ANG SANTOS NGA BABAYE SA ULAHING ADLAW

Sukaranan nga Manwal alang sa mga Babaye, Bahin A

ANG SANTOS NGA BABAYE SA ULAHING ADLAW

Sukaranan nga Manwal alang sa mga Babaye, Bahin A

Gimantala sa
Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw
Dakbayan sa Salt Lake, Utah
Gibag-o 2000

Mga Komentaryo ug mga Sugyot

Ang inyong mga komentaryo ug mga sugyot mahitungod niini nga manwal ikahimuot. Palihug ipadala kini ngadto sa:

Curriculum Planning
50 East North Temple Street, Floor 24
Salt Lake City, UT 84150-3200
USA

E-mail: cur-development@ldschurch.org

Palihug isulat ang imong ngalan, pinuy-anan, purok, ug istaka. Siguroha ang paghatag sa titulo sa manwal. Dayon itanyag ang imong mga komentaryo ug mga sugyot mahitungod sa mga kalig-on sa manwal ug sa mga bahin sa potensyal nga kalamboan.

© 1979, 1980, 1986, 1993, 1996, 2000 pinaagi sa
Intellectual Reserve, Inc.
Tanang mga katungod gigahin
Gi-imprinta sa Tinipong Bansa sa America
Pagtugot sa Ingles: 1/99
Pagtugot sa paghubad: xx/xx.
Hubad sa *The Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part A*
Cebuano

MGA SULOD

Pasiuna v
Ang Buhi nga Kristo: Ang Pagpamatuod sa mga Apostoles viii
Ang Banay: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan x
Ang Pamahayag sa Kapunongan sa Kahupayan xi

Mga Baruganan ug Doktrina sa Ebanghelyo

1. Hugot nga Pagtuo diha kang Jesukristo 2
2. Paghinulsol 14
3. Bunyag: Usa ka Mapadayunon nga Pakigsaad 26
4. Ang Gasa sa Espiritu Santo 35
5. Pagpamatuod 44
6. Pagpuasa 52
7. Balaan nga Pagtahud 58
8. Gugma, Gugma nga Putli, ug Pag-alagad 66
9. Kaputli ug Kaligdong sa Pagsinina 72
10. Mahangturon nga Kaminyoon 80

Mga Babaye sa Simbahan

11. Ang Kamahinungdanon sa Pagkapari 93
12. Mga Ordinansa sa Pagkapari 99
13. Ang mga Babaye ug ang Pagkapari 109
14. Ang Santos nga Babaye sa Ulahing mga Adlaw 116
15. Pagpakigtambag uban sa Atong mga Banay 129
16. Gabii sa Banay 137
17. Mga Tigum sa Simbahan 145
18. Misyonaryo nga Buhat ug Pagpakigdait 154
19. Pag-andam ug Pag-awhag sa mga Misyonaryo 165

Pag-atiman sa Panimalay

20. Pagdumala og Maayo sa Atong mga Panimalay 174
21. Pagdumala sa mga Panalapi sa Banay 181
22. Nutrisyon alang sa Banay 190
23. Nutrisyon alang sa Inahan ug sa Anak nga Masuso 197
24. Paglikay sa Sakit 203
25. Pagpananom sa Panimalay 210
26. Produksyon sa Panimalay 223

Kinaugalingon ug Banay nga Kalamboan

27. Pagpalambo sa Atong mga Abilidad 236
28. Pagpalambo sa mga Kahanas sa Panarbaho 246
29. Pagtudlo sa mga Banay sa Bili sa Trabaho ug Kapangakohan . . 256
30. Pagpalambo ug Pagtudlo sa Pagbansay sa Kaugalingon 266
31. Paghimo og usa ka Makapabayaw nga kahimtang diha sa Atong mga Panimalay 277
32. Pagkat-on sa Ebanghelyo diha sa Atong mga Panimalay 290
33. Pagpangandam sa Pagtudlo 301
34. Pagtudlo gikan sa mga Kasulatan 311
35. Pagtudlo pinaagi sa Gahum ug Impluwensya sa Espiritu Santo . 320

Mga Presidente sa Simbahan 327
Indeks 331
Seksyon sa Hulagway 340

PASIUNA

Paggamit Niini Nga Manwal

Kini nga manwal naghatag og 35 ka mga leksyon kalabut sa sukaranang mga baruganan sa ebanghelyo ug sa mga kapangakohan sa Santos nga Babaye sa Ulahing mga Adlaw. Kon giaghat sa Espiritu, ang mga pangulo ug mga magtutudlo kinahanglan nga magplano ug magtudlo sa mga leksyon nga maghisgot sa espirituhanon, emosyonal, ug temporal nga mga panginahanglan sa mga sakop diha sa ilang sanga o purok.

Kini nga manwal kinahanglan nga pagagamiton isip usa ka manwal sa panudlo alang sa Kapunongan sa Kahupayan ug sa Batan-ong mga Babaye sa mga yunit sa Simbahan diin ang *Teachings of Presidents of the Church* ug ang *Young Women Manual* wala pa mamantala diha sa gikinahanglan nga pinulongan. Sa mao nga mga yunit, ang mga kopya niini nga manwal kinahanglan nga anaa alang sa tanang mga sakop sa Kapunongan sa Kahupayan ug ngadto sa nga pangulo ug mga magtutudlo sa Batan-ong mga Babaye. Ang lokal nga mga pangulo kinahanglan nga mokonsulta sa *Kasayuran alang sa mga Pangulo sa Pagkapari ug Kaabag bahin sa Kurikulom* alang sa iskedyul nga nagpakita kon unsang mga tuig pagagamiton ang bahin A ug bahin B sa Ang Santos nga Babaye sa Ulahing mga Adlaw.

Sa mga yunit sa Simbahan diin ang *Teaching of Presidents of the Church* ug ang *Young Women Manuals* anaa, kini nga manwal kinahanglan nga pagagamiton (1) isip usa ka kapanguhaan alang sa panudlo sa Kapunongan sa Kahupayan sa una ug ikaupat nga mga Domingo ug alang sa mga tigum sa panimalay, banay, ug kinaugalingon nga pagpalambo; (2) isip usa ka dugang nga kapanguhaan alang sa panudlo sa Batan-ong mga Babaye; ug (3) ingon nga gitudlo, alang sa Kapunongan sa Kahupayan sa mga leksyon sa "Teachings for Our Time" sa ikaupat nga mga Domingo. Sa mao nga mga yunit, ang mga kopya sa mga manwal kinahanglan nga anaa sa mga pangulo ug mga magtutudlo diha sa Kapunongan sa Kahupayan, Batan-ong mga Babaye, ug

Melchizedek nga Pagkapari. Dugang pa, ang mga pangulo mahimong moawhag sa igsoong mga babaye sa Kapunongan sa Kahupayan sa pagpalit og kopya niini nga manwal alang sa personal nga pagtuon ug alang sa pagtudlo sa banay diha sa panimalay.

Pag-andam sa Pagtudlo

Ang mga tabang sa pagtudlo gisangkap niini nga manwal naglakip sa seksyon sa "Pagpangandam sa Magtutudlo," mga pangutana nga mahimong ipangutana sa mga magtutudlo, mga sugyot alang sa pagpaapil sa klase, ug mga direksyon alang sa paggamit sa mga hulagway ug mga tsart. Dugang pa ngadto sa mga pangutana sa panaghisgutan ug sa gisugyot nga mga pamaagi, ang mga magtutudlo mahimong mopili sa paggamit sa ubang mga pamaagi o mga pagtudlo sa leksyon nga ilang nakita nga epektibo sa pagpaapil sa ilang mga sakop sa klase ug sa pagdasig og pag-apil ug pagkat-on. Hapit ang matag leksyon nagsugyot sa paggamit sa pisara; kon mahimo, ang mga magtutudlo kinahanglan nga moandam nga ang pisara ug tisas anaa alang sa matag leksyon. Kadaghanan sa mga tabang nga biswal nagsugyot sa paggamit isip mga poster nga mahimong idibuho o isulat diha sa pisara. Laing mga sugyot alang sa pagtudlo makita diha sa *Sumbanan nga Basahon sa Pagtudlo* (34595) ug diha sa *Teaching, No Greater Call* (36123).

Ang mga sakop sa klase kinahanglan nga awhagon sa pag-andam alang sa klase nga panaghisgutan pinaagi sa pagtuon sa gitudlo nga leksyon niana nga semana. Sila usab kinahanglan nga awhagon nga modala sa ilang mga kasulatan.

Pagpaapil sa mga Sakop nga may Kakulangan

Sa panahon sa Iyang mortal nga pangalagad, si Jesus miadto sa bukid duol sa Dagat sa Galilea.

"Ug miduol kaniya ang dakong panon sa katawhan nga nagdala kauban nila mga bakol, mga buta, mga amang, mga kimay, ug uban pang daghang masakiton, ug ilang gipahimutang sila sa tiilan ni Jesus, ug iyang giayo sila:

Sa pagkaagi nga natingala ang panaon sa katawhan sa hingkit-an nila nagsulti ang mga amang, ang mga kimay nangaayo, ang mga bakol nakalakaw, ug ang mga buta nakakita; ug gihimaya nila ang Dios ni Israel" (Mateo 15:30–31).

Ang Manluluwas mipakita og panig-ingnan alang kanato sa pagbati og kapuangod alang niadtong adunay mga kakulangan. Sa diha nga siya mibisita sa mga Nephite human sa Iyang Pagkabanhaw, Siya miingon:

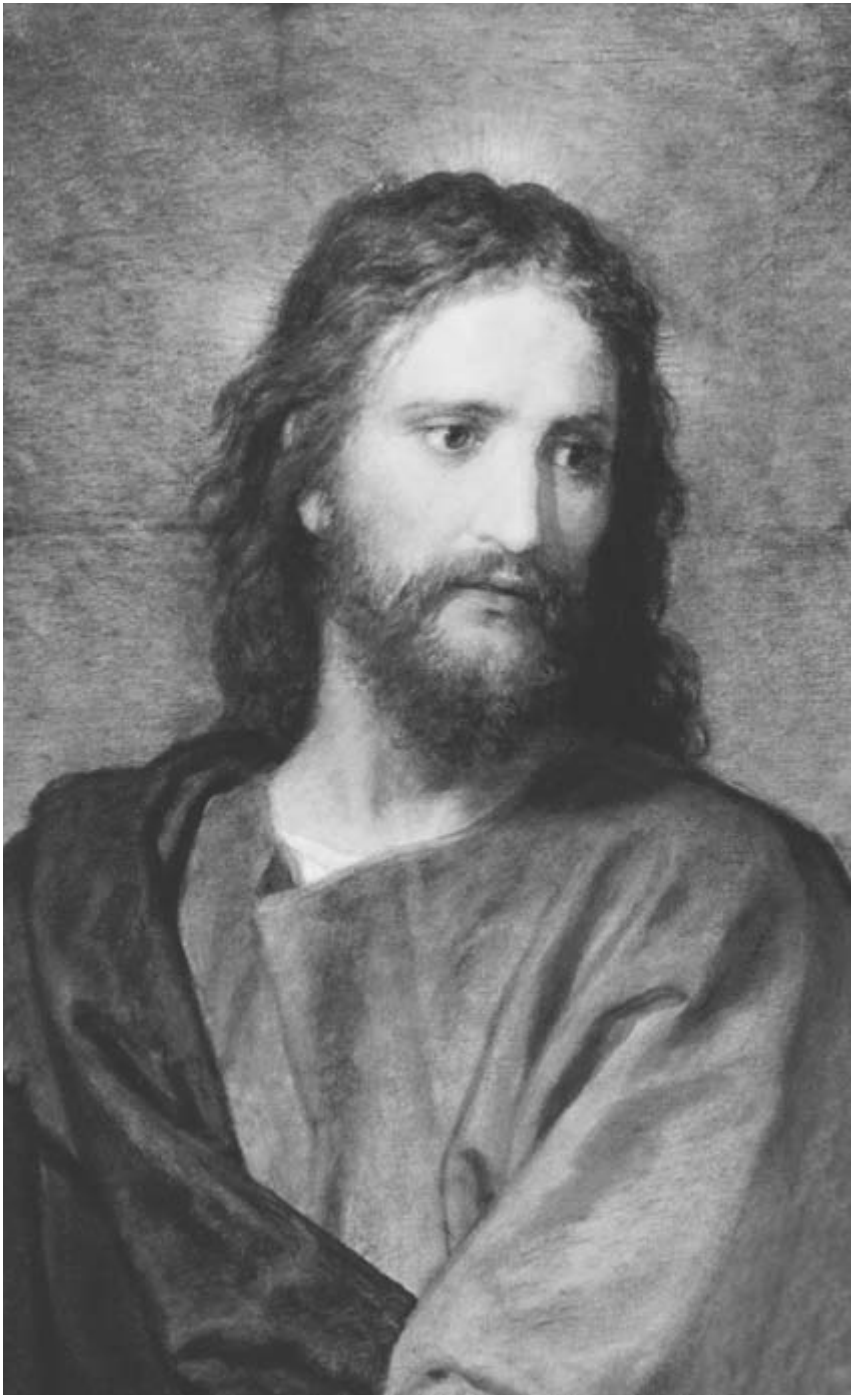
"Tan-awa, ang akong kasingkasing napuno sa kapuangod diha kanila.

"Aduna ba kamo dihay mga masakiton? Dad-a sila ngari. Aduna ba kamo dihay mga bakol, o mga buta, o mga pungkol, o mga angol, o mga sanglahon, o mga dili makalihok, o kadto nga mga bungol, o kadto nga gitakbuyan sa tanan nga mga matang sa sakit? Dad-a sila ngari ug Ako moayo kanila, kay Ako adunay kalooy diha kaninyo; ang akong kasingkasing napuno sa kalooy" (3 Nephi 17: 6–7).

Isip usa ka magtutudlo diha sa lawak-klasehanan sa Simbahan, kamo anaa sa labing maayong pagkabutang sa pagpakita og kapuangod. Bisan og sa kasagaran wala mabansay sa paghatag og propesyonal nga tabang ngadto sa mga sakop sa klase nga adunay mga kakulangan, mga magtutudlo kinahanglan nga magtinguha sa pagsabut ug paglakip niini nga mga sakop diha sa mga kalihokan sa klase sa pagkat-on. Ang mga sakop sa klase nga adunay mental, pisikal, emosyonal, ug ubang mga kakulangan tingali nagkinahanglan og espesyal nga pagtagad. Ang mosunod nga mga sumbanan makatabang gayud kaninyo sa pag-atiman sa matag sakop:

- Paningkamot nga makasabut sa mga panginahanglan ug mga abilidad sa matag sakop sa klase.
- Susiha pag-una uban sa mga sakop sa klase sa dili pa motawag kaniya sa pagpabasa, pagpaampo, o sa pagpaapil. Pangutana sama sa "Unsay imong bation kon pabasahon diha sa klase?" o "Mobati ba ikaw nga komportable nga mag-ampo diha sa klase?" Kon angay, susiha uban sa mga pangulo sa pagkapari, mga ginikanan, ug mga sakop sa banay sa pagtino sa espesyal nga mga panginahanglan sa sakop.
- Paningkamuti ang pagpauswag ug pagpalambo sa pag-apil ug pagkat-on sa sakop nga adunay kakulangan.
- Siguroha nga ang matag sakop sa klase motagad sa matag laing sakop sa klase uban sa pagtahud.
- Pagpakanatural, pagmanggihigalaon, ug pagmainiton. Ang matag anak nga babaye sa Dios nagkinahanglan og gugma ug pagsabut.

Isip usa ka magtutudlo sa Simbahan, hinumdumi nga ang matag sakop, bisan pa sa pisikal, mental, emosyonal, o sosyal nga kasarang, adunay potensyal alang sa pagtubo ngadto sa kahimayaan. Ikaw adunay obligasyon sa pagtabang sa matag tawo nga makat-on sa mga baruganan sa ebanghelyo diha sa inyong klase. Hinumdumi ang mga pulong sa Manluluwas: "Sa pagkamatuod nagaingon ako kaninyo, nga sa pagkaagi nga gihimo ninyo kini sa usa niining akong mga igsoon nga labing gagmay, kanako gibuhat ninyo" (Mateo 25:40)



ANG BUHI NGA KRISTO

Ang Pagpamatuod sa mga Apostoles

Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw

Samtang kita magsaulog sa pagkatawo ni Jesukristo duha ka libo ka tuig na ang milabay, kita mohalad sa atong pagpamatuod sa pagkatinuod sa Iyang dili katupngan nga kinabuhi ug sa walay katapusan nga gahum sa Iyang labing dako nga sakripisyo sa pag-ula. Walay lain nga adunay labaw ka mahinungdanon nga impluwensya diha sa tanan kinsa nakapuyo ug magpuyo pa dinhi sa yuta.

Siya mao ang Halangdong Jehova sa Daang Tugon, ang Mesiyas sa Bag-ong Tugon. Ubos sa pagdumala sa Iyang Amahan, Siya mao ang tiglalang sa yuta. "Ang tanang mga butang nangahimo pinaagi kaniya; ug niadtong mga nangahimo na, walay bisan usa nga nahimo nga dili pinaagi kaniya" (Juan 1:3). "Bisan og walay sala, Siya gibunyagan aron sa pagtuman sa tibuok pagkamatarung. Siya mipadayon sa paghimog mga kaayohan" (Mga Buhat 10:38), apan siya gitamay tungod niini. Ang Iyang ebanghelyo usa ka mensahe sa kalinaw ug maayong kabubut-on. Siya kinasingkasing nga mihangyo sa tanan sa pagsunod sa Iyang panig-ingnan. Siya naglakaw sa mga dalan sa Palestina, nag-ayo sa masakiton, naghimo nga ang buta makakita, ug nagbuhi sa patay. Siya nagtudlo sa mga kamatuoran sa kahangturan, ang pagkatinuod sa atong kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta, ug ang kahimoan alang sa anak nga mga lalaki ug anak nga mga babaye sa Dios sa umaabot nga kinabuhi.

Siya mitukod sa sakramento isip usa ka handumanan sa Iyang labing dako nga sakripisyo sa pag-ula. Siya gidakop ug gihukman sa bakak nga mga pasangil, gipahamtangan og sala aron matagbaw ang manggugubot nga panon, ug gihukman nga mamatay diha sa krus sa Kalbaryo. Siya mihatag sa Iyang kinabuhi aron sa pag-ula sa mga sala sa tanang mga katawhan. Ang Iyang kinabuhi usa ka gasa nga gihatag alang sa tanan kinsa magpuyo dinhi sa yuta.

Kami ligdong nga mopamatuod nga ang Iyang kinabuhi, diin mao ang mahinungdanon sa tibuok kasaysayan sa tawo, nagsugod dili lamang sa Betlehem ni natapos sa Kalbaryo. Siya mao ang Unang Natawo sa Amahan, ang Bugtong Anak diha sa unod, ang Manunubos sa kalibutan.

Siya mibangon gikan sa lubnganan para mahimong "nahaunang gibanhaw sa mga nangamatay" (1 Mga Taga-Corinto 15:20). Isip Nabanhaw nga Ginoo, Siya miduaw niadtong Iyang gihigugma dinhi sa kinabuhi. Siya usab nangalagad taliwala sa Iyang "laing karnero" (Juan 10:16) sa karaang America. Sa kalibutan karon, Siya ug ang Iyang Amahan nagpakita ngadto sa batang lalaki nga si Joseph Smith, sinugdanan sa dugay nang gisaad nga "kapaigoan sa kahingpitan sa mga panahon" (Mga Taga-Efeso 1:10).

Mahitungod sa Buhi nga Kristo, ang Propeta Joseph misulat: "Ang iyang mga mata ingon sa usa ka siga sa kalayo; ang buhok sa iyang ulo puti sama sa lunsay nga yelo; ang iyang panagway mihayag labaw sa kahayag sa adlaw; ug ang iyang tingog ingon sa dahunog sa dagko nga mga katubigan gani ang tingog ni Jehova, nag-ingon:

"Ako mao ang sinugdanan ug ang katapusan; Ako mao siya kinsa nabuhi, Ako mao siya kinsa gipatay; Ako mao ang inyong manlalaban ngadto sa Amahan" (D&P 110:3–4).

Mahitungod Kaniya ang Propeta mipahayag usab: "Ug karon, human sa daghan nga pagpamatuod nga gihatag mahitungod kaniya kini mao ang pagpamatuod, ang katapusan sa tanan, nga kami naghatag kaniya: Nga siya buhi!

"Kay kami nakakita kaniya, gani diha sa tuo nga kilid sa Dios; ug kami nakadungog sa tingog nga nagpamatuod nga siya mao ang Bugtong Anak sa Amahan—

"Nga pinaagi kaniya, ug ngadto kaniya, ug tungod kaniya, ang mga kalibutan nalalang, ug ang mga lumulupyo niana mao ang anak nga mga lalaki ug anak nga mga babaye sa Dios" (D&P 76:22–24).

Kami mopahayag pinaagi sa ligdong nga mga pulong nga ang Iyang pagkapari ug ang Iyang Simbahan gipahiuli dinhi sa yuta—tinukod ibabaw sa patukoranan sa . . . mga apostoles ug mga propeta. Si Jesukristo mao ang ulohang bato sa pamag-ang" (Mga Taga-Efeso 2:20).

Kami mopamatuod nga Siya sa umaabot nga adlaw mobalik nganhi sa yuta. "Ug ang himaya ni Jehova igapadayag, ug ang tanan nga unod sa tingub makakita niini; kay ang ba-ba ni Jehova nagsulti niini" (Isaias 40:5). Siya momando isip Hari sa mga Hari ug mohari isip Ginoo sa mga Ginoo, ug ang tanang tuhod magaluhod, ug ang tanang dila magdayeg, sa pagsimba diha sa atubangan Kaniya. Matag usa kanato mobarug aron pagahukman Kaniya sumala sa atong mga buhat ug sa mga tinguha sa atong mga kasingkasing.

Kami mopamatuod, ingon nga sa husto nga paagi Iyang gi-orden nga mga Apostoles—nga si Jesus mao ang Buhi nga Kristo, ang imortal nga Anak sa Dios. Siya mao ang halangdong Haring Immanuel, kinsa nagbarug karon sa tuong kamot sa Iyang Amahan. Siya mao ang kahayag, ang kinabuhi, ug ang paglaum sa kalibutan. Ang iyang paagi mao ang dalan nga paingon ngadto sa kalipay dinhi niini nga kinabuhi ug sa kinabuhing dayon sa kalibutan nga moabut. Salamat ngadto sa Dios sa dili katupngan nga gasa sa Iyang balaan nga Anak.

ANG UNANG KAPANGULOHAN

Gordon B. Hinckley
Thomas S. Monson
James E. Faust

Enero 1, 2000

ANG KORUM SA NAPULOG DUHA

Boyd K. Packer
L. Tom Perry
David B. Haight
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks

M. Russell Ballard
Joseph B. Wirthlin
Richard G. Scott
Robert D. Hales
Jeffrey R. Holland
Henry B. Eyring

ANG BANAY

USA KA PAMAHAYAG NGADTO SA KALIBUTAN

Ang Unang Kapangulohan ug Konseho sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw

KAMI, ANG UNANG KAPANGULOHAN ug Konseho sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, sa maligdong nga paagi mopahayag nga ang kaminyoon tali sa usa ka lalaki ug sa usa ka babaye gi-orden sa Dios ug nga ang banay mahinungdanon ngadto sa laraw sa Tiglalang alang sa walay katapusan nga destinasyon sa Iyang mga anak.

ANG TANAN NGA MGA TAWO—lalaki ug babaye—gilalang diha sa hitsura sa Dios. Ang matag usa hinigugmang nga anak nga lalaki ug babaye sa langitnong mga ginikanan, ug, sa ingon, ang matag usa adunay mga kinaiya sa pagkadios ug kalagmitan nga mahimong usa ka dios. Ang pagkalalaki ug pagkababaye mao ang mahinungdanon nga kinaiya sa tagsa-tagsa sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta, sa pagkamortal, ug sa walay katapusan nga pag-ila ug katuyoan.

SA KINABUHI NGA WALA PA DINHI SA YUTA, ang espiritu nga mga anak nga lalaki ug babaye nakaila ug nagsimba sa Dios ingon nga ilang Amahan sa Kahangturan ug midawat sa Iyang laraw nga naghatag og higayon sa Iyang mga anak nga makaangkon og pisikal nga lawas ug makaangkon og yutan-on nga kasina-tian sa paglambo ngadto sa kahingpitan ug sa katapusan makakab-ot sa iyang walay katapusan nga kapalaran ingon nga usa ka manununod sa kinabuhing dayon. Ang balaan nga laraw sa kalipay makahimo sa mga relasyon sa banay nga magpada-yon human sa kamatayon. Sagrado nga mga ordinansa ug mga pakigsaad nga anaa sa balaan nga mga templo makapahimo alang sa tagsa-tagsa sa pagbalik ngadto sa atubangan sa Dios ug alang sa mga banay nga magkahiusa sa kahangturan.

ANG UNANG SUGO nga gihatag sa Dios ngadto ni Adan ug Eva mao ang mahitungod sa posibilidad alang kanila isip bana ug asawa nga mahimong mga ginikanan. Kami mopahayag nga ang sugo sa Dios alang sa Iyang mga anak sa pagdaghan ug pagpuno sa yuta nagpabilin nga malig-on. Kami sa dugang mopahayag nga ang Dios misugo nga ang sagrado nga mga gahum sa paglalang pagagamiton lamang tali sa lalaki ug babaye, kinsa legal nga naminyo isip bana ug asawa.

KAMI MOPAHAYAG sa mga paagi diin ang mortal nga kinabuhi gilalang nga gipahimutang sa Dios. Kami mopamatuod sa pag-kabalaan sa kinabuhi ug sa iyang pagkamahinungdanon diha sa walay katapusan nga laraw sa Dios.

ANG BANA UG ASAWA adunay ligdong nga kapangakohan sa paghigugma ug pag-amuma alang sa usag-usa ug alang sa ilang mga anak. 'Ang mga anak kabilin sa Ginoo' (Mga Salmo 127:3). Ang mga ginikanan adunay sagrado nga katungdanan sa pag-amuma sa ilang mga anak sa paghigugma ug pagka-matarung, sa pagsangkap alang sa ilang pisikal ug espirituhanon nga mga panginahanglan, sa pagtudlo kanila, sa paghigugma ug pag-alagad sa usag-usa, sa pagsunod sa mga sugo sa Dios ug kinsa mosunod sa mga balaod sa ilang nasud bisan asa sila magpuyo. Mga bana ug asawa—mga inahan—ug mga amahan—adunay tulubagon sa atubangan sa Dios sa pagtuman niini nga mga kapangakohan.

ANG BANAY gi-orden sa Dios. Ang kaminyoon tali sa lalaki ug babaye mahinungdanon ngadto sa Iyang walay katapusan nga laraw. Ang mga anak adunay katungod nga matawo ngadto sa mga ginikanan kinsa naminyo, maamuhan sa usa ka amahan ug sa usa ka inahan nga nagtahud sa mga panaad sa kaminyoon uban sa hingpit nga pagkamatinuoron. Ang kalipay diha sa kinabuhi sa banay labaw nga makab-ot kon gipasikad diha sa mga pagtulun-an sa Ginoong Jesukristo. Malampuson nga mga kaminyoon ug mga banay natukod ug napadayon diha sa mga baruganan sa hugot nga pagtuo, pag-ampo, paghinulsol, pagpasaylo, pagtahud, gugma, kalooy, buhat ug maayong makali-ngaw nga mga kalihokan. Ang laraw sa Dios, mao nga ang mga amahan mangulo sa ilang mga banay diha sa gugma ug sa pagkamatarung, may kapangakohan sa pagsangkap sa mga kinahanglanon sa kinabuhi ug sa pagpanalipod alang sa ilang mga banay. Ang unang mga kapangakohan sa mga inahan mao ang pag-atiman sa ilang mga anak. Niining sagrado nga mga kapangakohan, ang mga amahan ug mga inahan adunay katungdanan sa pagtabang sa usag usa ingon nga magkauban. Kakulangan, kamatayon, o laing mga kahimtang mahimong manginahanglan sa pagsagop o sa pag-usab niini nga mga kalihokan sa pag-amuma alang sa banay. Ang uban nga mga kabanay kinahanglan nga motabang kon gikinahanglan.

KAMI MOPAHIMANGNO nga ang tagsa-tagsa kinsa makalapas sa mga pakigsaad sa kaputli, kinsa moabuso sa ilang kapikas o mga anak, o kinsa mapakyas sa pagtuman sa mga kapangakohan sa banay moabut ang adlaw nga mobarug nga adunay tulubagon sa atubangan sa Dios. Dugang pa, kami mopahimangno nga ang pagkabungkag sa banay makadala sa tagsa-tagsa, sa komunidad, ug sa nasud sa mga katalagman nga gipanagna sa karaan ug sa bag-o nga mga propeta.

KAMI NAGTAWAG sa may kapangakohan nga mga lumulupyo ug mga opisyal sa gobyerno bisan asa sa pag-awhag sa mga tawo sa paghimo niadtong mga butang nga gihimo sa pagpadayon ug sa paglig-on sa banay isip sukaranan nga yunit sa katilingban.

Kini nga pamahayag gibasa ni Presidente Gordon B. Hinckley isip bahin sa iyang mensahe sa Tigum sa Kinatibuk-ang Kapunongan sa Kahupayan nga gihimo sa Septyembre 23, 1995, sa Dakbayan sa Salt Lake, Utah.

Kita

mga hinigugmang anak nga mga babaye nga espiritu sa Dios,
ug ang atong mga kinabuhi adunay kahulugan, katuyoan ug direksyon.
Isip usa ka tibuok kalibutan nga kapunungan sa pagkaigsoong babaye,
kita nagkahiusa sa atong debosyon ngadto ni Jesukristo,
atong Manluluwas, ug Panig-ingnan.
Kita mga babaye nga hugot ang pagtuo, hiyas, panan-awon,
ug gugma nga putli kinsa:

≈

Mopadugang sa atong mga pagpamatuod ni Jesukristo
pinaagi sa pag-ampo ug pagtuon sa kasulatan.

≈

Gatinguha og espirituhanong kalig-on pinaagi sa
mga pag-aghat sa Espiritu Santo.

≈

Mopahinungod sa atong mga kaugalingon sa pagpalig-on
sa mga kaminyoon, mga banay, ug mga panimalay.

≈

Gakaplag sa pagkahalangdon sa pagkainahan
ug kalipay diha sa pagkababaye.

≈

Malipay diha sa pagpangalagad ug maayong mga buhat.

≈

Gahigugma sa kinabuhi ug pagkat-on.

≈

Gabarug alang sa kamatuoran ug pagkamatarung.

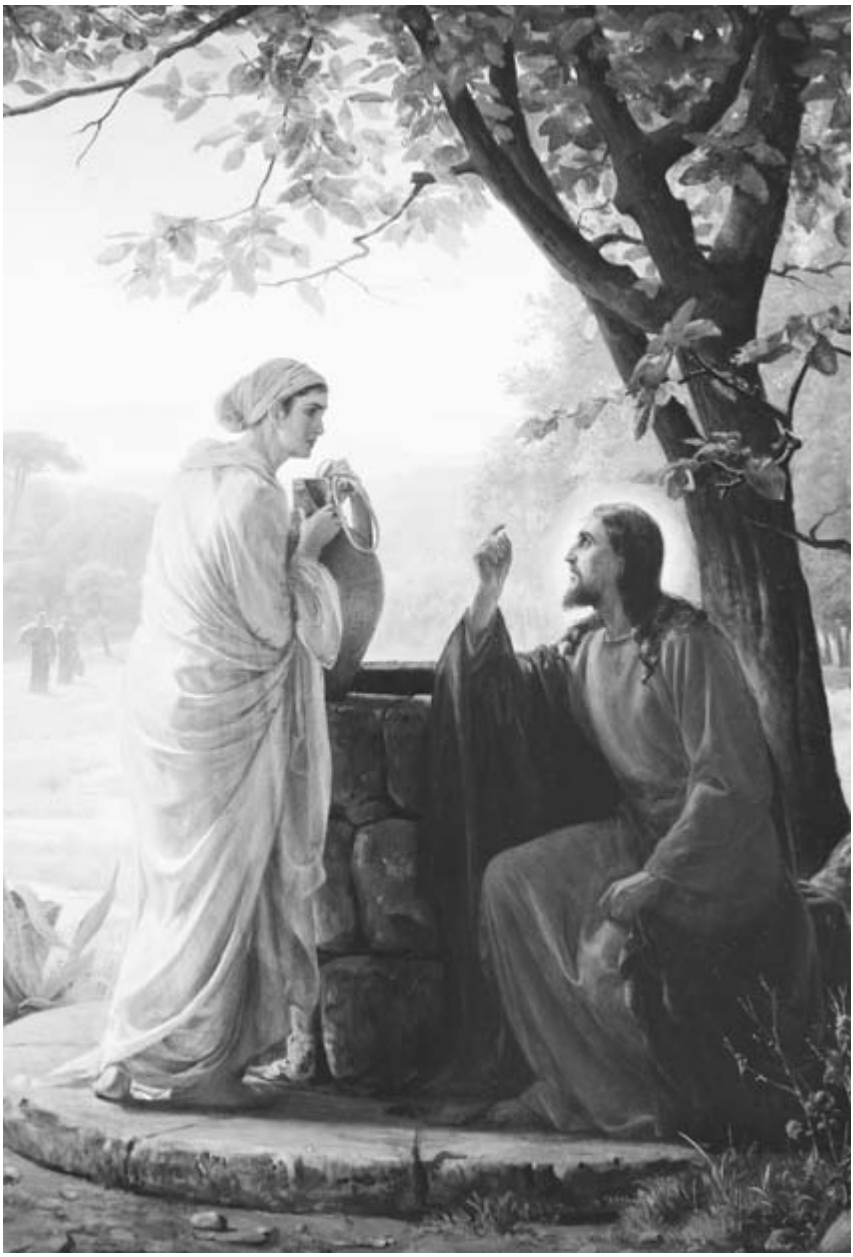
≈

Gapaluyo sa pagkapari
isip ang awtoridada sa Dios dinhi sa yuta.

≈

Gamaya sa mga panalangin sa templo,
gasabut sa atong balaan nga kapalaran,
ug gapaningkamot alang sa kahimayaan.

MGA BARUGANAN UG DOKTRINA SA EBANGHELYO



HUGOT NGA PAGTUO DIHA KANG JESUKRISTO

Leksyon 1

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga maligon ang atong hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo.

Unsa ang Hugot nga Pagtuo?

"Ang hugot nga pagtuo dili ang pagbaton sa hingpit nga kasayuran sa mga butang; busa kon kamo adunay hugot nga pagtuo kamo naglaum sa mga butang diin dili makita, diin mga tinuod" (Alma 32:21).

- Unsa ang hugot nga pagtuo? Sa unsa nga paagi ikaw migamit sa hugot nga pagtuo karon?

Kita Kinahanglan Gayud nga Makat-on sa Kamatuoran

Sa pagpalambo sa hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo, kita kinahanglan gayud nga makaila kinsa gayud Siya. Kita dili makabaton og hugot nga pagtuo diha Kaniya kon kita walay nahibaloan mahitungod Kaniya. Kita dili makabaton og hugot nga pagtuo Kaniya gawas kon unsay atong nahibaloan mahitungod Kaniya tinuod.

Pipila ka mga tawo dinhi sa yuta nakakita sa Manluluwas. Kadaghanan kanato dili gayud makakita Kaniya sa atong mortal nga mga kinabuhi, apan kini mao ang atong kahigayunan ug katungdanan sa pagkat-on sa kamatuoran mahitungod Kaniya. Kita makaangkon og aktwal nga kahibalo bahin Kaniya pinaagi sa saksi sa Espiritu. Ang pagkahibalo sa kamatuoran mahitungod sa Ginoo makatabang kanato nga mosalig Kaniya, mosunod Kaniya, ug mosalig diha Kaniya sa pagtabang kanato lapas sa atong kahanas sa pagtabang sa atong mga kaugalingon.

- Ngano nga mahinungdanon ang pagkat-on sa tinuod nga mga ideya mahitungod kang Jesukristo?

"Gawas sa pagtuo dili gayud mahimo ang pagpahimuot kaniya, kay ang moduol sa Dios kinahanglan gayud motuo nga mao siya, ug nga siya mao ang magbalus sa mga nagapangita kaniya" (Mga Hebreohanon 11:6).

Kita makat-on og daghang mga kamatuoran mahitungod sa hugot nga pagtuo gikan niini nga kasulatan: nga ang pagpahimuot sa Dios (1) kita kinahanglan gayud nga magbaton og hugot nga pagtuo diha Kaniya, (2) kita kinahanglan gayud nga motuo nga Siya buhi, ug (3) kita kinahanglan gayud nga motuo nga Siya motubag kanato kon kita maningkamot pag-ayo nga makaila Kaniya o sa pagpangayo og panabang gikan Kaniya.

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa pag-asoy sa unsa nga paagi nga ang pagkat-on sa tinuod nga mga baruganan sa ebanghelyo nakahatag kanila og kalinaw o kalipay.

- Ipakita ang mga biswal 1-a, "Usa ka babaye nagtuon sa mga kasulatan aron makat-on mahitungod ni Jesukristo"; 1-b, "Mga misyonaryo nagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa mga tawo sa tibuok kalibutan"; ug 1-c, "Usa ka banay dungan nga nagtuon sa mga kasulatan."

Aron makat-on sa kamatuoran mahitungod ni Jesukristo ug sa Iyang ebanghelyo, kita kinahanglan nga magtuon sa mga kasulatan ug maminaw ngadto sa mga pagpamatuod sa mga sulugoon sa Ginoo dinhi sa yuta. Kon kita magmapainubsanon, matinuoron, ug mainampoon, kita masayud alang sa atong mga kaugalingon nga Siya mao ang Bugtong Anak sa atong Langitnong Amahan, nga Siya buhi karon, ug nga Siya nahigugma sa matag usa kanato, bisan pa kon unsa kita ka dili hingpit. Kita makakat-on nga Siya nasayud sa tanang kamatuoran. Siya mopadayag niini nga kamatuoran ngadto niadtong kinsa nagtrabaho pag-ayo sa pagpangita niini. Kita makakat-on nga Siya usa ka makiangayon nga Dios kinsa mosilot gayud sa dautan, ug nga Siya usa usab ka maloloy-on nga Dios ngadto niadtong kinsa maghinulsol. Kita masayud nga Siya mibayad alang sa atong mga sala ug midala sa pagkabanhaw ngadto sa tanan. Ang hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo motubo diha kanato kon kini nga mga kamatuoran mosulod sa atong mga kasingkasing ug ang mga pagduhaduha ug mga kahadlok magsugod sa pagkawala.

- Sa unsa nga paagi nga ang pagtuon sa mga kasulatan makatabang kanato sa pagpuli sa pagduhaduha ug kahadlok uban sa hugot nga pagtuo? Unsa ang ubang mga butang ang makatabang kanato nga makapalig-on sa atong hugot nga pagtuo?

- Hangyoa ang uban nga igsoong mga babaye sa pagsulti og mubo sa unsa nga paagi sila nakapalambo sa hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo.

Kita Kinahanglan Gayud nga Mogamit sa Atong Hugot nga Pagtuo

Kita makakat-on sa kamatuoran pinaagi sa pagtuon sa mga kasulatan, pinaagi sa pagpuasa ug pag-ampo, ug pinaagi sa pagpaminaw sa mga

1-a, Usa ka babaye nagtuon sa mga kasulatan aron makat-on mahitungod ni Jesukristo.

1-b, Mga Misyonaryo nagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa mga tawo sa tibuok kalibutan.

1-c, Usa ka banay nagdungan pagtuon sa mga kasulatan.

pagpamatuod sa uban. Bisan pa niana, ang yano nga pagtuo sa kamatuoran wala magpasabut nga kita naggamit og hugot nga pagtuo. Adunay mga tawo kinsa mituo nga si Jesus mao ang atong Manluluwas ug nga ang ebanghelyo tinuod, apan sila wala maghupot sa Iyang mga sugo. Kini nga mga tawo wala maggamit sa hugot nga pagtuo. Ang hugot nga pagtuo nagkinahanglan og buhat. Kon kita adunay hugot nga pagtuo, kita mosalig diha kang Jesukristo aron sa pagtabang kanato sa pagpangita og mga paagi sa pagpuyo sa Iyang mga sugo.

Ang mga kasulatan nagtudlo kanato:

"Sumalig ka kang Jehova sa bog-os mong kasingkasing, ug ayaw pagsalig sa imong kaugalingong salabutan.

"Sa tanan nimong mga dala ilha siya, ug siya magamando sa imong mga alagianan" (Mga Proverbio 3:5–6).

Si Nephi usa ka panig-ingnan sa usa ka batan-ong lalaki kinsa adunay hugot nga pagtuo ug misalig sa Ginoo sa pagtabang kaniya sa pagsunod sa mga sugo. Pinaagi sa direksyon gikan sa Ginoo, ang amahan ni Nephi misugo kaniya ug sa iyang igsoong mga lalaki sa pagkuha sa mga talaan sa ilang mga katawhan gikan kang Laban, usa ka gamhanan, dili matarung nga tawo. Sila nahadlok pag-ayo kang Laban. Apan, sa diha nga gisugo sa paghimo niining malisud nga buluhaton, si Nephi mipadayag sa iyang hugot nga pagtuo diha sa Ginoo. Siya miingon, "Ako moadto ug mobuhat sa mga butang nga ang Ginoo nagsugo, kay ako nasayud nga ang Ginoo dili mohatag og mga sugo ngadto sa mga katawhan, gawas kon siya moandam og paagi alang kanila nga sila unta makatuman sa butang diin siya misugo kanila" (1 Nephi 3:7).

- Ngano nga si Nephi andam sa pagsunod sa Ginoo?

Adunay daghang mga sakop sa Simbahan karon, batan-on ug tigulang, kinsa adunay hugot nga pagtuo sama kang Nephi. Si Sister Sachiko Hotta sa Nagoya, Japan, misaysay sa mosunod nga sugilanon:

"Sa wala pa ang akong bana ug ako maminyo, kami nagkauyon nga ang Simbahan mao ang labing mahinungdanon nga butang sa among mga kinabuhi ug nga kami kinahanglan mogamit sa among panahon ug bisan unsang mga abilidad nga ania kanamo sa pag-alagad sa Simbahan. Ug kini, sayon kaayong isulti kay sa buhaton.

"Human kami maminyo, ang akong bana ug ako mibalhin ngadto sa usa ka balay abangan nga layo gikan sa kapilya. Ang pagbiseklita ngadto sa estasyunan sa tren, pagsakay sa tren ngadto sa sunod nga siyudad, ug dayon mosakay og bus ngadto sa kapilya moabut og usa ka oras ug tunga, ug, dayag lang, nga kon kami dili makaabut sa unang tren ug mohulat sa sunod, ang biyahe moabut og labaw sa duha

ka mga oras. Kini nakapalisud sa presidente sa sanga sa paghatag kanamo og buluhaton. Gawas pa niini, human kami maminyo mga tulo ka bulan na, ang akong bana nasakit og grabe ug kinahanglan nga isulod sa ospital, busa ako mitrabaho aron kami mabuhi. Matag adlaw human sa trabaho ako mobisita sa akong bana sa ospital ug maningkamot nga makaadto sa kapilya pagkahuman, apan wala gihapoy igong oras sa usa ka adlaw.

"Kini nakapasamok kanako, ug ako nasayud nga kon kami nagpuyo pa lamang sa duol, ako makahimo og makabaton og balaan nga tawag sa Simbahan. Apan ang yuta duol sa kapilya mahal kaayo, ug kami dili makaabut sa pag-abang sa sama ka maanindot nga kasilinganan, labaw ka kubos kon mopalit og balay diha niini. Kon hunahunaon, ako nasayud nga imposible, apan [ang mga kasulatan nagtudlo nga kon ikaw mag-ampo kanunay, ikaw pagadunggon]. (Tan-awa sa Lucas 18: 1–5.) Busa, ako nag-ampo sa walay hunong. Ako wala masayud kon unsaon sa pagtubag sa Ginoo sa mao nga imposible nga hangyo, ako nag-ampo lamang. Sa wala madugay human niini, ang akong uyoan, kansang balay may 13 ka mga gutlo lamang gikan sa kapilya, sa kalit nakahukom sa pagbalhin, ug mitanyag kanamo sa iyang matahum nga balay. Ako nasayud nga ang akong pag-ampo nadungog. Kami malipayon kaayo, tungod kay sa katapusan kami makatrabaho sa Simbahan. Niining higayona ang akong bana nakagawas na sa ospital, ug kami nakatambong sa among mga tigum isip usa ka banay.

"Human sa among pagbalhin, ang Simbahan mipahibalo og mga plano alang sa usa ka kapilya sa Nagoya, ug ang tanan nagsugod sa pagtrabaho pag-ayo aron makatigum og kwarta alang sa pundo sa gambalay. Sa wala pa niini, ang akong bana nakahukom sa pagsugod sa iyang kaugalingong negosyo—usa ka tindahan sa pan. Sa labut pa, kami adunay gamay ra kaayo nga kwarta, kami migamit sa among tanang mga tinigum aron sa pagsugod sa negosyo, ug kami migamit sa akong binulan nga tseke aron mabuhi. Kami wala masayud unsaon nga kami makatabang sa pundo sa gambalay, ilabi na nga ako nagsabak ug dili makatrabaho og dugay-dugay. Bisan og ang negosyo sa akong bana nagtubo, kami walay igo nga ikapadayon pagbayad sa pundo sa gambalay, ug pag-andam alang sa among bag-ong batang masuso. Ako nagtrabaho og dugay aron makadawat sa akong tinuig nga bonus ug mitigum niini aron ibayad sa balayronon alang sa among bata. Kini mao ang among tanan nga kwarta.

"Usa ka gabii ang presidente sa sanga mitawag kanamo ug miingon nga sila kulang na lang og gamay aron makompleto ang pundo sa gambalay, ug siya mihangyo kanamo kon kami makatabang ba. Ang among kwarta mao lamang ang alang sa bata, nga sa dili madugay matawo na, ug kay kini mao lamang ang ania kanamo, kini mao usab

ang tanan nga among ikahatag. Nianang gabhiona among gidala ang kwarta ngadto sa presidente sa sanga. Kini igo gayud nga makakompleto sa bahin sa sanga sa bag-o nga kapilya.

"Kami wala na mabalaka human niana mahitungod asa kami mokuha og kwarta aron ibayad sa mga galastohan sa among bata, kami nasayud nga ang Ginoo moatiman kanamo. Natural lang nga ako mabalaka usahay, apan sa panahon nga ako maghunahuna niana, ako mobati og kalinaw.

"Sa pagkasunod bulan, ang akong bana nakatrabaho og permaninte nga . . . trabaho . . . sa dapit sa Nagoya. Kami wala gani masayud nga anaa kini nga trabaho. Sa iyang bag-o nga suweldo kami aduna nay igo nga ikabayad sa mga balayronon sa ospital kon matawo na ang among bata. Ang Dios miingon nga kamo kinahanglan gayud nga mohimo sa tanan nga inyong mahimo, ug human niana, kamo kinahanglan gayud nga motugyan sa uban ngadto kaniya. Ako nasayud nga kini tinuod" (Two Hours from the Chapel," *Ensign*, Aug. 1975, 64–65).

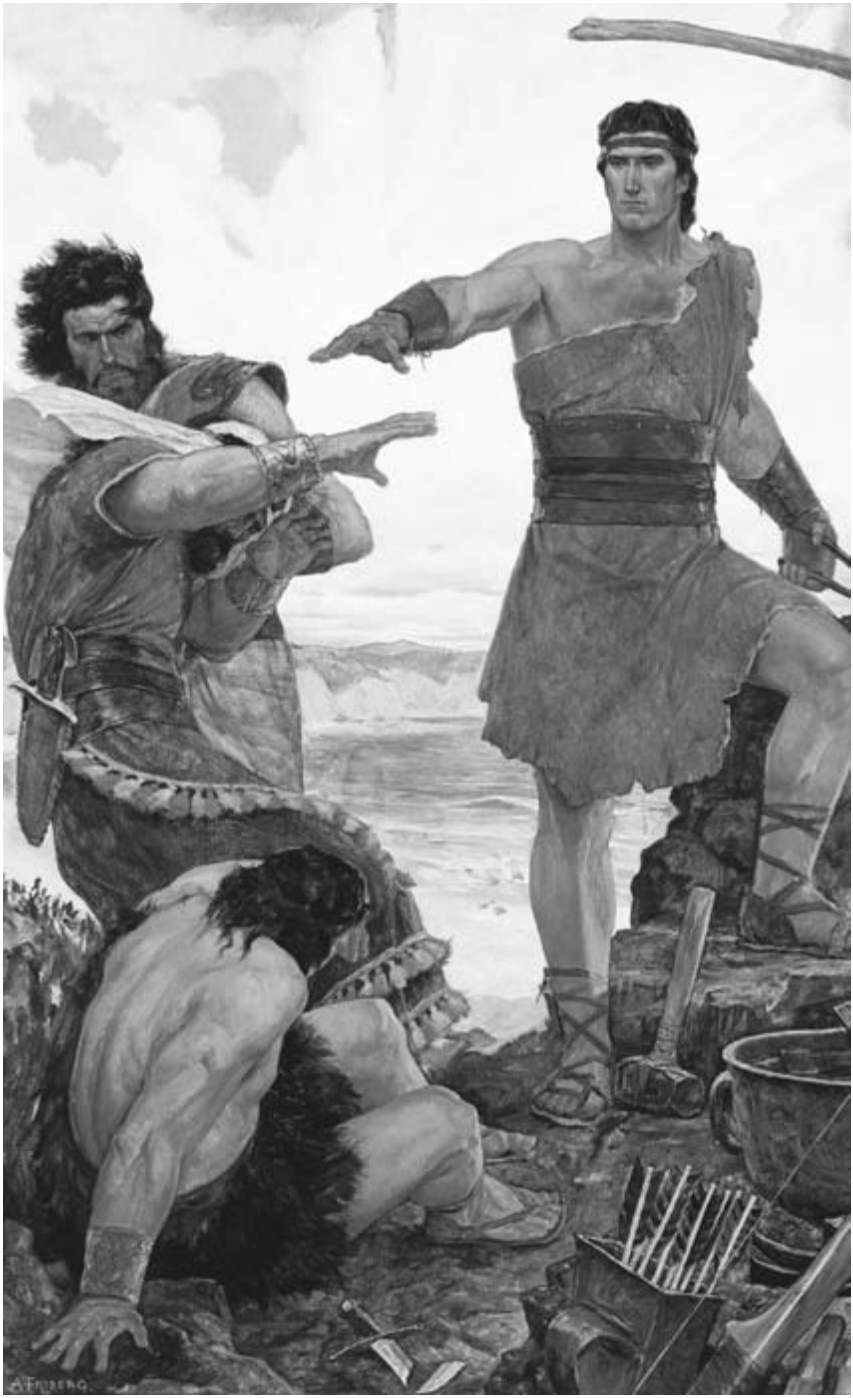
- Human si Sister Hotta nag-ampo uban sa hugot nga pagtuo aron makahimo sa pag-alagad diha sa Simbahan, sa unsa nga paagi ang Ginoo mipanalangin sa iyang banay? Giunsa pagpanalangin sa Ginoo nila ni Brother ug Sister Hotta tungod sa paghatag sa kwarta ngadto sa Simbahan nga ilang gitigum alang sa bata?

Si Sister Hotta mihatag og maayo nga paghulagway sa hugot nga pagtuo. Ang pagbaton og hugot nga pagtuo magpasabut sa paghimo bisan unsa ang atong mahimo sa pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo, bisan kon kini ingon og imposible kon hunahunaon. Kon kita nakahimo sa tanan nga atong mahimo ug mopakita og hugot nga pagtuo, ang Ginoo misaad nga Siya motabang kanato.

Ang Hugot nga Pagtuo Gihimo nga Buhi pinaagi sa Pagkamasulundon

Ang hugot nga pagtuo sama sa usa ka buhi nga tanom, kini malaya ug mamatay kon kita dili moatiman niini ug manalipod niini. Ang paagi sa paghimo sa atong hugot nga pagtuo nga buhi mao ang pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo samtang kita magkat-on niini. "Ang hugot nga pagtuo usa ka gasa sa Dios nga gitugyan isip usa ka ganti alang sa personal nga pagkamatarung" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* 2nd ed. [1966], 214). Kon kita magsugod sa pagsupak sa mga sugo sa Dios, kita mipahuyang sa atong hugot nga pagtuo. Si Satanas naggamit og daghang mga paagi sa pagpaningkamot sa pagkuha kanato sa pagsalikway sa mga sugo sa Dios ug sa ingon ang atong hugot nga pagtuo nahuyang.

- Ipakita ang biswal 1-d, "Si Nephi nagbadlong sa iyang magulang nga igsoong mga lalaki sa ilang makasasala nga mga paagi."



1-d, Si Nephi nagbadlong sa iyang igsoong mga lalaki tungod sa ilang makasasala nga mga paagi.

Sa 1 Nephi atong mabasa bahin ni Laman ug Lemuel, ang igsoong mga lalaki ni Nephi. Sila gitudloan sa daghang tinuod nga mga baruganan sa ilang amahan, pinaagi ni Nephi, ug gani pinaagi sa mga anghel. Apan sila wala makapalambo og hugot nga pagtuo tungod kay sila nakakita niini nga malisud ang pagdawat unsa ang gitudlo ni Lehi ug Nephi, ug sila mipili sa dili pagpuyo subay niini nga tinuod nga mga baruganan. Sila nagbagulbol nga ang mga sugo lisud kaayo sundon. Sila misaway sa ilang amahan ug igsoong lalaki. Sila dili buot mohimo sumala sa gisugo ngadto kanila. Sila dali nga mahulog ngadto sa sala.

Pinaagi sa pagtandi, si Nephi mihimo sa matag butang nga gisugo kaniya ug misalig sa Ginoo. Ang Dios miganti sa iyang hugot nga pagtuo, ug daghang mga milagro nahitabo sa kinabuhi ni Nephi. Siya nakahimo sa pagtukod og usa ka barko bisan og siya walay nahibaloan bahin sa pagtukod og barko. Siya gihatagan sa gahum lapas sa iyang kaugalingong mga kahanas ug nakabuntog sa dautang mga plano sa iyang igsoong mga lalaki. Siya gihatagan og kahigayunan nga makakita og mga panan-awon ug nakigsulti sa usa ka anghel sa Dios. Tungod sa iyang pagkamasulundon, siya gipanalanginan og dako nga pagtuo. Tungod sa iyang hugot nga pagtuo, siya adunay gahum sa Dios sa iyang kinabuhi.

Kita, usab, makapahimo sa atong hugot nga pagtuo nga buhi pinaagi sa pagkamasulundon. Kita makaamuma sa atong hugot nga pagtuo pinaagi sa pagpuasa ug pag-ampo, pagbasa sa mga kasulatan, pagtambong sa mga tigum sa simbahan, ug paghimo sa mga butang nga gisugo kanato sa atong mga pangulo sa simbahan. Kita makapalig-on sa atong hugot nga pagtuo pinaagi sa dili pagpanaway ug pagbagulbol.

- Ngano nga ang pagpanaway ug pagbagulbol makapahuyang sa atong hugot nga pagtuo?

Ang hugot nga pagtuo sa matag usa kanato pagasulayan. Kita makatuo gani nga ang Ginoo wala makamatikod sa atong hugot nga pagtuo ug pagkamasulundon. Kita mahimong mobati nga Siya atua sa layo, wala makakita sa atong mga pagsulay, ug dili motubag sa atong mga pag-ampo. Kon kining mga panahona moabut, kini makatabang sa pagkaamgo nga ang atong hugot nga pagtuo gisulayan. Kon kita mopadayon sa pagbuhat og matarung, kita pagahatagan og kalig-on sa pagbuntog sa atong mga pagsulay. Kita pagagantihan tungod sa atong hugot nga pagtuo ug pagkamasulundon.

Si Moroni mitudlo nga "ang hugot nga pagtuo mao ang mga butang nga gilauman ug dili makita; busa, ayaw pakiglalis tungod kay kamo wala makakita, kay kamo dili makadawat og saksi hangtud human sa pagsulay sa inyong hugot nga pagtuo" (Ether 12:6).

Ug ang Ginoo miingon, "Ang akong mga katawhan kinahanglan nga pagasulayan sa tanan nga mga butang, nga sila unta maandam sa pagdawat sa himaya nga Ako aduna alang kanila, gani ang himaya sa Zion; ug nga siya nga dili makaantus sa mga pagpanton dili takus sa akong gingharian" (D&P 136:31).

Panapos

Mahinungdanon alang kanato ang pag-amuma sa atong hugot nga pagtuo pinaagi sa pagpuasa ug pag-ampo, pagkamasulundon ngadto sa mga sugo sa Dios, pagbasa sa mga kasulatan, pagtambong sa mga tigum sa atong simbahan, ug paghimo unsa ang gisugo sa atong mga pangulo sa simbahan. Kon kita mohimo sa ingon, kita makabaton sa kalig-on sa pagpalabay sa mga pagsulay sa atong mga kinabuhi.

Hagad

Pagdesisyon kon unsaon ninyo paglig-on ang inyong hugot nga pagtuo. Isulat ang inyong desisyon sa usa ka piraso nga papel isip usa ka pahinumdom. Basaha ang Alma 32:17–43 ug Moroni 7:33–39 niana nga semana.

Dugang mga Kasulatan

- Mateo 8:5–10 (pag-ayo pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- Mateo17:20 (walay imposible pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- Marcos 9:23 (ang tanan nga mga butang posible pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- Lucas 8:43–48 (pag-ayo pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- Juan 20:24–29 (bulahan sila kinsa motuo)
- Mga Taga-Roma 10:13–17 (aron makabaton og hugot nga pagtuo, kita kinahanglan gayud nga maminaw sa pulong sa Dios)
- 2 Mga Taga-Corinto 5:6–7 (kita naglakaw pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- 1 Nephi 3 (ang hugot nga pagtuo ni Nephi)
- 1 Nephi 4 (gahum pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- Alma 32:17–43 (ang paghulagway ni Alma bahin sa hugot nga pagtuo)
- Moroni 7:33–39 (ang hugot nga pagtuo gikinahanglan alang sa mga milagro)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 11. "Ang Kinabuhi ni Kristo," ug kapitulo 18, "Hugot nga Pagtuo diha kang Jesukristo"
2. Pagtuon sa 1 Nephi 3–4 ug Alma 32:17–43.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, og mga kinutlo sa imong gusto.

PAGHINULSOL

Leksyon 2

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makasabut ug paggamit sa baruganan sa paghinulsol.

Unsa ang Gipasabut sa Paghinulsol?

Ang matag usa kanato anaa sa usa ka panaw sa kinabuhi, paingon ngadto sa mahangturon nga destinasyon. Samtang kita nagpanaw, kita makadungog og mga tingog nga nagtawag kanato. Usa mao ang tingog sa Ginoo, nag-aghat kanato sa pagbuhat og maayo; laing tingog mao ang tingog ni Satanas, nagdani kanato sa pagbuhat og dautan. Kita gawasnon sa pagpili tali sa duha ug sa pagbuhat alang sa atong mga kaugalingon.

- Basaha ang 2 Nephi 2:16, 27–29.

Sayon usahay nga malibug niini nga mga tingog. Kita naghunahuna nga kita naglihok sa husto nga paagi apan sa pagkatinuod kita nalingla. Samtang kita makat-on sa ebanghelyo ni Jesukristo, kita makaamgo nga kita sa kanunay wala magpili sa husto nga paagi.

Kita nakaamgo nga kita tingali wala diha sa husto nga dalan. Kon kita magpadayon sa sayop nga dalan, kita moabut sa katapusan sa atong panaw, apan kita makakaplag nga kita wala diha sa celestial nga gingharian. Ang pagsimang gikan sa atong tinuod nga dalan gitawag og *sala.* Ang pagkorihir sa atong dalan aron nga kita sa makausa mopaingon ngadto sa celestial nga gingharian nga gitawag og *paghinulsol.*

Si Jesukristo misaad kanato:

"Kini mahinabo nga ang matag kalag kinsa mobiya sa iyang mga sala ug moduol ngari kanako, ug motawag sa akong ngalan, ug mosunod sa akong tingog, ug mohupot sa akong mga sugo, makakita sa akong panagway ug masayud nga Ako mao;

"Ug ako ang tinuod nga kahayag nga nagdan-ag sa matag tawo nga moanhi sa kalibutan" (D&P 93:1–2).

"Ako mao ang kahayag alang sa kalibutan; ug ang mosunod kanako, dili magalakaw sa kangitngit, kondili may kahayag sa kinabuhi" (Juan 8: 12).

- Unsa ang gipasabut sa paglakaw diha "sa kangitngit"? pinaagi sa pagbaton sa "kahayag sa kinabuhi"?
- Ipakita ang biswal 2-a, "Sama sa usa ka parola diha sa kangitngit, si Jesukristo nagpakita kanato sa dalan sa kalipay ug kinabuhing dayon."

Si Jesukristo nagpakita kanato sa dalan aron makaabut ngadto sa celestial nga gingharian ug ikauban ang atong Amahan sa Langit. Siya sama sa atong parola diha sa kangitngit. Kon kita anaa sa husto nga dalan, kita nagpanaw diha sa kahayag (tan-awa sa Juan 8:12). Kita makakita sa tinuod nga dalan nga sundon. Kon kita mosimang gikan sa husto nga agianan, kita maglatagaw sa kangitngit. Sama sa usa ka barko nga misimang gikan sa agianan nga gipahimutang sa parola ug molawig duol sa makuyaw nga mga bato ug malinglahon nga mga tubig, kita nagpabantang sa atong mga kaugalingon ngadto sa mga laang sa sala nga gipahimutang ni Satanas alang kanato. Siya buot mopugong kanato sa pag-abut sa atong destinasyon. Apan ang kinabuhi sa sala dili makagiya kanato ngadto sa kalipay sa katapusan sa atong panaw. Kon kita magpakasala pag-ayo, si Satanas adunay dako nga gahum ibabaw kanato. Mao kana ngano nga si Jesus misulti kanato, "Ang tagsa-tagsa nga magpakasala, ulipon sa sala" (Juan 8:34).

Si Satanas malipay kon kita makabuhat og sala. Siya buot nga kita ubos sa iyang gahum. Ang iyang tingog nagsulti kanato nga ang sayop nga atong nabuhat husto. Siya misulti kanato nga kita adunay maayong mga katarungan sa pagbuhat niini, nga kita kahatagan og kaangayan sa pagbuhat og sala. (Tan-awa sa 2 Nephi 28:8, 21–22.) Siya buot nga kita mosulti sa atong mga kaugalingon nga ang sala dili grabe sama sa pagkatinuod niini. Siya nasayud nga kutob kita maghimo og mga pamalibad sa atong mga sala, kita dili maghinulsol sa hingpit.

Si Jesukristo nasayud nga si Satanas naglihok niini nga paagi. Mao nga Siya mipanalangin kanato sa kahayag ni Kristo, usahay gitawag og ang atong *tanlag*. Ang kahayag ni Kristo makatabang kanato nga makahibalo sa kalainan tali sa maayo ug dautan (tan-awa sa Moroni 7:15–16). Ang tingog sa Espirtu nag-aghat kanato, nagpasidaan kanato sa paghinulsol ug sa pagbalik ngadto sa tinuod nga agianan.

Si Jacob, nagsulti uban sa gahum sa Dios, naningkamot sa pagpahigmata sa mga katawhan. Siya nagpasidaan kanila mahitungod sa ilang mga sala uban niini nga mga pulong:

2-a, Sama sa usa ka parola diha sa kangitngit, si Jesukristo nagpakita kanato sa dalan sa kalipay ug kinabuhing dayon

"O akong hinigugma nga mga kaigsoonan, biya gikan sa inyong mga sala; iyabyab ang mga kadena kaniya nga mogapos kaninyo og hugot; duol ngadto niana nga Dios, kinsa mao ang lig-on nga sukaranan sa inyong kaluwasan

"Andama ang inyong mga kaugalingon alang . . . sa adlaw sa paghukom, nga dili kamo mokulo uban sa makalilisang nga kahadlok; nga kamo dili makahinumdom sa inyong makalilisang nga kasaypanan diha sa kahingpitan, ug mapugos sa pagsinggit: Balaan, balaan ang imong paghukom, O Ginoong Dios nga Labing Makagagahum—apan ako nasayud sa akong kasaypanan; ako nakalapas sa imong balaod, ug ang akong mga kalapasan ako lamang; ug ang yawa nakapanag-iya kanako, nga ako usa ka bihag ngadto sa iyang makalilisang nga pagkauyamot.

"Apan tan-awa, akong mga kaigsoonan, kini angay ba nga ako kinahanglan mopukaw kaninyo ngadto sa makalilisang nga kamatuoran niini nga mga butang? Ako mohasol ba sa inyong kalag kon ang inyong mga hunahuna putli? Ako molipod-lipod ba nganha kaninyo sumala sa katin-aw sa kamatuoran kon kamo giluwas gikan sa sala?

"Tan-awa kon kamo mga balaan, ako mamulong nganha kaninyo mahitungod sa pagkabalaan; apan kay kamo dili balaan, ug kamo mitan-aw kanako ingon nga usa ka magtutudlo, kini kinahanglan gayud nga ako motudlo kaninyo sa mga sangputanan sa sala" (2 Nephi 9:45–48). Kon kita mobati sa pagkamakahahadlok sa atong sala, kita makapili sa pagpadayon niini o pagdesisyon nga maisugon sa pagdawat sa atong sayop ug sa pagtul-id niini. Kon kita mopili sa pagpadayon diha sa atong mga sala, si Satanas moimpluwensya kanato og dugang ug dugang pa hangtud kita mawad-an sa tanang tinguha sa paghinulsol. Kon kita mopili sa paghinulsol, ang Langitnong Amahan ug si Jesukristo motabang kanato nga makabuntog sa atong mga sala, ug kita makasinati sa mga panalangin sa hingpit nga kalipay ug kalinaw.

- Basaha ang Alma 34:32–35. Ngano nga dili maalamon ang pagsalikway sa paghinulsol?

Kitang Tanan Kinahanglan nga Maghinulsol

- Basaha ang Mga Taga-Roma 3:23.

Kitang tanan kinahanglan nga maghinulsol sa mga butang nga wala unta nato buhata, sama sa pagsulti og bakak, pagpanglibak, o pagpasipala sa ngalan sa Ginoo. Kita usab kinahanglan nga maghinulsol sa *wala* pagbuhat sa mga butang nga *kinahanglan* unta natong buhaton, sama sa pagbayad sa atong ikapulo, pag-ampo kanunay, pagbalaan sa Igpapahulay nga adlaw, pagpakighigala sa usa ka silingan, o paghimo sa usa ka buluhaton. Kita kinahanglan nga makaila sa Espiritu sa

Ginoo nga nag-aghat kanato sa pagbuntog sa atong mga sayop ug pagsunod niadtong mga pag-aghat.

"Usa ka batan-ong lalaki mihatag sa iyang pagpamatuod: "Ako naghunahuna sa tanang mga kasakit nga akong nahimo sa akong mga ginikanan—ug sa akong kaugalingon—nga wala makaamgo nga ang sala dili makahatag og kalipay. Human sa sekondarya ako mibalhin ug nagsugod sa pag-inom, pagpanabako, ug paggamit og mga druga. Ako nagtuo nga ako adunay maanindot nga panahon, apan karon ako nakahibalo nga ako sa pagkatinuod makalolooy kaayo.

"Dayon usa ka adlaw ako mihunong ug naghunahuna, "Unsa kaha kon ang akong mga ginikanan makakita kanako karon? Unsa ang ilang mahunahuna?"

" 'Mao dayon kadto nga ako nagsugod sa pag-usab sa akong kinabuhi . . . ako dili gayud unta makahimo niini kon wala pay pipila ka maayong mga higala ug usa ka masinabtunon nga obispo—ug kon wala ang tabang sa Espiritu Santo. Apan uban sa ilang tabang ako nakahimo sa paghinulsol. Ug karon ako nakakita kon unsa ako ka dili malipayon kaniadto. Ako mopamatuod nga ang paghinulsol ug matarung nga pagpuyo makahatag og kalipay. Ug ako nakahibalo gikan sa kasinatian nga ang Ginoo kanunay nga anaa sa pagtabang kanato sa pagusab sa atong mga kinabuhi, kon kita motugot kaniya' " (kinutlo ni Jay A. Parry sa "Miracles Today?" *Ensign*, Jan. 1978, 56).

Samtang kita maghinulsol sa atong mga sala, kita magkaduol ngadto sa tinuod nga dalan. Kon kita anaa sa tinuod nga agianan padulong ngadto sa celestial nga gingharian, kita makasabut nga ang tanan nga mga balaod sa Dios mahinugdanon. Kita labaw nga mahimong sama ni Jesukristo ug mohunahuna sa sala sama sa Iyang paghunahuna. Kita dili makatan-aw diha sa sala uban sa labing gamay nga matang sa pagtugot (tan-awa sa D&P 1:31). Sa laing mga pulong, kita dili makatugot sa bisan unsang matang sa sala. Kini mao ang atong tumong. Bisan og kita dili hingpit, kita kinahanglan gayud nga mahinumdom sa atong mga tumong ug maningkamot sa pagkab-ot niini.

- Basaha ang Ether 12:27.

Kon kita mapainubsanon diha sa pag-ampo, maghangyo sa Ginoo sa pagpakita sa atong mga kahuyang ug mga sala, Siya mobuhat sa ingon. Siya usab motabang sa pagbuntog sa atong mga kahuyang pinaagi sa paghinulsol.

Tinuod nga Paghinulsol Magdala og Kapasayloan

Kon kita makaamgo nga ang tanan natong mga sala makahahadlok sa atubangan sa Ginoo, kita mobati og "diosnong kasubo" alang niini (2 Mga Taga-Corinto 7:10). Kita dili makahinumdom niini nga dili

mobati og kasakit sa sala ug pabasol. Kini makapabug-at kanato ug mahimong usa ka bug-at nga salagubangunon. Kita magsugod sa pagbati og gamay nga bahin sa dako nga kasubo nga gibati ni Jesukristo sa diha nga Siya nag-antus ug nagpakamatay alang kanato. (Tan-awa sa Alma 36:12–13.)

- Ipakita ang biswal 2-b, "Si Kristo nag-ampo diha sa Tanaman sa Getsemani"

Unsa gayud kita ka mapasalamaton nga kita dili kanunay nga modala niini nga salagubangunon. Pinaagi sa paghinulsol kita mahimong gawasnon gikan sa salagubangunon sa sala. Tungod sa dakong gugma ni Jesukristo alang kanato, Siya nag-antus, nagkadugo, ug namatay alang sa atong mga sala aron nga kita dili na mag-antus sa hingpit sa atong mga kaugalingon kon kita maghinulsol (Tan-awa sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 12, "Ang Pag-ula")

- Ipakita ang biswal 2-c, "Si Kristo miula alang sa atong mga sala sa kondisyon nga kita maghinulsol."

Si Jesus miingon:

"Kay tan-awa, Ako, ang Dios, nag-antus niini nga mga butang alang sa tanan, nga sila unta dili mag-antus kon sila maghinulsol;

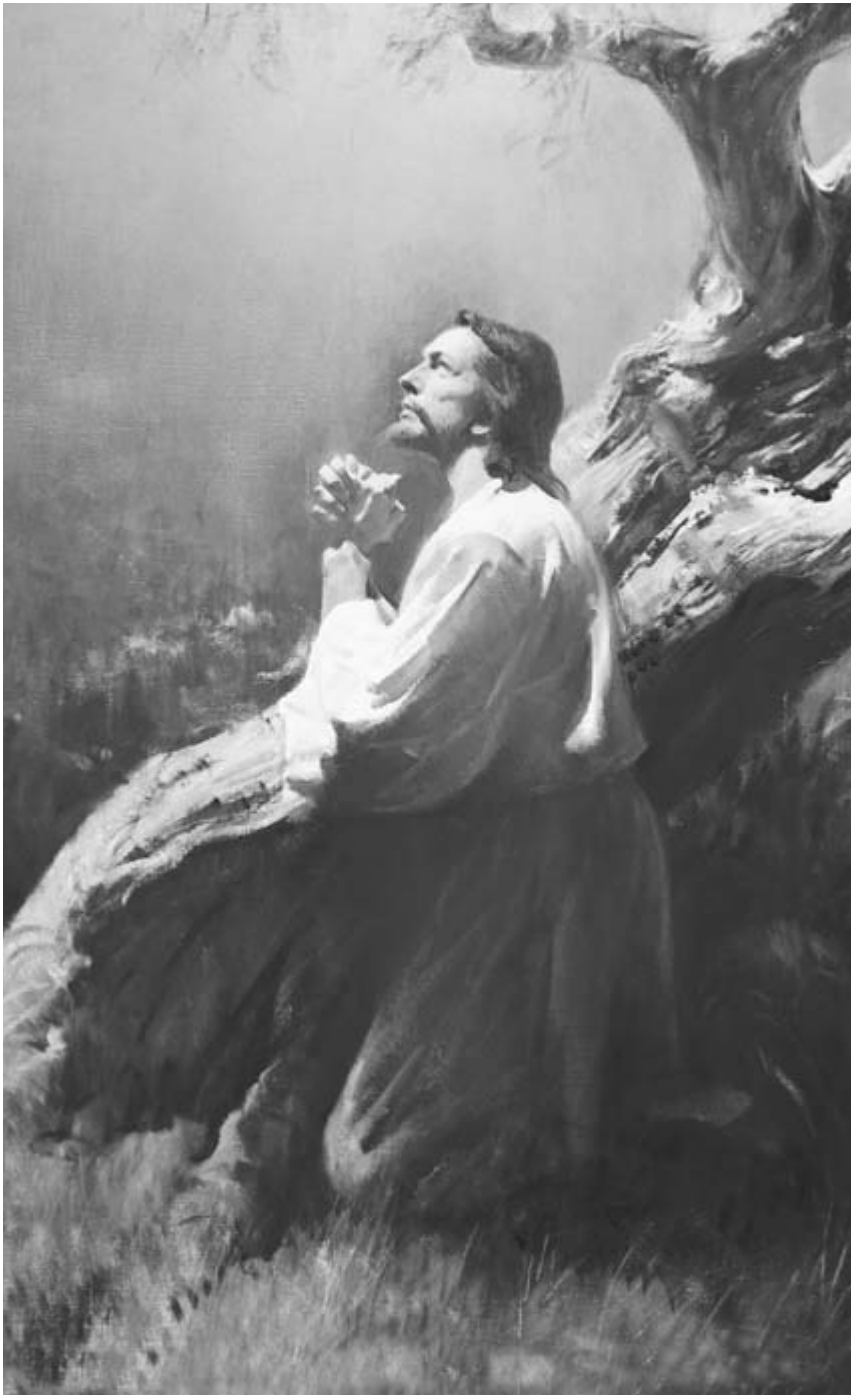
"Apan kon sila dili maghinulsol sila kinahanglan gayud nga mag-antus sama kanako;

"Kansang pag-antus nakapahimo sa akong kaugalingon, gani ang Dios, ang labing halangdon sa tanan sa pagkurog . . . ug sa pag-agas sa dugo sa matag lungag sa panit, ug sa pag-antus sa lawas ug sa espiritu" (D&P 19:16–18).

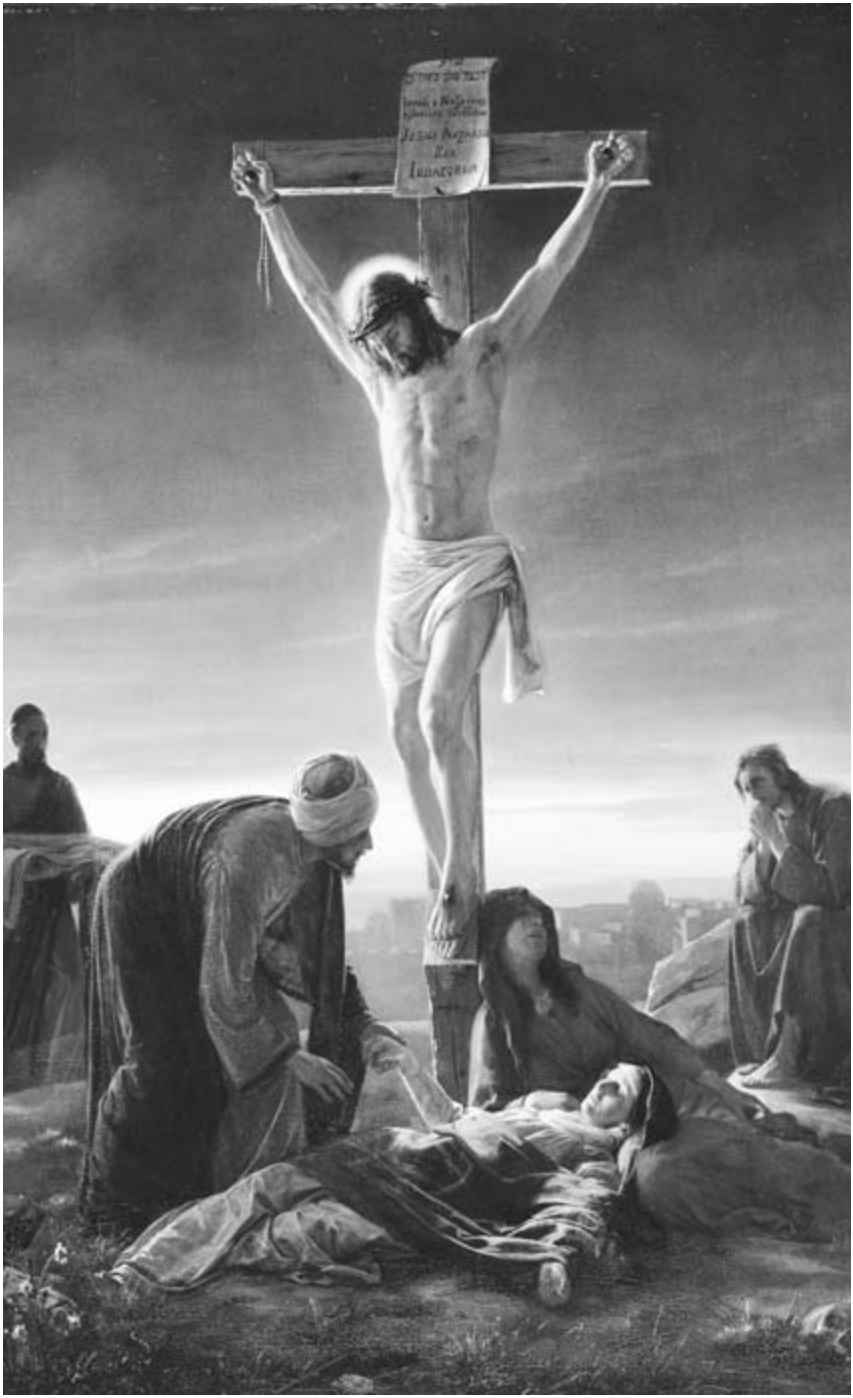
Aron makahinulsol, kita kinahanglan gayud nga mosunod og usa ka piho nga paagi. Kini nga paagi gipasabut diha sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 19, mga pahina 123–26.

- Ipakita ang biswal 2-d. "Ang mga lakang sa paghinulsol modala kanato gikan sa diosnong kasubo ngadto sa hingpit nga kalipay sa paghupot sa mga sugo."

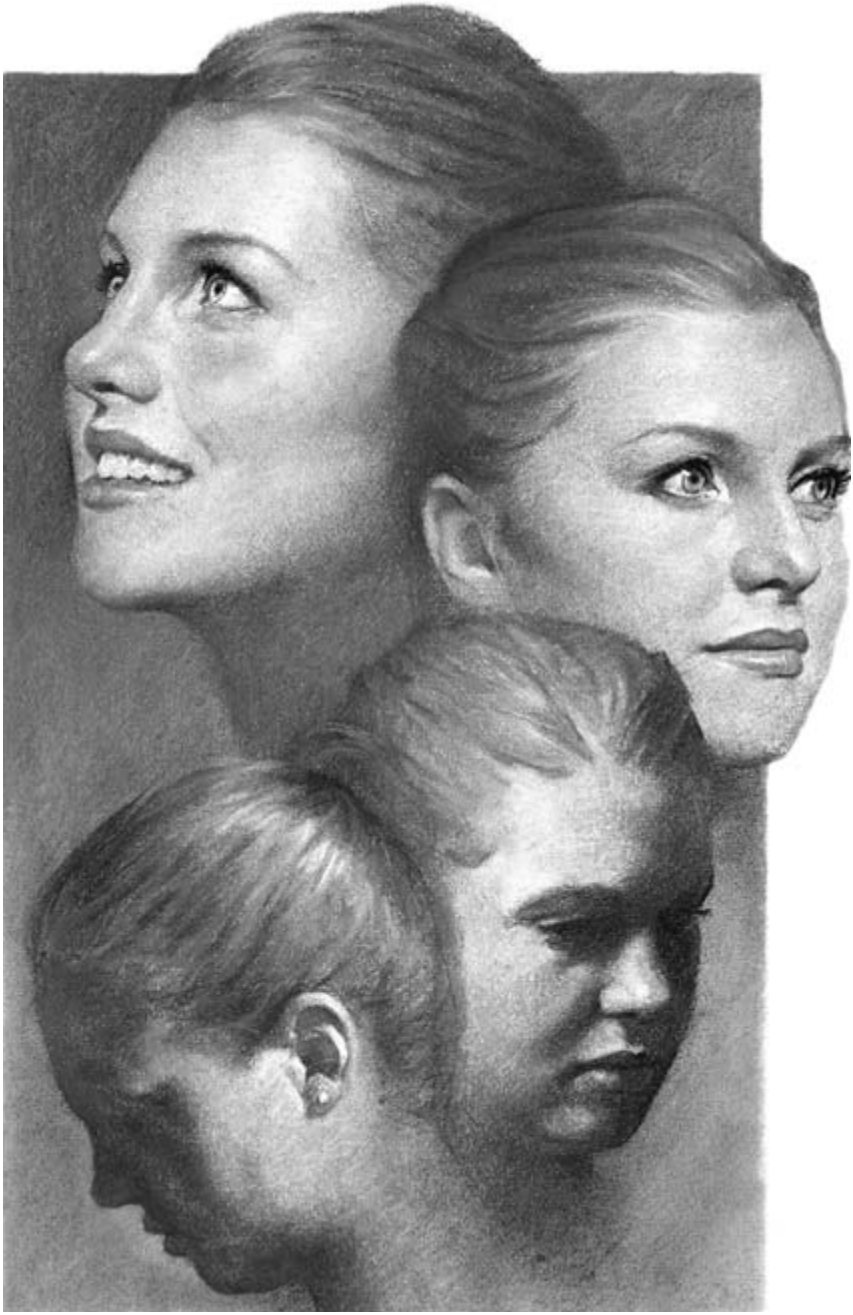
- Hisguti ang pito ka mga bahin sa paghinulsol nga gihisgutan diha sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 19. Kon mahimo, paapila ang igsoong mga babaye. Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:



2-b, Si Kristo nag-ampo diha sa Tanaman sa Getsemani.



2-c, Si Kristo miula alang sa atong mga sala sa kondisyon nga kita maghinulsol.



2-d, [1]Ang mga lakang sa paghinulsol modala kanato gikan sa diosnong kasubo ngadto sa hingpit nga kalipay sa paghupot sa mga sugo.

1. Pag-ila sa sala
2. Pagbati og kasubo alang sa sala
3. Pagbiya sa sala
4. Pagkumpisal sa sala
5. Paghimo og pagpahiuli
6. Pagpasaylo sa uban
7. Paghupot sa mga sugo sa Dios

Tungod kay si Jesukristo mibayad alang sa atong mga sala, Siya adunay gahum sa pagpasaylo kanato. Kon kita mosunod sa paagi sa paghinulsol, ang Manluluwas misaad nga Siya mopasaylo kanato sa atong mga sala ug dili na mahinumdom niini.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 58:42.

Pinaagi sa paghinulsol kita mahimong limpyo ug putli pag-usab. Kita mahimo nga mahinumdom sa atong kanhi nga mga kaugalingon ug mahinumdom sa atong mga sala, apan wala nay sakit. Hinoon, kita mobati og kalinaw. Usa ka misyonaryo misaysay sa usa ka sugilanon nga naghulagway sa kapasayloan nga madawat sa matag usa kanato kon kita tinud-anay nga maghinulsol.

Usa ka batan-ong babaye kinsa hapit na bunyagan nagduhaduha nga ang iyang paghinulsol alang sa mga sala nga iyang nabuhat gidawat ba ngadto sa Ginoo. Siya nagpadayon sa pag-ampo alang sa tubag nga siya gipasaylo na. Pagkahuman gayud sa iyang bunyag, siya gihatagan sa gasa sa Espiritu Santo. Ang elder miingon:

"Samtang ang akong mga kamot nagpandong diha kaniya, ug samtang ako miingon kaniya sa pagdawat sa Espiritu Santo, ako mibati og ingon nga ako nakoryentihan o tay-og nga milatay ngadto sa iyang kalawasan. Ako natingala sa makadiyot, ug dayon ako nakabalik sa akong hunahuna ug mitapos sa pag-ampo. Ug, sumala sa naandan sa Simbahan, ako mitunol sa akong kamot aron sa pagpahalipay kaniya ug nakakita nga siya hapit anaa sa kahimtang sa kakugang o diha sa usa ka katingala. Ang iyang mga mata gipiyong, ug mga luha miagas gikan sa iyang nawong. Siya diha niini nga kondisyon sulod sa lima ka mga minuto sa dihang sa kalit lang, siya milingolingo sa iyang ulo, mitindog, ug milakaw ug milingkod sa iyang lingkuranan.

"Ako natural lang nga mapakisusihon mahitungod sa iyang dili kasagaran nga reaksyson samtang gikumpirmahan, busa ako nangutana bahin niini pagkahuman. Siya misulti kanako nga ang labing matahum,

limpyo, matam-is nga pagbati miabut agi sa iyang lawas—usa ka matahum, makapalagsik, makalimpyo nga Espiritu nga sukad wala niya mabati kaniadto sa iyang tibuok nga kinabuhi."

Ang sangputanan niini nga kasinatian makapatingala. Sulod sa tulo ka mga adlaw, ang hitsura sa iyang nawong nausab. Bisan ang iyang pagkatawo nahimong pino ug hapsay, ug ang iyang mga mata nahimong malumo. Ang elder miingon: "Kini usa ka mahinungdanon nga pagpamatuod sa akong kauban ug kanako nga makakita sa unsa nga paagi nga ang Espiritu sa Ginoo makausab sa tinud-anay nga naghinulsol nga tawo, sa espirituhanon ug sa pisikal nga paagi, ngadto sa usa ka maanyag ug matahum nga tawo. Ang malimpyohon nga gahum sa Espiritu Santo sa bunyag tinuod gayud." (Tan-awa sa "Cleansed at Baptism," Margie Calhoun Jensen, comp., *When Faith Writes the Story* [1973], 18–19.)

Kini usa ka madramahon nga sugilanon mahitungod sa gahum sa Espiritu sa Ginoo sa paglimpyo kanato. Bisan tuod ang pipila kanato makabaton sa mao nga kasinatian, kitang tanan makadawat sa matam-is, limpyo nga pagbati.

Panapos

Kita mogamit sa baruganan sa paghinulsol sa atong tibuok kinabuhi aron sa pagluwas sa atong mga kaugalingon gikan sa sala ug pagtarung sa atong agianan paingon sa celestial nga gingharian. Kini usa ka dako nga panalangin nga makahibalo nga kon kita tinud-anay nga maghinulsol ang Ginoo mopasaylo kanato ug dili na mahinumdom sa atong mga sala.

Hagad

Susiha ang inyong kinabuhi sa sunod nga semana aron makita unsaon ninyo sa paghinulsol. Basaha ang Mosiah 27 ug Alma 36. Tun-i pagusab ang *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 19.

Dugang mga Kasulatan

- Mga Taga-Corinto 7:8–11 (diosnong kasubo mosangpot sa paghinulsol)
- 1 Juan 1:8–9 (ang tanan nakasala)
- Enos 1:1–8 (ang mga sala mapasaylo pinaagi sa hugot nga pagtuo)
- Mosiah 26:29–31 (ikumpisal ang mga sala ug pasayloa ang usag usa)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 42:18–29 (paghupot sa mga sugo)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 12, "Ang Pag-ula," ug kapitulo 19, "Paghinulsol."
2. Pagtuon sa Mosiah 27 ug Alma 36.
3. Pag-andam sa poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

BUNYAG: USA KA MAPADAYUNON NGA PAKIGSAAD

Leksyon 3

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pag-awhag kanato sa pagpadayon sa pagpuyo sa mga pakigsaad nga atong gihimo sa bunyag.

Ang Bunyag Naghatag og Bag-o nga Sinugdanan

Ang Langitnong Amahan nagtinguha nga kitang tanan magbaton og hugot nga pagtuo diha Kaniya ug sa Iyang Anak, nga si Jesukristo, ug sa paghinulsol sa atong mga sala. Human kita makahinulsol, kita bunyagan ngadto sa Simbahan ni Kristo. Ang bunyag gikinahanglan alang sa atong kaluwasan. Apan ang pagpabunyag lamang dili pa igo. Kita magsugod og bag-o nga paagi sa kinabuhi sa bunyag, apan kita kinahanglan gayud nga magpadayon kanunay sa paglambo ngadto sa kahingpitan.

Ang propeta nga si Alma nangutana sa iyang mga katawhan human sila bunyagi: "Kamo sa espirituhanon nga paagi natawo ba sa Dios? Kamo nakadawat ba sa iyang hitsura diha sa inyong mga panagway? Kamo nakasinati ba niining dako nga kausaban diha sa inyong mga kasingkasing?" (Alma 5:14). Kita mibati ba og mga kausaban sa atong tinguha ug ang atong mga espiritu matawo pag-usab? Kita kinahanglan nga maninguha sa pag-angkon niini nga mga pagbati human sa atong bunyag ngadto sa Simbahan ni Jesukristo. Ang bunyag mao ang sinugdanan sa "dako nga kausaban" nga kinahanglan gayud nga masinati natong tanan aron makabalik ngadto sa atong Amahan sa Langit (tan-awa sa Alma 5:13–14 ug Mosiah 5:7–9).

Samtang kita magpuyo sa atong mga pakigsaad, ang atong mga tinguha ug mga aksyon mausab ug kita labaw ug labaw nga mahimong sama sa atong Amahan sa Langit. Sa diha nga kita gibunyagan kita gibutang ilawom sa tubig. Ang mga kasulatan mitandi niini ngadto sa paglubong, o pagbiya, sa atong karaan nga kaugalingon (tan-awa sa Mga Taga-Roma 6:4; D&P 76:51). Sa diha nga kita mihaw-as gikan sa tubig, kita nahugasan nga limpyo sa sala ug nagsugod og usa ka bag-o nga kinabuhi. Kining bag-o nga kinabuhi nagsugod uban sa walay katapusan nga kasabutan uban sa Dios; ug kon kita mohimo sa atong

bahin, Siya mohimo sa Iyang bahin. Samtang kita mosunod Kaniya, Siya motabang kanato nga mausab ug mogiya kanato balik ngadto sa Iyang atubangan.

Daghang mga tawo nakatagamtam og espirituhanon nga pagbati sa panahon sa ilang bunyag. Usa ka sakop mihulagway niini nga paagi: "Ako dili gayud makalimot sa emosyon sa sulod sa akong kalag; nga malimpyo, sa pagsugod nga bag-o isip usa ka anak sa Dios. . . . Kini usa gayud ka espesyal nga pagbati!" (kinutlo ni Hartman ug Connie Rector diha sa *No More Strangers,* 4 vols. [1971–90], 3:175)

Ang atong bunyag nagrepresentar og usa ka mahinungdanon nga kausaban nga nahitabo sa sulod kanato. Tungod kay kita mahinulsulon, ang bunyag naglimpyo kanato ug naghatag kanato og kahigayunan sa pagsugod og usa ka bag-o nga kinabuhi. Kita kinahanglan nga mahinumdom sa limpyo, siguro nga pagbati nga atong gibati sa bunyag.

- Hangyoa ang usa o duha ka igsoong mga babaye sa pagsulti unsa ang ilang gibati sa diha nga sila gibunyagan. Pangutana kon sa unsa nga paagi nga ang ilang mga kinabuhi nausab sukad sa bunyag.

Ang Atong Pakigsaad sa Bunyag

- Ipakita ang biswal 3-a, "Usa ka batan-ong lalaki gibunyagan"

Ang pakigsaad mao ang usa ka kasabutan o saad tali sa duha o daghang mga tawo. Sa bunyag, kita mihimo og usa ka mahinungdanon nga pakigsaad uban sa Dios. Sama sa gisulti ni Presidente Spencer W. Kimball, "Ang pagpabunyag mao ang pagsulod ngadto sa usa ka pakigsaad . . . uban sa Dios . . . sa *pagbuhat,* . . . sa pagbuhat sa matarung ingon man usab sa paglikay sa dautan" (*The Miracle of Forgiveness* [1969], 94).

- Ipabasa sa mga sakop sa klase ang Doktrina ug mga Pakigsaad 20:37. Unsa nga mga panginahanglan alang sa bunyag ang gihatag niini nga kasulatan? Hatagi ang igsoong mga babaye og panahon sa pagtubag, dayon ipakita ang poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Pagmapainubsanon.
2. Pagbaton og usa ka masulub-on nga kasingkasing ug usa ka mahinulsolon nga espiritu.
3. Pagsaksi nga kamo andam sa pagdala diha kaninyo sa ngalan ni Jesukristo.
4. Pagbaton og determinasyon sa pag-alagad ni Jesukristo hangtud sa katapusan.

3-a, Usa ka batan-ong lalaki gibunyagan .

- Unsa ang buot ipasabut sa pagdala diha kanato sa ngalan ni Jesukristo?

Sa pagdala sa ngalan ni Jesukristo mao ang pagatawgon nga mga anak ni Kristo (tan-awa sa Mosiah 5:7–8). Kon kita modala sa ngalan sa usa ka tawo, kita adunay usa ka kapangakohan ngadto niana nga tawo. Sama nga kita adunay usa ka kapangakohan ngadto sa banay kansang ngalan atong gidala, kita adunay kapangakohan ngadto ni Jesukristo sa diha nga kita midala ngari kanato sa Iyang ngalan. Kita kinahanglan nga magpuyo sama sa Iyang pagpuyo.

- Ipakita ang biswal 3-b, "Usa ka batan-ong babaye nagbag-o sa iyang pakigsaad sa bunyag pinaagi sa pag-ambit sa sakramento." Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77.

Kita mobag-o sa atong mga pakigsaad sa bunyag pinaagi sa mga pakigsaad nga atong gihimo kon kita moambit sa sakramento. Samtang kita naghupot sa atong mga pakigsaad sa paghinumdom ni Jesukristo ug sa paghupot sa iyang mga sugo, kita gisaaran og usa ka panalangin.

- Unsa ang gisaad sa atong Langitnong Amahan ngadto niadtong kinsa maghupot niini nga mga pakigsaad? Sa unsa nga paagi nga ang pagbaton sa Iyang Espiritu uban kanato makatabang kanato sa pag-alagad Kaniya ug paghupot sa Iyang mga sugo?

Ang Atong Kauswagan human sa Bunyag

Ang ebanghelyo ni Jesukristo nagtudlo kanato nga ang bunyag diha sa Simbahan ni Kristo mao ang sinugdanan. Apan ang pagpabunyag lamang dili pa igo. Kita kinahanglan gayud nga mohimo sa daghang mga butang sa pagtabang kanato nga makakab-ot sa kinabuhi nga dayon.

- Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagbasa sa Moroni 6:4–9. Unsa nga mga obligasyon ang ania kanato human sa bunyag? Hatagi og panahon ang igsoong mga babaye sa pagtubag, dayon ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

3-b, Usa ka batan-ong babaye nagbag-o sa iyang pakigsaad sa bunyag pinaagi sa pag-ambit sa sakramento.

1. Pag-ampo ngadto sa Langitnong Amahan.
2. Pagpuasa alang sa espesyal nga mga panginahanglan.
3. Pagtambong ug apil sa mga tigum sa simbahan.
4. Pag-ambit sa sakramento kanunay.
5. Pagpakabana mahitungod sa kaayohan sa uban.
6. Paghinulsol sa atong mga sala.
7. Pagsunod sa giya sa Espiritu Santo.

- Hangyoa ang mga sakop sa klase sa paglista diha sa pisara ug dayon mangutana sa ilang mga kaugalingon, "Sa unsa nga paagi ako makapalambo sa paghupot sa akong mga pakigsaad sa bunyag?"

Sa panahon sa bunyag kita nagsugod sa pagkatawo pag-usab sa espirituhanon nga paagi. Kita kinahanglan gayud nga magpadayon niining bag-o nga kinabuhi pinaagi sa pagbuhat sa mga butang nga gilista ni Moroni. Apan samtang kita mohimo sa atong mga katungdanan—pagatiman sa mga banay ug mga panimalay, pagtambong sa tulunghaan, pagtuman sa inadlaw nga mga kapangakohan—kita makaapil sa kalibutanon nga mga problema ug usahay makalimot sa atong mga pakigsaad.

Usahay kita makahimo og mga sayop. Mao nga kita kinahanglan nga maghinulsol aron sa paghupot sa mga kasabutan sa bunyag. Kon kita dayag nga modawat nga kita nakasala ug maghinulsol (tan-awa ang leksyon 2, "Paghinulsol"), kita molambo pag-usab ngadto sa kahingpitan. Kon kita sa matinuoron nga paagi nangita alang sa giya gikan sa Espiritu Santo pinaagi sa pag-ampo, kita makadawat og giya sa pagtabang kanato sa pagbuntog sa mga sayop ug paglikay sa pag-usab niadtong mga sayop sa umaabot.

- Sa unsa nga paagi kita makapauswag sa atong pagkaespirituhanon ug sa paghupot sa atong mga pakigsaad?

Ang Paagi ngadto sa Kahingpitan

Makatuman ba kita sa hingpit sa atong mga pakigsaad sa bunyag? Tingali dili dinhi niini nga kinabuhi, apan kita kinahanglan gayud nga mopadayon sa paghingpit sa atong mga kinabuhi, mag-usab sa dili maayo nga mga batasan alang sa maayo nga mga batasan. Si Presidente Spencer W. Kimball miingon: " Ang paagi ngadto sa kahingpitan ingon og ang pag-usab sa kinabuhi sa usa ka tawo—sa pag-ilis sa maayo alang sa dautan sa matag higayon. Ang mga kausaban moabut sa labing maayo kon kita moatiman sa usa ka butang sa

usa ka higayon. . . . Kay kon ang usa ka tawo mobayad og ikapulo sa iyang kinitaan sa matag tuig, siya hingpit nianang bahina. Dili lisud niini nga mahimong hingpit sa paglikay sa batasan sa pagpanumpa, kay kon ang usa ka tawo mosira sa iyang ba-ba batok sa tanang mga pulong sa pagtunglo, siya nagpadulong ngadto sa kahingpitan niana nga butang. Kon ang usa magtuon sa mga kasulatan uban sa tanang makatarunganon nga debosyon, siya usab nagpaingon sa kahingpitan niana nga butang usab" ("Be Ye Therefore Perfect," sa *Speeches of the Year, 1974* [1975], 241–42).

Ang propeta Nephi miingon nga kita "kinahanglan nga "mopadayon sa unahan" ug "molahutay hangtud sa katapusan." Ang Ginoo misaad kanato og kinabuhi nga dayon uban Kaniya kon kita mopakita sa atong gugma pinaagi sa pagsunod Kaniya ug sa paghupot sa atong mga pakigsaad sa bunyag. (Tan-awa sa 2 Nephi 31: 19–21.) Tinuod nga kalipay dinhi sa yuta ug mahangturong kalipay human dinhi moabut gikan sa pagpuyo sa mga pakigsaad nga atong gihimo uban sa Ginoo.

Si Presidente Joseph Fielding Smith mipasabut niini nga paagi:

"Usa sa mahinungdanon nga mga katuyoan sa tinuod nga simbahan mao ang pagtudlo sa mga tawo unsa ang ilang kinahanglan nga buhaton human sa bunyag aron makaangkon og hingpit nga mga panalangin sa ebanghelyo. . . .

"Kita kinahanglan gayud nga molahutay hangtud sa katapusan; kita kinahanglan gayud nga maghupot sa mga sugo human sa bunyag; . . . kita kinahanglan gayud nga magpuyo ingon nga makaangkon sa mga hiyas sa pagkadiosnon ug mahimong mabination nga mga tawo kinsa makatagamtam sa himaya ug mga katingalahan sa celestial nga gingharian" ("The Plan of Salvation," *Ensign*, Nov. 1971, 5).

Usa ka kanhi madre sa Katoliko kinsa mipasakop sa Simbahan mipasabut unsa ang kahulogan sa iyang bunyag ngadto kaniya.

"Ang tanan nga akong nakita ug nadungog sa Simbahan nakapadani kanako pag-ayo. Ang pagmabination ug gugma, ingon man usab sa lawom nga pagpakabana anaa sa matag sakop alang sa laing mga sakop, nakapaamgo kanako nga kini nga relihiyon adunay butang nga talagsaon bahin niini. . . .

"Ako nakaamgo . . . dayon nga ako ania sa sayop nga simbahan ug nga Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao ang bugtong tinuod nga simbahan dinhi sa yuta. Ako nasayud usab nga ako kinahanglan . . . nga mopasakop niini. . . .

"Ang transisyon gikan sa kanhing kinabuhi isip usa ka madre ngadto sa kinabuhi isip usa sakop niini nga Simbahan dili sayon, apan ang butang nga nakapadayon kanako sa tibuok kasinatian mao ang pagbag-

o sa akong mga pakigsaad sa bunyag matag semana sa tigum sa sakramento—ang akong pakigsaad sa pagdala sa ngalan sa Manluluwas ngari kanako, sa paghinumdom kaniya kanunay, ug sa paghupot sa iyang mga sugo, ug ang pakigsaad sa Ginoo agi og balos, kon ako mopasidungog niini nga mga saad, ang iyang Espiritu kanunay nga magauban kanako. . . .

"Sunod akong nahinumduman ang akong bunyag ug ang hingpit nga pagpaunlod diha sa tubig. Ngari kanako kini nagsimbolo sa kamatayon sa pagkahakog ug sala ug pagbangon ngadto sa pagkabag-o sa kinabuhi isip usa ka anak sa Dios. Kini nga buhat sa bunyag, usab, ako nagtuo, usa ka simbolo sa paagi nga buot sa Langitnong Amahan nga atong puy-an—pagbuntog sa pagkahakog ug pagpakigbatok sa pagtintal. Niini nga paagi kita 'namatay' sa kaugalingon ug sa sala ug mobarug ug mouswag sa *matag adlaw* diha sa dalan balik ngadto sa atubangan sa atong Amahan.

"Dayon ako sa hilom nga paagi mobag-o sa akong pakigsaad sa pagdala sa ngalan ni Jesukristo ngari kanako, magsulti kaniya nga ako nagbag-o sa akong saad sa pagdawat kaniya, sa mga baruganan sa ebanghelyo, ug sa iyang mga pagtulun-an, sa pagdawat sa Simbahan ug sa pagpaluyo sa propeta ug sa ubang mga kadagkoan sa Simbahan, ang bugtong tawo nga balaang gisugo sa paggiya kanato pinaagi sa ngalan sa Dios. Sa akong hilom nga pag-ampo ako modugang nga ako nagbag-o sa pakigsaad sa paghinumdom kaniya kanunay, sama pananglit, sa pagtawag kaniya, ilabi na sa panahon sa adlaw sa mga higayon sa pagtintal o kakapoy. Sa katapusan ako nagbag-o sa pakigsaad sa paghupot sa iyang mga sugo, nahibalo nga kon ako mohimo niini sa matinud-anon nga paagi ako makabaton sa iyang Espiritu nga magauban kanako" (kinutlo ni Hartman ug Connie Rector sa *No More Strangers,* 4 vols. [1971–90], 3:154, 157, 159).

Panapos

Sa panahon sa among bunyag usa ka "kausaban sa kasingkasing" nagsugod sa sulod kanamo. Kami mihimo og mga pakigsaad sa pagdala ngari kanamo sa ngalan ni Jesukristo ug sa paghupot sa Iyang mga sugo. Samtang kami naningkamot sa matag adlaw sa paghimo niining mga butanga, kami makabaton sa Iyang Espiritu uban kanamo . Ang Iyang Espiritu makatabang kanamo nga mahimong sama Kaniya.

Hagad

Susiha unsa ang nahitabo sa inyong kinabuhi sukad sa inyong bunyag. Hunahunaa ang mga pangutana nga gipangutana diha sa Alma 5:26–31. Kon kamo nagkinahanglan og kalamboan, sugdi karon pinaagi sa paghinulsol ug pagtul-id niadtong mga butang nga sayop.

Dugang nga mga Kasulatan

- Mga Taga-Galacia 3:27–29 (kita nahimong usa diha ni Kristo pinaagi sa bunyag)
- 1 Pedro 3:21 (bunyag ug ang pagkabanhaw)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 27:2 (pag-ambit sa sakramento)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo kapitulo 20,* "Bunyag."
2. Balika pagtuon ang leksyon 2 niini nga manwal, "Paghinulsol"
3. Andama ang mga poster nga gisugyot sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

ANG GASA SA ESPIRITU SANTO

Leksyon 4

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makasabut sa mahinungdanong mga panalangin nga moabut gikan sa gasa sa Espiritu Santo.

Ngano nga Kita Nagkinahanglan sa Gasa sa Espiritu Santo

Sa wala pa kita mabunyagi ug makumpirmahi nga mga sakop sa Simbahan, ang Espiritu Santo miabut ngari kanato usahay. Sama pananglit, kon kita tudloan sa mga misyonaryo, ang Espiritu Santo mihatag kanato og maayong pagbati mahitungod sa ebanghelyo ug mitabang kanato nga makasabut ug sa pagdawat sa ebanghelyo. Apan kita walay kahigayunan sa kanunay nga pagpakig-uban sa Espiritu Santo hangtud human kita mabunyagi ug makumpirmahi. Nianang higayona, kita gihatagan sa gasa sa Espiritu Santo pinaagi sa gahum sa Melchizedek nga Pagkapari.

Ang Espiritu Santo mao ang labing mahinungdanon nga mga gasa nga atong matagamtaman sa yuta. Si Presidente Lorenzo Snow miingon nga "gikan sa panahon nga kita nakadawat . . . sa gasa sa Espiritu Santo, kita adunay usa ka higala" (sa Conference Report, Oct. 1899, 52).

- Sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo usa ka tinguhaonon nga kauban?
- Ipakita ang biswal 4-a, "Usa ka batan-ong babaye nga gikumpirmahan nga usa ka sakop sa Simbahan ug nagdawat sa Espiritu Santo pinaagi sa pagpandong sa mga kamot."
- Ipabasa sa mga sakop sa klase ang Juan 14:16–17, 26 ug 16:13. Unsa ang pipila ka mga katarungan nga atong gikinahanglan aron ang Espiritu Santo atong mahimong kauban? Hatagi og panahon ang igsoong mga babaye sa pagtubag; dayon ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran nga anaa sa pisara:

4-a, Usa ka batan-ong babaye nga gikumpirmahan nga usa ka sakop sa Simbahan ug nagdawat sa Espiritu Santo pinaagi sa pagpandong sa mga kamot.

1. Siya motabang kanato sa pagtudlo ug pagdawat sa ebangheyo.
2. Siya motabang kanato nga mahinumdom sa mga butang.
3. Siya mopanalipod kanato gikan sa dautan.
4. Siya mopasidaan kanato kon kita anaa sa kakuyaw.
5. Siya mosulti kanato sa tanang mga butang nga angay natong buhaton.
6. Siya adunay makapalimpyo ug makapabalaan nga gahum.

Si Elder LeGrand Richards mihimo niini nga pamahayag: "Ako buot nga ang akong mga anak ug ang mga anak sa akong mga anak nga makatagamtam sa panag-uban sa Espiritu Santo kay sa bisan unsang laing panag-uban dinhi niini nga kalibutan tungod kay kon sila maminaw sa mga pag-aghat niana nga Espiritu, siya mogiya kanila ngadto sa tanang kamatuoran ug makakita kanila nga luwas balik ngadto sa atubangan sa ilang Amahan sa langit" (sa Conference Report, Apr, 1966, 112; 0 *Improvement Era,* June 1966, 540*).*

Ang Espiritu Santo usa ka tinguhaonon kaayo nga kauban. Kita kinahanglan gayud nga maningkamot kutob sa atong mahimo aron sa pagpabilin Kaniya nga atong kauban.

- Basaha ang 2 Nephi 32:5. Unsa ang gitudlo niini nga kasulatan kanato mahitungod sa panag- uban sa Espiritu Santo? Sa unsa pa nga laing mga paagi ang Espiritu Santo usa ka tinguhaonon nga kauban?

Unsaon sa Pagpabilin sa Espiritu Santo uban Kanato

Ang paghupot sa mga sugo makatabang kanato sa pagpabilin sa Espiritu Santo uban kanato. Sa matag panahon nga kita moambit sa sakramento, kita misaad sa pagsunod sa mga sugo sa Ginoo. Kon kita motuman sa atong saad, ang Ginoo misaad kanato nga kita sa "kanunay makabaton sa iyang Espiritu" nga mag-uban kanato. (Tan-awa sa D&P 20:77.)

Ang Ginoo misugo usab kanato sa paglimpyo sa atong mga kaugalingong moralidad. Siya misulti kanato nga ang atong mga lawas sama sa mga templo. Samtang kita mohimo sa mga lawas nga limpyo ug putli sa hunahuna, pagsulti, pagsinina, ug aksyon, ang Espiritu Santo mag-uban kanato. (Tan-awa ang 1 Mga Taga-Corinto 3: 16–17.) Kita kinahanglan gayud nga maglikay sa tanang matang sa dautan, lakip na ang dagway sa dautan.

Ang Espiritu Santo mahimong masakitan sa unsay atong giisip nga "gagmay nga mga butang." Sa 3 Nephi 11:29 atong nakat-unan nga ang panagbingkil nagagikan sa yawa. Ang panagbingkil nagpasabut nga kita walay panaghiusa og panag-uyon. Kon kita makiglalis ug makig-away, ang Espiritu Santo mobiya. Bisan og ang pagpakiglalis uban sa usa ka bana, usa ka anak, o usa ka igsoong lalaki o igsoong babaye dili kaayo grabe nga sala, kini makapabugaw sa Espiritu Santo.

Ang Propeta Joseph Smith dili makadawat sa pagdasig gikan sa Espiritu gawas kon siya adunay matarung nga mga pagbati ngadto sa tanan. Usa ka buntag niana siya nasuko bahin sa usa ka butang nga nahimo sa iyang asawa. Sa diha nga si Joseph misulay sa paghubad sa pipila sa Basahon ni Mormon, siya dili makahimo, busa siya miadto sa tanaman sa prutas ug nag-ampo. Sa wala madugay, siya mibalik ug nangayo kang Emma og pasaylo. Diha lamang siya nakahimo sa paghubad. (Tan-awa ang pamahayag ni David Whitmer, 15 Sep. 1882, sa B. H. Roberts, *A Comprehensive History of the Church,* 1:131.)

Kon ang atong mga anak makabuhat og sayop, kita dili mawad-an sa maayong buot. Kita motugot sa Espiritu Santo nga mogiya kanato sa pagtul-id sa atong mga anak. (Tan-awa sa D&P 121: 43.)

- Unsa ang pipila ka mga butang nga atong gibuhat nga makapapugong sa Espiritu Santo sa pagpakig-uban kanato? Unsa ang atong mabuhat aron makaangkon sa Iyang panag-uban? Ilista ang mga tubag sa duha ka lain nga mga kolum diha sa pisara.

Si Presidente Joseph Fielding Smith miingon:

"Ang Espiritu Santo dili mopuyo niana nga tawo kinsa dili andam sa pagsunod ug paghupot sa mga sugo sa Dios. . . . Sa mao nga kalag ang espiritu sa Espiritu Santo dili makasulod.

"Kana nga mahinungdanon nga gasa moabut ngari kanato pinaagi lamang sa pagpaubos ug hugot nga pagtuo ug pagkamasulundon. . . .

"Mihunong ba kamo aron sa paghunahuna unsa ka dako nga kahigayunan kini alang kanato nga makabaton sa panag-uban sa usa sa mga sakop sa Diosnong Kapangulohan? Nakahunahuna ba kamo niana nga paagi? Kana mao ang atong kahigayunan, kon kita mohupot sa mga sugo nga gihatag sa Ginoo kanato" ("Fundamental Gospel Truths Balance Education for Students at BYU," *Church News,* 4 Nov. 1961, 14).

Sa Unsa nga Paagi nga ang Espiritu Santo Motabang Kanato

Kon kita mopakita pinaagi sa atong pagkamatinud-anon nga kita nagtinguha sa pagbaton sa Espiritu Santo isip atong kauban, Siya motabang kanato sa daghang mga paagi.

Siya Motabang Kanato nga Labaw nga Makabaton og Malipayon nga mga Banay

Ang Espiritu Santo "nagdasig og hiyas, pagkamabination, kaayo, kalumo, kabuotan, ug gugma nga putli" (Parley P. Pratt, *Key to the Science of Theology,* 100). Sa diha nga kami ug ang among mga sakop sa banay nakapalambo niini nga mga hiyas, kami labaw nga nakabaton og panag-uyon diha sa panimalay.

Siya Nagpakita Kanato Unsa ang Buhaton

Ang Espiritu Santo makatabang kanato nga mohimo og mahinungdanon nga mga desisyon ug motabang kanato unsa ang buhaton.

- Ipabasa sa mga sakop sa klase ang Doktrina ug mga Pakigsaad 6:15 ug 8:2. Sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo mopakita kanato unsa ang buhaton?

Siya Makatabang Kanato nga Motubo diha sa Simbahan

Si Elder Franklin D. Richards misulti sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo migiya kaniya: "Ako nakadungog sa ligdong hinay nga tingog, o sa mga paghunghung sa Espiritu, samtang ako nagtambag kaninyo, akong igsoong mga lalaki ug mga babaye; samtang ako nagtugyan sa pagkapari diha sa mga lalaki; samtang ako naggahin sa mga lalaki ug mga babaye ngadto sa mga katungdanan sa Simbahan; samtang ako naghatag og mga panalangin ngadto sa masakiton; samtang ako nagpamatuod ngadto sa dili mga sakop ingon man usab sa mga sakop; samtang ako naghatag og usa ka wali, ug sa daghang laing mga panahon" (sa Conference Report, Apr. 1973, 171–72; o *Ensign*, July 1973, 117).

Siya Nagpasidaan Kanato

Usahay ang Espiritu Santo nagpasidaan kanato sa kakuyaw o sa pagtintal. Si Elder Franklin D. Richards misaysay sa usa ka kasinatian sa usa ka batan-ong amahan:

"Siya nahigmata usa ka gabii niana tungod sa usa ka tingog nga tataw nga misulti kaniya sa pagbangon ug sa pagkanaog. Siya misunod sa pasidaan, ug sa pag-adto ngadto sa kusina iyang nakit-an nga usa sa bongbong nagkayo na. Dihadiha iyang gipukaw ang iyang banay, mitawag sa departamento sa bombero, ug uban sa tabang sa iyang banay nakig-away sa kalayo, nagpahinay niini hangtud nga ang bombero miabut ug mipalong niini.

"Walay pangutana sa iyang hunahuna nga kini nga pasidaan usa ka pagpakita sa panalipod nga ihatag sa Espiritu Santo ngadto niadtong kinsa mohimo sa ilang mga kinabuhi nga nagkauyon sa Espiritu" (sa Conference Report, Apr. 1973, 171; o *Ensign*, July 1973, 117).

- Sukad sa pagdawat sa gasa sa Espiritu Santo, aduna ba kamoy kasinatian diin Siya mipahimangno kaninyo sa pagtintal o kakuyaw?

Siya Mohupay Kanato

Daghang mga tawo mipamatuod sa makahupay nga espiritu nga ilang nabati sa mga panahon sa kasakit o kasubo. Ang Espiritu Santo nakatabang kanila sa pagpangita og kalinaw ug pagsabut.

Si Elder Franklin D. Richards misaysay sa mosunod nga kasinatian: "Kini mao ang akong kahigayunan sa pagpakigkita sa duha ka talagsaon nga mga babaye, suod nga mga higala, kinsa nawad-an sa ilang mga bana sa usa ka makalilisang nga aksidente sa eroplano. Nakita ko ba sila nga nawad-an og paglaum ug nagsubo pag-ayo? Wala gayud. Ako wala gayud makasaksi og hilabihang ka dako nga pagtuo ug kalig-on. Sila mipamatuod sa katinuod nga sila gayud mibati sa hupay sa Espiritu, . . . ug sila adunay kasiguroan nga ang tanan maayo ra alang kanila ug sa ilang mga banay kon sila magpaduol ngadto sa Simbahan ug maghupot sa mga sugo sa Ginoo" (sa Conference Report, Apr. 1973, 171; o *Ensign*, July 1973, 117).

Si Presidente Heber J. Grant misaysay kon sa unsa nga paagi ang Espiritu Santo nakahatag og kahibalo ug kahupayan ngadto sa mga sakop sa iyang banay:

"Mga usa ka oras sa wala pa mamatay ang akong asawa, akong gitawag ang akong mga anak ngadto sa iyang lawak ug misulti kanila nga ang ilang inahan hapit na mamatay ug aron sila manamilit na kaniya. Usa sa gamay nga mga batang babaye, mga napulog duha ka tuig ang panuigon, miingon ngari kanako: 'Papa, ako dili gusto nga si Mama mamatay. Ako nakig-uban kaninyo sa ospital . . . sulod sa unom ka mga bulan; matag karon ug unya kon si mama magkasakit ikaw mangalagad ngadto kaniya ug siya maayo sa iyang sakit ug hilom nga makatulog. Ako buot nga ikaw mopandong sa imong mga kamot diha kang mama ug moayo kaniya.'

"Ako misulti sa akong gamay nga anak nga babaye nga kitang tanan kinahanglan nga mamatay, ug nga ako mibati og kasiguroan diha sa akong kasingkasing nga ang panahon sa iyang inahan miabut na. Siya ug ang ubang mga bata mibiya sa lawak.

"Ako miluhod dayon tupad sa higdaanan sa akong asawa (kinsa niining higayona nawad-an na sa panimuot) ug ako misulti sa Ginoo nga ako midawat sa Iyang kamot diha sa kinabuhi, sa kamatayon, sa hingpit nga kalipay, sa kasubo, sa kauswagan, o sa kalisdanan. Ako nagpasalamat Kaniya sa kahibalo nga ania kanako nga ang akong asawa ako sa kahangturan. . . . Apan ako misulti sa Ginoo nga ako kulang sa kalig-on nga mamatay ang akong asawa ug nga kini makaapekto sa

hugot nga pagtuo sa akong gagmay nga mga anak . . . ; ug ako nangamuyo sa Ginoo uban sa tanang kusog nga akong gihuptan . . . [sa] paghatag ngadto nianang akong gamay nga batang babaye sa kahibalo nga kini Iyang hunahuna ug Iyang kabubut-on nga ang iyang mama kinahanglan nga mamatay.

"Sulod sa usa ka oras ang akong asawa namatay, ug ako mitawag sa mga bata balik ngadto sa lawak. Ang akong gamay nga batang lalaki nga nag-edad og mga lima ug tunga ka mga tuig mihilak pag-ayo, ug ang gamay nga batang babaye migakos kaniya ug miingon: 'Ayaw pagbakho, ayaw paghilak, Heber, sa dihang kita migawas niini nga lawak ang tingog sa Ginoo gikan sa langit miingon ngari kanako, "Sa kamatayon sa imong mama ang kabubut-on sa Ginoo matuman" ' " (*Gospel Standards,* comp. G. Homer Durham [1941], 361).

Siya Nagpamatuod sa Kamatuoran

Pinaagi sa Espiritu Santo nga kita makadawat sa atong pagpamatuod sa ebanghelyo.

Usa ka Judeo nga babaye kinsa interesado nga makat-on mahitungod sa Simbahan miadto sa librarya sa publiko ug mihulam sa basahon nga *Gospel Doctrine,* ni Joseph F. Smith. Samtang nagbasa sa basahon siya nakaangkon og dugang tinguha sa pagkat-on og dugang. Siya nakahukom sa pagbisita sa simbahan sa Santos sa Ulahing mga Adlaw. Siya miingon:

"Nga naminyo nianang panahona, ako nangutana sa akong bana sa pagdala kanako ngadto sa Simbahan sa Mormon. Ako nahinumdom kaayo nga nagduhaduha diha sa ganghaan sa kapilya sa kahadlok nga ako makakita og usa ka krus. Unsa nga hingpit nga kalipay ang misanap kanako sa diha, nga misulod, akong nakita ang kapilya nga napuno lamang sa mainiton, mahigalaon nga mga tawo. Ang tibuok pangalagad sa Pang-Domingo nga Tulunghaan nakapahimo kanako nga mobati nga human sa taas nga panaw ako nakapauli.

"Human sa pangalagad kami gisultihan nga adunay mga klase alang sa tanan, ug kami gihangyo sa pagtambong sa usa niini nga sa wala madugay akong nahibaloan nga gitawag og klase sa mga tigsusi. Ang leksyon niana nga Domingo mao ang mahitungod sa organisasyon sa Simbahan. Sa diha nga ang buhatan sa obispo gihisgutan, ang magtutudlo mipasabut, tingali tungod sa pagtahud sa akong bana ug kanako, nga ang obispo sama sa usa ka *rabbi*. Pagkahuman, sa diha nga siya mipakita kanamo sa palibut sa balay-tigumanan, ako miingon ngadto kaniya, 'ako nanghinaut nga dili nimo igsapayan nga mosulti ako niini, apan ang usa ka obispo sa inyong simbahan dili tanan sama sa usa ka *rabbi*. Ang usa ka *rabbi* usa lamang ka magtutudlo, apan ang inyong obispo adunay awtoridad gikan sa Dios.

"Ako natingala nga nakadungog sa akong kaugalingon nga misulti niana. Ug kadto mao lamang ang sinugdanan. Nianang panahona ako walay ideya sa tinubdan sa akong 'kahibalo' niadtong mga butanga. Tinuod nga ako nakahuman sa *Doktrina sa Ebanghelyo*, apan ang duha ka mga adlaw nga pagbasa dili pa igo sa pagkat-on sa maalamon nga paagi sa 543 ka mga pahina sa bag-o nga mga ideya ug mga konsepto. Sa wala madugay akong nakat-unan nga kini mao ang mga pagsabut sa kasingkasing—ang pagpanghimatuod sa Espiritu—nga makapusab sa kahibalo ngadto sa pagsabut" (Renee Pool Vorhaus, "The God of My Fathers," *Ensign,* Feb. 1978, 20).

Pinaagi sa Espiritu Santo kita mahibalo kon ang propeta sa Dios nagpadayag sa kamatuoran. Si Presidente J. Reuben Clark Jr. mitudlo nga "kita makasulti lamang kon ang mga mamumulong 'gidasig sa Espiritu Santo' kon kita, sa atong mga kaugalingon, 'gidasig sa Espiritu Santo' " (*Church News*, July 31, 1954, 9). Mahinungdanon nga kita nagpuyo aron nga ang Espiritu Santo mahimo nga atong kanunay nga kauban ug mogiya kanato sa pag-ila sa kamatuoran.

Ang mga panalangin sa Espiritu Santo tinuod. Kini nga mga panalangin ania kanato isip mga sakop sa Simbahan kon kita mangita niini sa matarung nga paagi.

- Dapita ang mga sakop sa klase sa pagsulti mahitungod sa usa ka panahon sa diha nga sila mibati sa pakig-uban sa Espiritu Santo.

Panapos

Ang gasa sa Espiritu Santo usa ka mahinungdanon nga panalangin. Kini gihatag ngadto niadtong kinsa gikumpirmahan nga mga sakop sa Simbahan. Kini nga Espiritu mahinungdanon alang kanato sa paghuman sa atong misyon sa malampuson nga paagi dinhi sa yuta. Ang Espiritu Santo motabang kanato sa tanang bahin sa atong mga kinabuhi kon kita magpakatakus sa Iyang pagpakig-uban.

Hagad

Pagtinguha sa panag-uban sa Espiritu Santo sa inyong inadlaw nga kinabuhi. Paghimo og tumong sa pagpalambo sa usa o labaw pa sa mosunod nga mga paagi.

1. Paningkamot sa paghupot sa tanang mga sugo
2. Pag-ampo kanunay
3. Pagpakita og gugma alang sa Manluluwas
4. Pag-alagad sa uban
5. Paghimo sa inyong mga hunahuna ug mga aksyon nga putli
6. Magpasalamat sa Ginoo alang sa Iyang mga panalangin ug alang sa gasa sa Espiritu Santo

Dugang nga mga Kasulatan

- Mga Buhat 5:32 (ang Espiritu Santo, usa ka saksi)
- 1 Nephi 10:17 (tan-awa, paminawa, ug hibaloi pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo)
- 2 Nephi 31:13 (namulong uban sa pinulongan sa mga anghel human makadawat sa Espiritu Santo)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 107:56 (ang pagkakita sa umaabot pinaagi sa Esapiritu Santo)
- Moises 6:61 (ang Maghuhupay)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 21, "Ang Gasa sa Espiritu Santo."
2. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGPAMATUOD

Leksyon 5

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pag-angkon, paglig-on, ug paghatag og usa ka pagpamatuod bahin sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo.

Unsa ang usa ka Pagpamatuod?

- Kantaha ang himno "Ako Nasayud Nga ang Akong Manunubos Buhi" (tan-awa sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* p. 348)

Ang usa ka pagpamatuod dili moabut gikan sa atong mga gahum sa pagpangatarungan lamang. Si Presidente Spencer W. Kimball miingon nga ang "mga pagpamatuod mga pagbati, dili lamang ang pagtigum sa mga kamatuoran" (kinutlo ni Margaret Hoopes sa "Community and Communing: The Power of Testimony Meeting," *Ensign*, Jan. 1978, 50).

Ang usa ka pagpamatuod sa ebanghelyo "madawat pinaagi sa pagpamulong sa Espiritu Santo ngadto sa espiritu diha [kanato]; kini moabut kon ang mga pag-aghat sa ligdong hinay nga tingog nga madunggan." Kini moabut uban sa "kalma, walay pagduhaduha nga kasigurohan. . . .

"Tulo ka mahinungdanon nga mga kamatuoran kinahanglan gayud nga ilakip sa matag balido nga pagpamatuod: 1. Nga si Jesukristo mao ang Anak sa Dios ug ang Manluluwas sa kalibutan (D & P 46: 13); 2. Nga si Joseph Smith mao ang Propeta sa Dios nga pinaagi kaniya ang ebanghelyo gipahiuli niini nga kapaigoan; ug 3. Nga Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao ang bugtong tinuod ug buhi nga simbahan sa ibabaw sa tibuok yuta.' (D& P 1:30)" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [1966], 785–86).

Si Presidente Joseph F. Smith mihatag sa mosunod nga pagpamatuod: "Akong mga kaigsoonan, ako nagtinguha sa paghatag sa akong pagpamatuod nganha kaninyo; kay ako nakadawat og usa ka kasiguroan nga nakadani sa akong tibuok kalag. Kini mitidlom sa ilawom sa akong kasingkasing; kini mipuno sa matag kaugatan sa akong kalag; mao nga ako mibati sa pagsulti niini nga mga katawhan. . . . nga ang Dios mipadayag ngari kanako nga si Jesus mao ang Kristo, ang Anak sa buhi nga

Dios, ang Manunubos sa kalibutan; nga si Joseph Smith mao, ug, sa kanunay usa ka propeta sa Dios, gi-orden ug gipili sa pagbarug sa sinugdanan [niini] nga kapaigoan. . . . Ako nasayud, ingon nga ako buhi nga kini tinuod, ug ako nagpamatuod sa katinuod niini ako nasayud nga kini mao ang gingharian sa Dios, ug nga ang Dios anaa sa ulohan niini. Siya nagdumala niini nga mga katawhan. Siya nagdumala sa presidente niini nga Simbahan, . . . ug siya magpadayon sa pagdumala sa mga pangulo niini nga Simbahan hangtud sa katapusang mga adlaw sa yuta. Siya dili motugot nga kini ihatag ngadto sa laing mga tawo, ni ibilin ngadto sa mga tawo" (*Gospel Doctrine,* 5th ed. [1939], 501–2).

Ang mga propeta sa Dios adunay lig-on nga mga pagpamatuod sa ebanghelyo ni Jesukristo. Apan usa ka gamhanan nga pagpamatuod wala itagana lamang alang sa mga propeta. Si Presidente Brigham Young miingon, "Kini katungdanan ug kahigayunan sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa pagkahibalo nga ang ilang relihiyon tinuod" (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 429).

Ang matag usa kanato adunay kahigayunan ug katungdanan sa pagangkon og usa ka pagpamatuod bahin ni Jesukristo, bahin ni Joseph Smith, ug sa atong buhi nga propeta. Kita makaangkon og usa ka pagpamatuod sa pagkatinuod sa Basahon ni Mormon, bahin sa baruganan sa ikapulo, bahin sa Pulong sa Kaalam, ug bahin sa tanang laing baruganan sa ebanghelyo.

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghingalan sa mga baruganan sa ebanghelyo diin sila nakaangkon og mga pagpamatuod. Kon angay, hangyoa sila usab sa pagpakigbahin sa unsa nga paagi sila nakaangkon sa ilang mga pagpamatuod.

Ang usa ka Pagpamatuod Magagikan pinaagi sa Espiritu Santo

Kita makadawat og usa ka pagpamatuod kon ang Espiritu Santo magsaksi sa pagkatinuod sa ebanghelyo nganhi sa atong mga espiritu, mga kasingkasing, ug mga hunahuna.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 8:2–3. Ipasabut sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo nagsaksi. Gamita ang gamay nga seksyon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 7, "Ngano nga ang Espiritu Santo Gikinahanglan?"

Alang sa uban, ang pagdawat og usa ka pagpamatuod usa ka halandumon nga kasinatian. Kini tinuod alang ni Heinrich Stilger sa Frankfurt, Germany. Siya gibisitahan sa mga misyonaryo ug nakahukom nga magpabunyag. Apan samtang ang petsa nagkaduol, siya nagsugod sa pagduhaduha sa iyang desisyon. Siya naglisud sa pagsunod sa Pulong sa Kaalam ug sa balaod sa ikapulo. Ang mga misyonaryo nagmapailubon, apan sila dili makadani kaniya sa pag-iskedyul sa petsa sa bunyag.

Laing misyonaryo miabut ug mihangyo kaniya sa pag-ampo alang sa usa ka pagpamatuod. Siya sa katapusan mibuhat sa ingon. Si Brother Stilger miingon sa wala madugay, "Ako nakakita og hayag nga panag-way ug ako nakadungog og usa ka tingog nga nag-ingon kanako nga ang Pulong sa Kaalam ug ang balaod sa ikapulo mga sugo sa Dios." ("His Testimony Came through Prayer," Church News, 17 Jan. 1970, 6).

Alang sa kadaghanan nga mga tawo, ang usa ka pagpamatuod moabut sa dili kaayo kulbahinam nga paagi. Kini nga mga pagpamatuod dili maingon nga dili mahinungdanon o balido. Bisan ang mga propeta ug mga apostoles sa Simbahan nakadawat sa ilang mga pagpamatuod sa dili kaayo kulbahinam nga mga paagi. Si Presidente David O. McKay mipasabut sa unsa nga paagi siya nakadawat sa iyang pagpamatuod:

"Ako naminaw isip usa ka bata ngadto sa usa ka pagpamatuod bahin sa mga baruganan sa ebanghelyo, sa gahum sa pagkapari, sa pagkaba-laan niini nga buhat. Ako nakadungog sa pahimangno nga kita, usab, mahimong makaangkon og usa ka pagpamatuod kon kita mag-ampo, apan sa laing hinungdan ako nakakuha og ideya sa batan-on pa nga kita dili makaangkon og pagpamatuod gawas kon kita adunay mga pagpakita. Akong gibasa ang Unang Pana-awon sa propeta Joseph Smith, ug ako nasayud . . . unsa ang iyang nadawat gikan sa Dios; ako nakadungog sa mga anciano kinsa nakadungog og mga tingog; . . . ug sa laing hinungdan ako nakadawat sa impresyon nga mao kadto ang tinubdan sa tanang pagpamatuod. . . .

"Ako nakahinumdom nga nangabayo ibabaw sa mga bungtod usa ka hapon niana, naghunahuna niining mga butanga, ug nakahukom nga diha sa kahilom sa mga bungtod mao ang labing maayo nga dapit sa pag-angkon niana nga pagpamatuod. Ako mihunong sa akong kabayo. . . .

"Ako miluhod ug uban sa tanang kusog sa akong kasingkasing mibu-bo sa akong kalag ngadto sa Dios ug mihangyo kaniya alang sa usa ka pagpamatuod niini nga ebanghelyo. Ako naghunahuna nga adunay moabut nga mga pagpakita, nga ako makadawat og transpormasyon nga makahatag kanako og walay pagduhaduha.

"Ako mibarug, misakay sa akong kabayo, ug sa diha nga siya midagan na ako . . . miingon sa akong kaugalingon, 'Wala, sir, walay kausaban; ako mao gihapon ang sama nga batang lalaki sa wala pa ako moluhod, Ang gipaabut nga pagpakita wala moabut. . . .

"Ang pagpamatuod nga kini nga buhat balaan [miabut] . . . pinaagi sa pagkamasulundon ngadto sa kabubut-on sa Dios, sa pag-uyon sa saad ni Kristo, 'Kong bisan kinsa nga buot magabuhat sa iyang kabubut-on, mahibalo siya sa pagtulun-an, kong kini gikan ba sa Dios, o kong ako

nagsulti ba gikan sa akong kaugalingon' (Juan 7:17)" ("A Personal Testimony," *Improvement Era,* Sept. 1962, 628–29).

Si Presidente Marion G. Romney mipasabut giunsa niya pag-angkon sa iyang pagpamatuod: "Usahay ang usa ka pagpamatuod moabut ngadto sa usa ka tawo sa hinay nga paagi, sulod sa dugay-dugay nga panahon. Ako wala makahinumdom og usa ka pagpamatuod nga miabut ngari kanako sa kalit. . . . Ako dili makahinumdom nga ako walay usa ka pagpamatuod. Kini, dayag lang, nga nalig-on sa milabay nga mga katuigan, apan ako dili gayud makahinumdom nga ako wala motuo. Apan kon ang usa ka pagpamatuod moabut sa kalit o sa hinay-hinay, kini nakahimo og usa ka butang ngadto sa usa ka tawo. Ang usa ka tawo adunay kalainan human siya makadawat og usa ka pagpamatuod" ("How To Gain a Testimony," *New Era*, May 1976, 11).

Bisan sa unsang paagi ang usa ka pagpamatuod moabut, kini mopanalangin sa atong mga kinabuhi ug makatabang kanato samtang kita mouswag diha sa ebanghelyo.

Kita Kinahanglan Gayud nga Mag-andam sa Pagdawat og usa ka Pagpamatuod

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Pagtinguha sa pagtuo.
2. Pagsiksik sa mga kasulatan.
3. Buhata ang kabubut-on sa Dios.
4. Pagpamalandong ug pag-ampo uban sa hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo.
5. Pagpuasa ug pag-ampo kanunay.

Pagtinguha nga Motuo

Ang unang lakang, ang pagbaton og tinguha alang sa pagpamatuod, mahinungdanon.

- Basaha ang Alma 32:26–27. Sa unsa nga paagi nga ang tinguha nga makahibalo sa kamatuoran makaimpluwensya sa mga kasinatian ni Presidente McKay ug Heinrich Stilger? Sa unsa nga paagi nga kini nga sama nga tinguha nakaapekto ni Joseph Smith? (Tan-awa sa Joseph Smith—Kasaysayan 1: 10–20.)

Siksika ang mga Kasulatan

Ang pagtuon sa kasulatan makatabang kanato nga makdawat sa atong mga pagpamatuod. Ang usa ka pagpamatuod dili moabut kon kita dili maningkamot alang niini.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 9: 7–9. Sa unsa nga paagi nga ang pagtuon sa mga kasulatan makatabang kanato nga makaangkon og pagpamatuod?

Buhata ang Kabubut-on sa Dios

Si Presidente David O. McKay nakadawat sa iyang pagpamatuod pinaagi sa pagbuhat sa kabubut-on sa Ginoo. Ang matag usa kanato makaangkon usab og usa ka pagpamatuod kon kita mobuhat sa kabubut-on sa Ginoo.

- Basaha ang Juan 7:17. Sa unsa nga paagi nga ang pagsunod sa mga sugo nag-andam kanato sa pagbaton og usa ka pagpamatuod?

Pagpamalandong ug Pag-ampo uban sa Hugot nga Pagtuo diha kang Kristo

Aron makadawat sa kahibalo gikan sa Espiritu Santo, kita kinahanglan gayud nga *mangayo* sa Langitnong Amahan alang niini. Kita kinahanglan gayud nga mosalig usab nga ang Dios nahigugma kanato ug nga Siya motabang kanato nga makahibalo sa mga pag-aghat sa Espiritu Santo.

- Basaha ang Moroni 10:3–5. Ngano nga ang pag-ampo mahinungdanon kaayo sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod?

Pagpuasa ug Pag-ampo Kanunay

Ang pagpuasa makapadugang sa gahum sa pag-ampo. Ang pagpuasa ug pag-ampo makatabang kanato nga makaangkon sa atong mga pagpamatuod.

- Basaha ang Alma 5:45–46. Sa unsa nga paagi nga ang pagpuasa ug pag-ampo makatabang kanato nga makaangkon og usa ka pagpamatuod?

Usa ka batan-ong babaye, nga si Annette Parkinson, adunay kalisud sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod bisan human sa pag-ampo, pagbasa sa mga kasulatan, ug paghupot sa mga sugo. Siya miingon:

"Ako gidaug sa kahadlok nga tingali ako malingla, nga tingali ako mailad sa akong kaugalingon ngadto sa paghunahuna nga ako adunay usa ka pagpamatuod kay sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod pinaagi sa Espiritu Santo. Ako nahadlok ug mitamay sa mao nga paglingla hapit labaw sa bisan unsang butang. Ang hunahuna sa paggamit niana

nga pagsalig sa Dios ingon og makapahadlok ingon og milukso ngadto sa kawanangan ug naglaum nga adunay usa ka tawo nga mosalo kanako didto. Akong makita, bisan pa niana, nga kon ako buot makaangkon og usa ka pagpamatuod, ako kinahanglan nga mobuhat og usa ka butang.

"Ang pag-angkon og hugot nga pagtuo, akong nakaplagan, nga dili usa ka paagi nga mahuman sa usa ka gabii lamang. Apan ako sa matinuoron nga paagi naningkamot sa pagpakita ug pagbati sa pagsalig sa Ginoo. Sa paglabay sa panahon, adunay talagsaon nga butang nga nagsugod sa paghitabo sa akong pagkatawo. Usa ka adlaw niana samtang ako naglingkod sa akong higdaanan, usa ka pagbati miabut ngari kanako nga wala gayud nako mamatikdi kaniadto; apan kini dili hingpit nga bag-o nga pagbati. Samtang ako naglingkod diha, ako nakahinumdom nga misulti sa akong hunahuna, "Ang Ginoo mitubag sa akong mga pag-ampo! Ako nasayud nga siya buhi. Ako nasayud gayud nga siya buhi!'

"Ang pagbati lawom, tulugkaron, apan matam-is ug malinawon. Ako nasayud nga ang Dios buhi; ug unsa ako ka malipayon!

"Dayag lang, nga kini dili ang katapusan sa akong mga paningkamot. Ako sa gihapon kinahanglan nga makaila kon si Jesukristo tinuod ba nga akong Manluluwas, kon si Joseph Smith usa ba ka propeta, kon ang presidente sa Simbahan usa ba ka propeta. . . .

"Sukad niadto, ang akong pagsabut sa ebanghelyo mitubo sa gatusan ka pilo, ug ako nakadawat og usa ka pagpamatuod sa daghang mga butang" ("Trust, a Key to Testimony," *New Era, Feb.* 1978, 33).

- Ngano nga usahay malisud ang pagpalambo og pagsalig diha sa Ginoo? Sa unsa nga paagi nga ang atong tinguha sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod og pagligon sa atong mga pagpamatuod makaapekto sa atong mga aksyon?

Kita Kinahanglan Gayud nga Kanunay Molig-on sa Atong mga Pagpamatuod

Si Elder Heber C. Kimball miingon:

"Aron sa pag-atubang sa mga kalisud nga umaabut. gikinahanglan alang kaninyo nga adunay kahibalo sa kamatuoran niini nga buhat alang sa inyong mga kaugalingon. . . .

"Ang panahon moabut nga walay lalaki o babaye nga makahimo sa paglahutay ngadto sa katapusan sa hinulaman nga pagpamatuod. Ang matag usa kinahanglan nga pagagiyahan sa kahayag nga anaa kaniya. Kon ikaw wala niini, unsaon nimo pagbarug?" (kinutlo ni Orson F. Whitney in *Life of Heber C. Kimball,* 3rd ed. [1967], 450).

Si Presidente Harold B. Lee miingon: "Ang pagpamatuod dili usa ka butang nga anaa kanimo karon, ug kanunay nga maanaa kanimo. Ang usa ka pagpamatuod mahimong mawala. Kini lisud nga huptan sama sa usa ka gilis sa kahayag gikan sa buwan. Kini usa ka butang nga kinahanglan nga imong angkonon sa matag adlaw sa imong kinabuhi" (kinutlo ni J. M. Heslop sa "President Harold B. Lee Directs Church, Led by the Spirit," *Church News*, 15 july 1972, 4).

Si Elder George Q. Cannon misulat: "Dili igo nga kita nasayud sa kamatuoran niini nga buhat kagahapon o sa miaging adlaw o sa usa ka semana o sa usa ka bulan o sa tuig nga milabay; kita kinahanglan ug kinahanglan gayud, aron magmalipayon, makahibalo niini nga tinuod karon. . . . Kita dili makapabilin lamang sa pagpamatuod sa kamatuoran diha sa atong kasingkasing pinaagi sa pagpaduol ngadto sa Dios" (*Gospel Truth,* sel. Jerreld L. Newquist [1957], 1:343).

Si Alma mitandi sa pagpamatuod ngadto sa usa ka binhi nga kinahanglan gayud nga atimanon aron motubo ngadto sa usa ka matahum nga kahoy.

- Basaha ang Alma 32:37–38. Unsa nga mga butang ang atong mahimo nga makapawagtang sa atong mga pagpamatuod?
- Basaha ang Alma 32:41. Sa unsa nga paagi kita makaamuma sa atong mga pagpamatuod ?

Usa ka paagi kita makaangkon sa atong kaugalingong mga pagpamatuod ug sa uban mao ang pagpakigbahin niini kanunay. Kini mao ang atong katungdanan sa pagpakigbahin sa atong mga pagpamatuod uban sa mga sakop ug dili mga sakop. Sa matag bulan sa tigum sa puasa ug pagpamatuod kita makapamatuod nga kita nasayud nga ang usa ka baruganan sa ebanghelyo tinuod. Kita usab makapasabut sa unsa nga paagi kita nasayud. Kita makasaksi sa pagkabalaan sa Pag-ula sa atong Manluluwas, ang pagtawag ni Joseph Smith isip usa ka propeta, ug ang pagtawag sa bag-ong adlaw nga propeta. Ang paghatag og pagpamatuod makatabang kanato nga makasabut ug mohatag og bili sa atong mga pagbati. Kini makatabang sa atong mga pagpamatuod nga motubo diha kanato. Sa kasagaran ang paghatag og pagpamatuod makatabang kanato nga makaamgo nga kita adunay usa ka pagpamatuod.

Kon kita mohatag sa atong pagpamatuod pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo, ang uban makadawat og saksi gikan sa Espiritu Santo. Dayon sila makahibalo nga unsay atong gisulti tinuod. Sila usab makaangkon og tinguha sa pagbuntog sa ilang mga kasaypanan ug mahimong maayo. Ang maayo nga mga tigum sa pagpamatuod makapasuod sa mga sakop sa mga purok ug mga sanga nga sila mobati nga sila sama sa usa ka dako nga banay.

Panapos

Ang usa ka pagpamatuod maoy usa sa labing bililhon nga mga kabtangan sa usa ka tawo. Kita kinahanglan nga magpuyo sa matarung nga paagi, mag-alagad sa uban, ug maghatag sa atong mga pagpamatuod. Kon kita mohimo, ang atong mga pagpamatuod makaangkon og gahum ug makahatag og hingpit nga kalipay, kalig-on, ug kalinaw nganha sa atong mga kinabuhi.

Hagad

Pangita og mga kahigayunan sa pagpaambit sa inyong pagpamatuod ngadto sa uban.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa gamay nga seksyon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 7, "Ngano nga ang Espiritu Santo Gikinahanglan?" mga pahina 37–39
2. Pagtuon sa Alma 32:26–43 ug Ether 12:6.
3. Pagplano sa pagsugod sa leksyon uban sa himno "Ako Nasayud nga Akong Manunubos Buhi" (tan-awa sa *Mga himno nu.* 136, o sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo, p. 348)*
4. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
5. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGPUASA

Leksyon 6

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makasabut sa paglig-on sa atong mga kaugalingon ug sa atong banay pinaagi sa pagpuasa.

Ang Tukma nga Paagi sa Pagpuasa

- Himoa nga ang gitudlo nga sakop sa klase sa pagtudlo sa tulo ka minuto nga pagribyu sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 25, "Pagpuasa."

Pagdugang sa Pagkaespirituhanon sa Atong Pagpuasa

Ang pagpuasa makatabang kanato sa pag-ila sa atong pagsalig diha sa Ginoo. Kon kita magpuasa ug mag-ampo, kita motalikod sa mga butang sa kalibutan. Kita moabli sa atong mga kasingkasing aron sa pagkat-on ug pagdawat sa kabubut-on sa Dios alang kanato ug alang sa atong mga banay. Ang pagpuasa usab naghatag og gibug-aton sa pagkamatinuoron sa atong pag-ampo.

Samtang kita magdugang sa pagkaespirituhanon sa atong pagpuasa, kita makapalambo sa atong relasyon diha sa atong mga banay. Kita usab makadawat og espirituhanon nga mga panalangin sa kahupayan ug panabut.

- Sa unsa nga paagi kita makapalambo sa atong mga kasinatian sa pagpuasa?

Kon kita buot mousab og usa ka butang diha sa atong mga kinabuhi, kita kinahanglan gayud nga magplano, mag-andam, ug magbansay niadtong mga butang nga makapausab. Sama nga mga baruganan ang makatabang kanato nga makapalambo sa atong pagpuasa.

Pagpuasa uban sa usa ka Katuyoan

Kita makahimo sa atong puasa nga labaw nga makahuloganon pinaagi sa pagpuasa uban sa usa ka katuyoan. Daghang mga banay ug mga tagsatagsa ka mga tawo mainampoon nga naghunahuna alang sa unsa ang puasa sa dili pa magsugod. Kita tingali tukma nga magpuasa

aron sa (1) pagpanalangin sa usa ka tawo (tan-awa sa Alma 6:6), (2) pagdawat og espirituhanong kalig-on sa pagbuntog og problema, (3) pagdawat og inspirasyon ug pagpadayag (tan-awa sa Alma 17:3), (4) pagpangayo alang sa panabang o kahupayan (tan-awa sa Helaman 9:10), o (5) pagpadugang sa gugma ug panag-uyon diha sa panimalay.

- Sa unsa nga paagi nga ang paghimo og usa ka katuyoan alang sa puasa makapasayon sa pagpuasa? Sa unsa nga paagi nga kini nga katuyoan makapadugang sa kahulogan sa pagpuasa? Unsa ang pipila ka mga katarungan nga ang mga banay magpuasa?

Tabangi ang sa mga Sakop sa Banay sa Pagpuasa

Kon ang atong mga bata gagmay pa, kita kinahanglan nga dili mopugos kanila sa pagpuasa. Kita kinahanglan nga makigsulti kanila mahitungod sa katuyoan sa pagpuasa ug ilakip sila diha sa atong mga pagampo samtang kita magsugod sa atong pagpuasa. Kita makatabang kanila nga makat-on sa pagpuasa pinaagi sa paghangyo kanila sa pagpuasa sa usa ka kan-anan. Sa panahon nga sila dako na aron bunyagan, sila mahimo nga labaw nga andam sa pagsunod sa hingpit nga pagpuasa. Kita kinahanglan nga makahibalo sa tagsatagsa nga mga problema sa kahimsog ug maningkamot sa pagpangita og mga paagi nga ang mga sakop sa banay makapuasa.

Kita makatabang sa mga sakop sa banay kinsa naningkamot sa pagpuasa pinaagi sa pagpalain sa pagpakaon sa gagmayng mga bata. Kita makausab sa naandan ug modalit sa pagkaon nga sayon andamon kay sa pagkaon nga makapuno sa balay sa makapatintal nga kahumot. Kita makaandam sa pagkaon alang sa Domingo nga kan-anan sa Sabado, makahatag kanato og panahon sa pagtuon sa mga kasulatan, pagampo, ug pagpamalandong mahitungod sa katuyoan sa atong kaugalingong pagpuasa. Kita makagamit sa panahon sa pagbasa sa mga kasulatan ngadto sa atong mga anak, pakigsulti kanila, ug makadugang sa ilang gugma sa ebanghelyo. Kon kita adunay angay nga mga kalihokan aron paggahin sa panahon nga atong igahin sa pagkaon, kita dili kaayo mabalaka mahitungod nga wala makakaon. Kon kita gutomon sa panahon sa puasa, kita kinahanglan maningkamot nga dili maghunahuna sa pagkaon. Hinoon, atong hunahunaon ang pag-amuma sa atong mga kaugalingon sa espirituhanon nga paagi. Kita mohimo niini pinaagi sa "pagbusog diha sa mga pulong ni Kristo" (2 Nephi 32:3). Kay sa mokaon, kita kinahanglan nga magtuon sa mga kasulatan, mamalandong, magpakita og hugot nga pagtuo, ug mopadayon sa pag-ampo.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 59:13–15. Unsa ang atong mga kinaiya samtang kita mag-andam og pagkaon aron sa paghuman sa atong pagpuasa? Sa unsa nga paagi nga ang pagsunod sa

tambag nga gihatag niini nga kasulatan makadugang sa atong pagkaespirituhanon?

Pagpuasa uban ang Pagkamainampoon

Kita kinahanglan nga mosugod kanunay sa atong puasa uban sa pag-ampo. Nianang panahona kita makapangayo sa Langitnong Amahan sa paghatag kanato og kalig-on sa paghuman sa pagpuasa. Kita kinahanglan nga mopadayag sa atong tinguha sa pagpuasa, sa atong katuyoan sa atong pagpuasa, ug sa pagkamahinungdanon niini ngari kanato. Kita kinahanglan nga mangayo og panabang sa pag-angkon sa gikinahanglan nga panalangin.

Kita kinahanglan nga motapos sa atong pagpuasa uban sa pag-ampo, magpakita og hugot nga pagtuo bahin sa katuyoan sa pagpuasa. Kon ang uban nagpuasa uban kanato alang sa sama nga katuyoan, kitang tanan kinahanglan nga magkahiusa alang sa pag-ampo. Kita kinahanglan nga mopadayag sa atong pagpasalamat alang sa masulundon ug lig-on nga mga anak kinsa nagtinguha sa pagtagamtam sa espirituhanon nga mga panalangin sa pagpuasa.

- Unsa nga mga butang ang atong mahimo diha sa atong mga panimalay aron madugangan ang pagkaespirituhanon sa puasa alang sa tanang mga sakop sa banay?

Ang Pagpuasa Usa ka Tinubdan sa Gahum

Kon kita adunay mga pagsulay kita sa kasagaran nagkinahanglan og dugang kalig-on. Ang mga naghupot sa pagkapari sa kasagaran magpuasa aron madugangan ang ilang mga kahanas sa paggamit sa gahum sa pagkapari. Kon kita magtinguha og mga panalangin sa Pagkapari, kita makagamit sa sama nga baruganan pinaagi sa pagpuasa. Si Elder Matthew Cowley misaysay sa mosunod nga sugilanon mahitungod sa gahum sa pagpuasa sa mga ginikanan:

"Lapas lang og gamay sa miaging tuig usa ka magtiayon miadto sa akong buhatan nga nagdala og usa ka gamay nga bata. Ang amahan miingon kanako, 'Ang akong asawa ug ako nagpuasa sulod na sa duha ka mga adlaw, ug among gidala ang among gamay nga anak nga lalaki alang sa usa ka panalangin. Ikaw ang gitudlo namo nga anhion.'

"Ako miingon, 'Unsa ang nahitabo kaniya?'

"Sila miingon nga siya natawo nga buta, bungol ug amang, walay koordinasyon ang iyang mga kalawasan, dili gani siya makakamang sa edad nga lima ka tuig. Ako miingon sa akong kaugalingon, mao na kini. Kini nga matang dili mahimo gawas sa puasa ug sa pag-ampo.' Ako adunay dako nga pagtuo sa puasa ug sa mga pag-ampo niadtong mga ginikanan. Akong gipanalanginan kadto nga bata, ug paglabay sa pipila ka mga semana ako nakadawat og sulat: 'Brother Cowley,

kami buot unta nga ikaw makakita sa among gamay nga anak karon. Siya makakamang na. Kon kami moitsa og bola sa pikas bahin sa salog siya mogukod niini sa iyang mga kamot ug mga tuhod. Siya makakita na. Kon kami mopakpak sa among mga kamot ibabaw sa iyang ulo siya molukso. Siya makadungog na.' Ang medikal nga siyensya mihunong na. Ang Dios mipuli" (*Miracles*, Brigham Young University Speeches of the Year [18 Feb. 1953]. 8).

- Ipakita ang biswal 6-a, "Si Ester, bisan sa kakuyaw sa iyang kaugalingong kinabuhi, nagpuasa nga miatubang sa hari."

Usa ka matarung nga babaye, pinaagi sa masulundon nga pagpuyo, makapanalangin dili lamang sa iyang kaugalingon ug sa iyang banay apan usab sa usa ka tibuok nasud. Ang mao nga babaye mao si Ester, kang kinsa nga sugilanon giasoy sa Daang Tugon. Si Ester usa ka Judeo nga babaye, nagustohan sa hari sa Persia ug nahimong iyang asawa. Sa samang nasud usa ka gamhanan nga tawo nga ginganlan og Haman, kinsa usa ka kaaway ni Mordecai, ang ig-agaw ni Ester. Tungod kay si Mordecai nagdumili sa pagyukbo kaniya, si Haman naghimo og usa ka plano sa pagpatay sa tanang mga Judeo. Sa diha nga si Mordecai nakadungog niining makalilisang nga balita, siya misulat ngadto ni Ester, naghangyo kaniya sa pag-adto sa hari ug mangayo sa iyang panalipod. Si Ester mipasabut, nga nag-ingon, "Bisan kinsa, nga lalaki kon babaye nga moadto sa hari ngadto sa labing sulod nga sawang, nga wala tawga, adunay usa ka balaod alang kaniya, nga siya pagapatyon, gawas ngadto nga kaniya ang hari magatunol sa bulawang cetro, nga siya mabuhi: apan ako wala matawag aron sa pag-adto sa hari sulod niining katloan ka adlaw" (Ester 4:11). Si Mordecai mitubag nga kon si Ester dili molihok, ang tanan pagapatyon, lakip na ang iyang kaugalingong banay.

Si Ester nakaamgo sa iyang kapangakohan. Siya mitubag. "Lakaw, tiguma ang tanang mga Judeo nga anaa sa Susan, ug magpuasa kamo alang kanako, ug ayaw pagkaon ni mag-inom sulod sa tutolo ka adlaw ug sa tutolo ka gabii: Ako usab ug ang akong mga dalaga managpuasa sa maong pagkaagi; ug busa ako moadto sa hari, nga dili subay sa balaod: ug kong ako mamatay, mamatay ako. (Ester 4:16). Si Ester bisan sa kakuyaw sa iyang kaugalingong kinabuhi, nagpuasa nga miatubang sa hari. Ang hari mipataas sa iyang cetro aron siya makaduol, nagluwas sa iyang kinabuhi. Tungod kay siya mitugyan sa iyang kinabuhi ug niini nga problema ngadto sa mga kamot sa Ginoo, siya naluwas. Ang hari mipahayag nga ang mga Judeo makapanalipod sa ilang mga kaugalingon ug maluwas. (Tan-awa sa Ester 5:2; 8: 10–11.)

- Sa unsa nga paagi nga ang pagpuasa ni Ester ug sa uban nakatabang kaniya nga makaangkon og kalig-on ug kaisug? Unsa nga mga sit-

6-a, Si Ester, bisan pa sa kakuyaw sa iyang kaugalingong kinabuhi, siya nagpuasa nga miatubang sa hari.
© Providence Lithograph Company

wasyon sa inyong kinabuhi ang nagkinahanglan og kalig-on ug kaisug? Sa unsa nga paagi nga ang pagpuasa nakatabang kaninyo?

Panapos

Ang espirituhanong kalig-on nga gikan sa pagpuasa nagagikan pinaagi sa pagkamasulundon ug hugot nga pagtuo. Samtang kita magpuasa ug mag-ampo, magpakita sa atong hugot nga pagtuo, kita mapanalangi-nan uban sa dugang gahum nga atong gikinahanglan. Samtang kita magpuasa, ang kalig-on sa atong mga pagpamatuod madugangan. Kita makabaton og tinguha sa pagpakigbahin niini sa tigum sa puasa ug pagpamatuod. Samtang ang atong mga anak makadungog ug mobati sa atong gugma sa ebanghelyo, sila motubo usab sa espirituha-non nga paagi.

Hagad

Susiha kon sa unsa nga paagi kamo nag-andam alang sa puasa ug unsa ang inyong buhaton sa Domingo sa puasa. Paningkamuti ang pagdugang sa pagkaespirituhanon sa inyong panimalay. Hinumdumi kon unsa ka mahinungdanon ang kinaiya ug pagpangandam ngadto sa usa ka malampuson nga pagpuasa.

Dugang nga mga Kasulatan

- Mateo 6:16–18 (unsaon sa pagpuasa)
- Lucas 2:37 (pag-alagad sa Dios uban sa pagpuasa ug mga pag-ampo)
- Mosiah 27:22–23 (pag-ayo pinaagi sa pagpuasa ug pag-ampo)
- Alma 5:46 (pagpadayag pinaagi sa pagpuasa ug pag-ampo)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 25, "Pagpuasa,"
2. Pagtudlo og usa ka sakop sa klase sa paghatag og tulo ka minuto nga ribyu sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* kapitulo 25.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

BALAAN NGA PAGTAHUD

Leksyon 7

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato unsaon sa pagtudlo og balaan nga pagtahud ngadto sa atong banay ug unsaon sa pagpalambo sa atong kaugalingong balaan nga pagtahud.

Balaan nga Pagtahud Usa ka Hiyas sa Kalag

- Ipakita ang usa ka poster sa Levitico 19:30, o gamita ang kasulatan diha sa pisara.

Ang bag-o nga mga propeta mitambag kanato mahitungod sa balaan nga pagtahud. Si Presidente David O. Mckay miingon, "Akong gihunahuna ang balaan nga pagtahud isip usa sa labing taas nga hiyas sa kalag" (sa Conference Report, Oct 1951, 179–80).

Ang mosunod nga teksto gisulat ni Presidente Spencer W. Kimball alang sa mga sakop sa Simbahan.

"Kita gipanalanginan pag-ayo nga mga katawhan. Ang Ginoo mihatag kanato sa tanan: sa ebanghelyo ni Jesukristo, sa kahayag, sa pagkapari, sa gahum, sa mga saad, sa mga pakigsaad, sa mga templo, sa atong mga banay, sa kamatuoran. Kita mao unta ang labing malipayon nga mga tawo sa yuta. Kita mao usab unta ang labing may balaan nga pagtahud nga mga tawo, apan ako nagtuo nga ang matag tawo ug matag banay kinahanglan nga mosusi sa ilang mga kaugalingon. Kita ba mga tawo nga may balaan nga pagtahud? Ang ato ba nga mga aksyon diha sa panimalay ug sa simbahan nagpakita ba og balaan nga pagtahud alang sa atong Tiglalang?

Usahay kita matingala. Kita motambong sa mga tigum sa sakramento ug mga komperensya diin ang mga bata walay pugong-pugong nga gipasagdan diha sa mga agianan sa tunga. Sa panahon sa pangalagad, atong mamatikdan nga ang mga hamtong nagtabi sa ilang mga tupad, mga tawo nga nakatagpilaw, ug mga batan-on nagpundok diha sa mga pasilyo. Atong makita nga ang mga banay ulahi nga miabut ug saba nga milingkod sa ilang mga lingkuranan, ug mga pundok kusog kaayo nga nag-istoryahanay diha sa kapilya human sa tigum.

"Ang atong mga hunahuna mobalhin ngadto sa mga tigsusi, mga higala, ug ngadto kansang mga pagpamatuod huyang ug naglambo pa. Ang atong mga tigum ba usa ka gamhanan nga mga himan sa misyonaryo, diin ang Espiritu sa Ginoo maghari ug motuhop diha sa mga kasingkasing? O aron mobati sa Espiritu kita kinahanglan ba nga unang mobabag sa daghang wala kinahanglana nga mga kasamok?

"Atong susihon ang balaan nga pagtahud, dili lamang sa iyang kahulogan ug kamahinungdanon diha sa atong mga kinabuhi sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, apan sa pipila ka posible nga mga paagi kita makatudlo og balaan nga pagtahud ngadto sa atong mga anak ug mopalambo sa atong pagpahigayon.

Ang Kahulugan ug Kamahinungdanon sa Balaan nga Pagtahud

"Ang balaan nga pagtahud gihatagan og kahulugan nga usa 'ka pagbati o kinaiya sa lawom nga pagtahud, gugma, ug kataha, alang sa usa ka butang nga sagrado.' Sa paghulagway niini isip usa ka debosyon ngadto sa Dios mao ang laing paagi sa pagpadayag sa kahulugan sa balaan nga pagtahud.

"Daghan sa atong mga pangulo mipadayag og pagtuo alang sa balaan nga pagtahud isip usa sa labing taas nga mga hiyas sa kalag, nagpakita niini nga naglakip sa tinuod nga hugot nga pagtuo diha sa Dios ug sa iyang pagkamatarung, taas nga kultura, ug usa ka gugma alang sa labaw nga maanindot nga mga butang sa kinabuhi.

"Balaan nga Pagtahud alang sa Dios

"Sa bag-o nga pagpadayag ang Ginoo mitabang kanato nga makasabut sa kahulugan ug kamahinungdanon sa balaan nga pagtahud.

"Usa sa mao nga kahimtang ingon og nagpakita nga ang balaan nga pagtahud ngadto sa Amahan ug sa Anak usa ka mahinungdanon nga kasarang o kinaiya ngadto niadtong kinsa makakab-ot sa celestial nga gingharian. Sa seksyon 76 sa Doktrina ug mga Pakigsaad, nailhan nga 'Ang Panan-awon,' gihatag ngadto ni Joseph Smith ug Sidney Rigdon sa Pebrero 1832, atong makita:

" 'Ug sa ingon kami nakakita sa himaya sa celestial, nga milabaw diha sa tanan nga mga butang—diin ang Dios, gani ang Amahan, maghari diha sa iyang trono hangtud sa kahangturan;

" 'Niadto kansang trono ang tanan nga mga butang miyukbo sa mapainubsanon nga pagtahud, ug mihatag kaniya og himaya hangtud sa kahangturan.

" 'Sila kinsa mopuyo diha sa iyang atubangan mao ang simbahan sa Unang Natawo; ug sila nakakita ingon nga sila nakit-an, ug nahibalo ingon nga sila nahibaloan, ingon nga nakadawat sa iyang kahingpitan ug sa iyang grasya.

" 'Ug siya mihimo kanila og managsama sa gahum, ug sa kusog, ug sa kamandoan.' (D&P 76:92–95.)

"Balaan nga Pagtahud alang sa Ngalan sa Dios

"Laing bag-ong pagpadayag naggiya kanato sa pagbalaan bisan sa matag ngalan sa Dios, kita gisultihan nga dili manamastamas sa ngalan sa Amahan, ug gani sa paglikay sa kanunay nga paggamit niini. (D&P 107:2–4.)

"Dinhi kinahanglan nga atong pahinumduman ang atong mga kaugalingon nga usa sa Napulo ka mga Sugo mabasa:

" 'Dili mo pagagamiton ang ngalan ni Jehova nga imong Dios sa pasipala; kay si Jehova dili mag-isip nga walay sala niadtong nagagamit sa iyang ngalan sa pasipala.' (Exodo 20:7.)

"Kini makita nga ang balaan nga pagtahud alang sa Dios ug sa iyang ngalan mao ang usa sa labing mahinungdanon nga mga hiyas nga atong mapalambo.

"Balaan nga Pagtahud alang sa Balay sa Ginoo

"Sa laing bahin sa labing kamahinungdanon, ang Ginoo misugo pinaagi sa bag-o nga pagpadayag nga kita kinahanglan nga adunay tukma nga balaan nga pagtahud alang sa iyang balaan nga balay. Sa mahinungdanon nga pagpadayag nga gihatag ngadto ni Joseph Smith nga nailhan nga pagpahinungod nga pag-ampo alang sa Templo sa Kirtland, usa ka sugo gihatag nga kini, uban sa laing tanan nga sagrado nga mga templo nga gitukod ngadto sa Ginoo, kinahanglan nga usa ka dapit sa balaan nga pagtahud ngadto Kaniya. (Tan-awa sa D&P 109:13, 16–21.)

"Sa matag tinuod nga pagsabut, unsa ang gisulti sa sagrado nga mga templo sa Simbahan mao usab ngadto sa matag 'balay sa Ginoo,' bisan kon kini usa ka balay-tigumanan o bisan unsang dapit diin ang mga Santos magsimba, o gani, bisan asa nga panimalay sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw.

"Balaan nga Pagtahud Naglakip og Kalipay

"Uban sa laing mga baruganan sa ebanghelyo, ang balaan nga pagtahud paingon ngadto sa nagkadugang nga hingpit nga kalipay.

"Kita kinahanglan gayud nga mahinumdom nga ang balaan nga pagtahud dili usa ka malaay nga butang, temporaryo nga pamatasan nga atong ipakita sa Domingo. Ang tinuod nga balaan nga pagtahud naglakip sa kalipay, ingon man usab sa gugma, pagtahud, pagpasalamat, ug diosnong kahadlok. Kini usa ka hiyas nga kinahanglan nga kabahin sa atong paagi sa kinabuhi. Gani, ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw kinahanglan nga mao ang labing may balaan nga pagtahud sa tanang mga tawo sa tibuok yuta.

"Balaan nga Pagtahud ug ang Panimalay

"Asa, kon mao, ang balaan nga pagtahud magsugod, ug sa unsa nga paagi kita makapalambo niini?

"Ang panimalay mao ang yawe ngadto sa balaan nga pagtahud, ingon nga kini mao ngadto sa matag laing diosnong hiyas.

Tuguti ako sa paghatag og gibug-aton sa kamahinungdanon sa pagtudlo sa mga anak sa pag-ampo. Kini mao ang panahon sa personal ug banay nga pag-ampo nga ang gagmay nga mga bata makat-on sa pagyukbo sa ilang mga ulo, mokyugpos sa ilang mga bukton, ug mopiyong sa ilang mga mata samtang ang atong Amahan sa Langit gitawag. Ang pamatasan nga makat-unan sa panimalay nagtino sa pamatasan diha sa mga tigum sa Simbahan. Ang usa ka bata kinsa nakat-on sa pag-ampo diha sa panimalay sa dili madugay makasabut nga siya kinahanglan gayud nga maghilom ug magpuyo sa panahon sa mga pag-ampo diha sa mga pangalagad sa pagsimba.

"Sa ingon niana, kon ang mga gabii sa banay kabahin sa kinabuhi sa panimalay, ang mga bata masayud nga adunay espesyal nga mga panahon, dili lamang sa simbahan apan diha sa panimalay, nga kita makaton mahitungod sa atong Langitnong Amahan ug kanus-a nga ang tanan kinahanglan nga anaa sa ilang labing maaayong paamatasan.

"Ang musika mao ang usa ka espesyal nga kahimuot alang sa mga bata. Ang mga Himno nga kanunay nga gikanta sa simbahan mahimong masinati diha sa panimalay usab. Niini nga paagi, ang mga bata mahinamong moapil sa pagkanta diha sa sakramento ug ubang mga tigum.

"Balaang nga Pagtahud sa Simbahan

"Dayag lang, nga ang mga ginikanan motambong sa mga tigum sa Domingo uban sa ilang mga anak.

"Ang amahan ug inahan kinahanglan nga magtambayayong aron sa pagsiguro nga ang pagpangandam alang sa tigum usa ka maayo nga kasinatian sa banay. Ang katapusang minuto sa pagdalidali sa pagpundok sa mga bata, pagsinina, ug pagdali ngadto sa tigum makadaot sa balaan nga pagtahud.

"Kon ang mga banay maanad niini nga batasan sila sa kanunay ulahi ngadto sa simbahan, kanunay adunay panaglalis ug masakit nga mga pagbati, ug ang mga anak sa kasagaran masuko ug dili mahimutang sa panahon sa pangalagad. Unsa kaha ka may balaang nga pagtahud ang usa ka banay nga nag-andam og sayo alang sa mga tigum, nga moabut sa kapilya sa dili pa magsugod ang tigum, ug nga magpundok sa paglingkod aron maminaw ngadto sa pang-una nga musika ug isalikway gikan sa hunahuna ang kalibutanon nga mga kabalaka.

"Ang mga ginikanan nga adunay gagmay nga mga anak usahay adunay kalisud sa pagtabang sa ilang mga batan-on nga makagusto sa mga tigum ug paghimo kanila nga dili maghimo og kasamok. Ang pagkamakanunayon, kalig-on, ug pagpangandam diha sa panimalay mahinungdanon nga mga bahin alang sa kalampusan. Kon sila naglibog mahitungod kon unsaon sa pag-atiman ang ilang mga anak sa simbahan, ang batan-ong mga ginikanan mahimong mangayo og tambag sa labaw nga nasinati nga magtiayon diha sa purok.

"Sa kasagaran, sa dili pa ug human sa mga tigum, ang mga sakop sa Simbahan magkatag diha sa kapilya aron sa paghimamatay. Ang uban ingon og walay balaan nga pagtahud tungod kay inosente sa kamatuoran nga kita usa ka mahigalaon nga mga tawo ug nga ang Igpapahulay usa ka maayo nga panahon sa pagpakigsultihanay, sa pagpakigdait, ug sa pag-ilaila sa bag-o nga mga tawo. Ang mga ginikanan kinahanglan nga mopakita og maayo nga panig-ingnan alang sa ilang mga banay pinaagi sa pagpakigkita diha sa mga pasilyo o laing mga dapit sa kapilya sa dili pa o human sa mga tigum. Human sa usa ka tigum, ang mga ginikanan mahimong modala sa espiritu sa pangalagad ngadto sa panimalay pinaagi sa paghisgot sa usa ka hunahuna, sa usa ka pasundayag sa musika, o sa pipila ka ubang positibo nga bahin sa tigum uban sa ilang mga anak.

"Usa ka Paningkamot sa Pagpalambo sa Balaan nga Pagtahud

"Kita nakahisgot sa kamahinungdanon sa balaan nga pagtahud ug misusi sa pipila sa iyang mga kahulugan. Kita usab mitanyag og daghang mga sugyot mahitungod sa pagpasiugda sa balaan nga pagtahud sa panimalay ug sa simbahan. Ang tinuod nga kalamboan sa mga aksyon sa mga katawhan, bisan pa niana, moabut kon ang lokal nga mga pangulo ug mga banay maghiusa sa ilang mga paningkamot sa pagbuntog sa ilang mga problema sa piho nga balaan nga pagtahud. Kita nakapanglantaw sa paningkamot sa tibuok Simbahan sa pagpalambo sa balaan nga pagtahud. . . .

"Ang tinuod nga balaan nga pagtahud maoy usa ka mahinungdanon nga hiyas, apan usa sa kusog nga nahanaw dinhi sa kalibutan samtang ang mga gahum sa dautan mipalapad sa ilang mga impluwensya. Kita dili hingpit nga makasabut sa gahum alang sa maayo nga kita makahimo kon ang minilyon nga mga sakop sa tinuod nga Simbahan ni Kristo mao ang mahimong panig-ingnan sa balaan nga pagtahud nga pamatasan. Kita dili makahunahuna sa daghang mga kinabuhi nga atong matandog. Tingali gani labaw nga mahinungdanon, kita dili makakita sa dako nga espirituhanong sangputanan diha sa atong kaugalingong mga banay kon kita mahimong usa ka katawhan nga may balaan nga pagtahud nga kita kinahanglan nga mao gayud. Nga aron kita mahimong maningkamot sa pagpalambo og dakong balaan nga pagtahud

diha sa atong mga kinabuhi mao ang akong pag-ampo. (*We Should be a Reverent People* [pamphlet, 1976,] 1-4).

- Sa unsa nga paagi nga ang mga ginikanan makatabang sa ilang mga anak nga malingaw sa mga tigum sa simbahan ug labaw nga may balaang nga pagtahud? Human ang mga sakop makatubag, ipabasa sa usa ka tawo ang mosunod nga mga sugyot:

"Mga Sugyot ngadto sa mga Ginikanan sa Pagtudlo sa Balaan nga Pagtahud

"Ang mga ginikanan makatabang sa ilang mga anak nga malinga sa mga tigum sa simbahan pinaagi sa—

"1. Pag-apil sa mga tigum sa Pang-Domingo nga Tulunghaan ug sakramento uban sa ilang mga anak.

"2. Paghimo og pagpangandam alang sa mga tigum nga maanindot ug dili magdalidali.

"3. Pag-abut sa lima ngadto sa napulo ka mga minuto sa dili pa ang tigum naiskedyul nga sugdan.

"4. Paglingkod nga mag-uban isip usa ka banay.

"5. Paghisgot og usa ka pakigpulong, mensahe, pasundayag sa musika, o laing bahin sa tigum pagkahuman" (Spencer W. Kimball, *We Should Be a Reverent People, 4).*

- Ipakita ang biswal 7-a, "Kita kinahanglan gayud nga may balaan nga pagtahud ug motudlo sa atong mga anak nga magpakabalaan diha sa kapilya."

- Sa unsa nga paagi kita makatudlo og balaan nga pagtahud ngadto sa gagmay nga mga bata? Human makatubag ang mga sakop sa klase, ipabasa sa usa ka tawo ang mosunod nga mga sugyot:

"Ang mga ginikanan nga adunay gagmay nga mga bata kinahanglan nga maningkamot sa—

"1. Pagtabang sa mga bata unsa ang nahitabo.

"Ang gagmay nga mga bata mahimong mabise sa hilom nga paagi uban sa usa ka koloring nga basahon o *workbook*, apan mahinungdanon ang pagtabang kanila nga makasabut kutob sa mahimo mahitungod sa tigum. Panagsa nga paghunghung nga komentaryo aron mapatin-aw ang atimanon sa purok o ang mensahe sa mamumulong mahimong makatabang sa bata nga makasabut unsa ang nahitabo. Sama pananglit, ang amahan makahunghung, "Kana mao ang Papa ni Gordy nga namulong karon. Siya naghisgot mahitungod sa unang mga lumulupyo.'

7-a, Kita kinahanglan gayud nga may balaan nga pagtahud ug motudlo sa atong mga anak nga magpakabalaan diha sa kapilya.

"2. Hatagi og gibug-aton ang mga kanta.

"Ang pag-awit mahimong usa sa labing makalingaw nga bahin sa tigum alang sa mga bata. Awhaga ang usa ka bata nga mainteresado sa mga himno pinaagi sa pagkanta og yano nga mga himno sa panimalay ug pinaagi sa pagtudlo niini ngadto sa bata. Ang direktor sa musika sa purok mahimong makahatag sa lista sa mga himno nga kantahon sa umaabot nga mga tigum.

"3. Dugangi ang maayong gawi nga nakat-unan sa panimalay, diha sa Primarya, ug diha sa Pang- Domingo nga Tulunghaan.

"Tabangi ang mga bata nga makahinumdom sa pagkyugpos sa ilang mga bukton ug pagduko sa ilang mga ulo sa panahon sa pag-ampo ug sa paglingkod sa hilom nga paagi sa panahon sa sakramento. Ang mga bata kinahanglan nga makasabut nga ang pagdula diha sa mga agianan sa tunga nagpakita nga walay pagtahud o sa pagsulod ug gawas sa kapilya sa panahon sa tigum.

"4. Pagpakita og panig-ingnan.

"Ang pagpakita og maayo nga panig-ingnan pinaagi sa pagpakita og tinguha diha sa tigum, pakig-istorya lamang kon gikinahanglan ug ihunghung lamang, ug awhaga ang mga bata sa pagbuhat sa ingon.

"5. Siguroa nga ang mga bata andam alang sa mga tigum.

"Ang pag-adto sa kasilyas ug pag-inom og tubig kinahanglan nga himoon sa dili pa magsugod ang tigum" (Spencer W. Kimball, *We Should Be a Reverent People,* 4–5).

Panapos

Kon kita may balaan nga pagtahud, kita nagpakita sa atong gugma ug pagtahud alang sa atong Langitnong Amahan ug sa Iyang Anak, nga si Jesukristo. Samtang kita mopalambo og usa ka kinaiya sa balaan nga pagtahud, kita makasinati og labaw nga hingpit nga kalipay sa kinabuhi ug diha sa mga pagtulun-an sa ebanghelyo ni Jesukristo.

Hagad

Ilista ang mga butang nga inyong mahimo aron mahimong may balaan nga pagtahud sa inyong kaugalingong kinabuhi ug sa pagtabang sa uban, ilabi na sa inyong kaugalingong banay, nga mahimong labaw nga may balaan nga pagtahud.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasulatan diha sa pisara.

GUGMA, GUGMA NGA PUTLI, UG PAG-ALAGAD

Leksyon 8

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa paghi-gugma ug pag-alagad sa uban.

Ang Dios Nahigugma Kanato Uban sa Hingpit nga Gugma

Ang hingpit nga gugma, nga gitawag og "gugma nga putli," mao ang tiunay nga gugma ni Kristo (tan-awa sa Moroni 7:47). Kadtong kinsa mibati niini nga gugma adunay kalisud sa paghulagway niini. Si Sister Erma Braack sa Tinipong Bansa misaysay sa kasinatian sa iyang bana uban sa gugma sa Dios:

"Si Bert Braack . . . misunod sa pahimangno sa Biblia, 'Pangayo kamo, ug kamo pagahatagan; pangita kamo, ug kamo makakaplag; pagtoktok kamo, ug kamo pagaablihan' (Mat. 7:7), isip iyang personal nga pag-dapit sa pag-ampo. . . .

"Siya buot gayud nga makahibalo kon aduna bay usa ka Dios. Ug kon mao, unsa nga matang ang Dios?

"Siya nagsugod sa pagtambong sa nagkalainlain nga mga simbahan ug pagbasa sa Biblia. Ang mga pulong sa Mateo miaghat kaniya sa pagpangutana alang sa iyang kaugalingon, ug busa, . . . uban sa usa ka mainiton nga tinguha nga makahibalo sa kamatuoran, siya mihalad sa iyang unang pag-ampo. 'Kon ikaw anaa, Dios, pahibaloa ako ug ako mobuhat bisan unsay imong gusto nga akong buhaton.' Ug sam-tang siya nagluhod, siya miingon, 'Usa ka dako nga kalinaw miliyok kanako, ang akong kasingkasing miinit, ug ang usa ka hingpit nga kalipay nga sukad wala nako masinati misanap kanako. Ako mibati ingon og ako hingpit nga naunlod diha sa usa ka dako nga espirituha-non nga kahimtang.'

"Sulod sa tulo ka mga adlaw kini nga pagbati nagpabilin uban kaniya, ug sa sulod nianang higayuna, siya miingon, 'ingon og ang akong mga tiil wala magtugkad sa yuta. Ang tiunay nga gugma sa Dios ingon og sa hingpit miliyok kanako, ug kini talagsaon. Niining panahona akong gihigugma ang tanan. Ako wala gayud makaatiman og maayo sa mga bata, apan karon usa ka dako nga gugma migawas gikan kanako ngad-

to kanila. Akong gitunglo ang ulan; karon, nahumod niini, ako nakagusto sa matag minuto niini. Kini usa ka gamay nga kahimtang sa gugma sa Dios nga mipuno sa celestial nga gingharian, mao nga dili ikatingala nga ang nati nga karnero ug ang leon magtupad sa paghigda ug walay masakitan o kahadlokan.' " Si Bert Braack sa wala madugay nagpasakop sa Simbahan. (Tan-awa sa " 'A Small Taste of Love,' " *Ensign*, Aug. 1976, 36.)

- Himoa nga ang mga sakop sa klase nga mahinumdom sa usa ka panahon sa diha nga sila mibati nga napuno uban sa gugma.

- Ngano nga kita kinahanglan nga masayud nga ang Dios nahigugma kanato sa personal nga paagi?

Ang Manluluwas mihatag kanato og panig-ingnan kon unsaon sa paghigugma. Siya gitagad sa dili makiangayon nga paagi, apan Siya wala mobalos batok sa Iyang mga tigpanggukod. Siya gikasilagan, apan Siya mibalos og gugma alang sa kasilag. Siya gilansang ngadto sa usa ka kahoy nga krus ug gipasagdan nga mamatay, apan Siya nangamuyo alang sa Romano nga mga sundalo, "Amahan, pasayloa sila; kay wala sila mahibalo sa ilang gibuhat" (Lucas 23:34). Siya adunay pailub uban sa Iyang mga Apostoles, ang uban kinsa wala makasabut sa hingpit sa Iyang misyon. Siya adunay dako nga gugma alang sa mga bata. Usa ka makapatandog nga asoy sa gugma sa Manluluwas gitala sa 3 Nephi 17.

- Hangyoa ang gitudlo nga igsoong babaye sa pagbasa sa mga bersikulo nga iyang gipili gikan sa 3 Nephi 17 nga nagpakita sa gugma sa Manluluwas.

Kita Gisugo sa Paghigugma

Mga pipila ka mga oras sa wala pa ang Iyang pagkabanhaw, ang Manluluwas mitudlo sa Iyang mga tinun-an, "Nagahatag ako kaninyo og usa ka sugo, nga maghigugmaay kamo sa usag usa; maingon nga ako nahigugma kaninyo, nga kamo usab maghigugmaay sa usag usa" (Juan 13: 34).

Siya misugo kanato nga sa mao nga paagi nga Siya nahigugma sa Iyang isig ka tawo, kita kinahanglan nga mahigugma gayud sa usag usa. Siya mitudlo:

"Higugmaon ninyo ang inyong mga kaaway, panalanginan ninyo ang nagapanghimaraut kaninyo, buhata ang maayo sa nagadumot kaninyo, ug pag-ampo kamo alang sa mga nagabuhat kaninyo sa dautan ug nagalutos kaninyo;

"Aron mangahimo kamo nga mga anak sa inyong Amahan nga atua sa langit" (Mateo 5:44–45).

Si Elder Marion D. Hanks misulti sa unsa nga paagi nga ang usa ka babaye natudloan diha sa iyang pagkabatan-on sa pagpalambo og Kristohanon nga gugma: "Ako naghunahuna og usa ka pinili nga babaye nga natawo nga adunay grabe nga kakulangan sa lawas, kinsa . . . naghisgot sa usa ka aksidente sa iyang pagkabata. Ang mga kadula motawag kaniya og mga ngalan nga . . . nga maoy hinungdan sa iyang kasakit ug mga luha. Sa diha nga siya miabut sa balay ang iyang papa mosabak kaniya sa iyang dagko kusgan nga mga bukton ug mohilak uban kaniya samtang siya mopasabut nga . . . [kini nga kasinatian] makapahimo kaniya sa iyang kinabuhi nga mabungahon ug malipayon. 'Mahal,' siya miingon, . . . 'ikaw adunay buktot sa imong bukobuko ug ubang grabe nga mga problema. Apan kana dili imong sayop. Kini dili sayop sa imong mga ginikanan ni sayop sa Langitnong Amahan . . . Unsa ang gisulti sa batang mga lalaki ug mga babaye tinuod, apan kini dili makiangayon ug dili mabination. Kon sa imong tibuok nga kinabuhi ikaw maningkamot nga labaw nga makiangayon ug labaw nga mabination ngadto sa uban kay sa gibuhat sa pipila kanila nganha kanimo, nan ikaw magmalipayon, ug ang imong kinabuhi mapuno ug mapuslanon' " (sa Conference Report, Oct. 1976, 42; o *Ensign*, Nov. 1976, 32).

- Ipabasa sa usa ka tawo ang 1 Mga Taga-Corinto 13:2–7. Hangyoa ang mga sakop sa klase sa paghisgot sa mga ideya dinhi niini nga kasulatan. Ang usa ba ka igsoong babaye kinsa adunay gugma nga putli mobati ba og pag-ayad sa laing kaliwat sa mga katawhan? Makasalikway ba siya sa masakiton, sa kabus, o sa gigutom? Masina ba siya sa kalampusan sa uban? Makalibak ba siya o makasaway sa uban? Ngano nga kita kinahanglan gayud nga maningkamot sa pagpalambo og gugma nga putli?

Kristohanon nga Pag-alagad Makapalig-on sa Gugma

Si Presidente Harold B. Lee miingon nga usa ka gabii siya adunay "usa usa gayud tingale ka panan-awon," diin siya gisultihan: " 'kon ikaw buot mohigugma sa Dios, ikaw kinahanglan nga makat-on sa paghigugma ug pag-alagad sa mga tawo. Kana mao ang paagi sa pagpakita sa imong gugma alang sa Dios' " (*Stand Ye in Holy Places* [1974], 189).

Pinaagi sa mga buhat sa pag-alagad, dagko ug gagmay, kita makakat-on sa paghigugma sa labaw nga makahuluganon. Si Sister Cora Hill Arnold sa Tinipong Bansa misaysay sa unsa nga paagi siya nakat-on sa paghigugma pinaagi sa pag-alagad, bisan og siya nagpuyo duol sa usa ka babaye nga sa iyang pagtuo dili niya magustohan:

"Akong nakita ang sayop sa tanan nga iyang gibuhat . . . Ako nakadungog gikan sa uban nga siya mibati og sama ngari kanako. Siya ingon og kanunay mopugos sa iyang kaugalingon . . . sa pagpakita sa tanan

unsa siya ka mahinungdanon. Unsa ako ka wala makagusto nga nakakita kaniya nga milampos.

"Siya dili gayud makihigalaon kanako, ug ako molabay kaniya uban sa usa ka hilaw nga pagyango o usa ka matinahuron nga 'helo' . . . ako nagmasulub-on tungod kay ang pagdili makagusto sa usa ka tawo makapahimo sa usa nga dili malipayon.

"Ug usa ka adlaw niana ako nakadungog nga siya nagkasakit. Kay ngano man diay? Kini dili akong problema.

"Apan kadto [akong problema], ug ako dili makalimot niini. Tungod kay ako adunay usa ka aktibo nga tanlag ako sa katapusan miadto sa akong kusina ug mikutaw og pipila ka *cake* nga duga sa mansanas.

"Ug akong gidala ngadto kaniya!

"Ang iyang nawong mihayag uban sa katingala ug kahimuot, ug usa ka mainit nga pagbati ang misulod sa akong kasingkasing, miwagtang sa masuk-anon nga dili maayo nga pagbati diha-diha. Samtang ako naglakaw gikan sa iyang panimalay ngadto sa akong panimalay ako nagpahiyom ug ang adlaw mahayag ug matahum.

"Karon siya usa sa akong labing suod nga mga higala.

"Adunay miingon, 'Ang kasilag mao ang gugma nga nasayop. Kita masilag nidadtong kinsa nga tingali atong gihigugma' " ("Shall I Deem Her My Enemy?" *Relief Society Magazine,* Aug. 1970, 595).

- Hangyoa ang usa ka igsoong babaye sa pagsaysay og usa ka kasinatian nga iyang nasina pagkat-on sa paghigugma sa usa ka tawo. Sa unsa nga paagi kita makahimo og makahuluganon nga relasyon, bisan uban sa mga sakop sa atong kaugalingong banay, pinaagi sa pag-alagad?

Kita Mipakigsaad sa Pag-alagad sa Usag Usa

Sa diha nga kita gibunyagan, kita mipakigsaad uban sa Ginoo sa "pagtambayayong sa usag usa nga mga alantuson; . . . magbangutan uban niadto nga nagbangutan; . . . ug paghupay niadto nga nagkinahanglan og paghupay" (Mosiah 18:8–9). Kita adunay kapangakohan sa pagpangita niadtong kinsa nanginahanglan. Dayon kita adunay kapangakohan sa pagtabang kanila, nga wala agdaha o sugoa. (Tan-awa sa D&P 58:26–29).

Kita mipakigsaad sa pag-alagad niadtong kinsa nanginahanglan, sama nga si Kristo mialagad sa Iyang isig ka tawo. Kristohanon nga pag-alagad dili kinahanglan nga hangyoon. Kini tingali gikinahanglan sa usa ka langyaw ngari kanato kinsa dili gayud makabayad kanato. Kini tingali dili makapahimuot ug nagkinahanglan og dakong paningkamot sa atong bahin. Kini tingali gikinahanglan sa usa ka panahon nga lisud

alang kanato sa paghatag. Kita tingali dili makadawat og pagdayeg og pag-ila. Apan kita makaalagad tungod kay kita nahigugma sa mga anak sa atong Langitnong Amahan ug buot motabang kanila gikan sa putli nga tinguha sa atong mga kasingkasing.

Si Emma Sommerville McConkie, ang apohan nga babaye ni Elder Bruce R. McConkie, usa ka biyuda gikan sa Moab, Utah. Ang amahan ni Elder McConkie misulat diha sa iyang inadlaw nga talaan sa mosunod nga kasinatian nga nasinati sa iyang inahan:

" 'Si Mama mao ang presidente sa Kapunongan sa Kahupayan sa Moab. J_____ B_____ [usa ka dili sakop kinsa misupak sa Simbahan] naminyo sa usa ka Mormon nga babaye. Sila adunay daghang mga anak; karon sila adunay usa ka batang masuso. Sila kabus kaayo ug si Mama moadto matag adlaw aron sa pag-atiman sa bata ug sa pagdala kanila og basket sa pagkaon, uban pa. Si Mama nasakit, ug labaw sa makausa naglisud sa pagpauli human sa trabaho sa panimalay ni J_____ B_____ .

" 'Usa ka adlaw siya mipauli nga gikapoy ug lapoy kaayo. Siya nakatulog sa iyang lingkuranan. Siya nagdamgo nga siya nagligo sa usa ka bata nga iyang nahibaloan nga mao si Kristo nga Bata. Siya naghunahuna, O, unsa ka dakong dungog nga sa ingon nakaalagad sa mao nga Kristo! Samtang iyang gisabak ang bata diha sa iyang sabakan, siya wala makapugong. Siya naghunahuna, kinsa pa ang nakagunit ni Kristo nga Bata? Dili ikapamulong nga hingpit nga kalipay mipuno sa iyang tibuok pagkatawo. Siya napuno sa himaya sa Ginoo. Ingon og ang matag uyok sa iyang mga bukog natunaw. Ang iyang hingpit nga kalipay hilabihan nga kini nakapahigmata kaniya. Sa dihang siya nahigmata, kini nga mga pulong gipamulong ngadto kaniya, "Sa pagkamatuod nagaingon ako kaninyo, nga sa pagkaagi nga gihimo ninyo kini sa usa niining akong mga igsoon nga mga labing gagmay, kanako gibuhat ninyo" ' " (kinutlo ni Bruce R. McConkie sa "Charity Which Never Faileth," *Relief Society Magazine,* Mat. 1970,169).

- Basaha ang Mateo 25:34–40. Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghisgot og mga paagi nga sila makahatag og pag-alagad ngadto sa uban (tan-awa sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 28, "Pag-alagad").

Panapos

Si Presidente David O. McKay miingon:

"Kita adunay dako nga mga kapangakohan kay sa masukad sa paghimo sa atong mga panimalay nga kini modan-ag ngadto sa atong mga silingan og panag-uyon, gugma, mga katungdanan sa komunidad, pagkamaunongon. Himoa nga ang atong mga silingan makakita niini ug makadungog niini. . . .

"Ang Dios motabang kanato isip mga sakop . . . sa Simbahan, sa pag-dan-ag . . . sa Gugma . . . ,Gugma nga Putli, . . . ug Pag-alagad!" ("Radiation of the Individual," *Instructor*, Oct. 1964, 374).

Hagad

Pagpili og usa ka tawo nga lisud nimo nga higugmaon, ug paningka-muti sa paghimo og usa ka maayo nga personal nga relasyon uban kaniya. Mag-amgo sa unsa nga paagi kamo makaalagad ngadto niini nga tawo ug sa uban.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 28, "Pag-alagad," ug kapitulo 30, "Putli nga Gugma."
2. Pagtudlo og usa ka sakop sa klase sa pagpili ug sa pag-andam sa pagpakigbahin sa duha o tulo ka mga bersikulo gikan sa 3 Nephi 17 nga nagpakita sa gugma ni Jesus.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

KAPUTLI UG KALIGDONG

Leksyon 9

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagsunod sa balaod sa kaputli ug sa pagtudlo sa atong mga anak sa pagbuhat sa ingon.

Ang Balaod sa Kaputli

Sulod sa atong mga lawas, ang Dios mihatag og usa ka sagrado nga gahum. Kini mao ang gahum sa paglalang sa ubang mga lawas aron nga ang kinabuhi magpadayon dinhi sa yuta. Aron sa pagtabang kanato nga makapatunhay sa pagkabalaan niini nga gahum ug sa paggamit niini sa maalamon nga paagi, ang Dios mihatag kanato sa balaod sa kaputli.

- Ipabasa sa gitudlo nga igsoong babaye ang gamay nga seksyon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 39, "Unsa ang Balaod sa Kaputli?" Unsa ang balaod sa kaputli?

Aron mahimong putli kini nagpasabut sa paglikay sa tanang dili putli nga mga hunahuna ug mga aksyon nga makapahimo kanato sa pagtinguha og sayop (tan-awa ang Mateo 5:27–28). Kita kinahanglan gayud nga dili motugot sa mga sumbanan sa usa ka imoral nga kalibutan nga moimpluwensya kanato.

Ang Kamahinungdanon sa Balaod sa Kaputli

Ang pagsunod sa balaod sa kaputli mahinungdanon tungod kay kini usa ka sugo sa Dios. Ang mga kasulatan nagsulti kanato nga ang kaputli mao ang "labing mahal ug bililhon sa tanang mga butang"(Moroni 9:9). Ang Ginoo miingon: "Kay Ako, ang Ginoong Dios, nahimuot sa kaputli sa mga babaye. Ug ang malaw-ay nga mga butang mga salawayon sa akong atubangan" (Jacob 2:28)

Ang pagsunod sa balaod sa kaputli makahatag kanato og daghang mga panalangin gikan sa Ginoo. Kini makatabang kanato nga makabaton og pagtahud sa kaugalingon ug makahatag kanato og kagawasan gikan sa usa ka tanlag nga sad-an. Kini makatabang kanato sa paglikay

sa kagaw nga gidala pinaagi sa panghilawas ug sa susama nga pagantus. Dugang pa, ang pagsunod sa balaod sa kaputli makatabang kanato nga mahimong takus sa pagsalig sa uban ug sa giya gikan sa Espiritu Santo. Labing mahinungdanon, kita kinahanglan nga putli aron makasulod sa templo ug maminyo alang karon ug sa kahangturan. Ang kaputli makatabang kanato nga makatagamtam og usa ka malipayon nga banay dinhi sa yuta. Kini makatabang kanato nga mahimong takus sa pagpadayon sa atong kinabuhi sa banay sa kahangturan.

- Hangyoa ang usa ka igsoon babaye kinsa midala sa iyang batang masuso ngadto sa klase aron mopahayag sa hingpit nga kalipay nga iyang gibati ug sa iyang bana mahitungod sa pagkahimo nga usa ka banay.

Ang pagsupak sa balaod sa kaputli usa ka grabe nga sala. Kini makahatag kanato og kasubo ug makadaot sa atong pagtahud sa kaugalingon. Kini makahatag kanato og dili maayo nga pagbati. Ang pagkadili putli makapahimo sa usa ka tawo nga dili takus sa giya sa Espiritu Santo. Kini makadala sa mga anak nganhi sa kalibutan gawas sa usa ka yunit sa banay. Ang mga sakop sa Simbahan kinsa misupak sa balaod sa kaputli nakasupak sa sagrado nga mga pakigsaad uban sa Dios. Ang dili maayo nga paggamit sa sagrado nga gahum sa paglalang sa bisan unsang paagi mahimong maoy hinungdan nga mawagtang ang kahigayunan sa mahangturon nga kalamboan.

Sa gawas sa kaminyoon, ang relasyon sa panghilawas grabe nga mga sala nga makalaglag sa mga kinabuhi niadtong naapil. Ang mao nga pagkalaglag makuha lamang pinaagi sa paghinulsol (tan- awa ang leksyon 2 niini nga manwal, "Paghinulsol"). Usahay kita makahimo og mga sayop sa dili pa kita makasabut sa mga sugo sa Ginoo mahitungod sa kaputli. Kon mao, mahinungdanon kaayo ang pagpakigsulti ngadto sa atong presidente sa sanga, obispo, o presidente sa misyon mahitungod niini. Siya motambag kanato ug motabang kanato nga mahingpit ang atong paghinulsol. Ang Ginoo mahinamon nga mopasaylo kanato kon kita maghinulsol sa atong mga sala. Siya misulti kanato, "Tan-awa, siya kinsa naghinulsol sa iyang mga sala, ang mao gipasaylo, ug Ako, ang Ginoo, dili na mahinumdom kanila" (D&P 58:42).

Unsaon sa Pagtudlo sa Kaputli ngadto sa mga Bata

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran nga anaa sa pisara:

1. Tabangi ang mga bata nga makasabut sa matang ug pagkasagrado sa mga kagamitan sa lawas.
2. Hatagi og gugma ang mga bata.
3. Iawhag ang husto nga mga sumbanan sa pag-pakig-*date*.
4. Iawhag ang ligdong nga pagsinina.
5. Pagpakita og husto nga panig-ingnan sa ginikanan.

Tabangi ang mga Bata nga Makasabut sa Matang ug Pagkasagrado sa mga Kagamitan sa Lawas

Ang mga bata natural nga masusihon mahitungod sa ilang mga lawas. Sa husto nga mga higayon ang mga ginikanan makapasabut sa husto nga mga paagi sa pag-atiman sa atong mga lawas. Ang mga ginikanan kinahanglan usab nga motabang sa ilang mga anak nga makasabut nga ang atong mga lawas personal kaayo ug sagrado nga gamiton sa dili husto nga paagi sa atong mga kaugalingon o pinaagi sa uban.

- Hangyoa ang mga sakop sa klase sa paghunahuna og mga sitwasyon diin ang mga ginikanan makatudlo sa usa ka bata sa pagtahud sa iyang lawas.

Ang mga kinaiya sa mga anak mopakita sa mga kinaiya sa ilang mga ginikanan. Kon ang mga ginikanan mokatawa sa dili husto nga mga sugyot, motan-aw sa dili maayo nga mga sine o mga programa sa tele-bisyon, o motugot nga adunay mga basahon diha sa ilang mga pani-malay nga adunay sulod nga malaw-ay, ang mga bata mokat-on og sayop nga mga kinaiya. Ang mga ginikanan kinahanglan nga mosulti sa balaang pagtahud nga paagi apan sa walay lipodlipod ug sa walay kaulaw mahitungod sa lawas. Pinaagi sa pagpakita og kinasingkasing nga pagbati ngadto sa usag usa, ang mga ginikanan motudlo usab nga ang paglalang og mga bata sagrado. Kita kinahanglan motabang usab sa mga bata nga makasabut sa mga tahas sa lalaki ug babaye. Kini makatabang sa usa ka bata nga makabaton og maayo nga pagbati mahitungod sa pagkababaye o pagkalalaki. Ang mga ginikanan kinsa mibati og maayo sa ilang mga tahas isip mga lalaki ug babaye makapa-sunod niini nga pagbati ngadto sa ilang mga anak.

- Sa unsa nga paagi nga ang atong mga kinaiya isip mga ginikanan makatudlo og labaw kay sa mga pulong lamang?

Ang mga bata kinahanglan gayud nga tin-aw nga makasabut sa unsa nga paagi ang batang mga masuso nagsugod ug sa unsa nga paagi sila

mianhi niini nga kinabuhi. Ang mga bata kinahanglan gayud usab matudloan nga ang Ginoo misugo nga ang relasyon sa panghilawas itagana alang sa kaminyoon. Ang batang mga lalaki ug mga babaye, ug mga lalaki ug mga babaye kinahanglan gayud nga dili mosupak niining sagrado nga sugo.

Hatagi og Gugma ang mga Bata

- Ipakita ang biswal 9-a, "Ang gugma sa usa ka inahan usa ka panalangin ngadto sa iyang banay."

Kon ang mga bata gagmay pa, ang mga ginikanan makatudlo sa husto nga pamaagi sa pagpadayag sa pagbati. Mahinungdanon ang paghatag sa mga panginahanglan sa mga bata sa pagbati aron sila dili mangita niini unya sa dili husto nga paagi. Kon ang mga ginikanan matinuoron ug mahigugmaon, sila makapalig-on sa pagsalig sa ilang mga anak diha kanila. Dayon kon ang mga anak adunay mga pangutana o mga problema sa ilang personal nga mga kinabuhi, sila mobati nga komportable nga mokonsulta sa ilang mga ginikanan.

Iawhag ang Husto nga mga Sumbanan sa Pagpakig-date

Si Presidente Spencer W. Kimball miingon nga ang "bisan unsa nga pagpakig-*date* o ang pagparis-paris diha sa sosyal nga panagkita kinahanglan nga iuswag hangtud ang edad moabut na og 16 o labaw pa" ("The Marriage Decision," *Ensign*, Feb. 1975, 4). Ang mga batan-on giawhag sa pagbaton lamang og kaswal og mahigalaon nga mga relasyon hangtud human ang mga lalaki makamisyon.

Kon ang mga tawo magsugod sa pagpakig-*date* sa seryoso nga paagi, kita makaawhag kanila sa pagpalambo og positibo nga mga kinaiya ug dayon mangita sa sama nga mga kinaiya sa potensyal nga mga kauban. Si Elder Richard G. Scott mitanyag niini nga tambag:" Samtang kamo mangita sa usa ka mahangturon nga kauban, pangitaa ang usa ka tawo kinsa nagpalambo sa mahinungdanong mga kinaiya nga makahatag og kalipay: usa ka lawom nga gugma sa Ginoo ug sa Iyang mga sugo, usa ka determinasyon sa pagsunod niini, ang usa ka tawo nga mabination nga mosabut, mapasayloon sa uban, ug andam sa paghatag sa kaugalingon, uban sa usa ka tinguha nga makabaton og usa ka banay nga adunay matahum nga mga anak ug usa ka pasalig sa pagtudlo kanila sa mga baruganan sa kamatuoran diha sa panimalay" (sa Conference Report, Apr. 1999, 31; o *Ensign*, May 1999, 26).

Si Elder Scott usab mihatag og gibug-aton sa kamahinungdanon sa kaputli sa pagpangulitawo: "Ang pagbuhat sa suod nga buhat sa panghilawas nga alang lamang sa sulod sa mga talikala sa kaminyoon maoy usa ka kalapasan. Ang mao nga kalihokan makapasakit sa Espiritu Santo, maoy sinugdanan alang sa kaguol ug kahigawad,

9-a, Ang gugma sa inahan usa ka panalangin ngadto sa iyang banay.

ug makapahimo sa mga batasan o mga kinaiya nga nagkasumpaki og dili angay diha sa pakigsaad sa kaminyoon. Ang mga binhi sa walay pagsalig nga mosangpot ngadto sa panagbulag ug pagkawala sa mga panalangin sa templo sa kasagaran natanom pinaagi sa pagsupak sa mga balaod sa personal nga kaputli. Ayaw paghimo niana nga sayop" (in Conference Report, Apr. 1999, 32).

- Unsa ang husto nga mga sumbanan sa pagpakig-*date* alang sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw? Sa unsa nga paagi nga ang mga ginikanan makatudlo sa ilang mga anak sa kamahinungdanon sa pagpadayon sa taas nga mga sumbanan sa panahon sa pagpangulitawo?

Iawhag ang Ligdong nga Pagsinina

Sukad sa panahon ni Adan ug Eva, ang Ginoo misugo sa Iyang mga anak sa pagtabon sa ilang mga lawas. Hangtud nga si Eva natintal ni Satanas didto sa Tanaman sa Eden, siya ug si Adan wala makahibalo nga sila hubo. Human mokaon sa gidili nga prutas, sila nakaamgo sa ilang pagkahubo. Sila naningkamot sa pagtabon sa ilang labing sagrado nga mga bahin uban sa mga tapis sa mga dahon sa igos. Bisan pa niana, ang sumbanan sa Ginoo alang sa kaligdong labaw pa, ug Siya mihatag kanila og mga kupo sa mga panit sa pagtabon sa ilang mga kaugalingon—bisan og nianang higayona sila nag-inusara diha sa kalibutan. (Tan-awa sa Moises 4:13, 27.)

Ang sumbanan sa Ginoo sa kaligdong dili sa kalibutan. Gikan sa Propeta Joseph Smith hangtud sa atong bag-o nga mga propeta, ang atong mga pangulo mihangyo kanato sa paghimo sa atong kaugalingong mga uso ug mga moda (tan-awa sa Spencer W. Kimball, "A Style of Our Own," BYU Devotional Assembly, 13 Feb. 1951). Si Brigham Young mihulagway sa matang sa uso nga usa ka modelo alang kanato. Siya miingon: "Pananglit usa ka babaye nga anghel moanha sa inyong balay ug kamo adunay kahigayunan sa pagtan-aw kaniya, sa unsa nga paagi kaha siya magsinina? . . . Siya limpyo ug maayo, ang iyang panagway puno sa himaya, masanagon, mahayag, ug hingpit nga matahum, ug sa matag lihok sa pagkamadanihon makapadani sa kasingkasing sa matag tumatan-aw. Walay butang nga walay bili libot kaniya. Walay usa sa akong igsoong mga babaye nga nagtuo nga kining walay bili, binuang nga mga moda gisunod sa langit. Oo, dayon, isunod ang [inyong mga kinabuhi] sunod sa maayo ug langitnong mga butang, . . . " (sa *Deseret News [Weekly]*, 30 Apr. 1873, 196).

Kita makasukod sa atong mga sumbanan sa kaligdong pinaagi sa pagpangutana sa atong mga kaugalingon: Unsay akong bation bahin sa akong pagsinina kon ako nahibalo nga ang propeta mobisita sa akong

panimalay? Ang akong sinina usa ba ka maayo nga panig-ingnan sa unsay angay isul-ob sa usa ka batang babaye o babaye nga Santos sa Ulahing Adlaw? Kita kinahanglan magbansay og kaligdong sulod sa atong kaugalingong mga panimalay. Bisan ang gagmay nga mga bata kinahanglan nga sininaan sa ligdong nga paagi ug tudloan mahitungod sa kaligdong.

Kita may tulubagon alang sa epekto ngadto sa uban sa atong mga sumbanan sa pagsinina. Ang bisan unsa nga makapahimo og dili maayo nga mga hunahuna o makapakita og dili maayo nga panig-ingnan sa uban dili ligdong. Kini ilabi na nga mahinungdanon nga kita motudlo sa batan- ong mga babaye nga dili magsul-ob og mga sinina nga makapaawhag sa batan-ong mga lalaki nga makabaton og dili maayo nga mga hunahuna.

- Unsa nga mga uso ang naandan karon nga kinahanglan nga atong likayan?

Ang kaligdong makatabang kanato nga makapadayon sa atong kaputli. Kita kinahanglan nga mopili og mga uso nga makapahimuot ngari kanato ug sa Ginoo.

Pagpakita og Husto nga Ginikanan nga Panig-ingnan

Ang pagsunod sa balaod sa kaputli ug pagkaligdong, ang mga ginikanan kinahanglan gayud nga mopakita sa husto nga panig-ingnan.

- Tun-i pag-usab ang lima ka mga sugyot diha sa pisara o poster alang sa pagtudlo sa mga bata nga mahimong putli. Sa unsang laing mga paagi kita makatabang sa atong mga kaugalingon ug sa atong mga anak sa pagsunod sa balaod sa kaputli ug magsinina sa ligdong nga paagi?

Panapos

Si Presidente Spencer W. Kimball, namulong ngadto sa batan-ong mga babaye nga Santos sa Ulahing mga Adllaw sa Dakbayan sa Mexico, miingon: "Kamo anak nga mga babaye sa Dios. . . . Kamo gihimo diha sa hitsura sa atong langitnong inahan. . . . Ang inyong lawas sagrado nganha kaninyo ug bilihon" (sa Conference Report, Mexico City and Central America Area Conference 1973, 108).

Ang atong mga lawas mao ang mga templo diin ang atong espiritu magpuyo. "Walay mahugaw nga butang ang makapuyo uban sa Dios" (1 Nephi 10:21; tan-awa usab sa 1 Mga Taga-Corinto 3: 16–17). Ang paghimo sa atong mga lawas nga putli ug limpyo maoy usa ka mahinungdanon nga bahin sa pagkatakus nga mobalik sa pagpuyo uban sa atong Langitnong Amahan.

Hagad

Susiha ang inyong mga sinina aron sa pagsiguro nga ang tanan ninyong mga sinina ligdong. Pagbutang og usa ka lingkuranan atubangan sa samin sa panimalay. Palingkura ang matag sakop sa banay sa lingkuranan ug paghukom unsaon sa pagmaligdong sa sinina o postura. Kon mahimo, hisguti uban sa inyong bana ang kamahinungdanon sa pagtudlo sa kaputli ug kaligdong ngadto sa inyong mga anak—mga batang lalaki ug mga babaye.

Dugang nga mga Kasulatan

- 1 Mga Taga-Corinto 10:13 (Ang Dios mohimo og paagi aron paglikay sa pagtintal)
- Jacob 2:22–35; 3:1–3 (kaputli—usa ka makapahimuot ngadto sa Ginoo)
- Alma 39:1–9 (Si Corianton gibadlong tungod sa makasasala nga kinaiya ug gitambagan nga maghinulsol)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 39, "Ang Balaod sa Kaputli."
2. Tun-i pag-usab ang leksyon 2 niini nga manwal, "Paghinulsol."
3. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
4. Pagtudlo og usa ka igsoong babaye sa pagbasa diha sa klase sa gamay nga seksyon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 39 "Unsa ang Balaod sa Kaputli?" pahina 249.
5. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

MAHANGTURON NGA KAMINYOON

Leksyon 10

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagplano ug pagpangandam sa pagdawat sa pakigsaad sa mahangturon nga kaminyoon.

Ngano nga Kita Kinahanglan nga Magminyo diha sa Templo

- Ipakita ang biswal 10-a, "Usa ka magtiayon naminyo alang sa kahangturan diha sa templo."

Ang kinabuhi dili matapos sa kamatayon, ni ang kaminyoon gituyo nga matapos sa kamatayon. Apan ang kaminyoon pinaagi sa sibil nga mga opisyal o pinaagi sa mga opisyal sa Simbahan gawas sa templo alang lamang niini nga kinabuhi. Ang mahangturon nga kaminyoon diha sa templo mao lamang ang kaminyoon nga magpadayon human sa kamatayon. Ang kahimayaan diha sa labing taas nga ang-ang sa celestial nga gingharian moabut lamang ngadto niadtong kinsa mohimo ug mohupot sa pakigsaad sa mahangturon nga kaminyoon.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 131:1–4.

Human kita mabanhaw kita moadto ngadto sa usa sa tulo ka mga gingharian sa himaya. Kita kinahanglan gayud nga mohimo og matarung nga mga desisyon, magpadayon sa paghinulsol, ug mosunod sa mga sugo sa Langitnong Amahan sa atong tibuok kinabuhi aron makasulod ngadto sa labing taas nga gingharian. (Tan-awa sa Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [1969], 243–44). Usa sa mga desisyon nga atong himoon mao ang pagminyo diha sa templo alang sa kahangturan. Kadtong kinsa mohimo ug mohupot sa pakigsaad sa mahangturong kaminyoon pagahiusahon uban sa ilang mga banay alang sa kahangturan.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 132:15–17.

Si Joseph Smith mitudlo, "Gawas kon ang usa ka lalaki ug ang iyang asawa mosulod ngadto sa usa ka walay katapusang pakigsaad ug

10-a, Usa ka magtiayon naminyo alang sa kahangturan diha sa templo.

10-b, Usa ka lawak sa pagbugkos diha sa Templo sa Washington D.C.

maminyo sa kahangturan, . . . sila dili makabaton og bisan unsang anak human sa pagkabanhaw" (*History of the Church,* 5:391).

"Ang kahimayaan alang lamang ngadto sa matarung nga mga sakop sa Simbahan ni Jesukristo; kadto lamang kinsa modawat sa ebanghelyo; kadto lamang kinsa nakakuha sa ilang mga pagtuga diha sa balaan nga mga templo sa Dios ug nabugkos alang sa kahangturan ug kinsa nagpadayon sa pagpuyo nga matarung sa ilang tibuok nga mga kinabuhi" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [1969], 246).

- Ngano nga kita buot nga ang atong mga banay mabugkos diha sa templo? Unsa ang kinahanglan gayud natong buhaton *human* mabugkos sa templo aron magpabilin nga minyo sa kahangturan?

Ang mga Panalangin sa Mahangturon nga Kaminyoon

Si Presidente Lorenzo Snow mitudlo: "Kon ang duha ka mga Santos sa Ulahing mga Adlaw magkahiusa diha sa kaminyoon, ang mga saad gihimo ngadto kanila mahitungod sa ilang kaliwat nga moabut gikan sa kahangturan ngadto sa kahangturan. Sila gisaaran nga sila makabaton sa gahum ug sa katungod sa pagdumala ug pagkontrol ug pagpangalagad sa kaluwasan ug kahimayaan ug himaya ngadto sa ilang kaliwat, mga kalibutan nga walay katapusan. Ug unsang kaliwat nga wala nila dinhi, sa walay pagduhaduha adunay mga kahigayunan nga makabaton kanila human dinhi. Unsa pa ang buot sa tawo? Ang usa ka lalaki ug usa ka babaye, sa laing kinabuhi, nga adunay celestial nga mga lawas, gawasnon sa sakit ug balatian, nahimaya ug matahum nga dili mahulagway, magbarug sa taliwala sa ilang kaliwat, magdumala ug magkontrol kanila, mangalagad sa kinabuhi, kahimayaan ug himaya sa mga kalibutan nga walay katapusan" (*Deseret News,* 13 Mar. 1897; kinutlo ni Spencer W. Kimball sa *The Miracle of Forgiveness* [1969], 246.

- Ipakita ang biswal 10-b. "Usa ka lawak sa pagbugkos diha sa Templo sa Washington D.C."

Unsa ka mahimayaon nga mga saad! Kon kita gibugkos alang sa kahangturan ug magpadayon sa pagpuyo sa takus nga paagi, kita mahimong banay sa kahangturan. Ang atong yutan-ong mga banay magpabilin nga atua. Ug kita usab makapadayon sa pagdugang, magdugang og espiritu nga mga anak ngadto sa atong kaliwat.

- Unsa ang inyong gibati nga nahibalo nga kamo makadawat niini nga mga panalangin?

Si Brother Bo G. Wennerlund sa Sweden mipadayag niini nga mga hunahuna human siya ug ang iyang asawa nabugkos diha sa Templo sa Swiss:

"Ako dili gayud makalimot sa hingpit nga kalipay ug kamaya ug determinasyon sa pagpuyo sa ebanghelyo nga mipuno sa akong kalag nianang pagduaw ngadto sa templo. Ako nakaangkon og kahibalo ug panabut kalabut sa akong mahangturong destinasyon nga wala gayud nako damgoha kaniadto. Ang hitabo mao nga sa diha nga ang akong banay nabugkos nga mag-uban alang karon ug sa tanan nga kahangturan.

"Ako mitan-aw ngadto sa mga mata sa akong asawa tabok sa altar ug nakakita og mga luha sa kalipay nga midagayday sa iyang mga aping. Ako nahigugma kaniya kaniadto, apan dili ikatandi nianang higayona. Siya, usa ka anak nga babaye sa Dios, mao ang inahan sa akong mga anak! Kani ingon og wala nako masabti sukad. Pagkahuman ang among mga pag-ampo milabaw ka makahuluganon, kami nahigugma sa Ginoo labaw pa kay sa masukad, ug kami nahigugma sa pag- alagad kaniya.

"Kami nagpadayon sa pagbalik ngadto sa templo tungod kay kami nahigugma sa buhat ug sa espiritu didto. Sa matag panahon nga kami mobalik kami napahinumduman sa mga pakigsaad nga among gihimo, ug kini mao ang labing lig-on nga hinungdan alang kanamo sa pagpadayon sa pagpuyo sa paagi sa kinabuhi sa ebanghelyo" ("I Have Loved Her Before . . . ," *Ensign*, Aug. 1974, 62).

Kita kinahanglan nga magpuyo aron nga kita takus nga modawat sa mga panalangin sa usa ka mahangturong kaminyoon. Kita kinahanglan gayud nga mohimo og dako nga mga sakripisyo sa pag-ankon niini.

- Dapita kadtong mga igsoon mga babaye kinsa nabugkos diha sa templo sa pagpadayag sa ilang mga pagbati mahitungod sa mahangturon nga kaminyoon ug sa mahangturon nga mga banay.

Unsaon sa Pag-andam alang sa Mahangturon nga Kaminyoon

Sa dili pa kita moadto sa templo, kita kinahanglan gayud nga adunay personal nga interbyu uban sa atong obispo o presidente sa sanga ug presidente sa istaka o distrito. Niini nga interbyu, ang atong mga pangulo mangutana kanato og piho nga mga pangutana mahitungod sa atong katakus sa pagsulod sa templo.

- Ipakita ang poster nga naglista sa mga matang sa mga pangutana nga ipangutana niini nga interbyu (tan-awa sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 38), o gamita ang kasayuran diha sa pisara.

- Kon kita wala magsunod sa mga kinahanglanon sa pagsulod sa templo, unsa ang atong mahimo sa pagkorihir niini? Unsa nga mga sakripisyo ang atong mahimo alang sa usa ka kaminyoon sa templo?

Kita kinahanglan nga mohunahuna kanunay sa tumong sa kaminyoon sa templo. Usa ka paagi sa pagpahinumdom sa atong mga kaugalingon ug sa atong mga anak sa kamahinungdanon sa pagpuyo sa takus nga paagi mao ang pagbitay og usa ka hulagway diha sa atong panimalay sa labing duol nga templo.

- Ipakita ang biswal 10-c, "Ang Templo sa Preston England."

Isip mga inahan, kita makatabang sa atong mga anak nga makakita sa kamahinungdanon sa kaminyoon sa templo. Kita makatudlo kanila sa pagbaton og hugot nga pagtuo diha sa Dios. Kita makaawhag sa atong anak nga mga babaye sa pagpangita og maayo nga mga bana kinsa mogiya kanila sa matarung nga paagi pinaagi sa gahum sa pagkapari. Ang usa ka tawo sa Dios usa ka dako nga kahupayan sa iyang asawa, ilabi na sa panahon sa mga kasamok ug mga pagsulay sa kinabuhi. Mahinungdanon usab ang pagtudlo sa atong anak nga mga lalaki sa pagpangita og maayo, takus nga mga asawa kinsa moabag kanila diha sa Simbahan ug motudlo sa tinuod nga mga baruganan ngadto sa ilang mga anak.

Usa ka batan-ong babaye gikan sa Tunga-tungang America mibati nga siya nahigugma pag-ayo sa usa ka lalaki kinsa dili sakop sa Simbahan. Siya naningkamot sa pagpaila sa ebanghelyo ngadto kaniya, apan siya dili interesado. Siya hapit na unta makigminyo ngadto kaniya sa diha nga siya nakadawat og layo nga tawag sa telepono gikan sa suod nga mga higala. Sila mihatag og gibug- aton sa kamahinungdanon sa pagpakabuhi nga malambigit sa usa ka tawo kinsa moabag kaniya sa mga pagsulay ug modala kaniya uban kaniya ngadto sa kahimayaan lapas sa lubnganan. Siya naminaw, mabinantayon nga naghunahuna sa mga sangputanan sa iyang desisyon. Ang pag- awhag igo nga nakatabang kaniya sa dili pagminyo niini nga tawo. Siya mapasalamaton kaayo tungod kay siya sa wala madugay nakakita og usa ka lalaki kinsa takus nga modala kaniya ngadto sa templo.

- Unsay kinahanglan nga ang atong itudlo sa atong mga anak nga pangitaon kon magpili og usa ka kauban?

Kita kinahanglan nga motudlo sa atong mga anak nga kon sila buot gayud sa usa ka matarung nga bana o asawa, sila kinahanglan gayud nga magmatarung ug magpakatakus sa ilang mga kaugalingon.

- Ngano nga kita magsugod sa pag-andam sa atong mga kaugalingon karon alang sa kaminyoon sa templo?

Kita kinsa wala pa maminyo o kinsa naminyo na sa sibil nga paagi makaandam nga mabugkos didto sa templo ngadto sa atong mga

10-c, Ang Templo sa Preston, England

bana. Kon kita adunay mga anak, kita mahimong mopabugkos kanila ngari kanato. Apan kita kinahanglan nga dili molangaylangay niining mahinugdanon nga adlaw. Sa panahon nga kita makadungog ug modawat sa ebanghelyo, kita kinahanglan gayud mohimo sa atong tanang gahum sa pagdawat sa mga ordinansa sa templo samtang ania sa yuta. (Tan-awa sa Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [1969], 246.)

"Bisan og daghan sa mga batan-on nga walay mga templo sa pagkakaron sa ilang kaugalingong mga dapit, adunay mga templo nga may igong gilay-on. . . .

"Mao kini ang among mainiton nga paglaum..nga kamo magplano sa inyong *honeymoon* aron makaadto niining labing duol nga mga templo aron mabugkos alang sa tanan nga kahangturan aron nga ang inyong mga anak mainyo ug nga kamo sa kanunay ilang mga ginikanan" (Spencer W. Kimball, "The Marriage Decision," *Ensign*, Feb. 1975, 4).

Ang uban nga mga tawo, tungod sa mga kahimtang nga dili nila mapugngan, mahimong dili makahimo sa pagsulod sa templo dinhi niini nga kinabuhi. Makapahupay nga makahibalo nga sila makadawat sa ordinansa sa pagbugkos alang sa kahangturan sa puli nga paagi diha sa templo.

- Hangyoa ang gitudlo nga sakop sa klase sa paghatag og mubo nga pagtuon pag-usab sa duha sa gamay nga seksyon diha sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 40 (tan-awa sa "Pagpangandam sa Magtutudlo" sa katapusan niini nga leksyon).

Kita Kinahanglan nga Andam sa Pagsakripisyo

Ang Ginoo nasayud kon unsa ka dako ang atong tinguha sa usa ka butang pinaagi sa mga sakripisyo nga kita andam sa paghimo niini. Kon kita tinuod nga buot og mahangturon nga kaminyoon, kita andam sa pagsakripisyo alang niini.

Si Brother ug Sister Vaha'i Tonga sa mga Isla sa Tonga nagsakripisyo aron makaadto ngadto sa templo. Kini dili sayon alang sa Santos nga Tongan sa pagtigum og igong kwarta alang sa mao nga panaw. Kini miabut og daghang mga bulan sa pagpangandam ug pagtigum, apan sa katapusan ang kwarta natigum ug ang mga plano nahimo."

Bisan pa niana, ang presidente sa misyon miadto kang Brother Tonga ug mihangyo kaniya sa pag- amot alang sa usa ka kapilya nga tukuron diha sa iyang sanga sa tanang kwarta nga iyang natigum sa pag-adto ngadto sa templo. Kon siya dili mohimo niini, molungtad pa og dugang duha ka mga tuig sa dili pa ang kapilya matukod didto. Gihisgutan ni Brother Tonga ang sitwasyon uban sa iyang asawa.

"Malisud sa dili pagtuman sa ilang damgo nga makakita sa bag-o nga templo," apan sa pagkasunod adlaw sila mihatag sa kwarta ngadto sa presidente sa misyon. Nianang gabhiona [si Brother Tonga] . . . miingon [ngadto sa iyang asawa]: 'Mahal, ang Ginoo misaad kanato pinaagi sa atong mga pangulo nga kon kita mosunod sa iyang mga sugo siya moandam sa pipila ka mga paagi nga kita makahimo sa pag-adto sa pagpahinungod [sa Templo sa New Zealand]. Kita adunay mga baka, mga baboy, ug pipila ka mga kabayo, gawas sa kahimanan sa balay ug mga banig. Ibaligya nato kining tanan aron kita makahimo sa pagdawat sa mga panalangin sa pagpahinungod.' "

Si Brother Tonga ug ang iyang asawa naningkamot sa pagbaligya sa ilang buhi sa Huwebes ug Biyernes, apan walay usa nga mopalit. Ang panahon nagkaduol na. Sa mosunod nga Lunes ang barko nga mopaingon sa New Zealand molarga na. Si Brother Tonga misaysay:

" 'Sa Sabado sa buntag tulo ka mga banay miabut kinsa nagkinahanglan og pipila ka mga baka, mga baboy, ug ubang mga butang, ug kami nakadawat og mga $500 ug $600 sa tunga sa oras.' " Sila karon aduna nay kwarta ug makahimo na sa pag-adto.

Si Brother Tonga ug ang iyang asawa mao ang unang magtiayon nga nabugkos sa Templo sa New Zealand. Apan ang sugilanon wala matapos diha. Si Brother Tonga miingon:

" 'Sa dihang ang akong asawa ug ako nabugkos ngadto sa usag usa, usa ka butang nakatandog sa akong kasingkasing. Ang among mga anak wala kanamo, ug ang mga luha miagas sa among mga mata. Sa diha nga kami miabut sa among balay ako misaad sa akong upat ka mga anak nga kon sila motabang, kaming tanan makaadto sa templo og dungan. Ako naghunahuna sa akong kaugalingon, "Unsaon nimo sa pagsulti, nga pagbinuotan anak nga lalaki o pagbinuotan anak nga babaye, kon ako wala mabugkos ngadto kanila diha sa templo?" Ako adunay pagbati nga sila dili akoa.

" 'Sulod sa duha ka mga tuig kami nagsakripisyo hapit sa tanan. Akong gibahinbahin ang akong bayad gikan sa tulunghaan alang sa matag usa kanamo, ug kami nakatigum niana. Apan kami mibayad sa among ikapulo ug mga halad sa puasa. Kami nabinlan lamang og 70c . . . sa usa ka bulan sulod sa duha ka mga tuig. Kami nabuhi sa unsay among matanom ug maani . . . Ang akong mga anak dili makapalit og kendi o sapatos o pag-adto sa sinehan tungod kay sila nagtigum aron makaadto sa templo. . . .

" 'Aron makatigum alang sa bili sa transportasyon ako usab mosakay sa akong bisikleta ngadto sa mga tigum sa distrito . . . pito ka mga milya. . . . Kasagaran sa among mga tigum sa distrito magsugod sa 6:00 sa buntag mao nga ako kinahanglan nga mobiya sa balay sayo kaayo sa buntag.

" 'Sa diha nga ang panahon miabut na aron pundukon ang among kwarta, . . . ang duha ka magulang nga mga batang lalaki miingon nga sila adunay mga $235. Human makatigum sulod sa duha ka mga tuig ang gamay nga bata [kinsa lima ka tuig ang edad] nakatigum og $65. Ako nakatigum og hapit moabut og $1,300 alang sa akong banay.

" 'Pinaagi sa sakripisyo kami nakahimo sa pagdala sa among banay ngadto sa New Zealand aron mabugkos diha sa templo. Kami kinahanglan mohimo og pipila ka dugang nga mga butang aron matuman ang among mga tumong, apan kini usa ka dakong panalangin ngari kanamo.' " (Tan- awa sa "We Lived on 70 Cents a Month for the Temple," *Ensign*, Feb. 1976, 30–31).

Panapos

Kon kami mabugkos pinaagi sa kaminyoon sa templo ug magpuyo sa takus nga paagi, kami mahimong mga banay sa kahangturan. Sa sunod nga kinabuhi kami makapadayon sa pagdugang, magdugang og espiritu nga mga anak ngadto sa among mga banay. Kon kami wala pa makaangkon og kaminyoon sa templo, kami kinahanglan nga moandam sa among mga kaugalingon pinaagi sa matarung nga pagpuyo alang niining mahangturong panalangin.

Hagad

Hisguti ang pagkamahinungdanon sa mahangturon nga kaminyoon uban sa inyong banay. Paghimo og usa ka tumong sa pagtambong sa templo. Pagbutang og usa ka hulagway diha sa inyong panimalay aron sa pagpahinumdom kaninyo.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 38, "Mahangturon nga Kaminyoon," ug kapitulo 40, "Buhat sa Templo ug Kasaysayan sa Banay."
2. Pagtuon sa Doktrina ug mga Pakigsaad 132:14–20.
3. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.

4. Pagtudlo og usa ka sakop sa klase sa paghatag og usa ka mubo nga pagribyu sa duha ka gagmay nga mga seksyon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 40: "Ang mga Ordinansa sa Templo Nagbugkos sa mga Banay sa Kahangturan" ug "Kasaysayan sa Banay—Sa Unsa nga Paagi Kita Makasugod sa Pagtabang sa Atong mga Katigulangan."
5. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanaon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

MGA BABAYE SA SIMBAHAN

11-a, Pedro, Santiago, ug Juan nagtugyan sa Melchizedek nga Pagkapari diha ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery

ANG KAMAHINUNGDANON SA PAGKAPARI

Leksyon 11

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga maka-sabut unsa ang pagkapari ug sa unsa nga paagi kini makatabang sa atong banay nga makaangkon og kahimayaan.

Pagkapari—Ang Gahum sa Pagbuhat alang sa Dios

Ang buhat sa Dios "mao ang pagpahinabo sa pagka-imortal ug kina-buhing dayon sa tawo" (Moises 1:39). Ang Dios ug si Jesukristo miha-tag sa mga tawo og awtoridad ug gahum sa paghimo sa Ilang buhat sa yuta. "[Ang Pagkapari] walay kapin kon kulang kay sa gahum sa Dios nga gitugyan ngadto sa tawo diin ang tawo makalihok dinhi sa yuta alang sa kaluwasan sa tawhanong banay, sa ngalan sa Amahan ug sa Anak ug sa Espiritu Santo, ug molihok sa makatarunganon nga paagi" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine,* 5th ed. [1939], 139–40).

- Ipakita ang biswal 11-a, "Pedro, Santiago, ug Juan nagtugyan sa Melchizedek nga Pagkapari diha ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery."

Si Juan Bautista nagpakita ngadto ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery sa 15 sa Mayo 1829 ug mitugyan nganha kanila sa Aaronic nga Pagkapari. Sa wala madugay, si Pedro, Santiago, ug Juan mitugyan sa Melchizedek nga Pagkapari diha kanila. Dayon sa 6 sa Abril 1830 si Joseph Smith ug Oliver Cowdery mi-orden sa usag usa nga mga ancia-no diha sa pagkapari.

Ang pagkapari itugyan diha sa takus nga sakop nga mga lalaki sa Simbahan. Dayon, sa bahin ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery, sila mahimong ma-orden ngadto sa usa ka buhatan diha sa pagkapari. Human ang Aaronic nga Pagkapari itugyan, sila mahimong i-orden ngadto sa buhatan sa usa ka deakono, magtutudlo, o pari. Human ika-tugyan ang Melchizedek nga Pagkapari, sila mahimong i-orden ngadto sa buhatan sa usa ka anciano o halangdong pari; ang halangdong mga pari mahimong i-orden pinaagi sa talagsaong balaang tawag ngadto sa buhatan sa obispo, patriyarka, Kapitoan, o Apostol. Kini nga mga buhatan mao ang balaang mga tawag diha sa pagkapari, ug ang matag buhatan adunay nagkalainlain nga mga kapangakohan.

Kon ang mga lalaki naghupot sa pagkapari sila makapahigayon sa sagrado nga mga ordinansa sa ebanghelyo, sama sa bunyag, kumpirma, pagpangalagad sa sakramento, ug sa uban. (Leksyon 12, "Mga Ordinansa sa Pagkapari," mohisgot niini nga hilisgutan.)

Ang Gahum sa Pagkapari Magagikan sa Matarung nga Pagpuyo

Si Joseph Smith mitudlo og usa ka sukaranan nga baruganan sa pagkapari: "Ang mga katungod sa pagkapari dili mabulag gikan sa mga gahum sa mga langit, ug . . . ang mga gahum sa langit dili madumala ni madala gawas lamang diha sa mga baruganan sa pagkamatarung" (D&P 121:36).

Si Presidente N. Eldon Tanner mihulagway sa kamahinungdanon sa matarung nga pagpuyo ug sa gahum sa pagkapari sa mosunod nga sugilanon:

"Sa diha nga ako usa ka obispo ako adunay unom ka batan-ong mga lalaki sa akong purok nga husto na ang edad aron i-orden nga mga anciano. Ako makarekomen lamang og lima kanila, tungod kay ang usa kanila dili pa andam. Naghisgot na kami niini sa daghang mga panahon, ug siya miingon ngari kanako, 'ako dili pa takus,' Siya mibati og dili maayo bahin niini, apan siya wala magpaabot nga irekomen . . . Ang iyang uyuoan miduol kanako ug miingon, 'Dili gayud nimo pugngan kanang batan-ong lalaki uban sa iyang lima ka mga higala nga mopadayon.' Siya nanghangyo kanako sa pagpadayon kaniya. Siya miingon, 'Ikaw naghingilin kaniya gikan sa Simbahan kon ikaw dili mohimo sa ingon.'

"Ako mipasabut ngadto niini nga tawo, 'Ang pagkapari mao ang labing mahinungdanon nga butang nga atong ikahatag niini nga batan-on. Kita dili mohatag sa pagkapari ngadto sa kinsay gusto. . . . Kining batan-on ug ako nagkasabut sa usag usa, ug siya dili andam nga i-orden nga usa ka anciano.' Ug siya wala ikarekomen.

"Pipila ka mga tuig ang milabay ako nagtambong og kinatibuk-ang komperensya . . . ,ug usa ka batan-ong lalaki miduol kanako ug miingon, 'Presidente Tanner, ikaw wala tingali makahinumdom kanako. Ako ang batan-on nga wala nimo irekomen aron ma-orden nga usa ka anciano.' Sa dihang iyang gitunol ang iyang kamot kanako, siya miingon, 'ako buot nga magpasalamat kanimo tungod niini. Ako karon usa ka obispo sa California. Kon imo pa akong girekomen sa dihang ako dili pa takus, ako dili unta makatamud unsa ang pagkapari ug unsa ang gipaabot sa usa ka tawo, ug tingali dili gayud unta ako mahimong obispo sama karon' " (sa Conference Report, Apr. 1973, 122; o *Ensign,* July 1973,94).

- Ngano nga labaw nga maayo alang niining batan-ong lalaki nga maghulat nga i-orden hangtud siya makaandam?

Ang Ginoo miingon nga ang mga lalaki makadawat sa mga panalangin sa pagkapari pinaagi lamang sa matarung nga pagpuyo. Ang mga lalaki kinahanglan nga mopalambo sa ilang balaan nga mga tawag pinaagi sa pagtuman sa ilang mga buluhaton sa pagkapari. Sila kinahanglan usab nga mogiya sa ilang mga banay sa gugma, pagkamabination, ug pailub. (Tan-awa sa D&P 121:34, 41–42.)

Si Sister Yu Kum Ok sa Korea misaysay sa mosunod nga sugilanon mahitungod sa iyang bana, kinsa mipasidungog sa iyang pagkapari diha sa ilang panimalay:

"Ako usa ka asawa uban sa usa ka anak nga lalaki ug duha ka anak nga mga babaye. Ako nag-edad og katloan og tulo. Ako naminyo sa 1964. Ako buot mopadayag sa akong pagpamatuod.

"Ako gibunyagan sa Septyembre 14, 1974, ug ako mapagarbuhon sa akong bana, kinsa tinuod nga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa Korea. Bisan tuod siya gibunyagan upat ka tuig na ang milabay, ako naghunahuna nga siya usa ka mahinungdanon nga tawo; siya nakahukom nga maningkamot nga mahimong sama ni Jesus . . . Ako wala makahibalo og bisan unsa mahitungod sa kahulugan sa kinabuhi. Ako adunay mga pangutana, sama sa, Diin kita gikan? Ngano nga kita ania dinhi? Asa kita mopaingon? Ako nagtuo nga walay Dios, ug nga si Jesus usa lamang ka normal nga tawo. Ang anaa lamang sa akong hunahuna mao ang pagtabang sa akong bana ug mohimo sa akong mga anak nga himsog ug nagtubo. Ako wala mag-atiman mahitungod sa kaluwasan, nga sa pag-ingon, walay katapusan nga kinabuhi.

"Apan karon ako lahi na. Ako nakahibalo na sa kahulugan sa kinabuhi. Pinaagi sa mga buhat ug mga pulong sa akong bana, akong nahibaloan unsa ang Mormonismo. Ang akong bana dili moinom, motabako, walay kape, walay tsa, ug siya mopauli gayud human sa iyang trabaho. Siya dili mohambin og kasilo, ug siya gustong modula sa mga bata, mohugas sa mga plato, molimpyo sa balay, dili gayud mamakak, kanunay nga maningkamot sa pagsulti og malumo nga mga pulong ug andam nga mohimo sa buluhaton sa balay. Kining tanang mga butanga, akong nakita sa akong kaugalingon nga mga mata. Ako nagtuo nga walay laing milagro sama niini. Ang akong bana nakabig ngadto sa pagkausab.

"Human makabig ang akong bana, ako naghunahuna unsa ang nakapahimo kaniya nga lahi kaayo nga tawo. Sa katapusan ako nakasabut. Ang Basahon ni Mormon, nga kanunay iyang basahon. Ako nakahimo og usa ka desisyon sa pagpalista sa klase sa *institute* aron makat-on mahitungod sa Basahon ni Mormon, ug ako nagtuon uban sa mga misyonaryo nga Amerikano nga gipaila-ila sa akong bana kanako. Sa katapusan ako gibunyagan sa akong hinigugma nga bana. Ako nagtuo, nga

kining sama nga gahum-espiritu nga nakapahimo sa akong bana nga lahi nga tawo karon miimpluwensya ug mipanalangin kanako usab.

"Karon ako buot magpuyo alang karon ug sa kahangturan uban sa akong bana ug mga anak diha sa panimalay sa celestial nga himaya. Ako buot nga mahimong maunongon nga sakop sa Kapunongan sa Kahupayan, maayo nga inahan, ug maayo nga asawa kinsa mopaluyo kanunay sa mga buluhaton sa naghupot sa pagkapari, ang akong bana" ("A Real Latter-Day Saint" in Leon Hartshorn, comp., *Inspirational Missionary Stories* [1976], 30–31).

Pinaagi sa pag-usab sa iyang kaugalingon ug pagtahud sa pagkapari, kini nga tawo midasig sa iyang asawa nga mahimong maayong asawa, inahan, ug anak nga babaye sa Dios.

- Sa unsa nga paagi nga kini nga igsoong babaye nakahukom sa pagpuyo sa matarung nga paagi nga nakaimpluensya sa iyang bana ug sa iyang mga anak? Sa unsa nga paagi nga ang atong matarung nga pagpuyo makaimpluwensya sa atong mga bana ug mga anak? Unsa nga epekto ang ikahatag niini sa atong kinabuhi nga dayon?[1]

Ang Pagkapari Gikinahanglan alang sa Kahimayaan sa Banay

Kita kinahanglan gayud nga mohimo og piho nga mga butang aron makakab-ot og kahimayaan ug magpuyo uban sa atong Amahan sa Langit. Uban sa tabang sa pagkapari, kita makahimo sa pabuhat niining tanan.

Si Presidente Brigham Young miingon: "Daghan na ang gisulti mahitungod sa gahum sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Ang mga tawo ba nga gitawag og mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga aduna niini nga gahum, o ang Pagkapari ba? Ang Pagkapari; ug kon sila magpuyo sumala niana nga Pagkapari, sila makasugod sa ilang buhat dinhi . . . ug makaandam sa pagdawat sa himaya, pagka-imortal, ug kinabuhing dayon" (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954] 131–32).

Ang Ginoo mihatag kanato og mga sugo ug mga baruganan sa ebanghelyo. Ang pagkamasulundon ngadto niini gikinahanglan alang sa kahimayaan sa banay. Bisan og kita makasunod sa ubang mga sugo nga wala ang pagkapari, ang mga ordinansa sa kahimayaan mag-agad sa gahum sa pagkapari. Bunyag, kumpirma, kaminyoon sa templo—ang tanan mag-agad sa gahum sa pagkapari. Kon wala kini nga mga ordinansa, kita dili mahimaya.

Pipila kanato mobati nga walay bintaha tungod kay kita wala maminyo o tungod kay ang atong mga bana o mga amahan dili mga sakop sa Simbahan o wala magtahud sa ilang pagkapari. Kita kinahanglan nga magmapailubon ug mahigugma kanila. Kita kinahanglan nga magampo nga sa umaabot nga adlaw sila matandog sa Espiritu sa Ginoo.

Sa pagkakaron, kita makadawat sa mga ordinansa pinaagi sa ubang matarung nga naghupot sa pagkapari.

"Ang atong Langitnong Amahan mihimo niini nga yano ngadto sa mga anak sa mga tawo nga ubos lamang niadtong kinsa adunay balaan nga awtoridad nga kita makaangkon sa gahum aron mahimong mga sakop sa Celestial nga gingharian" (George Albert Smith, sa Coference Report, Apr. 1934, 28).

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 132:19. Unsa nga ordinansa sa pagkapari ang gihisgutan niini nga kasulatan nga gikinahanglan alang sa kahimayaan? Unsa ang kahimayaan? Sa unsa nga paagi nga ang banay mahimaya?

"Ang kahimayaan mao ang kinabuhi sa labing taas nga ang-ang sa celestial nga gingharian uban sa atong Langitnong Amahan. Ang usa ka magtiayon kinsa nagpuyo sa takus nga paagi mahimong mabugkos diha sa templo. Kon ang mga anak matawo ngadto kanila, sila mahimong kabahin niini nga yunit sa banay. O ang usa ka banay nga nagpasakop sa Simbahan ug nagpakita sa ilang katakus mahimong makakuha sa ordinansa sa pagbugkos diha sa templo. Sa duha ka mga kahimtang, takus nga paagi sa paglahutay hangtud sa katapusan mahinungdanon alang sa kahimayaan" (*Learn of Me and Listen to My Words: Laurel Course A* [1977], 118).

Panapos

Pinaagi sa pagpahiuli sa pagkapari, ang Langitnong Amahan mihatag kanato og gahum sa pag-angkon og kahimayaan. Kita kinahanglan nga makadawat sa mga ordinansa sa pagbugkos ug magpuyo sa matarung nga paagi. Kita kinahanglan nga magpuyo alang sa kahangturan, dili lamang sulod sa mubo nga higayon. Kita kinahanglan nga maningkamot nga mahimong takus sa ug sa pagdawat sa mga ordinansa sa pagkapari nga makahatag og kahimayaan.

Hagad

Basaha ang *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* mga kapitulo 13 ug 14 aron makakat-on og dugang mahitungod sa pagkapari. Isip kabahin sa leksyon sa gabii sa banay, hisguti ang kamahinungdanon sa pagkapari.

Dugang nga mga Kasulatan

- Doktrina ug mga Pakigsaad 13 (pag-orden ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery ngadto sa Aaronic nga Pagkapari)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 131:1–3 (bag-o ug walay katapusang pakigsaad sa kaminyoon)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 132:18–20 (mahangturon nga kaminyoon)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 13, "Ang Pagkapari," ug kapitulo 14, "Kapunongan sa Pagkapari."
2. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

MGA ORDINANSA SA PAGKAPARI

Leksyon 12

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makaila kon sa unsa nga paagi nga ang mga ordinansa sa pagkapari makapanalangin sa atong banay.

Mga Ordinansa sa Pagkapari

Ang mga ordinansa sa pagkapari talagsaon nga mga buhat nga ipahigayon sa mga naghupot sa pagkapari sa pagpanalangin sa mga anak sa Ginoo. Takus nga mga lalaki kinsa naghupot sa pagkapari mahimong mopahigayon niini nga mga ordinansa alang sa mga sakop sa banay ug, kon tugotan, alang sa uban.

Ang uban nga mga ordinansa sa pagkapari mahinungdanon ngadto sa atong kaluwasan ug kahimayaan. Kini naglakip sa bunyag, sa pagtugyan sa Espiritu Santo, ug ang tuga sa templo ug mga pagbugkos. Ang laing mga ordinansa, sama sa mga pagpanalangin sa masakiton o espesyal nga mga panalangin sa kahupayan ug paggiya sa masulubon, moabut pinaagi sa pagkapari aron sa pagtabang sa atong panaw sa kinabuhi.

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista sa mga ordinansa sa pagkapari o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Bunyag
2. Pagtugyan sa gasa sa Espiritu Santo; gitawag usab nga kumpirma
3. Pagtugyan sa pagkapari (alang sa lalaki nga mga sakop)
4. Tuga sa templo
5. Kaminyoon sa templo ug pagbugkos alang karon ug sa kahangturan
6. Sakramento
7. Pagpanalangin ug paghatag og ngalan sa mga bata
8. Pagpanalangin sa masakiton
9. Talagsaon nga mga panalangin
10. Patriyarkal nga panalangin

- Ipakita ang mga biswal 12-a, "Usa ka naghupot sa pagkapari nag-pahigayon sa ordinansa sa bunyag"; 12-b, "Usa ka bag-o nga sakop gikumpirmahan ngadto sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw pinaagi sa duha ka mga anciano"; 12-c, "Usa ka takus nga amahan naghatag og ngalan sa iyang anak ug mihatag kaniya og usa ka panalangin"; ug 12-d, "Pagpangalagad ngadto sa masakiton." Hisguti ang katuyoan sa matag usa niini nga mga ordinansa tan-awa sa "Mga Ordinansa ug mga Panalangin sa Pagkapari" diha sa *Sumbanan nga Basahon sa Banay* [31180]).

- Unsa nga mga ordinansa nga imong nadawat o sa imong banay?

Mga Panalangin gikan sa mga Ordinansa sa Pagkapari

Mga ordinansa sa pagkapari makapanalangin sa atong kinabuhi sa daghan nga mga paagi. Dugang pa ngadto sa mga ordinansa nga giki-nahanglan sa atong kaluwasan, si Obispo H. Burke Peterson naghisgot sa ubang mga paagi diin ang pagkapari makapanalangin sa atong mga kinabuhi; "Kon kita magpuyo alang niini, kita makaangkon og gahum nga gihatag kanato gikan sa atong Langitnong Amahan nga makaha-tag og kalinaw ngadto sa usa ka masamok nga panimalay. Atong maangkon ang gahum nga makapanalangin ug makahupay sa gagmay nga mga bata, nga makapatulog sa nagluha nga mga mata sa sayo sa kabuntagon. Atong maangkon ang gahum nga . . . makapakalma sa walay pahulay nga kaugatan sa usa ka lapoy nga asawa. Atong maangkon ang gahum nga makahatag og direksyon ngadto sa nagli-bog . . . nga tin- edyer. Atong maangkon ang gahum sa pagpanalangin

12-a, Usa ka naghupot sa pagkapari nagpahigayon sa ordinansa sa bunyag.

12-b, Usa ka bag-o nga sakop gikumpirmahan ngadto sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa duha ka mga anciano

12-c, Usa ka takus nga amahan naghatag sa iyang anak og ngalan ug naghatag kaniya og panalangin

12-d, Pagpangalagad ngadto sa masakiton

sa usa ka anak nga babaye sa dili pa siya mohimo sa iyang unang pagpakig-*date* o sa dili pa ang iyang kaminyoon sa templo, o sa pagpanalangin sa usa ka anak nga lalaki sa dili pa siya magmisyon o motungha sa kolehiyo. . . . Atong maangkon ang gahum sa pag-ayo sa masakiton ug mohupay sa nagsubo" (sa Conference Report, Apr. 1976, 50–51; o *Ensign*, may 1976, 33).

Isip mga asawa, mga inahan, anak nga mga babaye, ug igsoong mga babaye, kita makapangayo sa mao nga mga panalangin gikan sa atong bana, amahan, igsoong lalaki, o magtutudlo sa banay.

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghunhuna og mga lalaki nga ilang matawag aron makadawat og panalangin sa pagkapari kon sila nagkinahanglan og panalangin.

Si Sister Kyuln Lee sa Korea nakadawat og kahupayan sa usa ka panalangin sa pagkapari diha sa iyang panimalay. Siya misaysay sa mosunod nga sugilanon:

"Kini nahitabo mga pito ka mga tuig na ang milabay, sa diha nga . . . ang akong bana, usa ka sakop sa kapangulohan sa Distrito sa Korea, kinahanglan nga mobiyahe og layo hapit matag katapusan sa semana aron sa pagtuman sa iyang mga buluhaton alang sa Simbahan, mobiya kanako nga mag-inusara uban sa among anak nga babaye, nga si Po Hee. Niining mao nga katapusan sa semana, siya mibiyahe og 270 ka mga milya ngadto sa Pusan sa Sabado (pito ka oras nga biyahe padulong ug pito ka oras pauli) ug dayon mobalik ngadto sa . . . Silangang Sanga sa Seoul sa Domingo. Kini makakapoy kaayo, ug ako mibati og kalooy kaniya.

"Si Po Hee diha sa kabaskog sa lawas sa Sabado ug Domingo, ug, bisan siya saba og gamay sa tigum sa sakramento, sa dihang kami nakapauli siya miinom sa iyang gatas ug natulog. Mga 9:30 sa gabii siya nagsugod sa paghilak. Mikusog ang iyang paghilak kay sa naandan, ug sa dihang siya akong gikugos, akong nahibaloan nga siya adunay taas nga hilanat. Ako wala masayud unsay buhaton. Akong nahibaloan nga ang bugtong ospital nga duol sa among balay nanira nianang adlawa. Ang iyang mga hilak nagpadayon og dugaydugay, ug sa dihang ang akong bana sa katapusan miabut, ako nasugod sa paghilak, usab.

"Ang akong bana migakos sa bata ug kanako ug nangutana unsay nahitabo. Si Po Hee nagsakit. Sa dihang gisultihan ko siya unsay nahitabo, siya mibutang sa iyang kupo ug maleta ug mikuha sa iyang gibalaan nga lana. Dayon siya nangalagad ngadto sa among anak nga babaye. Ako wala makahinumdom sa tanang mga pulong, apan human sa pagsulti sa pormal nga mga pulong sa pagpangalagad siya mipadayon: 'Langitnong Amaham, ako mapasalamaton sa kinabuhi,

alang sa akong asawa ug anak. Ako mapasalamaton alang niining gipahiuli nga ebanghelyo ug sa kahigayunan sa pag- alagad. Ikaw mipadala kanako ngadto sa Pusan ug sa Silangang Sanga sa Seoul aron sa pagpahigayon sa pipila ka mga buluhaton sa Simbahan. Ako nakatuman sa kapangakohan kagahapon ug karon, ug karon ang akong gamay nga anak masakiton kaayo. Ikaw mitabang kanako sa tanang panahon. Palihug tabangi ako karong gabhiona.'

"Sa wala pa niya tapusa ang pag-ampo, ang bata nakatulog, ug sa diha nga ako mitan- aw, ang akong bana nagbarug nga adunay luha ang iyang mga mata.

"Ang among gamay nga bata karon anaa na sa ikaduhang ang-ang ug himsog ug malipayon" ("Our Baby, My Husband, and the Priesthood," *Ensign*, Aug. 1975, 65).

Talagsaon nga mga panalangin sa pagkapari anaa alang sa tanang mga sakop sa banay. Usa ka bata kinsa adunay usa ka malisud nga problema makahangyo og usa ka talagsaon nga panalangin. Usa ka asawa o walay bana nga babaye kinsa nagkinahanglan og kahupayan ug giya makahangyo usab sa mao nga panalangin. Bisan pa niana, kita kinahanglan nga mahinumdom nga kadaghanan sa mga pagsulay moabut alang sa atong kasinatian. Kita kinahanglan gayud nga maningkamot kutob sa atong mahimo. Kon kita makamatikod nga kita nagkinahanglan og dugang nga tabang, kita makahangyo og usa ka naghupot sa pagkapari—atong bana, amahan, magtutudlo sa banay, o laing pangulo sa pagkapari—ug mohangyo og usa ka talagason nga panalangin.

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghisgot sa mga panalangin nga ilang nadawat pinaagi sa mga ordinansa sa pagkapari.

Pagdawat sa Kabubut-on sa Ginoo

Human kita makadawat og usa ka ordinansa sa pagkapari, kita mahimong dili dayon makadawat sa mga panalangin nga atong gitinguha. Usahay kita mapakyas pagdawat sa mga panalangin tungod kay kita walay igo nga hugot nga pagtuo diha sa Ginoo. Tingali kita wala maghupot sa tanang mga sugo. Kita tingali nangayo sa mga panalangin nga kita dili andam sa pagdawat.

Kita dili makapaabot sa pagwagtang sa matag pagsulay nga moabut sa atong mga kinabuhi. Ang pipila sa atong mga problema nagtudlo kanato nga magmapainubsanon, mapailubon, o masinabuton. Ang uban makatabang kanato sa paglahutay sa pag-antus. Si Presidente Spencer W. Kimball miingon nga usahay kita nagtinguha sa pagkuha sa mga problema tungod kay kita wala makasabut ngano nga kita aduna niini. Kon ang matag hakog o dili maalamon nga pag-ampo gitubag og oo,

adunay gamay o walay pag-antus, kasubo, kahigawad, o gani kamatayon. Apan kon wala kining mga kasinatian wala usab ang hingpit nga kalipay, walay kalampusan, walay pagkabanhaw, walay kinabuhing dayon, walay pagkadios. Si Presidente Kimball miingon: "Kon kita motan-aw sa pagka-mortal isip mao ang kinatibuk-an sa atong pagpakabuhi, nan ang kasakit, kasubo, kapakyasan, ug mubo nga kinabuhi mahimo nga kalisdanan. Apan kon kita motan-aw sa kinabuhi isip mahangturon na butang naglugway ngadto sa miaging kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta ngadto sa kinabuhi nga human dinhi sa yuta, nan, ang tanang mga nahitabo mahimong ikabutang sa husto nga pagtan-aw." (Tan-awa sa *Faith Precedes the Miracle* [1972], 97–99.)

Si Sister Edna O. F. Shaw nakat-on niini nga leksyon pinaagi sa mosunod nga kasinatian:

"Ang among hinigugma nga anak nga babaye, nga si Carol Jane, adunay inpeksyon. Kami midala kaniya ngadto sa doktor, ug ang doktor mipadala kanamo ngadto sa Dakbayan sa Salt Lake aron eksaminon. Among nahibaloan nga siya adunay tumor sa tiyan. Siya nagmasakiton kaayo nga siya dili makakaon. Among gidala siya pauli sa balay, apan siya masakiton kaayo nga siya among gidala pagbalik ngadto sa ospital. Dayon sila misulti kanamo nga siya adunay *sarcoma,* usa ka matang sa *leukemia.*

"Ako wala sukad makaampo og hugot sa akong kinabuhi. Ako dili makatuo nga kini nahitabo kanamo. Ang mga anciano nangalagad ngadto kaniya sa makadaghang mga higayon samtang siya didto sa ospital. Apan bisan pa sa among mga paningkamot, siya namatay.

"Akong gibasol ang akong kaugalingon; ako nagtuo nga . . . nga ako walay igong hugot nga pagtuo alang kaniya aron mabuhi. Dayon ako nagsugod sa pagbasa sa mga kasulatan. Samtang ako nagbasa, ako nakaagi o daghang mga bersikulo sa Doktrina ug mga Pakigsaad nga nakatabang kanako nga makasabut" ("If Appointed unto Death," *Ensign*, Dec. 1972, 32).

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 42:44, 46, 48. Ngano nga dili ang tanang mga masakiton mamaayo?

Dili tanan nga mga panalangin sa pagkapari ang matuman kon kita buot niini. Usa ka babaye miadto kang Vaughn J. Featherstone sa diha nga siya usa ka sakop sa Tigdumalang Kaobispohan. Siya nagbagulbol nga daghan sa iyang mga panalangin sa pagkapari wala matuman. Siya sa gihapon walay maayong lawas ug dili makahimo sa pagpanganak. Si Obispo Featherstone nadasig sa pagsulti kaniya nga siya mihatag og kinutuban sa panahon sa Ginoo. Tungod kay kini nga mga panalangin wala matuman human sa lima ka tuig sa kaminyoon, siya adunay laing pagtuo. Siya misulti kaniya, "Apan ako mosaad kanimo,

sama kasiguro nga ang Dios anaa sa langit, nga kadtong mga saad nga gihimo sa matarung nga mga naghupot sa pagkapari mahitabo sa imong kinabuhi." Ang husto nga panahon alang sa katumanan sa mga panalangin wala pa moabut. Kita kinahanglan nga mosalig sa Ginoo. (Tan-awa sa "Acres of Diamonds," sa *Speeches of the Year, 1974* [1975] 346–49.)

Panapos

Pinaagi sa mga ordinansa sa pagkapari kita makadawat og kaluwasan ug kahimayaan. Kita makadawat og giya ug kahupayan, mapanalipdan gikan sa kakuyaw, ug mamaayo gikan sa sakit. Kita kinahanglan nga mangandam sa pagadawat niini nga mga ordinansa.

Hagad

Hisguti uban sa inyong banay ang mga ordinansa sa pagkapari nga inyong nadawat. Pag-andam sa pagdawat niini nga mga ordinansa.

Dugang nga Kasulatan

- 3 Nephi 17 (ang Manluluwas miayo sa masakiton ug mipanalangin sa gagmay nga mga bata).

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 14, "Kapunongan sa Pagkapari";[2] *Sumbanan nga Basahon sa Pagkapari,* ug *Sumbanan nga Basahon sa Banay*
2. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

ANG MGA BABAYE UG ANG PAGKAPARI

Leksyon 13

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makasabut sa unsa nga paagi nga ang pagkapari makatabang kanato isip mga babaye.

Ang Pagkapari Makahatag og Kaayohan sa Tanan nga mga Sakop sa Simbahan

"[Ang pagkapari] mao . . . ang gahum sa Dios nga gitugyan ngadto sa tawo diin ang tawo makalihok dinhi sa yuta alang sa kaluwasan sa tawhanon nga banay" (Joseph Smith, *Gospel Doctrine,* 5th ed. [1939], 139). Ang Ginoo mitudlo ngadto sa mga lalaki sa labaw nga kapangakohan alang sa pagdumala ug pagpahigayon sa mga kalihokan sa Simbahan ug sa banay. Sila usab kinahanglan nga mogamit niini nga sagrado nga gahum sa pagpanalangin ug paghatag og kaayohan sa tanang mga sakop sa Simbahan—mga lalaki, mga babaye, ug mga bata. Si Presidente Brigham Young miingon:

"Ang pagkapari pagagamiton alang sa kaayohan sa tibuok tawhanon nga banay, alang sa paglig-on sa tanan nga mga lalaki, mga babaye, ug mga bata. Walay gipalabi gayud nga klase o sekso diha sa tinuod nga Simbahan ni Kristo. . . . Ang mga lalaki adunay ilang buhat nga himoon ug ang ilang mga gahum nga gamiton alang sa kaayohan sa tanang mga sakop sa Simbahan. . . .

"Mao usab sa babaye: Ang iyang talagsaon nga mga gasa pagagamiton alang sa kaayohan ug pagbayaw sa kaliwat" (kinutlo ni John A. Widtsoe, comp., diha sa *Priesthood and Church Government,* rev. Ed. [1954], 92–93).

Ang mga lalaki ug mga babaye adunay lahi apan sama ka mahinungdanon nga mga kapangakohan diha sa panimalay ug sa Simbahan. Ang gahum sa pagkapari makatabang sa matag tawo nga makapahigayon niadtong mga kapangakohan alang sa kaayohan sa tanan.

Tungod kay ang gahum sa pagkapari ania sa yuta karon, daghang mga panalangin anaa sa tanan nga takus nga mga sakop simbahan, bisan tigulang o batan-on, lalaki ug babaye, minyo o dili minyo.

- Unsa ang mahimo sa mga babaye aron pagatahud sa pagkapari?

Daghang mga kahigayunan ug mga panalangin sa pagkapari gihisgutan diha sa leksyon 12, "Mga Ordinansa sa Pagkapari."

Si Elder John A. Widtsoe mipasabut sa ubang mga kaayohan sa pagkapari:

"Ang mga lalaki dili makaangkon og labaw kay sa mga babaye sa mga panalangin nga gikan sa Pagkapari ug nag-uban sa iyang pagpanag-iya. . . .

"Ang tawo nga naghupot sa Pagkapari, mopahigayon sa mga katungdanan sa pari sa Simbahan, apan ang iyang asawa makatagamtam uban kaniya sa matag kahigayunan nga nakuha gikan sa pagpanag-iya sa Pagkapari. Kini gihimong tataw, isip usa ka panig-ingnan, diha sa pag-alagad sa Templo sa Simbahan. Ang mga ordinansa sa Templo gikan sa kinaiya sa Pagkapari, apan ang mga babaye adunay kahigayunan sa tanan niini, ug ang labing taas nga mga panalangin sa Templo gitugyan diha sa usa ka lalaki ug sa iyang asawa sa hiniusa" (*Priesthood and Church Government* [1965], 83).

Si Elder Bruce R. McConkie mipasabut sa tahas sa panag-uban sa pagkapari ug sa mga babaye: "Sa tinuod nga Patriyarkal nga Kapunongan ang lalaki naghupot sa pagkapari ug mao ang pangulo sa banay, . . . apan siya dili makaangkon sa kahingpitan sa kalipay dinhi o sa mahangturong ganti human dinhi nga mag-inusara. Ang babaye nagbarug sa iyang kiliran nga usa ka isig ka manununod uban kaniya diha sa kahingpitan sa tanan nga mga butang. Ang kahimayaan ug mahangturong pag-uswag alang sa babaye ingon man usab sa lalaki. (D. & P. 131:1–4.) Ang pagkadios dili lamang alang sa mga lalaki, kini alang sa mga lalaki ug mga babaye nga maghiusa. (D. & P. 132: 19–20)" (*Mormon Doctrine,* 2nd ed. [1966], 844).

- Unsa nga mga panalangin ang moabut nganha kaninyo tungod sa pagkapari?

Ang Matag Sakop Kinahanglan nga Motahud ug Moabag sa Pagkapari

Ingon nga ang tanan diha sa Simbahan makaangkon og kaayohan gikan sa pagkapari, busa ang tanan adunay tulubagon sa pagtahud ug pagpaluyo sa pagkapari. Ang naghupot sa pagkapari. Sama nga ang tanan diha sa Simbahan makaangkon og mga kaayohan gikan sa pagkapari, mao ang tanan may kaakohan sa pagtahud ug pagpaluyo sa pagkapari. Ang mga naghupot sa pakapari sa kanunay gipahinumduman "nga ang katungod sa pagkapari dili mabulag gikan sa mga

gahum sa langit, ug nga ang mga gahum sa langit dili madumala ni madala gawas lamang diha sa mga baruganan sa pagkamatarung" (D&P 121:36). Ang mga babaye usab gitambagan sa pagtahud sa pagkapari, magmapasalamaton sa iyang gahum, ug sa pagpakita og pagtahud ngadto niadtong kinsa naghupot niini. Kita usab may kapangkohan sa pag-abag ngadto sa pagkapari. Ang pag-abag nagpasabut "sa pagpadayon sa mga katuyoan ug sa hinungdan sa; . . . sa pagtuboy o pagpanalipod isip balido o matarung" (*Webster's New Collegiate Dictionary,* 10th ed. [1993], "Support," 1184).

Pipila ka mga paagi nga kita makatahud ug makaabag sa pagkapari gisugyot sa mosunod nga mga kasulatan:

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara. Samtang gibasa ang kasulatan, hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagpaminaw sa mga sugyot aron sa pagtabang kanila sa pagtahud sa pagkapari. Tupad sa matag pakisayran isulat ang sugyot nga gihatag.

Doktrina ug mga Pakigsaad

19:23: pagkat-on bahin ni Jesukristo, paminaw sa Iyang pulong, pagpatudlo

20:33: paminaw, pag-ampo kanunay

58:26–27: matinguhaon nga moapil diha sa usa ka maayo nga katuyoan

64:33–34: ayaw pagluya diha sa maayo nga mga buhat

Ang Relasyon sa usa ka Babaye ngadto sa Pangulo sa Pagkapari diha sa Panimalay

Kini mao ang kapangakohan sa bana sa pagdumala ug paghatag og pagpangulo diha sa panimalay. Usa ka manwal sa korum sa Melchizedek nga Pagkapari nagpasabut:

"Sa bahin sa ebanghelyo, ' pagpangulo' wala magpasabut sa katungod sa pagdiktar, pagsugo, ug pagmando. Sa laing bahin, kini nagpasabut sa paggiya, pagpanalipod, pagtudlo sa agianan, pagpakita og maayo nga paning-ingnan, pagsiguro, pagdasig ug pagtinguha sa pagpaluyo ug pagsunod. Sa tinuod ang bana mao ang mogiya sa dalan" (*The Savior, the Priesthood and You* [kurso sa pagtuon sa Melchizedek nga Pagkapari, 1973–74], 172).

Samtang ang amahan mao ang pangulo diha sa panimalay, "ang iyang asawa mao ang iyang labing mahinungdanon nga kauban, kaabag, ug magtatambag" (*Sumbanan nga Basahon sa Banay* [1999], 2). Ang usa ka bana ug asawa kinahanglan gayud nga magtambayayong sa paglig-on sa ilang banay ug motudlo sa ilang mga anak sa mga baruganan sa ebangheyo. Pinaaagi sa pagtuman sa iyang tahas isip magtatambag ngadto sa iyang bana, ang usa ka babaye makapalig-on sa katungdanan sa iyang bana isip pangulo sa panimalay ug moawhag og labaw nga panaghiusa sa banay.

Kita usab makatahud sa pagkapari kon kita motagad sa atong bana uban sa sama nga kalumo, kamabination, ug gugma nga ilang ipakita isip mga naghupot sa pagkapari. Ang Propeta Joseph Smith mitambag sa Kapunongan sa Kahupayan sa "pagtudlo sa mga babaye unsaon nila sa pagbinuotan ngadto sa ilang mga bana, sa pagtagad kanila uban sa kaaghup ug pagbati. Kon ang usa ka lalaki nga napuno sa kasamok, kon siya nahasol uban sa kabalaka ug kalisud, kon siya makakita og usa ka pahiyom kay sa pagpakiglalis o pagbagulbol—kon siya makakita og kaaghup, kini makapakalma sa iyang kalag ug makahupay sa iyang pagbati; kon ang hunahuna padulong sa kasubo, kini nagkinahanglan og kalipay sa pagbati ug pagkamabination" (*History of the Church, 4:606–7*).

Ang pagsalig ug panaghiusa makita diha sa usa ka panimalay diin ang bana ug asawa matinguhaon nga mangita sa labing maayong mga katuyoan ug kalipay sa uban. Sa mao nga kahimtang, ang duha makaangkon og hingpit nga kalipay sa ilang panag-uban, ug ang matag usa adunay mga kahigayunan sa pagkab-ot og katumanan.

Sa usa ka pagpadayag nga gihatag ngadto ni Emma Smith, asawa sa Propeta joseph, ang tahas sa usa ka asawa ug sa iyang relasyon ngadto sa pagkapari gipasabut. Ang Ginoo misulti kaniya:

"Ikaw ang pinili nga babaye, kinsa Ako mitawag. . . .

"Ug ang buhatan sa imong katungdanan mao ang paghupay ngadto sa akong sulugoon, si Joseph Smith, Jun., imong bana, sa iyang mga pagantus, uban sa makalipay nga mga pulong. . . .

"Pagpadayon diha sa Espiritu sa kaaghup, ug pagbantay sa garbo. Himoa nga ang imong kalag, mahimuot sa imong bana, ug ang himaya nga moabut diha kaniya.

"Paghupot sa akong mga sugo sa kanunay, ug ang korona sa pagkamatarung ikaw makadawat" (D&P 25:3, 5, 14–15).

- Unsa ang gisugo ngadto ni Emma nga iyang buhaton ngadto sa iyang bana? Unsa nga mga panalangin nga moabut gikan sa pagsunod sa sama nga tambag karon?

Pag-abag sa mga Naghupot sa Pagkapari diha sa Panimalay

Isip mga babaye sa Simabahan, kita adunay dako nga impluwensya sa mga naghupot sa pagkapari diha sa panimalay. Kita makaabag ug makaawhag sa atong mga bana, mga amahan, igsoong mga lalaki, ug anak nga mga lalaki sa pagtuman sa ilang mga kapangakohan sa pagkapari. Kon kita mohangyo og usa ka panalangin ug dayon motahud niana nga panalangin, kita nagpakita sa atong pag-abag sa pagkapari. Kita usab makapalig-on sa mga naghupot sa pagkapari diha sa atong panimalay pinaagi sa paglakip kanila diha sa atong mga pag-ampo. Ang Propeta Joseph Smith mitambag sa mga babaye sa Simbahan sa "pagtumong sa ilang hugot nga pagtuo ug mga pag-ampo, ug mopakita sa ilang pagsalig sa ilang mga bana; . . . nga kita mosangkap ug mopaluyo kanila uban sa atong mga pag-ampo" (*History of the Church*, 4:604–5).

Kita kinahanglan gayud nga maningkamot sa paghingpit sa atong kaugalingon nga mga kinaiya ug motuman sa atong mga kapangakohan. Kita kinahanglan usab nga moawhag ug sa malumo nga paagi mopahinumdom sa mga naghupot sa pagkapari diha sa atong panimalay sa pagtahud ug pagpalambo sa ilang balaan nga mga tawag sa pagkapari. Batan-ong mga babaye ingon man usab sa mga inahan makahimo og daghan sa pag-awhag sa batan-ong mga lalaki sa pagtambong sa ilang mga tigum ug sa pag-andam sa pag-alagad og mga misyon. Si Elder David B. Haight miingon: "Kamo batan-ong mga babaye adunay usa ka talagsaong impluwensya sa batan-on, maskulino nga pamatasan. . . . Ang inyong impluwensya uban sa batan-ong mga lalaki mahinungdanon. Kamo makaawhag og mga sumbanan sa Simbahan ug pagsinina ug pamatasan" (sa Conference Report, Oct. 1977, 85; o *Ensign*, Nov. 1977, 56–57).

Kon ang usa ka asawa adunay positibo nga kinaiya mahitungod sa mga katungdanan sa iyang bana diha sa Simbahan, makapasayon alang kaniya sa paghimo niadtong mga katungdanan. Ang iyang kinaiya usab nagsulti ngadto sa ilang mga anak nga ang pagbaton sa pagkapari diha sa panimalay usa ka dako nga panalangin.

- Sa unsa nga paagi nga ang usa ka babaye makaorganisar sa iyang inadlaw-adlaw nga mga kalihokan aron nga siya labaw nga makaabag sa iyang bana sa iyang mga balaang mga tawag sa pagkapari?

Ang Relasyon sa Usa ka Babaye ngadto sa mga Naghupot sa Pagkapari diha sa Simbahan

Isip sama sa usa ka matarung nga babaye makaagni og dako nga impluwensya alang sa kaayohan pinaagi sa pagpaluyo sa mga naghupot sa pagkapari diha sa ilang kaugalingon nga panimalay, siya usab makapalig-on sa Simbahan kon siya moabag sa mga pangulo sa iyang

sanga o purok ug distrito o istaka. Kita makaabag sa atong mga pangulo kon kita andam nga modawat sa balaan nga mga tawag sa Simbahan ug motuman niini sa matinud-anon nga paagi, nga sa pag-tuo nga ang balaan nga tawag gikan sa usa ka pagkapari usa ka tawag gikan sa Ginoo. Kita makatahud sa tambag sa mga pangulo sa pagka-pari—sa atong mga bana, mga magtutudlo sa banay, mga obispo o mga presidente sa sanga, istaka o mga pangulo sa distrito, ug Kinatibuk-ang mga Awtoridad. Kita kinahanglan maglikay gikan sa pagpanaway sa mga pangulo sa pagkapari ug motudlo sa atong mga anak sa pagbuhat sa ingon. Ang pagpaluyo ug pag-abag sa pagkapari labaw pa kay sa pagpataas sa atong mga kamot o pagsulti nga kita nag-abag sa pagkapari. Kini mao ang pagkat-on, pag-ampo, pagsunod, ug pag- alagad sa maayo nga katuyoan.

Ang Ginoo mihatag sa iyang mga pangulo sa pagkapari sa pagpakita sa dalan nga sundon, ubos sa direksyon sa Ginoo. Ang atong kapanga-kohan, mao ang pagpaminaw ug pagsunod sa matarung nga tambag ingon nga kini gikan sa Ginoo. "Ug bisan unsa ang ilang [mga pangulo sa pagkapari] ipamulong kon nadasig sa diha pinaagi sa Espiritu Santo mahimo . . . nga kabubut-on sa Ginoo, . . . mahimo nga hunahuna sa Ginoo, . . . ang pulong sa Ginoo, . . . ug ang gahum sa Dios ngadto sa kaluwasan" (D&P 68:4).

Sa diha nga si Harold B. Lee mao ang Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, siya mihatag sa mosunod nga tambag ngadto sa tanan nga mga sakop sa Simbahan mahitungod sa pag-abag sa mga pangulo sa pagkapari ug ilabi na sa propeta: "Kita kinahanglan gayud nga maminaw ngadto sa mga pulong ug mga sugo diin ang Ginoo mihatag pinaagi sa iyang mga propeta, ingon nga siya nakadawat kanila, maglakaw sa tanan nga pagkabalaan diha sa akong atubangan; . . . ingon og gikan sa akong kaugalingong ba-ba, sa tanan nga pagpai-lub ug hugot nga pagtuo" (D&P 21: 4–5.) Adunay pipila ka mga butang nga nagkinahanglan og pailub ug hugot nga pagtuo. Kamo mahimong dili makagusto sa unsay gikan sa awtoridad sa Simbahan. Kini mahimong supak sa inyong politikanhon nga mga panan-aw. Kini mahimong supak sa inyong sosyal nga mga panan-aw. Kini mahimong makasamok uban sa inyong pipila ka butang sa inyong sosyal nga kinabuhi. Apan kon kamo maminaw ngadto niini nga mga butanga, ingon og kini gikan sa ba-ba sa Ginoo mismo, uban sa pailub ug hugot nga pagtuo, ang saad mao nga 'ang mga ganghaan sa langit dili maka-buntog batok kanimo; oo, ug ang Ginoong Dios mopatibulaag sa mga gahum sa kangitngit gikan sa imong atubangan, ug mohimo sa mga langit sa pagkurog alang sa imong kaayohan, ug himaya sa iyang nga-lan.

Panapos

Ang pagkapari mao ang usa ka mahinugdanon nga panalangin gikan sa Dios ngadto sa Iyang tanan nga mga anak. Ang tanan nga mga sakop sa Simbahan kinahanglan nga motahud sa pagkapari ug mopalambo sa Kristohanon nga mga kinaiya diha sa ilang mga relasyon uban sa usag usa diha sa panimalay ug sa Simbahan. Ang mga babaye kinsa naningkamot sa pagpalambo niini nga mga hiyas makapalig-on sa mga naghupot sa pagkapari ug makapanalangin sa ilang mga banay ug sa Simbahan. Ang kalipay ug impluwensya sa mga babaye motubo samtang sila motahud ug mosunod sa ilang mga pangulo sa pagkapari.

Hagad

Gamita kini nga leksyon sa pagdugang sa inyong pagsabut sa tahas sa pagkapari diha sa inyong banay.

Dugang nga mga Kasulatan

- 1 Mga Taga-Corinto 11:3, 8–12 (relasyon sa usa ka lalaki ug babaye)
- Mga Taga-Colosa 3:18–24 paghigugma sa usag usa
- Pedro 3:5–7 (pagtahud sa usag usa)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa leksyon 12 niini nga manwal, “Mga Ordinansa sa Pagkapari”.
2. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

ANG SANTOS NGA BABAYE SA ULAHING ADLAW

Leksyon 14

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makasabut sa atong mga kapangakohan ug mga panalangin isip Santos nga mga babaye sa Ulahing Adlaw—minyo, biyuda, o dili minyo; mga inahan ug kadtong kinsa walay mga anak.

Ang Tahas sa mga Babaye

Si Presidente Brigham Young mipasabut sa tahas sa mga babaye ingon sa mosunod:

"Usa ka butang nga tinuod gayud ug kita mituo niini, ug nga mao nga ang usa ka babaye mao ang himaya sa lalaki. . . .

". . . Sa panahon nga ako maghunahuna sa mga katungdanan ug mga kapangakohan nga anaa sa atong mga inahan ug igsoong mga babaye, ug sa impluwensya nga ilang ikahatag, ako nagtan-aw kanila isip labing gamhanan nga impluwensya ug sa kalag sa atong pagkaania dinhi. Tinuod nga ang tawo mao ang una. . . . Apan sa diha nga si Mama Eva miabut siya adunay dako nga impluwensya diha kang [Papa Adan]. . . .

"[Igsoong mga babaye,] kami buot sa inyong impluwensya ug gahum sa pagtabang sa pagtukod [sa] Gingharian" (*Discourse of Brigham Young, sel.* John A. Widtsoe [1954], 199).

Mga Kapangakohan ug mga Panalangin sa usa ka Asawa nga Santos nga Babaye sa Ulahing Adlaw

Isip mga sakop sa Simbahan, kita nakasabut sa sumbanan nga panaguban sa mga bana ug mga asawa. "Kon ikaw mangutana sa bag-o nga igsoong babaye unsa ang labing mahinungdanon nga kausaban alang kanila sa diha nga sila nahimong mga sakop, sila motubag nga ang bag-o nga paagi sa pagtan-aw sa ilang panimalay, sa ilang bana, ug sa ilang mga anak. Sa pipila ka mga hitabo sila naglisud sa pag-usab sa ilang mga kinaiya, apan ang tanan mihatag og gibug-aton sa kamahinungdanon sa pagkat-on sa pagtahud sa usag usa ug pag-abag sa lalaki isip patriyarka sa panimalay" (Anna Lindback, kinutlo ni Carol Larsen sa "The Gospel Counterculture," *Ensign*, Mar. 1977, 26).

Usa ka asawa nga Santos sa Ulahing Adlaw, bisan og ang iyang bana usa ka sakop o dili sakop, aktibo o dili aktibo, mahimong usa ka kauban ug katabang alang kaniya.

Si Presidente N. Eldon Tanner miingon: "Mga babaye, kamo mao ang dako nga kalig- on ug abag ngadto sa mga lalaki sa inyong mga kinabuhi, ug sila usahay nagkinahanglan sa inyong panabang ilabi na kon sila dili kaayo angayan. Ang usa ka lalaki walay laing labaw nga makapadasig, walay laing labaw nga kalig-on kay sa makahibalo . . . nga ang iyang asawa adunay pagsalig kaniya ug nahigugma kaniya" (sa Conference Report, Oct. 1973, 125; o *Ensign,* Jan. 1974, 8).

- Sa unsa nga paagi nga kita makasulti ngadto sa atong mga bana nga kita nahigugma kanila ug adunay pagsalig kanila? Ngano nga kita kinahanglan nga mosulti niini ngadto sa atong mga bana bisan og kita naghunahuna nga sila dili kaayo angayan?

Isip mga asawa nga Santos sa Ulahing mga Adlaw, kita kinahanglan nga moabag sa atong mga bana diha sa ilang mga buluhaton sa Simbahan. Kon ang usa ka lalaki gihunahunaan alang sa usa ka bag-o nga buhatan diha sa pagkapari o sa usa ka balaan nga tawag, ang katakus sa asawa hisgutan usab. Siya kinahanglan nga makahimo sa paghatag ngadto kaniya sa iyang hingpit nga pag-abag. Ang iyang kasing-kasing kinahanglan nga matumong, dili sa mga butang niini nga kalibutan, apan sa mga butang sa kinabuhing dayon. Dayon siya makahimo sa pagbarug sa tupad ug pag-abag sa iyang bana. (Alang sa piho nga mga paagi sa pag-abag sa mga naghupot sa pagkapari, tan-awa ang leksyon 13, "Mga Babaye ug ang Pagkapari," niini nga manwal.)

Ang pipila kanato tingali naminyo ngadto sa dili mga sakop o dili kaayo aktibo nga mga sakop. Kita tingali mawad-an og paglaum kon ang atong mga bana dili mahimong aktibo sa Simbahan. Kini tingali nagkinahanglan og usa ka milagro, apan ang asawa kinsa nagmapailubon ug may hugot nga pagtuo tingali makakita og milagro. Ang pipila ka mga lalaki magkinahanglan og daghang mga tuig aron mahimong aktibo, apan kita kinahanglan nga magpadayon sa pag-ampo ug magsunod sa sebanghelyo diha sa atong panimalay.

Usa ka paagi sa patabang sa atong mga bana nga mahimong labaw nga aktibo diha sa Simbahan mao ang paghimo og usa ka kalihokan sa banay sa gabii sa banay. Kita makatabang sa mga bata sa pag-andam og mga sugilanon sa ebanghelyo nga isaysay ngadto sa banay, magdapit sa atong mga bana sa pag-apil. Sa hinayhinay, kita makaawhag kanila sa pagpahigayon sa gabii sa banay ug sa dili madugay sa pagtudlo og mga leksyon. Kadaghanan sa mga lalaki labaw nga makomportable diha sa gabii sa banay kay sa pormal nga tigum sa simbahan.

Kon sila naanad sa tigum sa panimalay, sayon na alang kanila sa pagtambong usab sa simbahan.

"Si Marilyz de Dolder sa Ikaduha nga Purok sa LaPlata usa ka sakop sa Simbahan sukad pa siya nga nag-edad og siyam ka tuig. Siya kanunay nga aktibo sa Simbahan ug naghupot og daghang mga katungdanan sa Simbahan. Siya naminyo sa usa ka maayo kaayo nga batan-ong lalaki kinsa dili usa ka sakop sa Simbahan, apan siya nangayo sa kaalam sa paggamit sa tanang mga tambag ug mga pagtulun-an sa ebanghelyo diha sa panimalay. Siya mihisgot niini nga kasinatian, 'Ikaw kinahanglan nga mangita og balanse.' Siya mipahinungod sa iyang kaugalingon uban sa tinguha ug gugma sa iyang panimalay, sa iyang bana, ug iyang mga anak. Human sa mga tigum sa Simbahan siya dili magdugay sa pagpakigsultihay uban sa iyang mga higala, apan magdali nga mopauli aron paghimo sa iyang mga obligasyon.

"Ang iyang bana nahimong sakop sa Simbahan sulod na sa duha ka mga tuig ug karon nag-alagad isip usa ka obispo sa Ikaduhang Purok sa LaPlata" (Carol Larsen, "The Gospel Counterculture," *Ensign*, Mar. 1977, 27).

- Unsa ang gibuhat ni Sister de Dolder aron sa pag-abag sa iyang bana ug magpabilin nga aktibo diha sa Simbahan?

Ang usa ka asawa makatabang usab sa iyang bana nga makatuman sa iyang tahas isip espirituhanon nga pangulo diha sa panimalay. "Usa ka amahan, hilom, dili tigpakaaron-ingnon nga tawo, naglisud sa pagpadayag sa iyang gugma alang sa iyang banay. Sa sugyot sa iyang asawa sila nagsugod sa paghimo og gabii sa pag-ampo sa banay, ug kini nahimong usa ka kahigayunan sa pagpadayag unsa ang anaa sa iyang kasingkasing. Ngadto sa ilang anak nga babaye, kinsa nasayop sa pagtuo sa pamatasan sa iyang amahan nga walay pagtagad, ang kasinatian maoy usa ka pagpadayag mitabang kaniya sa pag-angkon og panabot sa pamatasan sa iyang amahan. Ang iyang mga pag- ampo yano ug usahay salikwaot nga pagkasulti, apan ang makadungog kaniya nga mosulti, 'Panalangi ang akong matahum nga anak nga magbuhat og matarung' nakapadasig kaniya" (Ann H. Banks, "The Extra Blessings of Family Prayer," *Ensign*, Jan. 1976, 37).

- Sa unsa nga paagi nga kini nga igsoong babaye nakatabang sa iyang bana nga mahimong espirituhanon nga pangulo diha sa iyang banay? Sa unsang laing mga paagi nga kita makatabang sa atong mga bana nga mahimong espirituhanon nga pangulo?

Isip Santos nga asawa sa Ulahing mga Adlaw, kita kinahanglan nga mohimo og usa ka espirituhanon nga pagbati diha sa panimalay pinaagi sa pagdugang sa atong pailub ug pagkamaya. Kita kinahanglan nga

maningkamot sa pagpalambo og maayo nga relasyon sa banay. Kita kinahanglan gayud nga magbansay sa atong hugot nga pagtuo matag adlaw ug magpuyo sa ebanghelyo.

- Basaha ang Mga Taga-Roma 15:1–5. Ngano nga ang pagmapailubon kabahin sa atong tahas isip usa ka asawa?

Mga Kapangakohan ug mga Panalangin sa Santos nga Inahan sa Ulahing Adlaw

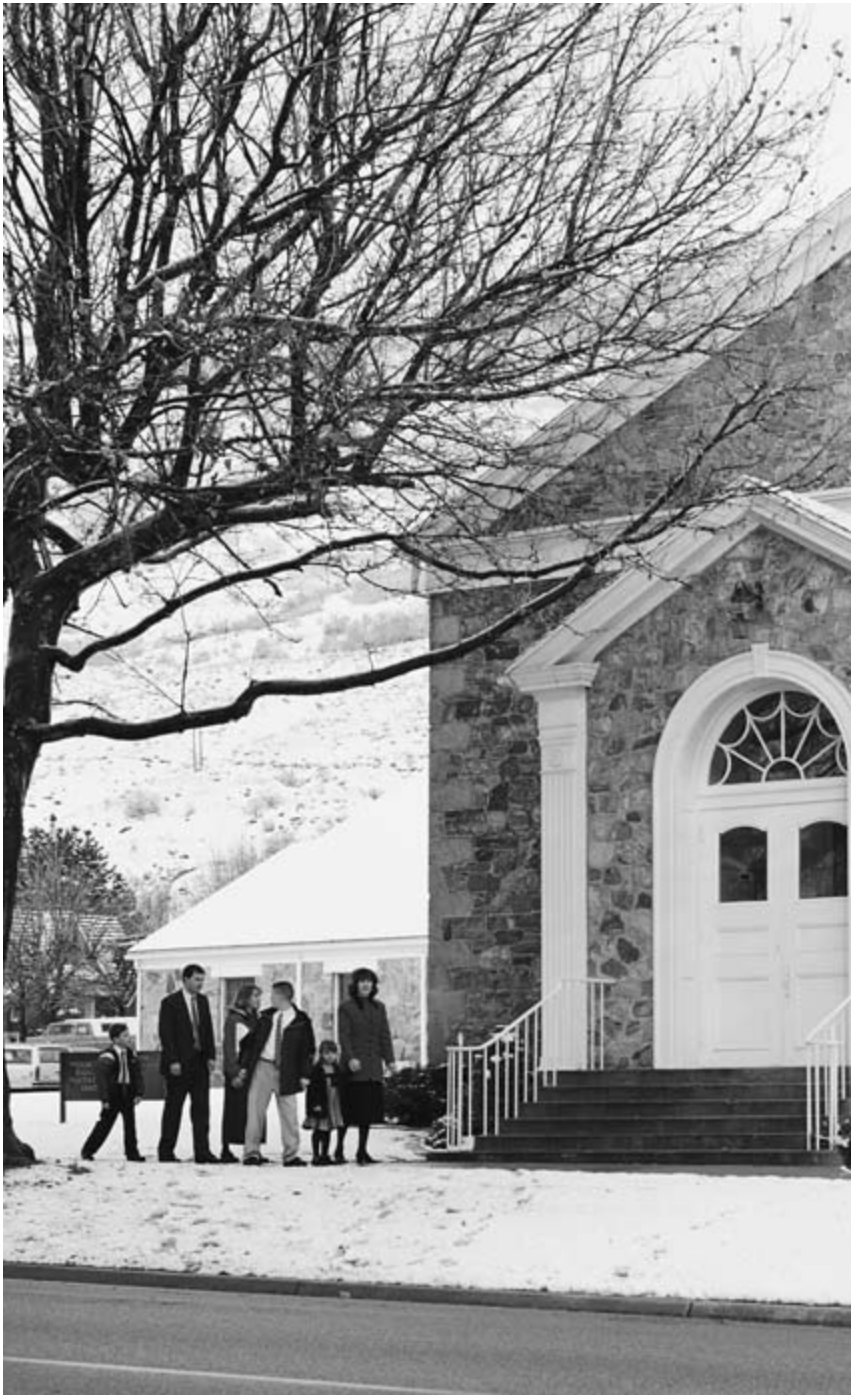
Makahimo, minyo nga mga lalaki ug mga babaye may kapangakohan sa pagdala sa espiritu nga mga anak sa Dios ngadto sa kinabuhi sa yuta. Sa pagbuhat sa ingon, kita nahimo nga kauban sa Dios. Kita makahatag og mga lawas alang sa Iyang espiritu nga mga anak—ang atong espiritu nga igsoong mga lalaki ug igsoong mga babaye. (Tan-awa sa Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [1969], 97.)

- Ipakita ang biswal 14-a, "Usa ka inahan nga nagtambong og usa ka tigum uban sa iyang banay."

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran nga anaa sa pisara. Samtang ang matag kasulatan gibasa, hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagpaminaw sa mga katungdanan sa pagkaginikanan nga gihisgutan. Tupad sa matag pakisayran isulat ang mga katungdanan nga gihatag.

1. Mosiah 4:14–15: tudloi ang mga anak sa paglakaw diha sa kamatuoran ug sa paghigugma ug pag-alagad sa usag usa.
2. Doktrina ug mga Pakigsaad 20:70: makasiguro nga ang mga anak makadawat sa mga panalangin sa pagkapari
3. Doktrina ug mga Pakigsaad 68:25–28: tudloi ang mga bata mahitungod sa paghinulsol, hugot nga pagtuo, sa gasa sa Espiritu Santo, pag-ampo, ug pagkamatarung.

Ang mga babaye walay laing labaw nga dungog kay sa pagtabang diha sa balaan nga plano sa pagdala sa espiritu nga mga anak dinhi sa yuta, magtudlo kanila sa "paglakaw nga matarung atubangan sa Ginoo." Usa ka babaye makakaplag og dakong katagbawan ug hingpit nga kalipay pinaagi sa pagmaalamon ug takus nga inahan ug pagpadako og maayo nga mga anak. Kini mao ang dako nga salmot ngadto sa katawhan kay sa bisan unsang mga trabaho. (Tan-awa sa N. Eldon Tanner, sa Conference Report, Oct. 1973, 125; o *Ensign*, Jan. 1974, 10.)



14-a, Usa ka inahan nga nagtambong og usa ka tigum uban sa iyang banay

Tungod kay matag adlaw nga trabaho sa kasagaran makapalayo sa amahan gikan sa panimalay, sila walay daghang mga kahigayunan sa pag-impluwensya sa ilang mga anak sama sa mga inahan. Ang mga inahan ingon og adunay dako nga impluwensya sa paghulma sa mga kinabuhi sa ilang mga anak. (Tan-awa sa Heber J. Grant, *Gospel Standard,* comp. G. Homer Durham [1941], 152.) Mao nga mahinungdanon kaayo alang sa mga inahan sa pagpuyo diha sa panimalay aron sa pag-atiman sa ilang mga anak mismo. Sila kinahanglan maninguha sa dili pagbilin kanila diha sa pag-atiman sa uban. Ang ubang mga pangulo mihangyo sa mga inahan nga dili motrabaho gawas sa panimalay gawas kon gikinahanglan gayud pag-ayo.

"Bisan kon ang mga kahimtang nagkinahanglan sa mga inahan sa mga banay nga motrabaho . . . sila kinahanglan nga dili mobaliwala sa pag-atiman ug mga katungdanan diha sa ilang panimalay, ilabi na sa pag-edukar sa mga anak" (Harold B. Lee, "Maintain Your Place As a Woman," Feb. 1972, 52).

Ang mga babaye kinsa nag-inusara sa pag-atiman sa mga banay, kansang mga banay giatiman ug kansang mga bana mibiya kanila nga mag-inusara, adunay katungod ngadto sa talagsaon nga tabang gikan sa mga pangulo sa pagkapari. Si Presidente Harold B. Lee misaysay og usa ka babaye nga nag-inusara uban sa walo ka mga anak:" 'Karon ayaw pagbati nga nag-inusara tungod kay ang imong bana wala uban kanimo. Pakigsuod ngadto sa imong mga magtutudlo sa banay ug pakigsuod ngadto sa imong obispo,' Ug siya miingon ngari kanako uban sa usa ka pahiyom, 'Brother Lee, ako adunay labing maayo nga mga magtutudlo sa banay nga maangkon ni bisan kinsa, ug walay lain nga adunay usa ka buotan nga obispo kay sa amo. Kami giatiman. Kami adunay usa ka amahan kinsa nagbantay kanamo, ang nahupot sa pagkapari kinsa miabut sa among mga kinabuhi' " (*Ensign* Feb. 1972, 53–54).

Ang uban nga mga babaye wala makahimo sa pagpadako sa ilang mga anak ngadto pagkahingkod, tungod kay ang ilang mga anak namatay og sayo. Ang Propeta Joseph mitudlo nga daghan niining mga anak putli kaayo ug matahum nga mopuyo dinhi niining mahugaw nga yuta. Bisan tuod og kita magbangutan sa ilang pagkawala ngari kanato, kita adunay katarungan nga magmaya tungod kay sila giluwas gikan sa dautan. (Tan-awa sa *Teachings of the Prophet Joseph Smith,* sel. Joseph Fielding Smith [1976], 196–97.) Siya usab mitudlo nga kadtong namatay sa wala pa ang edad nga walo luwas diha sa celestial nga gingharian (tan-awa sa D&P 137:10). Ang mga inahan niini nga mga anak, kon sila magpuyo sa matinud-anon nga paagi, mopadako kanila ngadto sa pagkahingkod sa panahon sa Kaliboan (tan-awa sa Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 455–56).

14-b, Usa ka batan-ong babaye nagtuon sa pag-andam sa iyang kaugalingon alang sa umaabot nga balaan nga mga tawag

Ang uban nga mga babaye dili makapanganak. Ang walay anak nga mga babaye sa kasagaran makatuman sa tahas sa inahan pinaagi sa pagsagop og mga bata o pag- atiman sa mga anak-anak. Ang mga babaye kinsa dili makahimo sa pagpanganak ug ang dili minyo nga mga babaye makakaplag sa katumanan pinaagi sa pagtrabaho uban sa mga bata sa nagkalain-lain mga paagi o pinaagi sa paghimo sa uban nga mga butang diin dila makahatag sa ilang mga kaugalingon sa pag-alagad sa uban. Ang mga babaye kinsa mohimo sa mao nga buhat makakaplag og hingpit nga kalipay diha niini ug sa paghatag og kalipay ug maayo nga impluwensya ngadto sa mga kinabuhi sa mga bata, ilabi na niadtong kinsa walay paghigugma sa inahan.

Si Presidente Brigham Young mihupay niadtong mga babaye nga walay mga anak kinsa matinud-anon ngadto sa ilang mga pakigsaad sa templo, nag-ingon: "Daghang igsoong mga babaye nagsubo tungod kay sila wala mapanalangini og kaliwat. Kamo makakita sa panahon nga kamo adunay minilyon nga mga anak sa inyong palibot. Kon kamo magmatinud-anon sa inyong mga pakigsaad, kamo mahimong mga inahan sa mga nasud. . . . Pagmatinud-anon, ug kon kamo wala mapanalangini og mga anak niining higayona, kamo mapanalanginan human dinhi" (sa *Deseret News [Weekly],* 28 Nov. 1860, 306.)

- Sa unsa nga paagi nga kini nga mga doktrina makahupay sa walay mga anak ug nagbangutan nga mga babaye? Sa unsa nga paagi nga kini nga kamatuoran makaawhag kanato sa pagpuyo sa matarung nga paagi?

Ang Tahas sa Dili Minyo nga Babaye

- Ipakita ang biswal 14-b, "Usa ka batan-ong babaye nagtuon sa pa-andam sa iyang kaugalingon alang sa umaabot nga balaan nga mga tawag."

Ang tanan nga mga babaye, dili minyo o minyo, adunay mahinungdanon nga mga katungdanan ug mga kapangakohan dinhi sa pagkamortal. Usa ka batang babaye o batan-on nga babaye adunay dako nga kahigayunan diha sa pagkabatan-on aron sa pag- andam sa iyang kaugalingon alang sa iyang umaabot nga balaan nga tawag isip usa ka asawa ug inahan. Siya makakat-on sa pag-atiman sa panimalay gikan sa iyang inahan, sa tulunghaan, o pinaagi sa mga klase sa pag-atiman sa panimalay diha sa Simbahan. Siya makapaedukar sa iyang kaugalingon pinaagi sa pagtungha. Siya kinahanglan nga mag-andam nga mahimong usa ka magtutudlo diha sa iyang panimalay. Siya makapakita og maayo nga panig-ingnan atubangan sa iyang mga higala nga sakop ug dili sakop, magpakita sa iyang kaugalingon nga lunsay ug putli.

14-c, Usa ka babaye nagtudlo og usa ka klase sa mga bata

- Kon batan-on ug dili pa minyo, sa unsa nga paagi kamo makaandam nga mahimong asawa ug inahan? Ngano nga mahinungdanon ang pagpalambo sa espirituhanon nga paagi diha sa atong pagkabatan-on?
- Ipakita ang biswal 14-c, "Usa ka babaye nagtudlo og usa ka klase sa mga bata."

Ang uban nga mga babaye tingali dili maminyo hangtud sa ulahing bahin sa kinabuhi. Ang pipila magpabilin nga dili maminyo sa ilang tibuok mortal nga kinabuhi kon sila dili makakita og usa ka takus nga kauban. Ang uban nga mga babaye gisaaran og takus nga mga bana ug mga anak sa kinabuhi human sa kamatayon. Walay panalangin dinhi sa yuta nga dili ihatag ngadto kanila.

Si Presidente Harold B. Lee miingon: "Kamo batan-ong mga babaye nga may pangidaron na kinsa wala pa modawat og usa ka sukna sa kaminyoon, kon kamo magpakatakus ug andam sa pag-adto sa balay sa Ginoo ug magbaton og hugot nga pagtuo niining sagrado nga baruganan sa celestial nga kaminyoon alang sa kahangturan, bisan og ang kahigayunan sa kaminyoon dili moabut sa pagka-mortal, ang Ginoo moganti kaninyo sa tukma nga panahon ug walay panalangin nga dili ihatag kaninyo. Kamo dili ubos sa obligasyon sa pagdawat og sukna gikan sa usa ka tawo nga dili takus tungod sa kahadlok nga kamo mapakyas [sa pagdawat] sa inyong mga panalangin" (*Ye Are the Light of the World* [1974], 308).

- Sa unsa nga paagi nga kini nga saad makahatag og kahupayan ug kasiguroan ngadto sa dili minyo nga mga babaye?

Usa ka dili minyo nga babaye mipadayag sa iyang gibati niini nga paagi:

"Usa ka pundok sa talagsaon nga mga panalangin ug espesyal nga mga kahigayunan maangkon sa dili minyo nga mga sakop. . . .

"Sa atong kabalaka sa pagminyo, kita sayon nga mobaliwala sa daghang mga kahigayunan sa pag-andam sa atong mga kaugalingon, dili lamang alang sa kaminyoon, apan usab alang sa mahangturon nga kahimayaan.

"Isip usa ka dili minyo nga [babaye diha] sa Simbahan, ako sa kasagaran walay pailub alang sa katumanan sa kaminyoon sa templo nga gisaad sa akong patriyarkal nga panalangin. Apan, . . . ako nakahibalo og dugang bahin ug nagpasalamaton tungod sa talagsaon nga mga panalangin nga moabut ngadto sa matinud-anon nga dili minyo nga mga sakop.

"Kita adunay panahon ug kahigayunan sa paggahin niini sa atong gusto. Apan kita usab may tulubagon sa paagi diin kita mogamit sa bilihong gasa sa panahon. Isip dili minyo nga mga sakop sa Simbahan kita mahimong . . . [magsubo] sa atong pagkadili minyo nga kahimtang, . . . o kita makagamit niining kasamtangan nga panahon sa atong mga kinabuhi isip usa ka panahon sa pag-aktibo, mamugnaon nga paghulat. Ako hugot nga nagtuo nga ang paagi nga kita mogahin niini nga [panahon] mahinungdanon alang sa atong diha-diha ug sa katapusang kalipay ingon man usab sa atong mahangturong kalamboan.

"Ang unang hunahunaon mao ang pangutana sa trabaho o panginabuhiaan. . . . Ang *pipila* sa mga babaye makakaplag og dako nga katagbawan sa pag-atubang sa mga hagit sa usa ka malisud nga trabaho. . . . Pinaagi sa pag-ampo ug mga panalangin sa pagkapari, ako nakadawat og usa ka makahupay, personal nga kasiguroan nga [sa pagpadayon sa akong trabaho] unsay akong gibuhat karon makapahimuot sa pananaw sa Ginoo. . . .

"Ako mokumpisal, [bisan pa niana,] nga ang labing dako, labing malahutayon nga hingpit nga kalipay sa akong kinabuhi magagikan . . . sa mahilom, tinago nga mga buhat sa pag-alagad sa kalooy. . . . Sayon ra kaayo nga magpakabana sa atong kaugalingon nga mga panginahanglan ug mga problema nga kita mahimong bungol sa espirituhanon nga paagi ngadto sa mga hilak ug kasubo sa palibot kanato. . . .

"Dili gayud mababagan ang atong panahon ingon karon. Kita adunay panahon sa [pagtungha], . . . daghan og mabasa kon kita mangita sa labing maayo nga mga basahon, . . . sa pagpalambo og nagkalainlain nga mga abilidad ug mga tinguha, . . . sa pagsugod sa [atong] kasaysayan sa kagikanan. . . . [Kini makapadasig] sa tibuok banay [aron] maapil diha sa . . . pagsubay sa mga talaan sa [banay]. . . .

"Ang labing dako nga katagbawan sa kanunay, makugihon nga pagalagad sa Simbahan dili masobrahan sa pagbanabana. . . . Ako . . . nakasinati og hingpit nga kalipay sa pag- alagad isip usa ka magtutudlo sa Pang-Domingo nga Tulunghaan sa purok. . . .

"Kita adunay panahon nga makaangkon og maayong panglawas. . . . Ang kanunay nga pagpaugnat sa kusog makapabayaw sa espiritu ug mga emosyon ingon man usab sa kahapsay sa lawas.

"Kita adunay panahon sa pag-apil uban sa mga banay diha sa atong purok o sanga, mahimong usa ka higala ngadto sa gagmay nga mga bata. Ako gidapit ngadto (ug madasigong nagpaabot) . . . [sa daghang mga kalihokan alang sa gagmay nga mga bata]. . . . Pinaagi sa kakusog sa atong kaugalingong paning-ingnan, kita sa hilom nga paagi usab

makaawhag kanila sa pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo samtang sila magpaingon ngadto sa kahingkod.

"Kita adunay walay kasamok nga mahilom nga panahon nga magahin uban sa atong Amahan sa langit. Ako dili makapalabaw og banabana sa sangputanan sa pagpuasa ug kanunay nga pag-ampo diha sa akong kinabuhi . . . Ako [nakaangkon] og dili matarug nga pagpamatuod sa talagsaong gugma ug pagpakabana sa Ginoo alang sa akong pagkatawo.

". . . Sa takna sa atong mga panginahanglan, adunay mahigugmaon nga mga kamot sa atong palibot sa pagbayaw, paglig-on, ug pagtabang kanato. Tan-aw sa palibot. Ako mosaad kaninyo nga sila anaa dinha.

Ug kon ang pagkawala sa paglaum bug-at kaayo, . . . ako nakakaplag nga ang usa ka siguro nga tambal alang sa depresyon mao ang pagkaamgo nga *adunay usa ka tawo nga nagkinahanglan kanako.* Sa pagpanalangin sa og lain nga tawo, ang akong mga panginahanglan ug mga problema dali mawala sa mainit nga kasanag sa pagkahibalo nga ako nakahatag og paglaum sa kinabuhi sa uban ug nga unsa ang akong nahimo makapahimuot sa Ginoo.

"Mao nga magmaya kita niining bilihon nga bahandi, panahon, ug magpasalamat sa Ginoo alang sa usa ka talagsaon nga gasa" (Anne G. Osborn, "The Ecstasy of the Agony: How to be Single and Sane at the same Time," *Ensign*, Mar. 1977, 47–49).

- Unsa ang pipila ka mga paagi nga kini nga igsoong babaye nakakita pagpabuhong sa iyang kinabuhi?

Panapos

Ang matag babaye niini nga Simbahan adunay dako nga bili. Kon kita magpauyo sa matinud-anon nga paagi, kita mapanalanginan sa umaabot nga adlaw sa kahigayunan nga makabaton og usa ka kauban, katabang, ug inahan. Bisan kon kini nga kahigayunan moabut sayo o ulahi sa kinabuhi o sa umaabot, kita makahatag sa atong mga kinabuhi pinaagi sa pag-alagad sa uban ug pagtuman sa atong mga tahas isip Santos nga Babaye sa Ulahing Adlaw.

Hagad

Pangita og mga paagi sa paghimo sa inyong kaugalingon nga maayo diha sa inyong tahas o mga tahas.

Dugang nga mga Kasulatan

- Mga Taga-Efeso 6:4 (ayaw palagota ang mga bata)
- 1 Timoteo 5:3–14 (mga biyuda)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon.
2. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* kapitulo 36, "Ang Banay Mahimong Mahangturon."
3. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* kapitulo 37, "Mga Kapangakohan sa Banay."
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og mga sugilanon ug mga kasulatan dinhi niini nga leksyon.

PAGPAKIGTAMBAG UBAN SA ATONG MGA BANAY

Leksyon 15

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa paglig-on sa atong mga banay pinaagi sa pagpakigtambag uban sa atong mga bana ug mga anak.

Ang Amahan Mogiya diha sa Panimalay

- Kantaha ang himno "Gugma sa Panimalay" (tan-awa sa *Mga Himno*, no. 294, o *Mga Baruganan sa Ebanghelyo*, 354–55).

Ang atong mga panimalay sa yuta mao ang sinugdanan sa langitnong mga panimalay. Kita kinahanglan nga mohimo og kahimtang diha sa atong mga panimalay nga magpadayon uban sa atong mga banay sa kahangturan. Si Presidente N. Eldon Tanner miingon, "Ang matag panimalay sa Santos sa Ulahing mga Adlaw kinahanglan nga mao ang sumbanan nga panimalay, diin ang amahan mao ang pangulo sa balay, apan magdumala uban sa gugma, ug sa hingpit nga panag-uyon uban sa matarung nga mga tinguha sa inahan. Silang tanan kinahanglan nga maningkamot sa samang mga tumong alang sa banay, ug ang mga anak kinahanglan nga mobati sa gugma ug panag-uyon nga maanaa" ("Fatherhood," *Ensign*, June 1977, 2).

Ang amahan mao ang patriyarka ug tigdumalang awtoridad diha sa banay. Kini mao ang iyang kapangakohan sa paggiya sa mga kalihokan sa banay. Ang mga ginikanan adunay mga kapangakohan sa pagamuma sa usa ka matarung nga banay, apan dayag lang nga dili kini mahimo sa usa lamang. Ang matag usa mahinungdanon. Kita ug ang atong mga bana mga kauban. Kon magtambayayong kita makapalig-on sa mga kaminyoon ug makadala sa atong mga banay balik ngadto sa atubangan sa Ginoo. Kita kinahanglan makigtambag uban sa atong mga bana aron makatagamtam sa Espiritu sa Ginoo diha sa atong mga panimalay.

Ang Pagpakita og Gugma ug Paghunahuna alang sa Atong mga Bana

Isip mga asawa, kita kinahanglan nga ang matag usa motukod og usa ka balay sa kahusay ug gugma. Usa ka sumbanan sa kinasingkasing nga paghigugma ug pagpakigbahin mopalig-on ug makapalig-on sa

15-a, Usa ka bana ug asawa nagtambayayong sa pagtrabaho

atong kaminyoon. Kita kinahanglan nga mag-ampo pagdungan kanunay, magpakita og gugma ug pagtahud alang sa usag usa, ug magdungan pagbasa ug pagtuon sa mga kasulatan. Kita kinahanglan usab nga maghupot sa mga sugo sa Dios ug sa mga pakigsaad nga gihimo sa kaminyoon.

Sa paghulagway sa hingpit nga panimalay, si Presidente J. Reuben Clark Jr. mipahayag nga ang "tinuod nga gugma . . . mopanalangin ug mobalaan sa matag hunahuna ug buhat" sa bana ug asawa. "Kinahanglan gayud nga adunay pagtahud niini nga panimalay, ug dungog. Pagpailub anaa sa kabuhong ug . . . pagkamaunongon diha sa hunahuna ug pulong ug buhat kinahanglan gayud nga magpadayon. . . .

"Ang hugot nga pagtuo kinahanglan gayud nga motabon sa panimalay ingon nga usa ka mabination nga kahayag.

"Ang pagkamasulundon ngadto sa mga sugo sa Dios kinahanglan gayud nga mogiya ug molipay kanila" ("Our Homes," *Relief Society Magazine,* Dec. 1940, 809–10).

- Unsa ang atong mahimo aron sa pagpakita og gugma ug konsiderasyon alang sa atong mga bana? Sa unsa nga paagi nga ang pagpakita og gugma makatabang kanato sa paghimo og kahusay diha sa atong mga panimalay?

Maghiusa sa Pagpakigtambag

- Ipakita ang biswal 15-a, "Usa ka bana ug asawa nga nagtambayayong."

Mahinungdanon nga adunay maayong komunikasyon tali sa mga bana ug asawa. Dayon kita makatambayayong sa pagsulbad sa mga problema nga moabut diha sa kaminyoon. Kadaghanan sa mga problema mahimong masulbad ug mabuntog kon kita ug ang atong mga bana magiyahan sa Ginoo.

- Basaha ang Alma 37:37. Sa unsa nga paagi nga ang pagpakigtambag uban sa Ginoo makatabang kanato?

Kita kinahanglan nga makigsulti kanunay sa usag usa. Kita kinahanglan nga sa mainampoon nga paagi maghisgot sa mga problema ug mga tumong uban sa atong mga bana. Kita makapakita sa atong gugma alang sa atong mga bana pinaagi sa pagtinguha sa ilang pagpangulo ug panabang sa pagsulbad sa mga problema sa banay. Ang tanan nga dagko nga mga desisyon kinahanglan nga himoon nga magtambayayong. Kita kinahanglan mogahin og usa ka piho nga panahon aron sa paghisgot ug pagsulbad sa mga isyu kalabut sa mga panalapi, mga anak, relihiyon, ug laing mga kabalaka sa tagsa-tagsa ug sa banay. Kon ang mga desisyon nahimo na, ang mga ginikanan kinahanglan gayud nga magkahiusa sa pagpatuman niini.

15-b, Usa ka banay sa panahon sa gabii sa banay

Ang mosunod nga kasinatian nagpakita sa unsa nga paagi nga ang usa ka magtiayon nagtinambagay:

Ang akong mga ginikanan maalamon ug adunay maayong edukasyon. Ang matag usa sayon gayud nga makahimo sa daghang mga desisyon sa banay nga mag-inusara. Apan hinoon, sila molingkod ug mohisgot sa mga problema ug posible nga mga kasulbaran uban sa usag usa. Dili mokubos sa usa ka semana, sa kasagaran sa gabii sa Domingo, sila manglingkod sa may lamesa sa kusina ug maghisgot sa mga problema. Usahay ang mga anak gipaapil sa panaghisgutan. Pinaagi sa pagtinambagay ang akong amahan ug inahan hapit kanunay magkasabut kon unsaon kami sa pagpadako. Bisan tuod ang akong amahan gamay og kinitaan, kami kanunay nga adunay igo nga kwarta. Ako wala gayud makahinumdom sa akong mga ginikanan nga naglalis og nag-away. Ako mapasalamaton sa maalamon nga mga ginikanan kinsa mipakita og sumbanan sa usa ka panimalay nga duol sa celestial nga kitang tanan karon naningkamot nga sundon diha sa atong kaugalingong mga panimalay.

- Sa unsa nga paagi nga ang pagpakigtambagay sa usag usa makatabang kanato sa paglikay sa mga panaglalis ug mga problema diha sa atong mga panimalay? Sa unsa nga paagi nga ang pagpakigtambag sa usag usa makapadugang sa gugma diha sa atong kaminyoon?

Pagpakigtambag uban sa Banay

- Ipakita ang biswal 15-b, "Usa ka banay nga naghimo og gabii sa banay."

Human ang amahan ug inahan magtinambagay, sila kinahanglan nga motawag sa ilang mga anak aron sa paghisgot og mga tumong ug mga plano sa banay diha sa konseho sa banay.

Ang paghimo og konseho uban sa tibuok banay bililhon. Kini makapalambo sa kinabuhi sa banay, makapadako sa mga pagbati, ug makapalapad sa hingpit nga kalipay. Ang mga anak makahibalo sa mga plano sa banay og sayo. Kon ang matag sakop sa banay makahibalo unsa ang gibuhat sa uban, kahusay ug panag-uyon moresulta. Ang mga anak kinahanglan nga tugotan sa pagpakigbahin sa paghimo og desisyon kutob sa mahimo, ug sila kinahanglan nga motabang sa pagtuman niini nga mga desisyon. Kon kita magtinambagay uban sa atong banay, kita kinahanglan nga motahud sa mga opinyon, mga problema, ug iskedyul sa matag usa.

- Kanus-a ang maayong panahon sa paghimo og konseho sa banay? Unsa ang pipila ka mga hilisgutan nga mahimong hisgutan sa mao nga konseho?

15-c, Usa ka inahan sa dili pormal nga paagi nagtambag sa iyang batan-ong anak nga babaye

- Ipakita ang biswal 15-c, "Usa ka inahan sa dili pormal nga paagi nagtambag sa iyang batan-ong anak nga babaye."

Ang pagpakigtambag uban sa atong mga anak dili kanunay nga mahitabo sa usa ka pormal nga sitwasyon. Isip mga inahan, kita kinahanglan nga mogamit sa matag higayon sa pagpaminaw sa ilang mga problema. Kita kinahanglan nga maningkamot nga makasabut sa ilang buot ipasabut. Kita kinahanglan nga dili mokatawa o mobaliwala sa ilang mga kabalaka. Hinoon, kita kinahanglan sa mahigugmaon nga paagi maningkamot nga makasabut ug motambag kanila. Kita usab makaawhag sa atong mga bana sa pagtambag sa pribado nga paagi uban sa matag bata.

"Maanidot kon ang usa ka amahan o usa ka anak molingkod uban sa usa ka anak nga lalaki o usa ka anak nga babaye ug maghisgot og usa ka personal nga problema. . . . Adunay mga pagpamugos, ug mga pagdani . . . batok diin ang atong anak nga mga lalaki ug anak nga mga babaye kinahanglan nga lig-unon. . . .

"Sa mao nga kinasingkasing nga panagsultihanay, ang mga ginikanan makatabang sa paghimo og mga tumong alang sa ilang mga anak" (ElRay L. Christensen, sa Conference Report, Apr. 1972, 43; o *Ensign*, July 1972, 55).

- Isip usa ka batan-on nga babaye, unsa ang imong buot nga hisgutan uban sa imong mga ginikanan? Isip usa ka inahan, unsa ang imong buot nga hisgutan uban sa inyong mga anak? Ikaw mahimong mopahinumdom sa mga sakop sa klase sa pagtinguha kanunay sa direksyon gikan sa Espiritu Santo sa paghatag ug pagdawat og tambag. Ang Espiritu Santo makatabang kanato nga masayud unsa ang isulti ug unsaon sa paggamit sa tambag nga atong nadawat.

Si Elder Richard L. Evans, sa pagsulti mahitungod sa pagtambag uban sa atong mga anak, miingon: "Ikaw ug sila sa dungan kamong tanan adunay kahigayunan, katungod, katungdanan, paglingkod ug sa pagpakigbahin sa inyong mga hunahuna ug mohunahuna sa inyong mga desisyon sa usag usa, nga aron kamong duha mapaminaw ug tahuron—ug magbuhat ug mag-ampo ug magplano sa dungan alang sa kahingpitan sa inyong kalipay sa kanunay ug sa kahangturan" ("As Parents and Children Come to Common Ground," *Improvement Era,* May. 1956, 342).

Panapos

Tungod kay kita magpuyo diha sa kalinaw ug panag-uyon sa celestial nga gingharian, kita kinahanglan gayud nga magsugod karon sa pagkab-ot sa panaghiusa ug gugma. Kini dili mahitabo sa natural nga paagi. Si Presidente David O. McKay miingon: "Ako makahunahuna

og pipila, kon aduna, mga butang nga labaw nga salawayon diha sa panimalay kay sa pagkawala sa panaghiusa ug panag-uyon. Sa laing bahin, ako nasayud nga ang usa ka panimalay diin ang panaghiusa, managsama nga matinabangon, ug adunay gugma . . . usa ka tipik sa langit dinhi sa yuta" (sa Conference Report, Oct. 1967, 7). Samtang kita makigtambagay uban sa atong bana ug mga anak, kita makapalig-on sa atong mga banay. Kita mobati og dako nga gugma ug pagkasuod alang sa usag usa.

Hagad

Hibaloi ang mga kahigayunan sa pagpakigtambag uban sa inyong bana ug mga anak. Awhaga sila sa pag-andam sa mainampoon nga paagi alang niini nga mga kahigayunan. Awhaga ang inyong bana sa pag-interbyu sa inyong matag anak. Kon kamo dili minyo, tinguhaa ang giya gikan sa Espiritu Santo sa pagpangita og mga paagi sa pagpa-siugda og panag-uyon diha sa inyong banay.

Dugang nga mga Kasulatan

- 1 Mga Taga-Corinto 13 (ang hiyas sa kaputli)
- Mga Taga-Galatia 5:22–23 (bunga sa Espiritu)
- Jacob 2:35 (ang mga Nephite nawad-an sa pagsalig sa ilang mga anak)
- Jacob 3:7 (ang mga Lamanite nahigugma sa ilang mga banay)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 121:36–41 (human mobadlong, pagpaki-ta og dugang gugma)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 37, "Mga kapa-ngakohan sa Banay"
2. Pagplano sa pagsugod sa leksyon uban sa himno "Gugma sa Panimalay" (tan-awa sa mga *Himno,* nu. 294, o *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* 354–355).
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

GABII SA BANAY

Leksyon 16

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagdasig ug pagtabang kanato nga makabaton og malampuson nga mga gabii sa banay.

Ang Gabii sa Banay alang sa Tanan

Ang matag banay kinahanglan nga maghimo kanunay og gabii sa banay matag semana. Ang Simbahan mihimo sa Lunes sa gabii nga libre sa laing tanang mga kalihokan alang niini nga katuyoan.

- Ipakita ang mga biswal 16-a, "Ang mga ginikanan lakip sa ilang gagmay nga mga anak diha sa gabii sa banay," ug 16-b, "Usa ka hamtong nga magtiayon naghimo sa ilang gabii sa banay."

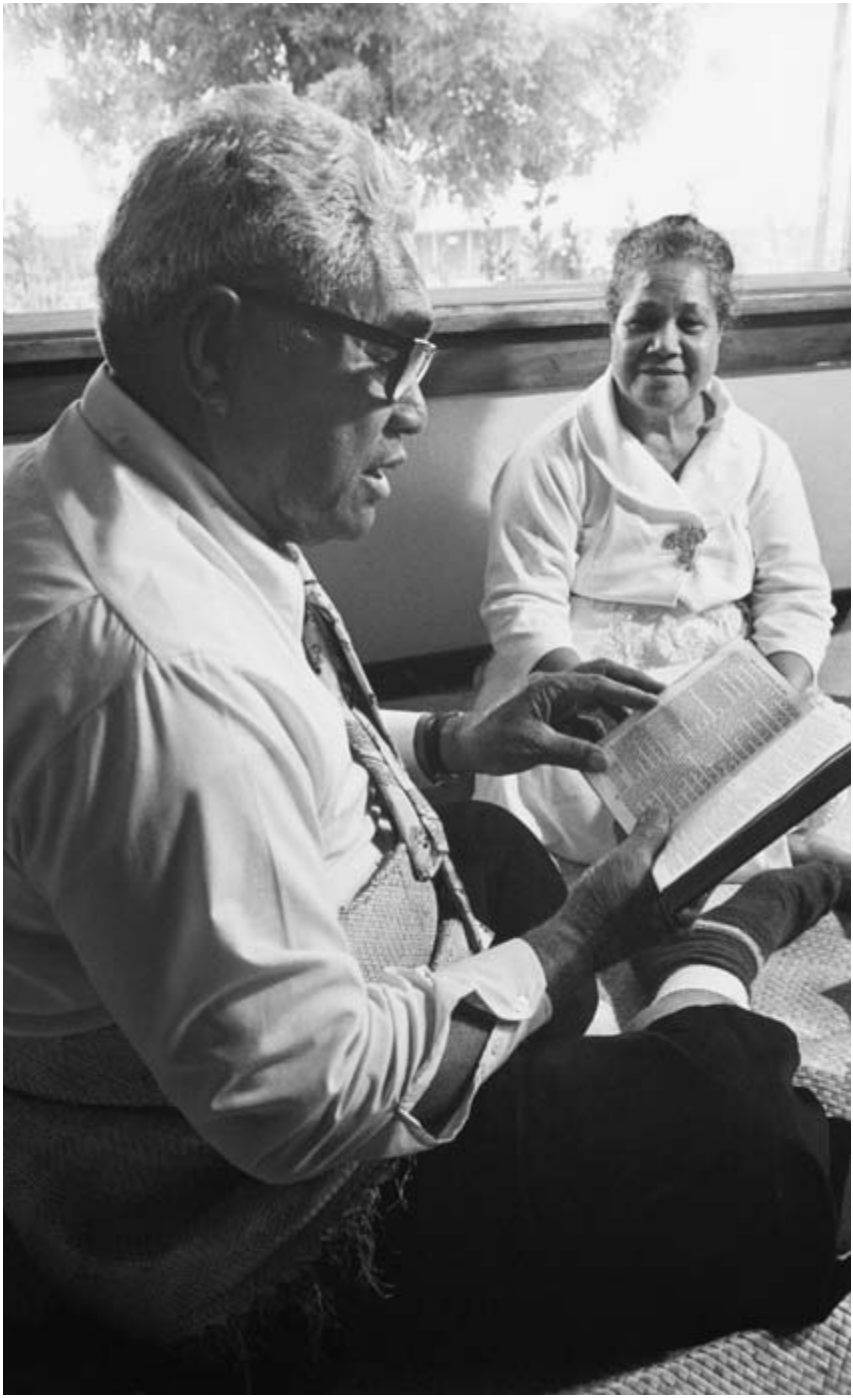
Ang matag banay lahi. Ang pipila ka mga banay adunay mga ginikanan ug mga anak sa panimalay; adunay usa ka ginikanan uban sa mga anak. Sa lain gihapon nga mga banay, mga ginikanan walay mga anak diha sa panimalay. Daghang mga hamtong nga dili minyo nagpuyo nga nag-inusara o adunay mga kauban sa lawak. Bisan unsa ang kahimtang, ang gabii sa banay alang sa tanan. Kon ang usa ka tawo nagpuyo nga nag- inusara, kini usa ka talagsaon nga panalangin.

"Wala nay laing labaw nga angay nga dapit alang sa pagtudlo sa ebanghelyo kay sa panimalay. Diha lamang sa panimalay nga ang mga anak makat-on sa matang sa kinabuhi sa banay nga gipasiugdahan sa atong Langitnong Amahan. Ang gabii sa Lunes uban sa banay nagpahimutang sa espiritu alang sa tanang mga kasinatian sa banay. Kadtong kinsa nga aduna niini nga espiritru diha sa ilang taliwala makakaplag niini nga kapanguhaan sa ilang labing dako nga hingpit nga kalipay". (*Family Home Evening* [1971], 4),

Ang paghimo og gabii sa banay mao ang usa sa labing maayo nga paagi sa pagtudlo ug pagkat-on sa mga baruganan sa ebanghelyo. Kini makapasuod sa mga sakop sa banay diha sa gugma ug panaghiusa.

- Pagpundok og binugkos nga mga tukog o mga palito sa posporo diha sa imong kamot. Sultihi ang klase nga kini nagrepresentar sa

16-a, Ang mga ginikanan lakip sa ilang gagmay nga mga anak diha sa gabii sa banay



16-b, Usa ka hamtong nga magtiayon naghimo sa ilang gabii sa banay

mga sakop sa banay. Karon pagkuha og mga tukog gikan sa bandol ug balia kini sa tunga. Sultihi ang klase nga kon kita magbarug nga mag-inusara kita dili sama kalig-on sa diha nga kita uban sa atong banay. Sunod pagkuha og usa ka lambo o lastiko ug bugkusa ang mga tukog. Sultihi ang klase nga ang lambo nagrepresentar sa bugkos nga impluwensya sa mga pagtulun-an sa ebanghelyo. Dayon ipakita kon unsa ka lisud sa pagbali sa bisan unsang mga tukog. Ipasabut nga kita lig-on kon kita nagkahiusa isip usa ka banay ug nabugkos uban sa mga kamatuoran sa ebanghelyo.

Unsaon sa Pagpahigayon og Gabii sa Banay

Ang amahan, isip patriyarka sa panimalay, kinahanglan nga modumala diha sa mga gabii sa banay. Kon ang amahan wala diha o walay amahan sa panimalay, ang inahan kinahanglan nga moabaga sa pagpangulo. Kon mahimo, ang mga amahan ug mga inahan kinahanglan nga moplano og gabii sa banay pagsayo. Dayon sila makahimo og mga buluhaton alang sa mga sakop sa banay.

Sa sinugdanan sa matag gabii sa banay, usa ka mubo nga konseho sa banay o tigum sa pagplano makatabang sa pagsusi sa mga kalihokan ug mga plano sa matag sakop sa banay alang sa umaabot nga semana. Kini makatabang ilabi na sa mga tin-edyer diha sa banay.

"[Ang amahan] motudlo sa leksyon o motugyan sa pagtudlo ngadto sa iyang asawa o ngadto sa mga anak kinsa may igo nang panuigon. . . . Ang gagmay nga mga anak makatabang sama sa paggiya sa musika, pagkutlo og mga kasulatan, pagtubag sa mga pangutana, paggunit sa mga hulagway, pagpanghatag sa pabugnaw, ug pag-ampo. . . .

"Usa ka gisugyot nga latid alang sa gabii sa banay mosunod:

"Pagsugod nga kanta (sa banay) "Pagsugod nga pag-ampo (sa usa ka sakop sa banay)

"Balak o pagbasa sa kasulatan (sa usa ka sakop sa banay)

"Leksyon (sa amahan, sa inahan, o sa usa ka dako nga anak)

"Kalingawan (pasiugdahan sa usa ka sakop sa banay uban sa tanang mga sakop sa banay)

"Panapos nga kanta (sa banay)

"Panapos nga pag-ampo (sa usa ka sakop sa banay)

"Mga pabugnaw

"Ang usa ka banay makahimo sa gabii sa banay sa daghang laing mga paagi. Ang bisan unsang mga kalihokan nga makapahiusa sa banay,

makapalig-on sa ilang gugma alang sa usag usa, makatabang kanila nga mahiduol ngadto sa Langitnong Amahan, ug makaawhag kanila sa pagpuyo sa matarung nga paagi maoy usa ka gabii sa banay. Mga panig-ingnan sa mga kalihokan naglakip sa pagbasa sa mga kasulatan, paghisgot sa ebanghelyo, pagpakigbahin sa mga pagpamatuod, paghimo og proyekto sa pag-alagad, pagkanta, pagpiknik, pagdula sa dula sa banay, ug paglakaw-lakaw. Ang tanang mga gabii sa banay kinahanglan nga maglakip og pag-ampo" (*Sumbanan nga Basahon sa Banay)* [1999], 7).

Ang matag usa kanato, isip usa ka sakop sa banay, makatabang sa gabii sa banay nga magmalampuson. Una, kita makaplano sa atong personal nga mga kalihokan aron kita libre alang sa gabii sa banay. Usab, ang matag usa kanato makahimo og usa ka buluhaton o makatabang sa pipila ka mga paagi sa pag-andam. Ang mga inahan o dagko nga mga anak makatabang sa gagmay nga mga anak sa ilang mga buluhaton niana nga semana. Ang gagmay nga bata gusto mopakita og mga sugilanon nga gibutang sa karton nga adunay planela ug maliingaw nga mopasundayag sa daghang paagi. Ang matag anak makaapil kon ang amahan ug inahan molakip kanila ug mapailubon sa ilang mga paningkamot. Kita makapalambo sa atong mga gabii sa banay pinaagi sa pag-ampo ngadto sa atong Langitnong Amahan alang sa panabang samtang kita mag-andam sa mga buluhaton

Ang mosunod mao ang usa ka panig-ingnan sa usa ka malampuson nga gabii sa banay:

Ang banay nga Thompson mitawag sa usa sa ilang mga gabii sa banay nga gabii sa "Ganti ni Tommy". Ang pito ka mga anak, nga gikan sa edad nga 17 ngadto sa 5, mibotar sa ilang paborito nga pagkaon alang sa panihapon. Ang mananaog nga menu mao ang gihimo, ug dayon ang "Mga Ganti ni Tommy" gipahibalo.

Ang amahan, nagsinina sa iyang labing maayo nga sinina, uban sa sobra ka dako nga butay sa iyang liog, mao ang nagpahigayon sa seremonya. Ang inahan nasul-ob sa iyang labing maanindot nga sinina ug nagbarug duol sa amahan, naggunit sa sobre nga gibutangan sa ngalan sa "mga mananaog." Si lolo ug lola gidapit isip tumatan-aw nga madayegon ug matalagdon nga motan-aw sa mga bata nga modawat sa ilang mga ganti. Human sa pakigpulong sa pag-abi-abi sa amahan, ang pasundayag nahimo nga sama niini:

Ang amahan miingon: "Ang gipili alang sa mahinungdanon nga kalampusan sa natad sa matematika mao ang mosunod: Albert Einstein ug Paul Thompson. Sobre, palihug." Ang mama mihatag sa sobre, diin iyang giablihan. Dayon siya madasigong mipahibalo, "Ang mananaog —mao si Paul Thompson!"

Ang banay nadasig samtang si Paul miduol ug midawat sa iyang "Ganti ni Tommy." (Niining higayona ang mga ganti mga gagmay nga plastik nga mga hulagway nga adunay ngalan sa bata ug ang kalampusan nga gikulit sa atubangan.

Kini nga pamaagi gisundan hangtud nga ang tanan nga mga anak gipahalipayan ug gipahibalo isip mga mananaog ibabaw sa ubang nasyonal o internasyonal nga mga kampyon o bantugang mga tawo. Si Sheri nakadawat sa iyang ganti alang sa pagdaog sa langoy, si Bryan; alang sa Eskawting; si Michelle, alang sa iyang mga kalampusan sa musika; si Michael, alang sa iyang maanindot kaayo nga pasundayag sa Sangka sa bisbol sa mga Gagmay; Si Denise, alang sa iyang kabatid sa pagkat-on sa pagbasa; ug si Cynthia, alang sa iyang kalampusan sa pagpaanindot sa mga adlaw sa banay. Ang iyang ganti talagsaon kaayo nga gitawag og "Pagsilang sa mga Ganti"

Pagkahuman niini, ang matag bata mihimo og usa ka pasundayag nga iyang gibansay niana nga semana, ug ang matag usa miabiba ug midayeg. Dayon si Denise ug Cynthia mikanta sa "Tudloi Ako sa Paglakaw diha sa Kahayag" (Tan-awa sa *Mga Himno* , nu. 304,[3] o *Mga Baruganan sa Ebanghelyo, p. 371).* Human sa pag-ampo ni Michael, ang pabugnaw gipanghatag.

Mahinungdanon ang pagplano sa mga gabii sa banay aron sa pagpahaum sa mga panginahanglan ug mga tinguha sa banay. Himoa ang mga butang nga makapahimuot sa mga sakop sa banay. Ang mga gabii sa banay mao ang *makatabang* sa banay. Kasagaran ang labing malampuson nga mga gabii sa banay mao ang mga orihinal nga gihimo sa banay mismo.

- Pila ka mga oras ang inyong igahin sa matag semana sa pagpangandam alang sa gabii sa banay? Sa unsa nga paagi kamo makapalambo sa inyong mga gabii sa banay nga may maayo nga pagplano?

Ang Unang Kapangulohan sa Simbahan mipahayag: "Naggahin ba kamo og daghang panahon sa paghimo sa inyong banay ug panimalay nga malampuson sama sa inyong gihimo sa pagpaningkamot sa sosyal ug propesyonal nga kalampusan? Inyo bang gihatag ang inyong labing maayong mamugnaon nga kalagsik ngadto sa labing mahinungdanon nga yunit sa katilingban— ang banay, o, ang inyo bang relasyon uban sa inyong banay usa lamang ka naandan, dili magantihon nga bahin sa kinabuhi?

"Ang mga ginikanan ug mga anak kinahanglan gayud nga andam sa pag-una sa mga kapangakohan sa banay aron sa pagkab-ot sa kahimayaan sa banay" (*Family Home Evening* [1973], 4).

- Sa unsa nga paagi kita makagamit sa pag-ampo sa pagpalambo sa atong mga gabii sa banay?

Mga Panalangin gikan sa Kanunay nga mga Gabii sa Banay

Ang atong mga banay makadawat og daghang mga panalangin gikan sa kanunay nga mga gabii sa banay. Ang pag-apil makatabang sa matag sakop nga makapalambo sa mga pagbati sa kabililhon sa kaugalingon. Nadisiplina nga mga problema mokunhod, ug nga pagkamaunongon ug panag-uyon magkadugang.

Si Sister Remde Malloy, usa ka inahan sa lima ka mga anak, miingon: "Bisan ang among kamagulangang anak nag-edad lamang og unom ka tuig, kami nakamatikod og kalainan sa pamatasan sa among tanan nga mga anak sukad kami naghimo sa kanunay nga gabii sa banay matag Lunes. . . . Maanindot kaayo nga mahibalo nga nagpabilin kanila ang daghan nga mga pagtulun-an nga among gihatag" ("To Be a Woman in the Church," *Ensign*, Aug. 1973, 38). Sama sa gipamatuod ni Sister Malloy, ang mga anak mahinumdom sa mga pagtulun-an gikan sa mga gabii sa banay.

Lima ka tuig ang edad nga si Alan sa Midland, Texas, nagdula diha sa nataran uban sa iyang lolo sa diha nga pipila ka mga bata sa pikas nataran nagsugod sa pag-away. Ang panaglalis nagkakusog, ug ang gamay nga mga tingog misinggit sa kasuko sa dihang nagsugod ang pagpanukmuray ug pagpanghandos. Dayon ang usa ka bata miigo sa lain, ug siya misinggit sa kasuko. Si Alan nagtan-aw niining saba nga talan- awon , dayon miingon sa mahunahunaon nga paagi, "Lolo, ang gikinahanglan niadtong mga bataa mao ang gabii sa banay!"

Ang Unang Kapangulohan mi-isyu niini nga pamahayag: "Sa milabay nga katuigan kita nakakita og bag-o . . . nga mga gahum sa dautan nga naglihok . . . [nagtintal] sa atong mga katawhan ilabi na ang atong mga batan-on. Ang programa sa Gabii sa Banay, uban sa iyang gahum alang sa maayo, mao ang labing dako nga panabang ngadto sa mga ginikanan . . . , Diha sa atong mga Gabii sa Banay ug sa laing positibo nga mga kasinatian sa banay kita makapuno sa atong mga kalag uban sa mga butang sa Dios, sa ingon walay lawak alang sa yawa ang makakita og dapit diha sa atong mga kasingkasing o mga hunahuna" (*Family Home Evening [1972],4).*

- Unsa nga mga panalangin ang miabut nganha kaninyo ug sa inyong banay gikan sa mga gabii sa banay?

Ang Unang Kapangulohan miingon usab: "Sa makausa pa sa labing dako nga tinguha kami moawhag sa mga ginikanan sa pagpundok sa ilang mga anak libut kanila diha sa gugma ug pailub ug pagsabut, ug sa pagtudlo kanila sa kamatuoran ug pagkamatarung. . . .

"Ang panimalay mao ang una ug labing epektibo nga dapit alang sa mga anak nga makat-on sa mga leksyon sa kinabuhi" (*Family Home Evening: Walk in the Light* [1975], 3).

Panapos

Epektibo, kanunay nga mga gabii sa banay makatabang sa matag tawo kinsa moapil diha niini. Ang mga gabii sa banay makahatag sa gugma ug pagsalig diha sa atong Langitnong Amahan. Kini makapadugang sa pagsabut sa matag tawo sa ebanghelyo. Kini makapalig-on sa mga relasyon sa banay ug makaawhag sa tanan sa pagpalambo sa iyang mga abilidad.

Hagad

Pagsugod sa paghimo og mga gabii sa banay kanunay. Ibutang diha sa hunahuna ang pormula sa pagplano, pagpailub, ug pag-ampo.

Isulat ang usa ka baruganan sa ebanghelyo nga imong gustong makat-unan sa imong banay sa inyong sunod nga gabii sa banay.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pag-andam og usa ka bandol sa gagmay nga mga tukog o palito sa posporo alang sa pagpasundayag sa panaghiusa sa banay
2. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan o mga kinutlo sa imong gusto.

MGA TIGUM SA SIMBAHAN

Leksyon 17

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makasabut sa katuyoan sa mga tigum sa Simbahan ug sa pagdasig kanato sa pagtambong niini kanunay.

Mga Katuyoan sa mga Tigum sa Simbahan

Si Jesus miingon, "Busa magmahingpit kamo, ingon nga hingpit ang inyong Amahan nga langitnon" (Mateo 5:48). Tungod kay malisud kaayo nga mahimong hingpit, ang atong Amahan motabang kanato. Siya mitukod sa Simbahan; mitawag og mga pangulo; ug mihatag kanato og mga sugo, mga baruganan, ug mga ordinansa. Diha sa mga tigum sa atong Simbahan kita makadawat og mga panudlo kabahin niining mga butanga. Kita kinahanglan gayud nga mosunod ug magpuyo sumala sa mga balaod sa Dios aron mahimong hingpit. Ang Ginoo miingon "nga kon kamo magpundok kamo magtudlo ug maghatag og kaayohan sa usag usa, nga kamo masayud . . . unsaon sa pagbuhat diha sa mga katuyoan sa akong balaod ug mga sugo, diin Ako mihatag na" (D&P 43:8).

Adunay nagkalainlain nga mga tigum sa Simbahan nga anaa alang kanato nga tambongan.

Tigum sa Sakramento

- Ipakita ang biswal 17-a, "*Ang Katapusan nga Panihapon.*"

Si Pablo misulti sa mga Santos sa Corinto "nga ang Ginoong Jesus, sa gabii nga gitugyan siya, mikuha sa tinapay:

"Ug sa nakapasalamat na siya, gitipiktipik niya, ug miingon, Kumuha kamo, kumaon kamo; kini mao ang akong lawas, nga ginatipiktipik tungod kaninyo; buhaton ninyo kini sa paghandum kanako.

"Sa mao usab nga paagi,mikuha siya og kopa, human sa panihapon, nga miingon: Kini nga kopa mao ang bag-o nga tugon sa akong dugo: buhaton ninyo kini, sa tanan nga pag-inom ninyo niini, sa handumanan nako.

17-a, Ang Katapusang Panihapon, ni Carl Heinrich Bloch, Gigamit pinaagi sa pagtugot sa National Historic Museum sa Frederiksborg Hillerod

"Kay sa gihapon nga mokaon kamo niining tinapay, ug moinom niining kopa, ang kamatayon sa Ginoo gimantala ninyo hangtud nga moanhi siya" (1 Mga Taga-Corinto 11: 23–26).

Ang katuyoan sa tigum sa sakramento mao ang pagtabang kanato nga makaambit sa sakramento. Kini nagpahinumdom kanato sa sakripisyo sa atong Ginoo nga gihimo alang kanato. Kita mobag-o sa mga pakigsaad nga gihimo sa bunyag, diin nga panahon kita nahimong mga sakop sa Iyang Simbahan ug midala diha sa atong mga kaugalingon sa Iyang ngalan—ang ngalan ni Jesukristo.

- Ipakita ang biswal 17-b, "Ang sakramento mao ang handumanan sa lawas ug dugo ni Kristo."

Atong mabasa diha sa Doktrina ug mga Pakigsaad 20 nga "kini angay nga ang simbahan magtigum kanunay aron sa pag-ambit sa pan ug bino agi og handumanan sa Ginoong Jesus" (b. 75). Ang pan ug tubig nga gipaambit ngari kanato mao "ang mga simbolo sa lawas ug dugo ni Kristo" (D&P 20:40). Ang pag-ambit niini nga mga simbolo mao ang sagrado kaayo nga kahigayunan. Kinahanglan nga walay usa ang moambit sa sakramento sa dili takus nga paagi (tan-awa sa 3 Nephi 18: 28–29).

- Ipataho sa gitudlo nga igsoong babaye ang gamay nga seksyon diha sa "Ang Atong Kinaiya Samtang Kita Mag-ambit sa Sakramento" diha sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 23.

Ang tigum sa sakramento alang sa tanang mga sakop sa banay, lakip na sa mga anak. Tungod kay ang gagmay nga mga bata dili makalingkod nga hilom sa panahon sa tigum, kita tingali makapangutana kon sila makakuha ba og kaayohan gikan niini. Bisan pa niana, ang matag bata adunay usa ka espiritu nga makakat-on. Ang pagtambong sa mga tigum sa Simbahan makapahimo nga ang espiritu sa bata matudloan.

Kita gisugo sa pagtambong sa tigum sa sakramento. Sa diha nga si Jesus mitudlo sa mga Nephite sa katuyoan sa sakramento ug unsaon sa pag-ambit niini, Siya miingon, "Ako mohatag kaninyo og sugo nga kamo magbuhat niini nga mga butang [mokaon sa pan ug moinom sa tubig]" (3 Nephi 18:12).

"Ang Simbahan nagsugo sa paghimo og senimana nga mga *tigum sa sakramento* sa iyang tanan nga na-organisar nga mga yunit. Kini mao ang labing ligdong ug sagrado nga mga tigum sa Simbahan. Ang ilang katuyoan mao ang paghimo sa mga santos sa pagbag-o sa ilang mga pakigsaad pinaagi sa pag-ambit sa sakramento, sa pagdawat sa panudlo sa mga doktrina sa gingharian; sa pagsimba sa Makagagahum diha sa pagkanta, pag-ampo, ug pagsermon" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* 2nd ed. [1966], 661).

17-b, Ang sakramento mao ang handumanan sa lawas ug dugo ni Kristo.

Tigum sa Puasa ug Pagpamatuod

Ang tigum sa puasa ug pagpamatuod himoon makausa sa usa ka bulan, sa kasagaran sa unang Domingo, diha sa tigum sa sakramento. Kini nga tigum mao alang kanato nga boluntaryong mohatag sa atong tagsa-tagsa nga pagpamatuod. Ang atong mga pagpamatuod kinahanglan nga mubo nga pagpadayag sa atong hugot nga pagtuo ug kahibalo sa balaan nga misyon ni Jesukristo, ang balaan nga mga tawag ug awtoridad sa mga pangulo sa Simbahan, ug kinasingkasing nga pagpasalamat sa mga kalooy sa Ginoo ngari kanato. Kini nga mga tigum mobayaw sa atong mga espiritu. Ang atong hugot nga pagtuo diha sa Dios ug pagkamasulundon ngadto Kaniya madugangan. Sa tigum sa puasa ug pagpamatuod dinhi angay ang pagpahigayon sa ordinansa sama sa paghatag og ngalan ug panalangin sa mga bata ug sa pagkumpirma sa bag-o nga mga sakop sa Simbahan.

Tigum sa Pagkapari

Kini nga tigum himoon sa matag Domingo alang sa tanang mga sakop nga lalaki sa Simbahan nga nag-edad og 12 ug labaw pa kinsa naghupot sa Aaronic o Melchizedek nga Pagkapari. Ang mga Tigsusi ug mga sakop kinsa wala maghupot sa pagkapari mahimong dapiton sa pagtambong.

Tigum sa mga Babaye

Ang usa ka tigum himoon sa matag Domingo alang sa mga babaye ug batan-ong mga babaye aron tun-an ang ebanghelyo. Kon adunay igong mga babaye ug batan-ong mga babaye nga nagtambong, kini nga pundok mahimong bahinon ngadto sa duha ka linain nga pundok sa kaedad. Ang mga babaye motambong sa Kapunongan sa Kahupayan, ug ang batan-ong mga babaye (nga nag-edad og 12 hangtud sa 17) motambong sa mga tigum sa Batan-ong mga Babaye.

Panudlo sa Ebanghelyo alang sa mga Bata

Ang mga bata nga ubos sa 12 ang edad magtigum matag Domingo diha sa Primarya aron modawat og panudlo sa ebanghelyo. Kini nga panudlo himoon sa panahon sa Pang-Domingo nga tulunghaan ug sa pagkapari ug mga tigum sa mga babaye.

Pang-Domingo nga Tulunghaan

Ang Pang-Domingo nga Tulunghaan mao ang may kapangakohan alang sa pagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa mga sakop sa Simbahan nga nag-edad og 12 o labaw pa sa panahon sa klase sa matag Domingo.

Paghimo nga ang mga Tigum sa Simbahan Magmalampuson

Bisan unsa pa ang tigum, kita makatabang sa paghimo niini nga mamaayo.

Si Sister LaRue C. Longden misaysay niini nga sugilanon mahitungod sa iyang kaugalingon: "Samtang batan-on pa kaayo (ug ako nagtuo nga ako daghan na kaayo og nahibaloan) ako nahinumdom nga misulti og usa ka mahal nga magtutudlo sa Pang- Domingo nga Tulungahaan nga ako dili na motambong sa tigum sa sakramento kay makalaay kaayo ug makapuol. . . . [Ang magtutudlo] mitan-aw kanako ug miingon, 'Dili na ko gusto nga makadungog nimo nga mosulti niana pag-usab! Ang Dios midapit kanimo ngadto niana nga tigum aron moambit sa simbolo sa pag-antus ni Jesukristo ug sa iyang gasa nganha kanimo. Ikaw bulahan kaayo nga gidapit. Kon ikaw modala sa husto nga espiritu uban kanimo ngadto sa tigum, ikaw sa kanunay adunay madala nga maayo uban kanimo' " ("God Has Invited You" sa Leon R. Hartshorn, comp., *Remarkable Stories from the Lives of Latter-Day Saint Women* [1973]. 1:97–98).

- Unsa ang gisugyot sa magtutudlo nga buhaton ni Sister Longden? Dugang ngadto sa pagdala sa husto nga espiritu uban kanato, unsa pa ang atong mahimo aron makatabang sa paghimo sa tigum nga maayo? (Isulat ang mga sugyot diha pisara.)

Aron magmalampuson ang tigum, kita kinahanglan gayud nga motambong uban sa mainampoon nga kasingkasing. Kini makatabang kanato nga makadawat sa Espiritu samtang kita anaa diha. Kita mahimong moadto sa husto nga oras ug motambong kanunay. Kita mahimong magmahigalaon ngadto sa tanan. Kita makaapil sa pagkanta ug pag-ampo sa hilom nga paagi alang niadtong kinsa miapil sa tigum. Kita mahimong magpakita og balaan nga pagtahud, magpunting sa atong mga hunahuna sa unsay gisulti o gihimo. Kita mahimong andam sa pag-apil kon hangyoon. Kita mahimong dali nga mosunod sa mga pag-aghat sa Espiritu ug mohatag og pagpamatuod.

Ang matag ginikanan adunay talagsaong kapangakohan sa pagtabang sa ilang mga anak alang sa usa ka malipayon ug malampuson nga kasinatian sa pagtambong sa mga tigum. Ang pagpakaon ug pagsinina og sayo sa mga bata aron malikayan ang pagdalidali makatabang. Sa hilom nga paagi ang pagpasabut unsa ang nahitabo sa tigum makatabang kanila nga makasabut ug malingaw niini. Ang pagtudlo sa mga himno sa panimalay makatabang kanila nga moapil sa pagkanta diha sa mga tigum sa Simbahan.

Si Presidente Spencer W. Kimball nagpahinumdom kanato nga "kita dili moadto ngadto sa mga tigum sa Igpapahulay aron abi-abihon. . . .Kita moadto aron sa pagsimba sa Ginoo. . . .Kon ang pag-alagad pakyas nganha kanimo, ikaw napakyas. Walay lain nga magsimba alang kanimo" ("The Sabbath—A Delight," *Ensign*, Jan. 1978, 4–5).

Ang usa ka igsoong babaye kinsa hapit bungol sa hingpit mitambong sa tigum sa sakramento matag semana. Siya mipakita og tinuod nga kaikag kon unsa ang gipamulong. Siya miingon: " 'Ako mahinamon nga anaa sa . . . atubangan niadtong kinsa akong gihigugma ug kinsa nahigugma sa ebanghelyo. Ako makabahin sa ilang espiritu bisan dili makadungog og usa ka pulong, ug kon ako tinud-anay anaa sa impluwensya sa espiritu, ang Ginoo mohunghung ngari kanako' " (kinutlo ni Robert K. Thomas sa "Listening with the Spirit," *Ensign*, Jan. 1978, 40).

Kon kita motambong og mga tigum sa Simbahan, kita makapalig-on ug makaabag ingon man usab makadawat niini gikan sa uban.

Mga Panalangin gikan sa Pagtambong sa mga Tigum sa Simbahan

Kita naghisgot sa unsay atong ikasalmot ngadto sa mga tigum nga atong gitambongan. Atong hisgutan kon unsay atong makuha gikan sa pagtambong.

- Ipahisgot sa igsoong mga babaye ang mga panalangin nga ilang nadawat gikan sa pagtambong sa mga tigum sa Simbahan.

Ang pagtambong sa atong mga tigum sa Simbahan makatabang kanato nga mahimong labaw nga masulundon ngadto sa mga sugo sa Ginoo. Ang mga tigum sa simbahan makatabang sa pagpalambo sa atong mga abilidad, makapadugang sa atong kahibalo sa mga doktrina ug mga baruganan sa ebanghelyo, ug makapalambo og dakong hugot nga pagtuo ug pagpamatuod. Sila makapalig-on sa atong pagkasuod uban sa atong mga higala ug mga silingan kinsa moabag kanato sa pagpuyo sa matarung nga paagi. Sila makapaduol ngadto sa atong Amahan sa Langit ug ni Jesus ang atong Manluluwas. Sila makatabang kanato nga makabaton sa Espiritu sa Ginoo. Ang Manluluwas misaad nga "kon asa magatigum ang duha kon tulo sa akong ngalan, atua ako didto sa taliwala nila" (Mateo 18:20).

Panapos

Ang pagtambong sa mga tigum sa Simbahan makatabang sa paggiya kanato sa kalinaw niini nga kinabuhi ug kinabuhing dayon sa umaabot nga kalibutan. Ang mga tigum mao ang mga panalangin ngari kanato gikan sa Ginoo.

Hagad

- Ipakita ang biswal 17-c, "Mga sugyot alang sa paghimo sa panahon sa sakramento nga labaw nga makahuluganon."

Basaha ang mga sugyot nga gisulat diha sa biswal 17-c. Pagpili bisag usa, ug buhata kini aron ikaw makadawat sa mga panalangin sa tigum sa sakramemto. Hisguti uban sa imong banay unsaon paghimo sa mga tigum sa Simbahan nga labaw nga makahuluganon nga mga kasinatian alang sa matag sakop sa banay.

Ako maminaw pag-ayo
ngadto sa mga pulong sa
himno sa sakramento.

Ako maminaw pag-ayo
ngadto sa mga pag-ampo
sa sakramento.

Ako mosaad sa akong
kaugalingon ug ni Jesus nga ako
mohupot sa Iyang mga sugo.

Ako mosalikway diha sa
akong hunahuna sa kalibutanon
nga mga panghunahuna ug
maghunahuna ni Kristo.

Pinaagi sa pagbuhat niining
mga butanga, ako makabaton
sa Iyang Espiritu nga
mag-uban kanako.

17-c, Mga sugyot alang sa paghimo sa panahon sa sakramento nga labaw nga makahuluganon

Dugang nga mga Kasulatan

- Mga Taga-Efeso 4: 11-0-13 (paghingpit sa mga Santos)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 20: 45, 55 (ang mga anciano mopahigay-on sa mga tigum; magtigum kanunay)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 59: 9–12 (paghupot sa adlaw sa Ginoo)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 23, "Ang Sakramento."[4]
2. Pagtudlo og usa ka igsoong babaye bahin sa gamay nga seksyon sa "Ang Atong Kinaiya Kon Mag-ambit sa Sakramento" diha sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 23, mga pahina 155–56.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

MISYONARYO NGA BUHAT UG PAGPAKIGDAIT

Leksyon 18

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga mahimong aktibo sa pagpangita ug pagtudlo sa umaabot nga mga sakop sa Simbahan, ingon man usab sa pagpakigdait sa bag-o nga mga sakop.

Ang Kamahinungdanon sa Misyonaryo nga Buhat

Si Sister Petra G. De Hernandez sa Monterrey, Mexico, misaysay sa iyang sugilanon:

"Napulog siyam ka mga tuig ang milabay ang akong bana namatay sa usa ka aksidente sa sakyanan. Mao kadto nga ako mibati sa panginahanglan sa pagpangita sa Dios, aron siya makatabang kanako uban sa akong banay. Ang akong kinamanghuran nga anak nga babaye nagedad og pito ka mga bulan.

"Usa ka gabii, taliwala sa akong pagkawalay paglaum, . . . ako nagampo ngadto sa Ginoo ingon og ako nakig-istorya ngadto sa laing tawo. Ako mihangyo kaniya sa pagpakita kanako sa dalan nga agian sa kinabuhi. Ako misulti kaniya nga ako nasayud nga siya buhi, apan ako wala masayud kon asa. Ako mihangyo kaniya sa pagpakita kanako unsaon o asa mangita kaniya. Ako mihimo niini uban sa hugot nga pagtuo ug tinguha sa pagpangita sa kamatuoran nga dili gayud ako makalimot niana nga pag-ampo.

"Ang mga tubag sa akong pag-ampo sa wala madugay miabut. Usa ka buntag duha ka batan-ong mga misyonaryo mituktok sa akong pultahan ug miingon nga sila gikan sa Mormon nga Simbahan ug nga sila nagdala kanako og usa ka mahinungdanon nga mensahe. Ako nakadungog mahitungod sa mga Mormon, apan ako dili gayud ingon nga walay tinguha kanila. Sila akong gipasulod ug sila nagsugod sa unang leksyon. Samtang ako nakadawat sa unang leksyon, ako mibati nga unsa ang ilang gisulti tinuod, ug ako miingon kanila nga ako buot nga magpabunyag uban sa akong banay. . . .

"Sukad sa adlaw nga kami midawat sa ebanghelyo ang among kinabuhi nausab sa hingpit. Ako karon nakasiguro nga ang Dios nakadungog sa atong mga pag-ampo. . . .

"Ako makasulti uban sa kasiguroan nga kami nagkahiusa nga banay tungod sa ebanghelyo ug ngadto niadtong duha ka mga misyonaryo kinsa mituktok sa akong pultahan mga napulog lima ka tuig na ang milabay.

"Ako sa kanunay mapasalamaton ngadto kanila tungod sa pagtuktok sa akong pultahan, ug ako nakahibalo nga adunay mga tawo kinsa mapasalamaton nga ang akong mga anak nahimong mga misyonaryo kinsa mituktok sa ilang mga pultahan aron ihatag kanila ang ebanghelyo" ("A Missionary's Mother" sa Leon R. Hartshorn, comp., *Inspirational Missionary Stories* [1976], 123–25).

- Hangyoa ang igsoong mga babaye kinsa mga kinabig sa pagpakigbahin sa ilang pagpasalamat tungod sa mga misyonaryo nga mitudlo kanila. Ipasaysay sa igsoong mga babaye sa mubo nga paagi sa unsa nga paagi nga ang ebanghelyo nakapausab sa ilang mga kinabuhi.

Ang atong Langitnong Amahan mipakita sa Iyang dako nga gugma alang kanato pinaagi sa pagtugkad sa misyonaryo nga programa aron sa pagtabang sa pagdala sa ebanghelyo ngadto sa Iyang mga anak sa tibuok kalibutan. Ang Ginoo miingon, "Isangyaw ang akong ebanghelyo ngadto sa *matag* linalang kinsa wala pa makadawat niini" (D&P 112:28; italiko gidugang). Sukad ang Simbahan na-organisar sa 1830, liboan ka mga misyonaryo, mga lalaki ug mga babaye , gitawag aron sa pagsangyaw sa ebanghelyo.

Si Presidente Spencer W. Kimball miingon:

"Ang Ginoo mitataw niini pinaagi sa atong mga propeta nga kita kinahanglan gayud nga modala sa ebanghelyo ngadto sa mga nasud sa kalibutan—nga ang tanan kinahanglan gayud matudloan diha sa ilang kaugalingon nga pinulongan, bisan ngadto sa mga kinatumyan sa yuta. Walay usa sa kalibutan nga motudlo sa mga nasud gawas kanato. Ug tungod kay limitado ang gidaghanon sa batan-ong mga lalaki, angay nga ang matag sakop mahimong usa ka misyonaryo . . . subay sa sugo sa Ginoo:

" 'Tan-awa ako mipadala kaninyo sa pagpamatuod ug pagpasidaan sa mga katawhan, ug matag tawo kinsa napasidan-an magpasidaan sa iyang silingan.' (D&P 88:81)" (Advice to a Young Man: Now Is the Time to Prepare," *New Era*, June 1973, 8–9).

- Ngano nga kita moawhag sa atong mga anak sa pag-alagad og mga misyon? Ngano nga mahinungdanon gayud sa matag sakop nga mahimong misyonaryo usab?

Ang Pagpakigbahin sa Ebanghelyo Makahatag og Kalipay

Si Presidente Kimball mipahinumdom kanato sa daghang mga panalangin nga atong madawat isip mga sakop sa Simbahan ni Jesukristo: "Kita aduna sa ebanghelyo ni Jesukristo, ang ebanghelyo sa kalinaw, ang ebanghelyo sa hingpit nga kalipay. Kita aduna sa mga kamatuoran nga makapahimo ni bisan kinsang tawo nga mahimong maayo ug labaw nga makatagamtam, sa bisan unsang kaminyoon nga labaw nga magmalipayon ug labaw nga matam-is, sa bisan unsang panimalay nga labaw nga langitnon." Si Presidente Kimball dayon mipahayag: "Ngadto sa atong dili sakop nga mga silingan ug mga kauban nga kita karon gihangyo sa 'paghatag sa unsay ania kanato.' Ang Ginoo misugo kanato sa pagbuhat sa ingon. Kita kinahanglan gayud nga mopataas sa atong lakang ug kinahanglan nga mohimo niini karon" ("Always a Convert Church," *Ensign,* Sept. 1975, 3).

Ang mga sakop sa Simbahan gihatagan sa kapangakohan sa pagpakigbahin sa ebanghelyo ngadto sa uban. Samtang kita magtuman sa atong kapangakohan, kita makahimo sa pagpakigbahin sa hingpit nga kalipay sa uban kinsa nakakat-on sa ebanghelyo pinaagi sa atong mga paningkamot.

- Basaha ang Doktrina ug mga pakigsaad 18:15–16. Hangyoa ang usa ka igsoong babaye kinsa mipakigbahin sa ebanghelyo sa pagsulti kon unsa ang iyang gibati.

Unsaon aron Mahimong mga Misyonaryo

- Unsa ang atong mahimo *karon* aron mahimong mga misyonaryo?
- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Magbaton og kaisug sa pagbarug isip usa ka saksi.
2. Magpamatuod kon giaghat sa Espiritu.
3. Mohatag sa literatura sa Simbahan.
4. Mosunod sa mga pag-aghat sa Espiritu.
5. Mopakita og maayo nga panig-ingnan ug magmapailubon uban sa atong dili sakop nga mga sakop sa banay ug mga higala.
6. Modapit sa mga higala ug mga kaila ngadto sa atong mga panimalay o sa pagtambong sa mga tigum sa Simbahan og mga kalihokan.

Magbaton og Kaisug nga Mobarug isip mga Saksi

Si Elder Gene R. Cook miingon: "Usahay ang atong mga sakop mahadlokon sa pagsulti sa kamatuoran. . . .[Kita kinahanglan] mosulti alang sa Ginoo ug alang sa iyang propeta sa mahinungdanon nga mga isyu karon" (sa Conference Report, Apr. 1976, 152–53; o *Ensign,* May 1976, 103). Kini mao ang atong katungdanan isip nabunyagan nga mga sakop sa Simbahan (Tan-awa sa Mosiah 18:9.)

Si Elder Cook misulti kon sa unsa nga paagi nga ang usa ka igsoong babaye mipahayag sa kamatuoran: "Siya diha sa usa ka paniudto uban sa pipila ka mga sakop sa Simbahan, ang uban mga aktibo ug ang uban dili aktibo; ug usab adunay pipila ka dili mga sakop ang mitambong. Ang hilisgutan nabalhin ngadto sa aborsyon ug pagpugong sa pagpanganak, ug usa ka dili sakop mitingog sulod sa lima ka mga minuto sa pipila ka lig-on nga mga pagbati mahitungod niini nga mga isyu. Siya misulti, sa sayop nga paagi, nga siya mibati nga walay sayop sa aborsyon, ug nga kinahanglan nga walay bisan unsang matang sa pagpugong nga ibutang diha sa usa ka lalaki o babaye mahitungod sa pagpugong sa pagpanganak. Kining maayong igsoong babaye sa Simbahan nag- atubang og usa ka malisud nga hagit sa pagsulti mahitungod sa panahon o sa pipila ka laing dili kontrobersyal nga hilisgutan, o sa pagsulti sa tinuod ug pagpahayag sa kamatuoran. Kining pinili nga babaye mipili sa pagbuhat sa naulahi. Human makapasabut unsa ang gisulti sa Ginoo mahitungod sa duha ka mga isyu, siya mipamatuod sa ingon nga iyang personal nga mga pagbati. Sa inyong pagtuo, ang paniudto natapos og kalit. Bisan pa niana, pagkahuman usa sa dili aktibo nga sakop miduol ngadto niining maayo nga igsoong babaye ug mipasabut nga siya wala makasabut kaniadto sa hunahuna sa Ginoo bahin niini nga mga isyu ug mibati nga ang kamatuoran gihisgutan nianang adlawa" (sa Conference Report, Apr. 1976, 153; o *Ensign, Mayo 1976,* 103).

- Sa unsa nga paagi nga kita makabarug alang sa kamatuoran sa mahinungdanon nga mga isyu sa komunidad?

Pagpamatuod Kon Giaghat sa Espiritu

Kita makahimo og mga kahigayunan alang sa atong mga kaugalingon sa pagsangyaw sa ebanghelyo. Kon kita magsugod sa usa ka panaghisgutan uban sa usa ka dili kaila nga tawo, kita makausab sa dagan sa panag-istoryahanay ngadto sa ebanghelyo. Uban sa giya sa Espiritu Santo, dili lisud ang pagpangita og mga paagi sa pagpamatuod.

"Usa ka buta nga igsoong babaye nga ginganlan og Alice Colton Smith gihagit sa iyang presidente sa sanga nga mahimong usa ka sakop nga

misyonaryo. Tungod kay ang iyang tanang mga higala mga sakop sa Simbahan, siya nangutana kaniya, "Unsaon man nako sa pagdala og usa ka tawo ngadto sa Simbahan?" Ang iyang sugilanon nagpadayon:

"Ang presidente sa sanga miingon, 'Sister, kon ikaw adunay hugot nga pagtuo ug usa ka tinguha sa pagbuhat sa iyang kabubut-on, ang Dios mopakita kanimo sa paagi'

"Paglabay sa pipila ka mga semana, kining igsoong babaye mibiyahe sakay sa usa ka tren. Sa biyahe, ang mga pasahero kinsa naglingkod sa iyang atbang mitabang kaniya sa iyang karga ug miatiman sa iyang mga panginahanglan uban sa espesyal nga kapuangod alang sa iyang kahimtang. Ang igsoong babaye naghunahuna, 'Unsa ang akong ikabayad kanila? Sulod sa pipila ka mga gutlo siya midungo ug miingon, 'ako buot nga mohatag kaninyo og butang tungod sa inyong kaayo. Ako adunay mahinungdanon nga gasa nga ihatag kaninyo, kon kamo modawat niini.'

"Ang bag-ong mga higala mipahiyom. Unsaon niining babaye, makita nga siya adunahan, nga mohatag kanila og mahinungdanon nga gasa? Sa matinahuron nga paagi sila mipasalamat kaniya ug miingon nga dili na kinahanglan. Siya malumo nga mihangyo. Usa sa mga babaye sa katapusan miingon, 'Ako malipay nga modawat niini.'

"Ang igsoon nga babaye nga sakop mitubag, 'Kini nga gasa dili kwarta o alahas, kini usa ka gasa sa Espirirtu Santo, ako nasayud nga ang Dios buhi. Ako nasayud nga si Jesus mao ang Kristo. Ako nasayud nga nagpuyo sa yuta karon mao ang usa sa mga propeta sa Dios kinsa mopadayag kanato sa pulong sa Dios. Kining mahinungdanon nga gasa sa kahibalo akong ihatag nganha kaninyo.'

"Ang babaye, interesado bisan pa sa dili maayo nga sitwasyon, nangutana, 'Unsaon?'

" 'Ihatag kanako ang imong pinuy-anan ug ako mopadala nganha kanimo og duha ka batan-on nga mga lalaki kinsa ang mopasabut.' Kini gihimo.

"Ang babaye [mipasakop gayud sa Simbahan] ug [mao usab] ang pito sa iyang mga higala ug mga kabanay" (" 'I Have a Great Gift to Give You' " sa Leon Hartshorn, comp., *Inspirational Missionary Stories* [1976], 168–69).

Paghatag og Literatura sa Simbahan

Usa ka kopya sa Basahon ni Mormon, usa ka gamay nga basahon sa Simbahan, o usa ka basahon sa Simbahan makatabang pag-ayo sa pagdawat sa mga misyonaryo. Si Patricia Lett, usa ka magtutudlo sa tulunghaan, misaysay sa mosunod nga sugilanon kon sa unsa nga

paagi nga usa sa iyang mga estudyante miandam kaniya sa pagdawat sa mga misyonaryo: "

Usa ka adlaw niana sa miaging tingpamulak si Carol mibutang og usa ka [basahon sa sugilanon sa mga bata gikan sa Basahon ni Mormon] diha sa akong lamesa ug mihangyo nga ako mobasa niini.

" 'Maayo, Carol, ako malipay nga mobasa niini,' ako mingon.

Tungod kay ang eskwela hapit na mosira ug ako adunay daghang mga butang nga buhaton, ako nakalimot bahin sa basahon. Apan si Carol wala. Sa wala madugay ako nakadungog og gamay nga tingog nga nag-ingon, 'Misis Lett, nakabasa ba ikaw sa akong basahon?. . .

"Ako mibasa niini. . . .

"Sa pagkasunod nga adlaw siya mihatag kanako og usa ka kopya sa Basahon ni Mormon. Paglabay sa pipila ka mga adlaw ako nakadungog sa gamay nga tingog pag- usab, 'Misis Lett, buot ba ikaw nga makahimamat sa pipila ka mga tawo gikan sa among simbahan?. . .

"Sa pagkasunod Biyernes sila Elder Grassley ug Lott diha sa pultahan sa akong lawak klasehanan napulo ka minuto sa dili pa mahuman ang klase" ("By Your Pupils You'll Be Taught" sa Leon Hartshorn, comp. *Inspirational Missionary Stories* [1976], 70–71).

Bisan ang mga bata mahimong usa ka maayo nga misyonaryo nga sakop.

Sunod sa mga Pag-aghat sa Espiritu

Mahinugdanon nga kita mogahin og panahon sa pagbuhat ingon sa gisugo sa Espiritu Santo. Ang iyang mga pag-aghat mahimong dili kaayo mahinungdanon nianang higayona, busa kita kinahanglan nga makat-on sa pagpaminaw ug pagpatalinghug kanila. Si Sister Catherine A. Martin misulti sa iyang kasinatian nga gigiyahan sa Espiritu Santo:

"Ako nahinumdom sa unang higayon nga akong nakita ang gamay nga ayohanan. Samtang ako molabay, . . . ako adunay katingalahan nga pagbati . . . nga ingon og nagsulti ngari kanako nga adunay usa ka tawo niana nga ayohanan nga mahimong sakop sa Simbahan. Ako nagdali, mao nga ako mipadayon. . . . Ako miagi sa ayohanan sa makadaghan nga higayon, ug sa matag higayon nga ako moagi kini nga kusog nga pagbati nagsulti kanako nga ako kinahanglan nga mosulod. . . . Usa ka adlaw . . . ako milabay sa ayohanan nga naglakaw ug sa tinuod gibitad ngadto sa sulod niining makapadasig nga pagbati nga adunay espirituhanon nga tinguha sa sulod.

"Pag-abli sa pultahan, . . . akong nakita ang mga hulagway nga gikwadro sa tanang porma ug mga gidak-on. . . .

"Samtang ako mitan-aw sa palibot sa lawak, . . . usa ka pinintal diha sa bongbong nakapadani sa akong pagtagad. Kini usa ka kutay nga dibuho sa mga sundalo sa lainlain nga mga uniporme. Adunay misulti kanako nga ang artista niini nga mga dibuho nga ang akong pakigsultihan bahin sa ebanghelyo!

"Ako nangutana sa [nagbantay sa ayohanan] kon siya makahatag ba nako sa pinuy-anan sa artista. Siya nagduhaduha ug miingon nga ang artista nagpasidaan nga dili na gayud siya dili gayud mohatag og bisan unsang mga kasayuran gawas sa iyang ngalan, apan dayon siya miingon, 'Nasayud ka, ako adunay pagbati nga siya dili magsapayan niining higayona. Ako motawag kaniya ug mohatag kaniya sa imong ngalan ug numero sa telepono.'

"Ang artista . . . mitawag kanako ug kami nagkasabut nga magkita ug maghisgot bahin sa arte ug kasaysayan. . . .

"Ako nahinumdom nga nagsulti nga ako nakahibalo og usa ka butang nga kinahanglan nga iyang mahibaloan—usa ka butang nga makapusab sa iyang tibuok kinabuhi alang sa maayo. Siya naikag kon unsa kini. Busa, sa mao nga kadasig, ako misulti kaniya mahitungod sa pagpahiuli sa Simbahan ni Kristo dinhi sa yuta. Ako misulti kaniya mahitungod sa akong pagpangita sa kamatuoran ug sa akong tinguha nga masayud kon unsa ang buot sa Ginoo kanako. Dayon ako misulti kaniya mahitungod sa katingalahan ug talagsaong mga hitabo nga nakagiya kanako sa pagkaplag sa ebanghelyo ug sa kaanindot nga miabut sa akong kinabuhi sa samang higayon. . . .

"Siya midawat sa unsay gisulti, apan siya mitagana sa katungod sa pagtuon ug sa pagtimbangtimbang sa dili pa mohatag sa bisan unsang tubag. [Siya] madayganon, matinuoron, ug makugihon sa iyang mga paningkamot nga masayud sa kamatuoran, ug atubang sa daghang pagbatok siya nabunyagan. . . .

"Ang Ginoo sa tinud-anay nasayud ug nahigugma sa matag usa kanato. Siya nasayud niadtong andam maminaw sa iyang pulong ug kon kita magmainampoon ug mopahigayon sa atong katungdanan siya mogiya kanato ngadto niadtong matarung nga mga tawo. Ako adunay maanindot nga mga kasinatian pinaagi sa mga paghunghong sa Espiritu. Nga usa ka gasa alang kanatong tanan kon kita mohigugma ug mohatag og bili sa kahimayaan sa uban sama sa atong kaugalingon" ("Whisperings of the Spirit" sa Margie Calhoun Jensen, comp., *Stories of Insight and Inspiration* [1976], 124–25)

- Sa unsa nga paagi nga ang Espiritu miaghat ni Sister Martin sa pagpangita niini nga tawo? Sa unsa nga paagi kita mahimong labaw nga sensitibo ngadto sa mga pag-aghat sa Espiritu?

Pagpakita og Maayong Panig-ingnan ug Pagmapailubon uban sa Atong Dili Sakop nga mga Sakop sa Banay ug mga Higala

Elder Adney Y. Komatsu miingon:

"Kadaghanan kaninyo dinhi mao ang una sa inyong banay nga miapil sa Simbahan. Kamo mao gayud ang mga *pioneer* sa inyong banay. . . .

"Samtang kamo maghisgot sa mga baruganan sa ebanghelyo uban sa inyong mga ginikanan, mga higala, ug mga silingan, ayaw pagpakawala sa paglaum kon sila dili maminaw o makasabut sa mga baruganan nga imong gustong itudlo kanila. Magpailub kita ug hinumduman nato ang atong igsoong mga lalaki, ug mga babaye, ug mga higala mao ang mahinungdanong mga tawo sa atong mga kinabuhi. Kita nahigugma kanila, ug kita buot sa labing maayo alang kanila, nga mao ang ebanghelyo ni Jesukristo. Ang atong personal nga kalipay ug hingpit nga kalipay niini nga kalibutan ug sa kalibutan nga moabut naglakip sa kahimayaan sa banay.

"Kon, isip dili minyo nga tawo, ikaw sa gihapon nagpuyo uban sa inyong mga ginikanan ug igsoong mga lalaki ug mga babaye ug sila dili modawat sa inyong bag-o nga paagi sa kinabuhi, tahura sila, higugmaa sila, ug pinaagi sa inyong panig-ingnan ipakita kanila ang maanindot nga mga kamatuoran sa ebanghelyo" (sa Conference Report, Korea Area Conference 1977, 4).

Ang misyonaryo nga buhat dili himoon aron makahatag og himaya sa atong mga kaugalingon. Kita kinahanglan gayud nga mahigugma sa mga tawo nga atong gipili nga tabangan. Kita kinahanglan gayud nga mohatag kanila sa atong matinuoron nga panabang, mahangturon nga pakighigala, bisan kon sila dili modawat sa ebanghelyo o bisan kon molungtad og daghang mga tuig alang kanila.

Pagdapit og mga Higala ug mga Kaila nganha sa Atong mga Panimalay o sa Pagtambong sa mga Tigum o mga Kalihokan sa Simbahan

Kita makapaila sa Simbahan ngadto sa uban pinaagi sa pagdapit kanila sa pag-apil uban kanato diha sa mga kalihokan sa simbahan. Kita makapahigayon og espesyal nga gabii sa banay uban sa laing banay ug makadapit sa mga misyonaryo sa pagtambong. Kita makadapit sa atong dili sakop nga mga higala ug mga kabanay sa pagtambong sa simbahan uban kanato. Didto sila makakat-on mahitungod sa Simbahan alang sa ilang mga kaugalingon ug mohukom kon sila buot ba nga makat-on og dugang.

Si Sister Villafranca sa San Fernando, Mexico, midapit og 50 ka mga tawo ngadto sa iyang usa ka lawak nga panimalay, diin ang mga misyonaryo mihimo og linain nga Pang-Domingo nga Tulunghaan. Pagkahuman ang mga tawo gidapit sa pagpabilin alang sa unang panaghisgutan. Daghan

nga mga tawo sa wala madugay nabunyagan, ug sulod sa unom ka mga tuig dihay usa ka sanga sa San Fernando. (Tan-awa sa Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando," *New Era*, Jan. 1977, 28–29.)

- Ipasulti sa usa o duha ka igsoong mga babaye sa pagsulti sa mubo nga paagi sa unsa nga paagi sila nainteresado sa Simbahan..

Pakigdait sa Usag Usa

Kita ania aron sa pagtabang sa usag usa nga mouswag. Kita kinahanglan nga moamuma sa usag usa isip mga anak sa Ginoo. Si Presidente Gordon B. Hinckley miingon, "Ako nadani nga kita mawad-an lamang og gamay ra kaayo niadtong kinsa mosulod sa Simbahan kon kita moamping kanila" ("Find the Lambs, Feed the Sheep," *Ensign*, May 1999, 109).

Kon kita adunay bag-ong mga sakop taliwala kanato kini mao ang atong kapangakohan sa paggahin sa tanang paningkamot nga magmahigalaon ug matinabangon ngadto kanila. Sila mahimong mobati nga wala mailhi. Kita kinahaglan gayud nga mohimo kanila nga mobati og kahayahay. Kini gitawag nga *pakigdait*. Ang pagpakigdait nagpasabut sa pag-awhag ug pagtabang sa usag usa nga makatagamtam sa hingpit nga mga panalangin sa ebanghelyo. Kini mao ang pagpakita og pagtahud ug pagkamabination, pagpakigbahin og mga kasinatian, ug paghatag og pag-alagad ug gugma. Kita nakigdait kon kita usa ka maayong higala ug silingan.

Ang Simbahan motabang kanato sa paghimo niini sa daghang mga paagi. Kini nagsangkap og mga programa sama sa pagduaw nga magtudlo nga nag-awhag kanato sa pag-alagad sa uban. Kini nagsangkap og mga tigum diin kita makahimamat sa usag usa. Ug kini nagsangkap og mga panudlo sa husto nga pagpadayag sa atong gugma ug pagpakabana.

Kita kinahanlang usab nga magpakabana niadtong mga banay nga ania kanato kinsa adunay usa ka amahan, inahan, anak nga lalaki, o anak nga babaye kinsa dili usa ka sakop. Kini nga mga banay nagkinahanglan kanato. Pinaagi sa pagpakigdait kanila ug pagpakigbahin uban kanila sa atong pagsabut ug gugma, kita makatabang niining mga sakop nga dili tanan sakop sa simbahan nga magkahiusa diha sa ebanghelyo.

- Basaha ang Mga Taga-Efeso 2:19–20. Sa unsa nga paagi kita makapakita sa bag-ong mga sakop nga kita nahigugma ug midawat kanila?

Panapos

Kapangakohan sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa pagsangyaw sa ebanghelyo ngadto sa kalibutan. Sa paghimo niini, ang matag usa

kanato kinahanglan nga mahimong usa ka misyonaryo. Kita kinahanglan nga moandam sa mga higala ug mga silingan sa pagdawat sa mga leksyon sa misyonaryo. Dili kinahanglan nga ang tanan magmisyon, apan kita kinahanglan nga mosulti sa atong mga higala ug mga silingan mahitungod sa ebanghelyo. Usab, pinaagi sa pagkamatinud-anon ngadto sa mga sugo sa Ginoo, kita nagpakita niadtong naglibot kanato sa paagi sa kinabuhing dayon. Kita makatabang sa bag-ong mga sakop pinaagi sa pagdapit kanila sa pagtambong sa simbahan uban kanato. Kita kinahanglan nga magmahigalaon ngadto kanila sa simbahan ug sa kasilinganan. Kita kinahanglan nga moabi-abi sa mga dumuduong kinsa motambong sa atong mga tigum.

Hagad

Sa mainampoon nga paagi pagpili og usa sa mga paagi sa paghimo og misyonaryo nga buhat nga gihisgutan dinhi niini nga leksyon. Pagpili og usa ka higala o sakop sa banay nga katudloan.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon *sa Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 33, "Misyonaryo nga Buhat."
2. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

19-a, Usa ka batan-on nga lalaki nag-ihap sa kwarta sa iyang kahon sa pundo sa misyon

PAG-ANDAM UG PAG-AWHAG SA MGA MISYONARYO

Leksyon 19

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtudlo kanato unsaon sa pagtabang sa atong mga batan-on nga makaandam ug makatuman sa balaang tawag sa misyon.

Pag-andam sa Atong mga Batan-on alang sa mga Misyon

Ang mga Presidente sa Simbahan naghangyo og dugang mga misyonaryo sa pagsangyaw sa ebanghelyo ngadto sa kalibutan, apan sila mihatag og gibug-aton nga sila kinahanglan gayud nga makaandam pag-ayo kay sa kaniadto. Si Presidente Spencer W. Kimball miingon: "Ang matag lalaki ug daghang mga babaye ug mga magtiayon kinahanglan nga moalagad og mga misyon. Ang matag umaabot nga misyonaryo kinahanglan nga mangandam sa *moral*, sa *espirituhanon*, *mental,* ug sa *panalapi nga paagi* sa iyang tibuok kinabuhi aron sa pag-alagad sa matinud-anon, sa labing maayo nga paagi, ug maanindot sa mahinungdanon nga programa sa misyonaryo nga buhat" ("Advice to a Young Man: Now Is the Time to Prepare," *New Era,* June 1973, 9; italiko gidugang).

Si Presidente Kimball mihatag og gibug-aton nga ang kapangakohan alang sa pagbansay sa mga misyonaryo anaa sa banay. Siya mihangyo kanato sa pagbansay sa atong mga misyonaryo "sa labing maayo, sa labing sayo, sa labing dugay, aron nga ang matag usa magpaabot sa iyang misyon uban sa hingpit nga kalipay" ("When the World Will Be Converted," *Ensign*, Oct. 1974, 7).

- Sa unsa nga paagi kita makaandam sa atong mga batan-on sa sayo nga pangidaron alang sa misyonaryo nga pag-alagad?
- Ipakita ang biswal 19-a, "Usa ka batan-on nga lalaki nag-ihap sa kwarta sa iyang kahon sa pundo sa misyoanryo."

Si Elder S. Dilworth Young mihatag sa pipila ka mga sugyot alang sa pag-andam sa gagmay nga mga bata alang sa misyonaryo nga pag-alagad. Siya miingon nga kita kinahanglan nga mag-ampo kanunay uban sa atong mga anak, maghangyo sa atong Amahan sa Langit aron mahi-

19-b, Usa ka inahan nag-andam sa iyang anak nga lalaki alang sa misyonaryo nga kinabuhi pinaagi sa pagtudlo kaniya sa pag-andam og husto nga mga pagkaon

mong matuman ang misyon. Kita kinahanglan nga mosaysay sa atong kaugalingong misyonaryo nga kasinatian sa banay. Siya usab misugyot nga kita motabang sa mga batan-on nga makasinati sa mga kasulatan, motudlo kanila sa pagkamasulundon, ug mohatag kanila sa mga kahigayunan sa pag- alagad sa uban. Si Elder Young misugyot nga kining mahinungdanon nga mga kamatuoran mahimong itudlo sa gabii sa banay, sa panahon sa pagpanihapon, sa dili pa ang pagkatulog, ug sa mga panahon sa kalingawan sa banay. (Tan-awa sa Conference Report, Apr. 1972, 82–84; o *Ensign*, July 1972, 76–77.)

Si Elder Franklin D. Richards miingon:

"Sa diha nga ako usa pa ka batan-on, usa sa mga butang nga akong gihandum mao ang pagmisyon. . . . Ako nakasiguro nga ang akong banay usa sa mahinungdanon nga bahin sa akong desisyon.

"Ako nahinumdom nga naminaw ngadto sa akong lola, nga si Jane Snyder Richards, nagsaysay kanako og mga sugilanon mahitungod sa akong lolo. . . . Ako midayeg kaniya pag-ayo. Siya usa ka maayong misyonaryo, miadto og daghan nga misyon sa panahon sa iyang kinabuhi. Ako nakasiguro nga kana nakaimpluwensya kanako" ("Have a Dream," *New Era*," Jan. 1978, 4).

- Ipakita ang biswal 19-b, "Usa ka inahan nag-andam sa iyang anak nga lalaki alang sa misyonaryo nga kinabuhi pinaagi sa pagtudlo kaniya sa pag-andam og husto nga mga pagkaon."

Kita kinahanglan nga motabang sa atong mga tin-edyer nga mahimong lig-on sa pisikal aron sila dili kapuyon sa misyonaryo nga pagalagad. Sila kinahanglan nga makat-on sa pag-andam sa yano apan masustansya nga mga pagkaon ug sa pagpamalit sa maalamon nga paagi. Ang maayo nga pamatasan sa kinaiya sa pagkaon mahinungdanon kon sila buot nga magmaayo ang lawas ug adunay kusog sa ilang mga trabaho. Kita kinahanglan nga motudlo kanila sa paglaba ug pagpangutaw ug sa pagsursi sa ilang mga sinina. Kita kinahanglan motudlo kanila unsaon sa paglimpyo sa ilang mga pinuy-anan. Sila mahimong makakat-on sa husto nga pagsinina ug maayong pagtagad sa kaugalingon. Sila mahimong matudloan sa pagtigum og kwarta, langanon una ang seryoso nga pagpangulitawo, pag-angkon ug paghatag og usa ka pagpamatuod, ug sa pagsunod sa mga paagi sa paghinulsol. Kining tanan ilang mahimo sa dili pa mobiya ngadto sa natad sa misyon.

- Sa unsa nga paagi kita makaawhag sa mga batan-on nga makakwarta ug magtigum alang sa usa ka misyon?

Si Elder M. Russell Ballard, sa diha nga nag-alagad isip usa ka presidente sa misyon, mihangyo sa iyang mga misyonaryo sa pagtubag sa

iyang mga pangutana: " 'Unsa unta ang nahimo sa akong inahan nga labaw nga nakapaandam kanako?'

"Sila miingon: 'Unta si Mama mipugos gayud nga ako mopakita og labaw pa nga atensyon sa diha nga siya naningkamot sa pagtudlo kanako mahitungod sa buluhaton sa balay—pagpangluto, pagpanglimpyo, pagpanglaba, manghangyo kon mamalit, personal nga kalimpyo, pag-ayo, dali nga mga resipe.' "

Si Elder Ballard dayon mihatag niini nga tambag: "Mga inahan, tudloi ang inyong mga anak nga magbination ug magpakahibalo sa mga panginahanglan sa uban. Tudloi sila nga makahibalo ug magbansay sa sukaranan nga mga baruganan sa maayong mga relasyon sa tawo. . . . Agbayi ang inyong mga anak, tan-aw sa ilang mga mata, ug sultihi sila nga magkat-on niini nga mga kahanas tungod kay ikaw buot nga sila magmalipayon ug magmalampuson sa ilang misyon" (sa Conference Report, Oct. 1976, 130; o *Ensign*, Nov. 1976, 88).

- Sa unsa nga paagi kita makatabang sa atong mga anak nga makaamgo sa mga panginahanglan sa uban diha sa panimalay? sa mga panimalay sa mga higala? sa publiko nga mga dapit?

Aron makatuman sa ilang balaan nga mga tawag ingon nga gikinahanglan sa Ginoo, ang mga misyonaryo kinahanglan gayud nga makat-on sa baruganan sa trabaho. Diha sa Basahon ni Mormon, kadtong kinsa mosangyaw sa pulong sa Dios gitambagan sa pagtudlo "uban sa tanan nga kakugi" ug maghago "uban sa [ilang] kusog" (Jacob 1:19). Ang misyonaryo nga naghangyo sa iyang kaugalingon ug motrabaho pag-ayo malipayon ug mabungahon.

Laing kanhi presidente sa misyon, nga si Elder Vaughn J. Featherstone, misaysay niini nga sugilanon:

"Usa ka elder sa among misyon adunay grabe kaayo nga problema sa panglawas. . . . Sa diha nga ako miabut sa misyon, siya natulog aron dili maluya ug aron dili mahilantan. Dayon sa dihang siya miabut alang sa paniudto, siya natulog sulod sa duha ka mga takna aron dili sip-onon o hilantan. Ang iyang kauban nahigawad ug mitawag kanako.

"Akong gitawag ang doktor sa elder. Siya miingon, 'A, ang iyang kahimtang lisud, apan arang-arang kay sa iyang unang pag-abut sa natad sa misyon. Wala na kaayoy kausaban bisan unsa pay iyang buhaton.' Akong gitawag ang elder sa akong buhatan ug misugyot nga ako gusto pa nga makakita kaniya nga masakit kay sa kanunay nga mabalaka mahitungod niini. Akong gihisgutan uban kaniya ang baruganan. . . . sa yano sa pagtrabaho ug sa paghimo unsa ang gusto sa Ginoo nga iyang buhaton. . . .

"Siya misunod sa tambag ug mibuhat niini. Siya nahimong usa sa labing maayo nga misyonaryo sa misyon. Siya . . . nakakaplag unsaon sa . . . pagtrabaho" ("Self-Denial," *New Era*, Nov. 1977, 7).

- Sa unsa nga paagi kamong batan-ong mga babaye makaimpluwensya sa batan-ong mga lalaki sa ilang pagpangandam alang sa usa ka misyon?

Ang batan-ong mga babaye makaimpluwensya pag-ayo sa pamatasan sa batan-ong mga lalaki. Usa ka batan-ong babaye kinahanglan nga mopakita og taas nga moral nga sumbanan sa sinina, pagsulti, ug mga aksyon. Siya kinahanglan nga mopakita og usa ka panig-ingnan sa pagkamatarung. Namulong ngadto sa batan-ong mga babaye sa Simbahan, si Elder David B. Haight miingon:

"Kamong batan-ong mga babaye adunay usa ka mahinungdanon nga tahas niini nga pagpangandam ug sayo nga pagbansay sa atong batan-ong mga lalaki. . . .

"Kamo, usa ka anak nga babaye sa Zion, mahimong usa ka misubang nga kahayag kon kamo mopakita sa matarung nga panig-ingnan. Likay sa sayo nga pagpakig-*date* o pagpanag-uyab. . . . Palamboa ang inyong mga hunahuna ug mga kinaiya. . . . Kamong duha adunay mga abilidad nga palamboon ug ipakigbahin.

"Pagbasa sa maayong mga basahon. Paminaw ngadto sa maayo nga musika. Tun-i ug hisguti ang mga panalangin nga anaa sa Pulong sa Kaalam. . . .

"Pagbasa sa mga kasulatan. . . .

"Kamo makaawhag, makaimpluwensya, ug gani makapanalipod sa usa ka batan-on nga lalaki nga magpabilin nga takus ug makaandam sa pag-alagad sa Ginoo" (sa Conference Report, Oct. 1977, 86–88; o *Ensign*, Nov. 1977, 57–58).

Mahinungdanon alang sa batan-ong mga babye sa pagtahud sa batan-ong mga lalaki ug pag-awhag kanila sa pag-alagad og usa ka *full-time* nga misyon. Ang bisan unsang hunahuna sa kaminyoon kinahanglan ihulat hangtud ang batan-ong mga lalaki makahuman sa usa ka misyon.

Pagtabang sa mga Misyonaryo nga Makatuman sa Ilang Balaan nga mga Tawag

Kita sa kasagaran maghunahuna sa mga misyonaryo nga atong nailhan, ilabi na niadtong kinsa unang nakatudlo kanato sa ebanghelyo. Kita nagpasalamat sa ilang sakripisyo ug panig-ingnan. Kita makapakita sa atong pasalamat ngadto kanila ug ngadto sa atong Amahan sa Langit pinaagi sa pagtabang sa ubang mga misyonaryo nga makatuman pag-ayo sa ilang balaan nga tawag. Kon ang atong batan-ong mga

babaye ug batan-ong mga lalaki moalagad og mga misyon, sila nagkinahanglan sa atong mapadayunon nga tabang ug pag-abag. Kita makaampo alang kanila ug mosiguro nga sila nakasabut sa kamahinungdanon sa pag-ampo.

Si Elder Hugh B. Brown misulti kon sa unsa nga paagi ang iyang inahan mitabang kaniya nga mosalig sa Ginoo sa panahon sa iyang misyon sa England. Siya miingon ngadto kaniya sa iyang pagbiya: " 'Hugh, akong anak, nahinumdom ba ikaw sa dihang ikaw usa pa ka bata ikaw kanunay adunay dili maayo nga mga damgo, mga urom, ug ikaw motawag kanako samtang ako matulog sa pikas lawak: "Mama, Mama, anaa ka ba diha?" Nahinumdom ba ikaw nga ako kanunay nga miingon, "Oo, akong anak, ako ania. Baliha lang ang imong lawas ug balik sa pagkatulog. Ang tanan maayo ra." 'Siya miingon, 'Akong anak, lima ka libo ka mga milya nga mobulag na karon kanato, tabok sa usa ka dako nga yuta ug usa ka lawod. Ikaw dili lamang magdamgo sa gabii, apan sa makadaghan nga higayon, sa adlaw, ikaw buot nga mangayo og tabang ug kahupayan. Anak, kon ikaw mag-atubang og mga kalisud, kon ikaw makasugat og pagtintal, kon ikaw naglibog ug wala masayud asa paingon, tawag sa pag-ingon. "Amahan, anaa ba ikaw diha?" 'Siya miingon, 'Akong anak, ako mosaad kanimo nga Siya motubag kanunay ug ikaw dili angay nga mahadlok' " (The *Abundant Life* [1965], 202–3)

- Sa unsang laing mga paagi nga kita makatabang sa mga misyonaryo nga makatuman sa ilang balaang mga tawag?

Kinahanglan nga adunay sulat gikan sa panimalay. Si Elder Gordon B. Hinckley mihatag sa mosunod nga tambag sa pagsulat ngadto sa mga misyonaryo: "Ang akong kasingkasing mobati ngadto sa usa ka misyonaryo kinsa dili kanunay makadawat og sulat gikan sa panimalay. Sa kasagaran usa ka sulat matag semana maoy usa ka maayo nga lagda. Apan sa laing bahin, daghang mga sulat makadaot sa kadasig sa usa ka misyonaryo. Aron mahimong epektibo ang usa ka misyonaryo kinahanglan nga mahilayo gikan sa panimalay; aron ang matang sa sulat nga iyang madawat makahimo og dako nga kalainan sa unsay iyang buhaton ug unsay iyang gibati. Ang mga sulat nga naghisgot sa mga problema sa panimalay, nga nagpakita sa mga kalisud, makadaot sa kadasig sa misyonaryo. Maalamon nga mga tigsulat makapasiguro sa pagpahayag sa ilang positibo nga mga pagbati—kon unsa sila ka mapagarbuhon nga adunay usa ka misyonaryo diha sa natad, sa unsa nga paagi nga ang Ginoo mipanalangin kanila tungod sa iyang buhat sa pangalagad. Ang mao nga mga sulat makapanalangin sa kinabuhi sa usa ka misyonaryo" (kinutlo ni Brian Kelly sa "A Visit with Elder Gordon B. Hinckley about Missionary Work," *New Era*, June 1973, 32).

- Unsa nga matang sa mga sulat nga kinahanglan nga isulat sa batan-ong mga babaye ngadto sa mga misyonaryo?

Batan-ong mga babaye kinahanglan nga mopakigbahit og espirituhanon nga mga kasinatian uban sa mga misyonaryo, ingon man usab sa pagsulti kanila og malipayon nga mga balita bahin sa mga higala ug sa panimalay.

- Unsa ang pipila ka mga paagi nga kita makatabang sa mga misyonaryo sa atong dapit?

Kita makapailaila sa dili sakop nga mga sakop sa banay ug mga higala ngadto sa mga misyonaryo. Kita usab magbantay nga dili makausik sa panahon sa mga misyonaryo. Kon kita modapit kanila sa atong mga panimalay aron pakan-on, kita mopakaon dayon kanila pagdali. Dayon kita makaawhag kanila sa pagbiya ug sa pagpadayon sa ilang buhat. Kita kinahanglan nga dili magdahum o motugot kanila sa pagtabang sa paghugas sa mga plato. Kita kinahanglan nga dili modapit kanila sa pagtan-aw sa telebisyon uban kanato. Kita mahimong makakat-on sa mga lagda sa misyon ug makatabang sa mga misyonaryo sa pagsunod niini.

Ilabi na ang batan-ong mga babaye kinahanglan nga maglikay sa pagkuha sa panahon sa misyonaryo sa walay hinungdan nga mga kalihokan. Ang batan-ong mga babaye kinahanglan dili mag-inusara uban sa usa ka misyonaryo o moawhag og suod nga relasyon uban kaniya. Ang batan-ong mga babaye kinahanglan dili motubag o motawag sa telepono sa mga misyonaryo sa ilang dapit.

Samtang kita magpakita og pagtahud alang sa mga misyonaryo ug sa ilang balaan nga mga tawag, kita makatabang kanila sa pagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa uban.

Panapos

Si Elder Gordon B. Hinckley miingon nga ang "misyonaryo nga buhat wala sukad mahimong sayon, ug gani ang makalipay nga ganti dili ikatandi sa bisan unsang laing kasinatian. Ang bisan unsa nga bililhon sama sa ebanghelyo ni Jesukristo angayan sa tanang paningkamot ug sakripisyo sa panahon ug mga paagi nga gigamit sa pagtudlo niini" (*New Era*, June 1973, 30).

Isip mga babaye sa Simbahan, kita kinahanglan nga mohimo sa tanan nga atong mahimo sa pagtabang sa atong mga batan-on sa pagpangandam ug pagtuman sa balaang mga tawag sa misyon. Ang atong mga paningkamot mahimong makahimo og kalainan bisan kon sila magmisyon o dili. Ang atong pag-awhag makahimo og dako nga kalainan sa ilang mga binuhatan diha sa natad sa misyon. Kita makatabang sa

atong mga misyonaryo nga makaandam sa pagsinati sa hingpit nga kalipay sa paghatag og kaluwasan ngadto sa atong igsoong mga lalaki ug igsoong mga babaye. (Tan-awa sa D&P 18: 15–16.) Kita kinahanglan nga motimbangtimbang sa atong mga paningkamot kanunay, mokonsulta sa mga pangulo sa Simbahan ug sa ubang mga sakop alang sa mga ideya, ug mohangyo sa atong Amahan sa Langit alang sa pagdasig samtang kita motabang sa atong mga misyonaryo sa pagsangyaw sa ebanghelyo ngadto sa kalibutan.

Hagad

Basaha pag-usab kini nga leksyon sa balay. Pagpili og pipila ka mga paagi sa pagtabang sa inyong mga anak o sa inyong kaugalingon sa pag-adam alang sa usa ka misyon. Timbang-timbanga ang inyong pagpakig-uban uban sa umaabot ug *full-time* nga mga misyonaryo, ug tinoa sa unsa nga paagi kamo mahimong dako nga abag alang kanila. Paghimo og usa ka proyekto sa pagsulat kanunay ngadto sa usa ka misyonaryo nga anaa sa natad sa misyon.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 33, "Misyonaryo nga Buhat,"
2. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAG-ATIMAN SA PANIMALAY

PAGDUMALA SA ATONG MGA PANIMALAY PAG-AYO

Leksyon 20

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pag-organisar sa atong mga panimalay ug sa paggamit sa atong panahon sa maayo.

Ang Pagbaton og usa ka Husay nga Panimalay Makapahimo Kanato sa Pagbuhat sa Laing Mahinungdanong mga Butang

Si Presidente Brigham Young miingon: "Pagtuon sa kahusay ug kalimpyo sa inyong lainlaing mga trabaho. . . . Himoa ang inyong mga panimalay, nga matahum, ug dayandayani ang inyong mga kasingkasing uban sa grasya sa Dios" (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954], 200).

Kabahin sa trabaho sa usa ka tig-atiman sa panimalay mao nga mahimong labing maayo nga tig-atiman. Kon kita mohimo sa atong mga panimalay nga limpyo, kita mobati nga mapasigarbuhon. Kita makatagamtam og usa ka malinawon nga kahimtang sa panimalay kon kini limpyo. Atong makita ang bisan unsa nga atong gusto kon gikinahanglan nato kini. Ang usa ka maayo nga pagkaorganisar nga panimalay sayon sa paglimpyo kay sa wala maorganisar nga panimalay.

Kita kinahanglan nga mo-organisar dili lamang sa atong mga panimalay apan usab sa atong panahon. Ang pipila ka mga babaye naggahin og daghang mga oras sa paghimo sa ilang mga panimalay nga limpyo ug naorganisar. Sila kinahanglan nga makat-on unsaon sa paggahin og gamay nga panahon sa buluhaton sa panimalay aron sa paggahin og daghang panahon nga makig- uban sa ilang mga banay, pagpalambo sa mga abilidad, ug pag-alagad sa uban. Ang buluhaton sa balay mahinungdanon, apan kini kinahanglan nga dili makakuha sa labing mahinungdanong mga butang. Ang pagbaton og usa ka limpyo nga panimalay kinahanglan dili mao ang atong mahinungdanon nga tumong; kini kinahanglan nga kabahin sa atong tumong aron magmalipayon ug aron makabaton og malipayon nga mga banay. Kita kinahanglan nga adunay panahon sa pagpalambo sa atong mga abilidad ug makat-on sa pagpuyo sa mga baruganan sa ebanghelyo. Kita kinahanglan nga adunay panahon sa pag-alagad sa mga katungdanan sa simbahan, makata-

bang sa atong mga silingan ug niadtong nanginahanglan, ug mahimong maayo nga mga misyonaryo. Kon kita makahimo sa atong mga panimalay nga limpyo nga dili maggahin og daghang panahon sa buluhaton sa balay, kita may panahon sa paggahin og daghang panahon sa mga kalihokan sa banay ug sa paghimo sa laing mahinungdanon nga mga butang.

- Ipakita ang biswal 20-a, "Usa ka banay nalingaw sa usa ka gabii nga nagkahiusa sa pagkanta."

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagpalandong niini nga mga pangutana: Unsa ang katuyoan sa akong kinabuhi? Unsaon nako sa paggahin ang kadaghanan sa akong panahon? Ngano nga mahinungdanon ang pagbalanse sa akong mga kalihokan, banay, ug buluhaton sa balay?

Usa ka Dapit alang sa Tanan

Aron makomportable, ang usa ka balay kinahanglan ang tanang lawak maayong pagkahan-ay ug magamit . Ang unang lakang sa pag-organisar sa atong mga panimalay mao ang paghukom unsa ang kagamitan sa matag lawak. Dayon kita makabutang unsa ang gikinahanglan niana nga lawak sa maayong pagka-organisar nga mga hunos ug mga aparador.

- Mahimong dili gamiton nga pasundayag: Pagbutang og kahon nga adunay nagkalainlain nga mga butang diha sa lamesa. Hangyoa ang usa ka igsoong babaye nga magpakaaron-ingnon nga siya nagtabang sa usa ka silingan sa pag-organisar sa iyang panimalay. Hangyoa siya sa pagbahin sa sulod sa kahon, maghimo og lain-laing limpyo nga mga hapnig. Ang matag hapnig kinahanglan adunay mga butang susama nga maigo nga isulod ngadto sa maayong pagkaorganisar nga hunos o aparador.

Usahay kita walay igong mga butanganan, mga aparador, o mga hunos. Kon wala, kita o ang atong mga bana makapalit o makahimo.

Bisan kon kita adunay daghang mga aparador, kita makamatikod gihapon nga kita walay igong kabutangan alang sa tanan. Niini nga kahimtang, usa ka maayo nga ideya sa pagpili sa atong mga butang ug maghukom unsa ang mahimong gamiton sa uban, unsa ang ilabay na, ug unsa ang tipigan sa laing lugar. Kon kita makadesisyon sa pagtipig sa ubang mga butang, kini kinahanglan nga isulod sa maayo nga pagka marka nga mga sudlanan. Ang mga marka makatabang kanato sa pagpangita sa mga butang sa dali ug sayon nga paagi. Ang mahinungdanon nga mga papeles sama sa mga tugon, mga dokumento sa kabtangan, mga papeles sa *insurance*, ug mga hulagway sa banay kinahanglan nga i-organisar, butangan og marka, ug hapnigon.

20-a, Usa ka banay nalingaw sa usa ka gabii nga naghiusa sa pagkanta.

Ang paghimo sa atong mga panimalay nga limpyo sayon kon ang tanan nga mga sakop sa banay moapil. Ang kapangakohan alang sa paghimo sa atong mga panimalay nga limpyo ug hapsay kinahanglan nga tabangan sa tanan. Si Presidente Brigham Young mitambag: "Tudloi ang mga bata sa mga baruganan sa kahusay; ang gamay nga batang babaye sa pagbutang sa silhig sa husto nga lugar . . . ug sa tanan sa iyang kaugalingong dapit. Tudloi sila sa pagbutang sa ilang sinina sa hapsay nga paagi, ug asa kini makita. . . .Tudloi ang gagmay nga batang mga lalaki sa pagbutang sa guna sa tanaman, sa pala, uban pa, diin kini dili maguba sa taya; . . . ug siguroha nga sila mopundok sa mga himan kon sila nahuman na niini, ug ibutang kini sa husto nga dapit" (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 211).

- Ipakita ang biswal 20-b, "Usa ka igsoong babaye nagtudlo sa iyang gagmay nga mga anak mahitungod sa kalimpyo ug kahusay." Ipasulti sa igsoong mga babaye giunsa nila pagtudlo ang mga sakop sa banay sa paghulma sa batasan sa paghipos sa mga butang.

Pagpasayon sa Atong Buluhaton sa Balay

Gamay ra ang magamit nga panahon sa paghimo og usa ka buluhaton kon kita nakaorganisar sa atong mga kondisyon sa pagtrabaho pag-una. Makatabang ang paghan-ay sa ekipo sa dili pa kita magsugod aron kita dili na magbalikbalik sa atong mga agi sa pagkuha sa usa ka butang nga atong gikinahanglan. Kita usab makadaginot sa kalagsik pinaagi sa pagbutang sa mga himan nga atong gikinahanglan nga sayon nga makuha.

Laing paagi sa pagpasayon sa atong buhat mao ang paglimpyo sa atong mga kaugalingon human dayon makahimo og usa ka butang. Ang pag-katag dali kaayo mahimo. Daghang mga butang mangahulog nga dili tuyoon kon magkakatag biyaan sa lamesa o laing mga lugar nga traba-hoan. Ang mga kaldero, mga kaha, ug mga plato lisud limpyohan kon kini biyaan nga adunay pagkaon diha niini. Sa labing sayo nga kita manglimpyo human sa atong trabaho, labi kining mahimong sayon.

Ang ikatulong paagi aron mahimong sayon mao ang paghimo sa dag-hang mga butang sa samang higayon. Ang pipila ka mga tig-atiman sa panimalay magsul-ob og tapis nga adunay bulsa. Sila makalakaw sa tibuok balay, naghinlo samtang sila nagpadayon. Ang maayong mga tig-atiman sa balay usahon ang pipila ka mga buluhaton. Sama pananglit, sila magsulti o magplano samtang magtrabaho ginamit ang ilang mga kamot. Sila mamilo sa mga sinina samtang nagtudlo sa mga anak unsaon sa pag-atubang sa personal nga problema o samtang nag-sulti diha sa telepono. Makalingaw ang paghimo og mga paagi sa pag-gamit sa atong panahon sa epektibo nga paagi.

20-b, Usa ka igsoong babaye nagtudlo sa iyang gagmay nga mga anak mahitungod sa kalimpyo ug kahusay

- Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagpakigbahin og mga paagi aron sa pagpamubo sa panahon sa buluhaton sa balay.

Kadaghanan kanato adunay mga higayon sa panahon sa adlaw nga nausik tungod kay kita wala magplano pag-una unsaon sa paggamit niini.

- Sa unsa nga paagi kita makagamit sa atong libre nga panahon sa labaw nga mabungahon nga paagi?

Kita makagamit sa sobra nga panahon nga naangkon pinaagi sa pag-trabaho sa epektibo nga paagi sa pagpahayahay ug paglingawlingaw sa atong mga kaugalingon ug sa atong mga banay, sa pagtabang sa uban, o sa pagtrabaho sa taas og panahon nga mga proyekto, sama sa mga kasaysayan sa banay.

- Unsay inyong gustong buhaton kon adunay panahon?

Ang Pagplano Makatabang sa Paghimo sa mga Butang

Ang pipila ka mga tawo bise kanunay, apan ingon og sila walay nahi-mo. Kita kinahanglan nga mohukom unsa ang labing mahinungdanon ug buhaton kadtong mga butang pag-una.

- Ipasulti sa usa ka igsoong babaye ang unom ka labing mahinung-danon nga mga butang nga iyang buhaton ugma. Ilista kini diha sa pisara. Dayon hangyoa siya sa pagbutang og numero niini sa han-ay sa kamahinungdanon. Isugyot nga ang igsoong mga babaye mosulay niini nga pamaagi sa pagplano sa ilang adlaw, mohuman sa unang buluhaton sa dili pa magsugod sa lain.

Usahay kita dili makahuman sa tanan nga atong giplano alang nianang adlawa. Kon kita mohimo sa labing mahinungdanong mga butang pag-una, bisan pa niana, kita nakagamit sa atong panahon sa maayo. Samtang kita magplano sa atong trabaho, mahinungdanon nga mahi-numdom nga mahimo usab nga mag-usab-usab. Ang atong mga plano panagsa ra gayud matuman sama sa atong gipaabot. Ang gamay ug dagko nga kalit nga mga hitabo makabalda kanato sa panahon sa adlaw, apan kon kita nasayud asa kita paingon, kita makatuman sa atong trabaho. Kita mobati nga malipayon sa katapusan sa adlaw. Kita adunay daghang panahon nga igahin sa atong mga banay.

Panapos

Ang pagkahapsay makadugang og kalinaw ug panag-uyon sa atong mga panimalay. Kita makabaton og dugang panahon sa pagpalambo sa atong mga abilidad ug sa pag-alagad sa uban.

Hagad

Sugdi karong semanaha nga labaw nga maorganisar. Ipalambo ang inyong paggamit sa inyong panahon.

Dugang nga Kasulatan

- Doktrina ug mga Pakigsaad 88:199 (han-aya ninyo ang inyong mga kaugalingon; andama ang matag butang nga kinahanglanon)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon

- (Mahimong gamiton o dili) Pagdala og dako nga kahon nga adunay mga butang sa panimalay sama sa mga sinina sa nagkalain-laing gidak-on, mga dulaan, mga himan, mga galamiton sa kusina, ug uban pa.
- Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGDUMALA SA MGA PANALAPI SA BANAY

Leksyon 21

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato unsaon sa pagdumala sa atong mga panalapi.

Paggamit sa Atong mga Kapanguhaan sa Maalamon nga Paagi

"Iya ni Jehova ang yuta ug ang pagkapuno niana" (Salmo 24:1).

Si Presidente Brigham Young miingon nga ang Ginoo "mihatag sa maayong bahin ngadto sa iyang mga katawhan. . . . Apan kini dili ato, ug ang tanan nga ania kanato mao ang pagsulay ug pagtan-aw kon unsa ang gusto sa Ginoo sa unsay ania kanato, ug mopadayon ug mobuhat niini." Si Brigham Young miingon usab nga kita makahimo niini "pinaagi sa atong hugot nga pagtuo, pagpailub ug kakugi." (Tan-awa sa *Discourse of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954], 305.)

- Unsa ang gihatag sa Ginoo kanato aron sa pagtabang sa pagsangkap alang sa atong mga banay? Hunahunaa kon sa unsa nga paagi nga ang kinitaan sa inyong banay nag-agad sa unsay gihatag sa Ginoo sa diha nga Siya milalang niini nga yuta.

Ang Ginoo mihatag kanato sa kahingpitan sa yuta. Ang mga mortal mibuhat sa kwarta aron sa pagbayad sa usag usa alang sa mga butang nga moabut gikan sa yuta. "Ang kwarta mahimong bisan unsa nga giuyunan sa mga tawo nga dawaton agi og ilis alang sa mga butang nga ilang gibaligya o sa trabaho nga ilang gihimo" (*World Book Encyclopedia* [1977], 13: 588). Ang kwarta mao ang usa ka sukod sa bili. Ang tanang mga kultura adunay pipila ka matang sa kwarta. Kita kinahanglan nga makat-on unsaon sa paggamit sa kwarta sumala sa gusto sa Ginoo.

Pagplano Unsaon sa Paggamit sa Kinitaan

Ang kwarta mahimong usa ka himan alang sa paghimo og maayo. Ang Ginoo buot nga kita mohimo og maayo. Siya buot kanato nga moatiman sa atong mga banay ug mosalmot sa Iyang buhat sa yuta. Kon kita makadumala sa atong kwarta sa maalamon nga paagi, sa pag-

gamit niini sumala sa Iyang gusto, Siya mopanalangin kanato sa pagtagbaw sa atong kaugalingon nga mga panginahanglan. Kita kinahanglan makat-on unsaon sa pagdumala sa kwarta. Kita kinahanglan nga moandam sa atong mga kaugalingon sa pagdumala sa kwarta sa maalamon nga paagi. Ang paagi sa atong paggamit sa kwarta nagpakita sa atong kinaiya ngadto sa uban, ngadto sa Ginoo ug sa Iyang buhat, ug ngadto sa atong mga kaugalingon. Kini nagpakita kon kita manggihatagon ba o hakog, daginutan o usikan.

- Basaha ang Lucas 14: 28–30. Unsa ang kinahanglan gayud nga atong buhaton sa dili pa kita mogamit sa atong bisan unsang kwarta?

- Ipakita ang biswal 21-a, "Usa ka banay nga naghisgot sa usa ka badyet."

Isip mga banay, kita kinahanglan nga magplano unsaon sa paggasto sa atong kwarta. Kini nga plano mao ang gitawag nga *badyet*. Kini makahatag kanato og kontrol. Kini makapugong kanato sa paggamit sa atong kwarta alang sa mga butang nga dili mahinungdanon. Ang matag malampuson nga negosyo naglihok sa usa ka badyet. Bisan ang Simbahan naggamit og usa ka badyet.

Ang matag banay adunay nagkalainlain nga badyet. Unsa ang mahinungdanon ngadto sa usa ka banay mahimong dili kaayo mahinungdanon ngadto sa lain. Kita kinahanglan nga mohukom unsa ang labing mahinungdanon sa *atong* banay. Kita kinahanglan nga mohimo og mga tumong sa panalapi alang sa atong mga kaugalingon. Kita makahimo niini sa panimalay diha sa konseho sa banay.

Usa sa mahinungdanon nga mga sugo nga gihatag kanato mao ang balaod sa ikapulo. Isip mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, kita kinahanglan nga maghunahuna niini nga ang unang butang sa atong mga badyet. Ang Ginoo mopanalangin kanato kon kita magsunod niini nga sugo. Kon kita kanunay nga mohatag sa atong ikanapulo sa atong kinitaan alang sa ikapulo, kita adunay kasiguroan nga ang Ginoo sa Iyang kaugalingon nga paagi mopanalangin kanato. (Tan-awa sa Malaquias 3:10; Mateo 6:33.) Makapahupay nga makahibalo nga ang Ginoo nagpakabana sa atong temporal nga kaayohan. Siya mopanalangin kanato kon kita maglihok sa matinuoron nga paagi ug magpakita nga kita andam sa pag-una sa gingharian sa Dios.

Pagbadyet

- Ipakita ang biswal 12-b, "Usa ka sundanan sa porma sa badyet."

Ang unang lakang sa paghimo og usa ka badyet mao ang pagtigum sa tanan nga mga kapanguhaan sa kinitaan. Kita kinahanglan nga makahibalo sa atong total nga kinitaan matag bulan.

21-a, Usa ka banay nga naghisgot og usa ka badyet

Badyet

Total nga Kinitaan	_____
Ikapulo—10 porsinto	_____
Mga Amot sa Simbahan	_____
Mga Tinigum	_____
Pagkaon	_____
Sinina	_____
Balay	_____
Medikal nga mga Galastohan	_____
Transportasyon	_____
Mga Kagamitan	_____
Uban	_____
Uban	_____
Uban	_____
Total nga mga Galastohan	_____

21-b, Usa ka sundanan sa porma sa badyet

- Isulat diha sa pisara: *Total nga Kinitaan*

Dayon kita mokuha og 10 porsinto nianang total nga kinitaan alang sa atong ikapulo.

- Isulat diha sa pisara: *Ikapulo—10 ka porsinto*

Ang sunod nga lakang mao ang paggahin og kwarta alang sa mga amutan sa Simbahan, lakip sa mga halad sa puasa ug mga pundo sa misyonaryo.

- Isulat diha sa pisara: *Mga Amutan sa Simbahan*

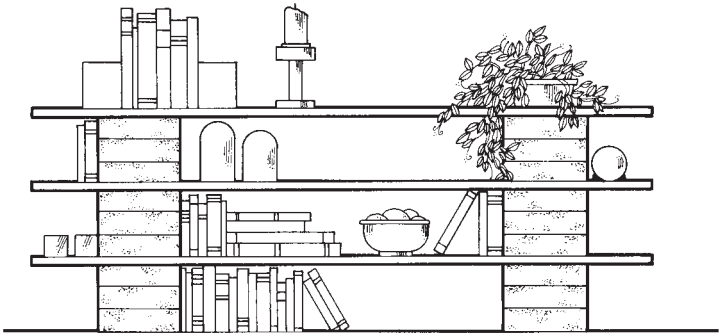
Human kita makabayad sa atong ikapulo ug sa ubang mga obligasyon, kita kinahanglan nga mogahin og kwarta nga tigumon. Ang mga pangulo sa Simbahan misugyot nga kita maningkamot sa pagtigum og ubay-ubay nga kwarta sa matag bulan samtang kita mobayad sa ikapulo—sa laing mga pulong, 10 ka porsinto. (Tan-awa sa *Relief Society Courses of Study, 1977–78* [1977], 56–57.) Kon kita adunay mga problema sa kwarta, kita mahimong mopagamay sa atong tinigum, apan kita kinahanglan nga magtigum og gamay matag bulan. Ang atong mga tinigum magamit alang sa wala paabuta nga kalit nga mga hitabo, sama sa walay trabaho, sakit, o aksidente. Kita usab kinahanglan nga magtigum alang sa mga misyon, edukasyon, mga biyahe ngadto sa templo, ug ubang mga tumong nga molungtad og dugay.

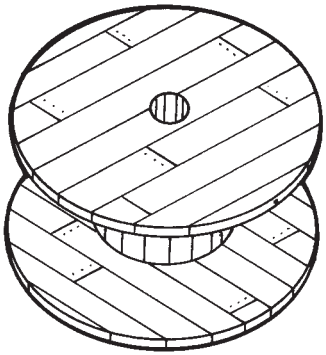
- Isulat diha sa pisara: *Mga Tinigum*

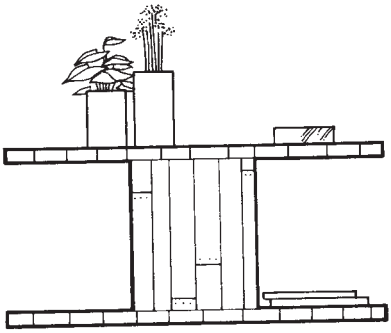
Kon kita dili makahimo sa patigum og daghang kwarta, kita makadaginot diha sa atong mga panimalay. Kita makasalig sa atong kaugalingong mga abilidad ug mga kahanas. Kini makatabang kanato sa pagtigum og ubay-ubay nga kwarta. Kita makahimo og tanaman ug magpatubo sa atong kaugalingon nga mga pagkaon. Kita makagamit pag-usab sa daang mga sinina pinaagi sa pag-usab niini ug pagtahi niini sa bag-o nga uso. Kita makahimo og bag-o nga mga kasangkapan sa balay gikan sa daan ug mohimo og mga bag-o nga mga dulaan gikan sa kahon, mga troso, mga salin nga kahoy, mga salin sa panapton, ug mga butones. Pinaagi sa paggamit pag-usab sa sinina ug pag-ayo sa mga kasangkapan sa balay, kita makasangkap og daghang mga butang alang sa atong mga kaugalingon.

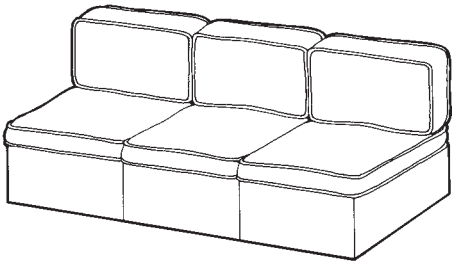
- Ipakita ang biswal 21-c, "Ang hinimo nga mga kasangkapan sa panimalay mahimo nga gamay ra og gasto."

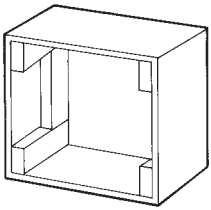
- Himoa nga ang igsoong mga babaye mopakita sa mga butang nga ilang gidala. Hangyoa sila sa pagsulti giunsa nila kini sa pagpatubo o paghimo.











21-c, Hinimo diha sa balay nga mga kasangkapan mahimong himoon nga gamay ra og gasto.

Ang sunod nga mga butang sa atong mga badyet kinahanglan mao ang sukaranan nga mga panginahanglanon sa kinabuhi: pagkaon, sinina, ug balay. Ang kantidad nga atong gigasto magkalainlain, mag-agad kon unsa kita ka daginutan ug kon unsa ka dako ang atong mga banay. Ang mga banay nga makapalit sa giandam sa komersyal nga paagi ug giputos nga mga pagkaon naggasto og dako kay niadtong kinsa nagluto gikan sa sukaranan nga mga sagol o kinsa mikaon sa ilang pagkaon gikan sa ilang kaugalingon nga tanaman. Mainampingon nga pagpamalit nagpasabut nga magbantay sa mga *baratilyo,* mopalit lamang sa gikinahanglan nga mga butang, ug maglikay sa mga kaharuhay. Kita usab makatigum og kwarta pinaagi sa pag-usab sa daan nga sinina o pagpalit sa panapton nga gi-baratilyo sa paghimo og sinina kay sa mopalit sa human daan nga sinina. Ang uban nga mga banay makatigum og kwarta pinaagi sa pagpuyo sa dili mahalon nga mga panimalay.

- Isulat diha sa pisara: *Pagkaon*, *Sinina, ug Balay*

Ang mga banay usab kinahanglan usab nga mobadyet alang sa mga butang sa daghang laing mga bahin. Usa niini mao ang medikal nga mga galastohan. Ang uban nga naandan na kaayo mao ang transportasyon, *pagpainit*, koryente, ug tubig. Kining ulahing mga butang mao ang atong mga *utility*.

- Isulat diha sa pisara: *Medikal nga mga Galastohan*, *Transportasyon*, ug *Mga ubang gamitonon*

Uban sa salapi nga nahibilin kita makabadyet alang niadtong mga butang nga atong buot maangkon apan dili gayud kaayo kinahanglanon. Kini mao tingali ang mga pagbakasyon sa banay, mga gasa, mga sine, ug uban pa.

- Isulat sa pisara: *Uban*

Kon walay kwarta nga mahabilin, kon walay igo alang sa tanan nga mga panginahanglanon, kita kinahanglan nga mousab sa kantidad sa kwarta nga atong giplano sa nagkalainglain nga bahin. Kon kita nakahukom na unsaon sa paggasto ang atong kwarta, kita kinahanglan gayud nga mosunod sa atong badyet. Human kita makagasto sa atong kwarta nga gigahin niana nga bahin, kita kinahanglan nga dili na mogasto og dugang kwarta alang niana hangtud nga kita makadawat sa atong sunod nga kinitaan. Kon kita mag-atubang og kalit nga hitabo, kita makahulam gikan sa dili kaayo mahinungdanon nga bahin sa atong badyet.

Sa pagkasunod nga bulan kita mahimong mohukom sa pagbadyet sa lahi nga paagi kay sa atong gihimo sa unang bulan. Kita kinahanglan nga adunay badyet nga mohaum sa panginahanglan sa *atong* banay.

Samtang kita maghimo og badyet, kita makakat-on sa kabililhon niini sa pagtabang kanato sa paggamit sa atong kwarta sa maalamon nga paagi.

- Unsa nga mga panalangin ang moabut gikan sa pagsunod sa atong mga plano sa badyet? Ngano nga mahinungdanon ang pagtudlo sa atong mga anak unsaon sa pagdumala sa atong kinitaan? Sa unsa nga paagi kita makahimo niini?

Paglikay sa Utang

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 104:78. Ngano sa inyong hunahuna nga ang Ginoo misugo kanato sa paglikay sa utang?

Kita gitambagan usab ni Presidente J. Reuben Clark Jr.:

"Likayan nato ang utang sama sa atong paglikay sa usa ka sakit; hain man kita karon sa atong utang paninguhaon nato nga makagawas gikan sa utang; kon dili karon, nan ugma.

"Sa higpit ug hugot nga paagi magpakabuhi kita sumala sa atong mga kinitaaan, ug magtigum og gamay" (sa Conference Report, Apr. 1937, 26).

Kita makapakunhod sa atong utang pinaagi sa paghimo niini nga kabahin sa atong badyet. Kita tingali mobutang og gamay nga kwarta sa laing mga bahin, apan ang atong mga propeta misulti kanato sa paglikay sa utang. Gawas kon mopalit og balay o laing mahinungdanong mga butang, kita kinahanglan nga maglikay nga mopalit pinaagi sa utang. Kon kita nakahulam og kwarta, kita kinahanglan nga mobayad niini ingon sa gisaad, magmatinuoron sa atong tanan nga mga pagpakigsandurot sa uban.

Si Presidente N. Eldon Tanner nagpasidaan kanato sa usa sa dakong kakuyaw sa utang: "[Ang mga tawo] dili makatagamtam sa pagpuyo kon sila daghan og utang nga sila wala masayud unsaon nila sa pagpadayon. Kini makapahimo og kagubot sa banay, kini makapahimo og kasubo ug kabalaka, ug usahay panagbulag, tungod lamang nga ang mga tawo wala magpakabuhi sumala sa ilang mga kinitaan" (pakigpulong sa Welfare Agriculture Meeting, 9 Apr. 1966; kinutlo sa *Relief Society Courses of Study, 1977–78,* [1977], 81).

- Unsa nga panalangin ang moabut gikan sa pagkawalay utang?

Panapos

Ang Ginoo mihatag kanato niini nga yuta aron kita makasangkap sa atong mga kaugalingon. Siya buot nga kita mouswag. Kon kita modumala sa atong kwarta sa maalamon nga paagi ug mouna sa gingharian sa Dios diha sa atong mga kinabuhi, ang Ginoo mopanalangin kanato sa panalapi ug espirituhanon nga paagi.

Hagad

Paggahin og panahon sa pagbadyet sa inyong kwarta alang sa sunod nga bulan. Ang mga amahan ug mga inahan makahisgot sa usa ka badyet uban sa ilang mga anak sa panahon sa konseho sa banay. Kon kamo adunay mga utang, paghukom sa pagpakunhod niini. Paningkamot sa pagtigum og kwarta matag bulan.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Hangyoa ang tulo o upat ka igsoong mga babaye sa pagdala og usa ka butang gikan sa produksyon sa panimalay, sama sa usa ka gipatubo sa panimalay nga prutas o utanon, binuhat sa kamot nga piraso sa sinina, o binuhat sa kamot nga dulaan o dekorasyon sa balay.

2 Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

NUTRISYON ALANG SA BANAY

Leksyon 22

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makat-on sa mga matang sa pagkaon nga kinahanglan nga atong kan-on aron magpabilin nga himsog.

Ang Langitnong Amahan Buot nga Kita Himsog

Ang atong Langitnong Amahan nahigugma kanato pag-ayo. Tungod kay Siya buot nga kita makatagamtan og maayong panglawas dinhi sa yuta Siya mihatag kanato sa mga sumbanan mahitungod sa mga pag-kaon ug laing mga butang nga atong isulod sa atong mga lawas. Kini nga mga sumbanan makita diha sa Doktrina ug mga Pakigsaad 89, gitawag usab nga Pulong sa Kaalam. Diha sa pulong sa Kaalam kita gisultihan sa pagkaon o piho nga mga pagkaon nga makahatag og maayong panglawas. Kita usab gisultihan sa paglikay sa mga butang sama sa tsa, kape, alkohol, ug tabako nga makadaot kanato.

Nagkalain-laing mga Pagkaon Makatabang Kanato nga Mahimong Himsog sa Lainlaing mga Paagi

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 89:10–11. Unsang mga matang sa mga pagkaon ang gihisgutan niini nga mga bersikulo? Unsa nga mga prutas ug mga utanon ang atong makuha sa atong dapit?

Ang mga prutas ug mga utanon mahinungdanon tungod kay kini nag-lakip sa mga bitamina nga makatabang sa pagpanalipod kanato gikan sa piho nga mga sakit. Ang pagkaon niining mga pagkaona makata-bang nga mapugngan ang pipila ka mga matang sa pagkabuta ug impeksyon ug makatabang nga ang mga samad maayo sa husto nga paagi. Kini nga mga pagkaon makapanalipod usab kanato gikan sa laing daghang mga problema sa panglawas.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 89:12–13. Unsang matang sa mga pagkaon ang gihisgutan niini nga mga bersikulo?

Karne, manok, mga itlog, ug isda maayo nga kapanguhaan sa protina nga gikinahanglan sa atong lawas aron motubo nga lig-on. Ang gatas, *yogurt*, ug keso maayo usab nga mga kapanguhaan sa protina. Ang

protina makahimo og tisyu sa mga ugat ug motabang kanato sa pagkaayo gikan sa sakit. Ang mabdos nga mga babaye ug gagmay nga mga bata nagkinahanglan gayud og protina aron molambo sa husto nga paagi. Kining matang sa mga pagkaon naglakip usab sa mineral, sama sa *iron* ug *calcium*, nga makatabang sa atong mga lawas nga molambo ug maglihok sa husto nga paagi.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 89: 14–17. Unsa nga matang sa mga pagkaon ang gihisgutan niini nga mga bersikulo? Unsa nga matang sa pagkaon nga inyong gikaon nga susama?

Dugang ngadto sa mga lugas, ang bersikulo 16 naghisgot sa mga pagkaon nga mitubo sa mga bagon, sama sa mga melon, kalabasa, mga tamatis, gisantes, ug mga batong. Kini nga mga pagkaon susama ngadto sa mga lugas sa paagi nga sila makatabang sa lawas. Kini makahatag kanato og protina, mga bitamina, ug mga mineral nga atong gikinahanglan. Labing mahinungdanon kini naghatag kanato og *carbohydrates*, mga natural nga mga harina ug mga asukar. Ang atong mga lawas naggamit og mga *carbohydrates* aron makahatag og kalagsik nga atong gigamit sa atong matag adlaw nga mga kalihokan.

Nagkalain-lain nga Pagkaon Gikinahanglan alang sa Maayong Panglawas

Pipila ka mga tawo naghunahuna nga walay sapayan kon unsa ang ilang kan-on basta ang ilang tiyan puno. Kini dili tinuod. Walay usa ka matang sa pagkaon nga makapuli sa lain. Ang matag matang adunay iyang kaugalingon nga bili. Kita kinahanglan sa mga bitamena sa mga prutas ug utanon aron sa pagpanalipod kanato gikan sa pipila ka mga sakit. Kita nagkinahanglan sa protina sa mga karne ug ubang mga pagkaon alang sa pagtubo. Kon ang mga sakop sa banay mopili nga dili mokaon og karne o mga produkto sa hayop, ang maayo nga mga kapanguhaan sa protina mao ang mga batong, gisantes, ug mga liso. Usab, kita nagkinahanglan og mga carbohydrates sa mga lugas alang sa kalagsik. Ang pagplano sa atong mga pagkaon diha sa lima ka sukaranan nga mga pundok sa pagkaon makatabang sa pagsiguro nga kita nagkaon og balanse nga pagkaon.

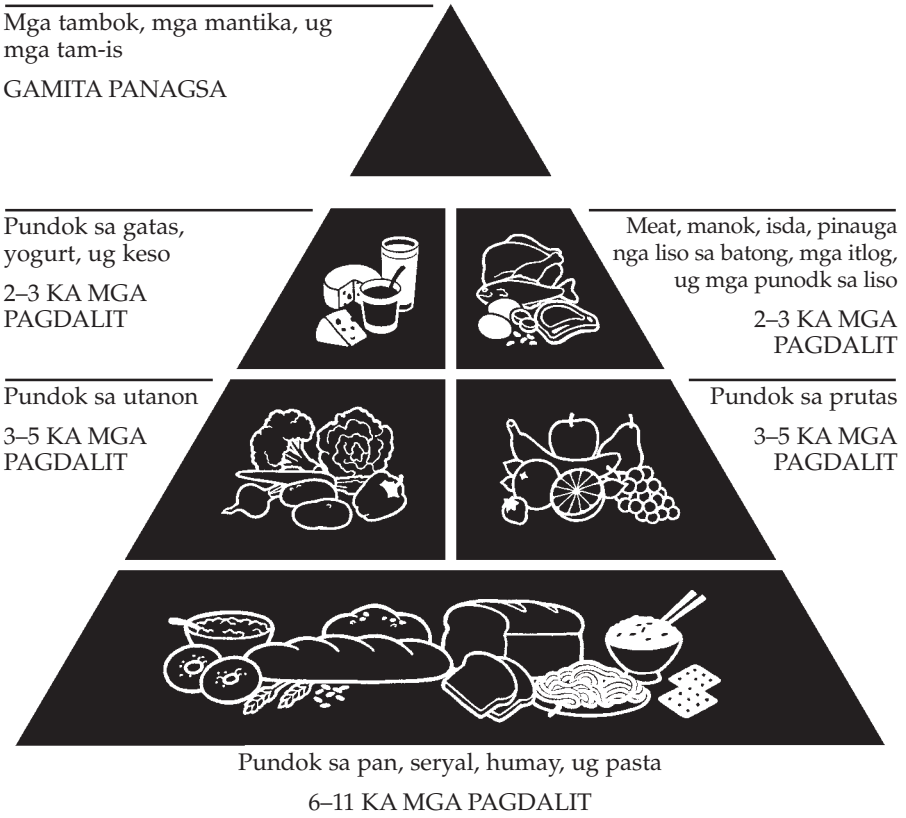
- Ipakita ang biswal 22a, "Mga pagkaon gikan sa matag pundok sa pagkaon"; ug 22-b, "Piramid sa Giya sa Pagkaon." Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghatag og mga panig- ingnan sa lokal nga mga pagkaon nga mohaum sa matag mga pundok sa pagkaon

Ang matag tawo nagkinahanglan og usa ka piho nga gidaghanon sa pagkaon gikan sa matag pundok sa pagkaon matag adlaw. Kita kinahanglan nga mosiguro nga kita magplano sa mga pagkaon nga naglakip sa igong pagkaon sa matag pagkaon alang sa matag sakop sa banay.

22-a, Mga pagkaon gikan sa matag pundok sa pagkaon

Piramid sa Giya sa Pagkaon

Usa ka Giya sa Matag Adlaw nga Pagpili sa Pagkaon



22-b, Piramid nga Giya sa Pagkaon

- 1 ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga mga panig-ingnan sa pagkaon gikan sa matag pundok sa pagkaon, o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

> 1 ka piraso sa pan; ½ sa tasa sa giluto nga seryal, humay, o pasta
>
> 1 ka may igong gidak-on nga tibuok prutas; ½ tasa sa delata o giluto nga prutas
>
> 1 ka tasa nga hilaw nga dahon sa utanon; ½ sa tasa sa giluto nga hilaw nga utanon; ½ ka baso sa giluto nga utanon 1 ka tasa nga gatas; 1½ ngadto sa 2 ka onsas nga keso
>
> 2–3 ka mga onsas nga giluto nga karne, manok, o isda; ½ ka tasa sa giluto nga uga nga batong; 1 ka itlog

- Isulat diha sa pisara ang mga butang nga inyong gikaon kagahapon. Diha bay nagkalain-lain nga mga pagkaon gikan sa mga pundok sa pagkaon sa matag kan-anan? Nakakuha ba kamo og ubay-ubay nga pagkaon gikan sa matag pundok sa pagkaon sa panahon sa adlaw? Kon wala, unsa ang inyong mabuhat aron sa pagsiguro nga kamo nakakuha og igong mga pagkaon?

Aron makakuha og igo sa matag pagkaon, gikinahanglan tingali nga mopalit sa dili kaayo mahal nga mga pagkaon gikan sa matag pundok aron sa paggamit sa maalamon nga paagi sa atong kwarta.

- Unsa nga mga pagkaon diha sa matag pundok ang labing mahal? Hain diha sa matag pundok ang makapuli alang sa mahal kaayo nga mga pagkaon sa samang pundok?

Paglakip sa Lima ka mga Pundok sa Pagkaon diha sa Atong mga Pagpangaon

Kita makahimo og daghang mga butang sa paglakip og igong mga pagkaon gikan sa matag pundok sa panahon sa adlaw.

1. Kita makasugod sa paghunahuna mahitungod unsa ang atong andamon alang sa usa ka kan-anan sa sayo sa adlaw. Usahay kon kita maghulat hangtud nga panahon na sa pag-andam sa pagkaon, kita makamatikod nga kita walay igong maayo nga lain-laing pagkaon sa balay.
2. Kon kita magplano og usa ka kan-anan, kita makasugod sa naandan nga pagkaon— humay, mais, sama pananglit—ug idugang ang mga pagkaon gikan sa laing mga pundok.

3. Kita kinahanglan nga maghimo og lista sa mga pagkaon nga atong gikinahanglan aron sa pagtabang kanato nga mahinumdom sa tanang lima ka mga pundok kon kita moadto na sa merkado.
4. Kita makatanom og usa ka tanaman ug magpatubo og mga utanon ug mga prutas. Kon kita walay igong lugar alang sa tanaman, kita makatanom og mga pagkaon diha sa balde o kahoy nga kahon. Tingali kita makaambit sa ubang yuta aron katamnan uban sa mga higala o mga kabanay.

Panapos

Kitang tanan buot nga magmahimsog. Ang mainampingon nga pagplano kon unsay atong kan-on aron nga kita makakuha og igong pagkaon gikan sa matag usa sa lima ka mga pundok sa pagkaon makatabang kanato.

Mga Hagad

Itandi ang matag kan-anan nga inyong gikaon uban sa sukaranan nga mga pundok sa pagkaon. Pagplano og mga paagi sa pagdugang og mga pagkaon gikan sa mga pundok nga wala diha sa inyong mga pagkaon. Hinumdumi nga ang pagplano og mga pagkaon sa sayo pa makatabang kaninyo sa paglakip sa pagkaon gikan sa tanang lima ka mga pundok.

Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 89 aron ikaw makakat-on mahitungod sa balaod sa Ginoo sa kahimsog.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 29, "Ang Balaod sa Ginoo sa Kahimsog"
2. Pagtuon sa Doktrina ug mga Pakigsaad 89. Tun-i pag-ayo ang mga bersikulo nga gihisgutan sa leksyon.
3. Pakigsulti sa usa ka tigtrabaho sa gobyerno o tigtrabaho sa nutrisyon sa unibersidad o uban sa laing eksperto sa nutrisyon aron makat-on kon unsang kombinasyon sa mga pagkaon sa inyong dapit ang naghatag og maayong pagkaon.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

23-a, Ang maayo nga nutrisyon mahinungdanon alang sa inahan ug sa batang masuso.

NUTRISYON ALANG SA INAHAN UG SA ANAK NGA MASUSO

Leksyon 23

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makahibalo unsa ang kan-on sa nagsabak ug nagpatutoy nga mga babaye ug unsa ang ipakaon sa mga inahan ngadto sa ilang anak nga masuso

Nutrisyon alang sa Nagsabak nga mga Babaye

- Ipakita ang biswal 23-a, "Maayong nutrisyon mahinungdanon alang sa inahan ug sa batang masuso."

Ang usa ka nagsabak nga babaye kinahanglan nga magbinantayon sa pagkaon og mga pagkaon nga makatabang kaniya ug sa iyang bag-ong anak nga masuso nga mahimong himsog. Siya kinahanglan nga makasiguro nga siya adunay igong mga pagdalit gikan sa lima ka mga pundok sa pagkaon matag adlaw. Kining lima ka mga pundok mao ang (1) mga pan, mga seryal, ug mga lugas; (2) mga utanon; (3) mga prutas; (4) gatas, keso, ug *yogurt;* ug (5) karne, manok, isda ug mga liso. Ang nagsabak nga mga babaye kinahanglan usab nga makasiguro nga sila moinom og daghang tubig aron malikayan ang mga problema nga maughan. Ang mga babaye kinsa mopili sa ilang mga pagkaon sa maalamon nga paagi sa kasagaran adunay mas himsog, lig-on nga batang masuso kay sa inahan kinsa dili mokaon sa husto.

- Pahinganli sa igsoong mga babaye ang pipila ka mga pagkaon gikan sa matag pundok; dayon hangyoa sila sa pagplano og pagkaon alang sa usa ka nagsabak nga babaye. Siguroha nga sila molakip sa lainlaing mga pagkaon gikan sa lima ka mga pundok.

- Ngano nga ang husto nga nutrisyon mahinungdanon alang sa nagpaabot nga inahan?

"Kon ang inahan dili maayo nga pagkaamuma ug wala mohatag ngadto sa iyang lawas sa mga nutrisyon nga gikinahanglan sa batang masuso sa husto nga gidaghanon, ang batang masuso dili motubo ug molambo sama sa ingon.

"Ang gidaghanon nga namatay nga bata, nga nagtala sa gidaghanon sa batang mga masuso nga namatay sa unang tuig sa kinabuhi, taas diha sa naglambo nga mga nasud sa kalibutan. Ang taas nga gidaghanon tungod sa mga problema sa sanitasyon ug sa pagdagsang sa impeksyon, ug gikan sa mga problema sa malnutrisyon. Bisan pa niana, bisan sa milambo na nga mga nasud . . . kulang nga nutrisyon sa nagpaabot nga mga inahan nakasalmot sa daghang nangamatay nga batang mga masuso. Kon ang usa ka inahan wala kaayo maamumahi sa panahon sa iyang pagsabak, ilabi na kon siya batan-on pa kaayo, ang kahigayunan dako nga ang iyang anak nga masuso gamay ug ubos o timbang sa pagkatawo. Ang kakuyaw sa kamatayon pagkahuman dayon sa pagkatawo taas alang sa ubos og timbang nga batang masuso. Ang nutrisyon sa umaabot nga inahan maoy usa ka mahinungdanon kaayong butang nga magdugang ngadto sa kahimsog sa iyang anak nga masuso. Siya kinahanglan gayud nga mokaon sa mga pagkaon nga makahatag og mga sustansya aron paglig-on ug pagpanalipod sa lawas sa iyang anak nga masuso" *(1973–74 Relief Society Course of Study* [1973], 105).

Ang Gatas sa Inahan sa Kasagaran mao ang Labing Maayo alang sa Gagmay nga Batang mga Masuso

Ang atong Langitnong Amahan mihimo sa lawas sa inahan aron kini makahatag og gatas. Kini nga gatas gihimo ilabi na alang sa batang masuso nga mainom. Kini labaw nga maayo kay sa gatas gikan sa mga hayop. Ang unang likido nga mogawas sa dughan sa inahan human ang usa ka bag-o nga batang masuso matawo mahinungdanon usab. Kini naglakip sa mga sustansya nga makatabang sa pagpanalipod sa batang masuso gikan sa sakit alang sa unang pipila ka mga bulan.

Usahay tungod sa mga katarungan sa kahimsog ang usa ka inahan dili makapatutoy sa iyang batang masuso. Ang gatas gikan sa mga baka o mga kanding o giandam nga mga pormula mahimo usab nga magamit, apan ang inahan kinahanglan gayud nga mag-amping nga ang gatas limpyo. Ang usa ka inahan kinahanglan nga magpatutoy kon siya makahimo. Ang pagkaon sa inahan makaimpluwensya kon unsa kadaghan nga gatas ang iyang mahimo alang sa batang masuso. Ang usa ka inahan kinsa mokaon og igong maayong pagkaon ug moinom og daghang tubig sa kasagaran makahimo og daghang gatas alang sa iyang batang masuso.

- Ngano nga ang ubang mga inahan dili magpatutoy sa ilang batang mga masuso? Ngano nga ang likido nga mouna sa gatas maayo alang sa batang mga masuso? Gawas pa ang nutrisyon ug pagpugong sa sakit alang sa batang masuso, unsa ang pipila ka ubang mga bintaha sa pagpatutoy?

Pagpatutoy pinaagi sa Bibiron

Kon ang usa ka inahan dili makapatutoy sa iyang batang masuso, siya makahatag sa batang masuso sa laing matang sa gatas. Kini sa kasagaran nagpasabut sa pagpakaon sa batang masuso sa bibiron (dayon sa tasa). Ang pagpakaon sa batang masuso sa bibiron nagkinahanglan niining mga pahimangno:

1. Himoa nga ang bibiron limpyo. Kon kini mahulog sa yuta, o kon ang mga langaw motugpa sa tsupon ug magbilin og mga kagaw, ang batang masuso tingali masakit. Hugasan ang mga bibiron ug mga tsupon sa init, sabunon nga tubig, ug hugasi pag-ayo.
2. Gamit og limpyo nga tubig. Kon ang gatas masagulan og dili limpyo nga tubig, ang batang masuso masakit gikan sa mga kagaw sa tubig. Kon adunay kahigayunan nga ang tubig dili limpyo, kanunay pabukalon kini sulod sa 20 ka mga minuto ug pabugnawon sa dili pa mopatutoy sa batang masuso.
3. Kon ang gatas madaot, Ilabay kini ug gamit og presko nga gatas.
4. Basaha ang marka sa lata o giandam nga mga pormula, ug paggamit sa husto nga gidaghanon sa tubig. Ang mga bata masakit kon ang ilang gatas espiso ra o lasaw ra. Ayaw daghana ang tubig aron ang gatas dugay mahurot.

Usa ka sugilanon gisaysay ni Doktor James O. Mason naghulagway sa kamahinungdanon sa pagpatutoy sa batang mga masuso sa gatas nga dili lasaw kaayo:

Ang usa ka batan-on nga amahan ug inahan midapit ni Doktor Mason sa ilang panimalay aron tan- awon ang ilang batang masuso. Sa dihang ang inahan mikuha sa putos sa unom ka semana nga anak nga babaye, ang doktor nakugang nga nakakita sa batang masuso nga niwang kaayo. Siya makakita gani sa porma sa iyang mga bukog. Ang mga ginikanan misulti kaniya nga ang inahan wala makahimo sa pag-atiman sa batang masuso tungod kay siya nagmasakiton pag-ayo sa panahon sa iyang pagsabak. Sa diha nga ang bata natawo sila mipalit og usa ka lata sa pormula sa pinulbos nga gatas, apan sila dili na makapalit og laing lata sa diha nga kini nahurot na. Ang doktor nangutana, "Unsa ang inyong gipatutoy sa batang masuso karon?" Sila mipakita kaniya sa usa ka bibiron nga puno sa likido nga ingon og dili tin-aw. Ang likido mao ang tubig nga gisagolan og pipila ka mga tulo sa kondensada nga gatas gikan sa usa ka gamay nga lata. Si Doktor Mason mihatag og kwarta ngadto sa presidente sa sanga aron magamit sa banay nga ipalit og gatas alang sa batang masuso. Siya usab mitudlo sa banay unsaon sa pag-andam sa gatas. Bisan pa sa paningkamot sa doktor, ang batang masuso sa wala madugay namatay. Sa wala madugay ang banay nakahibalo nga usa ka lokal nga kapanguhaan makaha-

tag unta og gatas alang sa ilang batang masuso. (Tan-awa sa "For the Health of the Saints," sa *Speeches of the Year, 1974* [1975], 153–54.)

- Mahimong gamiton o dili nga pasundayag: pagpakita unsaon sa paglimpyo sa husto nga paagi ang bibiron ug pag-andam sa gatas alang sa usa ka batang masuso.

Ang pagpatutoy pinaagi sa bibiron nagkinahanglan og dugang nga pag-amping, apan ang batang mga masuso kinsa gipatutoy pinaagi sa bibiron mahimong mahimsog gihapon. Labaw nga maayo gihapon ang paghatag sa usa ka batang masuso sa gatas sa inahan, bisan kon ang batang masuso magkinahanglan usab usahay sa bibiron.

Ubang mga Pagkaon alang sa Batang mga Masuso

Samtang magtubo ang batang mga masuso sila dili magpabilin nga himsog kon gatas lamang ang ilang makaon. Sila usab nagkinahanglan og laing mga pagkaon. Lisud nga mahibaloan kon kanus-a ang gatas sa inahan makatagbaw sa panginahanglan sa batang masuso; busa, ang batang masuso kinahanglan nga magsugod sa pagakon og laing mga pagkaon sa mga unom ka mga bulan na ang edad.

Ang batang mga masuso nagkinahanglan og mga pagkaon gikan sa sama nga lima ka mga pundok nga gikinahanglan sa dako nga mga tawo. Ang delata nga pagkaon mao ang usa ka paagi sa pagtabang sa batang mga masuso nga makakuha og lain-laing mga pagkaon gikan sa sukaranan nga mga pundok sa pagkaon. Kon walay delata nga pagkaon sa batang masuso, ang pagkaon sa batang masuso sayon nga mahimo gikan sa sama nga mga pagkaon nga gikaon sa mga hamtong. Kini nga mga pagkaon kinahanglan nga limpyo. Sila kinahanglan nga dugmukon o saon aron ang batang masuso sayon nga makakaon niini bisan og siya wala pay ngipon.

Ang mga prutas nga adunay panit labaw ka limpyo kay sa ubang mga prutas. Ang hinog nga mga saging, sama pananglit, maayo nga pagkaon alang sa batang mga masuso. Ang ubang mga prutas kinahanglan nga hugasan ug panitan sa limpyo nga kutsilyo. Ang tanan nga mga prutas kinahanglan nga gunitan sa limpyo nga mga kamot.

Linuto nga mga utanon, ilabi na sa dahon nga utanon, maayo kaayo nga pagkaon sa batang masuso. Kini sayon nga dugmukon o pulpugon, makapasayon sa batang masuso sa pagkaon, ug sila adunay mga bitamina nga makatabang sa usa ka batang masuso nga mahimsog.

Ang mga seryal usab maayo nga pagkaon sa batang masuso, kini adunay mga carbohydrates. Bisan pa niana kini dili igo. Ang mga batang masuso nagkinahanglan og laing mga pagkaon sama sa mga prutas, mga utanon, mga itlog, ug gatas, aron mahimong mahimsog ug motubo sa husto nga paagi.

Ang pipila ka mga tawo mopatutoy sa ilang batang masuso og sabaw. Ang sabaw maayo tungod kay kini sa kasagaran giluto ug walay kagaw. Apan ang sabaw lamang dili makatabang sa usa ka bata nga motubo. Ang batang mga masuso kinahanglan usab adunay laing mga pagkaon aron makakuha sa tanang mga bitamina, mga mineral, protina, ug carbohydrates nga ilang gikinahanglan.

Ang mga ginikanan kinahanglan mohatag og usa lamang ka pagkaon sa matag higayon ngadto sa batang masuso. Usahay ang usa ka batang masuso dili moangay sa usa ka piho nga matang sa pagkaon. Kini mahimong moresulta sa pagsuka-suka, paghuot sa mga baga o ilong, pagkalibang, o nuka-nuka. Pinaagi sa paghatag og bag-ong pagkaon sa matag higayon, ang mga ginikanan mahimong makat-on kon unsang mga pagkaon ang mahimong dili kan-on sa ilang batang masuso tungod sa mga *dili pagkaangay*.

- Unsang mga pagkaon gikan sa matag lima ka mga pundok ang mahimong kan-on sa batang masuso? Sa unsa nga paagi kini nga mga pagkaon andamon?
- Pahimoa og plano ang igsoong mga babaye og usa ka kan-anan alang sa usa ka batang masuso. Siguroha nga sila molakip sa nagkalain-laing mga pagkaon gikan sa sukaranan nga mga pundok sa pagkaon.
- Mahimong gamiton o dili nga pasundayag: Ipakita unsaon sa pag-andam ang duha o tulo ka mga matang sa pagkaon sa batang masuso.

Panapos

Kita kinahanglan nga mopili sa mainampingon nga paagi sa mga pagkaon nga atong kan-on. Kini mahinungdanon ilabi na sa nagsabak nga mga babaye ug nagpatutoy nga mga inahan. Kita usab makaimpluwensya sa kahimsog sa atong batang mga masuso pinaagi sa unsay atong gihatag kanila nga kan-on. Ang gatas sa inahan mao ang labing maayo nga gatas nga ihatag ngadto sa batang mga masuso, apan sa pipila ka mga bulan, ang batang mga masuso kinahanglan nga moka-on sa mga pagkaon gikan sa tanang lima ka mga pundok aron motubo nga lig-on ug himsog.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Tun-i pag-usab ang leksyon 22 niini nga manwal, “Nutrisyon alang sa Banay,”

2. (Mahimong gamiton o dili) Pagdala og usa ka bibiron sa bata ug pormula sa gatas nganha sa klase aron ipakita ngadto sa igsoong mga babaye unsaon sa paglimpyo sa bibiron ug pag-andam og gatas alang sa usa ka batang masuso.
3. (Mahimong gamiton o dili) pagdala og pipila ka mga pagkaon nganha sa klase nga maayo ilabi na alang sa batang mga masuso. Kon mahimo, pagdala og ekipo aron ipakita unsaon sa pag-andam sa pagkaon.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay sa bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGLIKAY SA SAKIT

Leksoyn 24

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang paghinumdom kanato sa pagbansay sa mga baruganan sa paglikay sa sakit aron kita magpabilin nga mahimsog.

Kita kinahanglan Gayud nga Makat-on Unsaon nga Magpabilin nga Mahimsog

Sa karaan, ang mga tawo wala masayud sa mga hinungdan sa sakit. Sila nagtuo nga ang sakit hinimo sa dautan, pagkapakyas sa paghimo og mga sakripisyo, o mga barang nga gihimo sa ubang mga tawo. Human sa pagtuon sulod sa daghang gatusan ka mga tuig, ang mga batid sa syensya ug mga doktor karon nasayud sa mga hinungdan sa daghan nga mga sakit. Kita nakaangkon og daghang kahibalo sukad ang ebanghelyo gipahiuli nganhi sa yuta sa 1830. Sukad nianang panahona ang Espiritu sa Ginoo gibu-bu dinhi sa yuta. Daghang bag-ong mga nakaplagan nahimo aron sa pagtabang kanato nga mahimsog.

Isip mga hamtong, kita kinahanglan nga masayud ug mohimo sa mga butang nga makatabang kanato nga magpabilin nga himsog. Kita kinahanglan usab nga motudlo niining mga butanga ngadto sa atong mga anak. Kita kinahanglan nga motudlo sa atong mga banay nga magbaton og maayong kinaiya mahitungod sa maayong panglawas. Sa ubang nga mga kultura, ang mga ginikanan mosulti sa ilang mga anak nga sila indyeksyonan kon sila magbinuang. Kini usa ka binuang. Kini nagtudlo sa mga anak sa paghunahuna sa pag-atiman sa maayong panglawas ingon nga silot.

Niini nga leksyon, kita makatuon pag-usab sa pipila ka mga butang nga makatabang kanato nga magpabilin nga himsog.

Pagkontrol sa mga Kagaw Makatabang sa Paglikay sa Sakit

Ang mga kagaw gagmay kaayo nga buhing mga butang nga maoy hinungdan sa sakit. Ang pipila ka mga kagaw motakod gikan sa usa ka tawo ngadto sa lain. Ang ubang mga kagaw nga gikan sa mga hayop ngadto sa mga tawo. Ang mga kagaw mao ang hinungdan sa daghang nagkalainlain nga mga matang sa sakit kon kini mosulod sa

atong mga lawas. Sila mabuhi ug motubo sa mga dapit nga init, umog, ug ngitngit. Sila motubo diha sa mga hayop o sa mga hugaw gikan sa mga hayop o sa mga tawo. Kita kinahanglan nga mowagtang sa mga kondisyon diin ang mga kagaw magpuyo.

- Unsa ang atong mahimo aron sa pagwagtang niining mga kondisyon? Idugang ang mosunod nga mga sugyot niadtong gihatag sa igsoong mga babaye:

Kinahanglan nga dili makasulod Ang mga Insekto sa Balay

Usa ka paagi nga ang insekto dili makasulod sa balay mao ang pagbutang og mga salipud sa mga bintana ingon man usab sa mga pultahan, kon mahimo. Kini nga mga salipud kinahanglan nga maayo, ilabi na sa mainit nga panahon.

Limpyohi ang mga Dapit Diin ang mga Kagaw Magpuyo

Ang mga dapit diha sa balay diin kita magluto, maligo, o manglaba sa kasagaran umog. Adunay mga paagi nga kining mga dapit mahimong uga. Ang umog nga mga dapit problema, ilabi na kon kini init. Bisan og ang silaw sa adlaw init, kini makatabang sa paglikay sa pagtubo sa mga kagaw.

- Unsa ang mga butang nga mahimong ibuwad sa init usahay aron mawala ang mga kagaw?

Ilabay sa Husto nga Paagi ang mga Hugaw sa Hayop ug sa Tawo

Ang mga kagaw nagpuyo sa hugaw sa hayop ug sa tawo. Kon ang mga hugaw anaa sa dayag, ang mga langaw mopuyo diha ug makadala og mga kagaw sa gagmay nga mga buhok sa ilang mga tiil. Kon ang mga langaw motugpa sa bisan asa, kini nga mga kagaw mahulog.

- Unsaon nato sa paghipos sa mga hugaw sa hayop ug sa tawo? (Gamit og kalibangan o kasilyas aron kalabayan sa mga hugaw sa tawo. Hipusa ang mga hayop diha sa tangkal. Ilubong sa tanaman ang mga hugaw gikan sa mga hayop nga wala magkaon og karne. Tabuni ang hugaw nga materyal og yuta, mga salipud, o mairog-irog nga mga tabon aron ang mga langaw dili makaanha diha niini.)

Panalipdi ang mga Pagkaon gikan sa mga Insekto

Ibutang ang pagkaon nga wala makaon ngadto sa aparador diin ang mga insekto dili makasulod ngadto niini. Kon ikaw adunay bugnaw nga dapit, hipusa ang pagkaon didto. Usa ka *refrigerator*, kahon sa yelo, o balay ibabaw sa tubod nga makapabugnaw sa pagkaon. Tungod kay pipila ka mga kagaw madala sa hangin, kita kinahanglan nga manalipod sa pagkaon gikan sa hangin usab. Sa pipila ka tropikal nga mga dapit, ang pagkaon tipigan sa usa ka maayo nga tipiganan sa pagkaon.

Ang Pagbakuna Makatabang sa Paglikay sa Sakit

Kita makapanalipod sa atong mga kaugalingon ug sa atong mga banay gikan sa ubang mga sakit pinaagi sa pagpabakuna. Ang ubang mga sakit kita nagkinahanglan lamang og usa ka bakuna, apan sa ubang mga sakit kita nagkinahanglan og daghang mga bakuna sa piho nga sal-ang sa panahon. Ang polio usa ka sakit nga sa makausa sagad kaayo. Daghan ang mga tuig ang milabay usa ka doktor-batid sa syensya nakakaplag og usa ka paagi sa pagpanalipod sa mga tawo nga mataptan niini nga sakit. Siya mihimo og bakuna sa polio. Ang mga tawo kinsa magpapabakuna mipanalipod sa ilang mga kaugalingon gikan niini nga sakit, nga sa makausa nakapatay og daghang mga tawo ug nakaangol og daghan pa. Sa daghang mga bahin sa kalibutan, ang mga tawo makadawat sa mga bakuna gikan sa usa ka klinika sa panglawas o sa usa ka doktor.

- Unsa nga mga sakit ang sagad sa inyong dapit? Unsa nga mga bakuna ang girekomen sa mga doktor o mga nagtrabaho sa klinika sa kahimsog? Unsa ka sagad kini gihatag? Unsa ang inyong mahimo aron makakuha sa gikinahanglan nga mga bakuna aron sa pagpanalipod sa inyong banay? Sultihi ang igsoong mga babaye kanus-a ug asa ihatag ang mga bakuna. Isugyot nga ang igsoong mga babaye motakda og panahon sa pagkuha niini.

- Ipakita ang biswal 24-a, "Pagbatok ug Pagbakuna sa Sakit." Hatagi ang igsoong mga babaye og panahon sa pagtuon sa tsart sa ilang mga manwal.

Mga Kinaiya sa Maayong Panglawas Makatabang sa Paglikay sa Sakit

- Ipakita ang biswal 24-b, "Usa ka maalamon nga batan-ong babaye misiguro nga siya makakuha og husto nga gidaghanon sa katulog, mokaon og masustansyang mga pagkaon, magsipilyo sa iyang ngipon makaduha sa usa ka adlaw, ug mohugas sa iyang mga kamot kanunay."

Kita makapalambo sa mga batasan nga makahatag kanato og labaw ka maayong panglawas. Pipila niini ka mga batasan mao ang pagpakatulog og igo sa gabii, pagkaon sa husto nga nagkalainlain nga mga pagkaon, ug magpaugnat sa kusog matag adlaw. Kita usab nagkinahanglan og maayong mga batasan sa paglabay sa mga hugaw sa lawas. Ang pagkaligo kanunay, pagsipilyo ug maggamit og *floss* sa ngipon human sa matag pangaon, pagpanghugas sa kamot human mogamit sa kasilyas, ug pagtabon sa atong mga ilong ug mga ba-ba kon mangatsi mao ang ubang maayong mga batasan nga himoon. Sa tropikal nga mga dapit, ang tanan kinahanglan nga magsul-ob og mga sandal o laing mga hapin sa tiil aron malikayan ang inpeksyon.

Pagbatok ug Pagbakuna sa Sakit

Girekomen nga Iskedyul sa Pagbakuna*

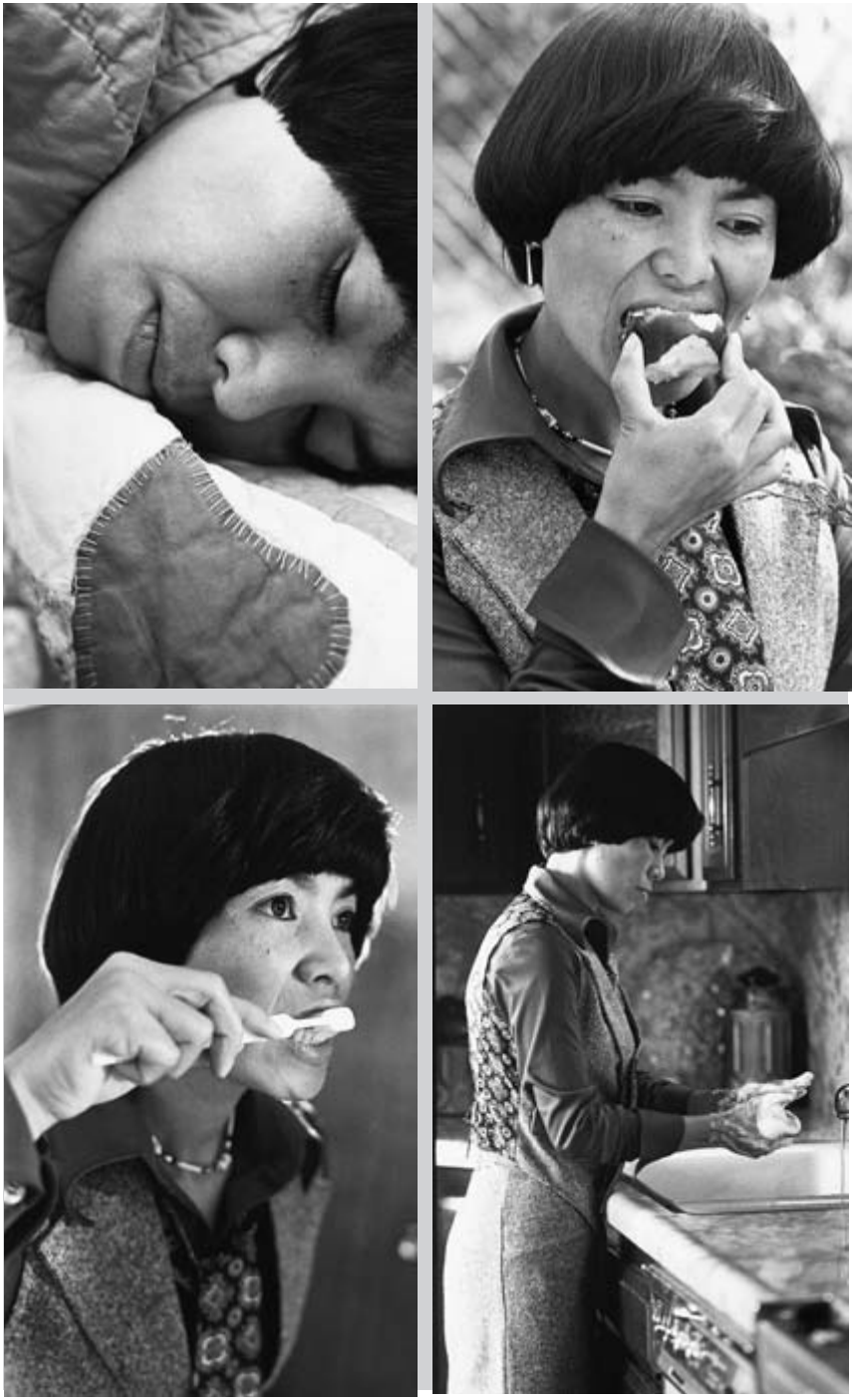
Sakit — Edad

	Pagka-tawo	1 ka bulan	2 ka mga. bulan	4 ka mga bulan	6 ka mga bulan	12 ka mga bulan	15 ka mga bulan	18 ka mga bulan	4–6 ka mga tuig	11–12 ka mga tuig	14–16 ka mga tuig	Hamtong
Hepatitis B (HBV)	HBV-1											A, C
		HBV-2 (1 ka bulan human sa #1)			HBV-3 (5 ka mga bulan human sa #2)					HBV-1, 2, 3 (kadtong wala pa mabakonahi)		
Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTaP or DTP)			DTaP-1 or DTP-1	DTaP-2 or DTP-2	DTaP-3 or DTP-3		DTaP-4 or DTP-4		DTaP-5 or DTP-5	B, Td booster matag 10 ka mga tuig		
Hemophilus Influenza type B (HIB)			HIB-1	HIB-2	HIB-3	HIB-4						
Polio			Polio-1	Polio-2		Polio-3			Polio-4			C
Tipdas, Bayuok,, Rubella (MMR)						MMR-1			MMR-2	MMR-2 (kon dili sa edad nga 4–6)		C, D
Varicella (hangga) (Var)						Var-1				Var-1 (kon wala mahimo kaniadto)		C, E

Influenza (injeksy-on sa flu)	Matag tuig. Kadtong 65 ang edad o labaw pa. Ang mga trabahante sa pag-atiman sa panglawas ug ubang taas og kuyaw nga mga tawo. Kadtong nag-edad og duha tuig o labaw pa nga adunay nagbalik-balik nga kondisyon sa panglawas sama sa hubak, sakit sa kasingkasing, ug diabetes. Konsulta og usa ka doktor. Dili irekomen kon dili moangay sa mga itlog
Pneumococcal pneumonia	Usa ka higayon o usbon human sa 5 ka mga tuig alang sa mga tawo nga anaa sa labing taas nga kakuyaw. Kadtong na-edad og 65 ka mga tuig. Kadtong nag-edad og 2 ka mga tuig o labaw pa nga adunay nagbalik-balik nga mga kondisyon sa kahimsog, sa tambag sa usa ka doktor. Kadtong nagpuyo sa linain nga mga kahimtang ug sosyal nga mga pagkabu-tang, sama sa mga Lumad nga mga lumulupyo nga Amerikano. Konsulta og usa ka doktor.
Hepatitis A	Duha ka mga dose: #2, human sa 6 ka mga bulan #1. Kadtong nag-edad og duha ka mga tuig o labaw pa alang internas-yonal nga biyahe (tan-awa sa "C" sa ubos). Ang mga tawo nga adunay nagbalik-balik nga sakit sa atay o kadtong taas og kakuyaw sa Hepatitis A. Konsulta og usa ka doktor.
A	Mga trabahante sa tig-atiman sa panglawas ug publiko nga kahilwasan ug laing taas og kakuyaw nga mga tawo. Konsulta og doktor.
B	Usa ka boster nga dose human sa 5 ka mga tuig mahimong gikinahanglan alang sa pagpanalipod sa samad. Konsulta og usa ka doktor.
C	Usa ka internasyonal nga biyahe. Konsulta og usa ka doktor o lokal nga departameto sa panglawas.
D	Duha ka mga dose nga labing ubos 4 ka mga semana ang gilay-on. Konsulta og doktor. Ang mga hamtong nga natawo sa 1957 o sa ulahi na kinahanglan nga makadawat og bisan 1 ka dos kon walay kalig-unan nga nabakunahan. Taas og kakuyaw nga mga hamtong (mga estudyate sa kolehiyo, mga trabahante sa pag-atiman sa panglawas, ug uban pa). Dili i-rekomen kon nagsabak o adunay kalagmitan nga nagsabak sulod sa 3 ka mga bulan.
E	Duha ka mga dose sa labing ubos 4–8 ka mga semana ang gilay-on. Ang tanan nga mga hamtong nga dali takbuyan ug taas og kakuyaw nga mga tawo (mga trabahante sa pag-atiman sa panglawas, mga magtutudlo sa gagmay nga mga bata, mga trabahante sa day-care, ug uban pa). Kadtong adunay sigurado nga kasaysayan sa hangga mahimong magtuo nga siya dili na matakdan. Dili i- rekomen kon nagsabak o may kalagmitan nga nagsabak sulod sa usa ka bulan.

*Ang mga pagbakuna kinahanglan nga dili dugay-dugayon tungod sa gagmay nga mga balatian.

24-a, Pagbatok ug Pagbakuna sa Sakit



24-b, Usa ka maalamon nga batan-ong babaye misiguro nga siya makakuha og husto nga gidaghanon sa katulog, mokaon og masustansyang mga pagkaon, magsipilyo sa iyang mga ngipon sa husto nga paagi sa dili mokubos makaduha sa usa ka adlaw, ug mohugas sa iyang mga kamot kanunay.

- Hangyoa ang igoong mga babaye sa pagsulti sa unsa nga paagi sila nakat-on o mitudlo sa mga sakop sa banay sa pagbansay sa maayong mga pamatasan sa panglawas.

Kon ang Sakit Moabut

Ang sakit sa kasagaran makapahimo og usa ka kausaban kon unsay atong bation o kon unsa tan- awon o molihok ang atong lawas. Ang kalit nga kausaban o hilabihan nga kausaban sa kasagaran usa ka timailhan nga adunay dili maayo. Ang ubang mga kausaban nga mao ang mga timailhan sa sakit mao ang kasakit, hilanat, pangurog, pagkawala sa kagana sa pagkaon, kasukaon, pagpangluspad, pagkalipong, kahuyang, nuka-nuka, pagpangatol, pagpanghubag, ug pagkalibang.

Kon kita nagmasakiton, kita kinahanglan nga moadto sa klinika sa panglawas o makigkita og usa ka doktor aron sa pagsusi unsaon nga labing maayo sa sakit. Ang mga panalangin sa Pagkapari makatabang usab. Ang Ginoo nagpaabot kanato nga maningkamot aron makadawat sa mga panalangin. Kita kinahanglan usab nga motugot sa usa ka doktor sa paggiya kanato sa pag-ayo sa usa ka balatian; dayon kita kinahanglan nga modugang sa maayong mga kinaiya sa panglawas, hugot nga pagtuo, mga pag-ampo, ug mga panalangin sa pagkapari. Kon kita mohimo niini nga mga butang, kita mamaayo sa daghang mga sakit.

- Unsa ang inyong mahimo karon o niini nga semana aron makatabang sa paglikay sa sakit?

Panapos

Kita mao ang mga trabahante sa Ginoo dinhi sa yuta. Aron makaalagad Kaniya sa epektibo nga paagi, kita kinahanglan nga magmahimsog. Kita makatabang sa pagtukod sa Zion kon kita sa atong mga kaugalingon himsog ug kon kita mopadako og mahimsog nga mga anak.

Ang Ginoo mihatag kanato og daghang mga paagi sa paglikay sa sakit ug balatian. Siya nagpaabot kanato sa paggamit og kaalam ug sa pagbuhat sa atong tanan nga mahimo. Siya nagpaabot kanato sa pag-atiman sa mga tawo kinsa adunay balatian. Siya misaad kanato nga pinaagi sa hugot nga pagtuo, pag-ampo, ug sa gahum sa pagkapari kita mamaayo, sumala sa Iyang kabubut-on. Si Presidente Brigham Young mitudlo: "Atong paninguhaon ang pagpalugway sa karon nga kinabuhi ngadto sa labing taas, pinaagi sa pagsunod sa matag balaod sa panglawas, ug pinaagi sa husto nga paagi sa pagtrabaho, pagtuon, pagpahulay, ug kalingawan, ug sa ingon makaandam alang sa usa ka maayo nga kinabuhi. Atong itudlo kini nga mga baruganan ngadto sa atong mga anak" (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954]. 186).

Hagad

Gamita ang mga paagi nga gitudlo niini nga leksyon sa pagtudlo sa inyong mga sakop sa banay sa pagbansay og maayong mga pamatasa sa panglawas. Tun-i pag-usab ang tsart sa biswal 24-a.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Bisita sa lokal nga sentro sa panglawas aron makahibalo unsa nga mga bakuna ang makuha sa mga tawo sa inyong komunidad. Susiha kanus-a kini ihatag, unsa nga rekord ang inyon dad-on, ug uban pa.
2. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGPANANOM SA PANIMALAY

Leksyon 25

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang patabang kanato sa pagsugod og usa ka tanaman sa panimlay o pagpalambo sa atong tanaman karon.

Ang Atong mga Propeta Misugo Kanato nga Maghimo og mga Tanaman

Si Presidente Spencer W. Kimball mitawag sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw bisan asa sa paghimo sa ilang kaugalingon nga pagkaon. Sulod sa daghan nga mga tuig, siya misugo sa matag banay sa paghimo sa iyang kaugalingon nga tanaman. Siya miingon: "Kami moawhag kaninyo sa pagpatubo sa tanan nga pagkaon nga inyong mahimo sa inyong kaugalingon nga kabtangan. Mga lomboy, mga ubas, mga prutas nga kahoy—itanom kini kon ang inyong klima angay alang sa iyang pagtubo. Pagtanom og mga utanon ug kaon niini gikan sa inyong nataran. Bisan kadtong nagpuyo sa mga balay paabangan. . . . makapatubo og gamay nga pagkaon diha sa mga kaang ug mga tamnanan. Pagtuon sa labing maayo nga mga paagi sa pagsangkap sa inyong kaugalingon nga mga pagkaon. Paghimo sa inyong tanaman . . . nga limpyo ug madanihon ingon man usab mabungahon. Kon adunay mga anak diha sa inyong panimalay, iapil sila sa pamaagi uban sa gitudlo nga mga kapangakohan" (sa Conference Report, Apr. 1976, 170–71; o *Ensign*, May 1976, 124).

Sa diha nga si Presidente Kimball misugo kanato sa pagpatubo og usa ka tanaman, siya mipahinumdom kanato sa mga pulong sa Ginoo: "Ug nganong nagatawag kamo nako: Ginoo, Ginoo, ug dili kamo magabuhat sa akong ginaingon?" (Lucas 6:46).

Adunay maayong mga katarungan alang niini nga tambag gikan sa atong mga propeta. Ang pagpananom adunay daghang mga kaayohan. Kini makapalapad sa atong pagtamud sa kinaiyahan. Kini nagtudlo sa banay sa pagtambayayong sa pagtrabaho. Kon kita adunay usa ka tanaman nga adunay maayong abut, kita dili hingpit nga magsalig sa uban alang sa pagkaon. Kita makapili sa mga lagutmon nga

atong gusto nga makahatag og masustansya nga pagkaon. Ang pagpatubo sa atong kaugalingon nga pagkaon makahatag kanato og katagbawan sa pagsangkap alang sa atong mga kaugalingon. Kita usab makabaylo sa abut uban sa atong mga silingan, makatigum og kwarta, ug makatabang niadtong nanginahanglan.

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagpasabut sa mga kaayohan nga ilang nadawat gikan sa pagpananom diha sa panimalay.

Pagsugod uban sa usa ka Plano

Sa dili pa kita makatanom sa atong mga tanaman, kita kinahanglan gayud nga mohimo og pipila ka mga desisyon.

Asa Mananom

- Ipakita ang biswal 25-a, "Kadtong kinsa nagpuyo sa mga balay paabangan makatanom diha sa mga kaang ug mga tamnanan."

Una, kita kinahanglan gayud nga mohukom asa mananom. Ang usa ka tanaman nagkinahanglan sa labing maayo nga lugar kutob sa mahimo. Kini mahimong usa ka bililhong piraso sa yuta. Pagpili og usa ka lugar nga mainitan og mga unom ka oras matag adlaw. Susiha ang yuta. Ang ubang mga yuta balason ra kaayo nga kini dili makahupot og tubig o puno ra kaayon og lapok nga ang tubig magbanaw sa ibabaw ug hinay kaayo nga magdagan. Kon mao, kita kinahanglan nga modugang og abuno o ang laing matang sa yuta aron sa pagpatambok niini. Ang tubig kinahanglan nga anaa kon walay igong ulan. Ang tanaman kinahanglan nga duol sa balay kon mahimo. Kinahanglan nga dili kaayo layo nga malisud ang pag-adto ngadto niini aron sa pagtrabaho og daghang mga higayon sa usa ka semana. Pagpili og usa ka dapit nga dili kaayo bakilid; basin og ang tubig moanod sa yuta ug sa mga binhi. Kon ikaw magkinahanglan gayud og bakilid, paghimo og mga tudling nga magpaingon tabok sa bakilid kay sa ibabaw ug ubos. Kadtong kinsa nagpuyo sa mga balay nga paabangan makapananom diha sa mga kaang ug mga tamnanan.

Kadtong kinsa buot og dako-dako nga tanaman makakalot sa nataran o tanaman sa mga bulak o makahulam o makaabang og yuta. Ang duha ka mga banay sa Alemanya nakakita og paagi aron makapananom:

" 'Kami ang duha ka mga banay sa Misyon sa Frankfurt, ug kami [nagsulat sa] pagsulti kaninyo mahitungod sa among tanaman.

" 'Dili sayon ang pagpangita og usa ka piraso nga yuta sa usa ka dako nga dakbayan sama sa Frankfurt—kini usa ka gamay nga tanaman—ug sa dihang kami miabang niini, kini ingon og usa ka kamingawan, nga adunay guba nga koral, guba nga gamay nga balay, ug mga sagbut sa tibuok dapit. Kini wala makapawala sa among paglaum.

25-a, Kadtong kinsa nagpuyo sa balay paabangan makatanom diha sa mga kaang ug mga tamnanan.

" 'Una kami mihimo og bag-ong koral, miayo sa gamay nga balay, ug [miugmad] sa tibuok tanaman. Sa tingpamulak kami mitanom og mga utanon ug ang mga silingan misulti kanamo nga [kini] dili motubo. Dihay gamay nga sapasapa diin among madala ang among mga bisekleta [ug kami modala og mga balde], ug niini nga paagi kami mohakot og tubig. Kami nag-ampo nga ang Ginoo mopanalangin sa among tanaman. Ang Ginoo mitubag sa among mga pag-ampo. Ang matag matang sa utanon miabut. Maanindot kaayo nga makakita nga ang mga tanom mitubo' " (kinutlo ni Spencer W. Kimball sa Conference Report, Oct. 1976, 5; o *Ensign*, Nov. 1976, 5).

Unsa ang Itanom

- Ipakita ang biswal 25-b, "Pagpili ug pagtanom og mga pagkaon nga motubo sa inyong klima ug sa yuta."

Ang ikaduha nga desisyon nga atong himoon mao ang unsay itanom. Ang ubang nga mga tanaman adunay dakong lugar; ang uban gamay ra. Kon ang luna limitado, pagpili og lagutmon nga motubo paingon sa taas, sama sa ubas,batong nga mokatay sa kahoy, o mga tamatis diha sa mga ugsok. Pagpili og mga binhi nga mamunga og dako, sama sa kalabasa ug mga tamatis, kay sa mga lagutmon, sama sa mga *radish*, nga mamunga lamang og usa ka bunga o utanon gikan sa usa ka binhi.

Siguroha ang pagpili sa mga pagkaon nga makahatag sa sustansya nga gikinahanglan sa inyong banay. Apan paglikay sa pagtanom og mga pagkaon nga dili nila gusto ug dili kan-on. Siguroha usab sa pagpili og mga pagkaon nga maayong motubo sa inyong klima ug yuta.

- Ipakita ang usa ka poster nga nagpakita sa piho nga mga prutas, mga utanon, mga lagutmon, mga ugaton, ug mga lugas nga motubo sa inyong dapit, o gamita ang kasayuran nga anaa sa pisara. Unsa nga mga tanom ang makahatag og labing daghan nga pagkaon sa limitado nga lugar?

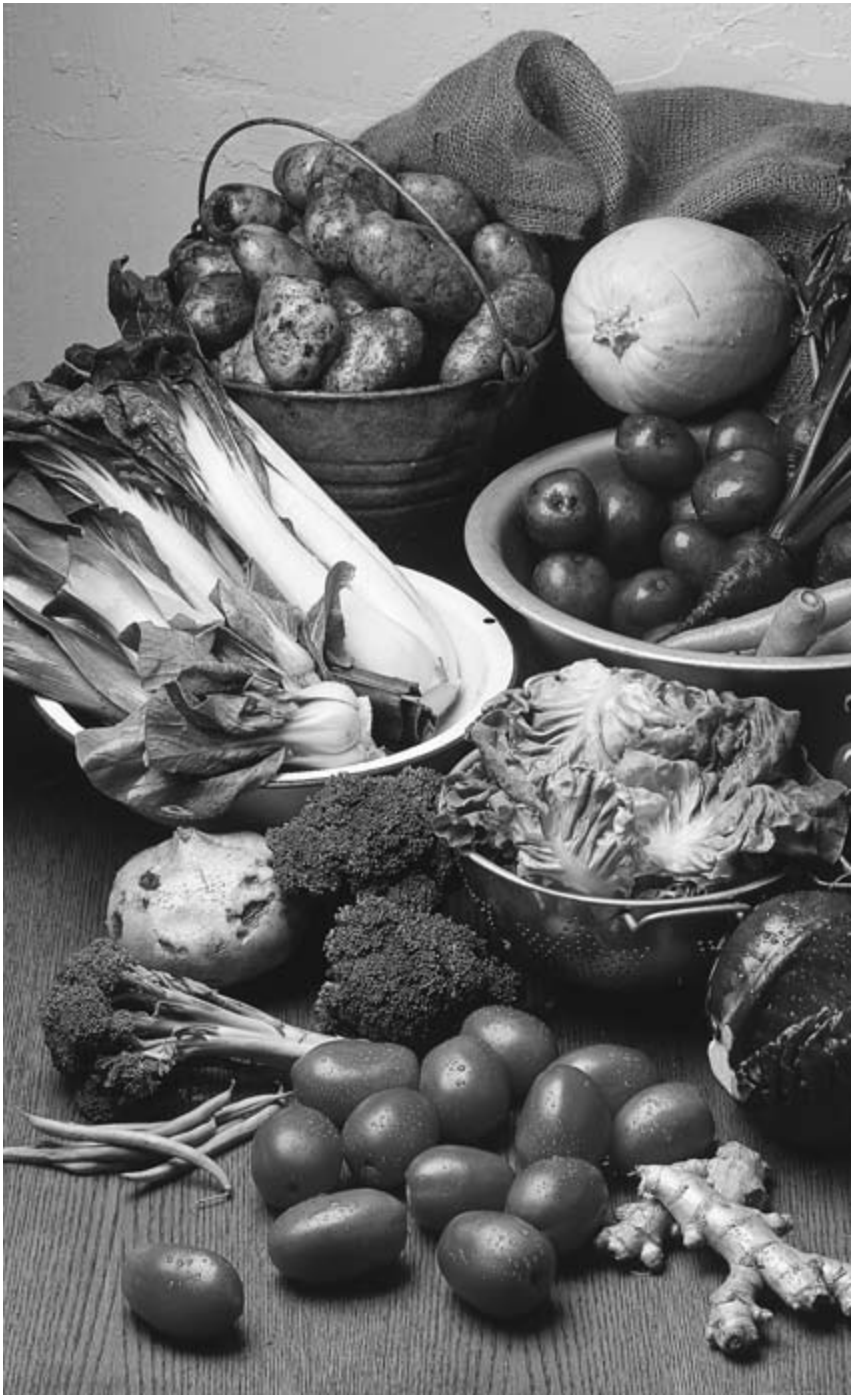
Maayo kini nga ideya ang pagdibuho og usa ka mapa sa inyong tanaman matag tuig samtang nagplano. Ang mao nga mga tanom kinahanglang dili patuboon sa samang lugar sa matag tuig. Kon ang mga tanom dili pulipulihon, ang yuta magkadaut ug magkadaut, ug ang mga tanom dili maayong motubo.

- Ipakita ang biswal 25-c, "Usa ka panig-ingnan sa pundok sa mga utanon."

Kanus-a Motanom

Laing desisyon nga kinahanglan gayud nga atong himoon mao kon kanus-a motanom. Ang matag pagkaon motubo pag-ayo kon kini anaa sa labing maayo nga mga kondisyon. Ang pipila ka mga tanom motubo sa uga nga panahon, samtang ang uban gustong adunay daghang tubig.

25-b, Pagpili ug pagtanom og mga pagkaon nga motubo sa inyong klima ug sa yuta.



25-c, Usa ka panig-ingnan sa pundok sa mga utanon.

Ang pipala ka mga tanom—rimulatsa, repolyo, mga karot, letsugas, mga sibuyas, gisantes, ug alugbati—nindot ang pagtubo sa bugnaw nga panahon. Ang uban—mga batong, mais, mga melon, kalabasa, ug mga tamatis—nindot ang pagtubo sa init nga panahon.

- Ipakita ang usa ka poster nga naglista sa mga panahon sa pagtanom alang sa piho nga mga tanom nga motubo sa inyong dapit, o gamita ang kasayuran diha sa pisara.

Pag-andam sa Lugar nga Katamnan

Upat ngadto sa unom ka mga semana sa dili pa ang panahon sa pagtanom, hawani ang lugar sa mga sagbot, mga tuod, mga bato, mga hugaw, ug sa mga gagmay nga sanga. Pahumoka ang yuta pinaagi sa pala o guna aron ang tubig sayon nga motuhop. Ang yuta kinahanglan nga kay-ag, wala magtibugol, sa panahon sa pagtanom.

- Ipakita ang biswal 25-d, "Andama ang yuta pag-ayo sa dili pa motanom."

Niining panahona, hapit tanang yuta mahimong mapalambo. Ang abuno, o maayong pagkadunot nga tanom ug hugaw sa hayop, makapalambo sa grano sa balas ug humok nga yuta. Kini usab makatabang nga makahatag og maayo nga tanom tungod kay kini makadugang sa mga sustansya. Apan ang abuno dili mahimo ug madugang ngadto sa yuta sa samang adlaw. Molungtad og upat ngadto sa unom ka mga bulan aron makahimo og abuno nga andam na isagol ngadto sa yuta. Tungod niini, ang pipila ka mga tawo mohimo og pundok sa abuno matag tuig ug idugang kini ngadto sa mga ilang tanaman sa pagkasunod tuig.

Kamo makakat-on unsaon sa paghimo sa inyong kaugalingon nga pundok sa abuno pinaagi sa pagkonsulta og basahon sa librarya, og usa ka tigtambag sa agrikultura, o usa ka sinati nga magtatanom.

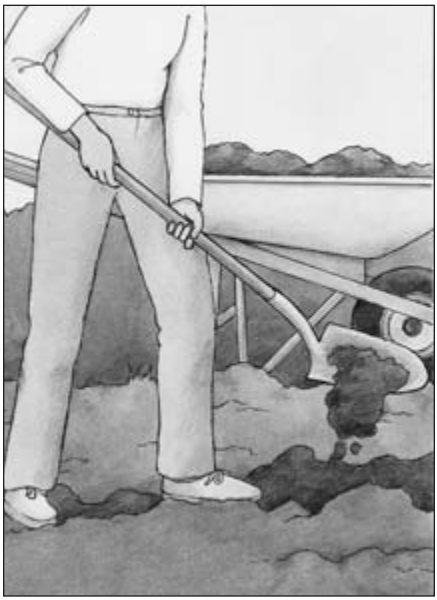
- Hangyoa ang igsoong mga babaye kinsa nakahimo og abuno sa pagpasabut kon sa unsa nga paagi sila nakahimo ug nakaatiman sa ilang pundok sa abuno.

Paghimo og Tanaman

Sa mga dapit diin ang panahon sa pagtubo mubo ra, kamo mahimong magsugod sa inyong mga tanaman sa sulod diha sa kaang. Kon ikaw magsugod sa gawas, itanom ang mga liso sa tul-id nga mga linya aron ikaw makaila sa mga sagbot gikan sa mga utanon. Sal-angi ang matag liso. Pagkat-on kanus-a motanom sa mga liso alang sa matag tanom, ug pagtanom niadtong mga petsaha. Pagtanom og usa ka lumbay sa samang mga tanom sama sa mais matag semana sulod sa daghang mga semana. Dayon kamo adunay taas nga panahon sa pagpagulang sa mga tanom.

Hawani ang lugar sa tanaman, sa mga sagbot, mga tuod, mga bato, mga basura, ug mga gagmay nga sanga.

Pahumoka ang yuta pinaagi sa pala o guna.



Dungagi og abuno aron motambok ang yuta.

I-karas ang yuta aron mahapsay sa dili pa magtanom.

25-d, Andama ang yuta pag-ayo sa dili pa magtanom.

Ang matag binhi magkalahi sa gidak-on; kon kini gitanom sa samang giladmon, kini dili motubo. Itanom ang matag liso sa giladmon nga mga upat ka pilo sa iyang diametro. Dayon idasok ang yuta pag-ayo. Siguroha nga adunay igong lugar taliwala sa mga lumbay aron kamo makaguna sa yuta palibot sa mga tanom samtang kini nagtubo.

Bas-a ang yuta human ang mga liso gitanom. Kon ang yuta maughan, ang mga binhi dili moturok.

Atimana ang Tanaman

Ang tanang nga pagplano, pag-andam, ug pagtanom nga atong gihimo walay kapuslanan kon kita dili moatiman sa atong mga tanaman pag-kahuman. Kita kinahanglan nga mohimo sa mosunod:

Tubig

Bisbisi pag-ayo ang tanaman makausa sa usa ka semana kon wala kaa-yoy ulan. Ang yuta kinahanglan nga basa sa giladmon nga pito ka mga pulgada human sa pagbisbis. Pagbisbis kanunay kon ang adlaw dili init aron ang yuta dili maluto.

Pagtabon

Kon ang mga tanom motaas na pipila ka mga pulgada ang gitas-on kuhaa ang nahibilin nga mga sagbot. Butangi og ginabas, gitabas-tabas nga mga pamantalaan, mga sagbot, mga dahon, o uhot duha ngadto sa tulo ka mga pulgada ang gitas-on libot sa mga tanom ug taliwala sa mga lumbay. Kini nga pagtabon makapugong sa yuta gikan sa pagkau-ga o init kaayo. Kadaghanan sa mga tawo kinsa mogamit sa pagtabon makakaplag nga sila dili na kinahanglan nga mangguna sa mga sagbot.

Pag-ugmad

Ang mga sagbot , mokuha sa tubig ug mga sustansya gikan sa mga tanom. Ibta kini pinaagi sa kamot og gunahi kini. Usa ka baga nga pagtabon makapugong sa mga sagbot gikan sa pagtubo, apan kamo kinahanglan nga mokuha sa tabon matag semana aron sa pagguna sa yuta. Ibalik ang tabon human makaguna sa yuta.

Kontrolaha ang Kadaot sa Insekto

Ang mga insekto makadaot sa mga tanom ug makadaot sa mga bunga. Siguroha ang pagkuha sa bisan unsang mga hingkod nga bunga sa dili pa kini magsugod sa pagkadunot. Kon dili ninyo kini kuhaon, ang mga insekto mokaon niini. Kuhaa ang mga tanom nga wala na mamu-nga. Kuhaa ang mga insekto pinaagi sa kamot, paghugas niini, o pag-gamit og *insecticide.* Kon kamo naggamit og *insecticide,* siguroha ang paghugas sa pagkaon sa dili pa kini kan-on.

Aniha ang mga Bunga

Kon kamo moani sa mga bunga ug mga utanon sa dayon nang luto, kaon, o pagpatunhay niini, kini makahatag og labing maayo nga lami og sustansya. Ang pipila ka mga tanom, sama sa mga pipino, mamunga og maayo kon kini anihon kanunay. Ayaw paghulat nga kini masobrahan og kahinog, malawos, o maughan. Aniha ang dahunon nga mga utanon kon kini linghod pa ug humok.

- Ipakita ang biswal 25-e, "Ang usa ka tanaman makahatag og daghang mga kaayohan sa banay."
- Unsa nga mga kaayohan ang atong maangkon gikan sa usa ka tanaman kon kita magplano, mag-andam, ug moatiman niini?

Panapos

Kita makapakita nga kita nahigugma sa Ginoo ug misalig Kaniya pinaagi sa paghimo sa gisugo sa Iyang mga propeta kanato. Ang matag usa kanato makadawat og mga panalangin kon kita magplano ug mag-andam sa atong mga tanaman ug dayon moatiman niini aron nga kini mahapsay ug mamunga og maayo. Si Presidente Spencer W, Kimball mitambag: "Atimana pag-ayo ang inyong mga nataran ug mga tanaman. Bisan unsa pa ang inyong mga kahimtang, himoa ang inyong palibot nga hapsay, matahum, ug malipayon. Pagplano pag-ayo ug buhata ang inyong plano sa usa ka hapsay ug sistema nga paagi" (sa Conference Report, Apr. 1976, 171; o *Ensign*, May 1976, 125).

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 59:16–19.

Hagad

Pagplano karon unsaon pagsugod sa inyong tanaman. Hinumdumi nga ang tibuok banay

---

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagkat-on sa mosunod gikan sa inyong librarya, usa ka lokal nga tigtambag sa agrikultura, o usa ka sinati nga magtatanum:
   a. Unsang mga tanom ang maayong mamunga diha sa tanaman sa panimalay.
   b. Unsa ang mga petsa sa pagtanom alang sa matag tanom.
   c. Unsaon sa pagbuhat og pundok sa abuno sa malampuson nga paagi diha sa tanaman sa panimalay.
   d. Unsaon sa pagbisbis, pagguna, pagkontrol sa kadaot sa insekto, pagtabon, ug pag-ugmad sa usa ka tanaman sa panimlay.

25-e, Ang usa ka tanaman makahatag og daghang mga kaayohan ngadto sa usa ka banay.

2. Andama ang mga poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

26-a, Ang mga manok mahimong buhion alang sa pagkaon sa usa ka gamay nga dapit.

PRODUKSYON SA PANIMALAY

Leksyon 26

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato nga makat-on unsaon nga mahimong mapaningkamuton sa kaugalingon pinaagi sa paghimo unsa ang atong gikinahanglan sa panimalay.

Pagpaningkamot sa Kaugalingon

Si Presidente Spencer W. Kimball miingon, " Kami moawhag sa tanan nga mga banay nga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga mahimong mapaningkamuton sa kaugalingon ug may kaugalingnan" (sa Conference Report, Apr. 1976, 170; o *Ensign*, May 1976, 124). Adunay maayong katarungan alang niini nga tambag. Si Presidente Marion G. Romney mipasabut: "Kita nagpuyo niining ulahing mga adlaw. . . . Kita nagpuyo sa usa ka panahon nga nag-una sa ikaduhang pag-anhi sa Ginoong Jesukristo. Kita giingnan sa pagpangandam ug magpuyo kutob sa atong mahimo . . . may kaugalingnan sa tanang laing mga linalang ubos sa celestial nga gingaharian"(sa Conference Report, Apr. 1975, 165). (Tan-awa sa D&P 78:13–14.)

- Ipakita ang biswal 26-a, "Mga manok mahimong buhion alang sa pagkaon diha sa gamay nga lugar."

Si Presidente Kimball mitambag kanato nga magmapaningkamuton sa kaugalingon tungod kay ang mga panagna sa karaan nananghitabo na. Siya miingon: "Karon ako nagtuo nga ang panahon miabut nga adunay daghan nga mga kasakit, nga adunay daghang mga unos ug daghang mga baha, . . . daghang mga linog. . . . Ako nagtuo nga kini magkadugang samtang kita magkaduol sa katapusan, ug busa kita kinahanglan gayud nga makaandam niini" (sa Conference Report, Apr. 1974, 184).

Si Presidente Kimball usab miingon:

"Kon moabut ang dautan nga panahon, daghan ang maghandom nga unta ilang napuno ang ilang mga garapon sa prutas ug nakahimo og tanaman sa ilang nataran sa luyo ug nakatanom og pipila ka mga kahoy sa prutas ug mga lomboy ug nakasangkap sa ilang kaugalingon nga gikinahanglang mga pagkaon."

"Ang Ginoo nagplano nga kita kinahanglan nga may kaugalingnan sa matag linalang, apan atong nahibaloan nga bisan ang daghang mga mag-uuma mopalit sa ilang gatas gikan sa gatasanan ug ang mga tag-iya sa mga balay mopalit sa ilang mga utanon gikan sa tindahan. Ug kon ang mga trak mapakyas sa paghatud diha sa mga estante sa tindahan, daghan ang magutman" (sa Coference Report, Oct. 1974, 6; o *Ensign,* Nov. 1974, 6).

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghunahuna nga ang mga tindahan nanira ug sila magsalig sa ilang kaugalingon alang sa tanan. Pangutan-a sila unsa ang ilang gustong himoon sa panimalay ubos sa mao nga mga kondisyon.

Sa Unsa nga Paagi Kita Makasangkap alang sa Atong mga Kaugalingon

Si Obispo Vaughn J. Featherstone mitudlo kanato unsa nga mga kahanas ang kinahanglan nga atong ipalambo aron makasangkap sa atong mga panginahanglan: "Karon bahin sa produksyon sa panimalay: Pagbuhi og mga hayop kon adunay magamit og pagtugot sa lokal nga mga balaod. Pagtanom og mga kahoy nga prutas, ubas, mga lomboy, ug mga utanon. Kamo makasangkap og pagkaon alang sa inyong banay, nga ang kasagaran niini makaon nga presko. Ang uban nga mga pagkaon nga inyong gipatubo mahimong i-preserbar ug iapil isip kabahin sa inyong pagtipig og pagkaon diha sa panimalay. Kon mahimo, himoa ang inyong dili pagkaon nga gikinahanglan sa kinabuhi. Pagtahi og ayoha ang inyong kaugalingon nga sinina. Himoa o buhata ang gikinahanglan nga mga butang. Ako usab mahimong modugang, ipatahum, ayoha, ug atimana ang inyong tanan nga kabtangan" ("Food Storage," *Ensign*, May 1976, 117).

Sa pagsunod sa mga panudlo ni Obispo Featherstone, kita kinahanglan gayud nga makat-on unsaon sa pagsangkap alang sa atong mga kaugalingon sa mosunod nga mga paagi:

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Pagbuhi og mga hayop.
2. Pagtanom og mga kahoy nga prutas, mga ubas, ug mga lomboy.
3. Paghimo og tanaman sa mga utanon.
4. Pagpatunhay og pagkaon.
5. Panahi ug pagsursi.
6. Paghimo o buhata ang gikinahanglan nga mga butang.
7. Ayoha ug ampingi ang atong mga kabtangan.

Pagbuhi og mga Hayop

Kon kita adunay igong yuta ug magpuyo diin kita sa legal nga paagi makabuhi og mga hayop, kita kinahanglan nga mobuhi og mga hayop. Sa dili pa kita mohukom unsa nga hayop ang buhion, kita kinahanglan gayud makat-on mahitungod sa pagkaon, pinuy-anan, ug pag-atiman nga ilang gikinahanglan aron mahimong mahimsog. Kita kinahanglan gayud nga makaandam sa pag-atiman kanila pagsayo. Ang pipila ka mga hayop nga sayon atimanon mao ang mga manok, mga koneho, mga itik, ug mga kanding nga naggatas.

- Hisguti ang mga matang sa hayop nga labing naandan nga buhion sa dapit. Hisguti ang pagkaon, pinuy-anan, ug pag-atiman nga gikinahanglan sa matag usa.

Pagtanom og mga kahoy nga Prutas, Mga Ubas, ug mga Lomboy

- Ipakita ang biswal 26-b. "Mga pagpasabut alang sa pagtanom og mga kahoy ug mga utanon."

Mga kahoy nga prutas, mga ubas, ug mga lomboy nga mamunga sa matag tuig o matag ikaduha ka tuig. Kini wala kinahanglana nga itanom sa matag tuig sama sa mga utanon. Bisan pa niana, kini mahimo nga dili mamonga sulod sa pipila ka mga tuig human kini itanom. Kita kinahanglan nga motanom niini sa labing madali aron nga kita adunay prutas kon kita labing nagkinahanglan niini.

Matag kahoy, ubas, ug lomboy nagkinahanglan sa husto nga gidaghanon sa tubig. Kita kinahanglan gayud mokontrol sa iyang makadaot nga mga insekto ug mga sakit. Pipila ka mga kahoy ug mga lomboy motubo nga labaw ka dako kay sa uban. Sa dili pa kita motanom niini, kita kinahanglan nga makat-on kon unsa ka dako nga luna ang gikinahanglan kon kini motubo na pag-ayo.

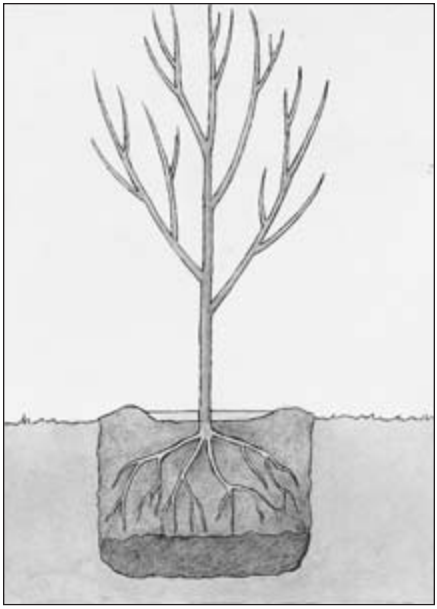
- Hisguti kon hain sa mga kahoy nga prutas, mga ubas, ug mga lomboy ang mamunga og maayo nianang dapita. Hisguti kon unsaon pagtanom og mga kahoy, mga ubas, ug mga lomboy ug sa pag-atiman nga gikinahanglan sa matag usa.

Pagtanom og mga Tanaman

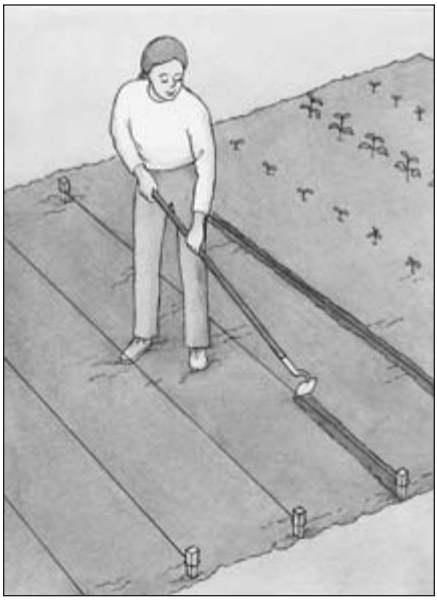
- Ipakita ang biswal 26-c, "Usa ka banay nga nagtambayayong sa pagtrabaho sa ilang tanaman."

Si Presidente Kimball misugo nga ang matag banay kinahanglan nga adunay usa ka tanaman sa utanon. Kini naghatag kanato og presko nga pagkaon ingon man usab sa sobra nga pagkaon nga i-preserbar ug tipigan. Ang leksyon 25, "Pagpananom diha sa Panimalay," naghisgot niini nga hilisgutan.

Gamit og usa ka tukog diha sa ibabaw sa lungag aron matino ang giladmon sa pagtanom sa usa ka kahoy.



Idugang ang abuno ngadto sa yuta aron mata-bangan ang mga gamot nga motubo. Ang tubig kinahanglan nga dili mauga pagdali.



Pisi nga ihigot ngadto sa poste mahimog gami-ton isip usa ka giya aron makahimo og tarung nga mga linya.

Pagtanom og usa ka linya sa usa ka tanom matag semana aron molungtad ang panahon sa pag- ani.

26-b, Mga pagpasabut alang sa pagtanom sa mga kahoy ug mga utanon

26-c, Usa ka banay nga nagtambayayong sa pagtrabaho diha sa ilang tanaman.

26-d, Ang pagkaon mahimong tipigan, isulod sa lata, o ibuwad aron magamit kon walay presko nga magamit.

Pagpatunhay sa Pagkaon

- Ipakita ang biswal 26-d, "Ang pagkaon mahimong tipigan, isulod sa lata, o ibuwad aron magamit kon walay presko nga abut.

Sulod sa daghang mga tuig ang atong mga propeta misugo kanato sa pagpatunhay ug pagtipig og pagkaon sa atong mga kaugalingon diin kita makahimo sa legal nga paagi. Kita kinahanglan nga magtipig og pagkaon alang sa panahon nga moabut nga walay laing pagkaon ang makuha. Sa diha nga ang usa ka dako nga urakan miigo sa Honduras sa tinglaglag sa 1974, ang mga sakop sa Simbahan nagmapasalamaton nga sila nagpauga ug nagtipig sa ilang kaugalingon nga pagkaon. Pipila lamang ka mga bulan sa wala pa ang dakong urakan, ang presidente sa misyon mipasidaan kanila sa umaabot nga katalagman. Siya mihagad kanila sa pagsugod og programa sa pagtipig og pagkaon. Ang mga batong, harina, humay, ug ubang mahinungdanon nga mga pagkaon nga ilang gihipos nakaluwas sa mga Santos gikan sa kagutom. (Tan-awa sa Bruce Chapman, "Hurricane in Honduras," *New Era*, Jan 1975, 30–31.)

Sa pagpatunhay ug pagtipig sa atong kaugalingong pagkaon, kita makahimo sa:

1. Pagtipig niini ilawom sa yuta. Kini nga paagi maayo alang sa pipila ka gamot nga utanon ug sa berde nga dahunon nga mga utanon kon adunay maayong agianan sa tubig ug walay daghang ulan.
2. Paugha kini. Gamit og usa ka tigpauga sa pagkaon o, sulod sa mainit, ting-init nga panahon, paugha ang mga prutas ug mga utanon diha sa adlaw. Ang mga pagkaon nga gibuwad sa adlaw kinahanglan gayud nga mapanalipdan gikan sa mga langaw ug ubang mga insekto, ug kini kinahanglan gayud nga tabunan o dad-on sa sulod kon mag-ulan.
3. Isulod kini sa garapon. Kini nga paagi yano—apan makuyaw kon himoon sa dili husto nga paagi. Kon mahimo sa husto nga paagi, ang pagsulod sa pagkaon sa garapon usa ka maayo nga paagi sa pagtipig og pagkaon ug makapalungtad sa iyang timpla. Ang pagsulod sa pagkaon sa garapon nagkinahanglan og usa ka sudlanan sa pagpabugnaw. (Ang ekipo mahimong gamiton sa daghang mga banay.) Kini nga paagi nagkinahanglan nga ang mga garapon mapanalipdan gikan sa pagkabuak.
4. Pag-asin o paghumol (ang *paghumol* nagpasabut sa pagpatunhay diha sa limpyo, asinon nga tubig). Kini dili mahal nga paagi sa pagpreserbar sa mga prutas, mga utanon, ug karne. Kini nagkinahanglan og gamay o walay kagamitan.

26-e, Mga himan sa panimalay nga gamiton sa pagpanahi, pagpangluto, ug pagtukod

- Hisguti ang tradisyonal nga mga paagi alang sa pagpatunhay og pagkaon sa inyong dapit. Hisguti ang bag-o nga mga paagi nga buot makat-unan sa igsoong mga babaye.

Panahi ug Pag-ayo

- Ipakita ang biswal 26-e, "Mga himan sa panimalay nga gigamit sa pagpanahi, pagpangluto, ug pagtukod."

Kita kinahanglang makat-on sa pagpanahi ug pag-ayo sa atong kaugalingong mga sinina. Ang pagkaandam sa panahon sa panginahanglan, kita kinahanglan nga makat-on unsaon sa paghimo pag-usab sa daan nga sinina. Maayo nga ideya ang pagtipig og mga materyal alang sa paghimog sinina kon walay magamit. Kita makakat-on sa paghimo og daghang mga butang dugang ngadto sa sinina: hapin sa higdaanan, bintana ug mga tabon sa salog, mga toalya, mga mantel, ug mga tabon sa mga kasangkapan (furniture). Kita usab makakat-on sa ubang mga kahanas sama sa pagla-la, paghimo og kutson, paggansilyo, ug ubang mga mahimo sa dagum. Kining tanan makapatahum sa atong mga sinina ug mga panimalay. .

- Unsa ang atong matahi o mahimo alang sa atong mga panimalay?

Paghimo o Pagtukod sa Gikinahanglan nga mga Butang

Kon kita mag-atubang og usa ka natural nga katalagman, kita kinahanglan nga andam sa pagluto, pag-init sa atong pagkaon ug sa atong mga panimalay; ug paglimpyo sa atong mga sinina, mga lawas, ug sa mga palibot. Kita makakat-on sa paghimo og sabon gikan sa mga materyal sa panimalay. Ug, kon gitugot sa balaod, kita kinahanglan nga magpundo og sugnod, magsiguro nga ang sugnod natipigan sa luwas, napanalipdan nga dapit.

Sa usa ka kalit nga hitabo, kita tingali mag-atubang sa panginahanglan sa pagtukod sa atong kaugalingong mga panimalay, mga kamalig, o mga koral. Mahinungdanon usab nga ang mga sakop sa banay makat-on sa pagtrabaho sa mga kahoy ug ubang mga materyal ug sa paggamit og mga himan. Dayon sila makahimo ug makaayo sa mga kabtangan.

- Nakaila ba kita sa mga tawo nga adunay mga kahanas niini nga dapit? Sa unsa nga paagi nga kita o mga sakop sa atong mga banay makakat-on niini nga mga kahanas?

Ayoha ug Ampingi ang Atong mga Kabtangan

Kita buot nga makadaginot og panahon ug kwarta ug maglikay nga magsalig sa uban. Sa pagbuhat sa ingon, kita makakat-on sa pag-ayo ug pag-amping sa atong kaugalingon nga mga kabtangan.

- Ngano nga mahinungdanon nga anaa sa maayong kahimtang ang atong mga butang?

Pagkat-on sa mga Kahanas nga Wala Kanato

Ang Simbahan mirekomen sa paghimo og linain nga mga klase aron sa pagkat-on sa mga kahanas alang sa pagpaningkamot sa kaugalingon. Ang pipila kanato nakakat-on og mga kahanas nga atong matudlo ngadto sa uban. Kon adunay mga kahanas nga wala kanato, kita mahimong mangita niadtong kinsa makatudlo kanato. Tingali kita makakat-on gikan sa mga basahon o mga magasin, mga klase sa *home economics,* mga trabahante sa gobyerno, o mga programa sa tulunghaan.

- Hangyoa ang isoong mga babaye sa pagpasabut unsa ang ilang mga kahanas, ug awhaga sila sa pagtudlo sa ubang igsoong mga babaye niini nga mga kahanas. Ipasabut asa sila makaadto diha sa komunidad aron sa pagkat-on niini ug sa ubang mga kahanas. Sa unsa nga paagi kita makapalambo ug makaawhag sa atong mga anak sa pagkat-on sa mapuslanon nga mga kahanas?

Bisan sa panahon sa Daang Tugon ang Ginoo miawhag sa Iyang mga katawhan nga magmapaningkamuton sa kaugalingon ug may kaugalingnan. Mga Proberbio 31 naghulagway sa usa ka maayo nga tig-atiman sa panimalay kinsa migamit sa iyang mga kahanas sa pagsangkap alang sa iyang panimalay:

"Siya nagapangita og balhibo sa karnero ug lanot sa lino ug sa kinabubut-on nagabuhat uban sa iyang kamot. . . .

". . . Uban sa bunga sa iyang mga kamot siya nagatanom og usa ka parasan. . . .

"Ginabutang niya ang iyang mga kamot sa bilikan, ug ang mga kamot nagapugong sa kalinyasan.

"Ginatuy-od niya ang iyang kamot ngadto sa mga kabus; Oo, nagatunol siya sa iyang mga kamot ngadto sa mga hangul.

"Siya dili mahadlok sa nieve alang sa iyang panimalay; kay ang iyang sulod-balay gibistihan sa mapula. . . .

"Siya nagasud-ong og maayo sa mga paagi sa iyang sulod-balay, ug dili mokaon sa tinapay sa pagkatapulan" (mga bersikulo 13, 16, 19–21, 27).

Panapos

Ang Ginoo nagplano nga ang mga problema ug mga pagsulay kabahin sa atong mga kasinatian dinhi sa yuta. Apan siya maloloy-on ngari kanato. Siya mihatag og mga paagi alang kanato sa pagsulbad niini nga mga problema. Pinaagi sa Iyang mga propeta, ang Ginoo mitam-

bag kanato sa pagkat-on sa pagsangkap alang sa atong mga kaugalingon. Kon kita mosunod niini nga tambag, kita dili mahadlok sa malisud nga mga panahon, tungod kay kita nakaandam. Ang Ginoo miingon, "Kon kamo andam kamo dili mahadlok" (D&P 38:30).

Hagad

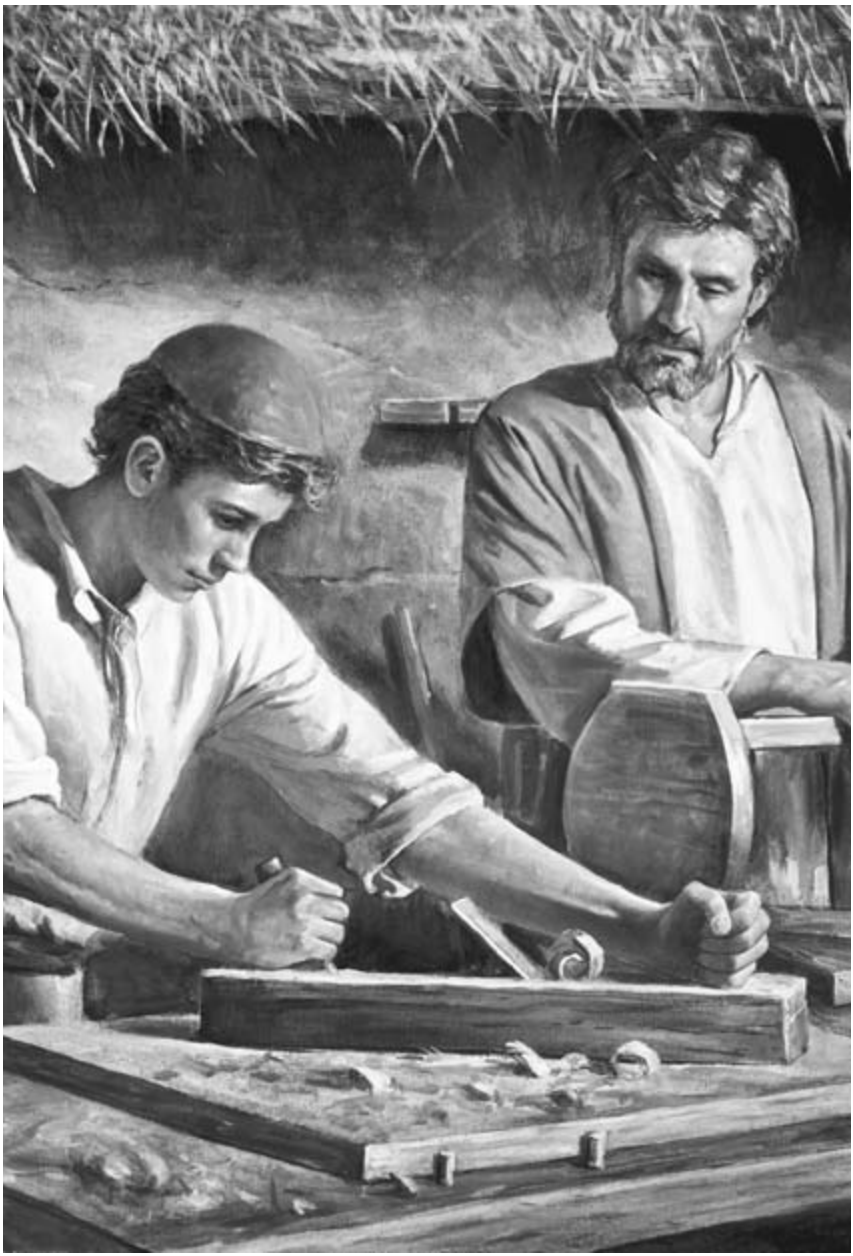
Paghukom unsa nga mga kahanas nga kinahanglan inyong kat-unan sa inyong banay. Sugod karong semanaha aron makat-on ug magbansay bisan usa niini nga mga kahanas.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Susiha kon sa unsa nga paagi nga ang igsoong mga babaye makakat-on sa mga kahanas sa produksyon, diha sa mga klase sa komunidad o dugang klase sa simbahan diin ang mga tawo makatudlo kanila.
2. Susiha uban sa usa ka trabahante sa gobyerno alang sa agrikultura o sa laing sinati nga tawo sa pagsusi.
   a. Unsa nga mga matang sa hayop ang buhion sa dapit ug unsa ang labing maayo nga buhion.
   b. Unsa nga prutas nga kahoy, mga ubas, ug mga lomboy ang maayong motubo sa dapit ug unsa nga pag-amuma ang ilang gikinahanglan.
   c. Kon adunay mga klase alang sa mga kahanas sa pagpanahi. Kon wala, pagpangita kinsa ang makatudlo sa mga sakop sa klase sa pagpanahi.
   d. Kon adunay mga klase alang sa mga sakop sa banay nga makat-on unsaon sa paghimo og balay, kasangkapan, ug ubang gikinahanglan nga mga butang. Kon wala, paningkamuti ang pagpangita og mga tawo nga aduna niining mga kahanas kinsa andam sa pagtudlo.
3. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, og mga kinutlo sa imong gusto.

KINAUGALINGON UG BANAY NGA KALAMBOAN



PAGPALAMBO SA ATONG MGA ABILIDAD

Leksyon 27

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagkaplag, pagpalamabo, ug paggamit sa atong mga abilidad ug mga kahanas nga gihatag kanato sa atong Langitnong Amahan.

Ang Tanan Adunay mga Abilidad ug mga Kahanas

Si Presidente Spencer W. Kimball miingon: "Ang Dios mituga kanato og mga abilidad ug panahon, uban sa wala mahibaloi nga mga kahanas ug uban sa mga kahigayunan sa paggamit ug pagpalambo niini diha sa iyang pag-alagad. Busa Siya nagpaabot og daghan gikan kanato, ang iyang gikahimut-an nga mga anak" (*The Miracle of Forgiveness* [1969], 100).

Kon adunay mangutana kanato unsa nga mga abilidad nga ania kanato, unsaon nato sa pagtubag? Ang pipila kanato tingali maghunahuna nga kita walay mga abilidad. Tingali kita dili mamugnaon sa arte nga mga bahin sama sa pagkanta, pagsayaw, o pagsulat. Apan kita tingali adunay mga kahanas nga wala nato mahibaloi nga mga abilidad. Tingali kita adunay mga talagsaong kahanas sa pag-organisar, sa pagpakighigala, pagdala og kalinaw, pagtudlo sa uban, o pag-atiman sa mga bata.

Si Ella, usa ka batang babaye sa iyang unang mga tuig sa pagkatinedyer, dili malipayon tungod kay siya walay mga abilidad sama sa iyang magulang nga babaye. Siya wala makadawat sa pagtagad ug pagdayeg nga ilang nadawat. Naghilak nga miadto sa iyang Tiya Susan, nagbakho: "Walay nakagusto kanako. Ako walay hinungdan."

Human mapakalma si Ella ug naghunahuna sa makadiyot, si Tiya Susan miingon: "Ako nakasabut sa imong gibati, Ella. Lisud kaayo nga magpuyo uban sa duha ka inila kaayo, may abilidad nga magulang nga igsoong mga babaye. Ako mibati nga ikaw mibati nga ubos ra." Dayon si Tiya Susan miingon: "Ella, ang atong Amahan sa Langit adunay dakong tumong sa paglalang sa matag usa kanato nga tagsa-tagsa. Ayaw himoa ang imong kaugalingon nga sama sa uban. Pagmapasalamaton sa imong kaugalingon nga mga abilidad ug mga gasa ug paningkamot sa pagpalambo kanila."

Si Tiya Susan mipasabut nga tungod sa kahanas ni Ella sa pag-atiman og mga bata nga maayo kaayo siya nahimong maayo kaayo nga tig-bantay og bata. Siya mipadayon:

"Ako nakadungog sa imong inahan nga miingon . . . ikaw maayo kaayo nga motrabaho ug andam sa paghimo sa inyong panimalay nga mahimong usa ka maayo nga dapit nga kapuy-an.

"Nakaamgo ba ikaw niana Ella, nga kon adunay usa nga nasakit, ikaw nasayud unsay buhaton sa paghatag sa labing maayo nga kahupayan? [Sa diha nga ako nagkasakit] ikaw ang migahin og panahon sa paghimo sa akong mga sugo, nagbutang og presko nga mga bulak sa akong kiliran sa imong mga pagbisita. Ikaw adunay maayo nga mga hunahuna, Ella. . . . Ikaw nakagusto sa eskwela ug maayo ang agi didto. Ikaw adunay daghang mga gasa ug mga abilidad nga nakapahimo kanimo nga espesyal sa imong pagkaikaw." Ug dayon si Tiya Susan nangutana ni Ella kon nakahibalo ba siya nga walay duha ka mga dyamante, nga managsama. . . ." Siya mipasabut: "Kana mao ang usa sa mga katarungan nga ang diamante . . . mahal kaayo sa tanan nga mga kalibutanon nga mga kabtangan. Walay duha ka mga dyamante nga managsama, apan kining tanang mga mutya. Ayaw kalimot nga ikaw usa ka mutya, Ella" (Tan-awa sa Daryl V. Hoole ug Donette V. Ockey, *With Sugar'n Spice* [1966], 19–21.)

Ang atong mga abilidad ug mga kahanas mao ang mga gasa gikan sa atong Langitnong Amahan. Ang matag tawo gitugahan sa pipila niini nga mga gasa.

Pagkakapalag ug Pagpalambo sa Atong mga Abilidad

Mahinungdanon nga kita makakaplag ug mopalambo sa atong mga abilidad. Ang Apostol Pablo miingon, "Dili mo pasagdan ang hiyas nga anaa kanimo" (1 Timoteo 4:14). Ang pagkaplag ug pagpalambo sa atong mga abilidad nagkinahanglan og paningkamot.

- Sa unsa nga paagi nga kita makakaplag sa atong mga abilidad?

Kita kinahanglan nga mag-ampo alang sa giya sa atong Langitnong Amahan samtang kita magsiksik ug mag-eksperimento sa pagkaplag sa atong tagsa-tagsa nga mga abilidad. Kita mahimong mangayo og espesyal nga mga panalangin aron sa pagtabang kanato nga makaila niini. Kon kita gigahin alang sa balaan nga mga tawag sa Simbahan, tingali ang pipila ka mga abilidad gihisgutan nianang higayona o sa higayon nga kita gipaluwat na. Kita mahimong mangutana sa atong mga kaugalingon, "Unsa nga mga hiyas ang ania kanako nga nakatabang sa pagtudlo og usa ka leksyon, paghatag og usa ka pakigpulong, pagtrabaho sa buluhaton sa komite, o pagtabang sa pagplano og usa ka salo-salo?" Kita kinahanglan nga magtan-aw sa mga kinabuhi sa kadtong kinsa

nga atong gidayeg. Dayon atong masusi ang atong mga kaugalingon aron mahibaloan kon kita aduna bay pipila sa ilang maayo nga mga hiyas, bisan sa gamay lang. Ang mga ginikanan ug ang ubang mga kabanay, mga higala, ug mga magtutudlo sa kasagaran makatabang kanato nga makaila ug makapalambo sa atong mga abilidad.

Diin ang mga istaka sa Simbahan naorganisar, takus nga mga sakop makadawat og mga panalangin gikan sa patriyarka sa istaka. Talagsaon nga mga gasa ug mga abilidad sa kasagaran ipadayag diha sa patriyarkal nga panalangin. Kita mhimong mogamit niini isip usa ka giya sa pagpangita ug pagpalambo sa atong mga abilidad. Si Presidente Spencer W. Kimball miingon, "Mao kini ang atong dako nga paglaum nga ang matag tawo, lakip sa hamtong nga mga batan-on, hatagan og kahigayunan sa pagbaton og usa ka patriyarkal nga panalangin" (sa Conference Report, Oct. 1977, 4, o *Ensign*, Nov. 1977, 4).

Si Sister Nancy Seljestad sa Homer, Alaska, misaysay kon sa unsa nga paagi nga siya nakakaplag sa iyang mga abilidad. Siya mihangyo sa iyang bana alang sa usa ka espesyal nga panalangin. Sa panahon sa pagpanalangin siya nadasig sa pagsulti kaniya nga kon siya dili dayon mopalambo sa iyang mga abilidad, kini pagakuhaon gikan kaniya ug ihatag ngadto sa lain. Siya miingon:

"Ako nakugang ug nahadlok ug nagmapainubsanon.

"Kini nakapahunahuna kanako. . . . Walay nakita nako nga ingon og tataw nga usa ka abilidad. Unsaon nako sa pagpalambo sa unsay wala nako mahibaloi? Tingali ania kanako ang wala mamatikdi nga kapanguhaan sa mga gasa nga wala mahibaloi, wala matandog, wala magamit. . . .

"Isip usa ka kinabig, akong nakita ang mga tawo nga adunay mga abilidad diha sa Simbahan sa ilang tibuok kinabuhi, uban sa katuigan sa pagbansay sa pagpalambo sa mga ablidad sa pagkanta, pagsulat, ug pagpamulong. Ako wala niining mga butanga.

"Sa kalit adunay miabut nga pagdasig. Ako makabuhat sa mga tinguha ug mga kaikag nga ania kanako ug mogamit sa akong mga abilidad sa gagmay nga mga paagi.

"Pinaagi sa pagpamalandong ug pag-ampo akong nakaplagan nga ang mga tinguha ug mga kaikag mao:

"*Mga Tawo:* Ako nakahukom sa pagpadayon sa maayo nga mga intensyon nga sa kasagaran akong bation apan tagsa ra nga gisunod sa paghimo sa uban nga malipayon. Sa pagsugod ako nagluto og usa ka *pie* alang sa gamay nga batang lalaki kansang inahan atua sa layo.

"*Musika:* Ako dili makabasa og mga nota o makatugtog og instrumento, apan ako gusto og musika. Akong gipakigkitaan ang usa ka igsoong

babaye nga adunay abilidad sa musika ug miingon, 'Ako buot nga mokanta dungan kanimo.'

"*Drama:* Ako miboluntaryo nga mao ang magpahigayon og usa ka 'gabii sa drama' nga ang mga donasyon ihatag ngadto sa mga batanon sa among sanga alang sa ilang biyahe ngadto sa templo.

"*Pagsulat:* Sa kasagaran ako adunay kusog nga pagbati kon ako natandog sa usa ka butang nga isulti o buhaton sa usa ka tawo. Ako nakahukom sa pagsulat niini nga mga pagbati kon kini mahitabo ug ipadala kini ngadto sa tawo nga nakapatandog kanako. . . . "

Ang mahitabo ako dili mahimong 'inila'. . . . Unsa *ang* akoa, bisan, og ikapakigbahin ngadto sa akong mga minahal—sa akong banay, sa akong mga sakop sa sanga, ug mga silingan gamay ra, tingali, apan adunay kahigayunan sa kalamboan, bililhon ug hinatag sa Dios—akong kaugalingon nga mga abilidad" ("I Dug Up My Talents," *Ensign*, Mar. 1976, 31).

Ang atong mga abilidad tingali gamay sa sinugdanan. Apan uban sa pagpaningkamot kini motubo. Ang pagpalambo sa usa ka abilidad sa kasagaran makatabang kanato sa pagpalambo sa ubang mga abilidad. Espesyal nga mga pagbansay o pormal nga edukasyon makatabang kanato sa pagkab-ot og daghang mga kahanas. Ang pagbuntog sa talagsaon nga mga hagit o mga kakulangan makatabang usab kanato sa pagpalambo og bag-o nga mga abilidad. Isip mga sakop sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, kita adunay daghang mga kahigayunan sa pagpangita ug pagpalambo sa bag-o nga mga abilidad kon kita modawat og balaan nga mga tawag sa pagalagad. Kadaghanan kanato gitawag dili tungod sa unsay atong mabuhat apan alang sa unsay atong makab-ot.

Si Elder Franklin D. Richards miingon: "Sa kasagaran ang mga tawo nga gihangyo nga modawat og katungdanan diha sa Simbahan sa kalagmitan moingon, 'O, ako dili makahimo niana. Ako wala kaayoy kasinatian o edukasyon sama sa uban nga nag-alagad na.' Apan uban sa hugot nga pagtuo, pagtuon, paningkamot, ug pag-ampo, ang Ginoo motabang kanato sa pagtuman sa mga butang nga ingon og imposible" (sa Conference Report, Sao Paulo Area Conference 1977, 23).

Si Sister Maria Teresa P. De Paredes, asawa sa kanhi presidente sa misyon sa Mexico Veracruz, mipamatuod: "Kon ang usa ka babaye aktibo sa Simbahan, siya makapalambo og makapatingala nga mga abilidad nga wala niya mahibaloi nga siya aduna. Pinaagi sa pagtuon sa ebanghelyo ug paggamit sa husto nga mga baruganan ngadto sa iyang inadlaw nga mga kinabuhi, siya mausab ngadto sa usa ka labaw nga maayo nga babaye, labaw nga makahimo sa pagtuman sa iyang pagka-

tinugyanan diha sa iyang panimalay ug pagtabang sa iyang banay ug komunidad" (kinutlo ni Carol Larsen sa "The Gospel Counterculture," *Ensign*, Mar. 1977, 23).

Si Presidente Brigham Young miingon, "Ang matag kalampusan, ang matag giampingan nga grasya, ang matag mapuslanon nga mga nakab-ot sa matimatika, musika, ug sa tanang syensya ug arte alang sa mga Santos" (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954], 252).

Si Presidente Spencer W. Kimball naghandom sa adlaw nga ang mga sakop sa Simbahan mahimong bantugan nga mga artista ug batid o hanas nga mga mamomoo. Siya mihagit kanato sa paglabaw diha sa atong mga abilidad ug mga kahanas. Siya mipahimangno kanato nga dili matagbaw sa 'maayo' apan maningkamot alang sa labing maayo. Siya mipahinumdom kanato nga kadtong kinsa mopalambo sa ilang mga abilidad uban sa tabang sa Balaan nga Espiritu kinahanglan nga makakab-ot og labing maayo nga mga resulta. (Tan-awa sa "The Gospel Vision of the Arts," *Ensign,* July 1977, 3.)

- Ipakita ang mga biswal 27-a "Usa ka babaye nga nagla-la og panap-ton," ug 27-b "Usa ka babaye nga nagkat-on sa pagkaskas og gitara."

Gamita ang mga Abilidad o Mawala Kini

Human kita makakaplag ug makapalambo sa atong mga abilidad, ang Ginoo nagpaabot kanato sa paggamit niini. Kon kita dili mogamit niini, mawala kini kanato. Ang Ginoo mipahimangno:

"Apan sa uban Ako wala mahimuot pag-ayo, kay sila dili mobuka sa ilang mga ba-ba, apan sila nagtago sa kahibalo nga Ako mihatag ngad-to kanila, tungod sa kahadlok sa tawo. Alaot ngadto sa ingon, kay ang akong kasuko napukaw batok kanila.

"Ug mahinabo, kon sila dili labaw nga matinud-anon ngari kanako, kini pagabawion, bisan niana nga anaa kanila" (D&P 60:2–3).

Si Elder Richard L. Evans misaysay bahin sa usa ka inahan kinsa naba-laka sa "unsay gibuhat sa anak nga babaye o wala buhata , sa iyang mga ablidad ug mga kahigayunan. . . . Ang inahan usa ka adlaw niana . . . miingon: Ako mihatag kanimo og kinabuhi. Karon ikaw kinahang-lan nga mogamit niini!' " Si Elder Evans dayon miingon: "Kita maka-sabut sa Amahan natong tanan nga moingon sa mao nga butang: Ako mihatag kaninyo og kinabuhi. Karon kamo kinahanglan nga mogamit niini! Karon pahimusli kini! Ako mihatag kaninyo og panahon, kaa-lam,ang maayo nga yuta ug sa tanan nga gitanyag niini—karon gamita kini' " (sa Conference Report, Oct. 1970, 86–87, o *Improvement Era,* Dec. 1970, 88).

27-a, Usa ka babaye nga naghabol

27-b, Usa ka babaye nagkat-on sa pagkaskas sa gitara

Pila ka mga abilidad ang ania kanato ang dili mahinungdanon kay sa unsa nga paagi kita migamit niini. Ang Ginoo miingon, "Alang kaniya ngadto kinsa daghan ang gihatag daghan ang gikinahanglan" (D&P 82:3).

Ang Kalipay Moabut pinaagi sa Matarung nga Paggamit sa mga Abilidad

Ang Ginoo miingon:

"Pangitaa sa matinguhaon nga paagi ang labing maayo nga mga gasa, ug kanunay maghinumdom alang sa unsa sila gihatag;

"Kay sa pagkatinuod ako moingon nganha kaninyo, sila gihatag . . . nga ang tanan unta makaangkon og kaayohan . . . nga mangayo gikan kanako, . . . ug dili alang sa timailhan nga sila unta mogamit niini alang sa ilang mga katagbawan." (D&P 46:8–9).

Ang mga abilidad ug mga kahanas kinahanglan nga makatabang sa uban ingon man usab sa atong mga kaugalingon. Kita makapakita sa atong pasalamat ngadto sa Langitnong Amahan alang sa atong mga abilidad kon kita mogamit niini sa pagpasabut, pagbayaw, ug pagligon sa uban. Kita kinahanglan nga mogamit kanila sa pagtudlo sa atong mga anak ug mga batan-on ug sa pagdasig kanila ngadto sa pagpaningkamot. Ang atong mga banay mapanalanginan samtang kita mogamit sa atong mga abilidad diha sa atong mga panimalay. Samtang kita magkat-on sa pagpanahi, pagpangluto, ug paghimo sa atong balay nga husay, kita makapatahum sa atong mga kinabuhi ug makapagaan sa buluhaton sa uban. Samtang kita mopalambo og usa ka mabination ug mahigugmaon nga kinaiya, kita makahatag og kalinaw ug panag-uyon diha sa atong mga panimalay. Kita makapalugway sa atong mga abilidad sa pagpanalangin sa kasilinganan diin kita nagpuyo. Kita makahatag og kalipay ngadto sa mga higala libot kanato samtang kita motabang niadtong nanginahanglan.

Apan sa walay palad, ang pipila ka mga tawo nakakaplag og usa ka abilidad, mipalambo niini, apan migamit sa mga paagi nga dili makatabang sa uban. Gani, ang pipila migamit sa ilang mga abilidad sa pagpasiugda og dili pagkamatarung. Ang tawo kinsa adunay maanindot nga tingog sa pagkanta mahimong mogamit niini sa pagkanta og imoral nga mga kanta. Ang tawo kinsa makasulat og makadasig nga balak mahimong mogamit niana nga abilidad sa dili maayo nga paagi ug pagsulat og law-ay nga literatura. Ang usa ka maayong mamumulong o magtutudlo mahimong mogiya sa uban ngadto sa sala. "Ang abilidad nga walay maayong kinaiya labaw nga kahadlokan kay sa pagtamud" (Richards L. Evans, *Thoughts . . . for One Hundred Days* [1966], 208).

Sa sayo niini nga leksyon atong nakat-unan ang mahitungod ni Sister Seljestad, kinsa nakakaplag ug nakapalambo og daghang bag-ong mga abilidad. Ang presidente sa sanga ni Sister Sejestad mihangyo kaniya nga mao ang mahimong direktor sa relasyon sa publiko alang sa sanga. Kini nakahatag kaniya og kahigayunan sa paggamit sa iyang bag-ong nakaplagan nga mga abilidad. Siya miduol sa editor sa lokal nga pamantalaan uban sa usa ka ideya sa pagsulat og kolum bahin sa relihiyon sa iyang senimana nga pamantalaan sa komunidad. Kini nakahatag kaniya og kahigayunan nga ikahimamat ug ikauban sa trabaho ang ubang mga pangulo sa laing mga simbahan. Tungod sa kolum, siya miingon, "Ako nakahimo sa pagwagtang sa daghang dili tinuod nga mga istorya bahin sa Simbahan, ug nakahatag og mga kopya sa Basahon ni Mormon (Tan- awa "Calling Inspires New Talents." *Church News,* 4 Feb, 1978, 14.)

Si Elder Boyd. K. Packer mihatag niini nga hagit: Lakaw ngadto dayon, ikaw kinsa adunay gasa; amumaha ang imong gasa. Palamboa kini sa bisan unsang mga arte ug diha sa matag takus nga panig-ingnan kanila. Kon ikaw adunay kahanas ug tinguha, pangita og trabaho o gamita ang imong abilidad isip usa ka kalingawan o amumaha kini isip usa ka *hobby.* Apan sa tanang laing mga paagi mopanalangin sa uban. Pagpakita og sumbanan sa kahamili. . . . Ayaw ipakita ang inyong gasa sa dili takus nga paagi" ("The Arts and the Spirit of the Lord," sa *Speeches of the Year*, *1976* [1977], 280).

Panapos

Kita matag usa kanato gipanalanginan og mga abilidad ug uban sa mga kahigayunan sa pagpalambo niini. Ang atong Langitnong Amahan nagpaabot kanato sa paggamit sa atong mga abilidad alang sa kaayohan sa uban ingon man usab alang sa atong mga kaugalingon. Kadaghanan sa kalipay moabut kanato ug ngadto niadtong anaa sa atong palibot kon kita mogamit sa atong mga abilidad alang sa matarung nga mga katuyoan. Samtang kita mogamit niini sa matarung nga paagi, kini modako ug bag-o nga mga kahigayunan ug mga kahanas molambo. Mahinungdanon alang kanato sa paghinumdom nga ang atong mga abilidad mga gasa gikan sa Dios ug nga Siya naghimo kanato nga may tulubagon sa unsay atong gibuhat niini.

Hagad

Susiha ang inyong mga tinguha, mangita sa bag-o nga mga abilidad, dayon mopalambo niini. Awhaga ang mga sakop sa inyong banay sa pagpangita ug pagpalambo sa ilang mga abilidad.

Dugang nga Kasulatan

- Mateo 25:14–30 (sambingay sa mga talento)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 34, "Pagpalambo sa Atong mga Talento".
2. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGPALAMBO SA MGA KAHANAS SA PAGPANARBAHO

Leksyon 28

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagdasig kanato sa pagpangita ug pagpalambo sa mga kahanas sa pagpanarbaho.

Usahay ang mga Babaye Kinahanglan gayud nga Motrabaho

Sa daghang mga banay ang usa ka amahan o bana nagtrabaho aron sa pagsangkap sa mga panginahanglan sa banay. Bisan pa niana, kini dili mao kanunay ang kahimtang. Ang mga babaye kinahanglan usab nga mangandam sa pag-abag. Daghang mga babaye nagtrabaho aron sa pag- abag sa ilang mga kaugalingon ug sa gihapon ang uban nagtrabaho aron sa pag-abag sa ilang mga kaugalingon ug sa ilang mga banay.

- Unsa ang pipila ka mga katarungan nga ang usa ka babaye kinahanglan gayud nga motrabaho? Isulat ang mga tubag diha sa pisara ug hisguti kini. Siguroha ang paglakip sa mosunod nga mga ideya:

  Ang iyang bana o amahan patay na.

  Ang iyang bana o amahan dili na makatrabaho tungod sa balatian o aksidente.

  Siya nag-inusara ug kinahanglan gayud nga moabag sa iyang kaugalingon.

  Ang sukaranan nga mga panginahanglan sa banay dili makabot sa usa lamang ka kinitaan.

  Ang wala damha nga balatian o laing mga kalisud nakahimo sa panginahanglan alang sa dugang nga kinitaan.

Ang mga Babaye Kinahanglan nga Mag-andam alang sa Pagpanarbaho

Ang mga babaye kinahanglan nga makasarang sa ilang mga kaugalingon nga mahimong tig-atiman sa panimalay ug sa pagpangita og kabuhian.”

Ang usa ka dili minyo nga babaye kanunay nga malipayon kon siya adunay usa ka trabaho diin siya sa sosyal nga paagi makaalagad ug may kaugalingnan sa panalapi. . . . Si bisan kinsang minyo nga babaye

mahimong mabiyuda nga dili mahibaloan. Ang kabtangan mahimong mawala ingon ka dali kon mamatay ang bana. Sa ingon, si bisan kinsang babaye ubos sa panginahanglan sa pagpangita sa iyang kaugalingong panginabuhi ug pagtabang sa pag-abag sa nagsalig nga mga anak. Kon siya nabansay sa mga katungdanan ug sa kalit nga mga hitabo sa kinabuhi nga moabut kaniya, siya labaw nga magmalipayon ug adunay dako pa nga pagbati sa kasiguroan" (Camilla Kimball, "A Woman's Preparation," *Ensign*, Mar. 1977, 59).

Ang mga inahan giawhag sa paghimo sa pagpadako sa ilang mga anak nga ilang unang trabaho, ilabi na kon ang ilang mga anak gagmay pa. Bisan pa niana, sila kinahanglan nga makahimo sa pagpangita og panginabuhian sa gawas sa ilang panimalay. Sa dili pa ang inahan sa gagmay nga mga bata maghunahuna sa pagtrabaho sa gawas aron sa pagsangkap sa sukaranan nga mga panginahanglan sa iyang banay, siya kinahanglan mosiguro nga kadtong mga panginahanglan nga makatarunganon. Siya kinahanglan nga mosiguro nga kini dili maabot pinaagi sa pagbadyet og maayo ug sa produksyon sa panimalay. Siya kinahanglan nga maningkamot nga mopuyo sa balay uban sa mga bata.

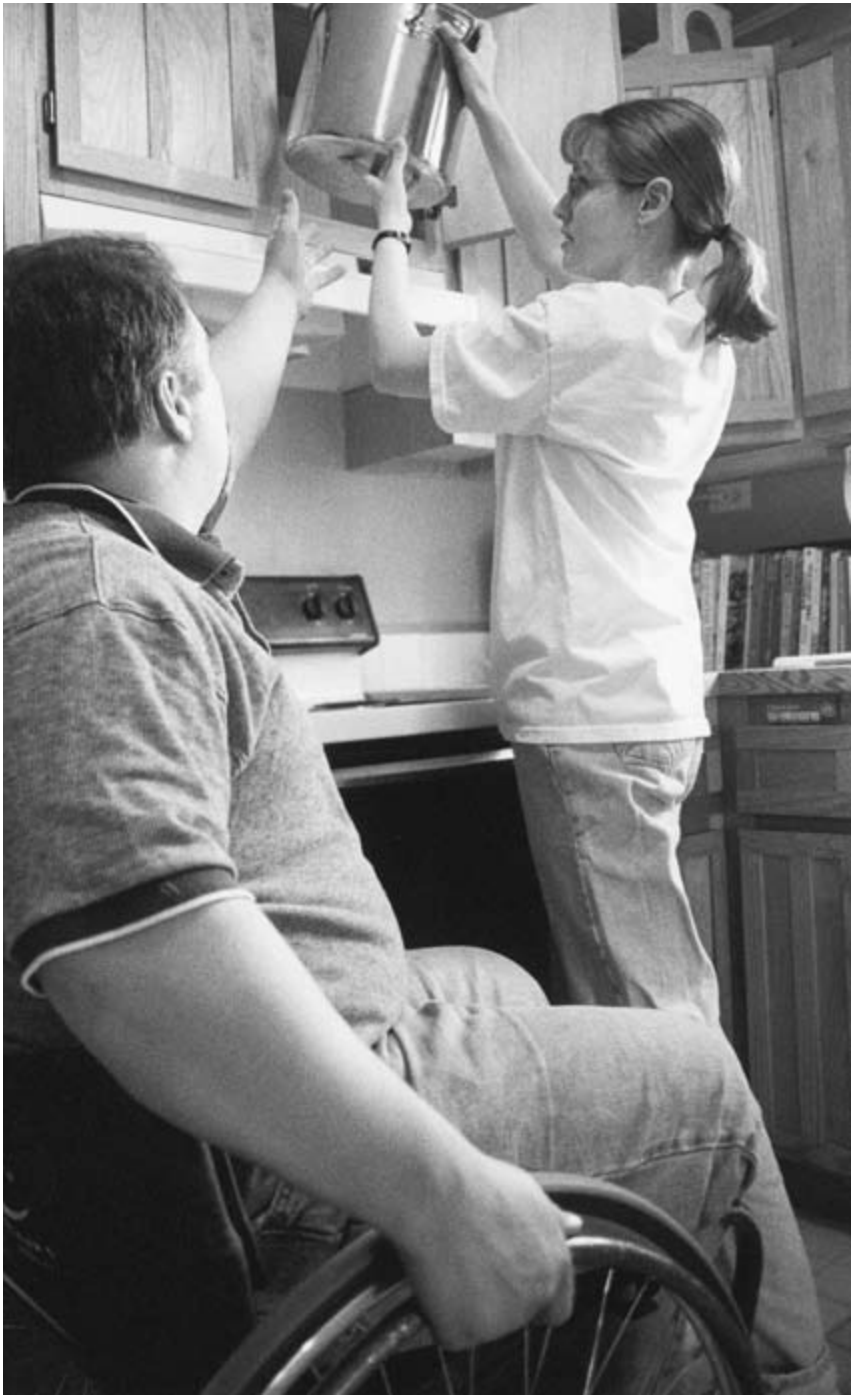
"Ang mga inahan nga adunay gagmay nga mga anak sa ilang panimalay kinahanglan nga mogahin sa ilang mga kusog sa pagpakig-uban ug pagbansay sa ilang mga anak ug sa pag-atiman sa ilang mga banay, ug kinahanglan nga dili mangita og trabaho gawas sa ilang panimlay gawas kon walay laing paagi nga ang sukaranang mga panginahanglan sa banay makab-ot" (Sulat sa Unang Kapangulohan ngadto ni Neal A. Maxwell ug Dallin H. Oaks; kinutlo ni Dallin H. Oaks sa "Insights," *Ensign* Mar. 1975, 56).

- Ipakita ang biswal 28-a, "Usa ka babaye nga nagtabang sa iyang bana nga may kakulangan."

Ang inahan kinsa sa kalit nakamatikod sa iyang kaugalingon nga maoy mangita sa kabuhian alang sa iyang banay, dugang ngadto sa paghimo sa mga katungdanan sa panimalay, adunay dako nga panginahanglan alang sa edukasyon. Kon siya nakaandam sa iyang kaugalingon pagsayo, maanindot nga mga kahigayunan ang maanaa, ug siya makatrabaho dayon.

Kita kinahanglan nga dili magdahom sa gobyerno o ahensya sa kaayohan sa pag-atiman sa atong mga panginahanglan kon kita makatrabaho miingon si Obispo Victor L. Brown:

"Ang paghatag agi sa kalooy o pagkuha og pag-angkon og usa ka butang nga walay gihimo, makapaawhag sa pagkatapulan ug magsalig ug makadaot sa pagtahud sa kaugalingon.



28-a, Usa ka babaye nagtabang sa iyang bana nga may kakulangan

"Ang paagi sa Ginoo gihimo sa pagtabang sa matag usa kanato nga makaandam alang sa atong mga panginahanglan" ("The Church and the Family in Welfare Services," *Ensign*, May 1976, 110).

Unsaon sa Pagpangandam alang sa Pagpanarbaho

- Hisguti ang mosunod nga mga paagi nga ang mga babaye makaandam alang sa pagpanarbaho. Pangayo og dugang nga mga ideya gikan sa mga sakop sa klase.

Ang mga babaye ug batan-ong mga babaye kinsa dili minyo makahimo sa:

1. Paghimo og usa ka tumong alang sa usa ka trabaho ug pagkuha sa gikinahanglan nga edukasyon ug pagbansay.
2. Pagtungha sa regular o gabii nga mga klase sa pag-andam alang sa pagpanarbaho.
3. Pagpangita og trabaho aron sa pagtabang kanila nga makapalambo og mga kahanas ug makaangkon og kasinatian.
4. Pagpangita og edukasyon aron sa pag-andam alang sa mga kapangakohan isip mga asawa ug mga inahan.
5. Pagboluntaryo diha sa mga ospital, mga ahensya sa komunidad, mga tulunghaan, ug uban pa.
6. Pagkat-on og mga kahanas nga mahimong magamit diha sa panimalay aron adunay mahimong kinitaan.

- Aduna bay mga kahigayunan alang sa *part-time nga* trabaho sa inyong dapit? Aduna bay mga klase nga makadugang sa inyong edukasyon?

Ang minyo nga mga babaye kinsa wala magkinahanglan nga motrabaho sa gawas sa panimalay makahimo sa:

1. Pag-eskwela nga makaandam kanila alang sa pagpanarbaho.
2. Pagsusi sa mga tulunghaan ug mga nag-alagad sa dapit alang sa tambag ug sa pagpakigtambag bahin sa mga kahanas ug mga kahigayunan sa pagpanarbaho.
3. Paghatag og boluntaryo nga pag-alagad nga makatabang sa pagpalambo sa mga kahanas sa pagpanarbaho.

Oo. walay usa niini nga mga kalihokan ang makapugong sa usa ka inahan gikan sa pagtuman sa mga panginahanglan sa banay. Hinoon, siya kinahanglang mangita og mga butang nga makatabang kaniya nga mahimong usa ka maayo nga inahan ug tig-atiman sa panimalay. Usa ka klase sa pagdumala sa panalapi, sama pananglit, makatabang kaniya sa pagpangita og mga paagi sa pagdumala pag-ayo sa badyet sa banay.

28-b, Usa ka babaye nangita og kwarta diha sa panimalay pinagi sa pagpangorte

- Unsa ang pipila ka dugang nga mga paagi nga kamo makaandam sa inyong kaugalingon alang sa pagpanarbaho?

Usa ka igsoong babaye sa Tunga-tungang America nabiyuda sa dihang ang iyang kamanghurang anak nga wala pay usa ka tuig. Sa sinugdanan siya mibati nga nag-inusara. Uban sa tulo ka gagmay nga mga anak nga buhion, siya nasayud nga siya kinahanglan nga makaangkon og mga kahanas sa pagpanarbaho. Siya nagpalista sa usa ka klase aron makat-on sa paghimo og mga sundanan ug sinina aron siya makatrabaho diha sa iyang panimalay ug makauban ang iyang mga anak usab. Siya mipalambo sa iyang kahanas pag-ayo nga siya sa wala madugay siya gihangyo nga mopahigayon og mga klase alang sa gobyerno. Isip sangputanan sa iyang mga paningkamot ug maalamon nga pagdumala sa kwarta, ang iyang tulo ka mga anak nakaeskwela ug sa katapusan nahimong mga magtutudlo. Kining igsoon nga mga babaye usa sa daghang mga babaye kinsa nakakita og mga paagi sa pagpalambo sa ilang mga abilidad ug mihimo niini nga mga kahanas sa pagpanarbaho.

Kon mangita og kahanas sa pagpanarbaho, kita kinahanglan nga mohukom unsa ang atong gustong himoon. Kon mahimo, kita kinahanglan nga mopili sa usa ka butang nga nakapaikag kanato. Dayon kita kinahanglan nga makat-on sa tanan nga atong mahimo mahitungod niini. Sama pananglit, kon kita mohukom sa paghimo og butang diha sa panimalay, kita kinahanglan magpadayon sa pagsulay hangtud nga kita makakita og usa ka butang nga halinon kaayo ug adunay maayong ganansya. Kita makapakita sa atong mga hinimo sa kamot nga butang ngadto sa mga higala, mga silingan, ug mga kabanay. Kita makapakita niini sa mga palitanan ug mga tindahan.

Kita kinahanglan nga mag-ampo kanunay alang sa panabang sa paghimo og mga desisyon. Kita kinahanglan nga mohangyo sa Langitnong Amahan sa paggiya kanato sa pagpangita og mga paagi sa pag-andam sa atong mga kaugalingon.

"Kay sa pagpangita unsa ang buhaton sa Ginoo alang kanato, atong ipangutana unsa ang atong mahimo alang sa atong mga kaugalingon" (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954], 293.

Pagpangita og Kwarta diha sa Panimalay

- Ipakita ang mga biswal 28-b. "Usa ka babaye nangita og kwarta diha sa panimalay pinaagi sa pagpanupi"; ug 28-c, "Linuto nga mga pagkaon diha sa panimalay mahimong ibaligya."

Daghang mga babaye nakakaplag og mga paagi sa paggamit sa ilang mga abilidad ug mga tinguha sa pagpangita og kwarta diha sa panimalay. Kini makatabang ilabi na kon ang usa ka inahan nga adunay gagmay nga mga anak kinahanglan gayud nga motrabaho. Ania ang pipila ka mga paagi nga ang mga babaye makakwarta diha sa panimalay:

28-c, Linuto nga pagkaon diha sa panimalay mahimong ibaligya.

1. Pagpanahi sa mga sinina sa mga bata, mga kurtina, mga boda sa kasal, mga uniporme, mga butang sa panimalay, *stuffed animals,* mga monyeka, o sinina sa monyeka.
2. Pamorda, paggansilyo, paghimo og mga kutson, buhat sa *crewel,* paghimo o paghan-ay og mga bulak, paghimo og mga alahas, pag-panday og pilak, o paghimo og lukong sa mga bulak.
3. Pag-adorno sa mga *cake,* paghimo og mga tortilya, mga *cake* sa kasal, pan, mga sopas, kendi, o mga puto; o pagputos og mga paniudto sa tulunghaan.
4. Pag-atiman alang sa mga anak diha sa panimalay o pagtudlo og tulunghaan sa nursery diha sa panimalay.
5. Pagpananom ug pagbaligya sa mga abut. Ang presko nga gitanom sa panimalay nga abut kanunay nga pangitaon ug dali nga ibaligya. Ang uban nga mga babaye kinsa nagpuyo sa kaumahan mahimo og mga konselba ug mga gulaman gikan sa lokal nga prutas. Sila mobaligya niini sa daplin sa tindahan sa daplin sa dalan o sa mga tindahan.
6. Pagtudlo og musika, sayaw, o arte
7. Pag-atiman sa mga tigulang
8. Pagtudlo sa mga estudyante
9. Pagsulat alang sa pamantalaan
10. Pagmakinilya o bookkeeping
11. Pagbaligya pinaagi sa telepono
12. Akting isip ahente sa mga tag-iya sa balay paabangan
13. Pagpapuyo og tawo sa ilang panimalay
14. Pag-atiman alang sa may kakulangan nga mga bata
15. Pag-atiman alang sa mga hayop
16. Pag-arte ug pagputol og buhok

Kita kinahanglan nga makasabut ug mosunod sa bisan unsang legal nga kinahanglanon alang sa mga lisensya sa pagtrabaho diha sa panimalay aron makakwarta.

- Unsa ang laing pipila ka mga paagi nga makakwarta diha sa panimalay?
- Ngano nga maalamon ang pagpalambo sa atong mga abilidad bisan kon kita dili gayud motrabaho sa gawas sa panimalay?

Panapos

Kita gisultihan nga mosangkap sa atong mga kaugalingon. Ang mga kasulatan nagsulti kanato nga dili magtinapulan (tan-awa sa D&P 42:42). Ang mga pangulo sa Simbahan kanunay nga nagbalikbalik sa pag-awhag kanato sa pag-atiman alang sa atong kaugalingong mga panginahanglan.

- Ngano nga mahinungdanon ang pagsangkap alang sa atong kaugalingong mga panginahanglan? Ngano nga kita dili magsalig sa uban sa pagbuhat niini?

Kitang tanan kinahanglan nga makaandam sa pagsangkap alang sa atong mga kaugalingon ug sa atong mga banay. Kita kinahanglan nga magsugod og sayo sa pagpalambo sa atong mga abilidad. Kita kinahanglan makasarang sa atong mga kaugalingon sa pagpanginabuhi kon kini gikinahanglan gayud. Kita kinahanglan nga mangita og mga paagi nga makakwarta, ang paggamit sa atong mga abilidad sa paghatag og katagbawan ug kasiguroan.

Kon kita kinahanglan gayud nga motrabaho, kita kinahanglan nga mopundok sa makatabang nga mga kasayuran mahitungod sa mga kahigayunan sa pagpanarbaho, mag-angkon sa gikinahanglan nga pagbansay ug kasinatian, ug magmainampoon sa atong paghimo og desisyon.

Si Presidente Marion G. Romney miingon nga ang matag usa kanato kinahanglan gayud nga motrabaho sa atong kaugalingong kaluwasan sa kalibutanon ug ingon usab sa espirituhanon nga mga butang. Siya mihatag og gibug-aton nga kadtong kinsa nagkinahanglan "mahimong mahimaya kon ug mao lamang nga sila makahimo sa pag-angkon og kaugalingnan ug pagtahud sa kaugalingon pinaagi sa ilang kaugalingon nga kakugi ug pagdaginot" (In Mine Own Way," *Ensign*, Nov. 1976, 125).

Hagad

Ilista ang mga abilidad ug mga kahanas nga makatabang pagsangkap alang sa inyong banay. Pagpili og bisan usa ka kahanas ug paningkamuti ang pagpalambo niini. Pagsugod sa pagpalambo niini nga kahanas pinaagi sa praktikal nga kasinatian, mga klase, mga leksyon, o boluntaryo nga pag-alagad.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Tun-i pag-usab sa leksyon 27, "Pagpalambo sa Atong mgaTalento."
2. (Mahimong gamiton o dili) Pagpundok o pipila ka mga artikulo nga gihimo sa mga babaye sa inyong dapit, ug han-aya kini sa usa ka pasundayag diha sa inyong lawak klasehanan.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo, sa imong gusto.

PAGTUDLO SA BANAY SA BILI SA TRABAHO UG KAPANGAKOHAN

Leksyon 29

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagtudlo sa mga sakop sa banay sa pagtahud sa trabaho ug mobati nga may kapangakohan ngadto sa banay.

Ang Kahigayunan sa Pagtrabaho

"Usa ka . . . pamantalaan [mi-imprinta] sa usa ka interbyu uban sa usa ka miretiro nga magbalantay kansang edad gilista nga 165. Ang iyang ngalan mao si Shirali Mislimov. Siya natawo ug nagpuyo sa iyang tibuok nga kinabuhi sa mga Kabukiran sa Caucasus . . . taliwala sa Itom nga Dagat ug sa Dagat sa Caspian. . . .

"Si Mislimov sa gihapon mobugha og kahoy. 'Ako nadani nga ang tapulan dili mabuhi og dugay,' siya misulti sa nag-interbyu kaniya. . . .

"Ang artikulo nag-ingon nga ang tigulang nga tawo sa gihapon 'mokalot sa mga kahoy nga diha sa tamnanan sa prutas, nga iyang gitanom pag-usab sa makadaghan nga higayon sa iyang tibuok kinabuhi.'

" 'Kanunay nga pagtrabaho, hangin sa bukid, ug kasarangan nga pagkaon nakatabang kanako nga makaabot sa ingon nga pangidaron,' miingon si Mislimov, kinsa dili moinom ni motabako" (kinutlo ni Wendell J. Ashton sa "The Sweetness of Sweat," *Ensign*, July 1971, 35).

Bisan og ang kadaghanan kanato dili moabut og 165 ang edad, kita kinahanglan nga mohatag og bili sa trabaho alang sa temporal ug espirituhanon nga mga panalangin nga ikahatag niini. Si Presidente David O. McKay miingon, "Atong hunahunaon nga ang kahigayunan sa pagtrabaho usa ka gasa, nga ang gahum sa pagtrabaho usa ka panalangin, nga ang gugma sa pagtrabaho usa ka kalampusan" (kinutlo ni Franklin D. Richards sa "The Gospel of Work," *Improvement Era,* Dec. 1969, 101).

Ang labing maayo nga paagi sa pagbuntog sa kalaay ug kahigawad mao ang mapuslanon nga pagtrabaho nga makahatag og maayo nga sangputanan. Pagpamintal sa koral, pagguna sa usa ka tanaman, ug pagkalot og kanal mao ang pisikal nga mga matang sa trabaho. Pagtuon alang sa tulunghaan usa usab ka trabaho, sama sa pag-atiman alang sa uban.

- Unsa ang ubang mga matang sa trabaho?

Pagtudlo sa mga Anak sa Pagtrabaho Pag-ayo

Mahinungdanon alang sa mga anak nga makat-on sa maayong batasan ug kinaiya sa trabaho samtang sila gagmay pa. Kini nga mga batasan magpabilin uban kanila sa umaabot. Sila makahimo og kalainan tali sa usa ka mapuslanon, mabungahon nga kinabuhi ug sa usa nga tapulan ug usikan.

- Ngano nga ang mga anak kinahanglan nga makat-on og maayo nga mga batasan ug mga kinaiya sa pagtrabaho.

Si Obispo Vaughn J. Featherstone misaysay sa usa ka sugilanon kon sa unsa nga paagi ang usa ka babaye mitudlo sa batang lalaki sa pagtrabaho:

Ang usa ka aristokrata nga babaye misuhol sa usa ka batang lalaki nga nag-edad og 13 anyos sa pag-atiman sa iyang nataran ug tanaman. Human sa unang semana siya mipasabut ngadto kaniya: "Adunay daghang mga paagi sa pagputol sa sagbot sama nga adunay mga tawo, ug sila tingali may bili bisan asa gikan sa usa ka sentabo ngadto sa lima ka mga dolyares. Atong ingnon nga ang tulo sa dolyares nga trabaho mao ang bili sa unsay imong nahimo karon. . . . Ang lima ka mga dolyares nga nataran—o, imposible, busa kalimtan na lang ang mahitungod niana."

Siya mitugot sa batang lalaki sa pagtimbangtimbang sa iyang trabaho ug mihukom pila ang iyang ibayad kaniya. Siya mibayad kaniya og duha ka mga dolyares alang sa iyang unang semana nga pagtrabaho. Ang batang lalaki determinado nga makakwarta og upat ka mga dolyares sa sunod nga semana, apan siya wala makahimo sa pagtrabaho bisan sa bili sa tulo ka mga dolyares. Siya mitrabaho pag-ayo ug nangita og mga paagi nga mahimong maanindot ang nataran, apan sa misunod nga pipila ka mga semana siya sa gihapon wala makapasar sa tulo ug tunga ka mga dolyares nga trabaho. Sa katapusan, siya mihukom nga kay sa paningkamot alang sa tulo ug tunga nga dolyares nga trabaho, siya maningkamot nga makakwarta og lima ka mga dolyares. Siya naghunahuna sa tanan nga mga paagi nga iyang mahimo aron mahimong maanindot ang nataran. Siya nagtrabaho pag-ayo sa tibuok adlaw, nga mopahulay sa makadiyot. Kini milungtad og dugay kay sa kaniadto, apan sa diha nga siya nahuman siya natagbaw nga siya nakahimo sa trabaho nga may bili nga lima ka mga dolyares.

Human sa mabinantayon nga paagi misusi sa nataran, ang babaye nakahukom nga kining batang lalaki nakahimo sa imposible. Siya midayeg kaniya ug nalipay nga mibayad kaniya og lima ka mga dolyares nga angay kaniya.

29-a, Usa ka inahan nagtudlo sa iyang anak sa pagtrabaho diha sa kusina.

Paglabay sa daghang mga tuig, sa diha nga ang batang hingkod na, siya nahinumdom unsa ka mahinungdanon kadto nga kasinatian ngadto kaniya: " 'Sukad niadtong higayona, mga 25 ka mga tuig na ang milabay, sa diha nga ako mibati sa akong kaugalingon nga anaa sa katapusan nga walay bisan unsa sa akong atubangan, sa kalit, sa pag-pakita niana nga pulong "imposible," ako nakasinati sa wala damha nga pagbayaw, ang kadasig sa akong kaugalingon, ug nakahibalo nga ang bugtong paagi nga anaa agi sa taliwala gayud sa imposible.' " (Tan-awa sa Conference Report, Oct. 1973, 98; o *Ensign*, Jan. 1974, 84–86; kinutlo gikan kang Richard Thurman, "The Countess and the Impossible," *Reader's Digest*,June 1958.)

Ang mga anak sa kasagaran mobati nga ang paghimo sa ilang labing maayo imposible. Bisan pa niana, ingon sa gipakita niini nga sugila-non, kita makahagit kanila sa paghimo og gamay nga labaw nga maayo kay sa kaniadto. Kita kinahanglan gayud nga modayeg kanila sa trabaho nga maayo nga pagkahimo ug alang sa maayo nga kalam-boan nga nahimo. Dayon sila dili mawad-an og paglaum.

- Sa unsa nga paagi kita makahagit ug makaawhag sa atong mga anak sa pagpaningkamot og maayo sa tulunghaan? Hangyoa ang usa ka igsoong babaye sa pagsulti sa unsa nga paagi siya makaawhag sa iyang mga anak sa paglampos sa ubang mga bahin, sama sa musika, arte, o paugnat sa kusog.

Ang Trabaho Makatabang sa Kalampusan sa Banay

- Ipakita ang biswal 29-a, "Usa ka inahan nagtudlo sa iyang anak sa pagtrabaho diha sa kusina."

Si Presidente Spencer W. Kimball miingon: "Kita nagtuo sa atong mga kaugalingon ug alang sa atong mga anak. . . . Kita kinahanglan nga mobansay sa atong mga anak sa pagtrabaho, ug sila kinhanglan nga makat-on sa pagpakigbahin sa mga kapangakohan sa panimalay ug sa nataran. Sila kinahanglan nga hatagan og buluhaton sa paghapsay ug paglimpyo sa balay, bisan og kini yano. Ang mga anak mahimong hatagan og mga buluhaton . . . sa pag-atiman sa tanaman" (sa Conference Report, Apr. 1976, 5; o *Ensign,* May 1976, 5).

- Sa unsa nga paagi nga ang pagtrabaho alang sa kaayohan sa banay makatabang sa usa ka anak nga makapalambo og pagbati sa kapa-ngakohan?

Ang pipila ka mga ginikanan mibati nga sila nagtrabaho pag-ayo sa diha nga sila nagtubo. Sila dili buot nga ang ilang mga anak mobati sa sama nga paagi, busa sila dili mosugo sa ilang mga anak nga motraba-ho diha sa panimalay. Ang uban mibati nga ang mga anak gagmay pa

kaayo o dili hanas sa pagtabang og daghan. Apan daghan ang mibati nga mahinungdanon nga ang mga anak patabangon diha sa panimalay.

- Unsa ang mga sangputanan niini nga mga kinaiya mahitungod sa trabaho?

Kita tingali maghunahuna unsaon sa patabang sa mga anak nga makat-on sa hingpit nga kalipay sa pagtrabaho ug mobati nga may kapangakohan ngadto sa banay. Ang matag kahimtang sa banay lahi, apan ang mga anak makakat-on nga malingaw sa pagtrabaho ug moangkon og kapangakohan sa daghang mga paagi.

- Ipakita ang poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Tudloi ang mga anak sa pag-atiman sa ilang pipila kaugalingong pisikal nga mga panginahanglan.
2. Hangyoa ang magulang nga mga anak sa pagtudlo ug pag-atiman sa gagmay nga mga anak.
3. Tudloi ang mga anak sa pagtabang sa pag-atiman sa negosyo sa banay.
4. Pag-organisar og mga proyekto sa banay.

Tudloi ang mga Anak sa Pag-atiman sa Pipila sa Ilang Kaugalingon nga Pisikal nga mga Panginahanglan

Kita kinahanglan nga motudlo sa mga anak sa pagatiman sa ilang mga kaugalingon ug pag-atiman sa ilang mga sinina. Sa umaabot nga adlaw sila motudlo niini nga mga buluhaton ngadto sa ilang kaugalingon nga mga anak o sa pagbuhat mismo sa trabaho sa ilang mga kaugalingon. Ang mga anak kinahanglan nga makat-on nga mahimong mapaningkamuton sa kaugalingon. Sila kinahanglan nga mopalambo og positibo nga mga kinaiya mahitungod sa trabaho ug magkat-on sa mga leksyon nga ang trabaho nagtudlo.

- Unsa ang piho nga mga paagi sa pagtudlo sa mga anak sa pag-atiman sa ilang kaugalingong pisikal nga mga panginahanglan?

Hangyoa ang Magulang nga mga Anak sa Pagtudlo ug Pag-atiman alang sa Gagmay nga mga Anak

- Ipakita ang biswal 29-b, "Usa ka igsoong lalaki nagtabang sa iyang igsoong babaye nga makainom og gatas."

Ang magulang nga mga anak kinahangan nga tudloan nga mobati nga may bahin sa kapangakohan alang sa ilang gagmay nga igsoong mga

lalaki ug babaye. Sila makaatiman kanila samtang ang mga ginikanan wala diha sa makadiyot. Sila makabasa, makakanta, makadula, ug makalingaw kanila. Ang labing mahinungdanon, ang magulang nga mga anak kinahanglan nga mopakita og maayo nga panig-ingnan. Si Elder Adney Y. Komatsu misulti sa gahum sa panig-ingnan: "Sa bag-o pa lang, sa usa ka tigum sa puasa ug pagpamatuod, usa ka batan-ong lalaki mihatag sa iyang pagpamatuod alang sa unang higayon sukad sa pagkasakop sa Simbahan. Siya mitandog sa mga kasingkasing sa tanan sa diha nga siya miingon, 'Ang akong igsoong lalaki usa ka talagsaon nga panig-ingnan ngari kanako. Ako nakamatikod og dako nga kausaban sa kinabuhi sa akong igsoong lalaki samtang siya naghimo sa iyang balaan nga tawag diha sa pagkapari. Ako nasayud nga ang akong igsoong lalaki gitawag sa Dios sa katungdanan diha sa Simbahan. Siya nagpakita og kapuangod ug pag-alagad ug mialagad sa Ginoo uban sa kakugi, uban sa pagpaubos, ug uban sa kasaya. Ako buot nga mahisama sa akong igsoong lalaki' " (sa Conference Report, Korea Area Conference 1977, 4).

- Unsa ang ubang mga paagi nga ang magulang nga mga anak makatabang sa gagmay nga mga anak?

Tudloi ang mga Anak sa Pagtabang sa Pag-atiman sa Negosyo sa Banay

Isip mga sakop sa banay, ang mga anak kinahanglan nga mopakigbahin sa trabaho sa banay. Si Presidente Spencer W. Kimball mihulagway sa iyang kaugalingong mga kasinatian isip usa ka batan-ong lalaki: "Ako mapasalamaton alang sa kasinatian nga akong nasinati ubos sa [panudlo] sa akong kaugalingon nga amahan sa paghugas sa sabon nga *Castile* sa mga kasangkapan sa pangabayo ug mograsa niini aron kini molungtad. Ako nakakat-on sa pagpintal sa koral, sa tangke sa tubig, sa atop sa kalesa, sa granarya, sa awto ug sa karomata, ug sa katapusan sa balay. Ug sukad sa mga adlaw sa diha nga ako adunay paslot sa akong mga kamot, ako wala magmahay niadtong mga kasinatian" (sa Conference Report, Apr. 1976, 172; o *Ensign,* May 1976, 126).

Ang banay ni Willy Herry sa Goteborg, Sweden, milakip sa ilang pito ka mga anak sa usa ka malampuson nga negosyo sa banay. "Amahan, inahan, ug mga anak—nag-edad og napulo ngadto sa napulog walo—mohatud og mga pamantalaan sa dili pa ang pagsilang sa adlaw. Sila usab mobansay ug mobaligya og mga kabayo. Sa panahon sa bakasyon sila magpadagan og usa ka ranso sa mga sa Stromstad alang sa upat ka mga gatus ngadto sa unom ka mga gatus ka mga bata gikan sa Sweden, Norway, ug Finland. Kon magsugod na ang adlaw alang sa kasagaran nga mga tawo, ang mga Herry naglihok na sulod sa daghang mga oras. Human sa trabaho ug eskwela ang adlaw matapos

29-b, Usa ka igsoong lalaki nagtabang sa iyang igsoong babaye nga makainom og gatas.

uban sa mga kalihokan sa Simbahan. Mga gabii sa Lunes—gabii sa banay—sila magkanta ug magdula og mga instrumento sa musika. Sila bise kaayo ug madasigon bahin sa kinabuhi nga dili magmalipayon" (Edwin O. Haroldsen, "Changing Lives," *Ensign* , June 1971, 20–21).

Ang pagtambayayong sa negosyo sa banay makatabang sa mga anak nga makapalambo og m mahimsog nga garbo sa ilang banay ug sa iyang mga kalampusan. Sila makatigum og kwarta alang sa usa ka misyon ug umaabot nga pagtungha.

- Unsa ang ubang mga kaayohan nga nagagikan sa paglakip sa mga anak diha sa negosyo sa banay?

Pag-organisar og mga Proyekto nga Buluhaton sa Banay

Ang mga proyekto nga buluhaton sa banay makahatag og maayo nga kasinatian ug mga panag- uban. Pinaagi sa pagtumong sa mga abilidad o mga tinguha sa mga sakop sa banay, kini nga mga proyekto mahimong makalingaw alang sa tanan. Pinaagi sa pagtambayayong, ang mga anak ug ang mga ginikanan magkasuod ug makat-on og labaw pa mahitungod sa usag usa.

Sa usa ka banay ang mga ginikanan nagpakabana nga ang ilang mga anak makat-on sa bili sa trabaho. Sila nakaamgo nga sila mipalabay sa usa ka kahigayunan alang sa pagtubo sa ilang mga anak pinaagi sa pagsuhol og kustudyan nga molimpyo sa buhatan sa amahan.

Ang mga anak nadasig nga makaagkon og kanunay nga kinitaan, mipuli sa pagpanglimpyo sa buhatan matag buntag. Ang pagtambayayong nahimong mahinungdanon, Ang mga babaye sa banay molimpyo sa buhatan sa usa ka buntag samtang ang mga lalaki magpabilin sa balay aron motabang sa mga buluhaton sa balay. Sa pagkasunod buntag sila mag-ilis og mga katungdanan.

"Ang proyekto nagkinahanglan og dugang nga paningkamot ug panahon sa kabahin sa mga ginikanan, alang sa inahan gikinahanglan nga mopadala sa mga anak ngadto sa buhatan matag buntag. Apan ang mga hiyas nga maangkon sa mga anak labi pang labaw kay sa dugang nga paningkamot nga gikinahanglan." (Tan-awa sa Elwood R. Peterson, "Family work Projects for Fun and Profit," *Ensign*, June 1972, 8.)

- Unsa ang mga kaayohan niini nga proyekto buluhaton sa banay?

Ang mga Anak Makakat-on nga Malingaw sa Pagtrabaho

Kon ang mga anak malingaw sa pagtrabaho, sila maningkamot nga makahimo og maayo . Kadtong kinsa dili malingaw sa trabaho sa kasagaran mohimo og mga pamalibad alang sa ilang mga kaugalingon. Si Presidente N. Eldon Tanner misaysay sa kalainan taliwala sa duha ka

mga mensahero nga batang mga lalaki kinsa nagtrabaho alang sa sama nga kompaniya: "[Usa ka batang lalaki] interesado sa tanan nga nahitabo. . . . Siya buot nga moalagad ug motabang sa uban ug magkat-on unsa ang mahitungod sa negosyo. . . . Siya naningkamot nga mahimong labing maayo nga mensahero kutob sa mahimo. . . . Siya mga pipila pa lamang ka mga bulan sa diha nga ang usa sa mga superbisor kinsa nagbantay kaniya buot nga siya mokuyog kaniya, mao nga siya gipauswag ngadto sa labaw nga may kapangakohan nga katungdanan. Sa wala pa matapos ang tuig siya nakadawat og laing pag-uswag, ug siya magpadayon sa pag-uswag tungod sa iyang kinaiya. Siya andam nga mobuhat og labaw pa. Siya interesado sa iyang kompaniya ug buot nga moalagad ug masaligan sa tanang paagi. Ang laing mensahero nga batan-on [nagpabilin] nga usa ka mensahero nga batan-on. . . . Dayag lang, siya mibati nga ang kompaniya wala makagusto kaniya ug sa iyang kahanas" (*Seek Ye First the Kingdom of God* [1973], 236–37).

- Unsa ang nahimong kalainan sa kalampusan niining duha ka batan-ong mga lalaki?

Ang mga anak malingaw sa trabaho kon ang ilang ganti mao ang kalipay sa uban. Si Presidente David O. McKay mihatag niini nga panig-ingnan:

"Ako nakakita og batan-ong mga babaye kinsa migahin sa tibuok adlaw nga nag-alagad sa mga tawo sa Old Folks Day: naninguha sa kahupayan ug kalipay sa laing tawo. Ako nahinumdom nga usa ka higayon sa diha nga usa niini nga mga batan-ong mga babaye mipauli sa gabii siya diha-diha nakaamgo nga siya gikapoy, mihigda ug miingon, Ako, gikapoy, apan nakahibalo ba ikaw nga kini mao ang usa sa labing malipayong adlaw sa akong kinabuhi.' Siya nakakaplag og kalipay sa trabaho nga nakahatag og hingpit nga kalipay ngadto sa uban.

"Pagkat-on aron magkagusto sa imong trabaho. Pagkat-on sa pagingon "Kini mao ang akong trabaho, ang akong himaya, dili ang akong kaalautan' " (*Stepping Stones to an Abundant Life,* comp. Llewelyn R. McKay [1971], 115–16).

Ang trabaho makalingaw kon ang anak magmalampuson. Ang unang pipila ka mga higayon nga ang usa ka bata mohimo og usa ka buluhaton, usa ka hamtong o magulang nga anak mahimong motabang kaniya hangtud nga ang anak makat-on sa paghimo niini nga mag-inusara. Dayon kita kinahanglan nga makakita sa kalampusan sa anak ug sa matinuoron nga paagi modayeg sa iyang mga paningkamot. Sayon ang pagtan-aw lamang sa mga butang nga sayop sa anak, tungod kay kita buot kaniya nga mohimo og labaw nga maayo sa sunod nga higayon. Ang mga anak makatrabaho og labaw ka maayo kon kita motumong sa mga butang nga ilang gihimo nga matarung.

Kita makahimo sa trabaho nga labaw nga makapahimuot pinaagi sa pagkanta og mga kanta o bisan sa paghimo sa trabaho ngadto sa usa ka dula. Ang mga ginikanan makasaysay og mga sugilanon mahitungod sa ilang pagkabata o mahitungod sa ilang mga katigulangan. Ang tanan niini nga mga kalihokan makapahimo sa pagtrabaho nga magtambayayong labaw nga makalingaw. Ayaw kalimot nga ang mga anak nagkinahanglan og bakasyon o adlaw nga walay trabaho matag karon ug unya. Kon sila hatagan og adlaw nga walay trabaho matag semana, sila sa kasagaran malingaw sa trabaho sa pagkasunod adlaw. Sila usab nagkinahanglan alang sa ilang mga kaugalingon alang sa pagdula o laing mga kalihokan human ang ilang mga buluhaton nabuhat.

- Pangutan-a ang igsoong mga babaye sa unsa nga paagi sila mihimo sa trabaho nga labaw nga makalingaw alang sa ilang banay.

Panapos

Sa pagtudlo sa atong mga anak nga motrabaho sa malampuson nga paagi, kita kinahanglan gayud nga magmadasigon mahitunogd sa atong kaugalingong trabaho. Sama sa gipahayag ni Presidente Brigham Young, "Ang matag usa makakaplag niana nga kalipay niini nga kalibutan mag-agad gayud sa trabaho nga iyang gihimo, ug sa paagi nga siya mihimo niini" kinutlo ni Elwood R. Petersen, *Ensign*, June 1972, 9).

Hagad

Pakigsulti sa matag usa sa imong mga anak. Hisguti ang imong kinaiya ug ang ila mahitungod sa mga kapangakohan sa banay. Tabangi ang matag bata nga moangkon ug motuman sa mga buluhaton.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 27, "Buhat ug Personal nga Kapangakohan."
2. Andama ang poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGPALAMBO UG PAGTUDLO SA PAGBANSAY SA KAUGALINGON

Leksyon 30

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagpalambo ug pagtudlo sa Pagmando sa Kaugalingon.

Kita Kinahanglan Gayud nga Makat-on sa Pagmando sa atong mga tinguha ug mga Pagbati

- Awita ang himno "Tudloi Ako sa Paglakaw sa Kahayag" (*Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* 371).

Diha sa mga kasulatan atong mabasa, "Ug kadtong nakagahum sa iyang espiritu, kay niadtong nakaagaw sa usa ka dakbayan" (Mga Proverbio 16:32). Mabasa usab nato, "Pagmatngon usab nga ikaw makapugong sa tanan nimo nga mainit nga pagbati, nga ikaw mapuno uban sa paghigugma" (Alma 38:12).

Ang atong mga kagana ug mainit nga mga pagbati sama sa usa ka lagsik, abtik nga kabayo. Kon sila tugutan nga modagan nga walay tumong, sila modala kanato asa nila gusto. Sila mahimong modala kanato ngadto sa makuyaw ug makadaot nga mga dapit. Apan kita dili makalaglag sa usa ka maayo nga kabayo tungod lamang kay kini abtik kaayo. Kon kita makakontrol sa kabayo kita mahimong agalon, ang kabayo makaalagad kanato og maayo. Sama usab, kon kita mahimong agalon ibabaw sa atong mga tinguha ug mga pagbati, kita makakat-on sa paggiya niini sulod sa mga utlanan sa ebanghelyo. Kini nga mga pagbati dayon mahimong atong mga sulugoon. Kini makapadugang sa atong kahanas sa pagbati og hingpit nga kalipay ug gugma.

Pagpalambo sa Pagmando sa Kaugalingon Makatabang Kanato sa Pag-uswag ug Makadawat og mga Panalangin

Ang bunyag mao ang sinugdanan sa usa ka bag-o nga kinabuhi alang kanato. Pinaagi sa pagsunod sa Manluluwas, kita maningkamot sa pagbuntog sa pagkakalibutanon, kahuyang, ug sala. Ang Manluluwas mitudlo:

"Kon kinsa ang buot magasunod kanako, magdumili sa iyang kaugalingon, ug magpas-an sa iyang krus, ug sumunod kanako" (Mateo 16:24).

"Ug karon alang sa usa ka tawo nga mopas-an sa iyang krus, mao ang pagdumili sa iyang kaugalingon sa tanan nga dili diosnon, ug sa matag kalibutanon nga kahigal, ug paghupot sa akong mga sugo" (Hubad ni Joseph Smith, Mateo 16:26).

Siya usab mitudlo:

"Sumulod kamo sa pultahan nga masigpit, kay daku ang pultahan ug sangkad ang dalan nga nagahatud ngadto sa pagkalaglag; ug daghan ang mga nagasulod agi niini:

"Kay masigpit ang pultahan ug hiktin ang dalan nga nagahatud ngadto sa kinabuhi, ug dyutay na ang ang mga nakatultol niini" (Mateo 7:13–14).

Ang pagsulod ngadto sa langit agi sa masigpit nga dalan nagkinahanglan og pagkontrol sa kaugalingon ug paglimod sa kaugalingon. Kini nagpasabut sa pagbuhat nga walay pipila ka mga butang nga makatintal kaayo. Kon kita nasayud sa kamatuoran ug nagpuyo niini, ang atong ganti mao ang kagawasan.

- Basaha ang Juan 8:31–32. Isulat diha sa pisara: *Sa unsa nga paagi nga ang pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo makapahimo kanato nga gawasnon?* Hangyoa ang igsoong mga babaye sa paghunahuna mahitungod niini nga pangutana.

Kon kita motugot sa atong mga kaugalingon sa pagpakita og kasuko, kasina, panimalos, kahakog, garbo, panghambog, kasilag, ug uban pa kini nga mga pagbati makapugong kanato. Kini sa kanunay makaangkon og dugang nga gahum. Kini mosulod diha sa atong kinaiya ug mahimo nga atong mga batasan. Niini nga paagi, kita dili lamang mawagtangan sa atong kagawasan apan usab sa atong pagtahud sa kaugalingon. Kon kita mopugong sa atong mainit nga mga pagbati, bisan pa niana, kita naghatag og kagawasan sa atong mga kaugalingon sa mga pagbati nga mahimong atong mga agalon.

Kon kita mopugong sa atong mga kagana, kita mahimong gawasnon sa mga gusto nga mahimo unta nga atong mga agalon. Sa laing bahin, kon kita mokaon og daghang pagkaon o mogamit og makadaot nga mga butang sama sa kape, tsa, alkohol, tabako, o drugas, kita mahimo nga makapalambo og mga batasan nga lisud hunungon. Ang atong mga lawas magsugod sa pagpangita niining mga butanga, ug kita mahimong mga ulipon ngadto kanila.

Ang kahinam alang sa kalibutanon nga mga butang (sa diha nga kita aduna nay igo alang sa atong mga panginahanglan) ug nagtinguha nga kanunay nga makatulog ug kanunay nga kalingawan (sama sa telebisyon) mga kagana usab. Kini kinahanglan nga himoon sa ilang tukma nga mga utlanan.

30-a, Si Daniel ug ang iyang mga higala nagdumili sa karne ug bino sa hari

- Basaha ang 2 Nephi 9:45. Sa unsa nga paagi nga ang pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo makahimo nato nga gawasnon?

Ang atong mabination, maalamon nga Langitnong Amahan naghatag kanato og mga sugo tungod kay Siya naghigugma kanato. Siya buot nga mopanalipod kanato gikan sa wala kinahanglana nga kasubo. Siya buot nga motabang kanato nga makaangkon og pagmando sa kaugalingon aron nga Siya makapanalangin kanato. Ang balaod sa puasa makatabang kanato nga makat-on sa pagkontrol sa atong kagana alang sa pagkaon. Dayon kita makahimo sa atong mga espiritu nga maoy agalon sa atong mga lawas. Ang balaod sa ikapulo makatabang kanato sa pagbuntog sa hinakog nga mga tinguha. Siya mihatag kanato sa Pulong sa Kaalam aron kita mahimong gawasanon gikan sa makadaot nga mga epekto sa tabako, alkohol, ug mga drugas. Siya mihatag kanato sa balaod sa kaputli sa pagtabang kanato sa pagkontrol sa atong pisikal nga mga tinguha.

- Ipakita ang biswal 30-a. "Si Daniel ug ang iyang mga higala nagdumili sa karne ug bino sa hari."

Sa Daang Tugon atong mabasa ang bahin ni Daniel ug ang iyang mga higala, kinsa gisugo sa pagkaon nga gitudlo kanila nga kan-on ug sa pag-inom sa bino. Apan sila nagdumili, ug tungod sa ilang pagkamasulundon ngadto sa balaod sa panglawas sa Ginoo, sila napanalanginan uban sa kusog ug kaalam. (Tan-awa sa Daniel 1: 1–16.)

- Unsa ang atong makat-unan gikan sa kasinatian ni Daniel ug sa iyang mga higala? Sa unsa nga paagi nga ang pagmando sa kaugalingon makatabang kanato sa pagsunod sa mga sugo?

Pag-angkon og Pagmando sa Kaugalingon

Ang pag-angkon og pagmando sa kaugalingon maoy usa ka tibuok kinabuhi nga buluhaton. Samtang kita makaangkon og pagsabut sa ebanghelyo, kita makaangkon usab og dako nga tinguha sa pagsunod sa iyang mga baruganan. Ang pagsunod sa ebanghelyo nagkinahanglan nga kita sa kanunay maningkamot ngadto sa labaw nga pagmando sa kaugalingon.

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

1. Pag-ila sa atong mga kaugalingon.
2. Paghimo og mga tumong.
3. Pag-ampo ug pagbasa sa mga kasulatan alang sa panabang.

Pag-ila sa Atong mga Kaugalingon

Sa atong tibuok kinabuhi kita nag-atubang og bag-o nga mga sitwasyon ug makakat-on og dugang mahitungod sa ebanghelyo ug mahitungod sa atong mga kaugalingon. Kita makakat-on sa pag-ila sa atong mga kahuyang ug mga kalig-on, ug kita magsugod nga makasabut ngano nga kita anaa niini. Kita buot nga makalingkawas sa dili maayo nga mga batasan ug mopalambo og maayo nga mga batasan.

Paghimo og mga Tumong

Hangtud nga kita makahimo og mga tumong ug maningkamot sa pagkab-ot niini, kita sama sa mga balod sa dagat. Kita kinahanglan gayud nga adunay lig-on nga mga tumong ug pagsalig sa kaugalingon sa dili pa kita mahimong agalon sa atong mga kahuyang. Si Sister Kay Newman sa Tinipong Bansa naningkamot sa walay disiplina nga kagana:

"Ako usa ka hamtong nga babaye nga adunay akong kaugalingong mga anak nga hapit na mangadagko sa diha nga ako nakaamgo nga ako mao ang akong kaugalingong labing dautan nga kaaway. Ug nasayud ba kamo unsa ang nakaingon niini? Ako maulaw nga mosulti kaninyo! Usa ka kahon nga *chocolate*! Sa panahon sa mga adlaw Pasko ako mokaon og hapit usa ka kahon nga mga *chocolate*. . . .

"Ang pagkaon og chocolate nagpakita sa akong kahuyang. Ako dili makahulagway unsa ang akong naagian ngadto sa usa ka tawo kinsa wala makasinati sa susama nga mga pagbati: Ako napuno sa *chocolate*, nasilag sa akong kaugalingon, walay kadasig ug hingpit nga nawad-an og paglaum. Tungod niining kataw-anan, binuang nga kahuyang, si Satanas mitintal kanako ug mikabig kanako. Ang akong tanan nga mga pagbati ug mga hunahuna niining higayona dili takus.

"Mao nga niana nga Pasko ako nakahukom nga ako dili na makasinati niana nga sitwasyon pag- usab. Ako milingkod ug misulat og sulat alang kanako. Diha sa sulat ako mihulagway sa akong mga pagbati aron ako dili makalimot niini, ug ako misaad sa akong kaugalingon nga ako dili motugot nga laing tuig ang molabay nga dili makaangkon og hingpit nga kontrol sa akong kagana. Ako nakakita og kauswagan sa akong kaugalingon sa tuig sukad niadto, ug ang akong pagsalig mitubo sa matag adlaw. Ako nasayud nga ako hapit na makadaug niini nga gubat" ("My Worst Enemy—Me" *Ensign*, Feb. 1975, 62).

- Unsa ang gibati ni Sister Newman sa diha nga siya nakapamatuod nga siya makahimo og usa ka tumong ug mopabilin niini? Unsa ang iyang gibuhat aron pagpahinumdom sa iyang kaugalingon sa iyang tumong?

Pag-ampo ug Pagbasa sa mga Kasulatan alang sa Panabang

Pinaagi sa kanunay nga pag-ampo ug pagbasa sa kasulatan kita makapalig-on sa atong tinguha sa pagbuhat og maayo. Ang mga kinabuhi sa mga tawo diha sa mga kasulatan nagpakita og mga sundanan alang kanato nga sundon. Sila nagtabang kanato nga makaamgo nga kita makaangkon og pagbansay usab sa kaugalingon. Si Sister Newman nakapalig-on sa iyang kaugalingon pinaagi sa pagbasa sa mga kasulatan matag adlaw sulod sa usa ka oras. Siya miingon: "Niana nga oras ako nakaamgo sa tinguha sa pagbuntog sa akong kaugalingon. Niana nga oras ako nakakaplag sa tinguha sa pagwagtang sa dugay na nga mga batasan sa akong kaugalingon nga maoy nakapapugong kanako, ug kana nga tinguha nagpabilin kanako pinaagi sa dili maihap nga mga problema" (*Ensign*, Feb. 1975, 63).

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagsulti kon sa unsa nga paagi nga ang pag-ampo ug pagbasa sa mga kasulatan nakatabang kanila nga mopalambo sa ilang mga kaugalingon.

Pagtudlo og Pagmando sa Kaugalingon ngadto sa Atong mga Anak

Ang atong mga panimalay kinahanglan nga mao ang mga dapit sa pagbansay diin ang atong mga anak makakat-on og pagmando sa kaugalingon. Kon kita mapakyas sa pagtudlo kanila og igo, o kon kita mokontrol kanila pag-ayo, sila dili makat-on unsaon sa pagdumala sa ilang mga kaugalingon. Kita kinahanglan nga mosunod sa husay nga paagi sa pagtudlo sa atong mga anak sa pagmando sa kaugalingon.

- Ipakita ang poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara:

30-b, Si Presidente ug Sister David O. McKay

1. Pagbutang og mga utlanan.
2. Tudloi ang mga anak sa paggamit sa mga baruganan sa ebanghelyo.
3. Hatagi ang mga anak og kapangakohan.

Pagbutang og mga Utlanan

- Ipakita ang biswal 30-b, "Si Presidente ug Sister David O. McKay."

Si Presidente David O. McKay mitudlo:

"Sa akong opinyon . . . ang labing maayo nga panahon alang sa bata nga makat-on [sa] mga lagda sa pag-uyon anaa sa tunga-tunga sa mga edad nga tulo ug lima. . . . Kon ang inahan dili makakontrol sa bata nianang mga edara, siya maglisud gayud sa pagkontrol sa umaabot. . . . ako wala magpasabut nga motukmod ug moguroy o mobilanggo—himoa lamang nga ang bata hingpit nga gawasnon sa pagpalambo hangtud nga siya molapas sa mga utlanan sa kasiguroan. Dayon ipabati kaniya ang malumo apan dili matarug nga kamot sa pagpugong.

"Sa makausa si Sister McKay ug ako nakakita niini nga lagda nga epektibong gihulagway diha sa usa ka *zoo*. . . . Kami nakakita og usa ka gamay nga onggoy nga bag-o pa lamang nakalakaw. Ang inahan nag-atiman niini ug nagpakaon niini. Kami unang interesado sa pagtan-aw sa inahan nga mihapohap sa gamay nga onggoy, ug naningkamot nga makatulog kini. Apan ang gamay nga onggoy midagan gikan sa inahan ug nagsugod sa pagkatkat sa ibabaw sa tangkal. Ang inahan wala na magtagad ug mitugot nga mikatkat kini hangutd nga kini miabut sa makuyaw. Dayon siya mikab-ot, midala niini og balik, ug mitugot nga kini magdula sa mga utlanan sa kahilwasan. . . . Sa ingon, atong makita ang unang salmot sa panimalay ngadto sa kalipay sa bata mao ang pagpasabut kaniya sa kamatuoran nga adunay mga utlanan nga dili siya makaadto nga may kahilwasan" (*Stepping Stones to an Abundant Life,* comp. Llewelyn R. McKay [1971], 38).

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 93:40–44. Ngano ang Ginoo mibadlong ni Frederick G. Williams ug Sidney Rigdon? Bisan og kita nakigbisog sa pagtudlo sa atong mga anak sa pagmando sa kaugalingon samtang bata pa sila, ngano nga kita kinahanglan nga magpadayon sa pagpaningkamot?

Pagtudlo sa mga Anak sa Paggamit sa mga Baruganan sa Ebanghelyo

Si Presidente N. Eldon Tanner miingon:

"Ang mga anak dili makat-on sa ilang mga kaugalingon unsaon sa pag-ila sa husto gikan sa sayop. Ang mga ginikanan ang motino sa pagkaandam sa mga anak nga modawat og kapangakohan. . . . Samtang kita magtudlo kanila, kita adunay kapangakohan sa pagdisiplina kanila ug sa pagsiguro nga sila naghimo sa matarung. Kon ang usa ka anak napuno sa hugaw, kita dili maghulat hangtud siya modako aron mohukom nga maligo ba o dili. Kita dili motugot kaniya nga maghulat nga mohukom nga moinom ba o dili sa iyang medisina kon masakit, o moadto sa eskwelahan o ngadto sa simbahan. . . .

"Ang mga ginikanan usab makatudlo sa ilang mga anak sa sayo sa kinabuhi sa mahimayaong ideya ug kamatuoran nga sila espiritu nga mga anak sa Dios, ug ang pagpili sa pagsunod sa mga pagtulun-an ni Jesukristo mao ang bugtong paagi sa pagtagamtam og kalampusan ug kalipay dinhi ug sa kinabuhing dayon sa umaabot. Sila kinahanglan gayud matudloan nga si Satanas tinuod ug nga siya mogamit sa tanang mga kapanguhaan sa paghimo sa pagtintal kanila sa paghimo og sayop, sa paggiya kanila palayo, mohimo kanila nga mga bihag, ug mopahilayo kanila gikan sa dakong kalipay ug kahimayaan nga ila untang matagamtaman"(*Seek ye First the Kingdom of God* [1973], 87*).*

Diha sa mga kasulatan atong mabasa si Eli, nga usa ka matarung nga pari kinsa nag-alagad diha sa templo. Ang anak nga mga lalaki ni Eli wala mosunod sa panig-ingnan sa ilang amahan. Hinoon, sila nakasala og dako batok sa Ginoo. Si Eli mipahimangno kanila apan wala mopugong kanila. Tungod niini, ang Ginoo wala magmalipayon kaniya ug mihatag og mapintas nga paghukom diha kaniya. (Tan-awa sa 1 Samuel 2–3.)

- Basaha ang 1 Samuel 13:13. Unsa ang gipaabot sa Ginoo kanato nga buhaton agi og dugang sa pagtudlo sa atong mga anak?

Mahinungdanon kaayo alang kanato sa pagpakita og maayo nga panig-ingnan alang sa atong mga anak nga sundon. Kon kita dili makapugong sa atong mga kasuko, mga kagana, ug mainit nga mga pagbati, ang atong mga anak tingali dili usab sila makapugong.

Kita kinahanglan nga mohimo sa atong panimalay nga usa ka dapit sa kalipay. Ang atong mga anak kinahanglan nga mobati nga luwas, sigurado, ug gihigugma. Kon sila dili makakaplag og kalipay sa pagsunod sa ebanghelyo diha sa panimalay, sila moadto sa gawas sa ebanghelyo. Busa, kon ang usa ka anak nagmasinupakon, kita kinahanglan nga modisiplina sa anak ug dayon mopakita kaniya og dugang nga gugma.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 121:43–44. Ngano nga kita kinahanglan nga mopakita og dugang nga gugma ngadto sa atong mga anak human modisiplina kanila?

Hatagi ang mga Anak og Kapangakohan

Si Elder F. Enzio Busche miingon:

"Ang akong asawa ug ako miuyon nga ang paagi sa pagkahingkod sa espirituhanon nga paagi, ang mga anak aduna unsa ang gihunahuna nga ingon og katungod usa ka matarung . . . ang adunay mga kakulangan. . . . Kita nagtuo nga katungdanan sa mga ginikanan sa pagsabut . . . ug sa pagpasaylo, 'basin sila mawad-an og paglaum." [Tan-awa sa Mga Taga-Colosas 3:21.] . . . Ang ilang labing gamay nga sinugdanan paingon sa pag-angkon og maayo nga mga gasa kinahanglan nga makit-an, gihisgutan, ug gidayeg. . . .

"Kita maningkamot sa paggiya sa atong mga anak ngadto sa pagtahud sa kaugalingon . . . ug sa kasagaran motugyan ngadto kanila sa paghukom sa ilang mga kaugalingon. Kita nakasinati sa kamatuoran nga ang usa ka tawo dili usa ka maayo nga magtutudlo kon ang usa ka tawo makakita ug mosulti sa mga sayop . . . ingon nga ang usa motabang sa usa ka bata nga makakaplag alang sa iyang kaugalingon nga ang iyang gihimo sayop. Sa diha nga ang usa ka bata makasabut sa mga sayop sa iyang kaugalingon, ang unang lakang sa pag-usab nasugdan na.

"Ako nahinumdom sa makausa sa unsa nga paagi kami mihangyo sa among anak nga lalaki, human sa usa ka kalapasan, sa paghimo sa iyang kaugalingon nga silot. Siya nakahukom nga siya kinahanglan nga dili tugutan nga motan-aw og telebisyon sulod sa usa ka bulan. Kadto ingon og ngari kanamo nga grabe ra kaayo, apan unsa kami ka malipayon nga nakadungog gikan sa iyang apohang babaye nga samtang nagbisita kaniya siya mi-insister nga siya sayop sa pag-awhag kaniya sa pagtan-aw og usa ka programa sa telebisyon, bisan og ang iyang mga ginikanan dili gayud mahibalo. Ako wala maghunahuna nga aduna pay laing labaw nga hingpit nga kalipay alang sa mga ginikanan kay sa makakita sa usa ka anak nga nakabuntog sa iyang kaugalingon sa usa ka malisud nga kahimtang" (" 'Provoke Not Your Children,' " *Ensign*, Mar. 1976, 41–42).

- Sa unsa nga paagi nga si Elder Busche miawhag sa iyang mga anak sa pagpalambo sa pagmando sa kaugalingon?

Si Elder L. Tom Perry miingon: "Ang mga pulong sa Propeta Joseph Smith mahitungod sa madumalaon nga mga baruganan sa tinuod magamit ngadto sa atong mga anak: 'tudloi sila sa husto nga mga baruganan ug [tuguti sila] sa pagdumala sa ilang mga kaugaligon.' (Ingon nga gikutlo ni John taylor sa *Millennial Star*, 13:339.) Dayag lang nga

kita kinahanglan gayud magmabinantayon nga mosiguro nga ang atong pagtudlo igo ug nga kita nagtisok og hugot nga pagtuo ug pagsalig diha sa Ginoo sa ilang mga kinabuhi. Kita kinahanglan gayud nga makasiguro nga sila nabansay sa husto nga paagi, ug samtang sila magsugod sa pagkahingkod sa espirituhanon nga paagi, kita kinahanglan gayud mohatag kanila og mga kahigayunan sa pagpadayag sa kalig-on nga nagtubo sa sulod kanila. Kita kinahanglan nga mohatag kanila sa atong hugot nga pagtuo ug ug pagsalig ug mohatag kanila og kapangakohan" (sa Conference Report, Sao Paulo Area Conference 1977, 11–12).

Panapos

Ang pagpalambo sa pagmando sa kaugalingon diha sa atong mga kaugalingon ug sa atong mga anak usa ka tibuok kinabuhi nga paningkamot. Kini nagkinahanglan og hugot nga pagtuo ug pailub. Apan samtang kita magpadayon sa pagtukod og pagmando sa kaugalingon, kita makatagamtam og labaw nga mga panalangin sa ebanghelyo.

Hagad

Paghimo og usa ka tumong sa pagmando og usa ka kahuyang. Sunda ang tulo ka mga paagi sa pagtudlo og pagmando sa kaugalingon nga gilatid niini nga leksyon aron sa pagtabang sa inyong mga anak. Tun-i pag-usab kini nga leksyon sa panimalay.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 4, "Kagawasan sa Pagpili," ug kapitulo 35, "Pagkamasulundon."
2. Pagplano sa pagsugod sa leksyon uban sa himno nga "Tudloi Ako sa Paglakaw sa Kahayag" (*Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* 371).
3. Andama ang mga poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGHIMO OG USA KA MAKABAYAW NGA KAHIMTANG DIHA SA ATONG MGA PANIMALAY

Leksyon 31

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagdasig kanato sa paghimo og usa ka makabayaw nga kahimtang diha sa atong mga panimalay.

Ang Gamhanan nga Impluwensya sa Kinabuhi sa Banay

- Ipakita ang biswal 31-a, "Usa ka inahan ug ang iyang mga anak," ug 31-b). "Usa ka inahan nagbasa ngadto sa iyang mga anak."

Ang panahon nga atong gigahin sa panimlay ug ang kahimtang sa panimalay adunay gamhanan nga impluwensya sa atong mga kinabuhi. Dinhi ang atong mga anak makahulma sa ilang mga batasan ug mga ideya. Si Dorotthy Law Nolte misulat:

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa panaway, siya makakat-on sa pagpanghimaraut.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagkamasukulon, siya makat-on sa pagpakig-away.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagbiaybiay, siya makat-on nga magmanggiulawon.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa kaulaw, siya makat-on nga mobati nga sad-an.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagkamapasayloon, siya makat-on sa magpailubon.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pag-awhag, siya makat-on sa pagsalig sa kaugalingon.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagdayeg, siya makat-on sa pagpasalamat.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagkamakiangayon, siya makat-on sa kaangayan.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa seguridad, siya makat-on sa pagbaton og hugot nga paguto.

31-a, Usa ka inahan ug ang iyang mga anak

31-b, Usa ka inahan nagbasa ngadto sa iyang mga anak

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagtugot, siya makat-on nga makagusto sa kaugalingon.

"Kon ang usa ka bata nagpuyo uban sa pagdawat ug pagpakighigalaay, siya makat-on sa pagpangita og gugma diha sa kalibutan" ("Children Learn What They Live," @ 1963 ni John Philip Co.; gigamit pinaagi sa pagtugot).

Ang mga babaye adunay mahinungdanon nga kapangakohan sa pagtabang sa paghimo og usa ka maayo nga pagbati diha sa panimalay. Kita adunay dako nga impluwensya sa kahimtang diha sa panimalay pinaagi sa atong panig-ingnan. Kita mahimong mangutana sa atong mga kaugalingon niini nga mga pangutana: Mapailubon ba kita ug malipayon? Kita ba nagtul-id sa sayop sa banay pinaagi sa gugma, dili sa kasuko? Nagpakita ba kita og balaan nga pagtahud ngadto sa sagrado nga mga butang? Kita ba adunay hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo? Kita ba nagpakigbahin sa mga problema sa usag usa Nagampo ba kita sa tagsa-tagsa ug isip usa ka banay? Naminaw ba kita pag-ayo ngadto sa usag usa? Samtang kita mohimo niining mga butanga, kita makahimo og usa ka pagbati nga makapadasig ug makatabang sa atong banay.

Paghimo sa usa ka Balay ngadto sa usa ka Panimalay

Ang usa ka balay mao ang usa ka dapit diin ang mga tawo magpuyo diha sa kalinaw ug kalipay. Ang usa ka balay mahimong usa ka langob, usa ka payag, usa ka tolda, usa ka palasyo, usa ka kabin, o usa ka *hogan.* Ang gidak-on o katahum sa usa ka gambalay dili makapahimo niini nga usa ka panimalay; ang malipayon nga mga tawo mao ang makapahimo niini nga usa ka panimalay.

Ang matag usa kanato kinahanglan nga mohimo og usa ka pagbati diha sa atong panimalay nga makapadasig sa atong banay. Kita buot nga ang mga sakop sa atong banay magpuyo sa mga baruganan sa ebanghelyo ug mogamit sa maayong paagi sa ilang panahon ug mga abilidad. Kita kinahanglan nga mosangkap og mga kahigayunan alang sa pagtuon, paglingawlingaw, ug mga *hobby* diha sa atong mga panimalay. Dayon ang mga sakop sa banay buot nga magpuyo diha sa panimalay ug dili kaayo mangita og kalingawan sa bisan asa.

- Unsa ang nakapahimo og usa ka maayo nga pagbati diha sa atong mga panimalay? Isulat ang mga tubag diha sa pisara ug hisguti kini. Siguroha ang paglakip sa mosunod nga mga ideya:

Pagbantay sa mga pagbati sa laing mga tawo
Pagbaton sa Espiritu sa Ginoo
Pagbati nga gipangita ug gikinahanglan
Pag-ampo
Paghimo og gabii sa banay
Pagtuon sa mga kasulatan

Bisan og kita adunahan o kabus, kita makahimo og daghang mga butang sa pagtabang sa atong mga banay nga malingaw nga anaa sa panimalay. Kita makaplano og makalingaw nga mga kalihokan sa pagtudlo ug paglingaw sa mga sakop sa banay.

- Hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagsaysay mahitungod sa malipayon nga mga higayon sa panimalay sa diha nga sila nagtubo pa.
- Isulat sa pisara: *Musika*

"Si Fred mokaon sa [iyang pamahaw] sa masunuron nga paagi ug dayon mobarug gikan sa iyang lingkuranan.

" 'Karon ako makaadto na sa inahan ni Jimmy?' siya mihangyo.

" 'Apan Fred,' ako [miingon] didto ka kagahapon ug sa miaging adlaw. Nganong dili na man usab si Jimmy ang moanhi karon?

" 'O, siya dili gusto.' Ang ngabil ni Fred mitibi bisan pa sa iyang unom ka mga tuig nga edad. 'Palihug, mama.'

" 'Ngano nga ikaw nakagusto sa balay ni Jimmy kay sa atoa, anak?' Ako mipadayon. Sa kalit ako nakahunahuna nga si Fred ug ang tanan niya nga mga kauban kanunay nga buot moadto sa balay ni Jimmy.

" 'Ngano,' siya nagduhaduha nga mipasabut, 'tungod kay—tungod kay ang balay ni Jimmy usa ka alegre nga balay.'

" 'Usa ka alegre nga balay?' ako nangutana. 'Karon unsay imong gipasabot niana?'

" 'O,' si Fred naglisud sa pagpasabut niini,' ang inahan ni Jimmy naghagonghong samtang siya nanahi; ug si Annie nga atua sa kusina, nagkanta samtang nagpikas sa mga sopas; ug ang papa ni Jimmy sa kanunay motaghoy kon siya mopauli.' Si Fred mihunong sa makadiyot ug midugang, 'Ang ilang mga kurtina maayo kaayo pagkalukot ug adunay mga bulak diha sa mga bintana. Ang tanan nga batang mga lalaki nakagusto sa balay ni Jimmy, mama.'

" 'Ikaw mahimong mopadayon, anak,' ako dali nga miingon. Ako buot nga siya makalakaw na aron ako makahunahuna.

"Akong gitan-aw ang palibot sa akong balay. Ang tanan miingon kanako nga kini matahum. Dihay mga alpombra sa sidlakan. Kami nagbayd niini sa data-data. . . . Kami nagbayad sa naghikapin nga mga kasangkapan sa sakyanan niana nga paagi, usab. Tingali mao kana ang hinungdan nga ang papa ni Fred wala motaghoy sa iyang pagsulod sa balay. . . .

"Ako . . . miadto sa balay ni Jimmy, bisan og alas dyes na ug Sabado sa buntag. Sa akong pagtuo nga si Misis Burton dili masuko nga masamok sa tunga-tunga sa buntag. Siya ingon og wala gayud magdali. Siya misugat kanako sa may pultahan nga adunay toalya sa iyang ulo.

" 'O, sulod. Ako bag-o pa lang ayud nakahuman sa [pagpanglimpyo] sa lawak dawatanan. Wala gayud , wala ikaw makasamok. Akong kuhaon kining tabon sa ulo ug mobalik dayon.'

"Samtang ako naghulat, akong gitan-aw ang palibot. Ang mga alpombra hapit na molubad; ang mga kurtina . . . gibugkusan; ang mga kasangkapan, daan ug nagasgas. . . . Usa ka lamesa nga adunay hayag nga tabon adunay gipatong nga mga daan nga mga magasin. Sa bintana nagbitay ang mga basket sa bulak nga ivy . . . , samtang usa ka langgam nga nanaghoy gikan sa iyang halwa nga nagbitay diha sa adlaw. Ang tanan nakahimo og usa ka komportable nga palibot.

"Ang pultahan sa kusina naabli ug akong nakita si Jerry, ang batang masuso, naglingkod sa limpyo nga hapin sa salog, nagbantay ni Annie nga nagpislit sa kilid sa apple pie. Siya nagkanta. . . .

"Si Misis Burton miabut nga nagpahiyom, 'O,' siya nangutana, 'unsa man? Kay ako nasayud nga ikaw miabut tungod sa usa ka butang; ikaw bise kaayo nga babaye.'

" 'Oo,' ako mitubag dayon, ' ako mianhi aron motan-aw unsa ang usa ka alegre nga balay.

'"Si Misis Burton natingala. 'Ngano, unsa ang imong gipasabut?'

" 'Si Fred miingon siya gusto kaayo nga moanhi tungod kay ikaw adunay usa ka alegre nga balay. Ako nagsugod pagkasabut unsa ang iyang gipasabut.'

" 'Unsa ka nindot nga pagdayeg!' Ang nawong ni Misis Burton namula. 'Apan dayag lang ang akong balay dili ikatandi sa imoha. Ang tanan nag-ingon nga ikaw adunay labing maanindot nga balay sa lugar.'

" 'Apan dili usa ka alegre nga balay,' ako misupak.' . . . Sultihi ako giunsa nimo kini.'

" 'O,' mipahiyom si Misis Burton, 'kon ikaw ba buot masayud. Abi nimo, si John dili kaayo dako og kita. Ako nagtuo nga siya dili gayud makakita og dako nga kinitaan. Siya dili niana nga matang. Kami kinahanglan nga magdaginot, ug kami nakahukom sa mga dili mahinungdanon. . . . Adunay mga basahon, mga magasin, ug musika. . . . Kini mao ang mga basahon, nga makapahimo sa mga bata nga dili mogawas. Kini dili matandog sa kalayo o [mga problema sa panalapi] mao nga kami nakahukom nga kini mahinungdanon. Oo maayo nga mga pagkaon lain usab nga mahinungdanon. . . . Ang mga sinina sa mga bata yano. . . . Apan kon ang tanan nga mga butang pagabayran, ingon o walay igo nga mahibilin alang sa mga alpombra ug kasangkapan. . . . Kami dili mangutang kon kami makalikay niini. . . . [Bisan pa niana] kami malipayon,' siya mitapos.

" 'Diay,' ako miingon nga matinuoron. Ako mitan-aw ni Jerry ug Fred sa may daplin. Sila naghimo og tren gikan sa mga kahon sa posporo ug nagkarga niini og trigo. Sila nagkatag niini pag-ayo, apan ang trigo limpyo ug maayo.

"Ako mipauli, ang akong alpombra sa sidlakan milubad na. Akong gisab-ong ang akong mga kurtina ngadto sa ibabaw sa mga bintana, apan ang kahayag nagpasulabi sa diha nga kini milapos sa panaptong sida. . . . [Ang akong balay] dili usa ka alegre nga balay. Ako buot nga mohimo niini nga alegre nga balay" (May Morgan Potter, "The Singing House," ingon nga gikutlo ni Reed H. Bradford sa "Priorities," *Instructor* Nov. 1969, 410, 415].

- Unsa ang gipasabut sa usa ka "alegre nga balay"? Unsa ang pipila ka mga katarungan nga kini nga panimalay malipayon?

Ang uban nga mga musika sa kalibutan karon dili makabayaw. Kini makaawhag kanato sa paghunahuna og imoral o walay balaan nga pagtahud nga mga hunahuna. Ang mao nga mga musika makapugong kanato gikan sa pagbaton sa Espiritu sa Ginoo.

- Ipakita ang biswal 31-c, "Usa ka inahan nagtudlo sa mga awit sa ebanghelyo ngadto sa iyang gagmay nga mga anak." Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 25:12.

Ang musika makapasuod sa mga banay ug makapasuod ngadto sa Ginoo. Ang pag-awit og mga himno isip usa ka banay makapasuod ngadto sa Ginoo. Ang banikanhon nga musika makapahinumdom kanato sa atong mga katigulangan ug sa unsa nga paagi sila nagpuyo. Ang maayo nga musika makabayaw ug makadasig kanato. Kita makakat-on sa paghigugma niini pinaagi sa pagpaminaw, pag-awit, ug pagpatugtog niini kanunay.

31-c, Usa ka inahan nagtudlo sa mga awit sa ebanghelyo ngadto"
sa iyang gagmay nga mga anak

Kita kinahanglan nga moawhag sa mga sakop sa banay sa pagpalambo sa ilang mga abilidad sa musika. Ang mga pangulo sa Simbahan mihangyo kanato sa paghimo niini, bisan kon malisud alang kanato. Si Sister Margarit F. Lohner, usa ka sakop sa Simbahan nga Swiss, misaysay sa mosunod nga sugilanon:

"Ang matahum nga tingog sa akong inahan mipuno sa among panimalay sa Switzerland sa buntag, udto, ug gabii. Siya wala makahibalo og bisan unsang mga awit sa mga bata, apan siya mokanta sa mga awit sa Zion. . . . Isip usa ka sangputanan, ako makakanta niining nasudnong awit bisan kon ako gamay pa kaayo nga bata.

"Ang akong mga ginikanan dili makapalit og piyano, ug sa matag adlaw ako molakaw sulod sa 20 ka mga gutlo sa ulan ug yelo sulod sa usa ka tuig aron sa pagbansay sa piyano sa tugnaw nga atubangang lawak sa sakop sa among sanga sa Zurich. Sa wala madugay ako nasakit og *pneumonia* tungod niini, ug ang akong mga ginikanan misakripisyo sa ilang ubang mga panginahanglan aron makapalit nako og piyano. Ang akong inahan usab molimpyo sa lawak sa balay paabangan sa silingan aron makakwarta alang sa akong mga leksyon sa piyano. Isip sangputanan niini nga mga sakripisyo, ang akong kinabuhi nabuhong sa daghang maayo nga mga relasyon pinaagi sa musika" ("With a Song on Your Hearth," *Ensign*, Aug. 1975, 27)

- Isulat diha sa pisara: *Arte.* Sa unsa nga paagi kita makaawhag sa arte sa atong mga panimalay?

- Ipakita ang biswal 31-d, "Usa ka hulagway sa nabanhaw nga Kristo makahatag og kalinaw niini nga balay."

Ang hulagway nga atong gigamit sa atong mga panimalay nagpahinumdom sa atong mga banay sa unsang mga butang ang mahinungdanon. Kita makapalibot sa atong mga kaugalingon sa mga hulagway nga magpahinumdom kanato sa atong mga banay, sa atong mga katigulangan, sa atong relihiyon, ug sa atong mga tumong. Kini nga mga hulagway mahimo nga sa Manluluwas, sa mga templo, o sa atong mga propeta. Kita usab makadayandayan sa atong mga panimalay sa mga hulagway nga makatabang kanato sa paghigugma sa kinaiyahan, kalinaw, katahum, kasaysayan, ug uban pa.

Kita usab makapalambo sa atong kaugalingong mga abilidad sa pagpamintal, pagkulit, trabaho ginamit ang dagom, ug pagla-la, pagdayandayan sa atong mga panimalay sa atong mga binuhat. Kita usab makaawhag sa mga sakop sa banay sa arte pinaagi sa paghatag kanila og mga materyal ug mga himan ug sa pagpakita sa ilang mga buhat diha sa atong mga panimalay. Kinahanglan nga dili nato himoon nga kataw-anan ang ilang trabaho o sa ilang mga paningkamot. Sa mga

31-d, Usa ka hulagway sa nabanhaw nga Kristo nakapadugang sa kalinaw niini nga panimalay

gabii sa banay kita mahimong mohimo og usa ka *workshop*. Ang tanan mahimong magtambayayong sa paghimo og usa ka butang nga matahum. Dayon kita makahatag niini ngadto sa usa ka tawo kinsa masakiton, hapit na mamatay, o nag-inusara.

- Isulat diha sa pisara: *Kinaiyahan*. Sa unsa nga paagi kita makaawhag nga malingaw sa kinaiyahan?

Kadaghanan kanato dili mogahin og igong panahon sa pagtamud sa mga katahum sa kinaiyahan. Apan kita sa kasagaran mobati sa Espiritu sa Ginoo sa diha nga kita malingaw sa pagsalop sa adlaw, sa usa ka matahum nga bulak, silaw sa adlaw pinaagi sa mga kahoy, usa ka kinhason, o usa ka mabulukon nga bato. Kita makahisgot mahitungod sa mga katingalahan sa kinaiyahan ug mohatag og pasalamat sa binuhat sa Dios.

- Basaha ang mga pulong sa awit "Ang Akong Amahan Nahigugma Kanako" nga makita sa ubos.

Kon makadungog ko sa awit sa langgam
O Motan-aw sa asul nga panganod,
Sa diha nga ako mobati sa ulan sa akong nawong
O sa hangin kon kini moagi, Kon ako mohikap sa rosas
O maglakaw sa among kahoy nga lila,
Ako nalipay nga nagpuyo niining matahum nga kalibutan
Langitnong Amahan milalang kanako.

Mihatag siya sa akong mata aron makakita
Sa kolor sa mga pako sa kabakaba.
Mihatag siya sa akong mga dunggan aron ako makadungog
Sa makalamat nga tingog sa mga butang.
Ako nagpasalamat kaniya
Alang sa iyang tanang mga nilalang, diin ako kabahin.
Oo, ako nasayud nga ang Langitnong Amahan nahigugma nako.
(Mga Awit sa mga Bata, 228)

Kita makahatag og katahum sa kinaiyahan ngadto sa atong mga panimalay pinaagi sa pagpatubo og mga bulak ug pagtanom sa sulod o sa gawas. Hapit ang tanan malingaw nga mananom, mobisbis niini, ug magtan-aw nga kini mosubol gikan sa yuta. Kita malingaw sa pagkolekta og mga bato ug pagtuon sa mga dahon. Ang pagpamuhi ug pagatiman sa mga hayop nagtudlo kanato mahitungod sa pagkatawo, kinabuhi, ug kamatayon. Kita usab makat-on sa paghatag og pagbati ug pag-alagad. Kita kinahanglan nga moawhag og tinguha diha sa kinaiyahan nga gipakita sa mga sakop sa banay.

- Isulat diha sa pisara: *Mga Basahon*. Sa unsa nga paagi kita makaawhag sa pagkalingaw sa maayo nga mga basahon diha sa atong panimalay?

Ang pagbasa sa mga kasulatan ug sa ubang mga basahon makapalagsik sa atong mga hunahuna, sama nga ang maayo nga pagkaon makapalagsik sa atong mga lawas. Ang mga basahon sama sa mga kauban. Kini makabayaw kanato o makadaot kanato. Kita kinahanglan mobasa lamang sa mga basahon nga makatabang kanato nga mahimong maayong mga tawo. Ang maayo nga mga basahon makatabang kanato nga motamud unsa ang maayo, matahum, ug tinuod.

Kita makaimpluwensya sa mga batasan sa pagbasa sa atong banay pinaagi sa pagpili og maayo nga mga basahon alang sa atong panimalay. Kita makaawhag sa mga sakop sa banay sa pagbasa og kusog ngadto sa usag usa. Kita makasaysay og mga sugilanon sa atong mga kinabuhi ug sa atong mga katigulangan.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:118 ug 90:15. Unsa nga mga basahon ang inyong madala sa panimalay aron matabangan ang inyong banay?

- Isulat diha sa pisara: *Kalingawan*. Unsa nga kalingawan ang atong ihatag alang sa atong mga banay?

Ang mga programa sa sine ug telebisyon makaimpluwensya kanato sama sa mga basahon. Ang pipila nagtudlo og tinuod nga mga baruganan, ang uban sa yano makalingaw kanato, ug ang uban makahatag kanato og sayop nga mga ideya. Ang atong mga banay kinahanglan gayud nga mohukom unsa nga programa ang angay sa atong panahon. Daghang mga hamtong ug mga bata makagamit sa ilang panahon sa TV sa maayong paagi pinaagi sa pagpalambo sa ilang mga lawas ug mga hunahuna sa pipila ka mga paagi nga nahisgutan sa sayo pa niini nga leksyon.

- Isulat sa pisara: *Hapsay ug pagkalimpyo*

Kita makaangkon og usa ka tipik sa katahum diha sa atong mga panimalay bisan kon kita walay daghan nga kwarta. Kita kinahanglan nga dili mosugot sa hugaw o dili limpyo, sa atong mga kaugalingon o sa atong mga panimalay. Usahay, sa paghimo sa atong mga panimalay nga hinlo ug limpyo, kita buot nga mosalikway sa mga kalihokan, mga *hobby*, o mga proyekto. Kita tingali maghunahuna nga kini nga pagkatag-katag nakapahimo sa atong mga panimalay nga dili madanihon. Apan ang matag sakop sa banay nagkinahanglan og kagawasan sa paghimo. Kita kinahanglan nga motahud sa mga butang ug mga kalihokan sa ubang mga sakop sa banay. Ang matag bata kinahanglan nga

adunay usa ka linaing hunos o kahon alang sa iyang kaugalingong "mga bahandi."

Panapos

Ang ika-napulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo nagpahayag, "Kon adunay butang nga mahiyason, matahum, o maayo og dungog o dalaygon, kami naninguha sa pagpangita niining mga butanga." Kita makagamit niini nga pamahayag sa paggiya kanato samtang kita mopalambo og usa ka makapabayaw nga kahimtang diha sa atong mga panimalay.

Si Presidente David O. McKay miingon: "Ako wala makahibalo og laing lugar kay sa panimalay diin ang tinuod nga kalipay makita niini nga kinabuhi. Posible ang paghimo sa panimalay nga usa ka tipik sa langit; sa pagkatinuod, ako naghulagway sa langit nga usa ka nagpa-dayon nga sumbanan nga panimalay" (*Secrets of Happy Life,* comp. Llewelyn R. McKay [1960], 18). Ang matag usa kanato adunay kahiga-yunan ug mga hagit sa paghimo niana nga matang nga panimalay.

- Awita ang himno "Gugma sa Panimalay"(Mga himno' nu. 294, o *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* 354).

Hagad

Pagbuhat og piho nga butang karong semanaha aron sa pagpalambo sa pagbati diha sa inyong panimalay. Isip sinugdanan, paningkamuti ang pagpahiyom kanunay o pagpalambo sa inyong kinaiya. Bantayi unsa ang mahitabo sa ubang mga sakop sa banay. Pagplano sa paglakaw-lakaw sa kinaiyahan, kanunay sa programa sa pagbasa, o laing makali-ngaw nga kalihokan uban sa usa ka bata.

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 34, " Pagpalambo sa Atong Talagsaon nga mga Kahibalo," ug kapitulo 36, "Ang Banay Mahimong Mahangturon."
2. Pagplano sa pagtapos sa leksyon uban sa himno "Gugma sa Panimalay" (Mga himno nu. *Mga Baruganan sa Ebanghelyo, 354).*
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGKAT-ON SA EBANGHELYO DIHA SA ATONG MGA PANIMALAY

Leksyon 32

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa paghimo sa atong panimalay nga sentro alang sa pagkat-on sa ebanghelyo.

Ang mga Ginikanan Kinahanglan Gayud nga Motudlo sa Ilang mga Anak

Si Enos, ang anak nga lalaki sa usa ka propeta, kanunay nga nakadungog sa iyang amahan, nga si Jacob, nga naghisgot sa mahangturong mga kamatuoran. Usa ka adlaw niana si Enos miadto ngadto sa kalasangan aron sa pagpangayam. Samtang didto, siya miingon:

"Ang mga pulong nga akong madunggan kanunay nga gipamulong sa akong amahan mahitungod sa kinabuhi nga dayon . . . mituhop gayud pag-ayo sa akong kasingkasing.

"Ug ang akong kalag gigutom; ug ako miluhod sa atubangan sa akong Magbubuhat" (Enos 1:3–4). Human mag-ampo sa tibuok adlaw, siya nakadungog og usa ka tingog nagsulti kaniya nga ang iyang mga sala napasaylo na. Ang kasinatian mahinungdanon kaayo ngadto ni Enos nga siya mitudlo sa ebanghelyo ug nagmaya niini sa iyang nahibiling tibuok kinabuhi.

Si Enos mitudlo sa ebanghelyo sa iyang panimalay. Ang Daang Tugon nagtudlo, "Bansaya ang bata diha sa dalan nga iyang pagalaktan, ug bisan kon siya matigulang na siya dili mobiya gikan niana" (Mga Proverbio 22:6). Isip matinud-anon nga mga ginikanan, kita may kapangakohan sa pagtabang sa atong mga anak sa pagkat-on sa mga baruganan sa ebanghelyo ug mobansay niini sa ilang mga kinabuhi.

Ang Atong mga Panimalay—Usa ka Sentro sa Pagkat-on

Ang Ginoo nagplano alang kanato nga kanunay nga makat-on ug molambo. Siya mihatag og dako nga kapangakohan sa mga ginikanan sa pagtudlo sa ilang mga anak. Tungod niini nga katarungan kita kinahanglan gayud nga mohimo sa atong mga panimalay nga mga dapit sa pagkat-on sa ebanghelyo.

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 68:25–28. Asa ang mga bata makat-on sa ilang sukaranan nga kahibalo mahitungod sa kalibutan? Sa unsa nga paagi sila makat-on mahitungod sa kinabuhing dayon?

Ang mga bata makat-on mahitungod niini nga kinabuhi dinhi sa panimalay, sa tulunghaan, ug gikan sa ilang mga kauban. Apan sa kasagaran sila wala makakat-on sa mahangturong mga kamatuoran gikan sa tulunghaan o mga higala. Ang Ginoo mihatag sa mga ginikanan sa kapangakohan sa pagtudlo sa ilang mga anak sa mahangturong mga kamatuoran. Kita makatuman sa Iyang mga sugo kon kita mohimo niini.

Sa pagdala sa atong mga anak diha sa kahayag ug kamatuoran, kita kinahanglan nga magtuon sa ebanghelyo diha sa atong mga panimalay uban sa atong mga anak, bisan kon sila mga gagmay pa. Si Hari Benjamin misulti sa mga ginikanan:

"Kamo dili motugot sa inyong mga anak . . . nga sila molapas sa mga balaod sa Dios, ug manag- away ug managbingkil sa usag usa, ug moalagad sa yawa. . . .

"Apan kamo motudlo kanila sa paglakaw diha sa mga pamaagi sa kamatuoran ug kaligdong; kamo motudlo kanila sa paghigugma sa usag usa, ug sa pag-alagad sa usag usa" (Mosiah 4:14–15).

Pagplano alang sa Pagtuon sa Banay sa Ebanghelyo

Sa paghimo sa atong panimalay nga usa ka dapit alang sa pagkat-on sa ebanghelyo, kita kinahanglan gayud nga adunay usa ka plano. Ang matag banay kinahanglan nga mangita og paagi nga mahimong labing maayo alang sa iyang mga sakop.

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayuran diha sa pisara.

1. Paghimo og usa ka kahimtang alang sa pagkat-on.
2. Pag-ampo uban sa banay.
3. Pahimulos sa "mga panahon sa pagtudlo."
4. Pagtuon sa mga kasulatan ug sa ubang mga materyal sa ebanghelyo kanunay.
5. Paghimo og gabii sa banay kanunay.
6. Hatag og pagpamatuod ngadto sa inyong mga anak.

32-a, Usa ka banay nag-ampo pagdungan

Paghimo og usa ka Kahimtang alang sa Pagkat-on

Ang atong mga anak kinahanglan nga gawasnon nga makigsulti kanato diha sa panimalay. Daghang mga panimalay napuno sa tensyon, nga makapawala sa kadasig sa mga anak sa pagpangutana ug pagpadayag sa ilang mga gibati. Si Presidente David O. McKay mitambag: "Ang mga ginikanan kinahanglan gayud . . . nga mopakita sa pagkaandam sa pagtubag sa mga pangutana. Ang usa ka anak nga mangutana nag-hatag og kalipay sa inyong kinabuhi" (*Gospel Ideals* [1953], 480). Kita kinahanglan gayud nga moawhag sa mga anak sa pagpangutana, ilabi na mahitungod sa ebanghelyo. Kita mahimong dili kanunay nga maka-hibalo sa mga tubag, apan kitang tanan mahimong makat-on.

- Sa unsa nga paagi kita makaawhag sa mga panaghisgutan sa ebanghelyo diha sa atong mga panimalay?

Pag-ampo uban sa Banay

- Ipakita ang biswal 32-a, "Usa ka banay nag-ampo pagdungan.

Kon kita mag-ampo uban sa atong mga banay, kita makatudlo kanila. Kita makasulti sa atong mga paglaum, mga kabalaka, ug mga sumbanan. Samtang kita mag-ampo alang sa mga sakop sa banay ug sa uban, kita makatudlo og gugma ug magpakabana sa ilang mga panginahanglan. Samtang kita magpasalamat sa Langitnong Amahan alang sa atong mga panalangin, ang mga anak makakat-on sa pagtamud sa ilang kaugalingon mga panalangin. Samtang kita makigsulti uban sa atong Langitnong Amahan, kita nagtudlo mahitungod sa atong relasyon uban Kaniya ug sa gugma nga atong gibati alang Kaniya.

Pahimulos sa "Mga Panahon sa Pagtudlo"

Kita makatudlo sa ebanghelyo sa daghang mga sitwasyon. Sa kananan ang mga ginikanan makapakita sa inadlaw nga mga hitabo kalabut sa mga baruganan sa ebanghelyo. Mga sugilanon nga pangkatulog alang sa mga anak mahimong magagikan sa Basahon ni Mormon, sa Biblia, o sa atong kaugalingong espirituhanong mga kasinatian. Kita mahimong makigbahin og mga sugilanon gikan sa adtong inadlaw nga pagbasa sa mga kasulatan. Kon adunay moabut nga mga sitwasyon matag adlaw, kita makatudlo sa atong mga anak nga makasabut sa mga baruganan sa ebanghelyo.

- Unsa ang ubang mga panahon sa pagtudlo sa mga baruganan sa ebanghelyo?

Pagtuon sa mga Kasulatan ug sa Ubang mga Materyal sa Ebanghelyo kanunay

- Ipakita ang biswal 32-b, "Usa ka inahan nagbasa sa mga kasulatan ngadto sa iyang mga anak."

32-b, Usa ka inahan nagbasa sa mga kasulatan ngadto sa iyang mga anak

Ang mga babaye gisultihan sa pagtuon sa mga kasulatan: "Kami buot nga ang tanan nga mga Santos nga mga babaye sa Ulahing mga Adlaw mobasa sa tanang Sumbanan nga mga Kasulatan [ang Biblia, Basahon ni Mormon, Doktrina ug mga Pakigsaad, ug Perlas nga Labing Bilihon], sa pagpamalandong diha sa ilang mga kasingkasing sa mahangturong mga kamatuoran nga makita diha niini" (Bruce R. McConkie, "Drink from the Fountain," *Ensign*, Apr. 1975, 70). Samtang kita magpakita og tukma nga panig-ingnan, masayon ang pagtudlo sa atong mga anak sa pagbasa sa mga kasulatan.

Adunay daghang mga paagi sa pagtuon sa mga kasulatan. Kita maka-tuon sa tagsa-tagsa ug isip usa ka banay.

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista sa mga sugyot o gamita ang kasayuran diha sa pisara. Dayon himoa nga ang mga sakop sa klase mosugyot og laing mga paagi sa pagtuon sa mga kasulatan sa tagsa-tagsa.

1. Basaha ang mga kasultan gikan sa sinugdanan hangtud sa katapusan. Paningkamot sa pagbasa og usa o daghang mga kapitulo sa usa ka adlaw o magbasa sulod sa 15 ka mga minuto sa usa ka adlaw.
2. Pagtuon sa mga kasulatan pinaagi sa hilisgutan (sama sa "pag-ampo" o "pagkamasulundon'). Siksika ang tanan nga mga pakisayran mahitun-god niana nga hilisgutan.
3. Siksika ang mga kasulatan sa pagpangita og tubag sa usa ka problema.
4. Paghimo og usa ka lista sa mga kasulatan nga makapadasig kaninyo.
5. Itandi ang mga pakisayran sa mga kasulatan diha sa usa ka kanunay nga plano sa pagtuon.

- Ipakita ang usa ka poster sa mosunod nga lista o gamita ang kasayu-ran diha sa pisara. Dayon himoa nga ang mga sakop sa klase mosug-yot og ubang mga paagi sa pagtuon sa mga kasulatan isip usa ka banay.

1. Paggahin og 15 ka mga minuto matag buntag sa dili pa ang mga sakop sa banay molakaw alang sa trabaho o alang sa tulunghaan.
2. Paghimo og mubo nga sesyon sa pagtuon sa gabii sa dili pa ang mga bata matulog.
3. Pag-andam ug isaysay ang mga sugilanon gikan sa mga kasulatan ngadto sa gagmay nga mga anak.
4. Pagpili og talagsaon nga mga bersikulo sa kasulatan, ug isulat kini sa mga kard. Ipapilit ang mga kard sa pisara sa bulletin o bongbong nga ang tanan makakita niini. Dayon awhaga ang mga sakop sa banay sa pagsag-ulo sa mga bersikulo.
5. Pagpili og usa ka kasulatan aron matudlo ang usa ka baruganan. Dayon paghukom unsaon sa pagsinati ang baruganan nga gitudlo. Sama pananglit: basaha ang Mateo 25: 31–40, ug dayon tabang sa usa ka timawa nga banay; o basaha ang Santiago 1:27 o Mga Taga-Galatia 6:2, ug dayon tabang og usa ka tawo kinsa nawad-an og usa ka minahal.
6. Kon aduna, basaha ang mga pakigpulong gikan sa katapusan nga kinatibuk-ang komperensya. Gamita ang mga sugyot nga gihatag.
7. Ipatugtog ang mga kasultan gikan sa mga audiocassette kon mahimo.

Bisan unsa nga plano ang atong sundon, kita kinahanglan nga magsugod sa atong pagtuon uban sa pag-ampo. Kita kinahanglan mangayo sa Langitnong Amahan sa giya ug pagsabut. Kita kinahanglan maghunahuna mahitungod unsa ang atong gibasa, mogamit sa mga baruganan sa ebanghelyo diha sa atong mga kinabuhi.

Si Obispo H. Burke Peterson miingon: "Kinahanglan nga wala—kinahanglan gayud nga walay—usa ka banay niini nga Simbahan nga dili mogahin og panahon sa pagbasa sa mga kasulatan matag adlaw. Ang matag banay makahimo niini sa ilang kaugalingon nga paagi" (sa Conference Report, Apr. 1975, 79; o *Ensign*, May 1975, 53–54).

- Ngano nga mahinungdanon ang pagtuon sa mga kasulatan isip usa ka banay? Hangyoa ang igsoong mga babaye sa pagpasabut sa unsa nga paagi sila nakahimo sa paghimo og usa ka malampuson nga pagtuon sa kasulatan.

- Ipakita ang biswal 32-c, "Ang ebanghelyo ug ang ubang maayong mga basahon mahimong magamit sa mga sakop sa banay."

Ang ubang mga materyal makatabang usab kanato nga makat-on mahitungod sa mga baruganan sa ebanghelyo. Usa ka butanganan sa basahon sa panimalay mahimong usa ka librarya sa mga materyal sa ebanghelyo. Mga basahon, mga hulagway, mga *audiocassette* ug usa ka tigpatugtog sa *audiocassette*, ug ubang mga materyal mahimong tipigan alang sa tibuok banay. Ang sumbanan nga mga kasulatan ug ang *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kinahanglan mao ang sukaranan nga mga basahon o mga *tape* sa atong librarya. Kon mahimo, kita kinahanglan nga mopalit og kopya alang sa matag bata sa Basahon ni Mormon ug sa Biblia. Kita kinahanglan nga magplano og piho nga panahon uban kanila alang sa pagtuon niini nga mga basahon. Kita dili makapaabot sa atong mga anak sa pagtuon gawas kita makigtambayayong uban kanila ug mopakita og maayo nga panig-ingnan.

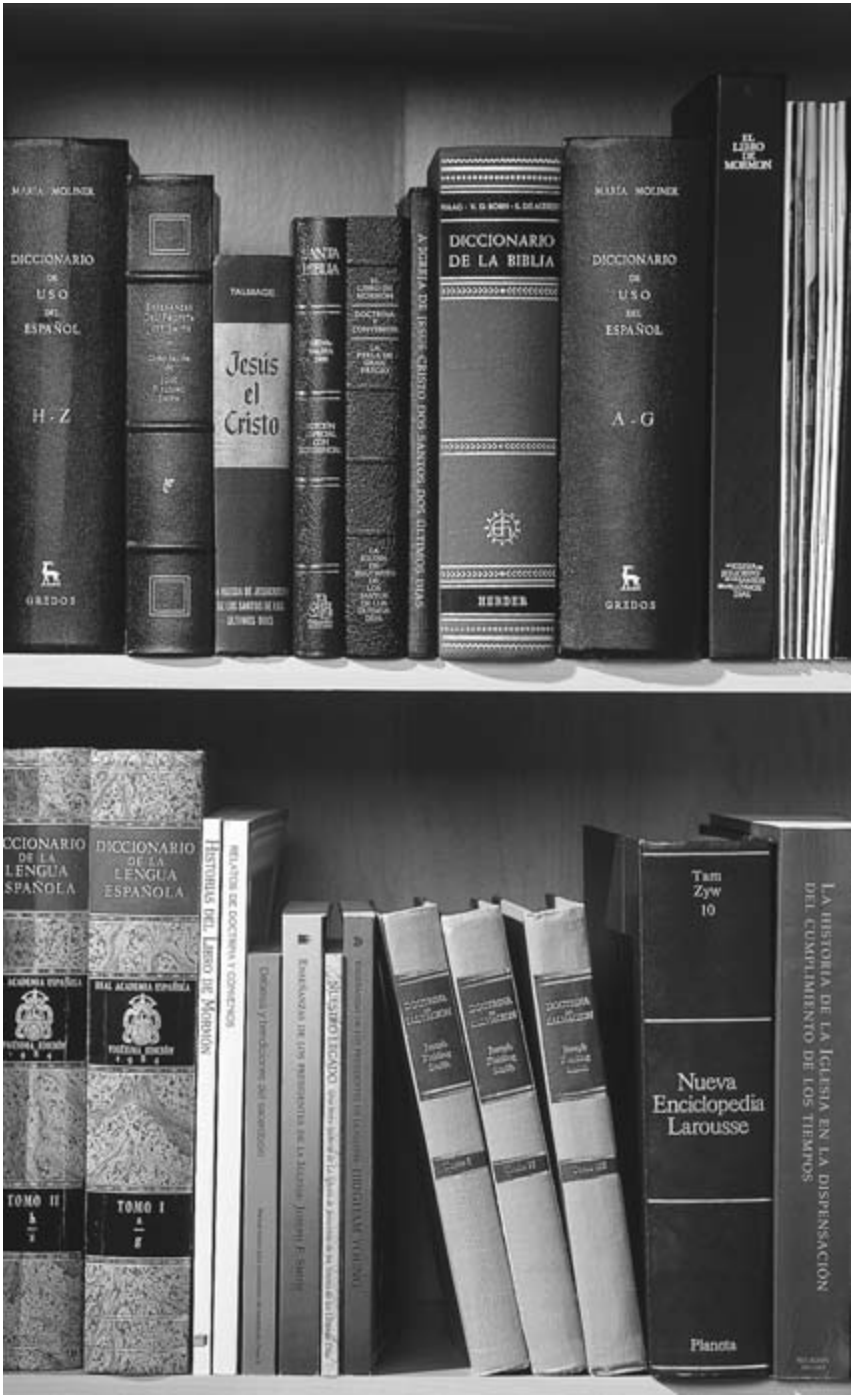
Paghimo og Gabii sa Banay Kanunay

Ang gabii sa banay mao ang labing maayo nga panahon sa pagtudlo sa atong mga anak. (Matag Lunes sa gabii mao ang gigahin alang niini.) Ang mga banay kinahanglan mogamit sa manwal sa gabii sa banay kon kini anaa. Kon walay manwal, kita kinahanglan nga magtuon sa mga kasulatan ug sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo,* maminaw sa mga rekording sa ebanghelyo, o mopakigbahin sa atong mga pagbati mahitungod sa Simbahan. Ang paghimo og usa ka makapahimuot, malipayon nga kahimtang makatabang sa mga anak nga malingaw sa gabii. Dayon sila buot nga labaw nga malakip. Ang gabii sa banay kinahanglan nga dili mapuno sa pagsangyaw nga dili masabtan sa mga anak. Kini kinahanglan nga makalingaw sa tanan.

Paghatag og Pagpamatuod ngadto sa Atong mga Anak

Sa panahon sa pagpangaon, pagtuon sa kasulatan, gabii sa banay, o mga panaghisgutan sa ebanghelyo, kita kinahanglan nga mohatag sa atong mga pagpamatuod ngadto sa atong mga anak. Samtang sila maminaw kanato ug makakita sa ilang kaugalingong mga mata nga kita nagpuyo sa ebanghelyo, ang ilang mga pagpamatuod sa ebanghelyo motubo.

- Basaha ang Deuteronomio 11:19. Himoa nga ang mga sakop sa klase mopakigbahin og mga kasinatian nga ilang nasinati bahin sa pagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa ilang mga anak.



32-c, Ang Ebanghelyo ug ubang maayong mga basahon mahimong magamit sa mga sakop sa banay.

Panapos

Samtang kita magtuon sa ebanghelyo, ang atong mga banay mapanalanginan. Ang atong mga pagpamatuod motubo nga lig-on. Kita makakaplag og mga tubag sa atong mga problema. Kita labaw nga magmalipayon ug adunay dako nga kalinaw tungod kay kita naningkamot nga magpuyo suod ngadto ni Jesukristo ug sa Langitnong Amahan.

Ang inahan sa usa ka banay nga naghimo og sayo sa buntag nga pagtuon sa kasulatan misaysay mahitungod sa ilang mga panalangin:

"Adunay daghang mga kaayohan gikan niining sayo nga programa sa buntag: makaangkon og maayo nga pagsabut sa mga kasulatan ug sa ilang kahulugan diha sa atong mga kinabuhi, magsugod sa adlaw sa usa ka organisado nga paagi . . . , makatagamtam sa pamahaw nga magdungan.

"Ako nakasiguro nga ang among mga anak moadto sa tulunghaan uban sa ka malipayon, labaw nga sigurado nga pagbati mahitungod sa ilang mga kaugalingon, sa among banay, ug sa ilang kalibutan" (Geri Brinley, "Getting a Head Start on the Day, "*Ensign*, Apr. 1977, 8).

Si Elder Bruce R. McConkie misulti sa laing mga panalangin nga moabut gikan sa mao nga pagtuon: "Kami buot nga makabaton og kalinaw ug hingpit nga kalipay niini nga kinabuhi ug mahimong manununod sa kinabuhing dayon sa kalibutan nga umaabot. Kini mao ang duha ka labing mahinungdanon nga mga panalangin nga posible nga mapanunod sa mga tawo. Kita makaangkon niini pinaagi sa pagbasa ug pagkat-on sa mga pulong sa kinabuhing dayon, dinhi ug karon, ug pinaagi sa pagsunod sa mga sugo" (Drink from the Fountain," *Ensign*, Apr. 1975, 70).

Hagad

Pagplano sa pagtuon sa ebanghelyo sa panimalay, sa tagsa-tagsa ug uban sa inyong banay. Pagpangita sa matag adlaw og mga kahigayunan sa pagpasabut sa mga baruganan sa ebanghelyo ngadto sa inyong mga anak.

Dugang nga mga Kasultan

- Mga Taga-Roma 15:4 (mga kasulatan naghatag og paglaum)
- 2 Timoteo 3:14–17 (mga kasulatan naggiya kanato paingon sa kahingpitan)
- 2 Nephi 4:15 (mga kasulatan alang sa pagkat-on ug kaayohan)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 1:37 (mga sugo tinuod ug matinudanon)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Andama ang mga poster nga gisugyot diha sa leksyon o isulat ang kasayuran diha sa pisara.
2. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanaon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGPANGANDAM SA PAGTUDLO

Leksyon 33

Ang katuyoan niini mga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagtudlo sa ebanghelyo sa epektibo nga paagi.

Pagtudlo sa Usag Usa

Ang Ginoo misugo sa mga sakop sa Iyang Simbahan sa pagtudlo sa usag usa.

- Ipabasa sa usa ka sakop sa klase ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:77–78. Kinsa ang angayan nga atong tudloan?

Kita makatudlo sa atong banay, mga higala, mga silingan, kauban sa trabaho, ug mga kauban sa klase. Kita makatudlo sa mga sakop sa Simbahan sa naorganisar nga mga klase. Kita usab makatudlo sa dili mga sakop.

- Ipakita ang biswal 33-a, "Usa ka inahan nagtudlo sa iyang anak nga babaye sa paghigot sa liston sa iyang sapatos."

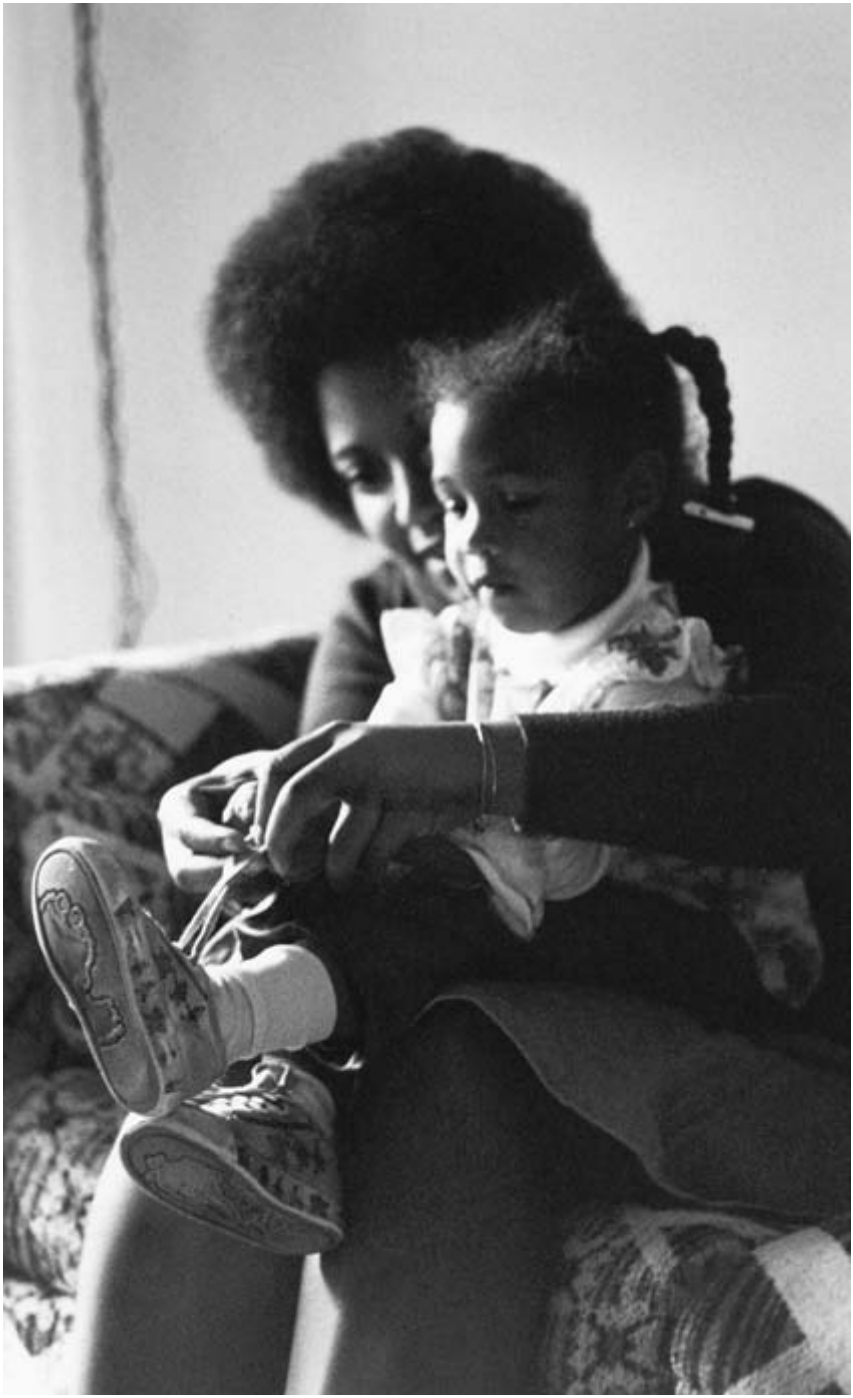
Sukad sa pagkalalang sa yuta, ang Ginoo misulti kanato sa pagtudlo sa atong mga anak sa ebanghelyo. Kita makatudlo sa panahon sa gabii sa banay ug sa ubang mga panahon. Ang mga inahan ilabi na adunay daghang mga higayon sa pagtudlo sa ilang mga anak diha sa panimalay.

- Himoa ang mga sakop sa klase sa pagsaysay mahitungod sa mga kasinatian sa pagtudlo sa ilang mga anak.

Si Elder Boyd K. Packer miingon:

"Kadaghanan sa unsay atong gibuhat mao ang pagtudlo. Ang pagpakita sa usa ka batan-on unsaon sa paghigot sa liston sa iyang sapatos, . . . pagtabang og usa ka anak nga babaye sa usa ka bag-o nga resipe, paghatag og usa ka pakigpulong diha sa simbahan, paghatag og pagpamatuod, pagpahigayon og usa ka tigum sa pagpangulo, ug, dayag lang, pagtudlo og usa ka klase—kining tanan mao ang pagtudlo, ug kita nagtudlo niini kanunay. . . .

"Kita nagtudlo kon kita nagsangyaw o namulong o misalmot sa usa ka tigum" (*Teach Ye Diligently* [1975], 2–3).



33-a, Usa ka inahan nagtudlo sa iyang anak nga babaye sa paghigot sa liston sa iyang sapatos

Sa Simbahan adunay daghang mga kahigayunan sa pagtudlo diha sa usa ka naorganisar nga mga klase. Si Elder Boyd K. Packer mipahinumdom kanato:

"Ang matag sakop sa Simbahan sa pagkatinuod nagtudlo sa iyang tibuok kinabuhi.

"Kita adunay mga magtutudlo nga nag-alagad sa tanang mga organisasyon sa Simbahan. . . .

"Ang Simbahan magpadayon giabagan pinaagi sa gahum sa pagtudlo nga nahimo. Ang buhat sa gingharian mapugngan kon ang pagtudlo wala maayo pagkahimo" (*Teach Ye Diligently* [1975], 2–3).

Usahay ang atong pagtudlo dili diha sa lawak klasehanan. Hinoon, kini nahimo samtang kita mag-istoryahanay sa usag usa. Ang mosunod nga sugilanon mao ang usa ka panig-ingnan niini:

"Si Obispo Fred Carrol maoy obispo sa diha nga ang among banay mibalhin ngadto sa iyang purok samtang ang akong edad misaylo na sa usa ka deakono diha sa Aaronic nga Pagkapari. Kining bantugang tawo tingali namulong og dili molabaw sa kalim-an ka mga pulong ngari kanako, apan kawhaan ug lima niini nagpabilin tataw nga naimprinta sa akong hunahuna. Ako nakasiguro nga kining maayo nga obispo wala gayud makaamgo sa dako kaayo nga sangputanan niya ngari kanako niadtong kawhaan ug lima ka bulawanon nga mga pulong, nga gihatag kanako usa ka adlaw sa hilom nga paagi ug sa pribado nga paagi: 'Ako nakamatikod kon unsa ikaw ka may balaan nga pagtahud sa atong mga tigum sa Simbahan. Kini usa ka maayo nga panig- ingnan nga imong gipakita alang sa laing batang mga lalaki nga sundon.'

"Pipila lamang ka mga pulong, apan o, unsa ka gamhanan! Ngari kanako kini adunay dako nga epekto kay sa gatusan ka mga buluhaton nga sukad akong naangkon. Hangtud nianang higayona ako wala na gayud makamatikod sa akong kaugalingon nga may balaan nga pagtahud sa linain nga paagi. Ako nakasiguro nga si Obispo Caroll nasayop sa akong pagkamanggiulawon, ang akong tinago nga batasan alang sa balaan nga pagtahud. Apan kana wala igsapayan. Gikan nianang higayona ako nagsugod sa paghunahuna mahitungod sa kahulugan sa balaan nga pagtahud sa akong kinabuhi. Ako sa wala madugay nagsugod sa pagbati nga may balaan nga pagtahud. Human sa tanan, kon si Obispo Caroll naghunahuna nga ako may balaan nga pagtahud tingali ako mao gayud! Ang kinaiya nga milambo ngari kanako tungod kay si Obispo Carroll mitanom sa usa ka binhi nga mitubo nga usa ka naggiya nga impluwensya sa akong kinabuhi" (Lynn F. Stoddard, "The Magic Touch," *Instructor*, Sept. 1970, 326–27).

Ang mga magtutudlo sa naorganisar nga klase adunay daghang mga kahigayunan sa pag-impluwensya ug paggiya sa mga sakop sa klase. Kon sila maningkamot pag-ayo, sila makakaplag og maayo nga mga paagi sa pagtudlo sa mga baruganan sa ebanghelyo sa sulod o gawas sa lawak klasehanan. Si Elder Thomas S. Monson misaysay sa impluwensya ubos sa maong magtutudlo:

"Sa among klase sa Pang-Domingo nga Tulunghaan, siya mitudlo kanamo mahitungod sa paglalang sa kalibutan, sa pagkapukan ni Adan, sa maulaon nga sakripisyo ni Jesus. Siya midala diha sa iyang lawak klasehanan isip pinasidunggang mga dinapit sila si Moises, Josue, Pedro, Tomas, Pablo, ug Jesus ang Kristo. Bisan og kami wala makakita kanila , among nakat-unan nga paghigugma, pagpasidugog, ug pagsunod kanila.

"Wala sukad mahitabo nga ang iyang pagtudlo maanindot kaayo ni ang iyang kakusog labaw ka mahangturon sama sa usa ka Domingo sa buntag sa diha nga siya masulub-ong mipahibalo ngari kanamo sa pagkamatay sa inahan sa kauban sa klase. Gimingaw kami ni Billy nianang buntaga, apan kami wala masayud sa katarungan sa iyang pagkawala makatungha. Ang leksyon naghisgot sa tema, 'Labaw nga bulahan ang paghatag kay sa pagdawat.'

"Tungatunga sa leksyon, ang among magtutudlo misira sa manwal ug miabli sa mipahigmata sa among mga mata ug sa among mga dunggan ug sa among mga kasingkasing ngadto sa himaya sa Dios. Siya nangutana, "Pila ang kwarta ang anaa sa atong pundo sa klase alang sa salo-salo?'

" . . . 'Upat ka mga dolyar ug kapitoan ug lima ka mga sentabo.'

"Dayon siya malumo nga misugyot: 'Ang banay ni Billy kabus kaayo ug nagbangutan. Unsa sa inyong pagtuo sa posibilidad sa pagbisita sa mga sakop sa banay karong buntaga ug ihatag ngadto kanila ang inyong pundo?'

"Ako nahinumdom gayud sa gamay nga pundok nga naglakaw niadtong tulo ka mga eskina sa dakbayan, misulod sa panimalay ni Billy, mitimbaya kaniya, sa iyang igsoong mga lalaki, igsoong mga babaye, ug sa amahan. Wala makita ang iyang inahan. Sa kanunay akong gihambin ang mga luha nga misanag sa mga mata sa tanan samtang ang puti nga sobre nga naglakip sa among mahalon nga pundo sa salo-salo nga gihatag gikan sa mahumok nga kamot sa among magtutudlo ngadto sa timawa nga kamot sa usa nga nagmasulub-on nga amahan. Kami nagdali-dali sa among pagbalik ngadto sa kapilya. Ang among kasingkasing migaan kay sa kaniadto; ang among hingpit nga kalipay napuno; ang among pagsabut midako. Usa ka dinasig nga magtutudlo

mitudlo sa iyang batang mga lalaki ug batang mga babaye sa usa ka walay katapusan nga leksyon sa balaan nga kamatuoran. 'Labaw nga bulahan ang paghatag kay sa pagdawat' " ("Only a Teacher," *Ensign,* May l973, 29).

Ang matag sakop sa Simbahan usa ka magtutudlo. Kitang tanan mag-tudlo sa uban sa ebanghelyo pinaagi sa atong mga pulong ug mga binuhatan. Sa diha nga kita nabunyagan, kita misaad "sa pagbarug ingon nga mga saksi sa Dios sa tanan nga mga panahon ug sa tanan nga mga butang, ug sa tanan nga mga dapit nga [kita] maanaa, bisan hangtud sa kamatayon" (Mosiah 18:9). Human kita mabunyagi, kita kinahanglan gayud nga motudlo usab sa atong mga silingan ug sa tanan nga mga tawo dinhi sa yuta. Kita kinahanglan gayud nga motudlo usab sa atong mga anak ug sa ubang mga sakop sa Simbahan.

Pagtuon ug Pagpangandam

- Ipakita ang biswal 33-b, "Usa ka igsoong babaye nagtudlo gikan sa mga kasulatan."

Aron mahimong maayong magtutudlo, kita kinahanglan gayud nga makaandam pag-ayo. Kitang tanan adunay nga kahanas sa pagtudlo, apan ang matag usa ka kanato sa gihapon makapalambo. Si Presidente David O. McKay miingon: "Walay magtutudlo ang makatudlo nga wala niya mahibaloi. Ni ang magtutudlo makatudlo niana nga wala niya makita ug mabati" (*Treasures of Life* [1962], 476].

- Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagpaminaw alang sa mga ideya mahitungod sa pag- andam og usa ka leksyon samtang ikaw mobasa sa mosunod nga kinutlo:

"Paggahin og piho nga panahon ug lugar sa paghimo sa pagplano sa imong leksyon. Andama ang imong mga materyal—mga kasulatan, manwal sa leksyon, mga pakisayran, papel, lapis . . . madali nga maga-mit. . . .

"Sugdi ang . . . pagplano pinaagi sa [pag-ampo]. Kini mao ang ebang-helyo sa [Ginoo], ikaw ang iyang magtutudlo, magtudlo sa iyang mga anak. Pangutan-a ang Ginoo unsa ang iyang gusto kon sa unsa nga paagi ang mensahe itudlo. . . . Kon usa ka linain nga tabang ang giki-nahanglan, ang pagpuasa kinahanglan nga inubanan sa pag-ampo isip usa ka paagi nga mahiuyon uban sa espiritu sa Ginoo" (*Teacher Development Program: Basic Course* [1971], 133).

- Ilista diha sa pisara ang mga materyal nga imong gikinahanglan sa pag-andam og usa ka leksyon. Unsa ang imong buhaton samtang ikaw mag-andam?

33-b, Usa ka igsoong babaye nagtudlo gikan sa kasulatan

Ang mosunod nga mga lakang gisugyot sa pagpangandam og usa ka leksyon alang sa klase:

1. Paghimo sa tumong (katuyoan) alang sa leksyon.

   Sa kadaghanan sa mga manwal sa Simbahan, kini nga tumong gisulat sa sinugdanan sa leksyon. Ang tumong mao ang mahinungdanon nga ideya nga imong gustong makat-unan, mahinumduman, o buhaton sa mga sakop sa klase. Isulat ang imong tumong, ug hunahunaa kini kon mag-andam sa imong leksyon.

2. Ilha ang materyal sa leksyon.

   Tun-i ang materyal sa leksyon, ang manwal ug mga kasulatan, pagsayo, ug paghukom unsa nga mga punto ang labing mahinungdanon. Pag-andam kanunay sa mainampoon nga paagi.

3. Pundoka ang biswal nga mga tabang pinaagi sa pagsiksik ug pagtuon.

   Aron adunay kaikag diha sa leksyon, gamita ang mga butang nga makita sa klase. Mga butang, mga tsart, mga hulagway, o laing mga butang nga mahimong biswal nga mga tabang. Ang paghimo og kaikag sa leksyon mahinungdanon sa pagtudlo sa mga tawo sa tanang mga panahon.

4. I-organisar ang mga tabang ug mga materyal sa leksyon.

   Han-aya ang imong mga materyal sa sama nga han-ay nga kini pagagamiton diha sa leksyon. Ang paghan-ay niini pag-una motabang nga malikayan ang kalibog.

Paghigugma Niadtong Gitudloan

Si Elder Boyd K. Packer miingon: "Ang maayo nga magtutudlo nakatuon na sa iyang leksyon. Ang labing maayo nga magtutudlo nagtuon usab sa mga estudyante—nagtuon kanila sa seryoso nga paagi ug sa makugihon nga paagi. . . . Samtang ikaw magtuon sa mabinantayon nga paagi sa mga bahin ug mga pagbati sa imong mga estudyante, adunay maayo nga pagbati sa imong kasingkasing . . . usa ka pagbati nga sama ngadto sa pagdasig; kini mao ang gugma nga moaghat kanimo sa pagpangita og paagi sa pagbuhat sa buhat sa Ginoo—magpakaon sa Iyang karnero" ("Study your Students, *Instructor,* Jan. 1963, 17).

Ang mga estudyante kinsa gihigugma labaw nga may pagsalig. Sila magtinguha sa pagpalambo sa ilang mga kaugalingon. Ang mga estudyante kinsa gihigugma makakat-on usab unsaon sa paghigugma sa uban. Ang mga magtutudlo kinsa nahigugma sa ilang mga estudyante makadawat og pagdasig gikan sa Ginoo. Sila labaw nga makasabut sa mga panginahanglan sa ilang mga estudyante.

33-c, Usa ka magtutudlo nag-ampo alang sa giya samtang siya nagtuon sa mga kasulatan

"Bisan ang usa ka magtutudlo nga wala mabansay sa tradisyonal nga mga arte sa pagtudlo makabaton og dako nga epekto diha sa tagsatagsa nga estudyante kon siya nahigugma ug nagtahud niana nga estudyante ug nagpakita og usa ka personal nga tinguha diha kaniya.

"Ako nakahinumdom nga usa ka magtutudlo kinsa sa akong hunahuna walay pagbati ug walay kadasig mitimbaya kanako usa ka adlaw niana ug mihatag kanako og usa ka basahon nga sa iyang pagtuo nga ako mainteresado. Ako wala kaayo mainteresado sa basahon . . . Apan niana nga adlaw ako nakaangkon og bag-o nga pagtamud alang sa magtutudlo kinsa nagpakita sa mao nga kaikag kanako, ug human niana siya nakahimo sa pagtudlo kanako" (William E. Berrett, "Teaching: An Extension of Your Personality," *Ensign*, Apr. 1973, 61).

- Sa unsa nga paagi kita makapakita sa mga sakop sa klase nga kita nahigugma kanila diha sa lawak klasehanan? sa gawas sa lawak klasehanan?

Pag-ampo alang sa Espiritu

- Ipakita ang biswal 33-c, "Usa ka magtutudlo nag-ampo alang sa giya samtang siya nagtuon sa mga kasulatan."

Si Presidente Brigham Young miingon, "Human sa atong tanan nga mga paningkamot sa pag- angkon og kaalam gikan sa labing maayo nga mga basahon, uban pa, sa gihapon adunay nagpabilin nga usa ka dayag nga tuburan alang sa tanan; 'Apan kon adunay uban kaninyo nga nakulangan og kaalam, papangayoa siya sa Dios' [Santiago 1:5]" (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954], 261).

Kon kita buot nga makabaton sa gasa sa pagtudlo, kita kinahanglan gayud nga mag-ampo ngadto sa atong Amahan sa Langit. Siya motabang kanato sa pag-andam sa leksyon. Siya motabang kanato nga makaila ug mahigugma sa mga estudyante. Kon kita mangayo sa Iyang panabang siya motabang kanato samtang kita motudlo.

Panapos

Kita adunay mga kapangakohan sa pagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa atong mga anak, sa ubang mga sakop sa Simbahan, ug sa atong dili sakop nga mga sakop sa banay ug mga silingan sa kalibutan.

Si Elder Vaughn J. Featherstone, nga nagkutlo ni Presidente David O. McKay, miingon, "Walay laing labaw nga kapangakohan sa kalibutan kay sa pagbansay sa tawhanong kalag." Si Elder Featherstone mipadayon, "Usa ka dako nga kabahin sa personal nga pagkatinugyanan sa matag ginikanan ug magtutudlo diha sa Simbahan mao ang patudlo ug pagbansay" (sa Conference Report, Oct. 1976, 153; o *Ensign*, Nov. 1976, 103).

Ang Ginoo naghandom nga kita mag-andam sa atong mga kaugalingon sa pagtudlo sa epektibo nga paagi. Ang pagpangandam nagpasabut sa pagtuon, pag-ampo, ug pagtudlo pinaagi sa impluwensya sa Espiritu Santo.

Hagad

Pagpili og usa ka baruganan sa ebanghelyo nga itudlo niini nga semana. Pag-ampo aron makakaplag og matag adlaw nga mga kahigayunan sa pagtudlo niini. Timbangtimbanga ang inyong mga paningkamot sa katapusan sa semana, ug tinoa unsaon nimo sa pagpadayon sa pagpalambo.

Dugang nga mga Kasulatan

- Deuteronomio 6:5–7 (tudloi ang mga anak sa makugihon ug sa kanunay)
- Mosiah 4:14–15 (itudlo ang gugma ngadto sa mga anak)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 42:14 (tudlo pinaagi sa Espiritu)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 68:25–28 (itudlo ang ebanghelyo ngadto sa mga anak)
- Moises 6:57 (itudlo ang paghinulsol ngadto sa mga anak)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

PAGTUDLO GIKAN SA MGA KASULATAN

Leksyon 34

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagpangandam sa pagtudlo gikan sa mga kasulatan.

Ang Kasulatan Mao ang Atong Labing Maayo nga Kapanguhaan sa Pagtudlo

- Ipakita ang biswal 34-a, "Kini nga magtutudlo nakahibalo nga siya dili lamang magtuon sa mga kasulatan apan kinahanglan gayud nga mamalandong sa mga butang nga iyang nakat-unan," ug 34-b, "Kini nga igsoong babaye nagtudlo gikan sa mga kasulatan, ug ang mga anak adunay ilang kaugalingong mga kopya sa mga kasulatan nga gamiton diha sa klase."

Si Presidente J. Reuben Clark Jr. sa makausa mipahayag ngadto sa usa ka pundok sa mga magtutudlo sa Simbahan: "Ang inyong mahinungdanon . . . nga katungdanan, mao ang pagtudlo sa Ebanghelyo sa Ginoong Jesukristo. . . . Kamo kinahanglan nga motudlo niini nga Ebanghelyo ginamit isip inyong mga kapanguhaan ug mga awtoridad ang Sumbanan nga mga Kasulatan sa Simbahan, ang mga pulong niadtong kinsa gitawag sa Dios sa paggiya sa Iyang mga katawhan niining katapusan nga mga adlaw" (*The Charted Course of the Church in Education* [1938], 10–11].

Ang pagkahibalo sa mga kasulatan ug paggamit niini samtang kita magtudlo mao ang labing maayo nga tabang sa pagtudlo nga atong magamit.

Ang Ginoo mitudlo sa kamahinungdanon sa pagkahibalo ug sa pagtudlo sa mga kasulatan. Ngadto sa mga Nephite sa panahon sa Iyang pagbisita human sa pagkabanhaw, Siya miingon, "Oo, usa ka sugo nga Ako mohatag nganha kaninyo nga kamo kinahanglan nga mosiksik niini nga mga butang [mga kasulatan] sa makugihon nga paagi" (3 Nephi 23:1). Siya usab misugo kanila sa pagtudlo sa ebanghelyo ngadto sa uban (tan-awa sa 3 Nephi 23:14). Sa Doktrina ug mga Pakigsaad Siya misugo kanato sa pagtrabaho pag-ayo sa pagsiksik sa mga kasulatan (tan- awa sa D&P 1:37). Kita kinahanglan nga motudlo kanila sa

34-a, Kini nga magtutudlo nakahibalo nga siya dili lamang magtuon sa mga kasulatan apan usab kinahanglan gayud nga mamalandong sa mga butang nga iyang nakat-unan.

34-b, Kini nga igsoong babaye nagtudlo gikan sa mga kasulatan, ug ang mga anak adunay ilang kaugalingong mga kopya sa mga kasulatan nga gamiton diha sa klase.

34-c, Si Nephi ug Lehi uban sa Liahona.

matinud-anon nga paagi tungod kay kini nagpamatuod ug nagtudlo mahitungod Kaniya. Ang mga kasulatan nagtudlo kanato sa tanang mga butang nga kinahanglan gayud nga atong buhaton aron makatagamtam sa mga panalangin sa kinabuhing dayon.

Dugang ngadto sa sumbanan nga mga kasulatan, kita aduna sa mga pulong sa Ginoo karon pinaagi sa Iyang buhi nga propeta. Ang mga pulong sa buhi nga mga propeta "kon giaghat pinaagi sa Espiritu Santo" matawag usab nga kasulatan (tan-awa sa D&P 68:1–4). Ang mga manwal ug mga magasin sa Simbahan makatabang kanato nga makat-on sa mga pulong sa mga propeta ug sa ubang mga kasulatan.

- Asa nato makuha ang mga pulong sa buhi nga propeta?

Paggamit sa mga Kasulatan sa Atong mga Kinabuhi

Sa diha nga si Lehi ug ang iyang banay miabut sa gisaad nga yuta, si Nephi mitudlo sa iyang mga igsoon sa mga kasulatan. Siya mitudlo sa usa ka paagi nga ang mga katawhan makasabut. Siya mipasabut, "Kay ako mipahisama sa tanan nga mga kasulatan ngari kanato, nga kini unta mahimo alang sa atong kaayohan ug sa atong pagkat-on" (1 Nephi 19:23).

Ang mga kasulatan nagtudlo kanato "sa mga kahimoan sa Ginoo sa ubang mga yuta, taliwala sa mga katawhan sa karaan" (1 Nephi 19:22). Bisan og kini gisulat kaniadto, ang mga kasulatan sa gihapon adunay kahulugan alang kanato karon. Ang maayo nga mga magtutudlo makahimo sa paggamit sa mga kasulatan sa bag-ong kinabuhi ug nagpakita kanato kon sa unsa nga paagi nga ang mga hitabo kaniadto makatabang kanato nga makasabut sa karon.

- Ipakita ang biswal 34-c, "Si Nephi ug Lehi uban sa Liahona." Ipabasa sa usa ka sakop sa klase ang 1 Nephi 16:9–12,15–31.

Naghisgot sa sugilanon gikan sa Basahon ni Mormon sa banay ni Lehi ug sa Liahona, si Presidente Spencer W. Kimball miingon:

"Makahunahuna ba kamo sa inyong kaugalingon isip si Nephi kinsa nakadungog sa iyang amahan nga madasigong nagpanawag sa pagbatbat sa butang nga iyang nakita diha sa gawas sa pultahan sa iyang tolda? Kini usa ka . . . 'malingin nga bola nga katingalahan ang pagkahimo; ug kini usa ka maanindot nga tumbaga,' ug walay usa kaninyo nga nakakita nga sama niini kaniadto. (1 Nephi. 16:10,) . . .

"Kon kamo . . . magbantay pag-ayo sa mga lihok niini nga dili kasagaran nga bola, kamo makamatikod nga kini naglihok 'sumala sa hugot nga pagtuo ug kakugi ug pagpaminaw' nga gihatag ngadto niini mahitungod sa agiananan nga ilang agian. (1 Ne. 16:28.) Unsa ang inyong

hunahuna kon, tan-awon pag-ayo, inyong makit-an nga adunay mga sinulat diha sa bola nga 'sayon basahon' ug . . . mipasabut sa mga pamaagi sa Ginoo? Ug unsa kon ang mga panudlo mausab matag karon ug unya' ingon nga dugang mga sugo nga gihimo sa Ginoo ug kini 'sumala sa hugot nga pagtuo ug kakugi' nga ihatag sa banay ngadto niini? (1 Ne. 16:29.) . . .

"Ang bola, o Liahona— nga kon hubaron nagpasabut nga usa ka kompas—giandam sa Ginoo ilabi na sa pagpakita ngadto ni [Lehi] sa agianan nga iyang agian diha sa kamingawan. Buot ba kamo nga makabaton niana nga matang sa bola—ang matag usa kaninyo—aron nga kon sa bisan unsang higayon nga kamo anaa sa kasaypanan kini motudlo sa husto nga agianan ug mosulat og mga mensahe nganha kaninyo . . . aron nga kamo kanunay nga makahibalo kon kamo nasayop o sa sayop nga agianan.

"Nga . . . kamong tanan aduna. Ang Ginoo mihatag ngadto sa . . . matag tawo, og usa ka tanlag nga mosulti kaniya sa matag higayon nga siya magsugod sa pagsubay sa sayop nga dalan. Siya sa kanunay gisultihan kon siya naminaw; apan ang mga tawo, dayag lang, mahimong naanad sa pagpaminaw sa mensahe nga sila mobaliwala niini hangtud sa katapusan kini dili na mosulod.

"Kamo kinahanglan nga makaamgo nga kamo aduna niana nga butang sama sa kompas, sama sa Liahona, sa inyong kaugalingon nga sistema. Ang matag anak gihatagan niini. . . . Kon siya mobaliwala sa Liahona nga anaa kaniya tungod sa iyang kaugalingong pagsalikway, siya sa katapusan dili na mahimo nganha mohunghung kaniya. Apan kon kita mahinumdom nga kitang tanan aduna niana nga butang nga mogiya kaniya sa husto nga paagi, ang atong kinabuhi nga magpabilin nianang hingpit og pig-ot nga agianan balik ngadto sa Dios . . . kon kita maminaw sa mga pagdiktar sa atong kaugalingong Liahona, nga atong gitawag nga tanlag" (sa Conference Report, Oct. 1976, 115–17; o *Ensign*, Nov. 1976–77–79).

- Sa unsa nga paagi nga si Presidente Kimball misaysay sa kasulatan ngari kanato karon?

Kon kita nasayud sa mga kasulatan, kita makagamit sa tinuod nga mga baruganan nganha sa atong mga kinabuhi. Ang mosunod nga mga panig-ingnan nagpakita sa unsa nga paagi ang usa ka inahan mitudlo sa iyang mga anak gikan sa mga kasulatan:

Sa panahon sa pag-ampo sa usa ka gabii, ang nag-edad og upat ka tuig nga si Ann mipahibalo nga siya dili buot nga mag-ampo. Ang iyang mama mialam-alam, apan si Ann nagdumili sa pag- ampo. Dayon ang mama misaysay kang Ann sa sugilanon ni Daniel.

- Ipabasa sa gitudlo nga sakop sa klase ang Daniel 6:1–23 o ipasulti ang sugilanon sa iyang kaugalingon mga pulong.

Ang inahan dayon mipasabut nga ang pag-ampo mahinungdanon kaayo ngadto ni Daniel. Siya nag-ampo bisan og siya nakahibalo nga siya mamatay tungod sa pag-ampo. Siya dayon nangutana ni Ann, "Karon nga ikaw nakahibalo na kon unsa ka mahinungdanon ang pag-ampo, ikaw buot ba nga tabangan sa imong pag-ampo?

Sa laing higayon, si Ann ug ang igsoong babaye nga si Jennifer nanag-away nagsininggitay. Ang matag batang babaye nag-ilog sa sama nga monyeka. Si Mama miduol ngadto sa mga batang babaye ug nangutana, "Nganong dili nato tungaon ang monyeka ug ihatag kaninyo ang matag usa ka piraso?"

"Dili, miingon si Ann, "ayaw tungaa ang monyeka."

"Oo, buhata!" si Jennifer mihilak.

Si Mama mitubag, "Kini monyeka gayud ni Ann. Makatag-an ba kamo giunsa nako pagkahibalo?" Dayon siya mibasa ug mihisgot uban sa batang mga babaye sa sugilanon nga makita sa 1 Mga Hari 3: 16–27.

- Ipabasa sa gitudlo nga sakop sa klase o ipasaysay ang sugilanon gikan sa 1 Mga Hari 3: 16–27 sa iyang kaugalingong mga pulong. Sa unsa nga paagi nga ang mga kasulatan nakatabang niini nga inahan sa pagtudlo sa iyang mga anak? Basaha ang Mateo 25:1–13 ug Enos 1:2–5.

Pagpangandam sa pagtudlo sa mga Kasulatan

Si Presidente Harold B. Lee mipahayag: "Ako nag-ingon nga kita kinahanglan nga motudlo sa atong mga tawo sa pagpangita sa ilang mga tubag diha sa mga kasulatan. . . . Apan ang dili maayo nga butang nga daghan kaayo kanato ang wala magbasa sa mga kasulatan. Kita wala masayud unsa ang anaa diha niini, ug busa kita nagbanabana mahitungod sa mga butang nga makit-an unta nato diha sa mga kasulatan mismo. Ako naghunahuna nga sulod niana diha mao ang atong labing dako nga mga kakuyaw sa karon nga panahon" ("Find the Answers in the Scriptures, "*Ensign*, Dec. 1972, 3).

Walay usa nga makapugos kanato sa pagtuon sa mga kasulatan. Kita makakaplag og daghang mga pamalibad sa pagtuon niini. Kita kinahanglan gayud nga magplano alang sa pagtuon sa kasulatan. (Tan-awa sa leksyon 32, "Pagkat-on sa Ebanghelyo diha sa Atong mga Panimalay," niini nga manwal.)

- Sa unsa nga paagi kita makabuntog sa mga babag sa pagtuon sa kasulatan?

Kon kita buot nga motudlo gikan sa mga kasulatan, kita kinahanglan gayud nga mohimo og dugang kay sa mobasa lamang niini nga walay paghunahuna.

- Ipabasa sa mga sakop sa klase ang Moroni 10:3. Unsa ang gisulti ni Moroni mahitungod sa pagkat-on gikan sa mga kasulatan?

Si Presidente Marion G. Romney miingon:

"Samtang ako nagbasa sa mga kasulatan, ako nahagit sa pulong nga *pagpalandong*. . . . Ang diksyonaryo nag-ingon nga ang *pagpalandong* nagpasabut 'sa pagtimbangtimbang sa hunahuna, paghunahuna sa lawom nga paagi, paghinuktok. . . . '

"Ang *pagpalandong*, sa akong pagbati, usa ka matang sa pag-ampo. Kini, sa labing ubos, usa ka pagduol ngadto sa Espiritu sa Ginoo" (sa Conference Report, Apr. 1973, 117; o *Ensign,* July 1973, 90).

Kon kita nakabasa ug nakapalandong sa mga kasulatan, kita makapangayo sa Langitnong Amahan sa pagtabang kanato nga makahibalo nga kini tinuod pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo, sama sa gisaad ni Moroni. Pinaagi sa giya sa Espiritu kita makakaplag sa kahupayan ug mga tubag sa mga problema pinaagi sa pagtuon sa mga kasulatan. Ang pagsinati niini nga mga butanga makatabang kanato sa pagtudlo sa uban.

- Dapita ang mga sakop sa klase sa pagpaambit kon sa unsa nga paagi nga ang pagtuon sa mga kasulatan nakapanalangin sa ilang mga kinabuhi ug nakatabang kanila nga makaandam sa pagtudlo.

Panapos

Aron makatudlo sa mga kasulatan, kita kinahanglan gayud nga *mag-andam* sa pagbasa niini kanunay. Kita kinahanglan gayud nga *mamalandong* sa materyal pinaagi sa paghunahuna niini. Kita kinahanglan gayud nga *mag-ampo* uban sa tinuod, kinasingkasing nga tuyo. Dayon kita kinahanglan gayud nga *magbansay* unsa ang atong nahibaloan ug nasabtan pinaagi sa Espiritu. Kon kita nakahimo niini, kita makatudlo sa mga kasulatan uban sa gahum.

Hagad

Butangi og timaan ang mga kasulatan nga makahuluganon kaayo kaninyo. Itandi ang mga kasulatan nganha sa inyong kaugalingon kinabuhi. Sa gabii sa banay, sa kan-anan, o laing mga sitwasyon sa banay, paghisgot sa mga sugilanon sa kasulatan. Gamita ang mga kasulatan sa inyong kinabuhi.

Dugang nga mga Kasulatan

- 2 Nephi 4:15–16 (ang gugma ni Nephi sa mga kasulatan)
- 2 Nephi 32:3 (magbusog sa mga pulong ni Kristo)
- Alma 37:38–47 (ang sagrado nga mga pagtulun-an ni Alma ngadto sa iyang anak nga si Helaman mahitungod sa Liahona)
- Doktrina ug mga Pakigsaad 11:21–22 (pag-angkon sa pulong sa Dios)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Pagtuon sa *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* kapitulo 10, "Ang mga Kasulatan."
2. Tun-i pag-usab ang leksyon 32 niini nga manwal, "Pagkat-on sa Ebanghelyo diha sa Atong mga Panimalay."
3. Pagtudlo og duha ka mga sakop sa klase sa pagbasa sa mosunod nga mga kasulatan o mosaysay sa ilang kaugalingong mga pulong sa mga sugilanon nga gisaysay niini nga mga kasulatan: Daniel 6:1–23 ug 1 Mga Hari 3:16–27.
4. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

IMPLUWENSYA SA ESPIRITU SANTO

Leksyon 35

Ang katuyoan niini nga leksyon mao ang pagtabang kanato sa pagtudlo sa ebanghelyo pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo.

Ang mga Magtutudlo Nagkinahanglan sa Giya sa Espiritu Santo

Ang Ginoo misugo kanato sa pagtudlo sa usag usa mahitungod sa Iyang gingharian (tan-awa sa D&P 88:77). Sa pagtudlo, kita kinahanglan gayud nga adunay usa ka pagpamatuod sa kamatuoran sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo. Kita kinahanglan gayud nga motudlo uban sa gahum ug impluwensya sa Espiritu Santo.

Si Presidente David O. McKay miingon: "Mga magtutudlo, pagsugod sa pagpangandam sa inyong leksyon uban sa mainampoon nga kasing-kasing. Dayon pag-ampo nga ang Dios mopalambo sa inyong mensahe . . . pinaagi sa impluwensya sa iyang balaan nga Espiritu" (*Gospel Ideals* [1953], 223).

Si Elder Hartman Rector Jr. misaysay sa usa ka sugilanon mahitungod ni Presidente Harold B. Lee:

"Pagkahuman dayon nga siya na-orden ngadto sa buhatan [sa Presidente], . . . usa ka magbabalita nangutana . . . :

" 'Unsa ang imong buot nga matuman sa panahon sa imong pagdumala isip presidente sa Simbahan?' . . .

" 'Nan,' siya miingon, 'Ako makatubag lamang niana nga pangutana sa mga pulong sa usa ka bantugan nga propeta sa diha nga siya gihatagan og usa ka buluhaton sa Ginoo sa pagtipig sa usa ka karaan nga talaan. Siya miingon:

" ' "Ug ako giubanan sa Espiritu, wala masayud sa sinugdanan sa mga butang nga ako mobuhat." ' (2 Ne. 4:6)" (in Conference Report, Oct. 1973, 134; o *Ensign,* Jan. 1974, 106).

Isip mga magtutudlo, kita usab kinahanglan gayud nga giyahan sa Espiritu. Sa pagtudlo sa ebanghelyo ni Jesukristo, kita kinahanglan gayud nga adunay giya sa Espiritu Santo.

- Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 42: 12–14. Unsa ang gisulti kanato nga itudlo? Asa kita mangita niini nga mga baruganan? Sa unsa nga paagi kita makaangkon sa Espiritu aron kita makatudlo? Kon kita wala sa impluwensya sa Espiritu Santo, nganong dili kita motudlo?

Ang impluwensya sa Espiritu Santo makapahimo sa mga pulong sa magtutudlo sa pag-unlod ngadto sa mga kasingkasing sa mga naminaw: "Kay kon ang mamulong pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo ang gahum sa Espiritu Santo modala niini ngadto sa mga kasingkasing sa mga katawhan" (2 Nephi 33:1).

- Ipakita ang biswal 35-a, "Si Hari Benjamin nagtudlo sa iyang mga katawhan gikan sa usa ka taas nga tore."

Si Hari Benjamin mitawag sa iyang mga katawhan sa pagpundok aron hatagan sila og linain nga mga panudlo. Siya nagtinguha sa paglig-on kanila sa espirituhanon nga paagi.

- Hangyoa ang klase sa pagbasa sa Mosiah 5:1–2. Unsa ang nakapatuo sa mga katawhan sa mga pulong nga gipamulong ni Hari Benjamin? Hangyoa ang usa ka sakop sa klase sa pagbasa sa Mosiah 5:3–4. Sa unsa nga paagi nga ang ilang hugot nga pagtuo nakaapekto sa kasinatian?

Pag-angkon sa Giya sa Espiritu Santo

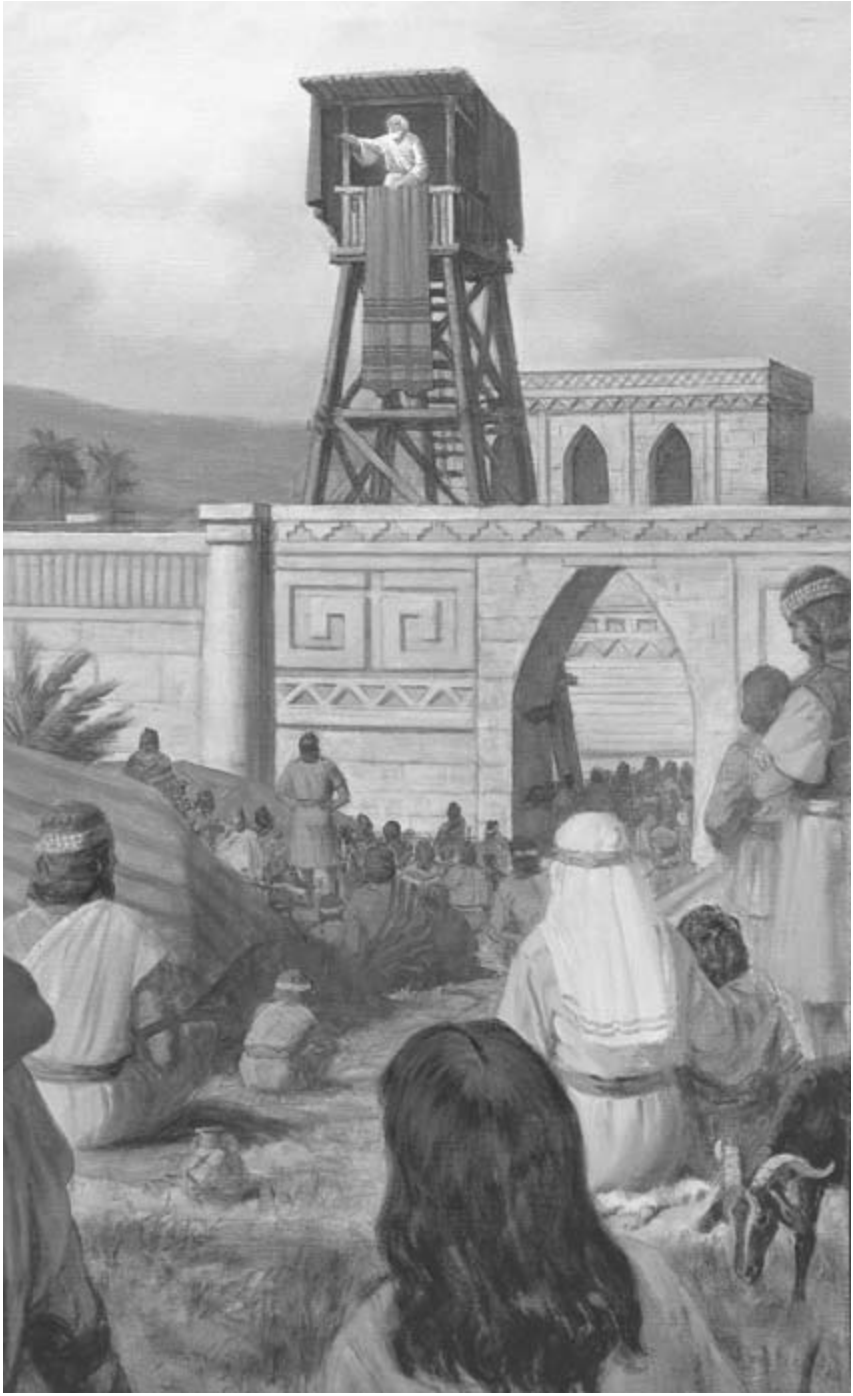
Ang anak nga mga lalaki ni Mosiah mitudlo sa ebanghelyo pinaagi sa impluwensya sa Epiritu Santo. Sila nakadawat niini nga giya human sa tumang pagpaningkamot.

- Hangyoa ang usa ka sakop sa klase sa pagbasa sa Alma 17:2–3. Unsa ang tulo ka mga lakang ang gisunod sa anak nga mga lalaki ni Mosiah aron makatudlo uban sa gahum? Isulat kini diha sa pisara.

Human makapangandam pinaagi sa pagtuon, ang usa ka magtutudlo kinahanglan gayud nga mag-ampo sa pagdawat sa giya sa Espiritu Santo.

Si Presidente Marion G. Romney misaysay sa kasinatian sa iyang asawa sa pagtudlo pinaagi sa Espiritu. Siya ang mohatag sa leksyon bahin sa panan-awon sa Propeta Joseph Smith sa Amahan ug sa Anak. Sa iyang klase adunay usa ka dili sakop kinsa usa ka gradwado sa unibersidad. Si Sister Romney nahadlok nga ang iyang leksyon dili dawaton niining maalamon nga babaye ug siya wala makasiguro sa iyang kaugalingon nga nasayud kon tinuod ba kini.

Sa paghisgot sa iyang problema uban sa iyang inahan, si Sister Romney miingon: " 'Ako dili makahatag niana nga leksyon. Ako wala masayud nga si Joseph Smith nakasinati niana nga panan-awon.'



35-a, Si Hari Benjamin nagtudlo sa iyang mga katawhan gikan sa usa ka taas nga tore

"Ang iyang inahan dili usa ka maalamon nga babaye, apan siya adunay pagpamatuod. Siya miingon ngadto sa iyang anak nga babaye, 'Ikaw nasayud kon sa unsa nga paagi giunsa sa Propeta pag-angkon sa panan-awon, dili ba?'

" 'Oo, . . . siya nakaangkon niini pinaagi sa pag-ampo ngadto sa Dios alang sa kaalam.' . . .

"(Si Sister Romney) misulod sa iyang lawak ug misulay niini. . . . Ang sangputanan nga siya . . . mihatag niana nga leksyon sa madanihon nga paagi, uban sa gahum nga lapas sa iyang natural nga mga kahanas. Giunsa niya kini paghimo? Oo, ang Espiritu Santo miabut kaniya agi og tubag sa iyang pangutana. Siya mibati og kainit sa sulod sa iyang kalag. Siya nasayud nga si Joseph Smith nakakita og usa ka panan-awon, ingon man usab siya nasayud niini. Siya wala makakita sa sama nga butang sa iyang mga mata nga nakita sa Propeta, apan siya nakaangkon sa sama nga kahibalo. Siya nasayud gikan sa paghulagway ni Joseph Smith unsa ang iyang nakita, ug siya adunay saksi gikan sa Espiritu Santo nga ang iyang asoy tinuod" ("How to Gain a Testimony," *New Era*, May 1976, 10–11).

- Unsa nga mga lakang ang gisunod ni Sister Romney? Itandi kini uban sa tulo ka mga lakang nga gilista sa pisara. Ngano nga ang pagdugang sa pag-ampo ngadto sa iyang pagtuon nakahatag kaniya og igong pagsalig? Unsa ang atong itawag sa saksi nga nadawat ni Sister Romney?

- Unsa ang kalainan tali sa pagbasa lamang sa usa ka kamatuoran ug adunay usa ka tawo nga imong gisaligan nga moingon nga siya nasayud nga kini tinuod? Ipabasa sa mga sakop sa klase ang Moroni 10:4–5. Sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo nagsulti kanato sa kamatuoran? Unsa ang atong buhaton aron makadawat niini nga saksi?

Paghatag og Pagpamatuod

Ang pagtudlo uban sa pagpamatuod nagpasabut nga pagtudlo uban sa kahibalo nga ang ebanghelyo tinuod. Uban sa espiritu sa pagpamatuod kita makatabang sa uban nga makasabut sa gipahiuli nga ebanghelyo. Ang Espiritu Santo makasaksi sa kamatuoran sa mga baruganan sa ebanghelyo ngadto sa mga tigpaminaw. (Tan-awa sa 1 Mga Taga Corinto 2:12–13.)

- Ipakita ang biswal 35-b, "Duha ka mga misyonaryo sa may pultahan sa usa ka tigsusi."

35-b, Duha ka mga misyonaryo diha sa may pultahan sa usa ka tigsusi

Si Elder Alvin R. Dyer misaysay sa mosunod nga sugilanaon:

"Duha ka mga misyonaryo miabut sa usa ka panimalay nga hapon na. . . . Ang banay . . . nag-andam na sa pagsugod og sayong panihapon. . . . Ang mga misyonaryo wala kaayo magmalampuson sa ilang pagpanuktok, . . . [ug] ang babaye misugod sa pagsira sa pultahan. . . . [Sa iyang paghimo,] ang mga misyonaryo . . . mihatag sa ilang pagpamatuod sa kamatuoran sa Ebanghelyo. . . . Usa sa mga elder gituyo nga kusgon ang iyang tingog aron nga kadtong anaa sa sulod makadungog niini. . . . Ang mga misyonaryo [dayon] nagdalidali sa pagbiya. . . .

"Sila nakalakaw na og katunga sa pundok sa mga balay sa diha nga sila nakadungog og tawo nga nagtawag kanila. . . . Usa ka batan-ong lalaki mga 14 ka tuig ang pangidaron miapas kanila ug miingon, 'si Papa buot nga kamo mobalik.' Mao nga sila nagdali sa pagbalik ngadto sa panimalay. . . . Ang amahan miingon nga siya wala kaayo madani sa unsay ilang gisulti sa may pultahan hangtud nga siya nakadungog sa usa kanila nga nagpamatuod. Dayon, siya miingon, 'Usa ka katingalahan nga pagbati miabut kanako, ug ako nasayud nga kami nakahimo og sayop sa pagpalakaw kaninyo.' Kini nga nahigmata nga tinguha, nahitabo tungod sa pagpamatuod ug sa espiritu sa pagtuo, nga misangpot ngadto sa bunyag niini nga banay" ("When Thou Art Converted," *Instructor,* July 1961, 225).

- Ngano nga ang amahan mipabalik sa mga misyonaryo?
- Ipasaysay sa duha ka gitudlo nga igsoong mga babaye kon unsa ang ilang gibati sa diha nga sila gitudloan sa ebanghelyo.

Panapos

Pinaagi sa pagtudlo uban sa Espiritu Santo, madugangan kita og kahibalo, pagsabut, pagpamatuod, ug hugot nga pagtuo—sa atong mga kaugalingon ug niadtong atong gitudloan. Kita kinahanglan gayud nga magpakatakus ug mag-andam sa pagtudlo pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo. Kon kita makaandam pag-ayo, kita motudlo sa kamatuoran sa madanihon nga paagi. Ang giya sa Espiritu Santo moabut samtang kita magtuon, mag-ampo, ug magsunod sa mga sugo sa Dios.

"Ang Espiritu ihatag nganha kaninyo pinaagi sa pag-ampo sa hugot nga pagtuo; ug kon kamo dili makadawat sa Espiritu kamo dili motudlo. . . .

"Ug samtang kamo mopabati sa inyong mga tingog pinaagi sa Maghuhupay, kamo mamulong ug managna ingon nga maayo kanako;

"Kay tan-awa ang Maghuhupay nasayud sa tanan nga mga butang" (D&P 42:14,16–17).

Hagad

Tinguhaa ang giya sa Espiritu Santo pinaagi sa pagtuon, pag-ampo, ug pagpuasa. Kini mao ang mga lakang sa pagpangandam sa pagtudlo. Ilha ug gamita ang inyong mga kahigayunan sa pagtudlo sa mga bata, ubang mga sakop sa banay, mga higala, ug mga silingan.

Dugang nga mga Kasulatan

- Lucas 24:32 (ang mga kasingkasing sa mga tinun-an miinit diha kanila)
- Juan 14:26 (ang Espiritu Santo nagtudlo sa tanang mga butang)
- 2 Nephi 32:7–8 (paminaw ngadto sa Espiritu)
- Alma 5:43–52 (si Alma nagpamatuod sa Espiritu Santo)
- Moroni 10:7–8 (ang mga gasa sa Dios gihatag pinaagi sa Espiritu sa Dios)

Pagpangandam sa Magtutudlo

Sa dili pa itudlo kini nga leksyon:

1. Sunda ang mga lakang nga gilatid niini nga leksyon aron makadawat sa tabang sa Espiritu Santo.
2. Pagtudlo og duha ka mga sakop sa klase sa pagsaysay unsa ang ilang gibati sa diha nga sila gitudloan sa ebanghelyo.
3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.

MGA PRESIDENTE SA SIMBAHAN

1. Joseph Smith

Natawo sa 23 sa Disyembre 1805 sa Lalawigan sa Sharon, Windsor, Vermont, anak nga lalaki ni Joseph Smith Sr. ug Lucy Mack Smith. Nakadawat sa Melchizedek nga Pagkapari (gi- orden nga apostol) sa tingpamulak sa 1829 gikan ni Apostol Pedro, Santiago, ug Juan (tan-awa sa D&P 20:2, 27:12): gitawag sa Dios nga mao ang unang elder sa Simbahan sa 6 sa Abril 1830; gi-orden nga usa ka halangdon nga pari sa 3 sa Hunyo 1831 ni Lyman Wight; gipaluyohan isip Presidente sa halangdong pagkapari sa 25 sa Enero 1832 sa komperensya sa Amherst, Lalawigan sa Lorain, Ohio, gimartir sa 27 Hunyo 1844 sa Bilanggoan sa Carthage, Lalawigan sa Hancock, Illinois, sa edad nga 38.

2. Brigham Young

Natawo sa 1 sa Hunyo 1801 sa Whitingham, Lalawigan sa Windham, Vermont, anak nga lalaki ni John Young ug Abigail Howe Young. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 14 Pebrero 1835 sa Tulo ka mga Saksi sa Basahon ni Mormon: Oliver Cowdery, David Whitmer, ug Martin Harris; gipaluyohan nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 14 Abril 1840; ang Unang Kapangulohan nga na-organisar uban ni Brigham Young isip Presidente sa Simbahan sa 27 sa Disyembre 1847; namatay sa 29 sa Agosto 1877 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 76.

3. John Taylor

Natawo sa 1 sa Nobyembre 1808 sa Milnthorpe, Lalawigan sa Westmoreland, England, anak nga lalaki ni James Taylor ug Agnes Taylor. Gi-orden nga usa ka Apostol sa19 sa Disyembre 1838 ni Brigham Young ug Heber C. Kimball; gipaluyohan nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 6 sa Oktubre 1877; gipaluyohan isip Presidente sa Simbahan sa 10 sa Oktubre 1880; namatay sa 25 sa Hulyo 1887 sa Kaysville, Lalawigan sa Davis, Utah, sa edad nga 78.

4. Wilford Woodruff

Natawo sa 1 sa Marso 1807 sa Avon (Farmington), Lalawigan sa Hartford, Connecticut, anak nga lalaki ni Aphek Woodruff ug Beulah Thompson Woodruff. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 26 Abril 1839 ni Brigham Young; gipaluyohan isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 10 Oktubre 1880; gipaluyohan isip Presidente sa Simbahan sa 7 sa Abril 1889; namatay sa 2 sa Septyembre 1898 sa San Francisco, Lalawigan sa San Francisco, California, sa edad nga 91.

5. Lorenzo Snow

Natawo sa 3 sa Abril 1814 sa Mantua, Lalawigan sa Portage, Ohio, anak nga lalaki ni Oliver Snow ug Rosetta Leonora Pettibone Snow. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 12 Pebrero 1849 ni Heber C. Kimball; gipaluyohan isip Magtatambag ngadto ni Presidente Brigham Young sa 8 sa Abril 1873; gipaluyohan isip usa ka Luyo-luyo nga Magtatambag ngadto ni Presidente Brigham Young sa 9 Mayo 1874; gipaluyohan isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 7 sa Abril 1889; ang Unang Kapangulohan nga na-organisar uban ni Lorenzo Snow isip Presidente sa Simbahan sa 13 sa Septyembre 1898; namatay sa 10 sa Oktubre 1901 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 87.

6. Joseph F. Smith

Natawo sa 13 sa Nobyembre 1838 sa Far West, Lalawigan sa Caldwell, Missouri, anak nga lalaki ni Hyrum Smith ug Mary Fielding Smith. Gi-orden nga usa ka Apostol ug ginganlan nga Magtatambag ngadto sa Unang Kapangulohan sa 1 sa Hulyo 1866 ni Brigham Young; nahimong sakop sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 8 sa Oktubre 1867; gipaluwat isip Magtatambag ngadto sa Unang Kapangulohan sa pagkamatay ni Presidente Young sa 29 Agosto 1877; gipaluyohan isip Ikaduhang Magtatambag ngadto ni Presidente John Taylor sa 10 sa Oktubre 1880; gipaluwat sa pagkamatay ni Presidente Taylor sa 25 sa Hulyo 1887; gipaluyohan isip Ikaduhang Magtatambag ngadto ni Wilford Woodruff sa 7 sa Abril 1889; gipaluyohan isip Ikaduhang Magtatambag ngadto ni Presidente Lorenzo Snow sa 13 sa Septyembre 1898; gipaluyohan isip Unang Magtatambag ngadto ni Presidente Lorenzo Snow sa 6 sa Oktubre 1901(wala gigahin niini nga balaan nga tawag); gipaluwat sa kamatayon ni Presidente Snow sa 10 sa Oktubre 1901; ang Unang Kapangulohan na-organisar uban ni Joseph F. Smith isip Presidente sa Simbahan sa 17 sa Oktubre 1901; namatay sa 19 sa Nobyembre 1918 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 80.

7. Heber Jeddy Grant

Natawo sa 22 Nobyembre 1856 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, anak nga lalaki ni Jedediah Morgan Grant ug Rachel Ridgeway Ivins Grant. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 16 sa Oktubre 1882 ni George Q. Cannon; gigahin isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 23 sa Nobyembre 1916; gipanalanginan ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 23 sa Nobyembre 1918; namatay sa 14 sa Mayo 1945 sa Dakbayan sa Salt lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 88.

8. George Albert Smith

Natawo sa 4 sa Abril 1870 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, anak nga lalaki ni John Henry Smith ug Sarah Farr Smith. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 8 sa Okubre sa 1903 ni Joseph F. Smith; gigahin isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 8 sa Hulyo 1943; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 21 sa Mayo 1945 sa edad nga 75; namatay sa 4 sa Abril 1951 sa Dakbayan sa Salt lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 81.

9. David Oman McKay

Natawo sa 8 sa Septyembre 1873 sa Huntsville, Lalawigan sa Weber, Utah, anak nga lalaki ni David McKay ug Jennette Eveline Evans McKay. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 9 sa Abril 1906 ni Joseph F. Smith; gipaluyohan isip Magtatambag ngadto ni Presidente Heber J. Grant sa 6 sa Oktubre 1934; gipaluyohan isip Ikaduhang Magtatambag ngadto ni Presidente George Albert Smith sa 21 sa Mayo 1945; gipaluyohan isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 30 sa Septyembre 1950; gipaluyohan isip Presidente sa Simbahan sa 9 sa Abril 1951; namatay sa 18 sa Enero 1970 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 96.

10. Joseph Fielding Smith

Natawo sa 19 Hulyo 1876 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, anak nga lalaki ni Joseph F. Smith ug Julina Lambson Smith. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 7 sa Abril 1910 ni Joseph F. Smith; gipaluyohan isip Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 30 sa Septyembre 1950; gipaluyohan isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 9 sa Abril 1951; gipaluyohan isip Magtatambag diha sa Unang Kapangulohan sa 29 sa Oktubre 1965; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 23 sa Enero 1970; namatay sa 2 sa Hulyo 1972 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt lake, Utah, sa edad nga 95.

11. Harold Bingham Lee

Natawo sa 28 Marso 1899 sa Clifton, Lalawigan sa Oneida, Idaho, anak nga lalaki ni Samuel M. Lee ug Louisa Bingham Lee. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 10 sa Abrl 1941 ni Heber J. Grant; gigahin isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 23 sa Enero 1970; gipaluyohan isip Unang Magtatambag ngadto ni Presidente Joseph Fielding Smith sa 23 sa Enero 1970; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 7 sa Hulyo 1972; namatay sa 26 sa Disyembre 1973, sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 74.

12. Spencer Woolley Kimball

Natawo sa 28 sa Marso 1895 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, anak nga lalaki ni Andrew Kimball ug Olive Woolley Kimball. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 7 sa Oktubre 1943 ni Heber J. Grant; gigahin isip Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 23 sa Enero 1970; nahimong Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 7 sa Hulyo 1972; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 30 sa Disyembre 1973; namatay sa 5 sa Nobyembre 1985 sa Dakbayan sa Salt lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 90.

13. Ezra Taft Benson

Natawo sa 4 sa Agosto 1899 sa Whitney, Lalawigan sa Franklin, Idaho, anak nga lalaki ni George T. Benson ug Sarah Dunkley Benson. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 7 sa Oktubre 1943 ni Heber J. Grant, gigahin isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 30 sa Disyembre 1973; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 10 sa Nobyembre 1985; namatay sa 30 sa Mayo 1994 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 94.

14. Howard William Hunter

Natawo sa 14 sa Nobyembre 1907 sa Boise, Lalawigan sa Ada, Idaho, anak nga lalaki ni John William Hunter ug Nellie Marie Rasmussen Hunter. Gi-orden nga usa ka Apostol sa 15 sa Oktubre 1959 ni David O. Mckay; gigahin isip Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog duha ka mga Apostoles sa 10 sa Nobyembre 1985; gigahin isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 2 sa Hunyo 1988; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 5 sa Hunyo 1994; namatay sa 3 sa Marso 1995 sa Dakbayan sa Salt Lake. Lalawigan sa Salt Lake, Utah, sa edad nga 87.

15. Gordon Bitner Hinckley

Natawo sa 23 sa Hunyo 1910 sa Dakbayan sa Salt Lake, Lalawigan sa Salt Lake, Utah, anak nga lalaki ni Bryant S. Hinckley ug Ada Bitner Hinckley. Gipaluyohan nga usa ka Luyo-luyo ngadto sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 6 sa Abril 1958; gi-orden nga usa ka Apostol sa 5 sa Oktubre 1961 ni David O. McKay; gigahin isip Magtatambag ngadto ni Spencer W. Kimball sa 23 sa Hulyo 1981; gigahin isip Ikaduhang Magtatambag ngadto ni Presidente Kimball sa 2 sa Disyembre 1982; nag- alagad isip Unang Magtatambag ngadto ni Presidente Ezra Taft Benson sa 10 sa Nobyembre 1985; gigahin isip Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa 5 sa Hunyo 1994; gi-orden isip Unang Magtatambag ngadto ni Presidente Howard W. Hunter sa 5 sa Hunyo 1994; gi-orden ug gigahin isip Presidente sa Simbahan sa 12 sa Marso 1995.

INDEKS

A

Abilidad, mga: pagpalambo, leksyon bahin sa, 198–205; pagkaplag ug pagpalambo, 199–201; ang tanan adunay mga abilidad ug mga kahanas, 198–99; matarung nga paggamit sa makahatag og kalipay, 202–5; kasulatan sa, 205; paggamit o pagkawala sa, 201–2

Abinadi sa atubangan ni Hari Noah, seksyon sa hulagway, 11

Alma nagbunyag diha sa mga tubig sa Mormon, seksyon sa hulagway, 12

Amahan, mga: pagpakigtambag uban sa mga banay, leksyon bahin sa, 108–14; pagpakigtambag uban sa mga asawa, 111; mga ordinansa sa pagkapari, 82–85; tahas diha sa panimalay, 93–94, 108

Ang pagpahibalo sa pagkatawo ni Kristo ngadto sa magbalantay sa karnero, seksyon sa hulagway, 5

Anak, mga: negosyo sa banay, pagtudlo sa pagtabang sa pag-amuma sa, 219; mga proyekto sa banay ug, 220; mga baruganan sa ebanghelyo, pagtudlo sa mga anak sa paggamit sa, 230; dagko nga mga anak moatiman sa gagmay nga mga anak, pagtudlo sa, 219; kapangakohan, paghatag sa, 231; pagbansay sa kaugalingon, pagtudlo sa, 227–31; trabaho, pagtudlo sa mga anak sa kalipay sa, 220–21; pagtrabaho pag-ayo, pagtudlo sa mga anak sa, 214–15

Arte: pagpalambo sa mga abilidad sa, 240; pag-awhag diha sa panimalay, 240

B

Babaye, dili minyo nga mga: mga kapangakohan sa, 102–6; tahas sa, 102–6

Babaye, mga: ug ang pagkapari, leksyon bahin sa, 91–96; mga panalangin gikan sa pagkapari, 91–92; mga panalangin alang sa dili minyo nga mga babaye, 102–105; mga panalangin sa Santos sa Ulahing mga Adlaw nga inahan, 99–102; pagpalambo sa mga kahanas sa pagpanarbaho, 206–13; pagpangita og kwarta diha sa panimalay, 208–12; pagtahud ug pagpaluyo sa pagkapari, 92; mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, leksyon sa, 97–107; mga inahan ug pagpanarbaho, 206–7; pagpangandam alang sa pagpanarbaho, 205–8; relasyon ngadto sa pangulo sa pagkapari diha sa Simbahan, 94–95; relasyon ngadto sa pangulo sa pagkapari ngadto sa panimalay, 93–94; mga kapanga-

kohan sa Santos sa Ulahing mga Adlaw nga inahan, 99–102; mga kapangakohan sa Santos sa Ulahing mga Adlaw nga asawa, 97–100; mga kapangakohan sa Santos sa Ulahing mga Adlaw, 97–107; tahas sa dili minyo nga babaye, 102–6; mga kasulatan sa, 95, 106; pag-abag sa mga naghupot sa pagkapari diha sa panimalay, 93–94

Babaye sa atabay, ni Carl Bloch, seksyon sa hulagway, 6

Balaan nga pagtahud: sa simbahan, 52; panig-ingnan ug, 54; alang sa Dios, 50; kalipay ug, 51; alang sa balay sa Ginoo, 51; kamahinungdanon sa, 50; pagpalambo sa, 52–53; leksyon bahin sa, 48–54; kahulugan sa, 50; alang sa ngalan sa Dios, 50; "Usa sa labing taas nga hiyas sa kalag," 48; mga ginikanan ug, 53–54; pagtudlo, 53–54; ang panimalay ug, 51

Bana, mga: pagpakigtambag uban sa, 111; pagpakita og gugma ug konsiderasyon alang sa, 108–11

Banay, mga: pagpakigtambag uban sa, leksyon bahin sa, 108–14; pagdumala sa mga panalapi sa, leksyon bahin sa, 152–59; nutrisyon alang sa, leksyon bahin sa, 160–64; pagtudlo sa bili sa trabaho ug kapangakohan, leksyon bahin sa, 214–22

Basahon, mga: pag-awhag sa pagkalingaw sa maayo nga, 242; ang batang si Samuel gitawag sa Ginoo, seksyon sa hulagway, 3

Batang masuso: mga pagkaon alang sa, 167–69; gatas sa inahan ug pagpatotoy pinaagi sa bibiron, 166–68; nutrisyon alang sa, 165–69; kanusa magpakaon og laing mga pagkaon sa, 168–69

Benzon, Ezra Taft: mubo nga biyograpiya, 279

Boluntaryo nga trabaho, ingon nga pagpangandam alang sa pagpanarbaho, 207–8

Bunyag: pakigsaad sa, 24; ug kinabuhing dayon, 22–24; leksyon sa, 22–28; obligasyon human sa, 26–28; mga kinahanglanon alang sa, 24; mga kasulatan sa, 28; ngano nga kita kinahanglan gayud nga bunyagan, 23

D

Duha ka libo ka batan-ong mga manggugubat, seksyon sa hulagway, 13

E

Ebanghelyo: kahimtang alang sa pagkat-on diha sa panimalay, 246; paghatag og pagpamatuod ngadto sa mga anak, 252; mga panalangin sa pagtuon, 252–53; gabii sa banay ug, 252; pagkat-on sa ebanghelyo diha sa atong mga panimalay, leksyon bahin sa, 245–53; mga ginikanan kinahanglan gayud nga motudlo, 245; pagplano alang sa pagtuon sa banay, 246–52; pagampo uban sa banay, 246–48; pagandam sa pagtudlo, leksyon bahin sa, 254–62; mga kasulatan bahin sa, 253, 260–62; mga kasulatan, pagtuon sa, 248–52, 257–59; mga panahon sa pagtudlo, 248; tudlo sa usag usa, 254–57

Espiritu Santo: paghatag og pagpamatuod, 274; mga kahupayan, 33–34; mga desisyon ug ang, 32; pagsunod sa mga pag-aghat sa,

134–35; giya sa, 26, 271–74; makatabang kanato nga motubo diha sa Simbahan, 32; sa unsang paagi Siya makatabang kanato, 32–35; sa unsang paagi nga Siya makig-uban kanato, 31–32; maka-padasig og maayo nga mga hiyas, 32; leksyon sa gasa sa, 29–36; mga kasulatan bahin sa, 35, 276; tin-guhaa ang pakig-uban sa, 35; pag-tudlo pinaagi sa gahum ug impluwensya sa, 271–72, 274; nag-pamatuod sa kamatuoran, 34–35; magpasidaan kanato, 32–33; dili mopuyo uban sa masinupakon, 31; kinsa ang makadawat sa, 35; ngano nga kita nagkinahanglan sa, 29–31

Espiritu sa Ginoo: makahatag og maayo nga pagbati diha sa pani-malay, 235

Ester: sa atubangan sa hari, hulagway ni (6-a), 46; seksyon sa hulagway, 4

G

Gabii sa banay: mga panalangin gikan sa, 120–21; matag banay kina-hanglan nga adunay, 115; makata-bang sa paghimo og usa ka maayo nga pagbati diha sa panimalay, 235; leksyon bahin sa, 115–21; gabii sa Lunes alang sa, 115

Grant, Heber J.: mubo nga biyo-grapiya, 278

Gugma: ni Kristo, 55–56; sugo sa, 56; nakigsaad sa, 57–58; leksyon sa, 55–59; hingpit nga gugma – gugma nga putli, 55; pag-alagad makahimo og, 57

Gugma nga putli: leksyon sa, 55–59; hingpit nga gugma, 55; tiunay nga gugma ni Kristo, 55; pag-alagad ug, 57–58

H

Hayop, mga: pagpamuhi og, 188

Hinckley, Gordon B.: mubo nga biyo-grapiya, 280

Higala, mga: dapiton ngadto sa mga panimalay o ngadto sa mga tigum sa Simbahan, 135–36

Hugot nga pagtuo: kahulugan sa, 2; paggamit sa, 5–8; unsaon sa pag-palambo sa, 2–5; himoon pinaagi sa pagsunod, 8–10; leksyon bahin sa, 2–11; mga kasulatan bahin sa, 11

Hunter, Howard W.: mubo nga biyo-grapiya, 279–80

Husay ug kalimpyo diha sa pani-malay, 243

I

Inahan, mga: mga panalangin ug mga kapangakohan sa Santos sa Ulahing mga Adlaw nga inahan, 99–102; nutrisyon alang sa inahan ug sa batang masuso, leksyon bahin sa, 165–69

J

Jesus, si: sa may pultahan, seksyon sa hulagway, 9

K

Kaayohan sa uban: ang atong gipaka-ban-an, 26

Kahimtang, panimalay, arte, 240: paglimpyo sa, 243; paghimo og usa ka makabayaw nga leksyon bahin sa, 233–44; kalingawan, 242–43; unsaon sa pagpalambo, 235–43; pag- impluwensya sa pa-nimalay, 233–43; musika diha sa panimalay, 235–40; mga katahum sa kinaiyahan mahimong mapalambo, 240–42; kahusay, 243;

mga hulagway nga palamboon, 240; mga kasulatan ug mga basahon, 242; mga abilidad ug binuhat sa kamot, 240; telebisyon, 243

Kahingpitan: paagi sa, 26–28

Kahuyang, mga: ang Ginoo mopakita kanato sa atong, 17

Kaluwasan: tan-awa sa bunyag ug sa kinabuhi nga dayon

Kaligdong: leksyon bahin sa, 60–65; ligdong nga sinina, 64; panig-ingnan sa ginikanan, 65; pagkasagrado sa lawas, 60–61; mga kasulatan bahin sa, 65; pagtudlo sa mga anak, 61–65

Kaminyoon, mahangturon nga: mga panalangin sa, 68–71; leksyon bahin sa, 66–74; pag-andam alang sa, 71–72; mga katarungan alang sa, 66; mga kinahanglan alang sa, 71; pagsakripisyo alang sa, 72–73; pagpili og usa ka mahangturong kauban, 62, 71–72; sa templo, ngano, 66–68

Kasulatan: paggamit sa mga kasulatan sa atong mga kinabuhi, 265–67; pagpangandam sa pagtudlo, 267–69; pagtuon sa, makatabang kanato nga makadawat sa atong pagpamatuod, 40; pagtudlo gikan sa, leksyon bahin sa, 263–70

Katapusan nga Panihapon, ang: ni Carl Bloch (17-a), 123; seksyon sa hulagway, 8

Kapangakohan, pagtudlo sa mga banay: leksyon bahin sa, 214–22

Kaputli

pagsupak sa balaod sa kaputli usa ka sala, 60–61; *dating* ug, 62–63; panig-ingnan sa mga ginikanan ug, 65; kamahinungdanon sa, 60–61; balaod sa, 60; leksyon sa, 60–65; ligdong nga sinina ug, 64; kasagrado sa, 60–61; mga kasulatan bahin sa, 65; pagtudlo sa, 61–65

Karne, mga, ug mga lagutmon alang sa maayo nga nutrisyon, 160, 163

Kimball, Spencer W.: mubo nga biyograpiya, 279

Kinabuhing dayon, pipila ka mga kinahanglanon, 26–27

Kinaiyahan: pag-awhag sa makalingaw nga, 240–42

Konseho sa banay, paghimo og, 113

Kristo: ug ang mga bata gikan sa tibuok kalibutan, seksyon sa hulagway, 10; paglansang diha sa krus, hulagway sa (2-c), 18; pagpalambo sa hugot nga pagtuo, 2–11; nag-ampo sa Getsemani, hulagway ni (2-b), 17; pagdala ngari kanato sa ngalan ni, 24

L

Lawas, kasagrado sa, 60–61

Lee, Harold B.: mubo nga biyograpiya, 279

Leksyon, mga, niini nga manwal, v–vi

Literatura sa Simbahan: paghatag sa Basahon ni Mormon, mga gagmay nga basahon, mga basahon, 133–34

M

Maria ug Marta: seksyon sa hulagway, 7

Manluluwas, pagkat-on mahitungod sa, 2

Manwal, kini nga: ang matag igsoong babaye kinahanglan nga magtuon sa panahon sa semana, vi; mga sugyot alang sa magtu-

tudlo, v–vi; alang sa mga babaye ug sa batang mga babaye sa tigum sa Domingo, v

McKay, David, O: mubo nga biyograpiya, 278–79

Misyonaryo, mga: pag-awhag og pisikal nga pagpangdam alang sa, 140; unsaon aron mahimong usa ka, 131–36; ipadala ngadto sa ,143; misyonaryo nga buhat ug pagpakigdait, leksyon bahin sa, 130–37; pagpangandam alang sa, 138–42; pagpangandam ug pagawhag, leksyon bahin sa, 138–44; pag-andam sa mga batan-on, 138–42; kapangakohan alang sa pag-andam sa, 138; pagbansay nga gikinahanglan, 140; mga tahas sa batan-ong mga babaye sa pagtabang, 142–44

Misyonaryo nga buhat ug pakigdait, leksyon bahin sa, 130–37; ug pakigdait makahatag og kalipay, 131; pakighigala; bag-o nga mga sakop, 136; unsaon sa paghimo, 131–36; kamahinungdanon sa, 130–31

Moises: diha sa nagkayo nga sampinit, seksyon sa hulagway, 2

N

Nephi, si, nagpanton sa iyang igsoong mga lalaki, hulagway sa (1-d), 9

Nutrisyon: alang sa banay, leksyon bahin sa, 160–64; piramid nga giya sa pagkaon (22-b), 162; mga pagkaon nga naghatag og maayo nga nutrisyon, 160-64; mga misyonaryo makat-on sa pag- andam og masustansya nga mga pagkaon, 140; alang sa inahan ug batang masuso, leksyon bahin sa, 165–69; alang sa nagsabak nga mga babaye, 165–67; pag-andam og masustansyang mga pagkaon, 163–64; Pulong sa Kaalam ug, 160–63

O

Ordinansa, mga, sa pagkapari: mga panalangin gikan sa, 85–87; kahulugan ug lista sa, 82; leksyon bahin sa, 82–90; pailub sa paghulat sa mga panalangin gikan sa, 87–89; mga kasulatan sa, 90

P

Pag-alagad: makatukod ug gugma, 57; pakigsaad nga mohatag, 57–58; leksyon bahin sa, 55–59

Pag-aghat, mga, sa Espiritu, pagsunod, 134–35

Pagbansay sa kaugalingon: pagpalambo ug pagtudlo, leksyon bahin sa, 223–32; pag-angkon, 226–27; pagkaila sa atong mga kaugalingon, 226; gikinahanglan alang sa kauswagan, 223–26; pagampo ug pagbasa sa mga kasulatan alang sa panabang sa pagpalambo, 227

Pagbadyet: mga amot sa Simbahan, mga tinigum, pagkaon, sinina, kapuy-an, mga galastohan sa medisina, transportasyon, mga kagamitan, 152–59; leksyon bahin sa, 152–59; pagplano unsaon sa paggamit sa mga panalapi sa banay, 152–54; sundanan sa badyet (21-b), 155

Paghinulsol: tanan nagkinahanglan og, 15-16; makahatag og kapasayloan, 16–21; leksyon sa, 12–21; mga kasulatan bahin sa, 21; mga butang nga kinahanglan nga atong hinulsulan, 15; unsa ang gipasabut sa paghinulsol, 12–15

Paghimo sa gikinahanglan nga mga butang, 193

Pagkamapainubsanon: kinahanglanon alang sa bunyag, 24

Pagkapari: kahulugan sa, 76, 91; pagtahud ug pagpaluyo, 92; leksyon sa kamahinungdanon sa, 76–81; leksyon bahin sa mga ordinansa sa, 82–90; gikinahanglan alang sa kahimayaan sa banay, 79–80; mga katungdanan ug mga kapangakohan sa, 76; gahum sa, pinaagi sa pagkamatarung, 78–79; pagpahiuli sa, ngadto ni Joseph Smith, 76; mga kasulatan sa, 81; mga babaye ug ang, leksyon bahin sa, 91–96

Pagkalimpyo ug kahusay diha sa panimalay, 243

Paglahutay hangtud sa katapusan, 27

Paglikay sa sakit, leksyon bahin sa, 170–75

Pagpakigdait ug misyonaryo nga buhat, leksyon bahin sa, 130–37

Pagpanarbaho, mga kahanas sa, pagpalambo sa, leksyon bahin sa, 206–13

Pagpalambo: mga kahanas sa pagpanarbaho, leksyon bahin sa, 206–13; mga abilidad, leksyon sa, 198–205; pagtudlo sa pagbansay sa kaugalingon, leksyon bahin sa, 223–32

Pagplano unsaon sa paggamit sa mga panalapi sa banay, 152–54; sundanan sa badyet (21-b), 155

Pagpamatuod: paghatag og, 42; pagkab-ot sa atong kaugalingon ug sa uban, 41–42; David O. McKay, sa unsa nga paagi siya nakadawat sa, 38–39; kahulugan sa, 37; tinguha sa pagtuo mao ang unang lakang, 40; paghimo sa kabubut-on sa Dios, 40; puasa ug pag-ampo kanunay, 40–41; tigum sa puasa ug pagpamatuod, 124; sa unsang paagi sa paghupot, 41–42; sa unsang paagi kita makadawat og, 38–41; ni Joseph F. Smith, 37–38; leksyon sa, 37–42; Marion G. Romney, sa unsang paagi siya nakadawat og, 39; pamalandong ug pag-ampo uban sa hugot nga pagtuo, 40; nga pag-aghat sa pagtabang og, 132–33; mga kamatuoran kinahanglan gayud nga kabahin sa, 37

Pagpananom: alang sa maayo nga nutrisyon, 176; panimalay, leksyon bahin sa, 176–85; pagplano alang sa panimalay, 177–83; pagpananom, 183; pag-andam sa dapit tamnan, 181–83; mga tambag sa propeta bahin sa, 176; pagatiman sa tanaman, 183

Pagpaningkamot sa kaugalingon ug produksyon sa panimalay, 186–88

Pagpanarbaho, mga kahanas sa: pagpalambo, leksyon bahin sa, 206–13; pagpangita og kwarta diha sa panimalay, 208–11; pagkaton sa mga kahanas nga atong kulang, 193–95; mga inahan ug, 206–7; pagpangandam alang sa pagpanarbaho, 207–8; mga katarungan nga ang mga babaye kinahanglang motrabaho, 206; ang mga babaye kinahanglan nga takus nga mahimong tig-atiman sa panimalay ug sa pagpangita og kabuhian 206–7

Pagpasaylo: ang paghinulsol mohatag og, 16–21

Pagtukod sa Arka, seksyon sa hulagway, 1

Pagtudlo: paggamit sa mga kasulatan sa atong mga kinabuhi, 266–67;

paghatag og pagpamatuod, 274; sa mga banay sa bili sa pagtrabaho og kapangakohan, leksyon bahin sa, 214–22; gikan sa mga kasulatan, leksyon sa, 263–70; paghigugma niadtong atong gitudloan, 259–60; pag-angkon sa giya sa Espiritu Santo, 260, 272–74; pinaagi sa gahum ug impluwensya sa Espiritu Santo, leksyon bahin sa,271–76; pag-andam sa pagtudlo, leksyon bahin sa, 254–62; pangandam sa pagtudlo sa mga kasulatan, 267–69; pag-ampo alang sa Espiritu, 260; mga kasulatan sa, 260–62; pagbansay sa kaugalingon, leksyon bahin sa, 223–32; pagtuon ug pagpangandam, 257–59; pagtudlo sa usag usa, 254–57

Pagsinina, mga sumbanan sa, ug kaligdong, 64–65; pag-awhag og kaligdong, 64

Pailub uban sa dili sakop nga banay ug mga higala, 135

Panagbingkil: nagagikan sa yawa, 31; makaabug sa Espiritu Santo, 31; pagpakigtambag uban sa atong mga banay; konseho sa banay sa, 111–113; leksyon bahin sa, 108–14; kabililhon sa, 113

Panalapi, mga: paglikay sa utang, 158; pagbadyet, 154–58; pagdumala sa banay nga, leksyon bahin sa, 152–59; mga kinahanglanon, 157; pagplano unsaon sa paggamit, 152–54; sundanan nga badyet (21-b), 155; mga tinigum, 154–57; ikapulo ug mga amot sa Simbahan, 154

Pang-Domingo nga Tulunghaan, 126

Panimalay: arte diha sa, 240; sentro sa pagkat-on, 245–46; paghimo og usa ka makabayaw nga kahimtang sa, leksyon bahin sa, 233–44; paghimo og maayo nga pagbati diha sa, 235; pagpananom, leksyon bahin sa, 176–85; impluwensya sa, 233–35; paghimo og usa ka husay nga panimalay, 146; pagkat-on sa ebanghelyo, leksyon bahin sa, 245–53; paghimo sa usa ka balay nga usa ka panimalay, 235–42; pagdumala sa maayo nga, leksyon bahin sa, 146–51; musika sa, 235–40; dapit alang sa tanan, 148; pagplano og trabaho diha sa, 150; mga baruganan sa kahusay, 148; produksyon sa panimalay, leksyon bahin sa, 186–96; pagpaningkamot sa kaugalingon ug produksyon sa panimalay, 186–88; pagpagaan sa buluhaton sa balay, 148–50

Panig-ingnan, maayo nga: pagpakita alang sa mga banay, mga higala, dili mga sakop, 135

Pag-ampo: alang sa giya sa Espiritu Santo, 272; pag-andam sa pagtudlo, 260; obligasyon, 26

Panginahanglan, mga, nagsangkap alang sa atong, 188–93

Pakigsaad, mga: bunyag sa, 24; kahulugan sa, 24; sakramento, 24

Pedro, Santiago, ug Juan: nagtugyan sa Melchizedek nga Pagkapari ngadto ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery, hulagway (11-a), 77

Personal nga kalamboan: leksyon bahin sa, 198–205

Presidente, mga, sa Simbahan: mubo nga biyograpiya sa, 277–80

Produksyon, panimalay, pagpananom, 190; leksyon bahin sa, 186–96; pagkat-on og mga kahanas, 193–95; pag-amping sa

mga kabtangan, 193; paghimo o pagtukod sa gikinahanglan nga mga butang, 193; pagpreserbar sa pagkaon, 190–93; pagsangkap alang sa atong mga pangina-hanglan, 188–93; pag-ayo sa mga kabtangan, 193; pagpaningkamot sa kaugalingon ug, 186–88; pag-panahi ug pag-ayo, 193;

Prutas, mga: alang sa mga batang masuso, 168; alang sa maayo nga nutrisyon, 160, 163; mga kahoy nga prutas, pagtanom sa, 188–90

Puasa: mga panalangin gikan sa, 43; mga anak ug, 44; Ester ug, 45–47; mga banay ug, 43–44; leksyon bahin sa, 43–47; pagkamasulun-don ug, 47; obligasyon human sa bunyag, 26; pag-ampo ug, 44; ug ang pag-ampo makadugang sa pagkaespirituhanon, 43; katarun-gan alang sa, 43; mga kasulatan bahin sa, 47; tinubdan sa gahum, 44–47

Pundok sa Kariton ni Martin sa Bitter Creek, Wyoming, 1856, seksyon sa hulagway, 15

S

Sakit, paglikay sa: pagpanglimpyo, 171; pagkontrol sa mga kagaw, 170–71; mga batasan sa maayong panglawas, 174; tsart sa pagbaku-na (24-a), 172; mga pagbakuna, 171–74; paghimo nga dili makasu-lod ang mga insekto,170; leksyon bahin sa, 170–75; husto nga paglabay sa mga hugaw sa hayop ug sa tawo, 171; panalipdi ang pagkaon, 171; tsart sa pagpakigba-tok ug pagpabakuna (24-a),172; mga timailhan sa sakit, 174; pag-tambal sa sakit, 174

Sakramento, pag-ambit kanunay sa, 26; tigum sa, katuyoan sa, 122–24

Santos nga Babaye sa Ulahing mga Adlaw: mga kapangakohan ug mga panalangin nga usa ka Santos sa Ulahing mga Adlaw nga ina-han, 99–102; mga kapangakohan ug mga panalangin nga usa ka Santos sa Ulahing mga Adlaw nga asawa, 97–99; leksyon bahin sa, 97–107; dili minyo nga mga babaye, 102–6; batan-ong mga babaye, 102

Samuel ang Lamanite diha sa Paril, seksyon sa hulagway, 14

Seksyon sa hulagway, 291

Seryal, mga: alang sa mga batang masuso, 68; alang sa maayo nga nutrisyon, 163

Smith, George Albert: mubo nga biyograpiya, 278

Smith, Joseph: mubo nga biyo-grapiya, 277

Smith, Joseph F.: mubo nga biyo-grapiya, 278

Smith, Joseph Fielding: mubo nga biyograpiya, 279

Snow, Lorenzo: mubo nga biyo-grapiya

Sumbanan, mga, sa pagpakig-*date* ug kaputli, 62–64; pag-awhag, 62–64

T

Taylor, John: mubo nga biyograpiya, 277

Templo sa Vernal, Utah, lawak sa pagbugkos, seksyon sa hulagway, 16

Tigum, mga, sa Simbahan: mga panalangin gikan sa pagtambong,

127; mga tigum sa mga bata, 126; mga tigum sa batang mga babaye, 126; puasa ug pagpamatuod, 124; leksyon bahin sa, 122–29; paghimo sa mga tigum nga malampuson, 126–27; mga tigum sa pagkapari, 124; Primarya, 126; mga katuyoan sa, 122–26; Kapunongan sa Kahupayan, 126; tigum sa sakramento, 122–24; mga kasulatan bahin sa, 129; Pang-Domingo nga Tulunghaan,126; mga tigum sa mga babaye, 126; Batan-ong mga Babaye, 126; pagdapit sa mga higala, 135–36; obligasyon human sa bunyag, 26

Templo sa Manila, Philippines, seksyon sa hulagway, 16

Tigum sa pagkapari: kanus-a himoon, 124; kinsa ang motambong, 124

Tigum sa puasa ug pagpamatuod: mga ordinansa nga gipahigayon sa, 124; katuyoan sa, 124; kanus-a buhaton, 124

Trabaho: makasalmot ngadto sa kalampusan sa banay, 216; negosyo sa banay, pagtudlo sa mga anak sa pagtabang sa, 219–20; mga proyekto nga buhaton sa banay, 220; mga anak nga nagkaton nga malingaw sa, 220–21; kahigayunan sa, 214; pagtudlo sa mga anak, 214–20; pagtudlo sa pag-amping sa atong kaugalingong pisikal nga mga panginahanglan, 216–19; pagtudlo sa mga banay sa bili sa, leksyon bahin sa, 214–22; pagtudlo sa dagko nga mga anak sa pag-atiman sa gagmay nga mga bata, 219; mga paagi sa pagtudlo sa mga anak, 216–20

Tubig: gamit og limpyo nga tubig aron isagol sa gatas alang sa mga batang masuso, 167

U

Utang: paglikay sa, 158; pagdumala sa mga panalapi sa banay, leksyon sa, 152–59

Utanon, mga: alang sa mga batang masuso, 168; alang sa maayo nga nutrisyon, 160, 163; pagpananom diha sa panimalay, leksyon bahin sa, 176–85; pagpananom ug pag-preserbar, 190–93

W

Woodruff, Wilford: mubo nga biyograpiya, 277

Y

Young, Brigham: mubo nga biyograpiya

SEKSYON SA HULAGWAY

Kini nga seksyon naglakip sa pinili nga mga hulagway gikan sa Mga Hulagway sa Ebanghelyo (34730). Kini nga mga hulagway mahimong magamit isip usa ka dugang kapanguhaan alang sa pagtuon sa ebanghelyo ug pagtudlo diha sa simbahan ug diha sa panimalay.

Daang Tugon

1. Pagtukod sa Arka
   Genesis 6–7; Moises 8
2. Moises diha sa nagkayo nga sampinit
   Exodo 1:1–2:10
3. Ang bata nga si Samuel gitawag sa Ginoo
   1 Samuel 3:1–10, 19–20
4. Ester
   Ester 1–10

Bag-ong Tugon

5. Ang pagpahibalo sa pagkatawo ni Kristo ngadto sa Magbalantay sa mga Karnero
   Lucas 2:8–20
6. Babaye sa Atabay (ni Carl Bloch. Gigamit pinaagi sa pagtugot sa National Historic Museum sa Frederiksborg sa Hillerød.)
   Juan 4:3–30, 39–42
7. Maria ug Marta
   Lucas 10:38–42; Juan 11:5
8. Ang Katapusan nga Panihapon (Ni Carl Bloch. Gigamit pinaagi sa pagtugot sa National Historic Museum sa Frederiksborg sa Hillerød.) *Mateo 26:17–30; Marcos 14:12–26; Lucas 22:7–23, 39; Juan 13:1, 23–35; 14–17; 18:1; Hubad ni Joseph Smith, Mateo 26:22–24*
9. Jesus sa may Pultahan

Pagpadayag 3:20

10. Kristo ug mga Bata sa tibuok Kalibutan
    Mateo 11:28–30; 2 Nephi 26:33; 3 Nephi 9:14–18; Moroni 10:32

Basahon ni Mormon

11. Abinadi sa atubangan ni Hari Noah
    Mosiah 11–17

12. Alma Nagbunyag diha sa mga Tubig sa Mormon
    Mosiah 17:2–4; 18:1–17

13. Duha ka Libo ka Batan-ong mga Manggugubat
    Alma 53:10–21; 56:44–56; 58:39

14. Samuel ang Lamanite diha sa Paril
    Helaman 13:1–16:8

Kasaysayan sa Simbahan

15. Pundok sa Karomata ni Martin sa Bitter Creek, Wyoming
    Our Heritage: A Brief History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 77–80

Mga Hulagway sa Templo

16. Templo sa Manila Philippines
    Templo sa lawak sa pagbugkos, Templo sa Vernal Utah

Harry Anderson 1976

Parson

A. Frisberg

A. FRIBERG