hari 19:9-12; Helaman 5:30; Doktrina at mga Tipan 6:14-16, 23; 8:2-3; 11:12-14 (Nangungusap ang Espiritu sa atin sa iba't ibang paraan.)

Juan 14:26-27 (Matutulungan tayo ng Espiritu Santo na matandaan ang mga bagay-bagay at makadama ng kapayapaan.)

1 Nephi 15:8-11 (Ipaalam ng Panginoon ang mga bagay na ito sa atin.)

2 Nephi 32:3-5 (Tumatanggap tayo ng paghahayag sa pamamagitan ng mga salita ni Cristo at ng Espiritu Santo.)

Alma 17:2-3 (Ang mga banal na kasulatan, panalangin, at pag-aayuno ay mga kasangkapan para makatanggap ng paghahayag.)

David A. Bednar, "Ang Diwa ng Paghahayag," Ensign o Liahona, Mayo 2011, 87-90

Robert D. Hales, "Pagkilala sa Ating Sarili: Ang Sakramento, ang Templo, at Sakripisyo sa Paglilingkod," Ensign o Liahona, Mayo 2012, 34-36

Richard G. Scott, "Paano Makatanggap ng Paghahayag at Inspirasyon sa Inyong Personal na Buhay," Ensign o Liahona, Mayo 2012, 45-47

Richard G. Scott, "Pagsamba sa Templo: Ang Pinagmumulan ng Lakas at Kapangyarihan sa mga Oras ng Pangangailangan," Ensign o Liahona, Mayo 2009, 43-45

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

Ang mga sumusunod na aktibidad ay para sa ikahuhusay ng iyong pag-aaral at pagsasabuhay ng mga alituntuning ito. Isulat sa journal ang iyong mga iniisip, damdamin, pananaw, at plano para maisagawa ang natutuhan mo. Habang nagbabago ang mga pangangailangan at sitwasyon sa buhay mo, bibigyan ka ng mga bagong ideya ng pag-ulit sa mga aktibidad na ito.

- o Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder Robert D. Hales na "Pagkilala sa Ating Sarili: Ang Sakramento, ang Templo, at Sakripisyo sa Paglilingkod," at pagnilayan ang tanong na, "Paano ako mapapalapit sa

Horizontal lines for writing notes.

MGA TALA

Horizontal lines for writing.

Panginoon sa pamamagitan ng sakramento at pagpunta sa templo?"  
Ano ang natutuhan mo?

- o Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder Richard G. Scott na, "Pagsamba sa Templo: Ang Pinagmumulan ng Lakas at Kapangyarihan sa mga Oras ng Pangangailangan." Paano ka matutulungan ng templo na mapalapit sa Panginoon? Paano ka pagpapalain ng pagdalo sa templo?
- o Paano ka nakatanggap ng personal na paghahayag? Ano ang pakiramdam niyon? Paano ito dumarating?
- o Ano ang gagawin mo upang mas mapuspos ka ng Espiritu Santo? Paano ka matutulungan ng Espiritu Santo sa oras na ito?
- o Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder Richard G. Scott na, "Paano Makatanggap ng Paghahayag at Inspirasyon sa Inyong Personal na Buhay." Ano ang mga bagay na nakagagambala sa iyo o humahadlang sa kakayahan mong tumanggap ng paghahayag? Anong mga hakbang ang gagawin mo na makakatulong sa iyo na makatanggap ng paghahayag?
- o Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himno at awit na ito: "Aba Naming Kahilingan" (Mga Himno, blg. 102); "Ama, Kami'y Nananalig" (Mga Himno, blg. 106); "Banal na Espiritu" (Mga Himno, blg. 85); "Babasahin, Uunawain at Mananalangin" (Aklat ng mga Awit Pambata, 66).





## Alituntunin 5 MAG-INGAT KA SA IYONG SARILI



*"Magingat ka sa iyong sarili, at sa iyong turo. Manatili ka sa mga bagay na ito; sapagka't sa paggawa nito ay ang iyo ring sarili ang ililigtas mo at pati ng mga nagsisipakinig sa iyo" (I Kay Timoteo 4:16).*

---

### **PAGTANGGAP NA HINDI NATIN MAKOKONTROL ANG ATING MGA MAHAL SA BUHAY O MAPAPAGALING SILA**

Ang mga mahal natin sa buhay na nalulong ay madalas gumawa ng mga maling pagpili at maaaring magdusa sa matitinding bunga nito. Mahirap panoorin itong mangyari at madama na wala tayong magagawa para iwasan ito. Maaari tayong maniwala na hindi bubuti ang lahat maliban kung makialam tayo at ayusin natin ito. Maaari nating subukang hikayatin, pangatwiranan, kausapin, parusahan, manipulahin, o pahiyain ang mga mahal natin sa buhay para magpagaling. Ang mga pagtatangkang ito ay maaaring tila epektibo sandali, ngunit sa huli ay hindi ito sapat. Natututuhan natin mula sa karanasan na ang pagtatangkang kontrolin sila ay pinagsisimulan lamang ng kaligaligan, takot, at hinanakit. Ipinayo ni Elder Richard G. Scott, "Huwag tangkaing supilin ang kalayaang pumili. Mismong Panginoon ay hindi gagawin iyan. Walang ibubungang pagpapala ang sapolitang pagsunod" ("To Help a Loved One in Need," *Ensign*, Mayo 1988, 60).

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Natural lamang na naisin nating maranasan ng ating mga mahal sa buhay ang nagpapagaling na kapangyarihan ni Jesucristo, at sinisikap nating tulungan sila sa abot ng ating makakaya. Gayunman, mahalagang maunawaan na hindi natin sila maililigtas. Kung sinisikap nating iligtas sila mula sa mga bunga ng kanilang mga maling pagpili, mali ang pagtatangka nating agawin ang papel ng ating Tagapagligtas at Manunubos. Maaaring ang ilan sa ating mga pagsisikap at intensyon para sa kanilang kapakanan ay talagang makapagpaliban sa pagbaling nila sa Tagapagligtas. Para mapagaling sila ng Panginoon, kailangan nilang sumampalataya at sumunod sa Kanyang mga utos. Hindi natin magagawa iyan para sa kanila. Tanong ng Tagapagligtas, “Hindi pa ba kayo ngayon magbabalik sa akin, at magsisipi sa inyong mga kasalanan, at magbalik-loob, upang mapagaling ko kayo?” (3 Nephi 9:13). Kailangang piliin ng lahat ng tao para sa kanilang sarili na lumapit sa Tagapagligtas. Sa kaso ng isang taong nahahirapan, siya lamang ang maaaring pumili ng kinakailangan niyang gawin upang gumaling.

- o Paano natin mapipigilan ang isang hangaring suportahan ang isang mahal sa buhay na mauwi sa pagtatangkang ipagkait ang kanyang kala-yaang pumili.

---

**PAGTUTUON SA ATING PAGPAPAGALING**

Maaaring ang isang pangunahing motibasyon sa paghingi ng tulong ay ang mas maunawaan kung paano tutulungan ang ating mga mahal sa buhay. Maaaring naniniwala o umaasa tayo na ang paggaling ng ating mga mahal sa buhay ay hahantong sa sarili nating paggaling. Dumarating tayo sa isang mahalagang kritikal na panahon kapag natatanto natin na kailangan pala nating magtuon sa sarili nating paggaling. Hindi ito nangangahulugan na titigil tayo sa pagsuporta sa ating mga mahal sa buhay o sa pagnanais na gumaling sila. Bagkus, natatanto natin na ang ating sariling kapayapaan at paggaling ang una nating prayoridad. Ang mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay ay hindi dapat makasagabal sa ating paglapit sa Tagapagligtas. Inaanyayahan tayo ng Panginoon na lumapit sa Kanya anuman ang ating sitwasyon: “Magsiparito sa akin, kayong lahat na nangapapagal at nangabi-bigatang lubha, at kayo’y aking papagpapahingahin. Pasanin ninyo ang aking pamatok, at magaral kayo sa akin; sapagka’t ako’y maamo at mapagpakum-







**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ang isang mahalagang aspeto ng ating paggaling ay ang mag-ukol ng oras na balansehin ang ating buhay at pangalagaan ang ating sarili. Kung hindi tayo mag-iingat, maaari nating payagan na madaig tayo ng mga pagpili ng mga mahal natin sa buhay at kaugnay na mga isyu o kaya’y mapabayaan natin ang sarili nating kapakanan.



## Alituntunin 6

# ANG IYONG MGA KAIBIGAN AY NAKATAYO SA IYONG TABI



*“Ang iyong mga kaibigan ay nakatayo sa iyong tabi, at ikaw ay kanilang muling ipagbubunyi nang may maiinit na puso at magigiliw na kamay” (D at T 121:9).*

---

### PAGHINGI NG SUPORTA SA IBA

Bukod pa sa pag-asa sa Panginoon, ang paghingi ng suporta sa iba ay makakatulong habang naharap tayo sa mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Hindi natin kailangang magdusang mag-isa. Sinabi ni Pangulong Henry B. Eyring, “Lahat tayo’y susubukin. At kailangan nating lahat ng mga tunay na kaibigang magmamahal, makikinig, magpapakita ng halimbawa, at sasaksi sa katotohanan nang sa gayo’y mapanatili natin ang pagsama ng Espiritu Santo” (“Tunay na Magkaibigan,” *Liahona*, Hulyo 2002, 29). Ang pagbabahagi ng mga paghihirap natin ay isang karanasang hindi kaaya-aya at nakapanghihi-na. Marami sa atin ang nakadarama ng takot o nahihiya sa mga ginawang pagpili ng mga mahal natin sa buhay at ayaw ipaalam sa iba ang tungkol sa problema. Maaaring nag-aalala tayo na baka husgahan tayo o ang ating mga mahal sa buhay ng ibang mga tao. Maaaring hilingin ng nahihirapang mga mahal natin sa buhay na huwag ipagsabi ito kahit kanino, kahit pa sa mga lider ng simbahan. Gayunman, katanggap-tanggap at mahalaga na hingin ang tulong na kailangan o nais natin.

**MGA TALA**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gagabayan tayo ng Panginoon sa suportang kailangan natin. Nangako Siya, "Akong Panginoon mong Dios, ay hahawak ng iyong kanang kamay, na magsasabi sa iyo, Huwag kang matakot; aking tutulungan ka" (Isaias 41:13). Nangako Siya na Kanyang "aakayin ka sa kamay, at bibigyan ka ng kasagutan sa iyong mga panalangin" (D at T 112:10). Ito ang sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball kung paano madalas sagutin ng Diyos ang ating mga panalangin: "Tunay na napapansin tayo ng Diyos, at binabantayan Niya tayo. Ngunit karaniwan na sa pamamagitan ng ibang tao niya ibinibigay ang ating mga pangangailangan"(Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Spencer W. Kimball [2006], 100). Ang Diyos ay naglagay at maglalagay ng mga tao sa ating buhay upang tulungan at suportahan tayo sa oras ng ating mga pagsubok.

- Sa palagay mo, anong suporta o tulong ang kailangan mo?
- Paano ka hihingi ng suporta sa iba?

---

**PAGHAHANAP NG TAMANG SUPORTA**

Maaaring hindi laging maganda ang karanasan natin sa pagtulong sa iba. Bagama't maaaring mahal tayo ng isang tao, maaari din siyang makatanggap ng maling impormasyon, maligaw ng landas, o hindi makatulong. Gayunman, ang isang hindi magandang karanasan ay hindi dapat pumigil sa atin sa paghahanap ng suportang kailangan natin. Mahalagang isaalang-alang kung anong resources o sinong mga tao ang nararapat pagkunan ng tulong, kailan at paano ibabahagi sa iba ang personal nilang mga paghihirap, at paano gumamit ng talino sa pagpapasiya kung ano ang ligtas na ibahagi. Kabilang sa ilang tanong na isasaalang-alang ang: Masusuportahan ba ako ng taong binabahagin ko? Kapakanan ko ba at ng mga mahal ko sa buhay ang nasa puso niya? Pananatilihin ba niyang kumpidensyal ang impormasyon at hindi siya manghuhusga? Nasa hustong gulang ba siya at handang tumanggap ng impormasyon, o makakasama kaya ito sa kanya?

- Anong mga bagay ang humahadlang sa paghingi mo ng suporta?
- Sino sa pakiramdam mo ang dapat mong hingan ng suporta?

---

**PAGTUKOY SA MGA MAPAGKUKUNAN NG SUPORTA**

Isaalang-alang ang mga sumusunod na indibiduwal sa paghahanap mo ng kapanatagan at suporta.



## Pamilya

Ang ating mga pamilya ay may potensyal na magbigay ng napakalaking pagmamahal at suporta. Ang isang dahilan kaya tayo binigyan ng Panginoon ng mga pamilya ay para may taong nakikinig at naririyang kapag parang wala nang ibang matatakbuhan. Ang pinagkakatiwalaang mga miyembro ng pamilya ay maaaring magbigay ng tibay at suportang kailangan natin sa patuloy na pagharap sa ating mga hamon nang may determinasyon.

## Mga Kaibigan

Ang mga tunay na kaibigan ay nasa ating tabi sa mga panahon ng kagipitan. Nakikinig sila sa ating mga problema at karanasan nang may pang-unawa at pagmamahal. Nagbibigay sila sa atin ng mga ideya at mungkahi na maaaring hindi natin naiisip. Ang mga tunay na kaibigan ay sasabihin sa atin ang totoo kahit mahirap itong tanggapin, at igagalang nila ang ating kalayaang pumili at hindi tayo didiktahan kung paano tayo mamumuhay.

## Mga Lider ng Priesthood at Relief Society

Ang ating mga lider ng priesthood at Relief Society ay tinawag sa pamamagitan ng paghahayag at ng pagpapatong ng mga kamay ng mga taong may wastong awtoridad (tingnan sa Mga Saligan ng Pananampalataya 1:5). Bilang mga kinatawan ng Panginoon, “magagamit nila ang kanilang panahon, kasanayan, talento, espirituwal at emosyonal na suporta, at mga panalanging may pananampalataya upang tulungan ang iba” (*Handbook 2: Administering the Church* [2010], 9.6.2). Nagbibigay ng patnubay at gabay ang ating Ama sa Langit sa ating mga lider para sa kapakanan natin. Ang mga bishop, lalo na, ay may mga susi ng priesthood at kapangyarihan ng Diyos para pagpalain tayo. Gayon pa man, kapag nakikipag-usap sa mga lider ng Simbahan, tandaan, dahil ang mga lider ay may iba’t ibang antas ng kaalaman, kinakailangang tulungan silang maunawaan kung ano ang pinagdaraan natin.

## Mga Tagapayo

Ang mga taong nagkaroon na ng mga karanasan sa mga mahal sa buhay na nakagawa ng mga maling pagpili ay maaaring magbigay ng mahalagang kaalaman at patnubay. Bagama’t hindi lahat ng bagay na naging mabisa para sa kanila ay magiging mabisa rin para sa atin, maaari pa rin tayong matuto mula sa kanilang karanasan. Matutulungan tayo ng kanilang mga kaalaman at pag-unawa na magkaroon ng higit na paggaling at kapayapaan.

## MGA TALA

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





Ang ating mga pamilya ay may potensyal na magbigay ng napakalaking pagmamahal at suporta. Ang isang dahilan kaya tayo binigyan ng Panginoon ng mga pamilya ay para may taong nakikinig at naririyang kapag parang wala nang ibang matatakbuhan.

### RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

#### Pag-aaral ng Ebanghelyo

Habang pinag-aaralan mo ang resources na nakalista sa ibaba, mapanalaning isipin kung paano mo magagamit ang mga alituntuning itinuturo ng mga ito.

1 Samuel 20:16–17 (Maaari tayong suportahan at mahalín ng ating mga kaibigan.)

Mosias 24:13–15 (Susuportahan tayo ng Diyos sa ating mga paghihirap.)

Doktrina at mga Tipan 81:5 (Hinihilingan ng Panginoon ang ibang tao na tulungan tayo.)

Doktrina at mga Tipan 121:9 (Ang mga kaibigan ay nag-aalok ng suporta at paghihikayat.)

Henry B. Eyring, "Tunay na Magkaibigan," *Liahona*, Hulyo 2002, 26–29

James E. Faust, "Pinadadalísay sa Ating mga Pagsubok," *Ensign o Liahona*, Peb. 2006, 2–7

Ronald A. Rasband, "Natatanging mga Aral," *Ensign o Liahona*, Mayo 2012, 80–82

"Finding or Giving Support in Recovery," [OvercomingPornography.org](http://OvercomingPornography.org)

### MGA TALA

Lined writing area for notes.



## Alituntunin 7 SA LAHAT NG BAGAY AY MAGBIGAY-PASASALAMAT



*“Katotohanang sinasabi ko sa inyo aking mga kaibigan, huwag matakot, maaliw sa inyong mga puso; oo, magsaya kailanpaman, at sa lahat ng bagay ay magbigay-pasasalamat” (D at T 98:1).*

---

### **PAGDAIG SA PANGHIHINA NG LOOB, TAKOT, AT GALIT**

Ang buhay ay hindi laging gaya ng inaasam o inaasahan natin. Napakadaling madaig ng panghihina ng loob, takot, at galit. Ginagamit na pagkakataon ni Satanas ang gayong damdamin para salakayin tayo at akayin tayo sa paghamak sa sarili at maghanap ng mga kamalian ng iba. Habang lalo tayong nagtutuon sa mga negatibong damdamin, mas lumalakas ang mga ito, hanggang sa magsimulang mangibabaw ang mga ito sa ating mga isipan, na magpapahina sa ating kakayahang madama ang Espiritu at makatagpo ng ligaya. Ang kasabihang “Kung ano ang iniisip niya sa loob niya, ay gayon siya” (Mga Kawikaan 23:7) ay angkop kapwa sa negatibo at positibong kaisipan. Isang paraan para madaig ang ating mga negatibong emosyon ay pagnilayan at magpasalamat na pinagpapala tayo sa maraming paraan.

- Paano natin kikilalanin ang ating mga problema nang hindi nadaraig ng mga ito?

## MGA TALA

## PAGKILALA SA KAMAY NG DIYOS SA ATING BUHAY

Sa gitna ng pagdurusa, maaaring mahirap makita ang mabuti sa ating paligid kapag tayo ay nabibigatan sa labis na sakit at kalungkutan. Gayunpaman, marami tayong dahilan para magpasalamat. Sa mga taong nahihirapang makita ang kamay ng Diyos sa kanilang buhay dahil sa kanilang mga pagsubok, ibinigay ni Pangulong Henry B. Eyring ang payong ito: “Ang susi . . . ay ang pagtanggap sa Espiritu Santo bilang isang kompanyon. Ang Espiritu Santo ang tumutulong para makita natin ang nagawa ng Diyos para sa atin. Ang Espiritu Santo ang makakatulong [sa atin] na makita ang nagawa ng Diyos. . . . Mamayang gabi, at bukas ng gabi, maaari kayong magdasal at isiping itanong: May ipinahatid bang mensahe ang Diyos para sa akin? Nakita ko ba ang Kanyang kamay sa aking buhay o sa buhay ng aking mga anak? Gagawin ko iyan. Pagkatapos ay hahanap ako ng paraan upang manatili ang alaalang iyan para sa araw na kailangan ko, at ng mga mahal ko, na maalaala kung gaano kami kamahal ng Diyos at gaano namin Siya kailangan” (“O Tandaan, Tandaan,” *Ensign o Liahona*, Nob. 2007, 68).

Maraming magiliw na awa ang nagpapasigla sa ating buhay at ipinaalam nito na may Ama sa Langit tayo na nagmamahal sa atin at inaala tayo sa napaka-personal na paraan. Kapag patuloy tayong gumugugol ng panahon bawat araw sa pagninilay at pagsulat sa mga bagay na ipinagpapasalamat natin, ang katunayan ng kamay ng Diyos sa ating buhay ay nagiging mas malinaw. Mas ipinagpapasalamat natin ang maraming pagpapalang dumating sa atin noon. Naaabangan din natin, nakikilala, at [ikinagagalak ang] mga pagpapalang dumarating sa bawat araw. Itinuro ni Elder Gerald N. Lund: “Kung minsan . . . dumarating ang mga pagpapala sa mga di-pangkaraniwang paraan at sa eksaktong oras kung kaya’t may ibang bagay pang naisasakatauparan ang mga ito bukod sa pagpapala nito sa atin. Malinaw itong nagpapatibay sa katotohanan ng pag-iral ng Diyos na siyang nag-aangat sa atin sa mga oras ng pagsubok” (*Divine Signatures: The Confirming Hand of God* [2010], 28). Sa paglalakbay natin tungo sa paggaling, binabago ng pasasalamat ang ating puso at tumutulong na madama natin ang kagalakan sa pamamagitan ng kabutihan ng Diyos at ng nakatutubos na kapangyarihan ni Jesucristo.

- Paano nakatulong ang pag-alala sa iyong mga pagpapala para makita mo ang kamay ng Diyos sa iyong buhay?
- Ano pa ang nakakatulong sa iyo na makita ang kamay ng Diyos sa iyong buhay?

---

## PAGKILALA SA ATING SARILING MGA KALOOB AT TALENTO

Bilang mga anak ng Diyos, biniyayaan tayo ng espirituwal na mga kaloob. “Sapagkat maraming kaloob, at sa bawat tao ay ipinagkaloob ang isang kaloob sa pamamagitan ng Espiritu ng Diyos. “Sa ilan ay ipinagkaloob ang isa, at sa ilan ay ipinagkaloob ang iba, upang ang lahat ay makinabang sa gayong paraan” (D at T 46:11–12). Mahalaga para sa atin na makilala at magpasalamat sa mga kaloob na ibinigay sa bawat isa sa atin. Kapag nagpursige tayo na paunlarin ang ating mga talento at kaloob, magdudulot ito ng kasiyahan, pag-unlad at positibong pagbabago sa ating buhay. Itinuro ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf, “Maaari ninyong isipin na wala kayong mga talento, ngunit nagkakamali kayo, dahil lahat tayo ay may mga talento at kaloob, bawat isa sa atin” (“Kaligayahan, ang Inyong Pamana,” *Ensign o Liahona*, Nob. 2008, 119). Maaaring bumilang ng panahon at pagsisikap para matuklasan at malinang pa ang mga kaloob na natanggap natin, gayunman, tayong lahat ay maraming maiaambag sa pamamagitan ng mga kakayahang bigay ng Diyos.

- Ano ang ilan sa iyong mga kaloob at talento? Ano ang magagawa mo para linangin ang mga kaloob at talentong ito?
- Paano nakakatuulong ang iyong patriarchal blessing na matukoy ang bawat kaloob at talento mo?

---

## PAGTUKLAS SA KABUTHANG TAGLAY NG ATING MGA MAHAL SA BUHAY

Bukod sa pagkilala at pagpapasalamat sa sarili nating mga kaloob, mahalaga ring alam natin ang kabanalan ng iba, lalo na ng mga miyembro ng ating pamilya. Sa ating mga relasyon, ang bagay na pinagtutuunan natin nang husto ang tumutukoy sa nararamdaman natin para sa isang tao. Maaaring mahirap isipin ngayon kung ano kaya kung hindi nagkasala ang ating mga mahal sa buhay. Gayunman, isang mahalagang bahagi ng sarili nating pagpapagaling ang makita kung sino sila talaga sa kabila ng mga maling pagpiling nagawa nila: mga minamahal na anak na lalaki at anak na babae ng Diyos. Sa kabila ng mahihirap na sitwasyon natin, maaari nating piliing magpasalamat para sa mabubuting katangian at gawa ng ating mga mahal sa buhay. Kung magsisikap tayo na makinig at sundin ang inspirasyon ng Espiritu Santo, makikita natin ang banal na potensyal ng lahat ng tao, kahit pa sila na nakasakit sa atin. Bubuti ang ating mga relasyon at mararanasan ng mga mahal natin sa buhay na magkaroon ng higit na pag-asa kapag ginawa nating kilalanin at pasalamatang ang kabutihang nakikita natin sa iba.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MGA TALA**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ano ang nakakatulong sa iyo na makita ang kabutihan ng iyong mahal sa buhay?
- Ano ang kaibhang ginagawa ng paghahanap ng kabutihan sa iyong mga relasyon?

**PAGPAPASALAMAT SA TAGAPAGLIGTAS AT SA KANYANG PAGBABAYAD-SALA**

Higit sa lahat ng bagay, tayo ay nagpapasalamat sa Tagapagligtas at sa Kanyang Pagbabayad-sala. Nariyan lamang Siya sa ating tabi, naglalakad na kasabay natin sa mabuti at masamang lagay ng buhay. Bawat mabuting bagay sa ating buhay ay isang pagpapala mula sa Tagapagligtas. Sa mga salita ni Isaias, “Dios ay aking kaligtasan; ako’y titiwala, at hindi ako matatakot; sapagka’t ang Panginoon si Jehova ay aking kalakasan at awit; at siya’y naging aking kaligtasan” (Isaias 12:2). Habang pinagninilayan natin ang maraming biyayang nasa atin, ang ating pasasalamat ay magiging tulad ng kay Ammon: “Masdan, ang aking kagalakan ay lubos, oo, ang aking puso ay nag-uumpaw sa kagalakan, at ako ay nagsasaya sa aking Diyos. “Oo, nalalaman kong ako’y walang halaga; kung sa akin lamang lakas ay mahina ako, kaya nga hindi ako nagmamalaki sa aking sarili, kundi ipagmamalaki ko ang aking Diyos, sapagkat sa kanyang lakas ay maaari kong magawa ang lahat ng bagay; oo, masdan . . . Pupurihin [ko] ang kanyang pangalan magpakailanman” (Alma 26:11–12). Ang ating pasasalamat sa Tagapagligtas ay nagbibigay-inspirasyon sa atin na maging mas mabuti, mas magmahal, at maging higit na katulad ni Cristo.

- Ano ang nararamdaman mo tungkol sa Tagapagligtas? Paano ka napag-pala ng Kanyang Pagbabayad-sala?
- Paano mo maipakikita ang pasasalamat mo sa Kanya?





Mahalaga para sa atin na makilala at magpasalamat sa mga kaloob na ibinigay sa bawat isa sa atin. Kapag nagpursige tayo na paunlarin ang ating mga talento at kaloob, magdudulot ito ng kasiyahan, pag-unlad at positibong pagbabago sa ating buhay.

## RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

### Pag-aaral ng Ebanghelyo

Habang pinag-aaralan mo ang resources na nakalista sa ibaba, mapanaling isipin kung paano mo magagamit ang mga alituntuning itinuturo ng mga ito.

Doktrina at mga Tipan 59:7, 21 (Inuutusan tayong magpasalamat sa Panginoon sa lahat ng bagay.)

Doktrina at mga Tipan 78:19 (Tayo ay pinagpapala kapag tinatanggap natin ang lahat ng bagay nang may pasasalamat.)

Moises 5:10–12 (Sina Adan at Eva ay tumugon sa mga hamon sa kanila nang may pasasalamat.)

Henry B. Eyring, "O Tandaan, Tandaan," *Ensign o Liahona*, Nob. 2007, 66–69

Thomas S. Monson, "Ang Banal na Kaloob na Pasasalamat," *Ensign o Liahona*, Nob. 2010, 87–90

Bonnie D. Parkin, "Pasasalamat: Isang Landas Tungo sa Kaligayahan," *Ensign o Liahona*, Mayo 2007, 34–36

## MGA TALA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MGA TALA

Horizontal lines for writing on the left side of the page.

Richard G. Scott, "Paano Mamuhay nang Maayos sa Gitna ng Tumitinding Kasamaan," *Ensign o Liahona*, Mayo 2004, 100–102

Dieter F. Uchtdorf, "Nagpapasalamat Anuman ang Kalagayan," *Ensign o Liahona*, Mayo 2014, 70, 75–77

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

Ang mga sumusunod na aktibidad ay para sa ikahuhusay ng iyong pag-aaral at pagsasabuhay ng mga alituntuning ito. Isulat sa journal ang iyong mga iniisip, damdamin, pananaw, at plano para maisagawa ang natutuhan mo. Habang nagbabago ang mga pangangailangan at sitwasyon sa buhay mo, bibigyan ka ng mga bagong ideya ng pag-ulit sa mga aktibidad na ito.

- o Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Pangulong Henry B. Eyring na "O Tandaan, Tandaan," at alamin ang mga paraan para makita ang kamay ng Diyos sa iyong buhay. Bawat araw, pagnilayan ang tanong na "Nakita ko ba ang kamay ng Diyos na nakaunat para tulungan kami, ang aming mga anak, o aming pamilya ngayon?" at itala ang iyong mga naiisip.
o Mag-isip ng isang pagsubok o paghihirap na nararanasan mo sa kasalukuyan. Pag-aralan at pagnilayan ang larawan nina Adan at Eva sa Aklat ng Sining ng Ebanghelyo ([2008], blg. 5) at basahin ang Moises 5:10–12. Ano ang hinahangaan mo sa tugon nila sa paghihirap? Ano ang natutuhan mo mula sa kanilang halimbawa?
o Basahin ang pahayag na ito ni Pangulong Thomas S. Monson: "Ang pasasalamat ay mainam at kagalang-galang, ang pagpapakita ng pasasalamat ay kabutihang-loob at marangal, ngunit ang mabuhay nang may pasasalamat tuwina sa ating puso ay pag-abot sa langit" ("Ang Banal na Kaloob na Pasasalamat," Ensign o Liahona, Nob. 2010, 90). Paano ka maaaring magpakita ng ibayong pasasalamat?
o Bakit mahalagang magpakita ng pasasalamat? Anong mga pagpapala ang dumarating mula sa pagdama at pagpapahayag ng pasasalamat? Basahin at pagnilayan ang Doktrina at mga Tipan 78:19. Basahin ang kuwento ng "basket ng pagpapala" ni Sister Bonnie D. Parkin sa "Pasasalamat: Isang Landas Tungo sa Kaligayahan," at isulat ang mga pagpapala na ipinagpapasalamat mo. Ibahagi ang iyong damdamin tungkol sa karanasang ito sa isang kaibigan o mahal sa buhay.



## Alituntunin 8 MAGING MATIBAY AT MATATAG



*“Samakatwid, kasindami ng sumapit sa ganito, nalalaman ninyo sa inyong sarili, ay matibay at matatag sa pananampalataya, at sa bagay kung saan sila ay ginawang malaya” (Helaman 15:8).*

---

### **PAGTATAKDA NG MGA HANGGANAN UPANG PROTEKTAHAN ANG SARILI NATIN AT ANG ATING PAMILYA**

Madalas tayong mag-alangan kung alin ang uunahin sa pagitan ng pagsuporta sa mga mahal natin sa buhay at pagsisikap na matugunan ang sarili nating mga pangangailangan para sa kabutihan at kaligtasan, lalo na kung patuloy na nakikibaka ang mga mahal natin sa buhay sa mga mapaminsalang pag-uugali. Gusto nating ipakita ang ating pagmamahal sa kanila habang pinoprotektahan natin ang ating sarili at ang iba. Ang matutuhan kung paano mahal in at protektahan ang ating sarili ay hindi lamang mahalaga sa pangangalaga sa pag-unawa sa sarili nating kahalagahan kundi magiging isa ring pagpapala sa ating mga mahal sa buhay.

Ang pagtatakda ng mga hangganan ay nangangahulugan na naglalagay tayo ng hangganan o limitasyon sa ilang partikular na pagkilos o indibiduwal kaya hindi natin pinahihintulatang lumagpas dito ang iba. Ang pag-unawa sa konseptong ito at pagkakaroon ng kakayahang magtakda ng mga hangganan ay tumutulong na maiwasan nating madama na parang mga biktima tayo.





pagsuway. Halimbawa, itinuturo sa atin sa mga banal na kasulatan na kung susuwayin natin ang mga kautusan, hindi natin makakasama ang Espiritu sa tuwina (tingnan sa Mosias 2:36). Sa ating buhay, ang pagtatakda ng mga limitasyon sa masamang pag-uugali ng ating mga mahal sa buhay ay nagpa-paalala sa atin na tayo ay karapat-dapat na mahal in at igalang. Kailangang maunawaan ng ating mga mahal sa buhay na ang ating mga hangganan ay tungkol sa ating obligasyon na sundin ang ikalawang dakilang utos na mahal in ang ating sarili pati na ang ating kapwa (tingnan sa Mateo 22:39).

Dapat nating asahan na mahahamon ang ating mga hangganan at kakailanganing ipatupad ang mga bunga ng paglagpas dito. Ngunit maaari din nating isaisip na ang mga pagkakamali ay mga oportunidad para matuto. Kapag naglatag tayo ng ibubunga ng isang pagkilos, kailangan ay isang bagay ito na handa at may kakayahan tayong isagawa sa diwa ng pagmamahal at pagkatuto. Ang mga hangganan at ang mga bunga ng paglagpas dito na inilalatag natin ay dapat itakda nang may katalinuhan, naaayon sa ebanghelyo, at sa patnubay ng Banal na Espiritu. Maaari din tayong humingi ng tulong sa pamamagitan ng pagkonsulta sa isang pinagkakatiwalaang support person, na lider ng Simbahan, o professional counselor. Ito ay tumutulong sa atin na suriin ang ating pag-iisip at maging alisto sa anumang hangganan o bunga ng paglagpas dito na hindi naganyak ng tunay at mapagmahal na mga alituntunin.

Tutulungan at susuportahan tayo ng Panginoon kapag nagtakda tayo ng mga limitasyon at nagpatupad ng mga bunga ng paglagpas dito para sa kaligtasan at kapakanan ng ating pamilya. Kapag ginawa natin ito, ang Kanyang impluwensya ay maghahatid ng ibayong kapayapaan sa buhay natin at ng ating mga mahal sa buhay.

- Paano nakakatulong sa iyo at sa iyong mahal sa buhay ang mga hangganan at ang mga bunga ng paglagpas dito para makarekober at lubos na gumaling?
- Ano ang ilang bungang maaaring ipatupad kung lumagpas sa hangganan ang iyong mahal sa buhay?
- Paano ka angkop na makatutugon sa isang mahal sa buhay na paulit-ulit na hindi iginagalang ang mga hangganang itinakda mo?

## **MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MGA TALA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PAGGAWA NG LAHAT NG MAGAGAWA NATIN UPANG MAPANGALAGAAN ANG ATING MGA RELASYON**

Ang pasakit na nadarama natin dahil sa mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay ay tila mahirap kayanin. Maaari nating isiping, "Hanggang kailan ko pagtitiisan ito?" Kung minsan, tila ang tanging magagawa para guminhawa ay lumayo tayo sa ating mga mahal sa buhay o kaya’y tapusin ang relasyon natin sa kanila. Sa kabilang banda, dapat nating gawin ang lahat ng makatwirang gawin upang mapangalagaan ang relasyon natin sa pamilya.

Ang kasagraduhan ng kasal at mga pamilya ay paulit-ulit nang naituro ng sinauna at makabagong mga propeta at apostol. Itinuro ni Elder M. Russell Ballard:

"Nananawagan ako sa mga miyembro ng Simbahang ito at sa matatapat na magulang, lolo’t lola, at mga kamag-anakan saanman na mahigpit na manangan sa dakilang pagpapahayag [tungkol sa mag-anak], na iwagayway itong tila "bandila ng kalayaan" ni Heneral Moroni, at tapat na ipamuhay ang mga tuntunin nito. . . .

"Sa mundo ngayon, kung saan laganap ang pag-atake ni Satanas sa pamilya, dapat gawin ng mga magulang ang lahat ng makakaya nila upang patibayin at ipagtanggol ang kanilang pamilya" ("Ang Pinakamahalaga ay Kung Ano ang Mananatili Hanggang sa Kabilang-Buhay," *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2005, 42, 43).

Dapat nating hangarin ang patnubay at lakas ng Panginoon upang tulungan tayo habang sinisikap nating alamin ang Kanyang kalooban hinggil sa mga relasyon natin sa pamilya.

- o Ano ang magagawa mo upang ipakita ang katapatan sa relasyon ninyo sa pamamagitan ng pagpapanatili ng malilina na limitasyon?
- o Paano napapangalagaan ng pagpapanatili ng mga hangganan ang iyong pagpapahalaga sa sarili?









## Alituntunin 9

# TINALIKURAN NAMIN ANG PANDARAYA



*“Tinanggihan namin ang mga kahiyahiyang bagay na nangatatago, na hindi kami nagsisilakad sa katusuhan, ni nagsisigamit man na may daya ng mga salita ng Dios; kundi sa pagpapahayag ng katotohanan ay ipinagtatagubilin ang aming sarili sa bawa’t budhi ng mga tao sa harapan ng Dios” (II Mga Taga Corinto 4:2).*

---

### PAGTATAGUYOD NG PAGTITIWALA

Ang masasamang pagpili ay umuusbong nang palihim, at panloloko ang ikinabubuhay nito. Ang isang kritikal na panahon ng pagbabago para sa ating mga mahal sa buhay ay nangyayari kapag naunawaan nila ang papel ng paglilihim at panloloko sa paggawa ng kanilang mga maling pagpili. Kapag nagsisinungaling sa atin ang mga mahal natin sa buhay o niloloko nila tayo at ayaw nilang mapansin ang masasamang pag-uugali nila, nawawalan tayo ng tiwala sa kanila. Kung walang pagtitiwala, mahirap madaig ang ating takot at pag-aalala tungkol sa maaaring ginagawa ng ating mga mahal sa buhay kapag wala tayo. Halimbawa, kapag sinabi nila sa atin na pupunta sila sa tindahan, maaari nating isipin kung nagsisinungaling ba sila at ang totoo ay may balak silang gawing hindi maganda. Ang kawalan ng tiwalang ito ay lumilikha ng mga hadlang sa ating komunikasyon at sa ating relasyon. Maaaring makita natin ang ating sarili na palaging nag-aalala kung ano ang ginagawa ng mga mahal natin sa buhay at maaari tayong gumawa ng mga hakbang para subaybayan ang kilos nila.















## Alituntunin 10

# ITAAS ANG MGA KAMAY NA NAKABABA



*“Dahil dito, maging matapat; tumayo sa katungkulang aking itinalaga sa iyo; tulungan ang mahihina, itaas ang mga kamay na nakababa, at palakasin ang tuhod na mahihina” (D at T 81:5).*

### **PAGSUPORTA SA KABUTIHAN**

Sinusuportahan natin ang ating mga mahal sa buhay sa kabutihan sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng lakas sa mga pagsisikap nilang lumapit kay Cristo at makabawi mula sa mali nilang mga pagpili. Kapag gumagawa ng mga maling pagpili ang mga mahal natin sa buhay na malubha ang mga bunga, natural lang na naising protektahan sila sa mga bungang iyon. Maaaring tayo mismo ang mag-sikap na ayusin ang pinsalang nagawa nila at magbayad-pinsala para sa kanila. Sa ilang pagkakataon ang ating pagtulong ay lubhang kapaki-pakinabang at nakapagligtas pa nga ng buhay; gayunman, dapat tayong maging maingat na hindi sila suportahan sa kanilang mga maling pagpili o magbigay ng puwang sa kanila na magkasala. Kung magkamali tayo na palagi silang sagipin, maaari tayong maka-hadlang sa kanilang paggaling at makaantala sa kanilang pagbaling sa Panginoon para humingi ng tulong.













## Alituntunin 11

# TIISIN MO ANG LAHAT NG BAGAY NA ITO NANG MAY PAGTITIYAGA



*“Sapagkat nalalaman kong ikaw ay iginapos; oo . . . tiniis mo ang lahat ng bagay na ito nang may pagtitiyaga dahil sa kasama mo ang Panginoon; at ngayon nalalaman mong iniligtas ka ng Panginoon” (Alma 38:4).*

## PAGKILALA NA ANG PAGGALING AY ISANG PROSESO

Itinuro ni Elder David A. Bednar na ang espirituwal na pagbabago “ay karaniwang hindi nagaganap nang agaran o minsanan; ito ay patuloy na proseso—hindi lang minsanang nangyayari. Taludtod sa taludtod at tuntunin sa tuntunin, unti-unti at halos hindi halata, magiging tugma ang ating mga hangarin, iniisip, mga salita, at ating mga gawa sa kalooban ng Diyos. Ang yugtong ito ng proseso ng pagbabago ay nangangailangan ng panahon, pagsisikap, at pagtitiyaga” (“Kinakailangan Ngang Kayo’y Ipanganak na Muli,” *Ensign* o *Liahona*, Mayo 2007, 21). Gayundin, lahat ng pagbabago ay kailangan ng lakas at patuloy na pagsisikap. Kailangang dumaan ang mga mahal natin sa buhay sa proseso ng emosyonal, espirituwal, at pisikal na pagbabago, at ang prosesong ito ay nangangailangan ng panahon at tiyaga.

Ito ang itinuturo sa *Mangaral ng Aking Ebanghelyo* (2004) tungkol sa proseso ng paggaling:

“Maaaring kasama sa pagsisipi ang emosyonal at pisikal na proseso. Dapat itigil ng mga tao ang mga maling nakaugalian. Ang di-magandang ugali ay dapat palitan ng maganda at tamang asal.











## Alituntunin 12

# ANG AKING KAPAYAPAAN AY IBINIBIGAY KO SA INYO



*“Ang aking kapayapaan ay iniwan ko sa inyo; ang aking kapayapaan ay ibinibigay ko sa inyo: hindi gaya ng ibinibigay ng sanglibutan, ang ibinibigay ko sa inyo. Huwag magulumihanan ang inyong puso, ni matakot man” (Juan 14:27).*

### **PAGKAKAROON NG KAPAYAPAAN**

Kapag naharap sa mga bunga ng mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay, maaari tayong magreklamo o magalit. Kung minsan nagtatanong tayo ng gaya ng “Bakit kailangang mangyari ito sa akin?” “Bakit kailangan ko pang danasin ito ngayon?” o “Ano ang nagawa ko para danasin ito?” Baga-ma’t ang mga tanong na ito sa una ay maaaring mangibabaw sa ating isipan at umubos ng ating lakas, maaari nating piliing ibahin ang pagtugon sa ating mga sitwasyon. Maitatanong natin sa sarili, “Ano ang nais ng Panginoon na matutuhan ko mula rito?” “Ano ang gugustuhin Niyang gawin ko? Sino ang mapaglilingkuran ko?” at “Paano ko maaalala ang aking mga pagpapala?” Mahal tayo ng Ama sa Langit at nais Niyang maging malaya tayo mula sa mga bunga ng mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Mahalagang tandaan na hindi Niya ibinigay sa atin ang mga pagsubok na ito—sa halip, ito ay resulta ng mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Ngunit magagamit ng Ama sa Langit ang ating mga pagsubok upang tulungan tayong lumago, umunlad, at maging higit na katulad Niya (tingnan sa D at T 122).













### MGA MAPAGKUKUNAN NG SUPORTA PARA SA MGA KALAHOK AT MIYEMBRO NG PAMILYA

Ang pagtanggap ng pagmamahal at suporta mula sa iba ay mahalaga upang matulungan kang mapaglabanan ang mga nakapipinsalang pag-uugali. Sa pakikipag-ugnayan sa iba, hindi lamang pangangalaga na iyong kailangan ang nakukuha mo kundi nakakatulong din ito na maalala mo na ikaw ay karapat-dapat mahalina bilang anak ng Diyos. Sa paghingi mo ng tulong sa iyong mga kapatid sa Simbahan, tinutulutan mo silang maipadama sa iyo ang mga katangiang tulad ng kay Cristo sa kanilang pakikipag-ugnayan sa iyo. Sa paggawa nila nito, sinusunod nila ang payo ng Tagapagligtas na “tulungan ang mahihina, itaas ang mga kamay na nakababa, at palakasin ang tuhod na mahihina” (D at T 81:5).

Sa paggawa mo ng 12 hakbang ng paggaling at paghingi ng suporta mula sa iba, makakatulong sa iyo ang sumusunod na mga mapagkukunan ng suporta:

1. *Ang Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo.* Ang Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo ang pinakamalaking mapagkukunan mo ng suporta. Ang lubusang paggaling ay mangyayari dahil kay Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala. Sa Aklat ni Mormon, ibinahagi ng propetang si Alma na “dadalhin [ni Cristo] ang kanilang mga kahinaan, upang ang kanyang sisidlan ay mapuspos ng awa, ayon sa laman, upang malaman niya nang ayon sa laman kung paano tutulungan ang kanyang mga tao” (Alma 7:12). Madarama mo na ikaw ay tinutulungan at pinangangalagaan kapag mapagpakumbaba kang lumalapit sa iyong Ama sa Langit at sa Kanyang Anak na si Jesucristo. Mahalagang huwag kalimutan ang tulong ng Tagapagligtas. Itinuro na Niya sa atin, “Ako ang daan, at ang katotohanan, at ang buhay” (Juan 14:6). Ang Espiritu Santo ay makapagbibigay sa atin ng kapanatagan, kapayapaan, at espirituwal na lakas upang patuloy na sumulong.
2. *Mga miyembro ng pamilya.* Ang mga miyembro ng pamilya ay maaaring pagmulan ng pagmamahal at pagtanggap at pamumuhay ng 12 hakbang at ng mga alituntunin ng ebanghelyo sa kanilang sariling buhay. Lahat ay makikinabang sa pag-aaral at pamumuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo na itinuturo sa *Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon* at sa *Gabay sa Pagsuporta: Tulong para sa mga Asawa at Pamilya ng mga Taong Nagpapagaling*. (Paalala: Maaaring ipasiya ng mga kalahok na huwag nang ikuwento ang kanilang mga personal na imbentaryo sa kanilang pamilya o sa mga tao na maaaring masaktan kapag narinig ang mga imbentaryong iyon. Bagama’t hindi lahat ng miyembro ng pamilya ay nanaising makapagpanatag ng loob, ang makagagawa nito ay pagpapalain sa paggawa nito.)















Isang serbisyong inilalaan ng  
Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw  
© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.  
All rights reserved.  
Bersyon: 3/14  
PD10051047 893  
Inilimbag sa Pilipinas