Batan-on nga mga babaye

Tamdanan nga Basahon 2

Batan-on nga mga Babaye
Tamdanan nga Basahon 2

Gimantala sa
Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw
Dakbayan sa Salt Lake, Utah

© 1993, 1994 sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw
Tanang mga katungod gigahin
Gi-imprinta sa Tinipong Bansa sa America
Pagtugot sa Ingles: 5/94
Pagtugot sa paghubad: 5/94
Hubad sa *Young Women Manual* 2
Cebuano

Mga Sulod

Numero ug Ulohan sa Leksyon		Pahina
Pasiuna		v
Pagpakabuhi isip usa ka Anak nga Babaye sa Dios		1
1	Pagpaduol ngadto kang Jesukristo	2
2	Espirituhanon nga mga Gasa	6
3	Pagtukod sa Gingharian sa Dios	11
Pagtuman sa Balaan nga mga Tahas sa mga Babaye		15
4	Pagsunod sa mga Sugo Makatabang Kanato sa Pagtuman sa Atong Balaan nga mga Tahas	16
5	Kahimtang sa Panimalay	20
Pagsalmot ngadto sa Kinabuhi sa Banay		25
6	Pakigbahin sa Trabaho diha sa Panimalay	26
7	Pagpuyo diha sa Gugma ug Panag-uyon	30
8	Pagpalambo og mga Kahanas sa Panagsultihay	34
9	Usa ka Batan-ong Babaye isip usa ka Tigpasiugda sa Kalinaw diha sa Iyang Panimalay	40
Pagkat-on mahitungod sa Pagkapari		43
10	Ang Pagkapari: Usa ka Mahinungdanon nga Panalangin	44
11	Pagtamud sa Obispo	48
12	Mga Panalangin sa Amahan	50
13	Patriyarkal nga mga Panalangin	53
Pagkat-on mahintungod sa Kasaysayan sa Banay ug Buhat sa Templo		57
14	Ang mga Panalangin sa Templo	58
15	Kaminyoon sa Templo	62
16	Inadlaw nga Talaan	66
17	Pagtipig sa mga Talaan sa Kasaysayan sa Banay	70
18	Usa ka Kabilin sa Matarung nga mga Tradisyon	76
Pag-apil diha sa Misyonaryo nga Buhat		81
19	Pag-andam sa Pagtudlo sa Uban	82
20	Pagpakigbahin sa Ebanghelyo	87
21	Pagtabang sa mga Misyonaryo Pinaagi sa mga Sulat	91
Pagtubo sa Pagkaespirituhanon		95
22	Pakigtambag uban sa Ginoo	96

23 Pagpuasa Makahatag og mga Panalangin 100
24 Pagpadayag sa Atong Inadlaw-adlaw nga mga Kinabuhi 105
25 Ang Balaod sa Sakripisyo 109
26 Ang Sakramento 113
27 Pagpalig-on sa Pagpamatuod pinaagi sa Pagkamasulundon 117
28 Kabubut-on 122
29 Kahimayaan 126
30 Pagpalig-on sa Pagpamatuod pinaagi sa Pag-alagad 130
31 Ang Balaod sa Yuta 135
Pagpuyo og usa ka Mahiyason nga Kinabuhi 139
32 Ang Kamahinungdanon sa Kinabuhi 140
33 Ang Sagrado nga Gahum sa Pagpanganak 145
34 Sunod Pag-ayo ngadto sa mga Simbahan sa Ginoo 151
35 Maalamon nga Pagpili 155
36 Pagkamatinuoron 160
37 Pagpadayon sa Kaputli pinaagi sa Matarung nga Pagpuyo 163
Pagpatunhay sa Pisikal nga Kahimsog 169
38 Pisikal nga Kahimsog 170
39 Pagsanta sa Balatian 174
Pagpalambo sa Sosyal ug sa Emosyonal nga paagi 177
40 Kaugalingon nga Kabatid 178
41 Pagkamalaumon 182
42 Utang Kabubut-on ug Pagtamud 186
Pagdumala sa Kinaugalingon nga Kapanguhaan 191
43 Maalamon nga Paggamit sa Panahon nga Walay Buhat 192
44 Pagpalambo sa mga Abilidad 196
45 Pag-apil sa mga Arte diha sa Kultural 200
46 Kapangakohan sa Panalapi 203
47 Usa ka Makapabayaw nga Kahimtang 208
Pagpalambo sa mga Kahanas sa Pagpangulo 213
48 Mga Kahanas sa Panagsultihanay sa Pagpangulo 214
49 Paghatag og Bili ug Pag-awhag sa mga Tawo nga may mga Kakulangan 219
50 Pag-organisar sa mga Leksyon gikan sa mga Pakigpulong sa Kinatibuk-ang Komperensya 223
Mga Hulagway 225

Pasiuna

KINATIBUK-ANG KASAYURAN

Kining kurso sa pagtuon gihimo alang sa nag-edad og napulog duha ngadto sa napulog pito nga batan-ong mga babaye sa Simbahan. Pinaagi sa pagtuon sa mga leksyon niini nga mga manwal, ang matag batan-ong babaye labaw nga makasabot sa plano sa Ginoo alang kaniya ug labaw makahimo sa pagpasikad sa iyang kinaugalingon nga mga pagpili ug kinaiya sa mga baruganan sa ebanghelyo.

Si Elder M. Russel Ballard: " Ang mga magtutudlo gitambangan pag-ayo sa pagtu-on og maayo sa mga kasulatan ug sa ilang mga manwal sa dili pa mogamit sa dugang mga materyal. Daghan kaayo mga magtutudlo ingon og mipalayo gikan sa gitugutan nga mga materyal sa kurikulom nga wala magtu-on sa hingpit niini. Kon ang mga magtutudlo mobati sa panginahanglan sa paggamit sa pipila ka maayong dugang mga kapanguhaan dugang sa mga kasulatan ug sa mga manwal sa pagtudlo sa usa ka leksyon, sila kinahanglan mohunahuna sa paggamit sa mga magasin sa Simbahan " (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1983, p. 93; o *Ensign*, Mayo 1983, p. 68).

Yunit nga Pagtudlo

Kini nga manwal gibahin ngadto sa mosunod nga mga yunit:

- Pagpakabuhi isip usa ka Anak nga Babaye sa Dios
- Pagtuman sa Balaan nga mga Tahas sa mga Babaye
- Pagsalmot ngadto sa Kinabuhi sa Banay
- Pagkat-on mahitungod sa Pagkapari
- Pagkat-on mahitungod sa Kasaysayan sa Banay ug Buhat sa Templo
- Pag-apil diha sa Misyonaryo nga Buhat
- Pagtubo sa Pagkaespirituhanon
- Pagpuyo og usa ka Mahiyason nga Kinabuhi
- Pag-amping sa Pisikal nga Kahimsog
- Pagpalambo sa Pisikal nga Kahimsog
- Pagdumala sa Kinaugalingon nga mga Kapanguhaan
- Pagpalambo og mga Kahanas sa Pagpangulo

Ang matag yunit makapalambo sa may kalabutan nga mga baruganan ug makapalig-on kanila aron ang batan-ong mga babaye makasabut ug makagamit sa mga baruganan. Sa pagtudlo niini nga mga yunit, susiha ang mga panginahanglan sa batan-ong mga babaye sa imong klase pinaagi sa pagpangutana sa imong kaugalingon sa mosunod nga mga pangutana:

Unsa nga mga problema ang ilang giatubang?

Unsa ang nangaging mga leksyon ang ilang naangkon mahitungod sa hisgutanan?

Unsa ang ilang nahibaloan na mahitungod sa hisgutanan?

Hain niini nga mga leksyon ang labing makatubag sa ilang mga panginahanglan?

Kon ikaw mihunahuna na pag-ayo sa mga pangihanglan sa imong batan-ong mga babaye, tun-i ang mga ulohan ug mga tumong sa matag leksyon nga labing makatubag niadtong mga panginahanglan. Pinaagi sa maayo nga pagplano ikaw makasiguro nga ang batan- ong mga babaye makadawat sa mga leksyon sa tanang mga yunit ug nga ikaw makahatag og usa ka kompleto, balanse nga kurikulom.

Mga Kapanguhaan

Gamita ang mosunod nga mga kapanguhaan sa pag-andam sa imong leksyon:

Ang mga Kasulatan: Ang sukaranan nga katukuran alang sa kurso mao ang mga kasulatan. Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pagdala sa ilang kopya sa sumbanan nga mga kasulatan ngadto sa klase matag semana.

Gamita ang mga kasulatan diha sa imong mga leksyon matag semana. Kon limitado ang panahon o kulang kaayo sa pagtagad, pilia lamang kadtong mga pakisayran nga labing epektibo. Pinaagi sa imong pagpangandam ang mga kasulatan mahimong gamhanan nga himan sa pagtudlo.

Ang batan-ong mga babaye sa imong klase kinahanglan nga tagsa-tagsa nga mobasa sa mga kasulatan sa panahon sa hapit tanan nga mga leksyon. Dasiga sila pinaagi sa pagpangutana o paghatag og usa ka problema. Ikaw mahimong mosulat sa pakisayran sa kasulatan diha sa pisara aron nga ang batan-ong mga babaye mahibalo asa motan-aw. Sa kasagaran ikaw kinahanglan nga mangutana sa dili pa basahon ang usa ka kasulatan. Kay kon dili, ang batan-ong mga babaye mobasa pag-usab sa kasulatan aron makatubag sa pangutana. Usahay usa ka batan-ong babaye mahimong mohatag sa husto nga tubag sa iyang kaugalingong mga pulong nga dili na mobasa sa tudling sa kasulatan. Kon kini mahitabo, pangutana og dugang mga pangutana aron siya mobasa sa mga kasulatan, sama pananglit, "Giunsa kini pagsulti ni Pablo?" o "Unsa ang dugang pagpasabut ang atong makuha gikan niini nga tudling?"

Sa dili pa nimo madasig ang batan-ong mga babaye mahitungod sa pagsiksik sa mga kasulatan, ikaw kinahanglan gayud nga madasig kanila sa imong kaugalingon. Andama ang imong kaugalingon pinaagi sa pagtuon pag-ayo, pag-ampo, ug pagpamalandong mahitungod niadtong mga tudling nga imong hisgutan diha sa klase.

Pagtudlo—Walay Laing Labaw nga Tawag [Teaching—No Greater Call (33043)] mao ang usa ka bililhon nga kapanguhaan alang sa tanang magtutudlo. Kini naglakip sa mga sugyot alang sa pagpangandam sa leksyon; espirituhanong pagpangandam; ug mga pamaagi sa pagtudlo sama sa pagdula (role playing), sesyon sa pagsulbad og usa ka problema, mga pangutana, mga paghulagway diha sa pisara, mga leksyon nga naggamit og butang, ug pagpaapil sa mga estudyante diha sa leksyon. Kini usab naglakip sa mga ideya mahitungod sa pagkontrol sa kinaiya diha sa lawak klasehan, pagpahimutang sa usa ka lawak klasehan, ug pagpalambo og mga kahanas sa pagtudlo. Dangup ngadto niini alang sa panabang sa pag-andam ug pagtudlo sa mga leksyon.

Mga Magasin sa Simbahan: Ang mga magasin sa Simbahan naglakip sa mga artikulo ug mga sugilanon nga makapadugang sa materyal sa leksyon.

PORMAT SA LEKSYON

Ang matag leksyon naglakip sa mosunod:

1. *Tumong*. Kini naghisgut sa katuyuan sa leksyon—unsa ang imong gusto nga masabtan o himoon sa batan-ong mga babaye isip usa ka sangputanan sa leksyon.
2. *Pagpangandam*. Kini naglakip niadtong mga butang nga gikinahanglan aron sa pagtudlo sa leksyon, sama sa mga hulagway, ighahatag nga mga basahonon ug mga buluhaton nga kinahanglan nga himoon pag-una. Kadaghanan sa mga hulagway nga pagagamiton gilakip diha sa luyo sa manwal. Ang mga numero nga anaa sa mga parentesis nagtimaan nga ang hulagway usa ka hulagway sa librarya sa balay-tigumanan. Ang mga hulagway kinahanglan nga dili kuhaon gikan sa manwal. Ang ighahatag nga basahon gilakip diha sa katapusan sa mga leksyon. Ikaw mahimong mopakopya niini alang sa mga sakop sa klase. Kadaghanan sa mga leksyon nagkinahanglan og mga kasulatan, tisas, ug pisara.
3. *Gisugyot nga Kalamboan sa Leksyon*. Ang mga gitala sa wala nga bahin nagsugyot sa mga paagi sa pagtudlo, ug ang mahinungdanon nga bahin sa leksyon naghatag sa kasayuran nga itudlo. Gikan niana nga kasayuran nga gihatag, pilia kadtong mga materyal ug mga paagi nga labing angay makatubag sa mga panginahanglan sa inyong batan-ong mga babaye sa panahon nga gihatag. (Kon angay, ang mga leksyon mahimong himoon ngadto sa labaw sa usa ka tagal sa klase.)

Ang sulod sa leksyon naglakip sa mosunod:

a. *Pasiuna*. Kini mao ang gisugyot nga paagi sa pagsugod sa leksyon ug makaangkon sa pagtagad ug tinguha sa mga sakop sa klase.

b. *Ikaduhang mga Ulohan*. Ang tagsa tagsa ka mga seksyon sa leksyon naglakip sa mahinungdanon nga mga ideya. Itudlo ang matag seksyon ginamit ang mga kasulatan, mga kinutlo, ug mga kalihokan nga gisangkap.

c. *Panapos*. Kini naghatag og usa ka katingbanan sa leksyon ug nagsugyot sa pagpakigbahin og mga pagbati mahitungod sa gihisgutan nga baruganan sa ebanghelyo ug sa pagpamatuod mahitungod sa baruganan.

d. *Kagamitan sa Leksyon*. Kini nagsugyot og usa ka plano sa aksyon, buluhaton, o tumong sa pagtabang sa matag batan-ong babaye nga makagamit sa gihisgutan nga baruganan diha sa iyang kinabuhi. Kon angay, ikaw makahatag og panahon sa pagsugod sa sunod nga panahon sa klase alang sa batan-ong mga babaye nga makigbahin sa ilang mga kasinatian. Ikaw mahimong mosulti, "Sa miaging semana kita naghisgut mahitungod sa ____. Gisulayan ba kini ninyo? Unsa ang inyong gibati mahitungod niini?" Kon ang batan-ong mga babaye dili motubag sa sinugdanan, ikaw mahimong mosulti nga, "Ako misulay niini, ug kini mao ang akong kasinatian." Pinaagi sa pagpakigbahin sa imong maayo nga mga kasinatian, ikaw makatabang sa batan-ong mga babaye nga makat-on unsaon sa paggamit sa mga baruganan diha sa ilang mga kinabuhi.

e. *Gisugyot nga mga Kalihokan*. Kini mao ang may kalabutan nga mga kalihokan nga mahimong planohon aron mapadako ug mapalig-on ang usa ka baruganan sa ebanghelyo.

PAGTUDLO SA BATAN-ONG MGA BABAYE

Hinumdumi nga ikaw nagtudlo og batan-ong mga babaye, wala lamang magtudlo og mga leksyon. Pag-ampo alang sa pagdasig sa pagtabang kanila nga makakab-ot sa ilang hingpit nga potensyal isip anak nga mga babaye sa Dios.

Epektibo nga pagtudlo naglakip sa pag-ila sa matag batan-ong babaye, sa iyang mga ginikanan, ug sa iyang banay. Paghuna-huna mahitungod sa matag batan-ong babaye ug sa iyang banay. Paningkamuti ang pagtan-aw kaniya sama sa gihimo sa Langitnong Amahan. Dawata ang matag usa diha sa iyang kaugalingon nga panabut ug tabangi siya nga motubo diha sa ebanghelyo.

Pakisayud sa matag batan-ong babaye pinaagi sa pagpangutana sa imong kaugalingon sa mosunod:

- Unsa ang iyang mga kaikag, mga tinguha, mga abilidad, ug mga tumong?
- Unsa ang iyang kaagi ug kasinatian sa panimalay? sa simbahan? sa tulunghaan? sa trabaho? uban sa iyang mga ka-edad?
- Unsa ang iyang mga panginahanglan?
- Sa unsa nga paagi ako makatabang kaniya?

Ang labing maayo nga paagi sa pagtabang sa matag batan-ong babaye mao ang pagtabang kaniya nga makat-on ug magsunod sa ebanghelyo. Si Presidente Marion G. Romney mitambag: "Ang pagkat-on sa ebanghelyo gikan sa gisulat nga pulong. . .dili igo. Kini kinahanglan gayud usab sundon. Isip usa ka kamatuoran, ang pag-angkon og usa ka kahibalo sa ebanghelyo ug pagsunod niini nagsalig sa usag usa. Kini magkauban. Ang usa ka tawo dili hingpit nga makat-on sa ebanghelyo nga dili magsunod niini. Ang kahibalo sa ebanghelyo moabot sa hinay-hinay: ang usa ka tawo makat-on og gamay, mosunod unsay iyang nakat-unan; makat-on og dugang gamay pa ug mosunod niini. Kini nga paagi magpadayon sa walay katapusan nga paglibot. Ang ingon mao ang sumbanan diin ang usa ka tawo makapadayon ngadto sa hingpit nga kahibalo sa ebanghelyo" ("Records of Great Worth," *Ensign*, Sept. 1980, p. 4).

PAGPAAPIL SA MGA SAKOP NGA ADUNAY MGA KAKULANGAN

Sa diha nga si Jesus misugod sa iyang mortal nga pagpangalagad, siya misulod sa sinagoga sa iyang lungsod sa Nazareth sa Igpapahulay nga adlaw ug mibarug aron mobasa. "Ug dihay gihatag kaniya nga basahon sa propeta nga si Isaias. Ug sa pagbuklad niya niini, nakita niya ang bahin diin nahisulat kini nga nagaingon: Ang Espiritu sa Ginoo ania kanako, kay iya man akong gidihugan aron sa pagwali sa maayong balita ngadto sa mga kabus. Gipadala niya ako aron sa pagpahibalo sa kagawasan ngadto sa mga binilanggo ug sa pahiuli sa igtatan-aw ngadto sa mga buta, sa paghatag sa kagawasan ngadto sa mga dinaugdaug." (Lucas 4:17–18).

Sa kinatibuk-an sa iyang pagpangalagad, ang Manluluwas mihatag og taas nga pagtagad niadtong nagkinahanglan og linain nga panabang. Ang usa ka magtutudlo diha sa lawak klasehan sa Simbahan sa kasagaran walay teknikal nga pagbansay o mga kahimanan sa paghatag og propesyonal nga tabang ngadto sa mga sakop nga adunay mga kakulangan. Apan gipaabot nga ang matag magtutudlo adunay usa ka pagsabut ug maamumahon nga kasingkasing ug usa ka tinguha sa pag-apil niini nga mga sakop kon mahimo sa tanang nga kalihokan sa pagkat-on sa klase. Ang mga matang sa mga sakop nga nagkinahanglan og linain nga pagtagad naglakip niadtong adunay mental, pandungog, panan-aw, pisikal, pagsulti, kultural ug pinulongan, emosyonal, sosyal, pangidaron ug pagkat-on nga mga kakulangan. Ang mosunod nga mga sumbanan makatabang ngadto sa magtutudlo sa pag-atiman niini nga mga sakop nga adunay linain nga mga panginahanglan:

- Pakisayud sa mga panginahanglan ug mga kahanas sa matag sakop sa klase. Pakisusi uban sa mga pangulo sa pagkapari, mga ginikanan, ug mga sakop sa banay ug, kon angay, uban sa may kabilinggan nga mga sakop mismo aron sa pagtino sa linain nga mga panginahanglan.
- Sa dili pa motawag sa sakop sa klase sa pagbasa, paghatag og pakigpulong, o pag-ampo, pakisusi uban kanila sa pag-una pinaagi sa pagpangutana, "Unsay inyong bation kon magbasa diha sa klase, mag-ampo diha sa publiko, ug uban pa?"
- Paningkamot sa pag-apil sa mga sakop nga may mga kakulangan kutob sa mahimo diha sa mga leksyon.
- Himoa ang tanang paningkamot sa pagsiguro nga ang matag sakop sa klase motahod ug mosabut sa tanang laing sakop sa klase.

Pagmatinuoron, pagmanggihigalaon, ug pagmainiton. Ang usa ka tawo nga adunay kakulangan usa ka anak sa Dios ug adunay normal nga panginahanglan alang sa gugma ug pagsabut, bisan unsa pa kalisud ang kakulangan.

Ang mga magtutudlo diha sa Simbahan kinahanglan gayud nga mahinumdum nga matag sakop, bisan pa sa pisikal, mental, emosyonal, o sosyal nga kasarang, adunay katingalahan nga potensyal alang sa pagtubo ngadto sa hingpit nga pagkadios. Ang mga magtutudlo adunay obligasyon sa paghimo og usa ka linain nga paningkamot, kon gikinahanglan, sa pagtudlo sa mga sakop uban sa may mga kakulangan sa tanan nga mahimo nilang makat-unan. Hinumdumi ang mga pulong sa Manluluwas: "Maingon nga gibuhat ninyo kini ngadto sa labing gagmay niining akong mga igsoon gibuhat ninyo kini kanako" (Mateo 25:40).

Mga Hiyas sa Batan-ong mga Babaye nga may Kalabutan sa mga Leksyon

Ang kurikulom sa Simbahan gihimo aron sa pagtudlo sa tanang mga baruganan sa ebanghelyo. Ang mga leksyon niini nga manwal kabahin nianang kinatibuk-ang kurikulom, ug daghan ang molig-on sa usa o sa daghan nga mga Hiyas sa Batan-ong mga Babaye. Ang uban nga mga leksyon walay kalabutan sa piho nga hiyas apan mahinungdanon sa kinatibuk-ang kurikulom alang sa Batan-ong mga Babaye. Kon mahimo, ikaw mahimong mohiusa sa mga panaghisgutan sa mga hiyas ngadto sa angay nga mga leksyon. Ang mosunod mao ang pipila ka mga sugyot alang sa paghimo niini:

Hugot nga Pagtuo: Ako usa ka anak nga babaye sa usa ka Langitnong Amahan kinsa nahigugma kanako, ug ako magbaton og hugot nga pagtuo sa iyang laraw sa kahangturan, nga nagtumong diha kang Jesukristo, akong Manluluwas. (Tan-awa sa D&P 14:7.)

Angay nga mga leksyon: 1, 2, 15, 22, 23, 24, 25, 26, 29

Balaan nga Kinaiya: Ako nakapanunod og balaan nga mga hiyas nga akong paningkamutan nga mapalambo. (Tan-awa sa 2 Pedro 1:4–7.)

Angay nga mga leksyon: 1, 10, 13, 18, 22, 41, 42, 48

Bili sa Tagsa-tagsa: Ako adunay walay katapusan nga bili uban sa akong kaugalingong balaan nga misyon nga akong paningkamutan nga matuman. (Tan-awa sa D&P 18:10.)

Angay nga mga leksyon: 12, 13, 14, 32, 33, 38, 44

Kahibalo: Ako magpadayon sa pagpangita og mga kahigayunan alang sa pagkat-on ug pagtubo. (Tan-awa sa D&P 88:118.)

Angay nga mga leksyon: 8, 9, 16, 17, 18, 36, 39, 40, 46, 47, 50

Pagpili ug Pagkamaytulubagon: Ako magpabilin nga gawasnon pinaagi sa pagpili sa maayo ibabaw sa dautan ug modawat og kapangakuhan alang sa akong mga pagpili. (Tan-awa sa Joshua 24:15.)

Angay nga mga leksyon: 4, 11, 17, 27, 28, 31, 34, 35, 43

Maayong mga Buhat: Ako moamuma sa uban ug motukod sa gingharian pinaagi sa matarung nga pag-alagad. (Tan-awa sa 3 Nephi 12:16.)

Angay nga mga leksyon: 3, 5, 6, 19, 20, 21, 30, 49

Kaligdong: Ako magbaton og moral nga kaisug sa paghimo sa akong mga aksyon subay sa akong kahibalo sa matarung ug sayop. (Tan-awa sa Job 27:5.)

Angay nga mga leksyon: 7, 14, 15, 30, 37

Pagpakabuhi isip usa ka Anak nga Babaye sa Dios

Leksyon 1

Pagpaduol ngadto kang Jesukristo

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye magtinguha sa pagpaduol ngadto kang Jesukristo.
PAGPANGANDAM	1. Mga hulagway 1, Jesus ang Kristo (62572); 2, Jesus Naghugas sa mga Tiil sa mga Tinun- an (62550); 3, Jesus Nag-ayo sa mga Nephite (62541); 4, Jesus Nag-ampo sa Getsemani (62175). Ang tanan anaa sa luyo sa manwal. 2. Mahimong gamiton o dili: Pagkuha og usa ka hulagway sa usa ka inila nga tawo (tan-awa sa Pasiuna). 3. Pagtudlo og usa ka maayo nga magbabasa sa pag-andam sa pagbasa alang sa klase sa 3 Nephi 17:1–3, 5–7, 9–13, 15–25. 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay sa bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Panaghisgutan	Isulat ang ngalan sa inila nga opisyal sa gobyerno o simbahan, o laing bantugan nga tawo nga kinsa wala mailhi sa kinaugalingon sa batan-ong mga babaye, diha sa pisara. Ikaw mahimong mobutang og usa ka hulagaway sa tawo nga gipili sa atubangan sa klase. • Unsa ang inyong nahibaloan bahin niining tawhana? Ipasulti sa mubo nga paagi sa batan-ong mga babaye ang tanan nga mga kamatuoran kutob sa ilang mahimo mahitungod sa inila nga tawo, sama sa dapit sa natawhan, bokasyon, katarungan mahitungod sa kabantog o kamahinungdanon sa tawo, ug ngalan sa kapikas sa tawo. • Pila kaninyo ang nakaila sa tinuod niining tawhana? Itudlo nga ang pagkaila mahitungod sa usa ka tawo wala magpasabut nga kita nakaila sa gayud kaniya. Ipalayo ang hulagway.
	Ang Matag Batan-ong Babaye Kinahanglan nga Makaila kang Jesukristo
Hulagway ug panaghisgutan	Ibutang ang mga hulagway ni Jesukristo sa atubangan sa klase. Hisguti unsa ang nahibaloan sa batan-ong mga babaye mahitungod kang Jesus—sa iyang kinabuhi, sa iyang mga lihok, sa iyang mga hiyas, ug sa mga hiyas sa iyang mga kinaiya.
Mga pangutana nga makapahuna-huna	• Bisan og kita aduna niining tanan nga kasayuran mahitungod kang Jesus, nakaila ba gayud kita kaniya? • Ngano nga mahinungdanon nga kita makaila ni Jesukristo?
Kasulatan ug pagpasabut sa magtutudlo	Aron sa pagtabang niini nga mga pangutana, hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagpakli ngadto sa Juan 17:3, ug ipabasa og kusog sa usa ka batan-ong babaye ang tudling. Ipasabut nga kitang tanan makaila ni Jesukristo. Isip usa ka timailhan kung unsa ang pagpakig-uban ug pagkaila sa Manluluwas, basaha (o ipabasa sa usa ka maayo nga magbabasa sa linawas o sa *tape*) ang mosunod nga mga kinutlo gikan sa pagduaw sa Manluluwas ngadto sa mga Nephites: 3 Nephi 17:1–3, 5–7, 9–13, 15–25.

Pagpamatuod sa magtutudlo	Ihatag ang imong pagpamatuod nga si Jesukristo nahigugma sa matag usa kanato. Siya mihatag sa iyang kinabuhi alang kanato, mitubos sa atong mga sala, ug nagtinguha nga matag usa kanato moduol ngadto kaniya.

Ang Panig-ingnan ni Jesukristo Makapadasig sa Matag Batan-ong Babaye sa Pagpaduol ngadto Kaniya

Panaghisgutan sa pisara

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye unsa ang mga kinaiya nga ilang gusto nga anaa sa usa ka higala. Ilista kini diha sa pisara. Mga tubag mahimong maglakip sa masinabuton, maloloy-on, maunungon, mapailubon sa mga kahuyang, ug andam sa pagpaminaw.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghinumdom sa pipila ka mga higayon sa kinbuhi ni Jesus nga nagpakita nga siya mao ang matang sa tawo nga ilang gusto nga maangkon gikan sa usa ka higala. Ikaw mahimong mosaysay sa ilang mga tubag ngadto sa lista diha sa pisara kon angay.

Kon ang batan-ong mga babaye adunay kalisud sa pagtubag, ikaw mahimong mopatan-aw kanila ngadto sa mga hulagway ni Jesus nga imong gipakita o ikaw mahimong moapud-apod sa usa ka mosunod ka nga pakisayran sa kasulatan ngadto sa matag batan-ong babaye. Ipatan-aw niya kini ug ipabasa kini sa hilom nga paagi. Hangyoa siya sa pagsulti sa klase unsa nga mga kinaiya ang gipakita ni Jesus nga iyang kahatagan og bili diha sa usa ka higala. Pagsinati sa matag hitabo aron ikaw makatabang ni bisan kinsa nga adunay kalisud.

1. Marcos 10:13–16. (Siya nahigugma pag-ayo sa mga bata.)
2. Juan 13:3–5. (Siya mapainubsanon ug andam sa pag-alagad, nga gipakita pinaagi sa paghugas sa mga tiil sa Apostoles.)
3. 3 Nephi 17:5–7. (Siya nagpabilin uban sa mga Nephite aron sa pag-ayo sa ilang masakiton, piang, ug buta.)
4. Juan 4:5–14. (Siya mahigalaon sa mga Samaritano, kinsa gitamay.)
5. Lucas 15:11–32. (Siya mapasayloon ug mitudlo sa uban nga mapasayloon diha sa sambingay sa usikan nga anak.)
6. Mateo 18:11–14. (Siya nag-amuma sa matag tawo tagsatagsa ingon nga gitudlo diha sa sambingay sa nawala nga karnero.)
7. Lucas 7:36–50. (Siya nahigugma bisan sa mga makasasala.)

Ipasabut nga ang mga panig-ingnan nga gihisgutan nakatabang sa pagpakita kanato nga si Jesus mao ang usa ka maloloy-on, mahigugmaon nga tawo nga buot natong maangkon isip usa ka higala.

Panaghisgutan

Kon kini wala mahisguti sa nag-unang panaghisgutan ikaw mahimong motudlo nga usa sa mahinungdanong bahin sa panaghigala mao ang pagpakigbahin sa mga kasinatian ug mga problema uban sa usa ka tawo kinsa makasabut ug tinud-anay nga nag-amuma.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsulti sa pipila ka mga butang nga makapahimo kanila nga dili malipayon o makapaguol. (Pagkasinalikway, mibati nga wala higugma-a, pag-inusara, gipanagsultian sa uban, mga pagtintal nga kinahanglan gayud nga atubangon.)

Hangyoa sila sa pagsulti sa mga kasinatian nga diha kang Jesus nga makapawala unta sa kadasig kaniya. Posible nga mga tubag naglakip sa mosunod:

1. Si Jesus gisalikway sa iyang kaugalingon lungsod sa Nazareth. (Marcos 6:1–6.)
2. Siya gipanagsultian tungod kay siya nakighigala sa mga tawo kinsa dili inila. (Ang sugilanon ni Zacchaeous; Lucas 19:1–10.)
3. Siya gitintal. (Mateo 4:1–11.)
4. Samtang siya nag-ampo diha sa Garden sa Getsemani, ang iyang mga Apostoles nahikatulog. (Mateo 26:36–46.)

5. Si Pedro milimud nga nakaila kaniya sa tulo ka mga higayon. (Mateo 26:59–75.)

(Ang mga pakisayran nga kasulatan nga anaa sa mga parentesis dili kinahanglan nga basahon diha sa klase.)

• Sa unsa nga paagi nga kini nga mga panig-ingnan nagpakita kanato nga si Jesus makasabut ug makatabang kanato?

Pinaagi sa Iyang mga Paningkamot, ang usa ka Batan-ong Babaye Makapaduol ngadto sa Manluluwas

Kasulatan ug panaghisgutan

Ipasabut nga ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:63 makahatag kanato og pipila ka kinatibuk-ang mga sumbanan mahitungod sa unsa nga paagi kita sa matag usa makapalambo og usa ka suod nga panaghigala uban sa Manluluwas. Ipabasa og kusog sa usa sa batan-ong mga babaye kini nga kasulatan.

• Unsa ang tulo ka mga pulong gikan niini nga bersikulo ang nagsulti kanato kon unsaon sa pagpaduol ngadto sa Manluluwas? (Pangayo, pangita, pagtuktok.)

• Unsa ang pipila ka mga paagi nga kita makapangayo, makapangita, ug makatuktok samtang kita maningkamot sa pagpaduol ngadto ni Kristo? (Pag-ampo, pagtuon sa mga kasulatan aron sa pagsusi unsa ang gibuhat ni Kristo ug unsa ang iyang gitudlo, ug paningkamot sa pagpuyo ug usa ka kristohanon nga kinabuhi.)

• Sumala ngadto niini nga kasulatan, unsa ang gisaad kanato kon kita magpaduol ngadto kang Jesus? (Nga kita makakaplag kaniya; siya magpaduol ngari kanato.)

Kinutlo

Si Elder Bernard P. Brockbank mitawag niini nga paagi sa pagpangutana, pagpangita, ug pagtuktok usa ka "gihatag sa Dios nga pormula kon unsaon sa pagkab-ot ug pag-ila sa inyong Langitnong Amahan ug Manluluwas, nga si Jesukristo" ("Be Worthy of Celestial Exaltation," in *Speeches of the Year*, 1974 [Provo: Brigham Young University Press, 1975], pp. 378-79).

Pagtudlo sa magtutudlo

Itudlo nga ang pagkahimong sama sa Manluluwas dili usa ka tibuok gabii nga paagi. Kini nagkinahanglan og panahon, paningkamot ug tinud-anon nga tinguha. Usa sa mga katarungan nga kita adunay Simbahan mao ang pagtabang kanato nga makapaduol ngadto ni Jesus.

Sultihi ang batan-ong mga babaye nga ang mga leksyon niining tuiga makatabang kanila nga makapaduol ngadto ni Jesus pinaagi sa pagtabang kanila nga makalambo og mga kinaiya nga anaa kaniya, sama sa pagpailub, gugma, pagpasaylo, ug gugma nga putli. Ang pagpaduol ngadto sa Manluluwas usa ka mahinungdanon nga kapanguhaan sa kalig-on ug kahupayan ngadto sa tanang mga sakop sa klase, sama ngadto sa batang babaye sa mosunod nga sugilanon:

Sugilanon

"Kadto usa sa labing dili maayo nga adlaw nga akong nasinati sukad kami mibalhin. Sa kadaghanan nga higayon, ang mga butang maayo ra niining miaging mga bulan. Ang among bag-ong purok mahigalaon, ug ang mga babaye nga akong ka-edad mihimo og linain nga paningkamot sa paglakip kanako diha sa pundok. Sila nagdala og mga *cookies* ug mga bulak human dayon sa among pag-abut ug gani mipahigayon og usa ka pamahaw alang kanako. Apan sa laing bahin, ang paghinumdom niining mga butanga wala makatabang niining lahi nga gabii.

"Dihay walay pagsinabtanay uban sa mga lalaki sa purok kinsa ilabi nga akong nagustohan, ug sa pipila ka mga pulong gisulti nga nakapasakit ug nakapalibog kanako. Ako mipauli sa panimalay nga naguol. Ang malipayong 'halo' sa akong mama ug pahinumdom nga akong turno sa pagpanghugas sa mga plato nakapalagot kanako pag-ayo. Ako misulod sa akong lawak ug mihigda sa akong katre.

"Ako naghunahuna sa akong igsoong lalaki nga si Robert kinsa mibiya alang sa iyang misyon pipila ka semana pa lang ang milabay. Kon ania pa lang unta siya, siya makasabut sa akong problema ug makatabang kanako. Dayon ako nagsugod sa paghunahuna mahitungod sa among pagbalhin. Samtang ako naghunahuna niini, ako nagsugod sa pagduha-duha sa pagkamatinuoron sa akong bag-ong mga higala. Mga pulong nga dili mahinungdanon o mga pasiplat nga wala makasamok kanako kaniadto

karon nahimong kamatuoran nga kining mga higala sa tinud-anay wala kaayo makagusto kanako. Bisan ang pipila ka gagmay nga mga problema sa tulunghaan nagsugod sa pagdako.

"Dayon usa ka hulagway sa akong amahan misulod sa akong hunahuna. Siya namatay pipila na ka tuig ang milabay, ug ako nagsugod sa paghunahuna kon unsa kami kalisud sukad niadto. Kining mga butanga nakapagrabe sa akong kaguol ug pagkawala sa paglaum, ug ingon og tanan nga kadasig ug kasiguroan nga akong nasinati mibiya pagkalit gikan kanako. Kining tanan nga mga pagbati nagtubo sa sulod kanako ug sa katapusan migawas ang mga luha—mga luha nga miagas nga walay hunong gikan sa lawom nga atabay sa kapakyasan ug kaguol. Ako mihilak labaw sa usa ka oras.

"Dayon hapit wala mamatikdi, laing mga hunahuna nagsugod sa pagsulod diha sa akong hunahuna hangtud nga kini sa hinay-hinay naghatag og kahulugan. Ako naghilak alang sa usa ka tawo nga makasabut ug makatabang kanako. Ako naghilak tungod kay ako mibati nga walay usa nga kaduolan. Apan sa tanang panahon, ang Langitnong Amahan ug si Jesus buhi ug naghulat lamang kanako na makaila sa ilang dako nga gugma ug pagkaandam sa pagpaminaw. Samtang ang akong mga pagbati nausab ngadto sa mapasalamaton nga kasiguroan, ang pagbati usab diha sa akong lawak nausab. Ingon og ako mibati nga ang Langitnong Amahan ug si Jesus diha uban kanako.

"Ako nakaamgo nga sila makasabut sa hingpit sa akong mga problema. Si Jesus nakaagi sa mga kasinatian sa pagka-mortal ug labaw nga nag-antus kay sa akong giantus. Siya ug ang akong Langitnong Amahan labaw nga nakaila kanako kay ako sa akong kaugalingon, kay sila nag-uban kanako didto sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta, ug sila usab nakahibalo sa akong yutan-on nga kinabuhi. Sila makapaminaw ug maminaw uban sa usa ka pagbati sa pagpakabana nga gikan sa kadako sa ilang gugma. Nianang gabhiona, akong gipulihan ang akong kaguol ug kapakyasan alang sa malinawon nga kasiguroan sa ilang gugma ug sa talagsaon nga kahibalo nga sila nagpuyo duol kanako kay sa akong nahibaloan kaniadto."

Panapos

Kasulatan

Ipabasa pag-usab sa usa ka batan-ong babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:63.

Pagpamatuod

Kon ikaw nadasig pag-ayo, ipakigbahin ang imong pagpamatuod sa Manluluwas. Tingali pipila sa batan-ong mga babaye sa imong klase makahatag usab sa ilang mga pagpamatuod. Dapita ang batan-ong mga babaye sa pagduol ngadto kang Kristo ug sa pagdawat sa iyang saad nga sila makakaplag kaniya.

Leksyon 2

Espirituhanon nga mga Gasa

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makasabut nga ang pagpalambo sa iyang espirituhanong mga gasa makapabuhong sa kinabuhi alang sa iyang kaugalingon ug sa uban.

PAGPANGANDAM

1. Pagsangkap og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase.
2. Pag-andam og piraso sa papel alang sa matag batan-ong babaye nga adunay kasulatan nga, "Ayaw pasagdi ang hiyas nga anaa kanimo" (1 Timoteo 4:14). Ikaw mahimong molukot sa papel sama sa usa ka linukot nga papel (scroll) ug mohigut niini sa usa ka laso. Ibutang ang linukot nga papel nga kasulatan diha sa usa ka kahon, ug pusta ang kahon nga ingon og kini usa ka gasa.
3. Pagtudlo og tulo ka batan-ong mga babaye sa paghatag sa kasayuran mahitungod sa tulo ka espirituhanong mga gasa nga gihisgutan sa unang seksyon sa leksyon.
4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.

Pahinumdom sa magtutudlo

Sa pagpangandam sa pagtudlo sa leksyon, pagtuon sa Dotrina ug mga Pakigsaad 46:7–29. Gikinahanglan tingali niini ang paggahin og duha ka mga panahon sa klase sa pagtudlo niini nga materyal.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Ang Langitnong Amahan Mituga sa Iyang mga Anak uban sa Espirituhanon nga mga Gasa

Leksyon nga may butang nga gamiton ug panaghisgutan

Ibutang ang kahon nga imong giputos nga ingon og gasa diha sa lamesa o lingkuranan sa atubangan sa lawak sa klasehan.

- Kon kini nga kahon adunay sulod nga gasa alang kaninyo, unsa ang inyong gusto niini?

Tuguti ang mga batan-ong mga babaye sa paggahin og usa ka minuto o duha sa pagtubag ngadto sa pangutana. Ipasabut nga adunay nagkalain-lain nga mga matang sa mga gasa. Ang uban moabut giputos diha sa mga kahon, apan ang uban dili mahikap—mga butang nga dili nato magunitan o mahikap.

Ipasabut nga ang Propeta Joseph Smith naghisgut sa pipila ka labing mahinungdanon nga dili mahikap nga mga gasa:

"Kita nagtuo sa gasa sa Espiritu Santo nga natagamtaman karon, sama sa mga adlaw sa mga Apostoles; . . .kita usab nagtuo usab sa panagna, sa mga pinulongan, sa mga panan-awon, ug sa mga pagpadayag, sa mga gasa, ug sa mga pang-ayo; ug nga kining mga butanga dili matagamtaman kon wala ang gasa sa Espiritu Santo" (*History of the Church*, 5:27).

Si Presidente Marion G. Romney mikomentaryo niini nga pamahayag sa Propeta:

"Sa ingon nga usa ka tawo kinsa wala gayud makadawat sa gasa sa Espiritu Santo dili makabuhat og mga milagro pinaagi sa iyang gahum.

"Karon, kita nakahibalo nga adunay usa lamang ka paagi sa pag-angkon sa gasa sa Espiritu Santo. Kana nga paagi mao ang pinaagi sa gitudlo nga mga ordinasa sa bunyag pinaagi sa pagpaunlod alang sa kapasayloan sa mga sala ug sa pagpandong sa mga kamot alang sa gasa sa Espiritu Santo" (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1956, p. 72; o *Improvement Era*, Hunyo 1956, p. 424).

Ipasabut nga ang matag sakop sa Simbahan, nga nakadawat sa gasa sa Espiritu Santo, may katungod sa pagdawat sa piho nga espirituhanon nga mga gasa.

Panaghisgutan sa pisara

Itudlo nga ang mga kasulatan nagtudlo kanato unsa kining espirituhanon nga mga gasa. Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 46:8–26. Samtang ang matag espirituhanon nga gasa ginganlan, ilista kini diha sa pisara.

Espirituhanon nga mga Gasa

Pagpamatuod ni Jesukristo	Hugot nga Pagtuo nga mamaayo
Hugot nga Pagtuo diha sa pagpamatuod sa uban	Mga milagro
Kaalam	Panagna
Kahibalo	Pag-ila sa mga espiritu
Hugot nga Pagtuo sa pag-ayo	Pagpamulong sa mga pinulongan
	Paghubad sa mga pinulongan

Mga pagpasundayag sa batan-ong mga babaye

Walay panahon sa paghisgut pag-ayo sa matag usa niining mga gasa. Bisan pa niana, paningkamut sa paggahin og pipila ka mga minuto sa paghisgut mahitungod sa pipila niini. Tulo ka batan-ong mga babaye kinahanglan nga andam sa pagpakigbahin sa kasayuran mahitungod sa mosunod nga espirituhanong mga gasa. Kon ang usa ka sakop sa klase adunay usa ka kasinatian uban sa usa ka espirituhanon nga gasa, sama sa pagpang-ayo, siya mahimong makigbahin sa kasinatian uban sa klase kay sa o dugang ngadto sa mga panig-ingnan nga gihatag.

Ang Gasa sa Panagna

Si Reed Smoot, senador sa Tinipong Bansa gikan sa Utah, 1903 hangtud sa 1933, usa ka gamay nga bata sa diha nga siya nakadungog kang Brigham Young nga mihimo og usa ka panagna nga tinud-anay nga natuman sa paglabay sa mga katuigan:

"Si Brigham Young miadto ngadto sa Provo ug, sa usa ka tigum sa komperensya, miingon nga adlaw moabut nga ang tingog sa tawo madungog gikan sa New York ngadto sa San Francisco. . .

"Ang inahan ni Reed midala kaniya ngadto niini nga tigum, ug sa pagpamauli na siya miingon (naghisgut sa unsay gisulti ni Presidente Brigham Young), 'Karon kana usa ka dakong bakak. Kana imposible gayud. Kana dili mahimo.' Ang iyang inahan, kinsa usa ka babaye sa hugot kaayo nga pagtuo, misulti sa iyang anak nga lalaki, 'Oo, ikaw mabuhi pa aron makakita sa katumanan sa unsay gisulti sa Presidente karon.' Siya wala motuo niini. Nanglabay ang panahon ug samtang siya diha sa Senado sa Tinipong Bansa, usa ka sistema sa pagsibya gihimo aron ikaw makasulti gikan sa New York ngadto sa San Francisco. Usa sa iyang mga kauban sa Senado ang nagdala niini nga panlimbasug ug sa diha nga kini nahuman ug sila magsaulog sa panghitubo, siya midapit ni Senador Smoot sa pag-adto sa Dakbayan sa New York ug mao ang unang tawo nga mosulti sa nahuman nga sistema, diin iyang gihimo, ug ang iyang tingog nadungog sa tin-aw ug tataw nga paagi tabok sa dakong yuta.

"Sa ingon siya nabuhi aron sa pagkatinuod motuman sa saad ni Presidente Brigham Young didto sa Provo mga tuig ang milabay" (Bryant S. Hinckley, *The Faith of Our Pioneer Fathers* [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], p. 207).

Ang Gasa sa Hugot nga Pagtuo nga Mamaayo

Kini nga sugilanon nakita sa *Dutch Star* human gayud sa pagduaw ni Presidente Joseph F. Smith sa Holland sa 1906.

"Ika-pito kadto nga adlaw sa Agosto, 1906, nga si Presidente Smith ug mga kauban miabot sa Rotterdam, nga gikan sa usa ka barko diha sa Antwerp duha ka mga adlaw nga nag-una. Dihay nagpuyo niana nga dakbayan nga usa ka batang lalaki nga nag-edad og napulog usa, nga si John Roothoff, kinsa nag-antus pag-ayo sulod sa daghang mga tuig sa iyang mga mata. Ang iyang inahan usa ka matinud-anon nga sakop sa Simbahan ingon man usab ang batang lalaki, kinsa hinay-hinay nga nawad-an sa iyang panan-aw ug dili makahimo sa pag-eskwela. Ang batang lalaki miingon ngadto sa iyang inahan: 'Ang Propeta adunay gahum

labaw ni bisan kinsang misyonaryo sa yuta. Kon ikaw modala kanako uban kanimo ngadto sa tigum ug siya motan-aw sa akong mga mata ako nagtuo nga kini mamaayo.' Sumala sa iyang tinguha siya gitugutan sa pagkuyog sa iyang inahan ngadto sa tigum. Sa pagkahuman sa tigum, ingon sa naandan, si Presidente Smith mipaingon sa pultahan ug nagsugod sa pagpakiglamano ug nag-awhag sa mga tawo samtang sila moagi gikan sa hawanan. Sa diha nga si John Roothoff miduol kaniya, gigiyahan sa iyang inahan ug ang iyang mga mata gibendahian, si Presidente Smith migunit niya sa kamot ug misulti kaniya sa maloloy-on nga paagi. Siya miukab dayon og gamay sa bendahe ug maloloy-ong mitan-aw sa naghubag nga mga mata, sa samang higayon nagsulti og Ingles nga wala masabti sa batang lalaki. Bisan pa niana, siya nahimuot. Si Presidente Smith mihimo sumala sa hugot nga pagtuo sa batang lalaki; ug sumala sa iyang hugot nga pagtuo kini nahinabo. Sa diha nga siya miabot sa panimalay, siya misinggit uban sa hingpit nga kalipay: 'Mama, ang akong mga mata maayo na; ako wala na mobati og bisan unsang kasakit. Ako makakita na karon, ug layo usab.' Pagkahuman niining hitaboa ang batang lalaki nakahimo na sa pag-eskwela pag-usab" (*Life of Joseph F. Smith*, comp. Joseph Fielding Smith [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1909], p. 397).

Ang Gasa sa Pagpadayag

Si Eliza R. Snow ug pipila ka mga higala, lakip sa Propeta Joseph Smith, naghisgot sa Pagkabanhaw ug sa relasyon sa mga tawo sa yuta ngadto sa ilang Amahan sa Langit. Sa wala madugay human niini nga panagsultihanay, si Eliza misulat sa mga pulong sa himno "O Akong Amahan" [O My Father]. Si Wilford Woodruff, ang ikaupat nga Presidente sa Simbahan, miingon niini mahitungod sa himno:

"Bahin sa atong kahimtang sa wala pa kita moanhi, ako moingon nga kita nagpuyo uban sa Amahan ug uban sa Anak, ingon nga gipahayag sa himno, 'O Akong Amahan,' nga giawit dinhi. Kana nga himno usa ka pagpadayag. . . . Adunay daghan kaayong bantugan nga igsoong mga babaye kinsa aduna sa espiritu sa pagpadayag. Walay katarungan ngano nga sila dili madasig" (*Millennial Star*, 9 Abr. 1894, p. 229).

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga kinutlo:

"Ang atong mga gasa ug mga kahigayonan magkalahi; ang uban dayag ug dako og epektibo. . . . Kitang tanan adunay dili mokubos sa usa ka gasa ug usa ka dayag nga pagdapit sa pagtinguha sa 'labing maayo nga mga gasa.' (D&P 46:8)." (Neal A. Maxwell, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1976, p. 15; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 14).

Pahinumdom ngadto sa magtutudlo

Kon ikaw naggahin og duha ka panahon sa klase sa pagtudlo niini nga leksyon, hunong dinhi alang sa unang semana.

Kita Makaila ug Makapalambo og Espirituhanon nga mga Gasa

Kasulatan ug panaghisgutan

Isulat ang Doktrina ug mga Pakigsaad 46:11 diha sa pisara.

Sumala niini nga bersikulo, unsa ang gihatag sa matag batan-ong babaye?

Ipasabut nga ang pag-ila unsa ang espirituhanong mga gasa nga ania kanato makahatag kanato og pagsalig ug makatabang kanato sa pagtabang sa uban.

- Sa unsa nga paagi kamo makaila sa espirituhanon nga mga gasa nga gihatag kaninyo?

Ang mosunod mao ang posible nga mga tubag:

1. Pag-ampo ug pangayo og tabang.
2. Pagkuha ug basaha kanunay ang imong patriyarkal nga panalangin nga tingali moila sa pipila ka espirituhanon nga mga gasa.
3. Paniid unsa nga mga hiyas ug mga abilidad ingon og natural nga moabut nganha kaninyo.
4. Dawata ang balaan nga mga tawag nga gikan sa mga pangulo sa mga pagkapari.
5. Timan-i ang mga pagdayeg nga inyong nadawat gikan sa uban.

- Sa unsa nga paagi kamo makaangkon og dugang mga gasa sa Espiritu?

Ang mosunod mao ang posible nga mga tubag:

1. Pagtuon mahitungod sa gasa gikan sa mga kasulatan ug mga mensahe sa mga pangulo sa Simbahan.

2. Paniid niadtong kinsa naghupot sa gasa.

3. Pagbansay sa paggamit sa gasa.

Panig-ingnan sa kasulatan

Pananglit usa ka batan-ong babaye bag-o lang gitawag sa pagtudlo og usa ka klase sa Pang- Domingo nga Tulunghaan ug siya buot mopalambo sa gasa sa pagtudlo.

- Sumala sa Alma 17:2–3, unsa ang mabuhat niining batan-ong babaye sa pag-angkon sa gasa sa pagtudlo uban sa gahum ug pagtugot?
- Unsa ang uban niyang mahimo? (Pagtuon sa mga materyal mahitungod sa pagtudlo, paminaw sa maayong mga magtutudlo.)

Itingub ang mga tubag sa estudyante diha sa pisara.

Sugilanon ug panaghisgutan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghunahuna kon giunsa ni Elder Matthew Cowley pagpalambo sa usa sa iyang espirituhanong mga gasa samtang nag-alagad isip usa ka misyonaryo taliwala sa mga katawhan nga Maori.

"Ako nagtuon og napulog usa ka mga oras matag adlaw sulod sa daghang mga semana. Ako mibasa sa Basahon ni Mormon sa Maori, ug ang akong mga pagtuon giubanan sa pagpuasa ug uban sa pag-ampo; ug sa akong ika-napulog duha ka Domingo akong gipamulong ang akong unang sermon sa pinulongan nga Maori. Sila nagsulti og bag-ong pinulongan, kadtong kinsa modawat sa balaan nga tawag ngadto sa pangalagad sa atong Ginoo ug Manluluwas nga Jesukristo.

"Ako nakakita og batan-ong mga misyonaryo sa Samoa ug sa Tonga ug sa New Zealand ug sa Hawaii kinsa, sulod sa unom ka mga bulan, makahatag og mga sermon sa mga pinulongan sa mga tawo kinsa diin sila nagtrabaho—batan-ong mga lalaki ug mga babaye kinsa walay dako nga grado sa wala pa sila matawag ngadto sa misyon, apan kining mga batan-ong mga lalaki ug mga babaye, gibutang pinaagi sa mga kamot sa Dios, ug giumol sama sa lapok diha sa mga kamot sa magkokolon, nakadawat sa mga gasa nga gisaad kanila" (sa Taho sa Komperesya, Okt. 1948, p. 156; o *Improvement Era*, Nob. 1948, p. 699).

- Unsa ang usa sa mga gasa ni Matthew Cowley?
- Unsa ang iyang gibuhat sa pagpalambo niini nga gasa?

Espirituhanon nga mga Gasa Magdala og mga Kapangakohan ug mga Panalangin

Pagtuon sa kasulatan ug panaghisgutan

Isulat ang mosunod nga mga pulong ug mga kasulatan diha sa pisara:

Pangita (D&P 46:8) Kaayuhan (D&P 46:9, 26) Panghambog (D&P 84:73)

Iapud-apud ang lapis ug papel ngadto sa matag batan-ong babaye. Tudloi ang matag usa kanila sa pagpangita sa mga kasulatan ug isulat unsa ang gisulti sa mga kasulatan mahitungod sa mga pulong nga ilang nakit-an.

- Sa unsa nga paagi kamo mogamit sa espirituhanon nga mga gasa nga gihatag kaninyo?

Siguroha nga ang batan-ong mga babaye nakasabut nga ang espirituhanon nga mga gasa gihatag alang sa kaayuhan sa tanan. Kon sila magtinguha sa gasa, sila kinahanglan nga makasabut sa katuyoan sa gasa ug sa kapangakohan nga nag-uban niini. Sama pananglit, kon ang usa ka batan- ong babaye nakadawat sa gasa sa kahibalo o pagpamatuod, siya kinahanglan gayud dili motago niini ngadto sa iyang kaugalingon labaw sa usa ka naghupot sa pagkapari kinsa adunay gasa sa pagpang-ayo nga motago sa iyang gasa.

Pagpasabut sa magtutudlo ug kasulatan

Ipapakli sa batan-ong mga babaye ang 1 Timoteo 4:14.

Ipasabut nga si Timoteo usa ka matinud-anon nga batan-ong lalaki kinsa gitudloan sa ebanghelyo ni Apostol Pablo. Human magpasakop sa Simbahan siya nakadawat sa gasa sa Espiritu Santo pinaagi sa pagpandong sa mga kamot, ug pinaagi sa Espiritu Santo siya gipanalanginan sa espirituhanon nga mga gasa. Si Pablo mipadayon sa paghimo sa misyonaryo nga buhat sa ubang mga dakbayan ug mibiya ni Timoteo nga modala sa Simbahan sa dakbayan sa Efeso. Sa wala madugay si Pablo misulat aron sa paghatag ni Timoteo og pag-awhag ug mga panudlo.

Basaha ang 1 Timoteo 4:14 pagkusog. Awhaga ang batan-ong mga babaye sa paghunahuna sa mainampoon nga paagi sa ilang espirituhanong mga gasa. Hatagi sila og kasiguroan nga ang matag batan-ong babaye gihatagan og usa ka gasa. Sama ni Timoteo, siya kinahanglan nga dili mosalikway niini nga gasa, apan siya kinahanglan nga makakaplag niini ug mogamit niini.

Linukot nga mga papel nga kasulatan

Paablihi sa usa sa batan-ong mga babaye ang kahon nga imong giputos nga ingon og gasa ug hatagi ang matag sakop sa klase og usa ka linukot nga mga papel nga kasulatan.

Kagamitan sa Leksyon

Dapita ang batan-ong mga babaye sa pagtinguha sa espirituhanong mga gasa ug sa pagpaningkamot sa pagpalambo niini. Awhaga sila sa pagsulat diha sa ilang inadlaw nga mga talaan sa paglambo nga ilang nasinati samtang sila magtinguha, magpalambo, ug magpaambit niining espirituhanong mga gasa.

Pagtukod sa Gingharian sa Dios

Leksyon 3

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaamgo nga pinaagi sa kinaugalingon nga sakripisyo siya makatabang sa pagtukod sa gingharian sa Dios.
PAGPANGANDAM	1. Pagsangkap og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Mahimong gamiton o dili: Paghimo og kopya sa Mateo 6:33 o usa sa mga kinulto nga gigamit diha sa leksyon alang sa batan-ong mga babaye aron madala sa ilang panimalay. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Sugilanon	Si Elder Thomas S. Monson sa Konseho sa Napulog Duha misaysay sa mosunod nga sugilanon mahitungod sa pag-alagad ug sakripisyo: "Si Jose Garcia gikan sa Karaan nga Mexico. Natawo sa ka kabus apan naamumahan pinaagi sa hugot nga pagtuo, si Jose nag-andam alang sa usa ka tawag sa misyon. Ako diha sa adlaw nga ang iyang rekomendasyon sa [misyon] nadawat. Dihay nakita nga pamahayag: 'Si Igsoon Garcia moalagad sa dako nga sakripisyo ngadto sa iyang banay, kay siya mao ang gisaligan sa panginabuhi sa banay. Siya adunay usa lamang ka butang—usa ka koleksyon sa gimahal nga selyo (stamp)—nga andam niyang ibaligya, kon gikinahanglan, aron pagtabang sa paggasto sa iyang misyon.' "Si Presidente Kimball naminaw pag-ayo samtang gibasa kini nga pamahayag ngadto kaniya, ug dayon siya mitubag: 'Ipabaligya niya ang iyang koleksyon sa selyo (stamp). Ang mao nga sakripisyo mahimong panalangin ngadto kaniya'" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1978, p. 83; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 56). Ipasabut nga isip anak nga babaye sa Dios, ang batan-ong mga babaye gihatagan sa kapangakohan sa pagtabang sa pagtukod sa gingharian sa Dios dinhi sa yuta. Ang gingharian sa Dios mao Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Usahay kini nga kapangakohan nanginahanglan kanila sa paghimo og dako nga mga sakripisyo.
	Ang Sakripisyo Makatabang Kanato sa Pag-andam sa Pagpuyo sa Atubangan sa Dios
Panaghisgutan	Ipasabut nga ang pagtukod sa gingharian sa Dios dinhi sa yuta nagkinahanglan og mga sakripisyo sa kadaghanan sa mga tawo. • Unsa ang atong gipasabut sa sakripisyo? Samtang ang batan-ong mga babaye mopakigbahin sa ilang mga ideya, ilista kini diha sa pisara. Pipila ka mga panig-ingnan tingali— 1. Paghimo og usa ka halad ngadto sa Dios. 2. Paghatag sa bililhong butang sa kaugalingon. 3. Paghatag sa iyang panahon, mga abilidad ug mga kabtangan nga dili magpaabot og bisan unsa nga bayad. Ipasabut nga ang "sakripisyo mao ang kinatas-an nga pagsulay sa ebanghelyo. Kini nagpasabut sa paghatag ngadto sa Ginoo bisan unsa ang iyang gikinahanglan sa atong

panahon, sa atong yutan-on nga mga kabtangan, ug sa atong mga kusog aron sa pagpadayon sa iyang mga buhat" (*Mga Baruganan sa Ebanghelyo*, kapitulo 26).

Panaghisgutan nga kasulatan

Ipapangita ug ipabasa sa mga sakop sa klase ang Mateo 6:33.

• Sa unsa nga paagi nga kini nga kasulatan may kalabutan ngadto sa baruganan sa sakripisyo?

Paghatag og pipila ka mga minuto sa paghisgut sa kasulatan. Ipagawas ang mosunod nga mga punto diha sa panaghisgutan:

1. Ang mga katawhan kanunay nga gisulayan ug gipamatud-an aron sa pagtino kon sila andam ba sa paghatag sa kinaugalingon nga tinguha ug mga kalipay ug unahon ang mga butang sa Dios diha sa ilang mga kinabuhi.

2. Si Jesus mipakita sa hingpit nga panig-ingnan sa sakripisyo sa diha nga siya andam nga mihatag sa iyang kinabuhi aron nga kita maluwas gikan sa pisikal nga kamatayon pinaagi sa pagkabanhaw ug gikan sa atong mga sala pinaagi sa paghinulsol. Ang uban misakripisyo sa ilang mga kinabuhi aron nga kita makabaton sa ebanghelyo.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga wala tingali kinahanglana nga kita mohatag sa atong mga kinabuhi alang sa ebanghelyo, apan gikinahanglan nga kita mohimo og mga sakripisyo sa laing mga paagi.

• Unsa ang pipila ka mga paagi diin kita gihangyo sa pagsakripisyo? (Paghatag sa atong panahon ug kusog ngadto sa balaan nga mga tawag sa Simbahan, pagbuntog sa kahadlok aron kita makapakigbahin sa ebanghelyo, makabayad sa ikapulo ngadto sa Ginoo, makagahin og panahon sa pagbasa sa mga kasulatan ug makaalagad sa atong mga silingan, makasalikway sa mga pagdayeg sa atong mga higala sa higayon nga kita dili moduyog sa kalibutanon nga mga uso ug mga kinaiya.)

Itudlo nga ang pagtukod lamang sa gingharian sa Dios pinaagi sa atong kinaugalingon nga paghalad ug sakripisyo nga kita mahimong sama sa atong Langitnong Amahan ug Jesuskristo.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Propeta Joseph Smith mahitungod sa sakripisyo:

"Atong susihon karon, nga ang usa ka relihiyon nga wala magkinahanglan sa sakripisyo sa tanang mga butang dili gayud igo nga gahum nga makabaton sa hugot nga pagtuo nga gikinahanglan ngadto sa kinabuhi ug kaluwasan; kay, gikan sa unang pagkabuhi sa tawo, ang hugot nga pagtuo nga gikinahanglan ngadto sa kalipay sa kinabuhi ug ang kaluwasan dili gayud maangkon kon wala ang sakripisyo sa tanang yutan-ong mga butang. Kini pinaagi niini nga sakripisyo, ug niini lamang, nga ang Dios mi-orden nga ang mga tawo kinahanglan makatagamtam og kinabuhing dayon. . . .

"Kawang alang sa mga tawo sa paghanduraw ngadto sa ilang mga kaugalingon nga sila mga manununod uban niadto, o mahimong manununod uban kanila, kinsa mihalad sa ilang tanan diha sa sakripsiyo, ug pinaagi niini nga paagi nakabaton og hugot nga pagtuo sa Dios ug iyang pinalabi aron makaangkon og kinabuhing dayon, gawas kon sila, sa sama nga paagi mohalad ngadto kaniya sa sama nga sakripisyo, ug pinaagi nianang paghalad makaangkon sa kahibalo nga sila iyang gidawat" (*Lectures on Faith*, comp. N.B. Lundwall [Salt Lake City: N.B. Lundwall, n.d.], p. 58).

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mga katawhan sa Ginoo kanunay nga nagsakripisyo og dako ug sa daghang mga paagi tungod sa ilang hugot nga pagtuo ug mga binuhatan. Ang uban nag-antus og mga kalisud ug pagbiay-biay tungod sa ilang mga pagtuo. Pipila sa bag-ong mga kinabig sa Simbahan misalikway sa ilang mga banay tungod kay sila nagpasakop sa Simbahan. Daghan ang nawad-an sa ilang mga trabaho; ang uban nawad-an sa ilang mga kinabuhi.

Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa bisan unsang kinaugalingon nga mga kasinatian nga ilang naangkon sa paghimo og mga sakripisyo o mga kasinatian nga nasinati sa uban.

Ipasabot nga ang Ginoo miingon nga ang atong mga sakripisyo dili mahimong mamatikdan. Ipabasa sa mga batan-ong mga babaye ang Mateo 19:29. Hisguti uban kanila ang saad nga gihatag ngadto niadtong kinsa nagsakripsyo.

Itudlo nga samtang ang atong mga pagpamatuod sa ebanghelyo magkadugang, kita makahimo sa pagbuhat og dako-dako nga sakripisyo alang sa Ginoo ug alang sa uban.

Kita Makagamit sa Atong Panahon, mga Abilidad, ug mga Kabtangan sa Pagtukod sa Gingharian

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon:

Si Sister Villafranca nagpuyo sa San Fernado, Mexico, layo sa usa ka purok o sanga. Apan siya nakakita og usa ka paagi sa pagtabang sa pagtukod sa gingharian sa iyang dapit. Siya mihangyo og usa ka pundok sa kalim-an ka mga tawo—katloan kanila mga tigsusi—sa pag-adto ngadto sa iyang gamay nga balay aron maminaw sa mga misyonaryo nga motudlo sa ebanghelyo. Ang mga misyonaryo kinsa mitudlo kanila misulti unsa ang nahitabo:

"Samtang ako nagsugod sa panaghisgutan, ang lawak hilom kaayo. Ang matag estudyante naminaw uban sa kinasingkasing nga tinguha. Sa diha nga ako nangutana og mga pangutana sa klase, ingon og sila nakasag-ulo nang daan sa mga tubag, ug akong namatikdan ang akong kaugalingon nga labaw ug labaw pa gayud nga nadasig samtang kini tataw nga nakita nga dili lamang usa ang akong bulawanon nga tigsusi, apan ang tibuok lawak napuno kanila. Sa diha nga ang panahon sa pagpangutana kon, human sila makatuon, maka-ampo, ug makapaminaw sa nahibilin nga mga panaghisgutan, sila buot ba nga magpabunyag, ako gitubag uban sa usa ka koro nga 'Si (oo).'. . .

"Karon, unom ka mga tuig ang milabay, anaay usa ka sanga nga adunay hapit 200 ka mga sakop sa San Fernando. Kini anaa tungod sa mga misyonaryo nga mga paningkamot sa usa ka malig-on nga igsoong babaye kinsa wala mahadlok sa pagsulit sa uban mahitungod sa ebanghelyo, ug sa pagbuhat niini uban sa hugot nga pagtuo nga mag-una sa bisan unsang mga milagro" (Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando," *New Era*, Enero 1977, pp. 28–29).

Kalihokan

- Unsa ang gihatag sa Ginoo kaninyo aron gamiton sa pagtukod sa gingharian?

Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka piraso sa papel ug usa ka lapis. Ipalista niya ang pipila ka mga abilidad ug mga kabtangan nga anaa kaniya ug sa unsa nga paagi kini magamit sa pagtukod sa gingharian sa Dios dinhi sa yuta. Sultihi siya sa dili pagsulat sa iyang ngalan diha sa papel. Kolektaha ang mga papel ug basaha ang matag usa pagkusog ngadto sa klase. Hisguti ang lain nga mga paagi nga kini nga mga abilidad ug mga kabtangan mahimong gamiton sa pagtukod sa gingharian sa Dios.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kitang tanan adunay mga abilidad ug mga kabtangan nga atong magamit sa pagtukod sa gingharian sa Dios—Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Tingali kita makapakaon o makapasul-ob sa sinina sa usa ka tawo nga nagkinahanglan o makahatag og kapasilungan ngadto sa usa ka tawo nga walay balay, kon kita mobayad sa atong mga ikapulo ug mga halad, kita nagtabang sa pagtukod sa gingharian. Tingali adunay panahon nga kita hangyoon sa paghatag og labaw pa, sa paghimo og labaw pa gani nga sakripisyo. Bisan og ang kadaghanan kanato dili hangyoon sa paghatag sa tanan nga atong naangkon alang sa buhat sa Ginoo, kita kinahanglan nga andam sa pagbuhat sa ingon kon kita gitawag sa pagbuhat sa ingon.

Sugilanon

Si Sister JoAnn Ottley, asawa ni Jerold D. Ottley, tigdumala sa Koro sa Tabernakulo sa Mormon, misaysay sa mosunod nga sugilanon:

"Ang Ginoo mihatag sa akong bana ug kanako og talagsaon nga mga abilidad alang sa musika. Kami migahin sa among tibuok nga mga kinabuhi sa pagtuon ug pagpalambo niini nga mga gasa. Kami kinahanglan nga mohimo og daghang mga desisyon mahitungod sa ilang kagamitan. Sa diha nga kami didto sa Uropa nagtuon, kami nakaamgo nga kami adunay usa ka linain nga mahinungdanon ug malisud nga desisyon nga pagahimoon. Kaming duha nasayud nga kon kami magpabilin sa Uropa, kami adunay daghang mga kahigayonan alang sa kalampusan. Kami buot labaw sa tanan, bisan pa niana, sa pagbuhat unsa ang buot sa Ginoo nga among buhaton. Kami buot nga magmasulundon, apan labaw niana kami nangandoy nga gamiton sa Ginoo sa pagtukod sa iyang gingharian dinhi sa yuta.

"Kami nagbalik-balik sa pagpuasa ug sa pag-ampo alang sa direksyon sa Espiritu ug aron makahibalo sa kabubut-on sa Ginoo. Ang among tubag miabot diha sa usa ka tigum sa sakramento sa katapusan sa usa ka panahon sa pagpuasa. Kaming duha nakadawat og sama nga mga panudlo sa espiritu—nga ang among trabaho atua sa among dapit. Kami kinahanglan nga mobalik ngadto sa Tinipong Bansa.

"Dihay misunod nga daghang mga bulan sa pagtuon, pagpangandam, pagsulay. Dayon ang Ginoo mihimo nga posible alang kanamo ngadto sa Dakbayan sa Salt Lake. Ako nahimong sakop sa Koro sa Tabernakulo, ug ang akong bana niapil sa Departamento sa Musika sa Unibersidad sa Utah.

"Sa wala madugay, ang akong bana gitawag sa Unang Kapangulohan sa Simbahan nga mahimong tigdumala sa Koro sa Tabernakulo. Ang Ginoo sa pagkatinuod nag-andam kanamo alang sa linain nga pag-alagad" (*Ang Santos nga Babaye sa Ulahing Adlaw*, Bahin B, p. 79).

Panaghisgutan

Himoa nga ang batan-ong mga babaye maghisgot ngano nga mahinungdanon nga kita mogamit sa atong panahon, mga abilidad ug mga kabtangan sa pagtabang sa pagtukod sa gingharian sa Dios dinhi sa yuta.

Kinutlo

Sa katingbanan, basaha ang mosunod nga kinutlo:

"Kita nakigsaad diha sa mga tubig sa bunyag sa paghigugma ug pag-alagad [sa Ginoo], sa paghupot sa iyang mga sugo, ug sa pag-una diha sa mga butang sa iyang gingharian diha sa atong mga kinabuhi. Agi og balus siya misaad kanato og kinabuhing dayon sa gingharian sa iyang Amahan. . . .

"Ang balaod sa sakripsyo mao nga kita andam sa pagsakripisyo sa tanan nga ania kanato alang sa kamatuoran—ang atong kinaiya ug kabantog; ang atong dungog ug pagkainila; ang atong maayong ngalan taliwala sa mga tawo; ang atong mga balay, ang atong mga yuta, ug mga banay: ang tanang mga butang, bisan ang ato gayud nga mga kinabuhi kon gikinahanglan. . . .

"Kita wala kanunay tawga sa pagsunod sa tibuok balaod sa pagpahinungod ug paghatag sa atong tanan nga panahon, mga abilidad, ug mga paagi sa pagtukod sa yutan-ong gingharian sa Ginoo. Pipila kanato gitawag sa pagsakripisyo og daghan sa unsay atong gipanag-iya, ug sa karon ug unya adunay panagsa lamang nga martir tungod sa gipadayag nga relihiyon.

"Apan. . .kita kinahanglan gayud nga makahimo sa pagsunod niini nga mga balaod ngadto sa kahingpitan kon kita gitawag sa pagbuhat sa ingon" (Bruce R. McConkie, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1975, pp. 74–75; o *Ensign*, Mayo 1975, p. 50).

Panapos

Pagpamatuod

Ipamatuod ngadto sa batan-ong mga babaye nga ang atong panahon, mga abilidad, ug mga kabtangan sa pagkatinuod dili atua, apan kini iya sa Ginoo. Ang labing mahinungdanon nga hingpit nga kalipay nga atong makita dinhi sa yuta mao ang paggamit niini sa pagtukod sa gingharian sa Dios. Kon kita mohimo niini nga mga sakripisyo uban sa pagkaandam sa kasingkasing, ang Ginoo misaad nga kita makadawat og daghang mga panalangin karon ug kinabuhing dayon sa kalibutan nga moabut.

Kagamitan sa Leksyon

1. Awhaga ang batan-ong mga babaye sa paghisgut uban sa ilang mga banay kon unsaon nila sa pagtambayayong ug tagsa-tagsa aron labaw nga makaalagad sa Ginoo pinaagi sa paghimo og mga sakripisyo nga iyang gipangayo gikan kanila.
2. Isugyot nga sa sunod nga Domingo sa pagpuasa, ang matag batan-ong mga babaye magpuasa ug mag-ampo aron makahibalo unsaon sa paggamit sa iyang panahon, mga abilidad, ug mga kabtangan aron sa pagtabang sa pagtukod sa gingharian sa Dios.
3. Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka kopya sa Mateo 6:33 o usa ka pamahayag gikan sa usa sa mga kinutlo diha sa leksyon aron sa pagpahinumdom kaniya sa paghatag sa iyang panahon, mga abilidad, ug mga kabtangan, alang sa matarung nga katuyoan.

Pagtuman sa Balaan
nga mga Tahas sa mga Babaye

Leksyon 4

Pagsunod sa mga Sugo Makatabang Kanato sa Pagtuman sa Atong Balaan nga mga Tahas

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut nga sa unsa nga paagi nga ang pagsunod o pagsupak sa mga sugo sa Dios makaimpluwensya sa paagi sa iyang pagtuman sa iyang balaan nga mga tahas.
PAGPANGNDAM	1. Paghimo og usa ka kopya sa ighahatag nga basahon "Pagsunod sa mga Sugo Makatabang Kanato nga Makatuman sa Atong Balaan nga mga Tahas" alang sa matag batan-ong babaye. Ang ighahatag nga basahon anaa sa katapusan sa leksyon. 2. Pagsangkap og mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
Pahinumdom ngadto sa magtutudlo	Kini nga leksyon sa unang bahin usa ka *workshop*. Pagplano og igong panahon alang sa mga kalihokan ug mga panaghisgutan sa klase nga gilakip dinhi.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga kita nagpuyo sa usa ka kalibutan sa hinungdan ug epekto. Pangutan-a ang batan- ong mga babaye unsa ang mga sangputanan kon sila (1) dugay nga matulog, (2) ulahi sa klase, (3) dili motuman sa balaod sa trapiko, (4) mokaon og daghan, (5) dili mahigalaon, (6) mapahiyomon, (7) nakaandam pag-ayo alang sa usa ka eksamen, (8) nagbansay sa piyano, (9) nagpaugnat sa kusog, (10) nagmaneho sa walay hangin nga ligid. Itudlo nga ang barunganan sa hinungdan ug epekto makaapekto sa matag bahin sa atong mga kinabuhi. Ipasabut nga kini nga baruganan naglihok dili lamang sa pisikal nga bahin, apan usab sa espirituhanon nga bahin. Ang Ginoo mihatag kanato og mga sugo alang sa atong panalipod ug giya. Kon kita mohupot niini nga mga sugo, kita mapanalanginan ug hatagan sa tanan nga gisaad sa Ginoo kanato alang sa atong kaayuhan. Ang atong mga kinabuhi labaw nga magmalipayon ug kita makasinati og kalinaw ug hingpit nga kalipay. Kon kita mopili sa pagsupak sa mga sugo, kita usab nagpili sa nag-uban nga mga sangputanan sa kaalautan, karon ug sa kinabuhi human niini.
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Ang lakaw sa atong panahon mauyunon. Ang usa ka inila nga bahin sa usa sa nag-unang pamantalaan nga mga pakapin sa Domingo nagpakita sa mga idolo sa sine, ang mga bayani sa natad sa dula—kinsa daghang mga batan-on buot mosundog—ingon nga nagbiay-biay sa mga balaod sa Dios ug paghatag og katarungan sa makasasala nga mga binuhatan, ingon og walay dautan nga epekto. Dili ba kamo motuo niini! Adunay panahon sa panudya, gani ang pagbalanse nga paagi sa panudya. . . . Kini gitawag og adlaw sa paghukom, gani ang dakong eksamen sa kinabuhi. Andam ba kita? Nahimuot ba kita sa atong kaugalingon nga binuhatan?" (Thomas S. Monson, "The Lighthouse of the Lord," *New Era*, July 1980, p. 18).
	Pagsupak sa mga Sugo Makapugong Kanato gikan sa Pagtuman sa Atong Balaan nga mga Tahas
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga si Satanas nagtinguha sa pagpugong kanato gikan sa pagtuman sa atong balaan nga mga tahas sa asawa ug tigtabang, inahan, ug magtutudlo. Usa sa mga paagi sa iyang paghimo niini mao ang pag-awhag kanato sa pagsupak sa mga sugo. Siya

nasayud nga kita kinahanglan gayud nga magpuyo sa matarung nga paagi kon kita buot motuman niini nga mga tahas sama sa buot sa Ginoo nga atong buhaton.

Kalihokan

Iapud-apod ang ighahatag nga mga basahon nga imong giandam.

Ipabasa sa mga batan-ong mga babaye ang lista sa mga sugo sa kolum 1. Ihatag ang mga lapis ngadto sa batan-ong mga babaye, ug ipatukma nila ang mga sugo sa kolum 1 uban sa mga paagi nga ang mga sugo mahimong masupak diha sa kolum 2.

Panaghisgutan

Papuli-puliha ang batan-ong mga babaye sa pagbasa sa ilang nagtukma nga mga tubag diha sa ighahatag nga basahon: 1 (sa kolum 1) uban sa 5 (sa kolum 2), 2–12, 3–10, 4–6, 5–11, 6–4, 7– 3, 8–1, 9–13, 10–14, 11–2, 12–9, 13–8, 14–7.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpasabut sa unsa nga paagi nga ang matag butang diha sa kolum 2 mahimong makaapekto sa ilang mga abilidad, pinaagi sa aksyon o kinaiya, sa pagpadayon sa ilang balaan nga mga tahas.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente N. Eldon Tanner:

"Ngadto sa mga inahan, anak nga mga babaye, ug mga babaye bisan asa, tuguti ako sa paghatag og gibug-aton sa kamatuoran nga tungod sa inyong dako nga potensyal ug impluwensya alang sa maayo sa kinabuhi kanatong tanan, si Satanas hugot nga nagtinguha sa paglaglag kaninyo. Kamo dili makig-uyon kaniya. Kamo kinahanglan gayud nga magbaton og kaisug, sa kalig-on, sa tinguha, ug sa determinasyon sa pagpuyo sama sa gusto sa Ginoo nga kamo magpuyo—maayo ang limpyo nga mga kinabuhi. Batan-on nga babaye, himoa ang inyong mga kaugalingon nga mahiyason ug takus sa usa ka maayo nga batan-ong lalaki kinsa naghupot sa iyang kaugalingon usab nga limpyo, aron nga kamo makaadto ngadto sa Balay sa Ginoo aron mabugkos sa balaan nga mga talikala sa kaminyoon alang karon ug sa tanan nga kahangturan, ug pag-andam og usa ka panimalay diin ang Dios mahimuot sa pagpadala sa iyang espiritu nga mga anak"
(sa Taho sa komperensya, Okt. 1973, p. 126; o *Ensign*, Ene. 1974, p. 8).

Panaghisgutan

- Ngano si Satanas buot molaglag sa mga babaye kinsa naghimo sa ilang balaan nga mga hiyas?

Ipasabut nga si Satanas buot molaglag sa yunit sa banay, nga mao ang sentro sa laraw sa kaluwasan. Kon siya makalaglag sa banay pinaagi sa pagsupak sa mga sugo sa Dios, siya magmalampuson sa iyang paningkamot sa pagbabag sa laraw sa Dios. Kini nga laraw ni Adan ug Eba, ug kini magamit ngadto sa ilang tanang anak nga mga lalaki ug anak nga mga babaye. Ang Ginoo buot sa iyang mga anak nga mga lalaki ug anak nga mga babaye sa pagtuman sa ilang balaan nga mga hiyas aron ang iyang espiritu nga mga anak maamumahan diha sa matarung nga mga banay.

- Pila ka mga tawo ang mahimong maapektahan kon usa ka tawo mosupak sa mga sugo?

Pagsunod sa mga Sugo Makatabang Kanato sa Pagtuman sa Atong Balaan nga mga Tahas

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kon kita makasabut unsa ang atong balaan nga mga tahas, kita makabatok sa pagtintal sa pagsupak sa mga sugo. Kita kinahanglan nga mabinantayon kaayo aron nga kita dili malingla sa dautan nga mga empluwensya nga naglibut kanato.

Kalihokan ug panaghisgutan

Hangyoa ang klase sa paghisgut sa mga butang nga ilang mahimo sa pagbatok sa mga pagtintal aron sa pagsupak sa mga sugo. Ipasulat kini nga mga butang sa ubos sa ilang mga papel. Ang ilang mga ideya mahimong maglakip sa mosunod:

1. Pagkat-on unsa ang mga sugo sa Ginoo ug sunda kini.
2. Paghimo og maalamon nga mga pagpili sa atong inadlaw-adlaw nga pagpili.
3. Pagpili og takus nga mga higala.
4. Pagsunod sa propeta ug uban pa nga mga pangulo sa simbahan.
5. Pagtuon sa mga kasulatan.
6. Pagpili ug sunod sa takus nga mga modelo nga katungdanan.
7. Pagsinina sa tarung nga paagi.

8. Paghimo og tininuod nga mubo og tagal ug taas og tagal nga mga tumong ug buhata pag- ayo sa pagkab-ot niini.
9. Pagpili og usa ka takus nga palibut aron ka trabahuan.
10. Pagpili og kalingawan sa mabinantayon nga paagi.
11. Pag-alagad sa uban.
12. Paglig-on sa atong mga pagpamatuod.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga atong mga propeta nagpadayon sa pagpahinumdom kanato nga ang mga balaod sa Ginoo mahangturon ug dili mabaliwala nga walay mahangturon nga mga sangputanan. Usa sa mga sangputanan sa pagsupak sa mga sugo sa Ginoo mao nga kita dili makahimo sa pagtuman sa atong balaan nga mga tahas sa usa ka paagi nga makapahimuot ngadto sa Ginoo.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga mga pamahayag ni Presidente Spencer W. Kimball:

"Ako kinasingkasing nga naglaum nga ang atong Santos sa Ulahing Adlaw nga batang mga babaye ug mga babaye, ug mga lalaki ug batang mga lalaki, moinom pag-ayo sa tubig sa kinabuhi ug mopahaum sa ilang mga kinabuhi ngadto sa matahum ug malukupon nga mga tahas nga gihatag sa Ginoo sa kanila.

". . .Unsa ka makatagbaw nga kinaugalingon nga mga kinabuhi nga atong gipuy-an! Unsa ka matahum nga mga banay ang atong maamuma ug mabansay! Unsa ka langitnong umaabot ang maato!" ("The Lord's Plan For Men and Women," *Ensign*, Okt. 1975, p. 5).

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang matag batan-ong babaye modala sa ighahatag nga basahon ngadto sa ilang balay ug magtuon niini, dayon pagpili og usa o daghan nga mga bahin sa iyang kinabuhi nga nagkinahanglan og paglig-on. Hangyoa ang matag batan-ong babaye sa paghimo og pipila ka mubo og tagal nga mga tumong sa pagsalikway sa bisan unsa nga nakapugong kaniya gikan sa pagpangandam sa pagtuman sa iyang balaan nga mga tahas.

Pagsunod sa mga Sugo Makatabang Kanato sa Pagtuman sa Atong Balaan nga mga Tahas

Kolum 1—Mga Sugo

1. Pagdaghan ug pun-a ang yuta.
2. Dili ka magbaton og lain nga mga dios sa atubangan ko.
3. Higugmaa ang silingan; alagad sa usag usa.
4. Dili ka magpatay.
5. Dili ka magpanapaw.
6. Dili ka masina.
7. Tahuron mo ang imong amahan ug ang imong inahan.
8. Dili mo paggamiton ang ngalan ni Jehova nga imong Dios sa pasipala.
9. Hinunduman mo ang adlaw nga igpapahulay.
10. Dili ka magsaksi og bakak batok sa imong isigka tawo.
11. Sunod sa pulong sa kaalam.
12. Himoa nga ang hiyas modayandayan sa imong mga hunahuna sa walay paghunong.
13. Pagmatinuoron.
14. Higugmaa ang Ginoo nga imong Dios uban sa tibuok nimong kasingkasing, gahum, huna-huna, og kusog.

Kolum 2—Mga Paagi nga ang mga Sugo Nasupak

1. Pagpanumpa, pagpsipala.
2. Pagpanabako, tsa, kape, alkohol, mga druga.
3. Pagsukol, pagkamasinupakon, kakulangan sa pagtahud.
4. Pangabubho, kasina, kahakog.
5. Pagpili sa dili pagminyo, pagpili nga dili magbaton og mga anak, panghilawas sa managsama og sekso.
6. Pagbuno, aborsyon.
7. Pagkakalibutanon.
8. Pagpangawat, pagpanguha og butang sa tindahan.
9. Law-ay nga talan-awon, pagkabulgar sa mga komedya ug panagsultihanay, pagkawalay kaligdong.
10. Pagkahakog, pag-alagad lamang sa kaugalingon.
11. Paghikap sa sagrado nga mga bahin sa lawas, panapaw, imoralidad, ug kahiwian sa tanang mga matang.
12. Paghimo sa kabantug, kalibutanong pag-ila, ug dili takus nga mga katungdanan naghatag og sumbanan sa inyong labing mahinungdanong butang.
13. Paglingawlingaw kay sa pagsimba.
14. Paglibak, pagbutangbutang, pagpamakak.

Kahimtang sa Panimalay

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye maningkamot sa paghimo og usa ka kahimtang sa panimalay diin ang Espiritu sa Ginoo makapuyo.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 5, Templo sa Salt Lake (62433), nahimutang sa luyo sa manwal, o usa ka hulagway sa templo nga labing duol kaninyo. 2. Pagsangkap og papel o indeks nga mga kard ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 3. Himoa nga ang imong lawak klasehan madanihon kutob sa mahimo alang niini nga leksyon. Tabuni ang lamesa sa usa ka panapton ug butangan ug usa ka adorno sa tunga niini. 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay sa bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente Spencer W. Kimball: "Dili igsapayan unsay inyong mabasa o madungog, dili igsapayan unsa ang mga kalainan sa mga kahimtang nga inyong namatikdan sa mga kinabuhi sa mga babaye mahitungod kaninyo, mahinungdanon alang sa mga babaye nga Santos sa Ulahing Adlaw nga makasabut nga ang Ginoo nag-isip sa pagkainahan ug mga inahan nga sagrado ug labing taas nga pagtagad. Siya mitugyan ngadto sa iyang anak nga mga babaye sa mahinungdanon nga mga kapangakohan sa pagsabak ug pag-amuma sa mga anak. "Kini mao ang mahinungdanon, dili kapulihan nga buhat sa mga babaye. Ang kinabuhi dili makapadayon kon ang mga babaye mohunong sa pagpanganak. Ang mortal nga kinabuhi usa ka kahigayunan ug usa ka gikinahanglan nga lakang sa mahangturon nga paglambo. Ang inahan nga si Eva nakasabut niana. Kamo kinahanglan usab nga makasabut niini. . . . "Daghan ang gisulti mahitungod sa kabudlay ug ang pagpuyo sa balay nga tahas sa mga babaye diha sa panimalay. Sa panan-aw sa ebanghelyo kini dili mao. Adunay pagkabalaan sa matag bag-ong kinabuhi. Adunay hagit sa paghimo sa kahimtang diin ang usa ka bata makatubo ug makapalambo. Adunay pagpanag-uban tali sa lalaki ug babaye sa pagtukod sa usa ka banay nga molungtad sa tibuok mga kahangturan" ("Privileges and Responsibilities of Sisters," *Ensign*, Nob. 1978, pp. 105–6).
Panaghisgutan	• Unsa ang gibati ni Presidente Kimball mahitungod sa tahas sa usa ka babaye diha sa panimalay? • Sa unsa nga paagi nga ang usa ka batang-ong babaye makandam karon sa paghimo og usa ka kahimtang sa panimalay diin ang Espiritu sa Ginoo makapuyo?
	Ang usa ka Limpyo ug Husay nga Balay Makadapit sa Espiritu sa Ginoo
Kinutlo og panaghisgutan	Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Usa sa makapaalingat nga pagpaniid nga among nahimo samtang didto sa Holland mao nga ang mga panimalay nianang gamay nga yuta adunay pinili nga mga taras sa mga tawo. Ang mga kordiso sa bintana niadtong pula nga tisa (brick) nga mga panimalay uban sa pulang baldosa nga mga atop kanunay nga napuno sa lumbay sa mga kaang sa

bulak—sa kasagaran adunay mga *geranium*. Ang mga bintana dagko—nga walay taptap o salimbong nga motabon niini. Kining nagpangidlap nga mga bintana nakadugang ngadto sa nagpangidlap nga mga taras sa mga tawo sa panimalay. Daghan sa mga panimalay adunay ngalan. Ibabaw sa pultuhan kamo makakita sa mga ngalan sama sa: *Sunny Corner, Sunbeam, Sun Cottage, Peace Haven, Tranquility,* o *Peaceful Nook*. . . . Kainit ug silaw sa adlaw ug kahimuot uban sa kalinaw ug kahilom ug katagbawan! Kini mao ang mga butang nga makahimo sa usa ka balay nga usa ka panimalay" (Daryl V. Hoole, *The Art of Homemaking* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1967], pp. 117– 18).

Hangyoa ang klase sa papasabut unsa ang ilang bation kon sila makakita og limpyo ug hinlo nga mga panimalay. Pipila sa batan-ong mga babaye mahimong makahinumdom og usa ka piho nga panimalay nga makahatag kanila og mga pagbati sama niadtong gihulagway ni Sister Hoole. Himoa nga sila makigbahin niini nga mga kasinatian uban sa klase.

Hulagway ug panaghisgutan

Ipakita ang hulagway sa usa ka templo. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghulagway unsa ang labing nakadani kanila mahitungod sa hitsura sa templo. Ang pipila ka mga sakop sa klase mahimong nakabisita na sa templo. Kon mao, himoa nga sila makigbahin sa ilang mga huna-huna sa templo ug sa mga nataran sa templo. Pakighisgut sa mga sakop sa klase ngano ang atong mga templo gihimo nga limpyo kaayo ug matahum.

Panaghisgutan sa kasulatan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpangita ug pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 132:8. Dayon hisguti ang mosunod nga mga pangutana:

- Ngano nga ang Ginoo buot nga ang iyang balay husay?
- Sa unsa nga paagi nga ang katahum ug kalimpyo makadugang sa kahusay sa balay sa Ginoo?
- Unsa sa inyong hunahuna nga ang mga panudlo sa Ginoo sa kahusay magamit sa atong mga panimalay ingon man usab sa mga templo?

Ipapakli sa batan-ong mga babaye ug ipabasa ang mosunod nga mga kasulatan: Moises 3:15; Doktrina ug mga Pakigsaad 90:18; ug Doktrina ug mga Pakigsaad 42:41.

Hisguti unsa ang gitudlo kanato niini nga mga kasulatan mahitungod sa kahusay ug pagkalimpyo sa sulod ug sa palibot sa panimalay sa usa ka tawo.

Ipasabut nga ang kahusay mahinungdanon didto sa mga langit; kon dili, kasamok ang maghari. Ang kahusay mahinungdanon usab diha sa atong panimalay.

Kalihokan

Ihatag ang mga piraso sa papel o indeks nga mga kard ug mga lapis. Isugyot nga kadaghanan kanato adunay problema sa paghimo nga ang mga butang limpyo, giayo, mahusay, ug dili magkatag. Himoa nga ang batan-ong mga babaye moila sa pipila ka mga butang sa ilang kaugalingon nga mga dapit sa kapangakohan nga kinahanglan nga limpyo ug husay ug mosulat niini diha sa kard. Isugyot nga sila usab mosulat sa pipila ka mga ideya nga makatabang kanila sa pagpalambo niini nga bahin sa ilang mga kinabuhi.

Kinutlo

Hatagi og gibug-aton ang pagkamahinungdanon sa paghimo sa mga tinguha ngadto sa lihok pinaagi sa pagbasa sa mosunod nga kinutlo ni Elder Delbert L. Stapley sa pagporma og maayo nga mga kinaiya.

"Maayo nga mga kinaiya dili maangkon pinaagi lamang sa paghimo og maayo nga mga tinguha, bisan og ang huna-huna kinahanglan gayud mag-una sa lihok. Ang maayo nga mga kinaiya mapalambo diha sa buhatan (workshop) sa atong adlaw-adlaw nga mga kinabuhi. Kini dili diha sa mahinungdanon nga mga higayon sa pagsulay ug kalisdanan nga ang kinaiya maumol. Kana mahitabo lamang kon kini nakita. Ang mga kinaiya nga naggiya sa atong mga kinabuhi ug nagporma sa atong kinaiya nahulma sa kasagaran sa dili masaysayon, naandan nga dagan sa kinabuhi. Kini maangkon pinaagi sa pagbansay"(sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p.25; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 20).

Pagpasabut sa Magtutudlo

Ipasabut nga kon kita mohimo sa atong mga pinuy-anan nga limpyo ug husay, ang Espiritu sa Ginoo ug ang atong mga sakop sa banay buot nga magpuyo dinha. Ang matag batan-ong babaye mobati og dako nga katagbawan ug kalampusan kon siya magbansay og maayong kinaiya sa pag- atiman sa panimalay karon. Siya kinahanglan makapalambo og mga kahanas ug mga kinaiya nga makapahimo kaniya sa pagpadayon og usa ka husay nga panimalay sa iyang tibuok kinabuhi.

Ang Usa ka Batan-ong Babaye Manalangin sa Uban Samtang Siya Malipayong Magbansay sa Iyang Tahas sa Pag-atiman sa Panimalay

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga sa paghimo sa usa ka panimalay nga usa ka makapahimuot nga dapit nga puy-an ang usa ka tawo kinahanglan gayud nga magpakabana dili lamang mahitungod sa mga butang nga mosulod ngadto niini, apan usab mahitungod sa kahimtang sulod sa panimalay. Ingon nga gipasabut ni Presidente Kimball, nga daghang mga babaye karon naghunahuna nga ang ilang mga kapangakohan sa pag-atiman sa panimalay nga usa ka kabudlay. Apan kon ang batan-ong mga babaye makat-on sa pag-atiman sa ilang mga panimalay ug mga banay sa andam ug malipayon nga paagi, sila mahimong usa ka dako nga panalangin ngadto sa ilang mga banay ug mohimo sa ilang mga panimalay nga maanindot nga mga dapit nga puy-an.

Mga pagtuon sa kahimtang ug panaghisgutan

Pagpili gikan sa mosunod nga mga pagtuon sa kahimtang kadtong labing angay alang sa batan- ong mga babaye sa inyong klase, o paghimo og lain sa imong kaugalingon.

Pagtuon sa Kahimtang 1

Si Jane adunay duha ka manghud nga mga lalaki ug usa ka igsoong babaye, ang tanan ubos sa upat ka mga tuig ang edad. Ang pagpangaon kanunay nga maulahi, ug ang balay ingon og kanunay dili husay. Si Jane maulaw kon ang iyang mga higala moanha sa ilang balay, ug siya mosulti ug molihok sa dili mabination nga paagi ngadto sa iyang inahan.

- Sa unsa nga paagi nga ang kinaiya ni Jane makaapekto sa mga relasyon sa banay?
- Unsa ang mahimo ni Jane aron pag-usab sa sitwasyon?

Pagtuon sa Kahimtang 2

Si Susan gusto og bag-o nga mga sinina apan adunay gamay nga alawans, ug ang iyang banay nabuhi sa gamay kaayo nga badyet. Ang iyang pipila lamang ka mga sinina nakapalagot kaniya ug dili malipayon.

- Unsa nga paagi makagamit si Susan sa iyang gamay nga alawans aron sa pagpaanindot sa iyang mga sinina ug sa kahimtang sa iyang panimalay?

Pagtuon sa Kahimtang 3

Si Anna sa kasagaran mobiya sa lawak kaligoanan nga dili hinlo ug dili limpyo. Ang iyang igsoong babaye nagbagulbol matag adlaw nga maoy manglimpyo sa hugaw nga *bathtub*, sa pagpunit sa hugaw nga mga sinina ni Anna, ug dili makakita sa unsay iyang gikinahanglan.

- Sa unsa nga paagi nga ang espirituhanong kahimtang sa panimalay mawala tungod sa walay pagtagad ni Anna sa sukaranan nga mga kapangakohan sa pag-atiman sa panimalay?

Pagtuon sa Kahimtang 4

Si Sarah usa ka estudyante sa musika ug motugtog sa piyano alang sa gabii sa banay. Matag semana, siya andam nga mopatukma sa pinili nga mga musika uban sa leksyon ug magbansay sa tanang mga awit aron maayong motugtog niini.

- Sa unsa nga paagi ang kahanas ug kinaiya ni Sarah makaapekto sa pagkaespirituhanon sa iyang panimalay?

Pagtuon sa Kahimtang 5

Si Colleen nakapakita ug maanindot nga mga abilidad sa arte ug paghimo og usa ka butang. Siya naggahin og mga oras sa pagpalambo sa iyang mga abilidad apan nagdumili sa paghimo sa iyang lawak nga limpyo. Tungod kay siya interesado kaayo sa iyang mga abilidad sa arte, siya walay tinguha sa paghimo sa buhaton sa panimalay. Adunay dako kaayo nga panagsupak ug panaglantugi bahin niini nga hilisgutan.

- Sa unsa nga paagi nga si Colleen makagamit sa iyang mga abilidad sa arte ug mga abilidad sa paghimo og mga butang diha sa iyang panimalay? Diha sa iyang kaugalingong lawak?
- Unsa nga epekto ang ikahatag ni Colleen sa iyang banay pinaagi sa paghimo sa iyang lawak nga labaw nga hapsay?

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Itudlo nga ang usa ka espirituhanon nga kahimtang mao ang mahinungdanon nga bahin sa usa ka malipayon nga panimalay. Ang matag batan-ong babaye sa positibo nga paagi makaimpluwensya sa pagkaespirituhanon sa iyang panimalay karon. Samtang ang usa ka batan- ong babaye magpalambo ug malingaw sa iyang mga kahigayunan sa pag-atiman sa panimalay, siya nagdapit sa Espiritu sa Ginoo sa pagpuyo sulod sa panimalay.

Gisugyot nga Kalihokan

Paghimo og tunga-tunga sa semana nga mga kalihokan ug panudlo bahin sa—

1. Sukaranan nga pagpanahi.
2. Pagpangluto o paghimo og pan.
3. Binuhat sa kamot nga mga butang (handicrafts) .
4. Pagplano sa pagkaon, pagbadyet, ug pagpamalit.
5. Paghimo og kwadro sa arte o balak.
6. Pagdayan-dayan sa panimalay.
7. Pagpanindot pag-usab sa kasangkapan sa panimalay.
8. Pag-ayo ug pag-usab sa mga sinina.
9. Mga sugyot aron mahimong yano o sayon ang buluhaton sa panimalay, hapnig sa mga resipe, ug mga ideya sa pagdaginot sa oras.
10. Pag-ayo sa kahimanan (appliance) .
11. Pag-atiman sa tanom.
12. Paggama sa pagkaon nga linata, pagpatunhay, ug pagpabugnaw (freezing) sa mga pagkaon.

Pagsalmot ngadto sa Kinabuhi sa Banay

Pakigbahin sa Trabaho diha sa Panimalay

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye maningkamot sa paghimo sa iyang bahin sa trabaho diha sa panimalay.
PAGPANGANDAM	1. Uban sa pagtugot sa inyong pangulo sa pagkapari, hangyoa ang usa ka hingkod nga babaye o batan-ong minyo nga babaye sa pagpamulong sulod sa mga lima ka mga minuto bahin sa hilisgutan, "Ang mga Ganti ug mga Kaayuhan sa Pagkat-on sa Pagtrabaho diha sa Panimalay." 2. Kon kini anaa sa inyong dapit, pag-andam sa pagpasalida sa pinili nga mga bahin sa "Self-reliance and Service," gikan sa Family Home Evening Supplement (53276). 3. Pagtudlo og batan-on nga mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
Pahinumdom ngadto sa magtutudlo	Ang batan-ong mga babaye sa inyong klase labaw nga makakat-on mahitungod sa pagpakigbahin sa trabaho kon ang matag usa aktibong makigbahin sa pagtudlo sa leksyon.
SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang Matag Batan-ong Babaye Adunay usa ka Kapangakohan sa Pagpakigbahin diha sa Trabaho sa Panimalay**
Sugilanon	Isaysay ang mosunod nga kasinatian, nga gisulti sa pipila ka mga ginikanan mahitungod sa ilang anak nga babaye: "Turno ni Carolyn ang paghugas sa mga plato, ug nagdahum nga iyang tumanon ang iyang kapangakohan, kami milakaw aron sa paglingaw-lingaw. Sa diha nga kami mipauli, ang mga plato diha gihapon sa lababo ug si Carolyn nahikatulog na pag-ayo."
Panaghisgutan	• Unsa sa inyong pagtuo ang mga gihuna-huna ug mga gibati sa mga ginikanan ni Carolyn sa dihang ilang nakita nga ang mga plato wala pa mahugasi?
Sugilanon	Ipadayon ang sugilanon: "Alas 11:00 na sa gabii. Human sa pagpanag-istorya, kami nakahukom sa pagpukaw ni Carolyn ug paghangyo kaniya sa paghugas sa mga plato. . . . "Si Carolyn wala *makatuo* sa iyang papa nga mipukaw kaniya aron sa paghugas sa mga plato sa tungang gabii. Apan wala magtagad sa iyang nagduog-duog nga pagsupak ug nagsulti sa hinay ug sa malumo, ang iyang amahan mipahibalo kaniya nga ang mga plato kinahanglan *gayud* nga mahugasan sa dili pa mobalik sa pagkatulog. . . ."
Panaghisgutan	• Unsa ang inyong bation kon kamo pukawon sa lawom nga gabii aron sa paghimo og usa ka kapangakohan nga inyong gibaliwala?
Sugilanon	Ipadayon ang sugilanon: "Mga luha migawas sa mga mata ni Carolyn, ug siya nagsugod sa paghilak. Samtang iyang gituslob ang iyang mga kamot ngadto sa tubig, siya nagbagulbol og masuk-anong mga pulong uban sa iyang pagginhawa nga nagkadako uban sa mga matag plato. Ang iyang papa nagmata sa tibuok panahon uban kaniya—nagyamyam, nga nagbasa sa papel, molimpyo og gamay—ug motabang sa pagtrapo usa o duha ka plato sa hapit na mahuman. "Gabii na kaayo sa diha nga ang kusina limpyo na, siya miagbay kaniya ug midala kaniya ngadto sa lamesa. Sa malumo nga paagi, siya mitan-aw kaniya, ug nagpasalamat kaniya sa maayong trabaho nga iyang gihimo. Dayon siya miingon, 'Carolyn, ako

nasayod nga ako nakapasuko kanimo pag-ayo karong gabhiona. Oo, ang imong mama ug ako mibiya kanimo uban sa imong saad nga ikaw mohugas sa mga plato. Kini *imong* kapangakohan, apan ikaw wala maghunahuna kon unsay bation sa imong inahan kon siya moatubang sa *imong* hugaw nga mga plato sa dili pa makasugod sa pamahaw sa buntag. Siya dili lamang mag-atubang sa iyang mga mga trabahounon sa buntag—apan sa imoha usab.' "

Panaghisgutan

- Sa unsa nga mga paagi unta nga kini nga sugilanon lahi kon si Carolyn mipili pa sa paglakaw sa ikaduhang milya sa iyang mga kapangakohan kaysa mobaliwala niini?

Sugilanon

Ipadayon ang sugilanon:

Mipadayon ang amahan ni Carolyn: " 'Carolyn, ikaw bililhon kaayo ug espesyal kaayo alang kanako nga motugot kanimo nga mopakita sa mao nga kinaiya. Ako buot og labaw pa niana alang kanimo. Ako buot kanimo nga mapahibalo sa pagbati sa kalampusan sa higayon nga ikaw modala sa imong salagubangunon, nakahimo sa imong bahin, ug nakasabut unsa ang bation sa uban mahitungod kanimo kon ikaw dili mobuhat.'

Si Carolyn migakus ngadto sa mga bukton sa iyang amahan. Unya siya mihisgot niana nga okasyon, 'Ako wala gayud makahigugma sa akong amahan labaw sa akong paghigugma nianang gabhiona!' "(Ron and Sherri Zirker, "Teaching Teens Self-Discipline," *Ensign*, Abr. 1982, p. 18).

Panaghisgutan

- Ngano nga ang trabaho nga atong gibiyaan ingon og lisud nga buhaton?

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga adunay trabaho nga pagahimoon diha sa matag panimalay. Ang matag sakop sa banay nakatabang sa paghimo sa panginahanglan alang niini nga buhat pinaagi lamang sa pagpuyo diha sa panimalay. Ang mga plato dili andam alang sa sunod nga kan-anan kon kini wala pa mahugasi. Walay usa ka tanaman gawas kon kini gitamnan ug giatiman. Ang mga sinina dili makalaba ug makaatiman sa ilang kaugalingon. Mga abog ug hugaw magpakita ingon og madyik, apan kini nagkinahanglan og trabaho aron kini mawala.

Panaghisgutan

- Unsa ang inyong kapangakohan alang sa trabaho diha sa inyong panimalay?
- Ngano nga kamo kinahanglan nga motabang diha sa panimalay matag adlaw?

Kinutlo

Usa sa mga pangulo sa Simbahan mitambag kanato: "Katungdanan kini sa mga anak sa pagsunod sa ilang mga ginikanan, sa pagkat-on, og sa pagtabang sa mga buluhaton sa panimalay" (Joseph B. Wirthlin, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1980, pp. 101–2; o *Ensign*, Nob. 1980, p. 70).

Pagtabang sa Trabaho sa Panimalay Makahatag og Kinaugalingon nga Kalamboan

Kinutlo

Si Presidente Spencer W. Kimball mipakigbahin og daghan nga mga kapangakohan sa iyang panimalay sa panahon sa iyang pagkabatan-on. Siya mipahayag og pagpasalamat alang sa iyang mga kahigayonan sa trabaho niini nga paagi: "Ako mapasalamaton tungod sa kasinatian nga akong nasinati ubos sa panudlo sa akong kaugalingon nga amahan sa paghugas ginamit ang *Castile* nga sabon sa mga kasangkapan sa pangabayo ug paggrasa niini sa pagpalungtad niini. Ako nakakat-on sa pagpamintal sa gi-ugsok nga koral, sa tangke sa tubig, sa pandong sa karwahe, sa kamarin, sa tartanilya ug sa karomata, ug sa katapusan sa balay. Ug niadtong mga adlaw sa dihang ang akong mga kamot maluthan usahay, ako wala gayud magmahay niadtong mga kasinatian" (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1976, p. 172; o *Ensign*, Mayo 1976, p. 126).

Panaghisgutan

- Ngano sa inyong huna-huna nga si Presidente Kimball mapasalamaton nga siya nahatagan niini nga mga kapangakohan?
- Unsa sa inyong huna-huna nga ang pagkat-on sa pagtrabaho sa sayong pangidaron nakatabang kaniya sa pagdumala sa iyang mga kapangakohan sa Simbahan?
- Sa unsa kaha nga paagi nga ang inyong kapangakohan sa trabaho karon makaayo sa inyong umaabot nga panimalay?

Sugilanon

Human makadungog sa tambag ni Presidente Kimball sa paglimpyo ug sa pag-ayo sa mga panimalay ug mga kabtangan, usa ka banay nagbahin-bahin sa mga kapangakohan sa trabaho aron sa paglampus og usa ka malisud nga buluhaton.

"Sa may amihanan sa Detroit, Michigan, ang banay nga Gearig nagpuyo diha sa usa ka dako nga lugar sa yuta, nga adunay mga kahoy, dakong nataran, ug usa ka balay-balay sa likod sa nataran. Kana nga balay-balay mahinungdanon kaayo ngadto kanila; sila mitawag niini nga balay-balay ni 'Presidente Kimball.'

" '. . .Sa diha nga si Presidente Kimball misulti kanamo nga kami kinahanglan moayo sa among mga panimalay ug sa pagpili kon ayohon o gub-on ba ang among daang balay-balay,' nahinumdom si Brother Gearig, 'kami dili makadesisyon sa pagguba ba o dili sa balay-balay.' Sila milangan sa desisyon pinaagi sa pagpintal sa tibuok balay, pag-ayo sa balkonahe, ug pagpintal sa garahe. . . .

"Ug dayon sila nakadesisyon nga ang balay-balay magpabilin—apan ayohon. 'Kami mangomedya usahay nga kon mahuman na namo ang balay-balay, si Presidente Kimball mahimong moanhi ug motan-aw niini ug mahibalo nga kami nakahimo sa mga butang nga iyang gihangyo kanamo nga buhaton—apan kami wala gayud maghandom nga siya makaanhi gayud.'

"Ang balay-balay nagkayamukat—apan sila miayo niini sa igong panahon. Ang matag-usa diha sa banay nagtrabaho sa pagbag-o sa balay, pag-ayo, ug pagpintal. 'Ingon og kapoy kaayo ang pagpintal sa garahe tungod kay kini usa ka tisa (cinder block), sagalsalon ang atubangan nga mosuyop sa pintal. Ako nahinumdom sa gagmay nga mga bata nga buot motabang, busa kami mitugot kanila sa pagpintal sa ubos, diin sila makaabut. Ako natingala gayud—sila nagtrabaho sa tibuok adlaw, ug usa kini ka mainit nga adlaw!'

"Karon ang banay naghisgot uban sa kahimuot ug kalampusan sa unsay ilang nahimo sa paghimo sa ilang daan nga panimalay nga maayo nga tan-awon sama sa diha nga gitukod kini" (Orson Scott Card, "The Elbow-Grease Factor: How to Teach Your Children to Love Work," *Ensign*, Ago. 1978, p. 61).

Panaghisgutan

- Unsa ang naangkon sa banay gawas sa maanindot kaayo nga panimalay?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa pipila ka mga proyekto sa trabaho sa banay nga ilang nahimo nga nakahatag kanila og hingpit nga kalipay ug mga pagbati sa kalampusan.

- Sa unsa nga mga paagi nga ang mga sakop sa banay magtubo sa kinaugalingon nga paagi kon sila makat-on sa pagtambayayong?
- Unsa ang inyong bation kon usa sa sakop sa banay kanunay nga molikay sa iyang kapangakohan?

Kasulatan

- Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 42:42 ngadto sa klase.

Itudlo nga tignali molungtad og dugay nga panahon sa dili pa ang batan-ong mga babaye makaamgo nga sila nakakat-on gikan sa mga kapangakohan sa trabaho.

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga kasinatian sa usa ka batan-ong babaye:

"Ang usa ka batan-ong babaye mipauli gikan sa iyang pagtungha sa unang tuig sa kolehiyo. 'Mama,' siya miingon, 'Ako buot mosulti kanimo kon unsa ako kamalipayon nga ikaw nahigugma nako pag-ayo sa pagtudlo kanako unsaon sa pagtrabaho. Bisan og ikaw mihatag kanako og mga kapangakohan diha sa panimalay sukad pa sa akong pagkabata, ako wala gayud makatamud niini hangtud niining tuiga. Lima sa unom kanamo sa balay paabangan nakakat-on unsaon sa paglimyo ug pagluto, mao ang pag-atiman sa among mga katungdanan sayon. Apan ako nalooy ni Jane. Dugay kaayo siyang nakahibalo sa pagbuhat sa labing ordinaryo nga mga buluhaton, ug siya wala makahibalo sa unang butang mahitungod sa pagluto.'

" 'Ako nakigsulti kaniya og taas usa kagabi niana; siya naglagot sa walay lami nga pagkaon nga iyang giluto. Kini napakyas bisan og siya migahin og duha ka mga oras sa pag-andam niini. Siya misulti kanako nga siya migahin og daghang panahon niining tuiga aron sa pagkat-on unsaon sa pagbuhat sa mga butang nga makat-onan unta niya didto sa panimalay sa nanglabay nga mga tuig, ug siya nasilag sa iyang inahan. Ang grado ni Jane dili na pareha kaniadto, og siya mibati nga naingon niini tungod kay siya naggahin og daghang panahon sa pagbuhat sa yanong mga trabahoon nga lisud alang kaniya.'

" 'Ako nakasiguro nga ang inahan ni Jane naghuna-huna nga siya naghatag og pabor ni Jane pinaagi sa paghulat kaniya, apan akong nakita unsa kini ka sayop. Mao nga ngano ako nagpasalamat kanimo alang sa panahon ug pagpailub nga imong gihimo sa pagtudlo kanako' " (*Family Home Evening: Heaven In Our Home* [1980–81], pp. 56–57).

• Sa unsa nga paagi nga ang kausaban sa kinaiya makatabang kaninyo nga mobati og kalipay uban sa inyong mga kapangakohan sa trabaho sa panimalay karon?

Dinapit nga mamulong

Ipaila ang batan-ong babaye kinsa mamulong sa klase.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Kon ikaw adunay batan-ong mga babaye nga motabang diha sa pagpasabut sa leksyon, itudlo nga ang pagbuhat sa ingon makahatag og mga kahigayonan alang sa tanan nga makat-on ug motubo. Ipasabut nga sa atong mga banay, kadtong kinsa modawat ug makigbahin og mga kapangakohan sa trabaho makakat-on usab ug motubo.

Kinutlo

Ipabasa sa usa ka tawo kini nga pamahayag:

"Ako dili motuo nga ang mga tawo magmalipayon gawas sila adunay buluhaton nga himoon. Ang usa ka tawo labaw nga maulipon ngadto sa pagkatapulan kay sa pagtrabaho. Ang trabaho makahimo usab kanato nga magmapainubsanon ug magpahinumdom kanato sa unsa nga paagi nga ang tanan nga mga panalangin moabut kanato gikan sa atong Langitnong Amahan. . . .

"Ang ebanghelyo sa trabaho usa ka mahinungdanon nga pagtulun-anan sa Simbahan. Kon kita makat-on sa pagtrabaho og sayo sa kinabuhi kita labaw nga mahimong maayo nga mga tawo, labaw nga maayong mga sakop sa banay, labaw nga maayong mga silingan, ug labaw nga maayong mga tinun-an ni Jesukristo, kinsa sa Iyang kaugalingon nakat-on sa pagtrabaho isip usa ka panday" (Neal A. Maxweel, "Gospel of Work," *Friend*, Hunyo 1975, p. 7).

Kagamitan sa Leksyon

Awhaga ang matag batan-ong babaye sa pagpangita ug paghimo og pipila ka buluhaton libut sa iyang panimalay nga kinahanglan nga himoon, dugang ngadto sa iyang naandan nga gitudlo nga mga buluhaton. Hangyoa ang matag usa sa pagtaho kon unsa ang iyang gibati ug sa uban sa dihang siya mihimo niini nga dugang buluhaton nga wala sugoa.

Pagpuyo diha sa Gugma ug Panag-uyon

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye labaw nga motagad sa mga sakop sa iyang banay sama sa kang Kristo nga paagi.
PAGPANGANDAM	1. Pagsangkap og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Pagtudlo og usa ka batan-ong babaye sa pag-andam sa pagtugtog sa usa ka maayo og tono ug usa ka yabag nga kwerdas sa pipila ka instrumento sa musika—pananglit usa ka piyano, gitara, o biyolin. 3. Kon kini anaa sa inyong dapit, pag-andam sa pagpasalida sa "Family Communication," from *Family Home Evening Video Supplement* (53276). 4. Pagtudlo ug batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Leksyon nga may butang nga gamiton	Ipakablit sa gitudlo nga batan-ong babaye ang maayo og tono nga kwerdas sa piyano, gitara, o ubang instrumento sa musika. Dapita ang klase sa pagpaminaw sa kaanindot sa nota samtang kini magsagol. Ipakablit sa batan-ong babaye ang laing kwerdas nga adunay usa o duha nga yabag nga nota.
Panaghisgutan	• Sa unsa nga paagi nga ang panag-uyon sa banay sama sa duha ka mga kwerdas nga bag-o lang gipatugtog? • Unsa ang makahimo sa mga nota sa musika nga magka-uyon? • Unsa ang makahimo sa mga banay nga magka-uyon? • Ngano nga ang usa ka butang o ang usa ka tawo dili makabaton og panag-uyon sa kaugalingon niini o sa iyong kaugalingon? Ipasabut nga kon ang tanan magtambayayong sa gugma ug panaghiusa, ang atong mga banay magkahiusa ug makahimuot sama sa unang kwerdas. Ang tanan kinahanglan gayud mohimo sa iyang bahin aron ang mga nota magkabagay o adunay panag-uyon sa banay. Kon ang usa ka nota o usa ka tawo wala sa tono ang tanan nga kwerdas ang tibuok banay mag-antus.
	Ang Banay Mahinungdanon Kaayo
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga kinutlo gikan ni Presidente David O. McKay ug hisguti ang iyang kahulugan ngadto sa batan-ong mga babaye: "Walay laing kalampusan ang makapuli alang sa kapakyasan sa panimalay" (kinutlo gikan kang J. E. McCulloch, *Home*: The Savior of Civilization [Washington, D.C.: The Southern Co-operative League, 1924], p. 42; sa Taho sa Komperensya Abr. 1964, p. 5).
Pahinumdom ngadto sa magtutudlo	Samtang ikaw mopasabut sa mosunod nga seksyon sa leksyon, palihug hunahunaa ang kaagi ug kasinatian niadtong anaa sa inyong klase. Pagmabination ngadto niadtong kinsa tingali dili kabahin sa usa ka malipayon nga panimalay. Awhaga sila sa pagpadayon sa pagbansay og mga kahanas nga makahimo sa ilang panimalay karon nga malipayon ug mahimong usa ka panalangin sa ilang umaabot nga mga panimalay.
Panaghisgutan	Hisguti ngano nga ang panimalay mahinungdanon kaayo. Itudlo nga kita mogahin og daghang panahon sa panimalay kay bisan asa nga laing lugar: busa, kita adunay

daghang kahigayonan sa pagkat-on og sukaranan nga mga kahanas ug epsirituhanon nga mga hiyas diha sa panimalay. Ang panimalay ang bugtong labing mahinungdanon nga impluwensya diha sa kinabuhi sa Santos sa Ulahing mga Adlaw nga batan-ong babaye. Ang panimalay mao ang sukaranan nga yunit diha sa Simbahan.

Panaghisgutan sa pisara

Bahina ang pisara og tunga uban sa usa ka pinatindog nga linya. Sa ibabaw sa pisara sa wala nga bahin, isulat "Panimalay," ug sa tuong bahin, isulat "Simbahan, tulunghaan, ug ubang mga dapit." Paghingalan og usa ka kahanas o kinaugalingon nga hiyas nga nakat-unan, ug hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsulti unsa nga dapit ang adunay dakong impluwensya sa pagtudlo niana nga piho nga kahanas o hiyas. (Pananglit: Diin kamo makat-on sa paglakaw? Tubag: sa panimalay.) Isulat ang ilang mga tubag ubos sa tukma nga ulohan.

Mga paning-ingnan sa mga kahanas o kinaugalingon nga mga hiyas: paglakaw, pagkaon, pagpamulong, pagluto, pagpanahi, paghigugma, pagkamatinuoron, pagkamabination, kaisug, pagkamanggihunahunaon, pagkalimpyo, pagkamaunongon, pagtahud, pagkamatinabangon, gugma nga putli, pagkamahigalaon, balaan nga pagtahud, pagtahud, hugot nga pagtuo, pag- ampo.

Tabangi ang batan-ong mga babaye nga makaila nga ang ilang labing mahinungdanon nga mga kahanas ug mga hiyas makat-unan diha sa panimalay.

Panimalay	*Simbahan, tulunghaan, ug ubang mga dapit*
Paglakaw	
Pagsulti	
Paghigugma	
Pag-ampo	

Ang Pagpakita og Gugma ngadto sa Atong mga Banay Makapasiugda og Gugma ug Panag-uyon diha sa Panimalay

Kasulatan ug panaghisgutan

Dapita ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa Mateo 22:26–39. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpasabut kinsa ang atong mga silingan, sumala sa Manluluwas. Hisguti ngano nga kita moisip usab sa mga sakop sa atong banay nga mga silingan. Dayon paghunahuna uban sa batan-ong mga babaye sa unsa nga paagi sila makapakita og gugma ngadto sa ilang mga banay.

1. Kita makapadayag sa atong gugma pinaagi sa mga pulong ug mga buhat sa pagkamadasigon, pagkamabination, pagkamatinabangon, ug pagkamanggihunahunaon.
2. Kita makatahud sa mga sakop sa banay ug sa ilang panginahanglan alang sa pag-inusara.
3. Kita makahimo og pagtahud sa tanan.
4. Kita makasulti ug makapaminaw ngadto sa unsay buot isulti sa matag tawo.
5. Kita makahatag og pagdayeg ug tinud-anay nga magmalipayon kon usa ka sakop sa banay molampos o molabaw sa usa ka butang.
6. Kita mahimo nga andam sa pagpakigbahin sa dili hakog nga paagi.
7. Kita mahimong magmaunongon ngadto sa atong banay.
8. Kita mahimong makahibalo sa mga panginahanglan sa mga sakop sa banay ug magmasinabuton.

Mga pagtuon sa kahimtang

Itudlo ang mosunod nga mga sitwasyon ngadto sa batan-ong mga babaye. Ipasulti nila sa unsa nga paagi sila mopakita og gugma sa matag sitwasyon.

1. Ikaw buot makabaton sa inyong kaugalingon nga mga kopya sa sumbanan nga mga kasulatan sukad sa inyong mahinumdoman. Ang inyong igsoon nga babaye, kinsa wala magpakita og tinguha, nakadawat og han-ay sa kasulatan alang sa Pasko. Unsay inyong bation niini? Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ngadto sa inyong igsoong babaye ug ngadto sa inyong mga ginikanan?
2. Ang inyong papa mipauli sa panimalay gikan sa trabaho nga gikapoy, nawad-an og kadasig, ug nagmug-ot. Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ngadto kaniya?
3. Ang inyong igsoon nga lalaki nakadawat og usa ka maayo nga taho nga kard ug mipahibalo sa tanan nga ang inyo dili ingon ka maayo. Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ngadto kaniya?
4. Inyong nakita ang tala-adlawan sa inyong magulang nga igsoong babaye nga abli diha sa iyang higdaanan uban sa inyong igsoong lalaki nga nagkapuliki sa pagbasa niini. Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ngadto sa inyong mausisahon nga igsoong lalaki ug ngadto sa inyong igsoong babaye?
5. Ang inyong inahan adunay hilanat. Kamo adunay mga plano nga manan-aw og mga sine uban sa inyong mga higala. Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ngadto sa inyong inahan?
6. Ang inyong labing suod nga higala miingon nganha kaninyo, "Ang inyong gamay nga igsoong lalaki mao ang labing samokan nga bata nga akong nailhan." Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ug pagdapig ngadto sa inyong gamay nga igsoong lalaki ngadto sa inyong higala?
7. Ang inyong igsoong babaye miabi-abi sa iyang mga higala ug mihangyo kaninyo sa pagbiya. Unsa ang inyong bation? Sa unsa nga paagi kamo makapakita sa inyong igsoong babaye nga kamo sa gihapon nahigugma kaniya bisan human siya nakapasakit sa inyong pagbati?
8. Kamo migahin og duha ka mga oras nga nagluto og espesyal nga *dessert* alang sa inyong banay isip usa ka surprisa sa gabii sa banay. Ang inyong inahan mipauli ug miingon, "Inyong gihugaw-hugawan pag-ayo kining kusina. Limpyohi kini!" Unsa ang inyong bation niini? Sa unsa nga paagi kamo makapakita og gugma ngadto sa inyong inahan?

Usa ka Tawo Makahimo ug Kalainan

Sugilanon

Basaha ang mosunod nga sugilanon ngadto sa klase. Samtang ang sugilanon basahon, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa mga paagi diin si Janet unang nakababag sa panag-uyon sa banay, dayon nakatabang sa panaghiusa ug paglig-on sa iyang banay.

"Si Janet kanunay nga usa ka talagsaon nga bata nga ikauban sa pagpuyo. Sa diha nga siya mitungha na sa kolehiyo, kami gimingaw pag-ayo kaniya. Kami hapit gayud maguol pag-ayo sa diha nga siya unang nadawat isip magtatambag, dayon isip direktor sa usa ka kamping ting-init (summer) alang sa mga babaye. Sulod sa hapit upat ka mga tuig siya makapauli lamang sa katapusan sa semana ug panagsa sa adlaw nga walay trabaho. Karon siya mopauli aron sa pagpuyo ug pagtudlo sa usa ka lokal nga tulunghaan sa sekondarya. Kami naghinam-hinam

"Apan ingon og wala mahitabo ang among gipaabot. Si Janet ubos sa dako kaayo nga kalisud uban sa iyang bag-ong mga kapangakohan. Siya naglisud pag-ayo sa pagtudlo ug pagdisiplina sa mga estudyante ng mga upat o lima ka mga tuig ang pagkamanghud kay kaniya. Siya nawad-an sa kadasig ug naglagot, ug ang kanunay nga kasamok ug kagubot sa balay nga napuno sa mga bata nakadugang og dako sa iyang kapakyas ug pagkadali masuko. Sa iya dayon nga pag-abut sa balay, siya mosulod dihadiha ngadto sa iyang lawak, mogawas lamang kon mangaon o sa pagbadlong sa mga bata sa pagsamoksamok sa iyang pagtuon. Akong nakaplagan ang akong kaugalingon nga mipadala sa mga higala sa mga bata, kinsa sa kanunay giabi-abi diha sa among panimalay, ngadto sa laing lugar aron magdula. Ug ako nakaamgo nga ako kanunay nga nagsulti sa akong kaugalingong banay sa paghilom, bisan sa ilang normal nga mga kalihokan, aron si Janet dili masamok"

Panaghisgutan

- Unsa sa inyong huna-huna ang gibati sa banay sa mga lihok ni Janet?

Sugilanon

Ipadayon ang sugilanon:

"Ang mga sakop sa banay, kinsa mga pipila ka semana sa wala pa siya mouli madasigon kaayo sa pagbalik ni Janet, dayag nga nangandoy nga siya mopahilayo pag-usab. Ang ilang kasuko nagmugna og dili malipayon nga espiritu sa among panimalay, ug ako wala makahibalo unsay akong buhaton. Ako mibati sa walay kalipay ug kabalaka ni Janet, apan sa samang higayon mabination ngadto sa mga panginahanglan ug mga pagbati sa ubang mga anak."

Panaghisgutan

- Unsa sa inyong huna-huna ang kinahanglan nga buhaton sa inahan diha sa sugilanon?

Sugilanon

Ipadayon ang sugilanon:

"Ang akong malumo nga mga paningkamot sa pagpakigsulti ni Janet bahin sa problema nakapakunhod kaniya ngadto sa mga luha sa kaguol ug pagkawalay mahimo. Siya yanong wala masayud unsaon pag-atubang sa mga problema sa iyang kinabuhi. Kami nakahukom sa pag- atubang niini uban sa puasa ug pag-ampo.

"Sa milagroso nga paagi ug hapit diha-diha dayon, usa ka kausaban miabut ni Janet. Kay sa pagpuyo sa iyang kaugalingon diha sa iyang lawak, siya mihimo pag-usab sa iyang kaugalingon nga kabahin sa kalihokan sa banay. Siya nahimong among tigpasiugda sa kalinaw. Sa higayon nga adunay problema sa balay, ang iyang mahilom, kalma nga paagi sa wala madugay nakabalik pag-usab sa kalinaw sa among panimalay. Kon ako mobiya sa akong lawak katulganan sa buntag nga wala makahipos sa higdaanan, kini nahipos na sa akong pagpauli. Siya mitabang sa batang mga lalaki sa ilang matematika nga mga problema ug mibansay sa batang mga babaye sa ilang pangtitik nga mga pulong samtang siya nagtabang kanila sa pagpanghugas sa plato. Kon adunay usa nga dili maayo ang adlaw o nahimangod, kami makakita kaniya nga makigsulti ngadto kaniya sa hilom nga paagi diha sa usa ka suok ug moawhag kaniya hangtud ang nagsubo nga kasingkasing mabayaw pag-usab. Daghang mga higayon ako nakakita og mga sulat nga iyang gisulat ngadto sa lain-laing mga sakop nagsulti kanila nga siya nahigugma kanila ug naghunahuna nga sila talagsaon. Akong masulti sa matag kahimtang nga siya nagtabang kanila sa usa ka malisud nga sitwasyon.

"Ako mosulti kanunay ni Janet unsa ka dako ang akong pagpasalamat sa iyang impluwensya diha sa banay. Usa ka adlaw niana ako nangutana kon siya buot ba nga mopakigbahin unsa ang hinungdan sa iyang kalit nga kausaban ug sa maanindot nga kinaiya nga iyang gipakita kanamong tanan. Ako dili gayud makalimot sa iyang tubag. Siya miingon, 'Ikaw nahinumdom ba Mama, nianang adlaw nga kita nagpuasa ug nag-ampo mahitungod sa akong mga problema ug pagkadili malipayon sa kaguol nga akong nahatag sa banay? Oo nianang gabhiona akong gikuha ang akong Biblia ug kini naabli ngadto sa 1 Juan. Duha ka mga bersikulo ingon og tataw kaayo gikan sa pahina! Siya miabli sa iyang Biblia ug mibasa niini ngari kanako.' "Siya nga nagahigugma sa iyang igsoon nagapabilin diha sa kahayag, ug diha niana walay bisan unsa nga kapangdolan. Apan siya nga nagadumot sa iyang igsoon anaa sa kangitngit ug naglakaw diha sa kangitngit, ug wala siya mahibalo kon asa siya padulong, kay ang kangitngit nakapabuta man sa iyang mata" (1 Juan 2:10–11).

" 'Ako nakaamgo nga ako naningkamot sa pagsulbad sa akong mga problema sa dili gayud husto nga paagi,' siya miingon, 'nagkarap-karap diha sa kangitngit uban sa nabutaan nga mga mata. Ako nagbasa sa mga kasulatan matag adlaw sukad niana, ug ingon og walay pahina nga wala maghisgut mahitungod sa paghigugma, mahitungod sa pagkahiusa ug pagpuyo diha sa kalinaw. Mama, ang mga kasulatan nakapausab sa akong kinabuhi ug sa pagbuhat sa ingon nakapausab sa kinabuhi ug espiritu sa atong tibuok banay"

Panaghisgutan

- Human makadungog niini nga sugilanon, kamo naghunahuna ba nga kamo makatabang sa paghimo og usa ka kausaban alang sa maayo diha sa inyong kaugalingon nga banay? Sa unsa nga paagi?

Kagamitan sa Leksyon

Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka piraso sa papel ug usa ka lapis, ug hangyoa ang klase sa paghuna-huna nga sila adunay usa lamang ka semana nga nahibilin nga ikauban sa ilang mga banay. Ipaila nila ang usa ka butang nga ilang mahimo aron ikapakita ang ilang gugma ug makapalambo sa panag-uyon diha sa ilang banay. Hangyoa sila sa pagsulat niini ug sa semana mohimo niini ingon og kini mao gayud ang ilang katapusang semana uban sa ilang mga banay. Dapita sila sa pagpakigbahin sa ilang mga kasinatian sunod semana kon sila gusto.

Pagpalambo og mga Kahanas sa Panagsultihanay

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye magtinguha sa pagpalambo sa panagsultihanay diha sa iyang banay.

PAGPANGANDAM

1. Pagdala og usa ka relo o timan-anan sa takna (timer) alang sa kalihokan sa panagsultihanay diha sa unang seksyon sa leksyon.
2. Pag-andam og tagsa-tagsa ka mga piraso sa papel, ang matag usa adunay usa sa unom ka "Mga Babag sa Panagsultihanay" idula ang mga sitwasyon.
3. Mahimong gamiton o dili: Pag-andam og ighahatag nga basahon (handouts) sa "Mga Paagi sa Pagpalambo sa Panagsultihanay diha sa Banay" (tan-awa sa katapusan sa leksyon).
4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa inyong gusto.

SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Maayo nga Panagsultihanay Mahinugdanon

Kalihokan

Paris-parisa ang batan-ong mga babaye. Kon dili pareha ang gidaghanon sa batan-ong mga babaye, ikaw mahimong moapil. Ang matag batan-ong babaye kinahanglan nga magpuli-puli sa iyang kauban mahitungod sa iyang paborito nga dula, abilidad, og pagpalabay sa panahon. Ang kauban dili kinahanglan nga mangutana o mohimo og mga komentaryo.

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye unsa ang ilang gibati mahitungod sa ilang panagsultihanay. Hangyoa sila sa paghuna-huna pag-ayo unsa ang sayop niini nga paagi sa panagsultihanay. Itudlo nga lisud ang pagpakigsulti ngadto sa usa ka tawo kinsa dili motubag sa unsay atong gisulti. Tingali wala kita niini nga problema uban sa mga sakop sa atong banay, apan kita sa kanunay makapalambo sa atong relasyon uban kanila pinaagi sa pagpalambo sa atong panagsultihanay.

Mga Kasulatan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpangita ug sa pagbasa sa mosunod nga mga kasulatan aron sa pagtabang kanila nga makaabut sa kamahinungdanon sa maayo nga panagsultihanay: Mga Proverbio 15:1: 1 Pedro 3:10; Doktrina ug mga Pakigsaad 108:7.

Panaghisgutan sa pisara

Pagdibuho og mga linya nga mobahin sa pisara ngadto sa upat ka mga kwadro. Isulat ang "Dili maayo nga Panagsultihanay" sa usa sa ibabaw nga mga kwadro ug "Maayo nga Panagsultihanay" sa lain. Himoa nga ang batan-ong mga babaye mosugyot sa mga butang nga makasalmot ngadto sa dili maayo o maayo nga panagsultihanay. Isulat kini sa tukma nga kwadro. Ang mga sugyot mahimong maglakip sa mosunod:

Dili Maayo nga Panagsultihanay	*Maayo nga Panagsultihanay*
Ang walay paningkamot sa pagsabut sa mga panginahanglan ug mga problema sa usag usa. Ang wala pagpili og maayo nga panahon Ang pagsulay sa panagsultihanay diha sa usa ka saba ug samok nga pisikal nga kahimtang Ang wala pagpakigsulti uban sa gugma	Ang pagpaningkamot sa pagsabut sa mga panginahanglan sa usag usa Ang pagplano alang sa usa ka tukma nga panahon Ang pagpakigkonsulta sa tanan nga naapil Ang pagpakigsulti og gugma ingon usab sa mga panginahanglan

- Unsa ang inyong bation kon kamo adunay buot isulti apan ingon og walay andam nga maminaw?
- Unsa ang inyong bation kon ang usa ka tawo nga inyong gihigugma ingon og naglagot mahitungod sa pipila ka butang apan dili buot mohisgot mahitungod niini?
- Unsa ang pipila ka mga kaayohan sa maayong duha-ka-paagi nga panagsultihanay?

Ilista ang mga ideya sa batan-ong mga babaye sa usa sa ubos nga mga kwadro ubos sa ulohan "Mga Kaayohan sa Panagsultihanay" Ikaw mahimong molakip sa mosunod:

1. Makatabang kanato nga makasabut sa mga pagbati, sa mga hingpit nga kalipay, ug mga kasubo sa uban.
2. Makatabang sa uban nga makasabut kanato.
3. Makapugong sa mga problema tungod sa mga pagkawalay pagsinabtanay.
4. Makatabang kanato sa pagtagad sa uban ug mobati nga nagkahiusa uban kanila.

Kita Makaila ug Makabuntog sa mga Babag sa Maayo nga Panagsultihanay

Mga Kasulatan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa usa ka panahon nga ang pagpakigsulti uban sa laing tawo nakahimo kaniya nga mobati nga suod ngadto niana nga tawo. Itudlo nga kini maayo nga mga kasinatian dili kanunay mahitabo diha sa mga banay.

Pagpasabut sa magtutudlo

Isugyot nga kon ang batan-ong mga babaye makigsulti ngadto sa mga sakop sa ilang mga banay, ang mga sakop sa banay tingali mouyon nga sila buot nga makabaton og maayo nga panagsultihanay sa tanang panahon.

- Kon ang mga sakop sa inyong banay buot og maayo nga panagsultihanay sa usag usa, unsa ang hinugdan sa matag adlaw nga mga kagubot, mga pagkawalay pagsinabtanay, ug mga kapakyasan nga nasinati sa tanang mga banay?

Samtang ikaw maghisgut niini nga pangutana, ipasabut nga ang dili maayo nga kinaiya og kakulang sa kahanas sa pagpakigsulti makahimo sa wala tinguhaa nga naandan nga mga panagsultihanay diha sa panimalay. Apan kon ang batan-ong mga babaye makakat-on sa pag-ila ug paglikay sa naandan nga mga babag sa panagsultihanay, sila makahimo og tinuod nga kalahian sa ilang mga banay. Ang pagpalambo niini nga mga kahanas karon makapaandam kanila alang sa tanang yugto sa ilang umaabot nga mga kinabuhi.

Isulat ang ulohan "Mga Babag sa Panagsultihanay" diha sa ikaupat nga kwadro sa pisara. Ihatag sa pipila ka parisan sa batan-ong mga babaye ang usa sa mosunod nga mga sitwasyon aron dulaon. Human sa matag dula, pahisguti sa klase unsa ang babag sa panagsultihanay ang anaa. (Ilista ang mga babag diha sa pisara kon kini nahisgutan.)

Dayon hisguti kon ang nagpadala o nagdawat mao ba ang hinungdan sa problema, ug hisguti ang mga paagi diin ang babag mahimong mabuntog.

Panig-ingnan sa pisara

Dili Maayo nga Panagsultihanay Ang walay paningkamot sa pagsabut sa mga panginahanglan ug mga problema sa usag usa. Ang wala pagpili og maayo nga panahon Ang pagsulay sa panagsultihanay diha sa usa ka saba ug samok nga pisikal nga kahimtang Ang wala pagpakigsulti uban sa gugma	*Maayo nga Panagsultihanay* Ang pagpaningkamot sa pagsabut sa mga panginahanglan sa usag usa Ang pagplano alang sa usa ka tukma nga panahon Ang pagpakigkonsulta sa tanan nga naapil Ang pagpakigsulti og gugma ingon usab sa mga panginahanglan
Mga Babag sa Panagsultihanay Ang pagpadala og dili tin-aw nga mensahe Ang dili pagpaminaw Ang pagbaliwala sa namulong Ang pagkadili kasaligan Ang pagpakaulaw sa usa ka tawo atubangan sa uban Ang dili pagsabut sa usag usa	*Mga Kaayohan sa Panagsultihanay* Makatabang kanato nga makasabut sa uban sa mga pagbati, hingpit nga mga kalipay, ug mga kasubo sa uban Makatabang sa uban nga makasabut kanato Makapugong sa mga problema tungod sa mga walay pagsinabtanay Makatabang kanato sa pagtagad sa uban ug mobati nga nagkahiusa uban kanila

Idula ang mga sitwasyon

Sitwasyon 1

Mary: Oo sige, ikaw makahulam sa akong sinina kon ikaw gusto. Apan ako dili gayud buot nga ang mga tawo mogamit sa akong sinina.

Sitwasyon 2

Linda: Ako dili na gayud mousab pagsulay alang sa usa ka bahin sa dula sa eskwelahan! Unsa ang imong buhaton kon sila naghunahuna nga ikaw niwang ra kaayo?

Ang iyang igsoong babaye: Ako wala mahibalo. Karon ako naningkamot sa pagsusi unsa ang nahitabo niining salida sa telebisyon. (Ang tigdawat wala maminaw.)

Sitwasyon 3

Manghud nga igsoong babaye: (nadasig) ako nakadaog sa bangga sa pagtitik sa akong klase karon!

Magulang nga igsoong babaye: (nanamin ug nanudlay sa iyang buhok) Nakagusto ba ikaw sa akong bag-ong uso nga buhok? (Ang tigdawat mibaliwala sa nagsulti.)

Sitwasyon 4

Connie: Kon ako mosulti kanimo mahitungod sa batang lalaki nga akong nagustohan, ikaw mosulti sa imong tanan nga mga higala.

Kris: Dili kini makasakit sa bisan unsa. Kami naglingaw-lingaw lamang sa pag-istoryahay. (Ang tigdawat dili kasaligan.)

Sitwasyon 5

Inahan: Wala na ba ikaw modula sa tim sa basketbol?

Rick: Sila dili mopadula kanako.

Inahan: Ikaw maayo kaayo nga magdula nga sila unta kinahanglan nga mopabilin kanimo sa tim.

Jan: Ang tinuod mao nga ang iyang mga grado dili maayo kaayo. (Si Jan mipakaulaw ni Rick sa atubangan sa uban.)

Sitwasyon 6

Inahan: Sa diha nga ako miingon nga ako wala na magkinahanglan sa sakyanan, ako wala magpasabut nga ikaw mogamit niini sa tibuok adlaw.

Sally: Apan ikaw wala moingon nga ako dili makagamit niini sa tibuok adlaw. (Ang tigpadala ug ang tigdawaat wala magkasabut sa usag usa.)

Tapusa kining panaghisgutan pinaagi sa pagtudlo nga kita makatabang sa pagbuntog sa naandan nga mga babag sa panagsultihanay sa atong mga banay.

Kita Makatabang sa Paglambo sa Panagsultihanay diha sa Atong mga Banay

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag:

"Ang matag [sakop sa banay] kinahanglan gayud nga andam sa paghimo sa iyang bahin sa pagpalambo, kay ang yunit sa banay mao ang sukaranan nga tukuranan sa Simbahan. Husto nga panagsultihanay kanunay nga usa ka mahinungdanon nga bahin alang sa pagtukod sa panaghiusa ug pagkamakanunayon" (Marvin J. Ashton, "Family Communications," *New Era*, Okt. 1978, p. 7).

Ighahatag nga basahon

Ang mosunod mao ang usa ka lista sa nagkalain-lain nga mga paagi diin ang panagsultihanay mapalambo diha sulod sa banay. Iapud-apod ang ighahatag nga mga basahon nga imong gihimo ngadto sa batan-ong mga babaye. Samtang ang matag ulohan gibasa, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsugyot og piho nga mga paagi sa pagpalambo niining kahanas sa panagsultihanay ug sa pagsulat niini diha sa ilang ighahatag nga basahon. Hangyoa sila sa pagpahaum niining mga sugyot ngadto sa ilang kaugalingong mga sitwasyon sa banay. Kamo mahimo usab nga modugang og mga ideya gikan sa lista sa ubos.

Mga Paagi sa Pagpalambo sa Panagsultihanay diha sa Banay

Paningkamot nga mahimong maayong tigpaminaw. Tan-aw ngadto sa tawo kinsa nagsulti. Ayaw pagbuhat og lain nga butang nga nagkinahanglan sa inyong pagtagad sama sa pagbasa o pagsulat. Paghimo og husto nga mga komentaryo aron ang tawo masayud nga kamo naghatag og pagtagad. Ayaw lamang pagpaminaw alang sa katuyoan sa pagpahayag sa inyong kaugalingon nga opinyon human dayon ang tawo makasulti.

Dawata ang uban nga mga sakop sa banay ingon nga sila mao. Ayaw paghukom, paghimaraut, o pagsaway sa uban. Ayaw pagsulti og bangis o makasakit nga mga butang.

Pakigsulti sa mga ginikanan ug sa ubang mga sakop sa banay. Kon, sa husto nga mga panahon, pakigbahin kamo sa mga butang nga mahinungdanon nganha kaninyo ngadto sa uban, ang uban sa labaw nga kasayon makahimo sa samang butang uban kaninyo. Ang pagpakigbahin sa mga pagbati makapasuod ug makahimo og maayo nga panagsultihanay.

Hunahunaa ang mga tinguha sa ubang mga sakop sa banay. Himoa nga ang inyong igsoon nga mga lalaki ug mga babaye mahibalo nga kamo naghuna-huna mahitungod sa ilang mga kalihokan sama sa mga dula (sports) ug mga gikalingawan (hobby). Pakita og kaikag sa unsay ilang gihimo, tambong sa mga kalihokan, ug buhata ang ubang mga butang aron pag-abag kanila.

Pagmabination. Gakus o halok ngadto sa inyong inahan o amahan, pikpik sa likod o usa ka pislit ngadto sa igsoong lalaki o babaye. Sultihi ang mga sakop sa banay nga kamo nahigugma kanila.

Hatag og kinasingkasing nga mga pagdayeg ug pag-uyon. Sultihi ang uban unsa ka maayo nga buhat ang ilang gihimo o kon unsa kamo mapasalamaton sa butang nga ilang gihimo alang kaninyo. Isulti ang maayong mga buhat sa usa ka sakop sa banay ngadto sa laing sakop sa banay, ug pagsulat og mubo nga mga sulat sa pag-uyon ug pag-awhag.

Tipigi ang mga pagsalig nga gipakigbahin uban kaninyo. Sa panahon nga usa ka sakop sa inyong banay mosulti kaninyo og butang nga personal, tahura kana nga pagsalig ug ayaw kini hisguti uban ni bisan kinsa.

Tabang sa paghimo og maayo nga kahimtang alang sa panagsultihanay. Tabang sa pagkuha sa mga babag sa kasaba ug kagubot. Paggahin og panahon sa personal nga pagpakigsultihanay uban sa mga sakop sa banay. Paningkamot sa pagsulbad sa mga problema diha sa mga gabii sa banay, mga konseho sa banay, o pribado nga mga interbyu uban sa mga ginikanan.

Pagpasabut sa magtutudlo

Panapos

Ipasabut nga ang maayo nga panagsultihanay usa ka mahinungdanon nga panalangin ngadto sa usa ka banay, ug ang usa ka tawo makahimo og daghan sa pagpalambo sa paagi niana nga panagsultihanay sa mga sakop sa banay. Ang batan-ong mga babaye makakat-on sa pag-ila sa mga babag sa panagsultihanay ug sa pagpalambo sa mga kahanas nga makatabang sa mga tawo nga makasabut sa usag usa.

Kagamitan sa Leksyon

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaminaw ngadto sa ilang mga kaugalingon ug sa ilang mga sakop sa banay niining semanaha ug makaamgo sa mga problema sa panagsultihanay. Isugyot nga samtang sila makaila sa nga babag o mga problema, sila makagamit sa mga kahanas sa panagsultihanay nga ilang nakat-unan. Isugyot nga sila mahimong gustong motudlo sa uban niini nga mga kahanas diha sa leksyon sa gabii sa banay.

Mga Paagi sa Pagpalambo sa Panagsultihanay diha sa Banay

Paningkamot nga mahimong maayong tigpaminaw.

Dawata ang uban nga mga sakop sa banay ingon nga sila mao.

Pakigsulti sa mga ginikanan ug sa ubang mga sakop sa banay.

Hunahunaa ang mga tinguha sa ubang sakop sa banay.

Pagmabination.

Hatag og kinasingkasing nga mga pagdayeg ug pag-uyon.

Tipigi ang mga pagsalig nga gipakigbahin uban kaninyo.

Tabang sa paghimo og maayo nga kahimtang alang sa panagsultihanay.

Leksyon 9

Usa ka Batan-ong Babaye isip usa ka Tigpasiugda sa Kalinaw diha sa Iyang Panimalay

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye magtinguha nga mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw sa iyang panimalay.
PANGANDAM	1. Alang sa leksyon sa adunay butang nga gamiton, pagdala og bisan unsang duha ka mga butang nga makahatag og kainit kon kining duha bag-iron, sama sa santik ug puthaw, duha ka mga tukog, o papel de liha ug kahoy. 2. Pagtudlo og daghang batan-ong mga babaye sa paghatag og piho nga mga ideya o kinaugalingon nga mga panig-ingnan kalabut sa lima ka mga pamahayag nga nagsugod og "Ako mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw pinaagi. . ." Limitahi ang oras ngadto sa usa o duha ka mga minuto matag usa. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutllo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA MGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Leksyon nga may butang nga gamiton	Bag-ira ang duha ka mga butang hangtud kini init nga hikapon. Ipasabut nga ang kainit usa ka natural nga sangputanan sa duha ka mga butang nga gibag-id ug gitawag og kidlap [*friction*]. Kon ang mga tawo magpuyo nga duol sa usag usa nga mga banay, sila sa kasagaran adunay gagmay nga mga panagbangi matag adlaw. Usahay kini makahimo og usa ka matang sa panag- away. Kini nga kidlap dili kainit, apan kini sa kasagaran kasuko, panag-away, ug kakulang sa panag-uyon sa mga sakop sa banay.
Kinutlo ug panaghisgutan	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghulagway sa mubo nga paagi sa mga pagbati nga ilang bation kon sila magsugod sa pagkasuko. Si Elder Theodore M. Burton mihulagway unsa ang mahitabo kon kita masuko: "Kon mamula ang inyong nawong, kon kamo mopataas sa inyong tingog, kon kamo maglagot, o masuko, mosukol, o dili maayo sa espiritu, dayon hibaloi nga ang Espiritu sa Dios mobiya kaninyo ug ang espiritu ni Satanas magsugod sa pagpuli" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 77, o *Ensign*, Nob. 1974, p. 56). • Unsa ang espirituhanon nga sangputanan sa kasuko? (Pagkawala sa Espiritu Santo, mahulog sa gahum ni Satanas.) Itudlo nga ang usa ka masuk-anon nga tawo makadala og espiritu sa dili pagpanag-uyon ngadto sa usa ka banay, apan ang usa ka tigpasiugda sa kalinaw makadala og usa ka espiritu sa kalinaw.
	Ang Ebanghelyo Magtudlo Kanato nga Mahimong Tigpasiugda sa Kalinaw
Panaghisgutan sa kasulatan ug pang-pisara nga kalihokan	Ipabasa ug pabutangi og timaan sa batan-ong mga babaye ang Mga Taga-Roma 12:14–21. Hangyoa sila sa pagbasa pag-usab sa bersikulo 18 aron mahibaloan kinsa ang adunay kapangakohan alang sa paghimo og pagdala sa kalinaw diha sa banay. Isulat sa pisara: "Bulahan ang _____ _____ : kay sila pagatawagon nga _____ _____ _____." Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaningkamot sa pagpangita niini nga kasulatan. Hangyoa ang unang tawo kinsa makakita sa kasulatan (Mateo 5:9) sa pagsulat diha sa mga blanko sa pisara.

• Ngano nga ang tigpasiugda sa kalinaw pagatawagon nga mga anak sa Dios?

Ipasabut nga ang usa ka tawo kinsa makadala og kalinaw ngadto sa mga kinabuhi sa uban mahimong sama sa Dios ug mao nga sa tinud-anay pagatawagon nga usa ka anak sa Dios.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagbasa sa Mateo 5:44.

• Mibati ba kamo nga usa ka sakop sa inyong banay nga mao ang inyong kaaway?

Ipasabut nga usa ka kaaway mao ang usa ka tawo kinsa mosupak kanato o buot mopasakit kanato. Sa mga panag-away nga usahay mahitabo sa panimalay, bisan ang mga sakop sa banay kinsa sa tinud-anay nahigugma sa usag usa mahimong motagad sa usag usa sama sa mga kaaway.

Ilista diha sa pisara ang mga paagi sa paghimo og kalinaw nga gihulagway diha sa Mateo 5:44.

Itudlo nga ang ebanghelyo nagsulti kanato nga ang paghimo sa kalinaw nagpasabut nga pagkat- on sa gugma nga walay kondisyon, paghatag og maayo alang sa dautan, ug mag-ampo alang sa atong mga kaaway. Kon kita magpasaylo, makasabut, ug mopakita og pagtahud, ang atong relasyon sa uban molambo.

Ang usa ka Batan-ong Babye Mahimong usa ka Tigpasiugda sa Kalinaw diha sa Iyang Panimalay

Sugilanon

• Naghuna-huna ba kamo sa unsa nga paagi kamo mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw sa inyong panimalay? Tuguti ang batan-ong mga babaye sa pagtubag; dayon isaysay ang mosunod nga sugilanon:

"Usa ka maalamon kaayo nga obispo mitawag sa daghang mga batan-on ngadto sa iyang buhatan ug miingon ngadto kanila, 'Ako buot nga kamo motabang kanako sa usa ka eksperimento. Ako buot nga momatuod sa sangputanan ug impluwensya sa usa ka sakop sa espiritu sa banay. Sulod sa usa ka bulan ako buot nga ang matag usa kaninyo mao ang tigpasiugda sa kalinaw sa inyong panimalay. Karon ayaw pagsulti og bisan unsa mahitungod niini ngadto sa inyong banay, apan *pagmanggihuna-hunaon, pagmabination,* ug *pagmatinahuron*. Pagpakita og *panig-ingnan.* Kon adunay panag-away o panaglalis taliwala sa mga sakop sa inyong banay, himoa ang kutob sa inyong mahimo sa pagbuntog niini nga mga kasaypanan pinaagi sa *paghimo og usa ka kahimtang* sa *gugma, panag-uyon,* ug *kalipay*.

"Ang obispo mipadayon, 'Kon kamo maglagot, ug ang mga kalagot mahitabo sa kadaghanan nga banay, *pugngi ang inyong kaugalingon* ug tabangi ang uban sa pagpugong sa ilang kaugalingon. Ako buot makakita sa matag panimalay diha sa atong purok nga mahimo sama sa gitambag ni Presidente McKay, "usa ka mainit nga salag o usa ka tipik sa langit dinhi sa yuta." Sa katapusan sa bulan ako buot kaninyo nga makigkita kanako pagusab ug motaho!

"Kini usa ka hagit alang niining mga batan-on, ug sila midawat sa hagit sa usa ka talagsaon nga paagi. Sa diha nga sila mitaho pagbalik ngadto sa obispo, mga pamahayag sama niini gihatag:

"Usa ka batan-ong lalaki miingon, 'Wala gayud ako makahibalo nga ako mahimong dako nga impluwensya sa akong panimalay. Lahi ra gayud kaayo niining miaging bulan. Ako naghuna- huna nga ang daghan nga kasamok ug panag-away nga nahitabo kanamo tingali tungod kanako ug sa akong mga kinaiya.'

"Usa ka batan-ong babaye miingon, 'Ako nagtuo nga kami usa lamang ka normal nga banay, uban sa among kahakog nga maoy hinungdan sa adlaw-adlaw nga mga panagbingkil, apan sa diha nga ako naningkamot uban sa akong igsoon nga mga lalaki ug igsoon nga mga babaye, daghan niini nawala ug dihay usa ka maayo nga espiritu sa among panimalay. Ako nagtuo nga kamo kinahanglan gayud nga maningkamot alang niini aron makabaton sa espiritu sa kalinaw sa inyong panimalay.'

"Laing batan-ong babaye mitaho, 'Oo, dihay maanindot kaayo, nga pagtinabangay, ug walay pagkahakog nga espiritu diha sa among panimalay sukad ako nagsugod niini nga eksperimento, apan ang labing dako nga kalainan sa tanan mao ang diha kanako. Ako naningkamot pag-ayo nga mahimong usa ka maayo nga panig-ingnan ug tigpasiugda sa kalinaw, ug ako mibati og kamaayo mahitungod sa akong kaugalingon sukad nga ako mibati. Usa ka talagsaon nga pagbati sa kalinaw miabut kanako' " (Franklin D. Richards, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 153, o *Ensign*, Nob. 1974, p. 106; mga italiko gidugang).

Lista sa pisara	Ipahinumdom sa batan-ong mga babaye ang rekomendasyon sa obispo. Idugang ang italiko nga mga pulong gikan sa sugilanon ngadto sa lista sa kasulatan diha sa pisara.
Pagpasabut sa magtutudlo	Itudlo nga ang impluwensya sa batan-ong babaye isip usa ka tigpasiugda sa kalinaw makatabang sa paghupay sa mga tensyon sa bisan unsang relasyon sa banay—tali sa ginikanan ug sa anak, tali sa mga anak, ug bisan tali sa mga ginikanan.
Pahayag sa batan-ong mga babaye	Himoa nga ang gitudlo nga batan-ong babaye mopahayag sa iyang mga ideya kon sa unsa nga paagi siya mahimong tigpasiugda sa kalianw sa usa sa mga paagi nga gilista sa ubos. Ikaw mahimong mogamit sa mga pakisayran sa kasulatan ug mga kinutlo aron sa paghatag og gibug- aton sa pipila ka mga ideya. 1. *Ako mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw pinaagi sa pagpakita og gugma ug pagpasabut.* "Ang tanang tawo makaila nga kamo mga tinun-an ko pinaagi niini, kon kamo maghigugmaay ang usa sa usa." 2. *Ako mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw pinaagi sa paglikay sa wala kinahanglana nga pagsaway ug pagbaton og pagpugong sa kaugalingon.* "Ang tubag nga malumo makapahupay sa kapungot: apan ang pulong nga mahait makapapukaw sa kasuko" (Mga Proverbio 15:1). 3. *Ako mahimong tigpasiugda sa kalinaw pinaagi sa pagbalos og maayo alang sa dautan ug magbansay sa pagpasaylo.* "Apan magaingon ako kaninyo, Ayaw ninyo pagsukli ang tawong dautan. Hinonoa, kon may mosagpa kanimo sa tuo mong aping, itahan mo kaniya ang pikas usab" (Mateo 5:29). "Unya miduol si Pedro ug miingon kaniya," Ginoo, hangtud ba makapila makasala ang akong igsoon batok kanako, ug pasayloon ko siya? Makapito ba? "Si Jesus mitubag kaniya, "Wala ako maga-ingon kanimo nga makapito, kon dili kapitoan ka pito." (Mateo 21:22). 4. *Ako mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw pinaagi sa pagkamatinahuron ug pagkadili hakog.* "Paghigugmaay kamo ang usa sa usa sa gugma nga inigsoon; pagpalabwanay kamo sa pagtahud sa usag usa" (Mga Taga Roma 12:10). 5. *Ako mahimong usa ka tigpasiugda sa kalinaw pinaagi sa pag-ampo ug pagkasensitibo ngadto sa mga pag-aghat sa Espiritu Santo.* "Kamo makaila sa Espiritu ni Kristo nga anaa kaninyo kon kamo magsultihanay ngadto sa usag usa o magsultihanay sa laing tawo uban sa usa ka mainit nga pahiyom kay sa uban sa usa ka pagkusmod o pagmug-ot" (Theodore M. Burton, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 77; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 56).

Panapos

Kinutlo	Basaha ang mosunod nga paghulagway sa pipila ka panalangin nga matagamtaman sa mga tigpasiugda sa kalinaw: "Ang bulahang bahin sa usa ka tigpasiugda og kalinaw mao nga kadtong kinsa tigpasiugda sa kalinaw ug kinsa nagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo makadawat og usa ka pagmatuod nga gipamatuod sa Espiritu Santo. Sila makatagamtam sa kalinaw nga molabaw sa tanang pagsabut, sa kahupayan gikan sa mga tensyon sa kaugalingon, hingpit nga kalipay ug kamaya, katagbawan, pagtubo, ug kalamboan" (Franklin D. Richards, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 154; o *Ensign*, Nob. 1974, p. 107).

Kagamitan sa Leksyon

Ihatag ngadto sa batan-ong mga babaye ang sama nga hagit nga gihatag sa obispo sa sugilanon ngadto sa mga batan-on sa iyang purok. Hangyoa sila sa pagsulay sa usa ka semana nga mga tigpasiugda sa kalinaw sa ilang mga panimalay. Sultihi sila nga ikaw mohangyo kanila sa pagpakigbahin sa pipila sa ilang mga kasinatian sa sunod semana kon sila gusto.

Pagkat-on mahitungod sa Pagkapari

Leksyon 10

Ang Pagkapari: Usa ka Mahinungdanon nga Panalangin

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye labaw nga makasabut unsa ang pagkapari ug ang mga panalangin nga iyang matagamtaman sa iyang gahum.

PAGPANGANDAM

1. Mga hulagway 6, Juan Bautista Nagtugyan sa Aaronic nga Pagkapari (62013); 7, Panalangin sa Sakramento (62343); ug 8, Usa ka Panalangin sa Amahan. Kon ikaw gusto, gamita usab ang ubang mga hulagway nga nagpakita sa pagkapari nga gigamit.
2. Pag-andam og usa ka lapis ug papel alang sa matag batan-ong babaye.
3. Tun-i pag-usab ang mosunod nga mga kasulatan: Doktrina ug mga Pakigsaad 76:22–24; 88:45–47; Moises 1:33–35; Marcos 5:22–43.
4. Kon kini aduna sa inyong dapit, pag-andam sa pagpasalida sa "Ang mga Panalangin sa Pagkapari," ("The Blessings of the Priesthood," from *Family Home Evening Video Supplement* 2) (53277).
5. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Ang Pagkapari Mao ang Awtoridad ug Gahum sa Dios

Mga Hulagway

Ipakita ang hulagway nga nagsaysay sa pagpahiuli sa pagpakapari ug sa mga ordinansa sa pagkapari nga gipahigayon, sama sa panalangin sa sakramento, pagpangalagad ngadto sa masakiton, o bunyag.

Pagsugod sa klase pinaagi sa pagpakigbahin sa mosunod nga kasinatian ni Wilson P. Lauritzen:

"Kami nakig-away sa usa ka 'Gubat sa Bulge' duol sa lungsod sa Ammonius, Belgium. Nianang panahona ang mga Aleman diha sa pagpanalipud. Kami bag-o lang nagmalampuson sa pagkuha o pagliyok sa usa ka bahin sa pundok sa Aleman. Sila miampo sa dinaghan. Samtang kami mikuha sa mga armas sa mga sundalo, usa kanila miingon ngari kanako sa nagkatag nga Iningles: 'Nakahibalo ba ikaw kon aduna bay sundalo nga Mormon sa inyong yunit?' Ako mitubag, 'Oo, ako usa ka Mormon.' Siya nangutuna, 'Naghupot ba ikaw sa pagkapari?' 'Oo, ako naghupot,' ako mitubag. 'Ako naminyo sa templo.' 'Mahimo bang mokuyog ikaw kanako nianang lungag dinha ug mangalagad ngadto sa akong kauban? Siya nagkurog pag-ayo, ug grabe ang pagkasamad.' Oo ako miuyon sa pag-adto. Among nakita nga ang iyang kauban diha sa malisud nga kahimtang ug nag-antus sa tumang kasakit. Dayon kaming duha, kinsa sa pipila ka mga oras ang milabay diha sa nagkalahi nga pundok sa mapait nga pakigbisog, miluhod ug nangalagad ngadto sa nasamdan nga batan-on. Ug samtang kami nagbuhat sa ingon, ako mibati sa espiritu sa Ginoo nga kusog kaayo. Ako nasayud nga kana nga pagbati gibati nila, usab. Sa diha nga kami nahuman, ang tigdala sa yayunganan diha. Kami mialsa sa nasamdan nga lawas didto sa higdaanan. Dayon kami nagbulag: ang nasamdan nga batan-on gidala ngadto sa ospital; ang sundalo nga Aleman gidala pagbalik uban sa laing mga binilanggo, ug ako nagpadayon sa akong laing mga katungdanan" (ingon nga gikutlo ni Spencer W. Kimball, sa Albert L. Zobell, Jr., *Storyteller's Scrapbook* [Salt Lake City: Bookcraft, 19948], pp. 112–13).

Panaghisgutan

- Unsa nga gahum ang nakapahiusa niining duha ka mga lalaki gikan sa nagkalain-lain nga mga nasud?

• Unsa ang pagkapari? (Ang gahum ug awtoridad nga gihatag sa atong Langitnong Amahan ngadto sa iyang tanan nga anak nga mga lalaki kinsa modawat ug mosunod sa ebanghelyo.)

Mga hulagway ug panaghisgutan sa kasulatan

Tudlo ngadto sa mga hulagway ug ipangutana ang mosunod nga pangutana:

• Kon ang usa ka takus nga naghupot sa pagkapari nagpahigayon sa usa ka ordinansa, kini ba adunay sama ka kamahinungdanon ngari kanato ingon og ang Ginoo ang naghimo niini?

Human makatubag ang batan-ong mga babaye, hangyoa ang usa kanila sa pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 1:38. Ipasabut nga ang mga naghupot sa pagkapari makalihok uban sa gahum sa Dios. Alang sa dugang panaghisgutan niini nga baruganan, ikaw mahimong mobasa sa 3 Nephi 12:1–2, nga naghulagway sa unsa nga paagi si Jesus mitawag sa napulog duha ka mga tinun-an sa Nephite ug mihatag kanila og gahum sa paglihok pinaagi sa iyang ngalan.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna nga sila anaa sa gawas sa usa ka matahum nga hayag nga kagabhion nagtan-aw ngadto sa mga bitoon. Itudlo nga pipila sa mga bitoon sama sa atong kaugalingon nga adlaw ug nga daghan kanila usab adunay mga planeta. (Tan-awa sa D&P 76:22–24; 88:45–47; ug Moises 1:33–35 alang sa kasayuran sa kasinatian.)

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpasabut pinaagi sa unsa nga gahum nga kining tanan nga laing mga planeta, ingon man usab ang atong kaugalingong yuta, gihimo.

Sa pagpatin-aw niini nga ideya, basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:45–47. Itudlo nga kining tanan nga mga planeta gihimo sa atong Langitnong Amahan ug ni Jesukristo pinaagi sa gahum sa pagkapari. Kini mao ang gahum nga gamhanan kaayo sa pagkontrol sa mga kalibutan, apan malumo kay sa pagpanalangin sa bag-ong natawo nga bata.

Ang Batan-ong mga Babaye Makatagamtam sa Daghan nga mga Panalangin pinaagi sa Pagpakapari

Panaghisgutan

Ipasabut nga daghan sa atong mga panalangin moabut pinaagi sa pagkapari. Ang pagkapari makahatag og mahinungdanon nga gahum sa atong mga kinabuhi.

Sugilanon sa kasulatan

Ipasabut nga ang Manluluwas mipabuhi sa usa ka batan-ong babaye nga sama og edad sa mga sakop sa klase gikan sa mga patay pinaagi sa gahum sa pagkapari. Pangutana kon aduna bay bisan kinsa nga nakahibalo unsa nga sugilanon ang imong gihisgutan. Basaha ninyo og dungan ang Marcos 5:22–43 aron sa pagtuon pag-usab sa sugilanon sa anak nga babaye ni Jairus.

Kinaugalingon nga mga kasinatian

Daghan sa batan-ong mga babaye ug mga sakop sa ilang banay tingali napanalanginan pinaagi sa gahum sa pagkapari. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa mga kasinatian nga ilang nasinati uban sa pagkapari.

Panaghisgutan sa pisara

Ipasabut nga ang gahum sa pagkapari makapanalangin sa atong mga kinabuhi sa daghang mga paagi. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa daghang mga paagi kutob sa mahimo diin ang pagkapari nakapanalangin sa ilang mga kinabuhi o makapanalangin kanila. Isulat og dali ang ilang mga tubag diha sa pisara. Kinahanglan tingali nga ikaw mohatag kanila og pipila ka mga panig-ingnan gikan sa mosunod nga lista aron sila makasugod.

Mga Panalangin nga Akong Nadawat pinaagi sa Pagkapari

1. Ang akong unang panalangin isip usa ka batang masuso
2. Bunyag
3. Pagkasakop diha sa Simbahan sa Ginoo
4. Ang gasa sa Espiritu Santo
5. Ang sakramento
6. Giya sa pagkapari sa akong karon ug umaabot nga panimalay

7. Giya gikan sa buhing mga propeta ug mga Apostoles
8. Mga panalangin sa pagkapari kon ako masakit o nagkinahanglan ug tabang
9. Mga panalangin sa amahan sa espesyal nga okasyon
10. Mga magtutudlo sa banay
11. Usa ka obispo kinsa nagpakabana
12. Patriyarkal nga panalangin
13. Ang pagtuga sa templo
14. Kaminyoon sa templo

Ikaw mahimong mopakigbahin og usa ka kasinatian nga imong nasinati o nahibaloan nga naghulagway sa impluwensya sa pagkapari. Kon ikaw usa ka bag-o nga sakop sa Simbahan, ikaw mahimong mosaysay sa imong pagkakabig. Kon ang naghupot sa pagkapari nakatabang sa imong pagkakabig, ipadayag ang imong mga pagbati ngadto kanila. Kon ikaw minyo, ikaw mahimong mosulti sa impluwensya sa pagkapari sa imong kaugalingong panimalay ug banay. Pahibaloa ang batan-ong mga babaye sa imong pagpasalamat alang sa pagkapari. Ikaw mahimong mopili sa pagpakigbahin sa mosunod nga sugilanon.

Sugilanon

Si Obispo H. Burke Peterson misaysay sa mosunod nga kinaugalingon nga kasinatian:

"Pipila ka mga tuig ang milabay, sa diha nga ako nag-alagad isip usa ka obispo sa usa ka purok sa Arizona, kami adunay dili kasagaran nga pundok sa mga tin-edyer. Kadaghanan kanila adunay kaisug sa pagbuhat unsa ang matarung. Sila nagpabilin nga suod sa usag usa ug nagtinabangay sa usag usa kon adunay malisud nga mga butang nga moabut. Kadaghanan kanila mi-eskwela sa usa ka tulunghaan sa sekondarya sa duol. Sa gidaghanon, sila gamay ra kaayo sa kinatibuk-an nga estudyante. Sila nakahimamat og usa ka babaye sa tulunghaan kinsa dili usa ka sakop sa Simbahan. Ang iyang kahimtang dili kasagaran, kay siya bungol. Siya usab adunay masakiton nga kasingkasing. Ang bugtong paagi nga siya makahibalo unsa ang imong gisulti mao ang pagtan-aw sa imong mga ngabil ug mobasa niini. Siya naglingkod sa atubangan sa matag klase aron siya makakita sa magtutudlo nga mosulti. Siya usa ka maayo nga estudyante, apan kon ikaw dili makadungog ug dili aktibo, lisud alang kanimo nga mahimong kabahin sa unsay nanghitabo. Ikaw usa lamang ka tumatan-aw kay sa usa ka sumasalmot. Siya usa ka tumatan-aw nga nagtan-aw diha sa daplin.

"Ang mga batan-on gikan sa purok mga mahigalaon ngadto kaniya ug midapit kaniya ngadto sa ilang pundok. Siya mitubag ngadto sa ilang pagkamabination. Usa ka lakang midala ngadto sa lain, ug uban sa pagtugot sa iyang mga ginikanan siya sa katapusan gidapit sa pagdawat sa mga leksyon sa misyonaryo sa usa ka mga panimalay. Siya gitudloan sa duha ka mga elder nga nag- edad og napulog siyam dili kaayo layo og panuigon kaniya. Siya nakagusto unsa ang iyang nadungog; siya mituo unsa ang iyang nadungog; siya mibati og kamaayo diha sa iyang kaugalingon. Ang adlaw gitakda alang sa iyang bunyag. Kaming tanan gidapit sa pagtambong. Nagsinina og puti, siya ug usa sa mga misyonaryo miubog sa tubig, ug siya nabunyagan sa iyang pag-ingon, nagtawag kaniya sa ngalan, 'Ingon nga sinugo ni Jesukristo, ako mobunyag kanimo sa ngalan sa Amahan, ug sa Anak, ug sa Espiritu Santo.' (D&P 20:73.)

"Ang sunod nga lakang mao ang pagkumpirma kaniya. Pipila kanamo mibarug libot sa pundok sa dihang ang mga kamot sa pagkapari gibutang diha sa iyang ulo. Ako nakahibalo nga siya dili makakita sa mga ngabil sa mga tawo nga nagkompirma kaniya. Ug siya dili makadungog sa panalangin nga iyang gihatag. Ako naminaw pag-ayo tungod kay ako buot modapit unya kaniya ngadto sa akong buhatan, diin siya makakita kanako nga magsulti kaniya unsa ang gisulti.

"Usa ka elder nga nag-edad og napulog siyam mao ang tingog samtang siya nakumpirmahan nga usa ka sakop sa Simbahan. Siya mipadayon sa panalangin. Samtang siya namulong, siya misugod sa paghimo kaniya og mga saad nga sa akong hunahuna dili kasagaran. Gani, ako wala nahimutang sa iyang mga pulong. Siya nagpadayon sa panalangin, ug ako nagsugod sa pagbati sa kalma nga espiritu sa kalinaw samtang siya namulong. Sa wala madugay, ako naglingkod sa iyang atubangan ug miingon, 'Ako buot mosulti kanimo sa panalangin nga gihatag sa elder kanimo. Kini nindot kaayo'

"Siya wala molihok, ug uban sa nagbasa nga mga mata, 'Obispo, ako *nakadungog* sa panalangin.'

"Siya naayo. Siya makadungog na diha, ug ang iyang kasingkasing normal na nagpitik. Siya karon labaw na nga makaapil sa hingpit sa ebanghelyo ug sa mga panalangin sa kinabuhi" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1981, p. 51; o *Ensign*, Nob. 1981, pp. 35–36).

Panaghisgutan

Himoa nga ang batan-ong mga babaye modayag sa ilang mga pagbati mahitungod sa sugilanon.

- Sa unsa nga paagi nga kining batan-ong babaye miandam sa iyang kaugalingon sa pagdawat sa mga panalangin sa pagkapari?

Panapos

Iapud-apod ang papel ug mga lapis ngadto sa batan-ong mga babaye. Hangyoa sila sa pagsulat og mga paagi diin sila makaandam sa ilang mga kaugalingon sa pagdawat sa mga panalangin sa pagkapari. Awhaga ang matag usa sa pag-andam sa iyang kaugalingon niadto nga mga paagi nga iyang nailhan.

Pagtamud sa Obispo

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut ug magtamud sa mga kapangakohan sa obispo.
PAGPANGANDAM	1. Pagsangkap og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Pagdala og papel nga kasulatan, mga pen, ug mga sobre. 3. Mahimong himoon o dili: Pagdala og usa ka hulagway sa obispo sa inyong purok. 4. Mahimong himoon o dili: Dapita ang obispo sa pagbisita sa klase sa paghisgut og kinaugalingong mga interbyu ug sa iyang ubang kapangakohan. 5. Pagtudlo og batang-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang usa ka Obispo Adunay Daghang mga Kapangakohan**
Hulagway	Ipakita ang usa ka hulagway sa inyong obispo. Hisguti uban sa batan-ong mga babaye ang balaan nga tawag sa usa ka obispo. Itudlo nga ang obispo gitawag ug gigahin isip tigdumalang halangdong pari diha sa purok. Siya gitudlo isip usa ka maghuhukom sa Israel alang sa mga sakop sa purok.
Kalihokan	Ihatag ang papel ug mga lapis ngadto sa batan-ong mga babaye. Paminawa sila sa mosunod nga kinutlo ug isulat ang mga kapangakohan sa usa ka obispo.
Kinutlo	"Ang obispo modumala sa matag tawo sa purok ug mogiya sa ilang lokal nga mga kalihokan sa Simbahan. . . . Sa tibuok ninyong nagkadalaga nga kinabuhi kamo ubos sa direksyon sa obispo. Siya motudlo og mga magtutudlo ug mga superbisor sa paghimo sa iyang buhat, apan siya, interesado kaayo sa inyong kalamboan. Sa inyong kinabuhi dinhi sa kanunay iyang timbang- timbangon, kay siya mao ang maghuhukom sa inyong katakus. . .sa pagdawat og labaw pa nga ordinansa, ug nga mahimong takus sa pagsulod ngadto sa Templo. "Kon kamo motrabaho diha sa sistema sa Simbahan kamo makakat-on sa pagkamasulondon sa inyong obispo. Kon kamo anaa sa kasamok kamo maalamon kon kamo magtinguha sa iyang tambag ug pagmaymay. Siya gitawag sa Ginoo ug gitudlo sa Presidente sa Simbahan nga mahimong may kapangakohan alang kaninyo ug sa pagsiguro sa inyong kalamboan sumala sa inyong katakus ug abilidad. . . . ". . .Siya makigkita kaninyo matag tuig sa husay sa ikapulo. Siya mointerbyu kaninyo. . . . Kon kamo magmisyon siya mao ang tawo kinsa mohimo sa unang pangutana bahin sa inyong kahimsog ug abilidad sa pag-alagad niini nga kasarang" (S. Dilworth Young, *More Precious than Rubies* [Salt Lake City: Bookcraft, 1959], pp. 40–41).
Panaghisgutan sa pisara	• Unsa ang pipila sa mga kapangakohan nga inyong gisulat? Ilista kini sa pisara: • Unsa ang ubang mga katungdanan ug mga kapangakohan nga anaa sa obispo? Idugang kadtong gihisgutan diha sa lista. Kini mahimong maglakip sa pagdumala ug pagpahigayon sa mga tigum; paggiya sa pagtudlo sa banay; pagtugot sa mga ordinasyon ug mga pagpauswag diha sa Aaronic nga Pagkapari; pag-interbyu; pagpahigayon sa ikapulo; paghukom sa kinaugalingon nga katakus; paghatag og tambag, paghupay, ug mga panalangin sa pagkapari; morekomen og mga tawag sa misyon; motugot sa balaan nga mga tawag sa mga sakop; pag-isyu og mga rekomen sa templo; may kapangakohan alang sa mga talaan, mga hilisgutan, mga ikapulo, ug mga halad; tsirman sa mga komite nga may kapangakohan alang sa mga kalihokan; kaayuhan, ug mga gambalay ug mga nataran; magtan-aw sa temporal ug espirituhanon nga kaayohan sa mga sakop; magtabang sa paagi sa paghinulsol; moila sa mga panginahanglan.

• Kinsa ang pipila ka mga tawo nga tawgon sa obispo aron sa pagtabang kaniya?

Dugang ngadto sa magtatambag, siguroha nga ang mga pangulo sa kurom, mga kapangulohan ug mga tigtambag sa Batan-ong mga Babaye, mga magtutudlo sa pagduaw, ug mga magtutudlo sa banay gihisgutan. Hatagi og gibug-aton nga ang mga tawo nga nagtabang sa obispo nagrepresentar kaniya sa iyang daghan nga kapangakohan. Apan siya sa gihapon nagdumala sa tibuok kalihokan sa purok.

Pagpasabut sa bisita

Kon ikaw midapit sa obispo sa pag-apil, hatagi siya og lima ka mga minuto sa pagsulti sa batan- ong mga babaye mahitungod sa katuyoan sa iyang mga interbyu uban kanila ug mahitungod sa iyang ubang mga kapangakohan isip obispo.

Kita Makapadayag og Pagtamud ngadto sa Obispo

Pagpasabut sa magtutudlo

Kon kini wala pa mahisguti, itudlo nga ang usa ka obispo sa kasagaran adunay usa ka asawa ug mga anak. Busa siya usab adunay mga kapangakohan sa banay. Siya kinahanglan gayud nga adunay trabaho ug moatiman sa iyang espirituhanon ug temporal nga mga panginahanglan sa iyang banay. Ang walay pagkaluya nga mga paningkamot sa obispo sa kasagaran wala mamatikdi ug wala matamud.

• Sa unsa nga paagi kita makapadayag sa atong pagtamud ngadto sa obispo alang sa iyang tanan nga mga paningkamot alang kanato?

Mga sulat

Basaha ang mosunod nga mga sulat sa pagtamud gikan sa duha ka batan-ong mga babaye ngadto sa ilang mga obispo:

"Mahal nga obispo:

"Salamat sa tanang tabang sa among klase ug mga kalihokan. Ako nakakita giunsa nimo pagtabang ang uban sa imong mga interbyu, ug ako nakakita sa unsa nga paagi nga ang interbyu nakatabang usab kanako. Ako naghinam-hinam sa pag-apil sa Batan-ong Babaye apan nahadlok og gamay. Ikaw miawhag kanako, ug karon ako mibati nga ingon og ako anaa sa akong panimalay. Salamat kanimo sa pagtawag og maayo nga pangulo alang sa among klase. Ako nakakat-on og daghan gikan kaniya ug sa hingkud nga mga babaye. Sila nakatabang kanako sa pagpadayon.

"Usa ka Nag-edad og Napulog-tulo nga Batan-ong Babaye"

"Mahal nga obispo:

"Ang imong tambag ug giya gikan gayud sa Dios. Akong gisulayan kini nga tambag, ug walay kalainan kini tinuod nga husto. Ang akong banay mapasalamaton usab kanimo tungod sa imong panabang sa pagpadala sa mga misyonaryo gikan sa among banay ug usab sa pagtabang kanamo sa malisud nga mga higayon. Ako nagtamud sa paagi sa imong pagpakigsulti ngadto sa mga batan-on sa purok ug sa paghatag sa imong mensahe aron ang batan-on ug tigulang makasabut. Ako nasayud nga ang Ginoo nanalangin sa purok pinaagi kanimo ug sa imong buhat.

"Salamat kanimo,

"Usa ka Nag-edad og Napulog-pito nga Batan-ong Babaye"

Panapos

Kalihokan sa pagsulat

Iapud-apod ang papel-sulatan, mga pen, ug mga sobre ngadto sa batan-ong mga babaye. Hangyoa ang matag sakop sa klase sa pagsulat og usa ka mubo nga sulat sa pagtamud ngadto sa obispo. Siguroha nga ang mubo nga mga sulat nahatag.

Ang batan-ong mga babaye mahimo usab nga mopili sa usa ka mosunod nga mga paagi sa pagpadayag og pagtamud alang sa obispo sa panahon sa umaabot nga semana:

1. Ipakigbahin ang inyong mga pagbati mahitungod sa inyong obispo uban sa inyong banay sa gabii sa banay.
2. Ipakigbahin ang inyong mga pagbati mahitungod sa inyong obispo uban mismo sa obispo.
3. Paghimo og butang nga maanindot alang sa inyong obispo niining semanaha.
4. Sa inyong kinaugalingon nga mga pag-ampo, pasalamat sa Langitnong Amahan alang sa inyong obispo ug pag-ampo alang kaniya.

Mga Panalangin sa Amahan

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut ug magtinguha sa mga panalangin sa pagkapari nga iyang madawat pinaagi sa iyang amahan.
PAGPANGADAM	1. Hulagway 8, Usa ka Panalangin sa Amahan, nahimutang sa luyo sa manwal. 2. Mahimong gamiton o dili: Pag-andam sa mosunod nga gilis sa mga pulong: Paghatag og ngalan ug pagpanalangin sa mga batang masuso, Pagbunyag, Pagkompirma, Pagpangalagad ngadto sa masakiton, Pag-orden ngadto sa mga buhatan sa pagkapari, Paggahin, ug (sa laing kolor sa papel) Panalangin sa Amahan. 3. Isulat diha sa kard o piraso sa papel alang sa matag batan-ong babaye ang mga pakisayran ug mga pangutana nga gisugyot ubos sa "Usa ka Amahan Mahimong Mopanalangin sa Iyang mga Anak pinaagi sa Pagkapari." 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Gilis sa mga pulong o pisara	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa pipila ka mga ordinansa ug mga panalangin nga gipahigayon sa mga naghupot sa Melchizedek nga Pagkapari. Samtang ang batan-ong mga babaye motubag, ipapilit ang tukma nga mga gilis sa pulong. O isulat ang ilang mga tubag diha sa pisara, uban sa "PANALANGIN SA AMAHAN" sa dagko nga mga letra. Dayon ipakita ang hulagway sa usa ka amahan nga naghatag og usa ka panalangin.
	Usa ka Amahan Makapanalangin sa Iyang Mga Anak pinaagi sa Pagkapari
Pagpasabut sa magtutudlo	Ang katungod sa paghatag og mga panalangin mao ang usa sa labing bililhon nga mga gasa nga gihatag ngadto sa usa ka takus nga naghupot sa Melchizedek nga Pagkapari. Siya adunay katungod ug gahum sa pagpanalangin sa iyang mga sakop sa banay sama sa buluhaton sa Ginoo kon Siya ania pa. Ang amahan adunay katungod sa pagdawat og pagpadayag gikan sa Ginoo mahitungod sa kinabuhi sa tawo nga gipanalanginan.
Mga kasulatan ug mga pangutana	Ipasabut nga ang mga panalangin sa amahan nahatag sukad sa panahon ni Adan. Iapud-apod ang mga kard sa kasulatan nga imong giandam. Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang matag kasulatan og hisguti ang mga panalangin nga gihatag sa matag usa. 1. *2 Nephi 2:1–3*. Unsa ang gisaad ni Lehi sa iyang anak nga lalaki nga si Jacob? (Siya mapanalanginan tungod sa iyang mga kasakit, magpuyo nga luwas uban sa iyang igsoong lalaki nga si Nephi, moalagad sa Dios ug matubos.) 2. *2 Nephi 3:1–3*. Unsa ang gisaad ni Lehi ni Joseph kon siya maghupot sa mga sugo? (Siya ug ang iyang kaliwat makapanunod sa yuta sa kahangturan, ug ang iyang mga kaliwat dili malaglag sa hingpit.) 3. *Genesis 49:8, 10*. Unsa nga mga panalangin ni Jacob sa iyang anak nga lalaki nga si Juda? (Ang iyang mga igsoon modayeg kaniya, siya mobuntog sa iyang mga kaaway, ug siya magmando hangtud ang Manluluwas [Shiloh] moabut.)

Usa ka Panalangin sa Amahan Makagiya ug Makaawhag sa usa ka Batan-ong Babaye

Panaghisgutan sa pisara

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghisgut kon kini angay sa pagpangayo og usa ka panalangin sa amahan. Isulat ang ilang mga tubag diha sa pisara.

Mga tubag mahimong maglakip sa mosunod:

1. Sa sinugdanan sa usa ka bag-ong tuig sa pagtungha
2. Kon maghimo og dako nga desisyon
3. Sa usa ka panahon sa kinaugalingon nga mga problema
4. Kon mobiya sa panimalay alang sa mga biyahe, mga misyon, militar, pagtungha, o kaminyoon
5. Sa panahon sa kasubo, sama sa usa ka kamatayon
6. Sa usa ka panahon sa kabalaka, pagduha-duha, kahago, o kon kamo mobati sa panginahanglan

Pagpasabut sa magtutudlo

Ang usa ka panalangin sa amahan mahimong usa ka tinubdan sa kahupayan, kalig-on, kadasig, tambag, ug kaalam. Usab ang mga panalangin sa amahan usab makadugang sa panaghiusa sa banay.

Dili sama sa usa ka panalangin sa patriyarkal, ang usa ka panalangin sa amahan dili tipigan sa mga arkibo sa Simbahan; bisan pa niana, kini mahimong matala diha sa mga talaan sa banay o kinaugalingon nga mga tala-adlawan.

Sugilanon

Si Elder Ezra Taft Benson misaysay sa mosunod:

"Pipila ka milabay nga panahon, usa ka batan-ong lalaki misulod sa akong buhatan nanghangyo og usa ka panalangin. Siya duolan sa mga napulog walo ang edad ug adunay mga problema. Walay grabe nga moral nga mga problema, apan siya naglibug sa iyang panghuna-huna ug nabalaka.

"Siya nanghangyo og usa ka panalangin. Ako miingon ngadto kaniya, 'Nakahangyo na ba ikaw sa imong amahan sa paghatag kanimo og usa ka panalangin? Ang imong amahan usa ka sakop sa Simbahan, ako nagtuo?'

"Siya miingon, 'Oo, siya usa ka anciano, usa ka dili aktibo nga anciano.'

"Sa diha nga ako nangutana, 'Nahigugma ba ikaw sa imong amahan?' siya mitubag, 'Oo, Igsoong Benson, siya usa ka maayo nga tawo. Ako nahigugma kaniya.' Siya dayon miingon, 'Siya wala maghimo sa iyang mga katungdanan sa pagkapari nga angay unta niyang buhaton. Siya kanunay nga dili moadto sa simbahan, ako wala masayud kon siya usa ba ka tigbayad sa ikapulo, apan siya usa ka maayo nga tawo, usa ka maayo nga tigsangkap, usa ka mabination nga tawo.'

"Ako miingon, 'Gusto ba ikaw nga makigsulti kaniya kon makahigayon ug mohangyo kaniya kon siya andam ba sa paghatag kanimo og usa ka panalangin sa amahan?'

" 'O,' siya miingon, 'Ako nagtuo nga kana makapahadlok kaniya.'

"Ako dayon miingon, 'Andam ba ikaw sa pagsulay niini? Ako mag-ampo alang kanimo.'

"Siya miingon, 'O sige; tungod niana nga kapasikaran, ako mosulay.'

"Paglabay sa pipila ka mga adlaw siya mibalik. Siya miingon, 'Igsoong Benson, kana mao ang labing maanindot nga butang nga nahitabo sa among banay.' Hapit siya wala makapugong sa iyang mga pagbati samtang siya misaysay kanako unsa ang nahitabo. Siya miingon, 'Siya diha nga ang kahigayunan husto, ako mihisgot niini ngadto sa akong Amahan, ug siya mitubag, "Anak, gusto ba gayud ikaw nga ako mohatag kanimo og panalangin?" Ako miingon kaniya, "Oo, Pa, ako buot nga ikaw mohatag kanako." 'Dayon siya miingon, 'Igsoong Benson, siya mihatag kanako sa usa sa labing matahum nga mga panalangin nga imong mapangayo sukad. Si Mama nga naglingkod naghilak sa panahon sa panalangin. Sa diha nga nahuman na siya dihay usa ka talikala sa pagtamud ug pagpasalamat ug gugma tali kanamo nga wala sukad namo masinati sa among panimalay' " (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1977, pp. 45–46; o *Ensign*, Nob. 1977, pp. 31–32).

Panaghisgutan

Hisguti ngano nga si Presidente Benson mirekomen nga ang batan-ong lalaki mohangyo sa iyang amahan sa paghatag kaniya og panalangin bisan tuod og ang amahan dili kaayo aktibo nga sakop sa Simbahan. (Ang amahan andam sa paggamit sa iyang pagkapari pinaagi sa paghatag sa iyang anak nga lalaki og usa ka panalangin. Kini nga panalangin nahimong usa ka mahinungdanon nga kasinatian sa ilang banay. Ang amahan ug anak mitubo sa espirituhanong paagi tungod sa kasinatian.)

Sa mga higayon diin ang usa ka amahan dili makahatag og usa ka panalangin, ang usa ka batan- ong babaye makahangyo sa iyang apohan nga lalaki, igsoon nga lalaki, magtutudlo sa banay, obispo o ni bisan kinsang naghupot sa Melchizedek nga Pagkapari sa paghatag kaniya og usa ka panalangin.

Kinutlo

"Kon walay usa sa duol o sa layo nga kabanay ang makahatag sa panalangin, ang magtutudlo sa banay kinahanglan madapit sa paghigayon niining sagrado nga ordinansa. Kini nga kapunongan sa Simbahan naghatag sa matag sakop. . . . Takus ug matinud-anon nga mga magtutudlo sa banay makahimo pinaagi sa ilang hugot nga pagtuo ug mga pag-ampo sa pagdawat sa sama nga pagdasig nga mahimong moabut pinaagi sa mga pangulo sa pagkapari" (Vaughn J. Featherstone, "I have a Question," *Ensign*, Peb. 1979, p. 41).

Panapos

Kon gusto nimo, isaysay ang mahitungod sa usa ka panahon sa diha nga ikaw o usa ka sakop sa inyong banay nakadawat og giya ug pag-awhag gikan sa panalangin sa amahan.

Kagamitan sa Leksyon

1. Awhaga ang matag batan-ong babaye sa paghisgot sa panalangin sa amahan uban sa iyang amahan sa banay, tingali sa panahon sa usa ka gabii sa banay.
2. Awhaga ang matag batan-ong babaye sa paghuna-huna sa mainampoon nga paagi sa unsa nga paagi nga ang panalangin sa amahan makaayo sa iyang kinabuhi ug dayon mangayo og panalangin sa tukma nga panahon.
3. Isugyot nga ang matag batan-ong babaye makigsulti uban sa iyang amahan, mopahayag sa iyang tinguha sa pagdawat og panalangin sa amahan. Siya mahimong mohimo niini sa panahon sa kinaugalingon nga interbyu o pinaagi sa paghangyo og linain nga panahon sa pagpakigsulti. (Pagmabination ngadto sa batan-ong mga babaye kinsa adunay dili sakop nga mga amahan o walay amahan sa panimalay. Ikaw mahimong mosugyot nga sila makigsulti ngadto sa obispo.)

Patriyarkal nga mga Panalangin

Leksyon
13

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa unsa nga paagi nga ang patiryarkal nga panalangin makagiya sa iyang kinabuhi.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 9, Usa ka Batan-ong Babaye Makadawat og usa ka Patriyarkal nga Panalangin, ug hulagway 10, Usa ka Liko-liko nga Tanaman. Ang duha nahimutang sa luyo sa manwal. 2. Pagdala og usa ka lapis o *pen* alang sa matag batan-ong babaye. 3. Mahimong gamiton o dili: Pag-andam og usa ka ighahatag nga basahon alang sa batan- ong mga babaye nga madala sa ilang panimalay. Kini kinahanglan nga naglakip og mga paagi sa pag-andam sa pagdawat og usa ka panalangin sa patriyarkal. Tan-awa ang seksyon "Kita Makaandam sa Pagdawat sa Atong Patriyarkal nga mga Panalangin." 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay sa bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Usa ka Patriyarkal nga Panalangin Makahatag Kanato og Katuyoan ug Direksyon sa Kinabuhi**
Hulagway ug pagpasabut sa magtutudlo	Ipakita ang hulagway sa liko-liko. Ipasabut nga ang liko-liko usa ka makalibug, nagkalain-lain nga pundok sa mga agianan. Daghang mga tanaman sa ika-napulogwalo nga gatusan ka mga tuig sa Uropa ug Kolonyal America adunay mga liko-liko nga taas kaayo, nga maayong pagkaatiman nga mga tanom sa kilid. Ang paglakaw agi niining mga liko-liko usa ka inila nga pagpalabay sa panahon. Ang tumong mao ang pagpangita sa dalan nga pagawas sa liko-liko. Usahay ang mga tawo mawala ug maglibog. Apan kadtong kinsa nakabansay o usa kagiya kinsa nasayud sa agianan makalakaw agi niini sa kasayon.
Panaghisgutan	• Sa unsa nga paagi nga ang panan-aw sa usa ka tawo diha sa usa ka kahoy ibabaw sa liko-liko lahi gikan sa pana-aw sa usa ka tawo diha sa yuta? • Unsa nga tabang ang ikahatag sa usa ka tawo diha sa kahoy ngadto niadtong nawala diha sa liko-liko? • Sa unsa nga paagi nga ang kinabuhi sama sa usa ka liko-liko? Tabangi ang batan-ong mga babaye nga makasabut nga kita makakita sa mga butang gikan sa limitado nga panan-aw samtang kita magpanaw niining mortal nga kinabuhi, sama sa tawo kinsa dili makakita lapas sa mga tanom sa liko-liko. Kita kasagaran motumong sa atong mga paglaum ug mga damgo sa mga butang nga atong makita niini nga kalibutan. Sama sa usa ka tawo nga nagtan-aw sa liko-liko gikan sa ka taas nga kahoy makagiya sa tawo diha sa yuta usa ka tawo kinsa makakita sa atong kinabuhi gikan sa wala pa kita matawo hangtud human kita mamatay makagiya kanato karon. Ang usa ka patriyarkal nga panalangin mahimong ikatandi ngadto sa giya gikan sa tawo diha sa kahoy. Kini nga panalangin gikan sa Langitnong Amahan, kinsa nakakita sa katapusan gikan sa sinugdanan. Ang Langitnong Amahan nakaila kanato sa diha nga kita didto sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta, sama nga kita ania karon, ug nga kita sa umaabot sa kinabuhi human dinhi. Siya mihatag kanato og usa ka panalangin aron sa pagpasidaan kanato sa mga kakuyaw ug misaad kanato sa mga panalangin nga dili nato makita.

Mga kinutlo ug mga panaghisgutan sa pisara

Basaha, o ipabasa sa mga sakop sa klase, ang mosunod nga mga kinutlo. Dayon hisguti unsa ang anaa sa patriyarkal nga panalangin, mosulat sa mga butang diha sa pisara.

"Ang katuyoan sa usa ka patriyarkal nga panalangin [mao] ang paghubad ug pagpadayag ngari kanato, pinaagi sa pagdasig sa Makagagahum, nganong ania kita dinhi ug unsa ang gipaabut kanato aron kita makatuman sa katuyoan sa atong pagkalalang dinhi sa yuta" (LeGrand Richards, Patriyarkal nga mga Panalangin, "*New Era*, Peb. 1977, p. 4).

"[Patriyarkal nga mga Panalangin gihatag] aron sa paghatag sa atong espesyal nga mga panginahanglan sa kinabuhi, alang sa atong kahupayan, kalampusan, ug kalig-on. Ang atong talagsaon nga mga panginahanglan mahimong hisgutan; talagsaon nga mga gasa mahimong isaad kanato; kita mahimong mapanalanginan sa pagbuntog sa atong mga kahuyang, sa pagbatok sa pagtintal, o sa pagpalambo sa atong mga gahum, aron labaw nga makasiguro sa pagkab-ut sa gisaad nga mga panalangin. Kay ang tanang mga tawo magkalahi, ang ilang mga panalangin mahimong magkalahi; apan ang patriyarkal nga panalangin kanunay nga mohatag sa mga gisaad ngari kanato, mahimong usa ka pasidaan batok sa kapakyasan sa kinabuhi, ug usa ka paagi sa giya sa pagkab-ut sa mga panalangin sa Ginoo" (John A. Widstoe, *Evidences ang Reconciliations* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960], pp. 322–23).

- Ang patriyarkal nga panalangin nagsulti ba kanato sa tanan nga kinahanglan natong buhaton o ang mga mahitabo gayud kanato?

Itudlo nga ang mga saad sa usa ka patriyarkal nga panalangin (1) sa kasagaran tiningob ug (2) nag-agad kanunay sa atong pagkamasulundon. Kita dili makapaabut sa usa ka patriyarkal nga panalangin sa pagsulti kanato sa matag lakang nga atong himoon. Apan kini mahimong usa ka bililhon nga giya.

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon sa pagpakita sa unsa nga paagi nga ang pagsunod sa giya sa usa ka patriyarkal nga panalangin makapanalipod kanato gikan sa kakuyaw:

Ang patriyarkal nga panalangin ni Susan naglakip sa daghang mga pasidaan sa pagsunod sa Pulong sa Kalaam sa hingpit nga paagi. Kini nagpasidaan gayud kaniya sa dili pagtugot ni bisan kinsa sa pagtintal kaniya sa pagsupak sa bisan unsang bahin niana nga sugoa aron siya makahimo sa iyang kaugalingon nga putli ug limpyo. Kini nga pasidaan nakapatingala ni Susan tungod kay siya dugay nang mihimo og pasalig sa pagsunod niini nga sugo. Kadaghanan sa iyang mga higala mga sakop sa Simbahan, ug siya wala gayud matintal sa pagsupak sa Pulong sa Kaalam.

Daghang mga tuig human makadawat sa iyang patriyarkal nga panalangin, si Susan nakakita og trabaho, sa usa ka ospital sa usa ka dako nga dakbayan. Siya mao lamang ang sakop sa Simbahan nga nagtrabaho didto. Kadaghanan sa iyang mga higala mitahud sa iyang mga pagtuo ug wala mohangyo kaniya sa pagtabako o pag-inom uban kanila. Apan usa ka gabii sa usa ka salo- salo, usa sa nagdumalang doktor miipis sa baso og bino alang sa tanan, lakip ni Susan. Sa diha nga siya wala moapil sa tagay; ang doktor nangutana, "Unsa ang mahimong kadaot sa gamay nga baso sa bino?" Sa diha nga siya nagdumili pag-usab, ang doktor nagsugod sa pagbugal-bugal kaniya, ug ang uban nagsugod sa pagtintal kaniya sa pag-apil sa salo-salo. Tungod kay siya mibati nga dili komportable, siya naghunahuna sa pag-inom sa diha nga ang mga pulong sa iyang patriyarkal nga panalangin miabut ngadto sa iyang huna-huna: "Ayaw pagtugot ni bisan kinsa sa pagtintal kanimo sa pagsupak sa bisan unsang bahin niana nga sugo" Ang paghinumdom niadto nga mga pulong nakahatag kaniya sa kalig-on nga iyang gikinahanglan sa pagbatok sa pagtintal.

Panaghisgutan

Ipasabut nga usa sa mahinungdanon nga mga katuyoan sa patriyarkal nga panalangin mao ang pagsulti kanato sa unsa ang atong kaliwatan.

- Unsa ang gipasabut sa *kaliwatan*?

Itudlo nga ang *kaliwatan* nagpasabut sa linya sa katigulangan nga atong gigikanan. Pinaagi niini nga linya kita makapanunod sa piho nga mga panalangin.

Panaghisgutan sa kasulatan

Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Abraham 2:9–11. Ipasabut nga ang Langitnong Amahan mihimo og mga saad ngadto ni Abraham:

1. Nga ang iyang mga kaliwat makadawat sa ebanghelyo.

2. Nga paagi sa gahum sa pagkapari, ang iyang mga kaliwat modala sa ebanghelyo ngadto sa tanan nga mga kanasuran.

3. Nga ang tanan kinsa modawat sa ebanghelyo sagupon ngadto sa banay ni Abraham ug makapanunod sa iyang mga panalangin.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang Langitnong Amahan mihimo og sama nga mga saad ngadto sa anak nga lalaki ni Abraham nga si Isaac, ug sa anak nga lalaki ni Isaac nga si Jacob (kansang ngalan nausab ngadto sa Israel). Ang tanan kinsa moapil sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nahimong usa ka manununod sa mga panalangin ni Abraham ug Isaac pinaagi sa usa sa mga tribo ni Israel. Kini nagpasabut nga kita makadawat sa tanang mga panalangin nga gisaad sa Ginoo ngadto niining bantugang mga propeta kon kita magpuyo sa matarung nga paagi. Daghan nato ang sakop sa tribo ni Joseph, pinaagi sa iyang anak nga lalaki nga si Manases. Kita makabaton niini pinaagi sa atong patriyarkal nga panalangin.

Kita Makaandam sa Pagdawat sa Atong Patriyarkal nga mga Panalangin

Panaghisgutan sa hulagway

Ipakita ang hulagway sa usa ka patriyarkal nga panalangin sa usa ka batan-ong babaye. Ipasabut nga ang pagbuhat og piho nga mga butang makatabang sa usa ka batan-ong babaye nga makaandam sa pagdawat sa patriyarkal nga panalangin.

• Aduna na ba sa inyo ang nakadawat sa inyong patriyarkal nga panalangin? Aduna na ba sa inyong igsoong mga lalaki o mga babaye ang nakadawat sa ilang panalangin?

Panaghisgutan sa pisara

• Unsa ang pipila sa mga butang nga nabuhat ninyo o sa mga tawo nga inyong nailhan aron sa pagpangandam sa pagdawat og usa ka patriyarkal nga panalangin?

Isulat ang mga ideya sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Siguroha ang paglakip sa mosunod nga mga ideya kon walay usa nga mohisgot niini:

1. Pagpakatakus nga nabunyagan nga sakop sa Simbahan.

2. Pagbaton og usa ka tinguha sa pagdawat og usa ka panalangin.

3. Sabta ang mga saad diha sa panalangin nga gihatag ngadto ni Abraham.

4. Pagbaton og igong kahingkod sa pagtamud sa panalangin nga inyong nadawat.

5. Duol ngadto sa obispo alang sa usa ka interbyu ug dawata ang usa ka rekomen gikan kaniya.

6. Human dayon sa inyong interbyu uban sa obispo, pagpakigsabut uban sa patriyarka nga natudlo sa inyong istaka.

7. Andama ang inyong kaugalingon pinaagi sa pagtuon sa mga kasulatan, pagpuasa, ug pag-ampo.

8. Pag-ampo alang sa patriyarka nga madasig.

Ighahatag nga mga basahon

Mahimong himoon o dili: Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka ighahatag nga basahon uban sa nag-unang mga sugyot nga gilista diha niini. Kon laing mga ideya nahatag na sa klase, ipadugang sa batan-ong mga babaye ngadto sa ilang mga lista.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang patriyarkal nga mga panalangin natala. Kita makadawat og usa ka kopya, ug usa ka kopya ihapnig diha sa opisyal nga mga talaan sa Simbahan. Kita kinahanglan nga mobasa sa atong mga panalangin kanunay ug sa mainampoon nga paagi, ug magpuyo sa gisaad nga mga panalangin. Ang atong patriyarkal nga mga panalangin mahimong usa ka kahupayan ngari kanato sa mga panahon sa pagsulay ug kasubo ug makahatag kanato og kaisug sa pag-usab sa direksyon sa atong mga kinabuhi kon gikinahanglan. Ang tanan nga mga panalangin nga gihatag sa atong Langitnong Amahan gipasikad sa atong pagkatakus sa pagdawat niini. Kini nagapasabut nga kita kinahanglan gayud nga magpadayon sa pagpuyo nga takus sa mga panalangin nga gisaad kon kita magtinguha nga makadawat niini.

Ipasabut ngadto sa batan-ong mga babaye nga kita kinahanglan dili mopabasa sa kasagaran ngadto sa uban sa atong mga panalangin. Apan kita mahimong motugot sa mga sakop sa atong banay sa pagbasa niini, ug usahay sa uban kinsa suod ngari kanato

kon kita mobati nga nadasig sa pagbuhat sa ingon. Kita kinahanglan nga dili motandi sa atong mga panalangin uban sa atong mga higala. Kon ang panalangin nawala, usa ka kopya mahimong mokuha pinaagi sa pagsulat ngadto sa Historical Department, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, Utah 84150.

Panapos

Itudlo nga ang atong patriyarkal nga mga panalangin adunay dugang kahulugan kon kita magtuon ug mag-ampo aron makasabut niini sa labing hingpit nga paagi.

Kinutlo

Ipabasa sa usa ka tawo kini nga pamahayag gikan ni Presidente Spencer W. Kimball:

"Ako adunay dakong pagsalig sa mga patriyarka ug sa ilang mga panalangin. Kon ang patriyarka usa ka matinud-anon nga Santos sa Ulahing mga Adlaw ug magpabilin nga suod ngadto sa Ginoo ug usa ka estudyante sa mga kasulatan, ang mga saad nga iyang gihimo ubos sa iyang talagsaon nga pagtugot ug balaan nga tawag matuman, kon ang nagdawat sa panalangin matinud-anon ug matinuoron" (sa Taho sa Komperensya. Okt. 1977, p. 4; o *Ensign*, Nob. 1977, p. 4).

Kagamitan sa Leksyon

1. Isugyot nga ang batan-ong mga babaye makaandam sa ilang mga kaugalingon sa pagdawat sa ilang patriyarkal nga mga panalangin pinaagi sa pagsunod sa mga sugyot niini nga leksyon.
2. Awhaga sila sa pagbasa sa ilang mga panalangin uban sa mainampoon nga mga kasingkasing ug maningkamot sa pagpuyo nga takus sa pagdawat sa gisaad nga mga panalangin.

Pagkat-on mahitungod sa Kasaysayan sa Banay ug Buhat sa Templo

Ang mga Panalangin sa Templo

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut nga ang pagtambong sa templo makahatag og mahinungdanon nga mga panalangin.
PAGPANGANDAM	1. Pag-andam og upat ka gilis sa mga pulong: Ang templo mao ang dangpanan sa kalinaw. Ang templo mao ang santuwaryo sa pag-alagad. Ang templo mao ang usa ka balay sa mga pakigsaad. Ang templo mao ang usa ka dapit sa pagpadayag. 2. Ipakita ang pipila ka mga hulagway sa mga templo. 3. Kon kini anaa sa inyong dapit, ipakita ang "Ang mga Templo Mao ang alang sa Walay Katapusan nga mga Pakigsaad," (Temples Are For Eternal Covenants) sa Dugang Video 2 sa Gabii sa Banay (*Family Home Evening* Video Supplement 2 (53277). 4. Pag-andam sa paghisgot mahitungod sa mga pagbati nga imong gibati sa diha nga ikaw diha sa sulod sa templo. O paghangyo og usa ka sakop sa purok sa pagsulti sa batan-ong mga babaye mahitungod sa iyang mga pagbati. 5. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Panaghisgutan	Isulat ang mosunod diha sa pisara makapito o makawalo ka mga higayon: Ang templo mao ang _____. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghulagway sa templo ug iyang mga katuyoan pinaagi sa paghuman sa hugpong sa mga pulong sa daghang mga paagi kutob sa mahimo—sama pananglit, usa ka matahum nga gambalay, usa ka dapit sa pagsimba, ang balay sa Ginoo, usa ka dapit nga akong gustong adtoan, usa ka dapit sa pagkat-on, usa ka dapit diin atong ipahigayon ang mga ordinansa alang sa mga patay, usa ka dapit diin kita mohimo og mga pakigsaad.
Gilis sa mga pulong	Si Presidente Gordon B. Hickley, Unang Magtatambag diha sa Unang Kapangulohan, miingon nga ang templo "usa ka simbolo sa kalig-on, usa ka dangpanan sa kalinaw, usa ka santuwaryo sa pag-alagad, usa ka tulunghaan sa panudlo, usa ka dapit sa pagpadayag,. . .usa ka balay sa mga pakigsaad" ("Ang Templo sa Salt Lake," *Ensign,* Mar. 1993, p. 4). Ibutang ang upat ka gilis sa mga pulong diha sa pisara samtang ikaw mobasa sa niini nga pamahayag. Ipasabut nga kini nga mga leksyon maghisgot niining upat ka mga ideya.
	Ang Templo Usa ka Dangpanan sa Kalinaw
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga kasinatian ni Elder Dean L. Larsen sa Kapitoan: "Dili pa lang dugay ako mituman sa usa ka buluhaton sa komperensya sa istaka sa usa ka dapit gawas sa Tinipong Bansa diin usa sa mga templo nahimutang. Akong iskedyul sa akong, panaw nakapahimo kanako sa pag-abut sa dapit sa komperensya usa o duha ka oras sa dili pa ang mga tigum sa komperensya magsugod. Ako migahin og daghang mga oras sa mga tugpahanan ug diha sa mga eroplano, naapektohan sa tensyon ug mga kahigawad nga sa kasagaran kabahin sa internasyonal nga panaw.

"Tungod kay dihay igo-igong panahon sa akong pag-abut ug sa dili pa ang mga tigum sa komperensya magsugod, ako mihangyo sa lokal nga mga pangulo sa pagkapari kon kami makahimo ba og mubo nga pagbisita ngadto sa templo.

"Ang panahon dili kaayo maayo, ug sa wala pa kami moabut sa templo, usa ka mabugnaw, nga taligsik nagsugod sa pagpangtagak. Ang mga kahimtang wala makatabang sa paghupay kanako sa dautang buot nga nahimo didto sa masamok, kalibutanon nga kahimtang sa tugpahanan ug sa mga paghikyad agi sa adwana ug imigrasyon.

"Kami nagdali gikan sa parkinganan sa templo aron sa paglikay nga mabasa sa ulan. Diha-diha sa among pagsulod sa mga pultahan sa templo, ang kahimtang nausab. Akong namatikdan ang usa ka espiritu sa kainit ug kalinaw. Ang mga panagway sa mga patron sa templo tataw kon itandi ngadto niadtong nagdali nga mga magpapanaw nga akong gitalikdan sa wala madugay didto sa tugpahanan. Sa usa katinuod gayud nga pagsabut, ingon og kami naglakaw agi sa mga pultahan sa templo ngadto sa usa ka lahi nga kalibutan. Akong namatikdan ang akong kaugalingon nga nagpahiyom sa mga tawo diha sa may pasilyo. Ang akong espiritu gibayaw, ug ang mga kabalaka sa kalibutan sa gawas nawala" ("The Importance of the Temple for Living Members," *Ensign*, Abr. 1993, p. 10).

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga diha sa templo, adunay pagbati sa kalinaw ug gugma. Kadtong kinsa mosulod sa templo hinay nga magsulti ug magsul-ob sa puti nga sinina. Sila giawhag sa pagpabilin sa mga kabalaka sa kalibutan sa gawas sa templo aron nga sila makapunting sa pagsabut sa mga butang sa kahangturan.

Kon kamo nakaadto sa templo, sultihi ang batan-ong mga babaye mahitungod sa imong mga pagbati sa diha nga ikaw diha sa sulod sa templo. Kon ikaw wala pa makaadto sa templo, ikaw mahimong mohangyo sa usa ka sakop sa purok o sanga sa pagsulti sa batan-ong mga babaye mahitungod sa iyang mga pagbati.

Ang Templo Usa ka Santuwaryo sa Pag-alagad

Pagpasabut sa magtutudlo

• Unsa nga matang sa pag-alagad ang ikapahigayon sa mga sakop sa Simbahan alang sa uban diha sa templo?

Ipasabut nga daghang mga tawo walay kahigayunan sa pagdawat sa ebanghelyo ug pagkahimong sakop sa tinuod nga Simbahan samtang sila dinhi pa sa yuta. Ang Ginoo mihimo og usa ka paagi alang kanila nga makadawat sa sama nga mga panalangin nga atong naangkon. Didto sa kalibutan sa espiritu, kini nga mga katawhan makahimo sa pagpaminaw sa tinuod nga ebanghelyo ug mohukom kon modawat ba niini. Kon sila modawat niini, ang makaluwas nga mga ordinansa sa ebanghelyo kinahanglan gayud nga ipahigayon alang kanila dinhi sa yuta. Busa ang mga sakop sa Simbahan moadto ngadto sa mga templo ug modawat sa mga ordinansa alang niadtong kinsa nangamatay.

• Aduna ba kaninyo ang nakaangkon og kahigayunan sa pagpahigayon og mga bunyag alang sa mga patay diha sa usa ka templo? Unsa ang inyong gibati mahitungod niini nga kahigayunan sa pag-alagad?

Ipasabut nga human ang batan-ong mga babaye makadawat sa ilang kaugalingong mga pagtuga diha sa templo, sila makahimo sa pagdawat sa pagtuga alang niadtong kinsa nangamatay. Sila usab makahimo sa pagdawat sa mga ordinansa sa pagsilyo alang sa mga patay.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna nga sila nagpuyo dinhi sa yuta sa wala pa mapahiuli ang ebanghelyo. Human sila mamatay, sila gitudloan sa mga kamatuoran sa ebanghelyo didto sa kalibutan sa espiritu. Sila nakakat-on nga sila mapasaylo sa ilang mga sala pinaagi sa pag-ula ni Kristo, nga sila mahimong mabunyagan ngadto sa tinuod nga Simbahan, nga sila mahimong masilyo sa kahangturan ngadto sa ilang mga banay, ug nga sa umaabot nga adlaw sila makapuyo sa kahangturan uban sa atong Amahan sa Langit. Apan sila maghulat sa usa ka tawo dinhi sa yuta aron ipahigayon ang gikinahanglan nga mga ordinansa alang kanila.

• Unsa sa inyong huna-huna nga inyong bation mahitungod sa usa ka tawo dinhi sa yuta kinsa miadto ngadto sa templo, mipahigayon sa mga ordinansa alang kaninyo, ug mihimo sa tanan niini nga mga panalangin nga posible alang kaninyo?

Ipasabut nga kita makapahigayon og mahinungdanon nga pag-alagad niadtong kinsa namatay pinaagi sa paghatag sa mga panalangin sa ebanghelyo ngadto kanila.

Ang Templo Usa ka Balay sa mga Pakigsaad

Panaghisgutan

Ipasabut nga sa templo kita mohimo og mga pakigsaad uban sa Ginoo nga gikinahanglan alang sa atong walay katapusan nga paglambo.

- Unsa sa mga pakigsaad ang inyong gihimo uban sa Ginoo?
- Sa unsa nga paagi kini nga mga pakigsaad makaapekto sa inyong kinaiya?
- Unsa ang inyong gihimo karon aron sa pag-andam alang sa dugang mga pakigsaad diha sa templo?

Mga Kinutlo

Ipasabut nga ang pagpuyo sa mga pakigsaad nga ato na nga gihimo makapaandam kanato sa paghimo og mga pakigsaad sa templo. Si Sister Janette C. Hales, Kinatibuk-ang Presidente sa Batan-ong mga Babaye, miingon:

"Kon kita sa tinud-anay maningkamot sa pagsunod sumala sa atong mga pakigsaad sa bunyag, kita makaandam sa bisan unsang panahon, kon ang mga kahimtang tukma sa pag-adto ngadto sa templo. Ako buot nga maghuna-huna nga ang usa ka rekomen sa templo, bisan og kita aduna o wala kanato karon, usa ka butang nga kita buot magpakatakus sa matag adlaw bisan unsay atong pangidaron karon o unsay atong gibuhat. . . .

"Tungod sa matang sa mga pakigsaad sa templo ug sa kamahinugdanon sa mga saad sa walay katapusan nga mga banay ug walay katapusan nga mga panalangin, kini mahinungdanon kaayo nga ang mga katawhan makasabut sa sayo nga panuigon nga kini nga pagpangandam sa kasagaran molungtad og taas nga tagal sa panahon. Kon ang mga batasan ug disiplina ug mga kinaiya nga makatabang kanato nga mahimong takus niana nga makatabang kanato nga mahimong takus niana nga panalangin mahimong usa ka mapadayunon nga bahin sa atong mga kinabuhi, kita labaw nga andam sa pagpadayon niana nga kinaiya nga makapahimo kanato sa pagtahud niadtong mahinungdanon kaayo nga mga pakigsaad" ("Keeping Covenants Brings Blessings, *LDS Church News*, 13 Peb. 1993, p. 10).

Si Presidente Joseph Fielding Smith misulat sa mosunod mahitungod sa unsa nga paagi nga ang mga pakigsaad sa templo makapanalangin kanato sa atong tibuok nga mga kinabuhi:

"Kon kita moadto ngadto sa templo kita mopataas sa atong mga kamot ug makigsaad nga kita moalagad sa Ginoo ug mosunod sa iyang mga sugo ug maghupot sa atong mga kaugalingon nga walay mansa gikan sa kalibutan. Kon kita makaamgo unsay atong gibuhat niana ang pagtuga mahimong usa ka panalipod sa atong tanan nga mga kinabuhi—usa ka panalipod nga wala sa usa ka lalaki [o babaye] kinsa wala makaadto ngadto sa templo.

"Ako nakadungog sa akong amahan nga miingon nga sa takna sa pagsulay, sa takna sa pagtintal, siya maghuna-huna sa mga saad, sa mga pakigsaad nga iyang gihimo diha sa Balay sa Ginoo, ug sila usa ka panalipod ngadto kaniya. . . . Kini nga panalipod mao ang kabahin niini nga seremonya. . . . Ako nasayud nga kini nga panalipod gihatag kay ako, usab; nakaamgo niini, ingon sa ubang liboan nga mga tawo kinsa nakahinumdom sa ilang mga obligasyon" (*Utah Genealogical and Historical Magazine*, Hulyo 1930, p. 103).

Ang Templo Mao ang usa ka Dapit sa Pagpadayag

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kadaghanan sa mga tawo nangutana sa ilang mga kaugalingon niini nga mga pangutana:

- Diin ako gikan?
- Nganong ania ako dinhi?
- Asa ako paingon human ako mamatay?
- Makita ba nako pag-usab ang akong banay?

Mga kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente Gordon B. Hinckley: "Ang mga tubag ngadto niini nga mga pangutana dili makita diha sa kaalam sa mga tawo. Kini makita lamang diha sa gipadayag nga pulong sa Dios. Ang mga templo sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao ang sagrado nga mga katukuran diin kini ug laing walay katapusan nga mga pangutana matubag" ("Why These Temples?" sa *Temples of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [*Ensign*, 1988], p. 2).

Ipasabut nga ang pagtuga nagtudlo kanato sa walay katapusan nga mga kamatuoran nga makatugot kanato nga makasabut sa atong mga katuyoan ug mga kapangakohan dinhi sa yuta. Usab sa templo, kita makadawat og kinaugalingon nga pagdasig aron sa paggiya kanato sa atong tibuok nga mga kinabuhi.

Si Presidente Ezra Taft Benson miingon: "Sa kalinaw niining matahum nga mga templo, usahay kita makakaplag og mga kasulbaran sa grabe nga mga problema sa kinabuhi. Ubos sa impluwensya sa Espiritu, usahay ang putli nga kahibalo moabut ngari kanato didto. Ang mga templo mao ang mga dapit sa kinaugalingon nga pagpadayag. Sa panahon nga ako nagsagubang og usa ka problema og usa ka kalisud, ako moadto ngadto sa Balay sa Ginoo uban sa pag-ampo diha sa akong kasingkasing alang sa tubag. Kini nga mga tubag miabut sa tataw ug walay pagkasayop nga mga paagi" ("What I Hope You Will Teach Your Children about the Temple," *Ensign*, Aug., 1985, p. 8).

Pagpasundayag sa Video

Kon ang pasundayag sa video "Mga Templo alang sa Walay Katapusan nga mga Pakigsaad" ("Temple Are for Eternal Covenants) anaa, ipakita kini ngadto sa mga sakop sa klase.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut ngadto sa batan-ong mga babaye nga sa umaabot sila makabaton sa kahigayunan nga interbyuhon sa ilang obispo ug sa presidente sa istaka. Kon sila takus, sila ug ang ilang mga pangulo sa pagkapari mopirma og usa ka gamay nga piraso sa papel—ang ilang rekomen sa templo. Kini nga rekomen mahimong simbolo sa ilang katakus sa pagsulod sa balay sa Ginoo sa pagdawat sa pagtuga ug moapil sa laing balaan nga mga ordinansa.

Ipasabut nga ang batan-ong mga babaye kinahanglan nga moapil kanunay sa mga ordinansa sa templo. Sila makadawat sa mga panalangin ug mga panabut nga mogiya kanila sa mga panahon sa kasamok.

Si Presidente Harold B. Lee miingon: "Sa panahon nga kamo mosulod sa usa ka balaan nga templo, kamo pinaagi niana nga dalan makaangkon og pakigdait uban sa mga Santos sa walay katapusan nga gingharian sa Dios, diin ang panahon wala na. Sa mga templo sa inyong Dios kamo gitugahan dili uban sa usa ka buhong nga kabilin sa kalibutanong katigayunan, apan uban sa usa ka bahandi sa walay katapusan nga katigayunan nga labaw ang bili" ("Enter a Holy Temple," *Improvement Era*, # Hunyo 1967, p. 144).

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mopili sa usa sa mosunod nga mga kalihokan nga ipahigayon:

1. Uban sa laing batan-ong mga babaye sa inyong purok o sanga, apil diha sa mga bunyag alang sa mga patay sa templo nga labing duol nganha kaninyo.
2. Isip usa ka pag-alagad ngadto sa mga sakop sa purok, tanyag sa pag-amuma alang sa gagmay nga bata samtang ang ilang mga ginikanan motambong sa templo.
3. Isip usa ka klase o uban sa inyong banay, paningkamot sa pagkat-on kutob sa inyong mahimo mahitungod sa templo nga labing duol nganha kaninyo. Kanus-a kini gipahinungod? Pakigsulti sa usa ka tawo kinsa mitambong sa pagpahinungod, o kamo makabasa ba mahitungod sa pagpahinungod? Nakahibalo ba kamo sa bisan unsa nga panalangin nga gipamulong sa panahon sa pag-ampo sa pagpahinungod?

Kaminyoon sa Templo

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa balaan nga katuyoan sa kaminyoon.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 11, Usa ka Lawak sa Ordinansa sa Templo; hulagway 5, Templo sa Salt Lake (62433), nahimutang sa luyo sa manwal, o usa ka hulagway sa templo nga nag-alagad sa inyong dapit. 2. Paghimo og inaninong porma sa usa ka batan-ong babaye, usa ka batan-ong lalaki, ug daghang gagmay nga mga bata. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
SUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Kaminyoon Gi-orden sa Dios alang sa usa ka Balaan nga Katuyoan**
Pagpamatuod sa magtutudlo mahimo nga gamiton o dili.	Ipakita ang hulagway sa usa ka lawak sa ordinansa sa templo. Ipadayag ang imong mga pagbati mahitungod sa katahum sa sulod sa templo ug ang espiritu nga anaa niini. Ipadayag ang paglaum nga ang matag batan-ong babaye sa inyong klase magpuyo aron nga siya makahimo sa pagsulod sa templo ug maminyo alang sa karon ug sa tanan nga kahangturan.
Panghisgutan sa kasulatan	Ipabasa sa usa ka batan-ong babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 49:15. " Unsa ang gipasabut nga ang kaminyoon gi-orden sa Dios? (Ang kaminyoon gisugo sa Dios.) Ipasabut nga ang Ginoo midala ni Adan ug Eva sa paghiusa ug mipahigayon sa seremonya sa kaminyoon aron sila mahimong bana ug asawa. Kini mao ang sumbanan nga planohon sa matag tawo nga sundon.
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Ang kaminyoon mao tingali ang labing mahinungdanon sa tanang mga desisyon ug adunay labing layo nga maabutan nga mga epekto, kay kini dili lamang may kalabutan sa diha-diha nga kalipay, apan sa walay katapusan nga hingpit nga kalipay usab. Kini nakaapekto dili lamang sa duha ka mga tawo nga naapil, apan usab sa ilang mga banay ug ilabi nga sa ilang mga anak ug mga anak sa ilang mga anak hangutd sa daghang mga kaliwatan" (Spencer W. Kimball, *Marriage and Divorce* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1976], p. 10). • Unsa ang usa ka balaan nga katuyoan sa kaminyoon? (Sa pagbaton sa mga anak ug sa pagtudlo ug pagbansay kanila aron sila makabalik sa pagpuyo uban sa Langitnong Amahan ug ni Jesus.)
Panaghsigutan nga kasulatan	Basaha ang sugo nga gihatag ngadto ni Adan ug Eva diha sa Genesis 1:28. • Unsa ka mahinugdanon ang pagbaton og mga anak? (Kini usa ka sugo.) Ipasabut nga kadtong kinsa nagpuyo sa matarung nga paagi ug wala tugoti sa kahigayunan ug panalangin sa kaminyoon o makabaton og mga anak niini nga kinabuhi makadawat niini nga mga panalangin ug sa tanang ubang mga panalangin niini sa kinabuhing dayon sa kinabuhi nga moabut.

	Usa ka Celestial nga Kaminyoon Mao ang Sinugdanan sa usa ka Walay Katapusan nga Gingharian
Kinutlo	Ipasabut nga ang kaminyoon maayo sa panan-aw sa Dios, bisan pa niana, ang celestial nga kaminyoon lamang ang makahatag kanato og katungod sa piho nga mga panalangin. Si Presidente Spencer W. Kimball miingon: "Kini mao ang tema sa Mormonismo karon, ug kita nagsangyaw niini sa tibuok kalibutan: kaminyoon, banay, panimalay, mga anak, mga apo ug sa tanan nga matahum ug mahimayaon. . . . "Kasagaran niini alang sa usa ka batan-ong babaye nga motan-aw ngadto sa batan-ong lalaki ug sa batan-ong mga lalaki nga motan-aw sa batan-ong mga babaye ug mahangyo alang sa kaminyoon sa husto nga panahon—nga maminyo ug masilyo alang sa kahangturan. "Kini kinaiyahan kana mao ang paagi nga gihimo sa Ginoo" (pakigpulong nga gihatag ngadto sa Kinatibuk-ang Komite sa Batan-ong mga Babaye, 28 Abr. 1977, sa *Church News*, 7 Mayo 1977, p. 6).
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipapaminaw sa batan-ong mga babaye ang usa sa walay katapusan nga mga panalangin sa celestial nga kaminyoon samtang ang Doktrina ug mga Pakigsaad 131:1–4 basahon pagkusog. • Unsa gayud ang atong buhaton aron makabaton og "dugang," nagpasabut nga mga anak, sa kahangturan? (Magminyo diha sa templo.)
Panaghisgutan sa hulagway	Ipakita ang usa ka hulagway sa usa ka templo. Ipasabut nga ang kaminyoon sa templo makapahimo alang sa usa ka bana ug asawa sa pag-abut sa labing taas nga ang-ang sa celestial nga gingharian. • Dugang ngadto sa pagkaminyo diha sa templo, unsa gayud ang atong buhaton nga makasiguro nga kita mag-uban didto sa celestial nga gingharian? (Pagpuyo og takus nga mga kinabuhi, sunod sa mga sugo sa Langitnong Amahan, ug lahutay ngadto sa katapusan.)
Mga kasulatan	Basaha ang mga bahin sa Doktrina ug mga Pakigsaad 132:15–17, 19 nga imong gibati nga masabtan sa batan-ong mga babaye. Basaha ang Juan 14:2. Ipasabut nga ang matag banay mao ang usa ka yunit ug makapanunod og usa ka dapit o mansyon sa gingharian sa Langitnong Amahan.
Panaghisgutan sa pisara	Ibutang ang inanino nga porma sa usa ka batan-ong babaye diha sa pisara ubos sa ulohan "Sa Balay sa Akong Amahan ang Daghang mga Mansyon." Sa tupad sa inaninong porma sa batan- ong babaye, ibutang ang inaninong porma sa usa ka batan-ong lalaki. Ipasabut nga sa umaabot ang matag batan-ong babaye mopili og usa ka batan-ong lalaki alang sa usa ka kauban. Aron kining panag-uban molungtad hangtud sa kahangturan, ang lalaki ug babaye kinahanglan nga maminyo diha sa templo. Ihatag ang inanino nga porma sa gagmay nga mga anak tupad sa ubang mga inanino nga porma. Ipasabut nga kining mga hulagway simbolo sa usa ka walay katapusan nga gingharian. Pinaagi sa ilang katakus, ang matag batan-ong babaye ug sa iyang walay katapusan nga kauban makapanunod og usa ka dapit, o mansyon, sa gingharian sa atong Langitnong Amahan.
	Pagpangandam alang sa Celestial nga Kaminyoon Nagkinahanglan og Pasalig ug Paningkamot
Panaghisgutan	• Kanus-a kamo kinahanglan nga magsugod sa pag-andam alang sa celestial nga kaminyoon? (Karon.) Ngano? • Sa unsa nga paagi nga ang paghukom sa celestial nga kaminyoon karon makaapekto sa inyong umaabot? Sa inyong kinabuhing dayon?

Sugilanon

Si Presidente Spencer W. Kimball misaysay sa mosunod nga tinuod nga sugilanon:

"Pipila na ka tuig ang milabay usa ka batan-ong lalaki ug babaye kinsa nagpuyo sa amihanang Utah miadto sa dakbayan sa Salt Lake alang sa ilang kaminyoon. Sila wala magtagad sa kaminyoon sa templo, o tingali sila wala mobati nga takus. Bisan unsa pa, sila nagminyo sa sibil. Human sa kaminyoon sila misakay sa ilang sakyanan ug mipadulong sa amihanan ngadto sa ilang panimalay alang sa usa ka salo-salo sa kasal. Sa ilang pagpaingon sa ilang balay sila nakasugat og aksidente, ug sa diha nga gihawanan ang mga nagbangga, dihay usa ka patay nga lalaki ug usa ka patay nga batan-ong babaye. Sila naminyo sa usa ngadto sa duha lamang ka mga oras. Ang ilang kaminyoon natapos. Sila naghunahuna nga sila naghigugmaay sa usag usa. Sila buot mag- uban hangtud sa kahangturan, apan sila wala magsunod sa mga sugo nga makapahimo niana nga posible. Busa ang kamatayon miabut ug mitapos niana nga kaminyoon. Sila tingali maayong batan-ong mga tawo; ako wala mahibalo. Apan sila mahimong mga anghel sa langit kon sila mahimo. Sila dili mahimong mga dios ug mga diosa ug mga pari ug babaye nga mga pari tungod kay sila wala magtuman sa mga sugo ug mobuhat sa mga butang nga gikinahanglan gikan kanila.

"Usahay adunay mga tawo diha kanato mga moingon, 'O, sa umaabot nga adlaw ako moadto sa templo. Apan ako dili pa kaayo andam karon. Ug kon ako mamatay, adunay mohimo sa buhat alang kanako didto sa templo.' Ug kana kinahanglan nga tin-aw nganhi kanatong tanan. Ang mga templo alang sa mga buhi ug mga patay lamang kon ang buhat wala pa mahimo. Nagtuo ba kamo nga ang Ginoo matamay ug mohatag ngadto niining batan-ong magtiayon kinsa mibaliwala kaniya, mohatag kanila og mga panalangin? Ang Ginoo miingon, 'Kay ang tanan nga mga kasabutan nga wala gihimo ngadto niini nga katuyoan adunay katapusan kon ang mga tawo patay na.' (D&P 132:7)" (sa Taho sa Komperensya, Komperensya sa Erya sa Japan 1975, p. pp. 61–62).

Makapahuna-huna nga mga pangutana

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpalandong diha sa ilang mga huna-huna sa mosunod nga mga pangutana:

- Mahinungdanon ba ang kaminyoon sa templo nganha kaninyo? Ngano?
- Sa unsa nga paagi kamo mapasaligon sa pagminyo diha sa templo?
- Ang usa ka batan-ong babaye kinsa nakahimo og usa ka pasalig sa pagminyo diha sa templo labaw ba nga magpili sa batan-ong lalaki nga siya makigdate?

Sugilanon ug panaghisgutan

Si Elder LeGrand Richards misaysay sa mosunod nga sugilanon:

"Kini mao ang batan-ong babaye nga anak nga babaye sa usa sa mga banay nga akong gidumala sa diha ako mao ang presidente sa istaka sa California. . . .

"Siya nagsugod sa pagpakigkuyog uban sa usa ka batan-ong lalaki kinsa nabunyagan nga usa ka sakop sa Simbahan, apan siya dili aktibo sa Simbahan. Dayon siya sa katapusan nahimong seryoso ug siya misugyot og kaminyoon sa batan-ong babaye. Nakahibalo ba kamo unsa ang iyang gisulti? Siya miingon, 'Ako dili gayud magminyo og usa ka lalaki kinsa wala magtahud sa iyang pagkapari ug sa iyang pagkasakop sa Simbahan. Ako gustong makahimo sa pagtudlo ngadto sa akong mga anak ug moingon, "Kamo sunod sa inyong amahan." '

"Ang ilang panagtrato natapos nianang higayona. Siya dili andam sa pagbayad sa bili" (*How You Can Best Honor Your Parents*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 29 Okt. 1903], pp. 4–5).

- Kanus-a sa inyong huna-huna nga kining batan-ong babaye mihimo sa pasalig nga magminyo diha sa templo?
- Sa unsa nga paagi ang iyang pasalig nga maminyo diha sa templo makaapekto sa iyang paghukom mahitungod sa batan-ong lalaki?

Itudlo nga sa diha nga ang usa ka batan-ong babaye makahimo sa tino nga pasalig sa pagminyo diha sa templo, siya makahimo sa paninguha nga gikinahanglan aron sa pagtuman sa iyang tumong.

Panaghisgutan sa pisara

- Unsa ang inyong mahimo karon sa pag-andam alang sa kaminyoon sa templo?

Samtang ang batan-ong mga babaye motubag, itala ang ilang mga tubag diha sa pisara ubos sa ulohan "Mga Butang nga Akong Buhaton Karon aron sa Pag-andam alang sa

Akong Kaminyoon sa Templo." (Mga tubag mahimong maglakip sa mosunod: limpyo sa moral nga paagi, motahud ug moabag sa pagkapari, mobayad sa mga ikapulo, mobansay sa balaod sa puasa, magmatinuoron, mosunod sa Pulong sa Kaalam, mopakita og maayong panig-ingnan, mopadayon sa limpyo nga sinultihan, mag-ampo kanunay, motahud sa mga ginikanan.) Hatagi og kasayuran ang batan-ong mga babaye nga ang Ginoo motabang sa matag usa kanila sa pagtuman sa ilang pasalig nga magminyo sa templo kon sila magsunod sa iyang mga sugo.

Mga Kinutlo

Basaha ang mosunod nga mga kinutlo ngadto sa batan-ong mga babaye:

"Ang mga batan-on kinahanglan nga magsugod karon aron sa pagpahimutang sa ilang mga kinabuhi aron sila makita nga takus sa tukma nga panahon sa pag-adto sa Balay sa Ginoo ug mabayaw ug mabalaan pinaagi sa seremonya sa templo" (Harold B. Lee, "Enter a Holy Temple," *Improvement Era*, Hunyo 1967, p. 144).

"Ako nagtuo nga walay takus nga batan-ong Santos sa Ulahing Adlaw nga lalaki o babaye nga molikay sa bisan unsang makatarungan nga paningkamot sa pag-adto ngadto sa balay sa Ginoo sa pagsugod sa ilang kinabuhi sa panagtipon. . . .

"Ang mga panalangin ug mga saad nga moabut gikan sa sinugdanan sa panagtipon, alang karon ug sa kahangturan, diha sa usa ka templo sa Ginoo, dili makuha sa bisan unsa nga laing paagi ug ang takus nga batan-ong mga lalaki ug batan-ong mga babaye nga Santos sa Ulahing Adlaw kinsa magsugod sa kinabuhi nga magtipon makakaplag nga ang ilang walay katapusan nga pagpanag-uban ubos sa walay katapusan nga pakigsaad nahimong tukuranan diin motukod ang kalinaw, kalipay, hiyas, gugma, ug sa tanan nga laing walay katapusan nga mga kamatuoran sa kinabuhi dinhi ug sa umaabot" (Heber J. Grant, "Beginning Life Together," *Improvement Era*, Abr. 1936, pp. 198–99).

Pagpamatuod sa magtutudlo

Sultihi ang batan-ong mga babaye nga ikaw buot nga ang matag usa kanila moluhod sa altar sa templo ug masilyo alang karon ug sa tanan nga kahangturan ngadto sa usa ka takus nga batan-ong lalaki aron sila makatukod sa usa ka walay katapusan nga gingharian. Pagpamatuod nga ang kaminyoon usa ka balaan ug nga ang usa ka kaminyoon sa templo mao ang paagi sa Ginoo ug ang bugtong paagi sa walay katapusan nga kalipay.

Gisugyot nga Kalihokan

Pakigsabut sa usa ka babaye kinsa naminyo diha sa templo nga mamulong sa tunga-tunga sa semana nga kalihokan sa hilisgutan nga "Ang Sinugdanan sa usa ka Gingharian." Ang mosunod mahimong makahatag og mga ideya alang sa iyang pagpasabut:

1. Mga hulagway sa banay
2. Ang iyang mga pagbati mahitungod sa kasinatian nga naminyo didto sa templo
3. Ang impluwensya nga nahatag diha kaniya sa pagkaminyo diha sa templo
4. Ang mga panalangin sa usa ka kamiyoon sa templo
5. Ang pipila ka mga hagit sa kaminyoon
6. Ang pipila ka espirituhanong mga kasinatian

Inadlaw nga Talaan

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makakat-on unsaon sa paghimo sa iyang inadlaw nga talaan nga usa ka maikagon ug bililhon nga talaan sa iyang kinabuhi.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Pagdala og daghang mga talaan aron ipakita. 3. Pagdala og daghang mga panig-ingnan sa mga basahon nga mahimong magamit alang sa usa ka inadlaw nga talaan: tulo ka lingin nga *binder*, *kwaderno* nga *spring*, binugkos nga inadlaw nga talaan, o talaadlawan. Pagdala usab og daghang matang sa mga lapis ug mga *pen*. 4. Mahimong gamiton o dili: Pag-andam og ighahatag nga basahon ingon nga gisugyot diha sa leksyon. 5. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Pagpakita ug kalihokan	Pakita ang inadlaw nga mga talaan. Dayon ipud-apod ang mga papel ug mga lapis, ug ipasulat sa matag batan-ong babaye ang mga detalye mahitungod sa iyang bunyag—sa diha nga siya gibunyagan, diin ug pinaagi ni kinsa, unsa ang iyang gibati, ug uban pa. (Limitahi kini nga kalihokan ngadto sa pipila ka mga minuto.) Bisan og daghan sa batan-ong mga babaye dili makahinumdom pag-ayo mahitungod sa adlaw sa bunyag, tuguti kadtong nakahinumdom sa pagpakigbahin sa pipila sa ilang mga huna-huna uban sa klase. • Buot ba kamo nga makahimo sa paghinumdom og dugang mahitungod nianang mahinungdanong adlaw? Itudlo nga sa atong tibuok kinabuhi kita may mga pagbati ug mga kasinatian nga makapalig-on sa atong mga pagpamatuod ug makahatag kanato og kaisug sa malisud nga mga panahon. Apan aron sa paghinumdom kanila, kita kinahanglan nga motala kanila. Kon dili kining mga pagbati mahanaw sa atong mga handumanan, ug kita sa katapusan makalimot kanila sa hingpit. Ang usa ka inadlaw nga talaan mao ang usa ka dapit sa pagtala sa mga kasinatian, mga huna-huna, ug mga pagbati, ug mga hitabo kon sila mahitabo sa atong mga kinbuhi.
	Kita Gitambagan sa Paghupot og Talaan sa Atong mga Kinabuhi
Pagpasabut sa kasulatan	Ipasabut nga ang karaan ug bag-o nga mga propeta mitambag kanato sa pagbaton og inadlaw nga mga talaan. Ang propeta nga si Enoch mipasabut sa kamahinungdanon sa pagtala sa mahinungdanon nga mga hitabo: "Ug ang kamatayon moabut diha sa atong mga amahan; bisan pa niana kita nakaila kanila. . . "Kay usa ka basahon sa handumanan kita misulat taliwala kanato, sumala sa sumbanan nga gihatag sa tudlo sa Dios; ug kini gihatag diha sa atong kaugalingon nga pinulongan" (Moises 6:45–46). Si Alma mitambag sa iyang anak nga lalaki nga si Helaman nga ang mga talaan mopadako sa panumduman (tan-awa sa Alma 37:8).

Ipapakli sa batan-ong mga babaye ug ipabasa ang 3 Nephi 23:6–13. Itudlo nga ang Manluluwas nabalaka pag-ayo nga ang mga Nephite wala makatala sa pipila sa mga panagna nga ilang nadawat. Siya naglaum sa mga katawhan nga mohimo og husto ug kompleto nga mga talaan.

Mga kinutlo ug panaghisgutan

Si Presidente Spencer W. Kimball mihatag niini nga tambag: "Ang matag tawo kinahanglan mohimo og usa ka inadlaw nga talaan ug matag tawo *makabaton* og usa ka inadlaw nga talaan. Kini kinahanglan nga makahatag og kahayag ug makahatag og daghang mga panalangin og kalipay ngadto sa mga banay. Kon adunay usa dinhi kinsa wala magbuhat sa ingon, paghinulsol kamo karon ug pag-usab—usba ang inyong kinabuhi?" (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1979, p. 117; o *Ensign*, Mayo 1979, p. 84).

• Ngano sa inyong hunahuna nga si Presidente Kimball misugo kanato sa "paghinulsol karon ug sa pag-usab" kon kita wala maghimo og inadlaw nga talaan?

Human ang batan-ong mga babaye makasugyot sa ilang huna-huna, basaha ug hisguti ang mosunod nga kinutlo: "Kadtong kinsa naghimo og kinaugalingon nga inadlaw nga talaan labaw nga makahinumdom sa Ginoo sa ilang matag adlaw nga mga kinabuhi" ("President Kimball Speaks Out on Personal Journals," *New Era*, Dec. 1980, p. 27).

Ighahatag nga basahon o panaghisgutan sa pisara

• Unsa nga matang sa mga butang ang mahimong ilakip diha sa inyong inadlaw nga talaan?

Hisguti ang mga sugyot sa matag batan-ong babaye. Isulat kini dinha sa pisara, o iapud-apod ang ighahatag nga mga basahon nga naglakip sa mga sugyot sama sa mosunod:

1. Mahinungdanon nga mga hitabo, mga huna-huna, ug kinaugalingong mga pagbati
2. Kinaugalingon nga tambag, mga saad, ug mga panalangin nga nadawat ug ang mga kahimtang nga naglibot kanila
3. Mga kamatayon, mga pagkatawo, mga kaminyoon, mga bunyag, ug mga pagtuga
4. Kinaugalingon nga mga kadaugan, mga kapakyasan, ug mga pakigbisug ug sa unsa nga paagi kini giatubang
5. Bag-ong mga hitabo sa lokal, nasyonal, ug sa kalibutan nga nakapadani kaninyo o nakaimpluwensya sa inyong kinabuhi
6. Yano nga mga panghitabo sa inadlaw nga kinabuhi

Kita Makapili Unsaon sa Paghimo ang Atong Inadlaw nga mga Talaan

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang usa ka inadlaw nga talaan kinaugalingon kaayo nga ang matag usa kanato makahukom unsaon nato pagsulat ang atong kaugalingong inadlaw nga talaan. Mga sugyot nga gihatag sa ubang mga tighimo og inadlaw nga talaan mahimong bililhon sa pagtabang kanato sa paghimo sa atong pagsulat sa inadlaw nga talaan nga usa ka malampuson ug makagantihon nga kasinatian.

Panaghisgutan sa pisara

Tun-i pag-usab ang mosunod nga mga sugyot pinaagi sa pagsulat niini diha sa pisara o ipasulat kini sa batan-ong mga babae diha sa ighahatag nga basahon nga ilang nang nadawat. Dayon ipakita ang pipila ka mga ideya diha sa pisara ug hisguti ngano nga kini mahimo nga makatabang.

1. Butangi og petsa ang matag gisulat; ang adlaw sa semana o gani ang oras sa adlaw tingali mahinungdanon nga isulat.
2. Butangi og numero ang mga pahina.
3. Paggahin og usa ka piho nga panahon sa pagsulat matag adlaw ba o senimana (tingali Domingo sa hapon).
4. Himoa ang inadlaw nga talaan nga daling gamiton o pagdala og gikuha nga mga pahina sa mga biyahe ug sa espesyal nga mga tigum sa simbahan.
5. Gamita ang una ug katapusang mga ngalan kon magsulat mahitungod sa tagsa-tagsa ka mga tawo.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang pagkamamugnaon makatabang sa atong inadlaw nga mga talaan nga molarawan sa atong kaugalingon nga mga kinaiya ug mga tinguha. Usa ka batan-ong babaye mipasabut sa iyang paagi sa paghimo sa iyang inadlaw nga talaan nga maikagon:

"Akong ginganlan ang akong inadlaw nga talaan nga Lucy. Kini sama sa akong suod nga higala. Malisud ang pagpakigsulti ngadto sa usa ka pahina, apan karon ako makigsulti ngadto sa akong labing suod nga higala nga si Lucy ug mosulti kaniya sa akong mga pagbati" (Jeree Worthen, kinutlo sa Kathleen Lubeck, "A Journal Called Lucy," *New Era*, Nob. 1981, p. 40).

Ang Atong Inadlaw nga mga Talaan Mahimong Maikagon ug Mahangturon

Sugilanon

Si Clarissa Young, usa sa anak nga mga babaye ni Brigham Young, mihimo og usa ka detalyado nga inadlaw nga talaan sa panahon sa mga katuigan nga siya nagpuyo sa Beehive nga Balay sa Dakbayan sa Salt Lake, Utah. Ang Beehive nga Balay mao ang ngalan nga gihatag ngadto sa panimalay ni Brigham Young. Si Clarissa wala lamang mosulat og usa ka detalyado nga paghulagway sa matag lawak diha sa balay, apan milakip sa mga butang sama sa kolor sa mga bongbong, sa mga kasangkapan nga gigamit, ug unsa nga mga butang ang gigamit diha sa mantil matag tuig. Siya gani milakip sa tinuod nga piraso sa panapton nga gigamit diha sa "taas nga hawanan", ang lawak diin ang tanan nga pormal nga pag-abi-abi gihimo. Sa 1954, sa diha nga ang Simbahan nagsugod sa pagpahiuli sa nag-edad og usa ka gatos ka tuig nga Beehive nga Balay, ang inadlaw nga talaan ni Clarissa bililhon kaayo. Bisan ang sama nga panapton nga iyang gitipigan gipadala ngadto sa kompaniya sa panapton, ug bag-ong mga panapton gilala aron mahimong sama gayud sa orihinal nga mga panapton.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang inadlaw nga mga talaan nga atong gihimo mahimong labaw nga makapaikag pinaagi sa pagdugang sa mga butang sama sa mga dibuho, mga kinutlo, o balak nga makatabang sa pagsulti sa atong mga sugilanon. Dugang ngadto sa usa ka inadlaw nga talaan, daghang mga tawo naghimo usab og basahong pilitanan (scrapbook) diin ilang matipigan ang mga hinipos nga mga pamantalaan, mga buletin sa simbahan, kataw-anan nga mga ginunting, mga programa sa sayaw, sundanan sa mga sinina, ug ubang mga butang nga adunay kahulugan ngadto kanila.

Sugilanon ug panaghisgutan

Itudlo nga aron mahimo nga bililhon, ang usa ka inadlaw nga talaan kinahanglan usab nga magmalungtaron. Usa ka magtutudlo sa organo mihatag sa usa ka batan-ong babaye og pipila ka maalamon nga tambag sa adlaw nga iyang gidala ang usa ka bag-o nga basahon sa musika ngadto sa iyang leksyon. Human makakomentaryo sa bili siya mipasabut, "Ang musika dili lamang mahal, apan ang pagkabililhon niini motubo kon kamo motuon niini ug kini mahimong usa ka bahin kanimo. Kon ikaw mosangkap niini og hapin o *folder* alang sa imong musika, kini molungtad sa tibuok kinabuhi. Apan kon ikaw modala niini matag semana nganhi sa imong leksyon nga walay hapin, ang imong musika sa dili madugay mahimong magkagidlay, magisi, ug walay bili."

- Sa unsa nga paagi nga kining tambag magamit ngadto sa pag-atiman og usa ka inadlaw nga talaan?

Pagpakita og panaghisgutan

Ipakita sa batan-ong mga babaye ang nagkalain-lain nga mga basahon ug mga kwaderno nga imong gidala. Ipakita usab ang mga lapis ug mga *pen*. Hisguti ang mga kaayohan ug mga limitasyon sa mga basahon ug sa mga lapis ug mga pen. Itudlo nga ang usa ka basahon alang sa usa ka inadlaw nga talaan dili kinahanglan nga mahalon, apan kini kinahanglan nga lig-on. Hatagi og gibug-aton nga ang mga *pen* ug ang permanente nga tinta makahimo og maayo nga talaan kay sa mga lapis. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna og mga paagi sa paghimo sa ilang inadlaw nga mga talaan nga labaw nga lig-on.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mabinantayon nga pagplano karon makahimo sa usa ka inadlaw nga talaan nga usa bahandi alang sa daghang mga kaliwatan. Ang kanunay, mahuna-hunaon nga pagtagad makahimo niini nga usa ka basahon nga mahinungdanon ang bili. Ug kon kita mohimo og usa ka talaan sa atong mga kinabuhi, kita makabaton og malinawon nga pagbati nga moabut gikan sa pagsunod sa mga sugo sa Ginoo.

Kagamitan sa Leksyon

Awhaga ang matag batan-ong babaye sa pagpili ug pagsugod sa paggamit sa iyang kaugalingong paagi sa paghimo og inadlaw nga talaan. Hangyoa siya sa pagpaningkamot sa paghimo sa iyang inadlaw nga talaan nga makapaikag ug malungtaron.

Gisugyot nga mga Kalihokan

1. Isip usa ka klase, paghimo og usa ka kalihokan sa gabii diin ang mga bahin sa paghimo og inadlaw nga talaan nga gihisgutan dinhi niini nga leksyon mapakita sa dakong detalye.
2. Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mapakigbahin sa materyal sa ighahatag nga basahon uban sa mga sakop sa ilang mga banay.

Leksyon 17

Pagtipig sa mga Talaan sa Kasaysayan sa Banay

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makakat-on unsaon sa pagtipig sa mahinungdanong mga talaan sa banay.

PAGPANGANDAM

1. Pagdala og usa ka nahuman nga tsart sa kagikan sa inyong kaugalingon—kanang adunay mga hulagway kon mahimo—ug usa ka nahuman nga talaan sa pundok sa banay. Pag- andam sa pagsaysay og mobu mahitungod sa pipila sa imong mga katigulangan kansang mga ngalan gipakita diha sa tsart sa kagikan. Pagdala usab og usa ka lapis, usa ka blangko nga tsart sa kagikan, usa ka blangko sa talaan sa pundok sa banay alang sa matag batan-ong babaye. Kon ikaw dili makakuha niini nga mga porma, paghimo og mga kopya sa anaa sa katapusan sa leksyon.
2. Paghimo og kadina nga papel pinaagi sa pagputol-putol og adunay kolor nga papel sa dili mokubos og pito ka mga gilis mga unom ka mga pulgada ang gitas-on ug usa ka pulgada ang gilapdon. Usaha sa pagpapilit ang mga gilis aron maporma nga usa ka kadena. Himoa nga ang mga sinumpayan nga nagrepresentar sa miaging mga kaliwatan nga usa ka kolor, usa ka sinumpayan sa tunga nga nagrepresentar sa batan-ong mga babaye nga ikaduhang kolor, ug ang mga sinumpayan nga nagrepresentar sa umaabot nga mga kaliwatan nga ikatulo nga kolor. Kon mahimo butangi og usa ka hulagway sa usa sa mga sakop sa klase sa tunga nga sumpay.
3. Isulat diha sa usa ka karatula o sa pisara: "Ang yuta pagahampakon uban sa usa ka tunglo gawas kon adunay pagkasumpay sa pipila ka matang o laing taliwala sa mga amahan ug sa mga anak" (D&P 128:18).
4. Pagtudlo og usa ka sakop sa klase sa pagsaysay og usa ka mubo nga kasaysayan mahitungod sa usa ka kagikan.
5. Pagtudlo og batan-ong mga babaye og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

Pahinumdom ngadto sa magtutudlo

Susiha kon unsang mga kapangohaan sa kasaysayan sa banay ang anaa kanila sa batan-ong mga babaye sa imong klase—mga talaan sa banay ug mga organisasyon sa banay, sama pananglit. Niini nga leksyon, ang batan-ong mga babaye kinahanglan nga adunay daghang mga kahigayonan sa pagpakita sa mga butang nga anaa kanila ug sa pag-apil sa laing mga paagi. Siguroha sa paghatag og igong panahon alang sa klase sa pagkompleto sa mga kalihokan.

Andama ang imong kaugalingon alang niini nga leksyon pinaagi sa pagsiguro nga ikaw nakahibalo unsaon sa pagsulat sa usa ka tsart sa kagikan ug sa usa ka talaan sa pundok sa banay. Ang tig-abag sa kasaysayan sa banay o laing tawo nga adunay kasinatian sa buhat sa kasaysayan sa banay mahimong makatabang kanimo sa pagpasabut niini nga leksyon.

GISUGYOT NGA MGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Leksyon nga may butang nga gamiton

Pasiuna

Ipakita ang kadena nga papel, ug ipasabut nga ang matag sumpay nagrepresentar sa usa ka kaliwatan sa usa ka kutay sa banay. Kadtong nag-una nga mga kaliwatan gitawag nga atong mga katigulangan. Kadtong sa umaabot nga mga kaliwatan gitawag og umaabot nga kaliwatan.

- Kinsa ang gi-representar sa bugtong sumpay sa tunga?

Itudlo nga ang sumpay sa tunga nagrepresentar sa buhi nga tawo kinsa nagtabang sa pagbugkos sa miaging mga kaliwatan ngadto sa umaabot nga kaliwatan pinaagi sa kasaysayan sa banay ug buhat sa templo.

Kamo Mahimong Usa ka Nagbugkos nga Sumpay sa Inyong Kadena sa Katigulangan

Leksyon nga may butang nga gamiton

Putla ang kadena.

• Unsa ang mahitabo kon ang buhat sa ordinansa sa templo dili mahuman alang niadtong gi- representar sa mga sumpay? (Ang kadena sa katigulangan maputol.) Sultihi ang batan-ong mga babaye nga sila makakat-on karon sa unsa nga paagi sila makatabang sa pagbugkos sa mga kaliwatan.

Pagpakita sa tsart sa kagikan

Ipakita ang usa ka nahuman na tsart sa kagikan aron sa paghulagway nga ang batan-ong mga babaye adunay daghan nga mga sumpay nga nagdugtong kanila sa miaging mga kaliwatan.

• Pila ka buok ang inyong mga apohan? Pila ka buok ang mga ginikanan sa mga apohan? Itudlo nga ang gidaghanon magdoble sa matag kaliwatan.

Panaghisgutan

Ipasabut nga sama nga kita motan-aw sa atong mga katigulangan alang sa ilang mga panig-ingan ug kaalam, mao usab ang atong umaabot nga kaliwatan matinguhaon ngari kanato ug sa mga talaan nga atong gihimo.

• Unsa nga mga talaan ang anaa kaninyo nga naglakip sa mahinungdanon nga kasayuran ngadto sa inyong umaabot nga kaliwatan?

Hatagi og gibug-aton ang pagkamahinungdanon sa paghimo og tukma nga mga talaan ug sa pagtipig sa mahinungdanon nga mga dokumento karon.

Ipasabut nga kita nagtipig og mga talaan ug mga dokumento ug nagsiksik aron kita makahatag og kasayuran ngadto sa templo ug ipahigayon ang mga ordinansa sa templo alang sa atong mga katigulangan. Itudlo nga ang atong mga katigulangan makahimo sa pagpili kon sila modawat ba o dili sa ebanghelyo, apan kini anaa ra kanato sa paghatag kanila sa kahigayunan sa pagbuhat sa ingon.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag mahitungod sa kamahinungdanon ug katuyoan niini nga buhat:

"Ang Propeta Joseph mitudlo nga kamo ug ako mahimong mga manluluwas sa Bukid sa Zion. Kita mao ang mopundok, motukod sa mga templo, mangita sa atong mga patay, ug mopahigayon sa tanang mahinungdanon nga mga ordinansa. Kini nga buhat nagdugtong sa walay katapusan nga mga sumpay nga nagbugkos kanato ngadto sa usag usa ug ngadto sa atong amahan. Kita mahimaya isip mga yunit sa banay.

"Ang Propeta Joseph miingon, 'Mahinungdanon kini. . .nga ang. . .pagkasumpay sa mga kapaigoan. . .kinahanglan mahitabo. . .gikan sa mga panahon ni Adan bisan ngadto sa panahon karon' (D&P 128:18)" (A. Theodore Tuttle, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1980, p. 57; o *Ensign*, Mayo 1980, p. 40).

Mga Talaan sa Banay Nagsugod uban sa usa ka Tsart sa Kagikanan ug Talaan sa Pundok sa Banay

Panaghisgutan sa tsart sa kagikanan

Ihatag ang blangko nga tsart sa kagikan ngadto sa matag batan-ong babaye, apan ayaw una sila hatagi og mga lapis. Ipasabut nga ang tsart mao ang usa ka mapa o usa ka hulagway sa mga katigulangan. Ang tsart nagsugod sa usa ka tawo. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpangita sa lugar diha sa tsart sa kagikan diin ang ilang kaugalingon nga mga ngalan mahimong mabutang.

Itudlo nga ang matag kaliwat gipakita sa usa ka lakang pabalik gikan sa tawo, uban sa matag braket nga nagrepresentar sa usa ka kaminyoon. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpangita sa mga lguar diha sa tsart diin ang mga ngalan sa ilang mga ginikanan kinahanglan nga ibutang. Kon ikaw nagdala og usa ka tsart sa kagikan o usa

ka hulagway sa kagikan sa inyong kaugalingon nga banay, ipakita kini ngadto sa batan-ong mga babaye.

• Unsa ang inyong makat-onan mahitungod sa inyong mga kabanay gikan sa kasayuran diha sa tsart sa kagikan?

Sa mobu nga paagi isaysay ang mahitungod sa inyong pipila ka mga katigulangan, ginamit ang mga kamatuoran gikan sa tsart nga imong gidala.

Tudlo pag-usab sa tsart sa kagikan.

• Asa ang inyong igsoong mga lalaki, igsoong mga babaye, mga iyaan, ug mga uyoan mabutang diha sa tsart sa kagikan?

Itudlo nga ang tsart sa kagikan nagpakita *lamang* sa atong laktod nga kutay sa mga katigulangan- –sa laing mga pulong, mga ginikanan, mga apohan, mga ginikanan sa mga apohan, ug uban pa. Kini wala magpakita sa ubang mga anak sa mga ginikanan.

• Asa nato itala ang mga ngalan sa ubang mga anak—ang atong igsoong mga lalaki, igsoong mga babaye, mga iyaan, ug mga uyoan?

Pagpakita

Ipakita sa klase ang usa ka nahuman nga talaan sa pundok sa banay, bisan ang imoha o sa imong gihulman gikan sa laing tawo. Ipasabut nga human ang usa ka batan-ong babaye makatala sa iyang kaugalingong ngalan diha sa linya sa tsart sa kagikan, siya naglista sa iyang kaugalingon isip usa ka anak sa iyang unang talaan sa pundok sa banay. Ang iyang mga ginikanan, kinsa anaa sa mga linya 2 ug 3 sa tsart sa kagikan, nalista diha sa talaan sa pundok sa banay isip bana ug asawa, ang mga ginikanan sa banay. Mobalik og laing kaliwatan, ang mga ginikanan gilista isip mga anak sa duha ka lain nga mga talaan sa banay. Ang matag parisan sa mga ginikanan diha sa usa ka tsart sa kagikan gilista isip bana ug asawa diha sa talaan sa pundok sa banay ug isip mga anak sa laing mga talaan sa pundok sa banay.

Ang kasayuran diha sa mga tsart sa kagikan ug sa mga talaan sa pundok sa banay mahimong magamit sa pagpahigayon sa buhat sa ordinansa alang sa patay nga mga katigulangan. Ang mga tig-abag sa kasaysayan sa banay sa purok adunay dugang kasayuran mahitungod unsaon sa paghimo niini.

Pagpasabut sa magtutudlo

Tudlo balik ngadto sa kadena nga papel uban sa sumpay nga nagrepresentar sa usa ka batan-ong babaye. Ipasabut nga ang matag batan-ong babaye adunay kapangakohan sa pagkompleto sa bisan usang blangko nga lugar nga iyang makit-an sa iyang kaugalingong mga tsart sa kagikan ug sa mga talaan sa pundok sa banay. Ang Ginoo mipatin-aw ngadto sa Propeta Joseph Smith sa kamahihungdanon sa matag tawo nga magsiksik sa kasaysayan sa banay, mag-andam og usa ka talaan, ug magkompleto sa buhat sa templo alang sa iyang kaugalingon nga mga katigulangan. Siya miingon nga ang bunyag alang sa mga patay usa ka gikinahanglan nga ordinansa alang sa tanang mga anak sa atong Amahan: "Kay kita kon wala sila dili mahimong hingpit; ni sila kon wala kita mahimong hingpit" (D&P 128:18).

Karatula ug panaghisgutan

Ipakita ang karatula sa Doktrina ug mga Pakigsaad 128:18, ug hisguti ang kahulugan sa kasulatan. Ipakita sa unsa nga paagi nga ang nabugto nga sinumpayan sa papel mahimong masumpay ngadto sa laing mga sumpay pinaagi sa mga *staple*, *tape*, papilit, o mga klip sa papel. Dayon ipasabut nga ang pagsilyo diha sa templo nagsumpay sa mga ginikanan ug mga anak nga mag-uban sa kahangturan pinaagi sa gahum sa pagbugkos o pagsilyo. Kini nga ordinansa sa pagbugkos ipahigayon lamang diha sa mga templo. Kini mao ang labing sagrado.

Kalihokan sa klase

Iapud-apod ang mga lapis ug blangko nga mga talaan sa pundok sa banay ngadto sa batan-ong mga babaye. Hangyoa ang matag batan-ong babaye sa pagsulat diha sa daghang mga lugar diha sa iyang tsart sa kagikan kutob sa iyang mahimo gikan sa huna-huna. Ipahimo usab sa matag sakop sa klase ang pagsulat diha sa ilang talaan sa pundok sa banay, maglista sa iyang mga ginikanan isip bana ug asawa, uban sa iyang kaugalingon ug bisan kinsang igsoon nga mga lalaki ug babaye isip mga anak.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Hangyoa ang gitudlo nga batan-ong babaye sa pagsaysay sa mubo nga paagi mahitungod sa usa sa iyang mga katigulangan ug, kon mahimo, ipakita kon asa siyang dapita mahimutang diha sa iyang tsart sa kagikan.

Kagamitan sa Leksyon

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagdala sa ilang mga tsart ug mga talaan sa pundok sa banay ngadto sa panimalay ug ipasusi ang kasayuran nga ilang gisulat aron matukma. Hangyoa sila sa pagkompleto kutob sa ilang mahimo gikan sa magamit nga mga talaan sa banay ug modala pagbalik sa mga palid sunod semana. Kini nga leksyon kinahanglan nga makatabang sa batan- ong mga babaye nga gustong mohimo og dugang pagsiksik sa pagkompleto sa iyang mga tsart sa kagikan ug mga talaan sa pundok sa banay. Isugyot nga ang mga sakop sa klase makakat-on og dugang mahitungod sa sukaranan nga mga baruganan sa pagsiksik sa kasaysayan sa banay ug makakat-on unsa ang mahimo na nga buhat sa templo alang sa ilang mga katigulangan.

Tsart sa Kagikanan

No. sa tsart _____

No. 1 niini nga tsart sama sa no. _____ diha sa tsart no. _____.

Markahi ang mga kahon kon ang mga ordinansa nahuman na.

- [G] Gibunyagan
- [GT] Gitugahan
- [GG] Gibugkos ngadto sa mga ginikanan
- [GK] Gibugkos ngadto sa kapikas
- [B] Talaan sa Pundok sa Banay anaa alang niini nga magtiayon
- [K] Ordinansa sa mga kabataan nahuman na

1 (Ngalan) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

(Kapikas) [G] [GT] [GG] [GK]

2 (Amahan) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

3 (Inahan) [G] [GT] [GG] [GK]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

4 (Amahan sa no. 2) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

5 (Inahan sa no. 2) [G] [GT] [GG] [GK]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

6 (Amahan sa no. 3) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

7 (Inahan sa no. 3) [G] [GT] [GG] [GK]

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

8 (Amahan sa no. 4) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo

Kanus-a namatay
Diin

9 (Inahan sa no. 4) [G] [GT] [GG] [GK] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

10 (Amahan sa no. 5) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo

Kanus-a namatay
Diin

11 (Inahan sa no. 5) [G] [GT] [GG] [GK] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

12 (Amahan sa no. 6) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo

Kanus-a namatay
Diin

13 (Inahan sa no. 6) [G] [GT] [GG] [GK] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

14 (Amahan sa no. 7) [G] [GT] [GG] [GK] [B] [K] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a naminyo

Kanus-a namatay
Diin

15 (Inahan sa no. 7) [G] [GT] [GG] [GK] Ipadayon sa tsart no. _____

Kanus-a natawo
Diin

Kanus-a namatay
Diin

Imong ngalan ug pinuy-anan	
Numero sa telepono	Petsa sa pag-andam

(Pedigree Chart, Cebuano). 3/96. (3/96). 31826 853

Talaan sa Pundok sa Banay

Kon magmakinilya, ibutang sa gilay-on nga 1 1/2.

Pahina sa

Bana
Ngalan (mga) | Apelyido | ☐ Tan-awa "Uban nga mga kaminyoon"

Natawo (adlaw bulan tuig)	Dapit	**Mga petsa sa ordinansa sa mga Santos sa Ulahing Adlaw**	Templo
Nabunyagan	Dapit	Nabunyagan	
Namatay	Dapit	Natugahan	
Gilubong	Dapit	Nabugkos ngadto sa mga ginikanan	
Naminyo	Dapit	Nabugkos ngadto sa kapikas	
Amahan sa bana Ngalan (mga)	Apelyido		☐ Patay
Inahan sa bana Ngalan (mga)	Apelyido sa pagkadalaga		☐ Patay

Asawa
Ngalan (mga) | Apelyido | ☐ Tan-awa "Uban nga mga kaminyoon"

Natawo (adlaw bulan tuig)	Dapit	**Mga petsa sa ordinansa sa mga Santos sa Ulahing Adlaw**	Templo
Nabunyagan	Dapit	Nabunyagan	
Namatay	Dapit	Natugahan	
Gilubong	Dapit	Nabugkos ngadto sa mga ginikanan	
Amahan sa asawa Ngalan (mga)	Apelyido		☐ Patay
Inahan sa asawa Ngalan (mga)	Apelyido sa pagkadalaga		☐ Patay

Mga anak Ilista ang matag anak (buhi o patay) sumala sa pagkatawo.

1	Lalaki ☐	Ngalan (mga)	Apelyido	☐ Tan-awa "Uban nga mga kaminyoon"
		Natawo (adlaw bulan tuig)	Dapit	Nabunyagan
	Babaye ☐	Nabunyagan	Dapit	Natugahan
		Namatay	Dapit	Nabugkos ngadto sa mga ginikanan
		Kapikas Ngalan (mga)	Apelyido	
		Naminyo	Dapit	Nabugkos ngadto sa kapikas
2	Lalaki ☐	Ngalan (mga)	Apelyido	☐ Tan-awa "Uban nga mga kaminyoon"
		Natawo (adlaw bulan tuig)	Dapit	Nabunyagan
	Babaye ☐	Nabunyagan	Dapit	Natugahan
		Namatay	Dapit	Nabugkos ngadto sa mga ginikanan
		Kapikas Ngalan (mga)	Apelyido	
		Naminyo	Dapit	Nabugkos ngadto sa kapikas
3	Lalaki ☐	Ngalan (mga)	Apelyido	☐ Tan-awa "Uban nga mga kaminyoon"
		Natawo (adlaw bulan tuig)	Dapit	Nabunyagan
	Babaye ☐	Nabunyagan	Dapit	Natugahan
		Namatay	Dapit	Nabugkos ngadto sa mga ginikanan
		Kapikas Ngalan (mga)	Apelyido	
		Naminyo	Dapit	Nabugkos ngadto sa kapikas

Pagpili og ***usa lamang*** sa mosunod nga mga kapilian. Ang kapilian nga imong napili magamit sa tanan nga mga ngalan niini nga porma.

☐ **Kapilian 1—Hapnig sa Banay** Ipadala ang tanan nga mga ngalan ngadto sa akong hapnig sa banay diha sa Templo. _____

☐ **Kapilian 2—Hapnig sa Templo** Ipadala ang tanan nga mga ngalan ngadto sa bisan hain nga templo ug motudlo og mga puli alang sa tanan nga natugutan nga mga ordinansa.

☐ **Kapilian 3—Hapnig sa Kagikanan** Ipadala ang tanan nga mga ngalan ngadto sa gi-computer nga Hapnig sa Kagikanan alang sa pagsiksik nga katuyoan lamang, dili alang sa mga ordinansa. Ako naglakip sa gikinahanglan nga tsart sa kagikanan.

Imong ngalan

Pinuy-anan

Telepono | Petsa sa pag-andam

Isulat ang petsa sama sa: 4 Okt 1896

Isulat ang dapit sama sa: Cirmaco Compound, St. Jude Acres, Bulacao, Dakbayan sa Cebu

(Family Group Record Cebuano) 4/95 (2/95) 31827 853

Usa ka Kabilin sa Matarung nga mga Tradisyon

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye magtinguha sa paghimo og usa ka kabilin sa matarung nga mga tradisyon.
PAGPANGANDAM	Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pag-ila tali sa Matarung ug Kalibutanon nga mga Tradisyon**
Pagpasabut sa magtutudlo	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa usa sa butang nga ilang gikalingawan pag-usab-usab isip batan-ong mga anak sa ilang mga banay, tingali usa ka butang nga ilang gikalingawan gihapon. Ang lista mahimong maglakip sama sa mga butang sa mga lulinghayaw sa banay, mga basahon nga gibasa og kusog, adlaw nga mga natawhan ug mga adlaw nga walay trabaho, mga gasa nga hinimo nga nadawat ug gihambilin, o espesyal nga pagtagad gikan sa Inahan o Amahan. Itudlo nga kadtong mga butang nga atong gibalik-balik paghimo mailhan nga mga tradisyon sa banay. Kadtong mga butang nga atong gibalik-balik paghimo nga makapasuod kanato ngadto sa Dios ug makapasuod isip usa ka banay gitawag nga matarung nga mga tradisyon. Itudlo nga adunay kalibutanon nga mg tradisyon nga makapahisalaag kanato, ang tradisyon nga nagsubay uban sa ebanghelyo ni Kristo adunay dako nga impluwensya sa paggiya sa mga sakop sa banay ngadto sa kamatuoran ug pagkamatarung. Itudlo nga hapit tanang mga katawhan adunay mga maayo ug dili maayo nga mga tradisyon. Usa ka mahinungdanon nga bahin sa pagtubo mao ang pagkat-on sa pag-ila sa kalainan tali kanila ug paghukom unsa nga tradisyon ang atong buot ipadayon ug unsang bag-ong mga tradisyon ang atong gustong sugdan.
	Matarung nga mga Tradisyon Matukod pinaagi sa Pagpalambo og Maayo nga mga Batasan ug Pagkabut-ug og Maayo nga mga Tumong
Pagpasabut sa magtutudlo	Itudlo nga ang maayo nga mga kinaiya o mga tradisyon sa banay mahimong kapasikaran sa matarung nga mga tradisyon sa mga banay nga atong maangkon sa umaabot. Kita kinahanglan mohimo og maayo nga mga tumong, mopalambo og maayo nga mga batasan, ug magmaabtik sa mga sitwasyon nga mahimong gamiton sa pagtukod og matarung nga mga tradisyon.
Panaghisgutan sa pisara	• Unsa ang kinaugalingon nga mga batasan ang inyong gibansay, o kamo makasugod sa pagbansay, mga mahimong matarung nga mga tradisyon alang kaninyo ug sa inyong umaabot nga banay? Ilista ang mga tubag sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Dayon hisguti ang mga paagi nga ang matag gisugyot nga batasan mahimong matarung nga tradisyon karon ug sa ilang umaabot nga mga banay, sama pananglit: 1. Usa ka batan-ong babaye kinsa adunay *kinaugalingon nga pag-ampo* matag adlaw makapahimo sa naandan nga paagi sa pag-ampo sa banay nga usa ka bahin sa iyang matag adlaw nga iskedyul sa banay. 2. Usa ka batan-ong babaye kinsa sa matinud-anon nga paagi *motambong sa mga tigum sa simbahan* buot nga modala sa iyang tanan nga mga sakop sa banay ngadto sa simbahan uban kaniya.

3. Usa ka batan-ong babaye kinsa *naghimo og usa ka inadlaw ng talaan* mapahinumdom sa makahuluganon nga mga kasinatian o mga hitabo nga mopalambo ngadto sa mga tradisyon sa banay.

4. Usa ka batan-ong babaye kinsa *nagbasa sa mga kasulatan* matag adlaw ingon og makapadayon niini nga pagbansay human siya maminyo ug moawhag sa iyang mga sakop sa banay sa pagbuhat sa ingon.

5. Usa ka batan-ong babaye kinsa andam nga moapil sa *pagtuon sa ebanghelyo* sa Domingo ug diha sa gabii sa banay buot nga mohimo niining matarung nga mga tradisyon

Pagpasabut sa magtutudlo

Hatagi og gibug-aton nga bisan karon ang batan-ong mga babaye makahimo og mga tumong sa ilang inadlaw nga mga kinabuhi nga madala ngadto sa kinabuhi sa pagkahamtong ug mahimong mga tradisyon sa banay.

Sugilanon ug panaghisgutan

Isaysay ang mosunod nga sugilanon mahitungod kon giunsa ni Presidente Spencer W. Kimball pagtukod og usa ka matarung nga tradisyon sa diha nga siya batan-on pa:

Sa diha nga si Presidente Spencer W. Kimball nag-edad og napulog duha ka tuig siya nakadungog sa usa ka mamumulong sa komperensya sa istaka nangutana kon pila ka mga tawo ang nakabasa sa Biblia gikan sa sinugdanan ngadto sa katapusan. Lima o unom ka mga kamot ang mipataas, mao nga ang mamulong miawhag sa mga katawhan sa pagpauli ug sa pagsugod. "Ang tigum nahuman, gilakaw ni Spencer ang usa ka eskina paingon sa iyang panimalay, mikuha sa Biblia sa banay, misaka sa hagdanan ngadto sa iyang lawak sa lawting midagkot sa lamparilya ginamit ang usa ka posporo, ug nagsugod sa Genesis. Gabii ngadto sa laing gabii, pinaagi sa nag-awop-awop nga kahayag sa lamparilya diha sa wala mahuman nga lawak sa itaas diin siya matulog,. . .siya miganid sa mga pahina. Sa ubang mga punto si Spencer adunay katunga lamang sa usa ka ideya sa unsay iyang gibasa, apan siya nakahukom. Wala magsapayan kon taas nga mga bersikulo makalaay; siya mipadayon. Siya nakasiguro nga kini usa ka maayo nga proyekto. Bisan gamay siya adunay pipila ka ideya unsa ang anaa sa Biblia. Siya nagpadayon niini mga usa ka tuig hangtud nga siya makatak-up sa basahon uban sa dako nga garbo, nahuman na. Ang kasinatian nakapalig-on sa iyang pagsalig. Siya nakakat-on nga siya makasalig sa iyang kaugalingon nga tinguha" (Edward L. Kimball ug Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], p. 56).

• Sa unsa nga paagi nga si Presidente Kimball mihimo og usa ka matarung nga tradisyon sa iyang kinabuhi? Sa unsa nga paagi kini nakaapekto sa iyang mga anak ug mga apo?

Himoa nga ang batan-ong mga babaye mosugyot og dugang mga batasan ug mga tumong gikan diin ang matarung nga mga tradisyon makalambo, o himoa nga ang mga sakop sa klase mosaysay sa mga sugilanon nga gilista sa ubos ug mohulagway nga kini nga mga ideya magamit sa pagsugod og matarung nga mga tradisyon.

Mga sugilanon

1. Si Marta usa ka batan-ong inahan kinsa nakahukom isip us ka tin-edyer nga batan-ong babaye nga siya buot sa iyang mga anak nga masayud sa panalangin sa paghatag sa uban. Sa matag Pasko siya ug ang iyang banay mangita og usa ka banay kinsa nagkinahanglan. Silang tanan mohukom unsa nga mga gasa ang ihatag ug i-presentar kini kanila uban sa kinaiya sa pagpakabana ug gugma.

2. Ang amahan ni Jenny mihimo og usa ka tradisyon sa pagdala og usa ka basket sa prutas, usa ka kahon sa giluto nga mga pagkaon, o usa ka kan-anan sa dili mokubos makausa sa usa ka tuig ngadto sa matag biyuda nga nagpuyo diha sa purok. Karon, isip usa ka hamtong, si Jenny nahinumdom niana nga tradisyon sa dakong kawili ug miingon, "Ang akong amahan namatay na, apan ang mga biyuda diha sa purok sa gihapon adunay talagsaon nga dapit sa akong kasingkasing. Ang akong banay nagpadayon sa tradisyon sa akong amahan, dili lamang sa Pasko, apan matag karon ug unya sa tibuok tuig."

3. Ang banay nga Martin mipili og usa ka kasulatan isip moto sa ilang banay matag tuig. Kini nga tuig sila mipili sa Doktrina ug mga Pakigsaad 90:24. Kon ang mga sakop sa banay nagkinahanglan og usa ka espirituhanong pagbayaw, ang kasulatan nag-awhag kanila.

4. Ang mga tawo sa bisan unsang edad makahimo og usa ka lista sa mga tumong alang sa bag-ong tuig. Usa ka banay mihimo niini matag adlaw sa Bag-ong Tuig. Ang amahan mosulat sa matag tumong nga gihimo sa matag sakop sa banay ug mobasa sa mga tumong nga gihimo sa matag usa sa miaging tuig. Dayon sila motimbang-timbang kon ang mga tumong nakab-ut ba.

5. Si Sister Camilla Kimball misaysay sa mosunod nga sugilanon: "Sa Tungang Gabii sa Pasko kami adunay espesyal nga panagpundok. Akong ikahimuot ang pagbasa sa sugilanon sa Pasko ingon nga makita diha sa Lucas, ug dayon ang mga anak ug mga apo modrama sa sugilanon. Ang mga anak gustong modula sa mga bahin. Sa miaging Pasko si Presidente Kimball nagsul-ob sa usa ka sinina nga among napalit gikan sa Palestina, nagrepresentar ni Jose, samtang ako nagsul-ob sa sumbanan nga lumad nga sinina sa usa ka babaye nga Judeo, nga among napalit usab gikan sa Jerusalem, ug nagrepresentar ni Maria. Ako nakasiguro nga ang among mga apo ug mga anak sa mga apo mahinumdom kanunay sa sugilanon diin ilang gidula sa unang Tungang Gabii sa Pasko" (sa Taho sa Komperensya, Komperensya sa Erya sa Denmark, Finland, Norway, ug Sweden sa 1974, p. 58).

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mga tradisyon mahimong masugdan pinaagi sa pagpili o pinaagi sa kahigayunan. Apan ang atong mga batasan ug mga tumong sa kasagaran maoy makapasugod niini.

Matarung nga mga Tradisyon mao ang mga Bahandi Nga Makaimpluwensya Kanato ug sa Atong Umaabot nga Kaliwatan

Pagpasabut sa magtutudlo

Itudlo nga ang mga tradisyon sa banay makatabang kanato nga mobati nga kita nahisakop sa atong mga banay. Sila ang mga butang nga paabuton ug masaligan. Ang mga tradisyon makahatag og malipayon nga mga handumanan ug impluwensya dili lamang kanato apan sa atong umaabot nga kaliwatan usab. Kita mahimong mopatunhay ug mopasunod sa pipila sa mga tradisyon nga atong mahinumduman. Kita makahatag sa atong kaugalingong mga anak sa mga kasinatian nga ilang mahinumduman uban sa sama nga hingpit nga kalipay nga atong gibati mahitungod sa mga tradisyon sa atong kinabuhi.

Sa kinatibuk-an sa kasaysayan sa Basahon ni Mormon, ang mga propeta nagpahimangno sa mga katawhan sa pagtuo diha sa matarung nga mga tradisyon nga gitudlo sa ilang mga ginikanan. Ang mga pagtulun-an ni Haring Benjamin nahimong kabahin sa matarung nga mga tradisyon sa iyang mga kasulatan.

Panaghisgutan sa kasulatan

Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Mosiah 26:1–4. Hisguti unsa ang nahitabo sa nagtubo nga kaliwatan kinsa wala makasabut o motuo sa mga tradisyon sa ilang mga amahan. Basaha pag- usab ang bersikulo 4, ug hisguti sa unsa nga paagi nga ang kinaiya sa dili matuohon nga mga katawhan sa mga kaliwatan nga mosunod.

Kinutlo

Ipasabut nga ang pagpadayon sa matarung nga mga tradisyon sa banay nagkinahanglan og tinguha ug paningkamot. Basaha ang mosunod nga pasidaan sa usa ka kanhing Kinatibuk-ang Presidente sa Kapunongan sa Kahupayan: "Ang mga sumbanan ug mga tradisyon sa banay mga sagrado. Bisan pa niana, bisan unsa pa kaayo kini nakasukad ug gikahimut-an, kini mahimong maguba. Sa kasagaran ang pagkahakog, usa ka dili mabination nga pulong, nausab nga kahimtang mahimong makaguba niini, dili na gayud matukod pag-usab o mabawi. Busa kita dili lamang magtinguha sa pagtukod, apan sa pagpatunhay" (Belle S. Spafford, *Women in Todays World* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1971], p. 232).

- Unsa ang pipila ka mga tradisyon sa inyong banay nga inyong gustong ipadayon sa umaabot nga mga katuigan?
- Ngano nga kining mga tradisyon mahinungdanon nganha kaninyo?

Panapos

Kinutlo

Basaha ang mosunod: "Ang hagit sa matag usa kanato, usa ka hagit nga kita mianhi sa yuta sa pagsinati, mao ang pagpili tali sa maayo ug dautan. Daghang mga tradisyon sa

atong katilingban nga mogiya kanato sa matarung nga pamatasan. Kon kita mobutang sa atong mga kaugalingon sa dapit sa matarung nga mga tradisyon ug kon kita motugot niini nga moimpluwensya sa atong kinabuhi, kita malig-on diha sa atong mga pagpamatuod ug sa atong pagkamadawaton ngadto sa Espiritu. Kon bisan pa niana, kita mohatag sa atong mga kaugalingon ibabaw sa dautan nga impluwensya sa dautan nga mga tradisyon, kita mihimo niini ng labaw nga malisud alang sa Espiritu sa pagpangita og dapit diha sa atong mga kasingkasing" (James T. Duke, "*The Traditions of Their Fathers*," *Ensign*, Nov. 1972, p. 41).

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mohimo og usa ka tumong o mopalambo og usa ka batasan nga mahimong tradisyon sa ilang kaugalingon umaabot nga mga banay.

Pag-apil diha sa Misyonaryo nga Buhat

Pag-andam sa Pagtudlo sa Uban

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaandam sa iyang kaugalingon sa pagpakgibahin sa ebanghelyo ngadto sa uban.
PAGPANGANDAM	1. Mahimong gamiton o dili: Pagtudlo og paris sa batan-ong mga babaye sa pagpasundayag sa kahimtang sa dula sa sinugdanan sa leksyon. 2. Kon kini anaa sa inyong dapit, ipakita ang "Missionary Work: Our Greatest Duty," gikan sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277). 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Dula	Pagpili og duha o tulo sa mosunod nga mga pamahayag (o lain kon ikaw buot) sa pagsugod sa mga panaghisgutan nga tingali anaa sa batan-ong mga babaye mahitungod sa ebanghelyo. Sa matag kahimtang, usa ka batan-ong babaye mao ang molihok isip ang dili sakop kinsa mangutana, ug laing batan-ong babaye mao ang molihok isip sakop kinsa motubag. Ang gitudlo nga batan-ong mga babaye kinahanglan nga dili molabaw sa usa ka minuto o duha alang sa matag panagsultihanay. Hangyoa ang klase sa pagkomentaryo sa matag sitwasyon. 1. "Akong nakaplagan nga lisud ang pagtuo sa sugilanon ni Joseph Smith. Sa unsa nga paagi kamo motuo niini?" 2. "Sa unsa nga paagi nga ang kaminyoon sa templo lahi gikan sa bisan unsang lain nga kaminyoon?" 3. "Unsa ang inyong gipasabut sa diha nga kamo moingon nga ang inyong simbahan mao ang bugtong tinuod nga simbahan?" 4. "Unsa ang dautan kaayo sa usa ka tasa nga kape o usa ka sigarilyo?" 5. "Unsa ang kalainan ang mahimo kon kamo mamalit sa Domingo?" Sa katapusan sa kalihokan sa dula, itudlo nga kining sumbanan nga mga sitwasyon nagpakita sa panginahanglan alang kanatong tanan nga mag-andam uban sa *kahibalo*, *mga kahanas*, ug *pagpamatuod*.
	Sa Pagpakigbahin sa Ebanghelyo ngadto sa Uban, Kita Kinahanglan nga Maningkamot sa Pagdugang sa Atong Kahibalo
Kinutlo	Itudlo nga ang atong panginahanglan nga makaandam uban sa *kahibalo* sa ebanghelyo gihatagan og gibug-aton sa usa ka kanhi nga presidente sa Sentro sa Pagbansay sa Misyonaryo: "Kita kinahanglan nga mahimong tinuod nga mga estudyante—mga estudyante lahi gikan sa mga tumutuo sa ubang simbahan. . . . Kon kita, ania niini nga Simbahan, dili mahimong batid sa pagkat-on sa ebanghelyo ni Jesukristo, kinsa dinhi sa yuta ang mohimo sa ingon? Kon ang mga anciano sa Israel dili mahimong maalamon nga mga teolohiyo, kinsa dinhi sa yuta ang mohimo sa ingon? Kon kamo mga inahan ug umaabot nga mga inahan dili magkat-on sa ebanghelyo nga igong ikatudlo sa inyong mga anak, kinsa dinhi sa yuta ang mohimo sa ingon? Ug, kamo nga mga misyonaryo, kon kamo dili

makat-on sa mensahe sa Ginoo nga inyong itudlo, kinsa dinhi sa yuta ang mohimo sa ingon? Daghan sa sakit nga paagi nakakaplag sa tataw—nga kamo dili makatudlo pag-ayo nianang wala ninyo mahibaloi!" (Joe J. Christensen, "Learning Is Everybody's Business," *Ensign*, Feb. 1979, pp. 64–65).

Balik ngadto sa sitwasyon sa dula nga gipakita sa sayo pa.

• Pila kaninyo ang mibati nga kamo adunay igong kahibalo sa pagtubag niini nga mga pangutana kon adunay mangutana niini nganha kaninyo?

• Itudlo nga kita labing makatabang sa uban kon kita makahimo sa pagtubag sa ilang mga pangutana sa maalamon ug tukma nga paagi.

Panaghisgutan sa pisara

• Unsa ang pipila ka mga paagi nga kita makadugang sa atong kahibalo sa ebanghelyo?

Ilista ang mga ideya sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Ang ilang mga sugyot mahimong maglakip sa pagtuon sa mga kasulatan; pagtambong sa mga klase sa seminaryo; ug sa pagpaminaw ug pagkat-on diha sa mga tigum sa sakramento, sa mga klase sa Pang-Domingo nga Tulunghaan ug Batan-ong mga Babaye nga mga klase, ug mga gabii sa banay.

Panaghisgutan sa kasulatan

Itudlo nga ang mga kasulatan usa sa atong labing mahinungdanon nga mga kapanguhaan sa kahibalo sa ebanghelyo, ug kita kinahanglan nga mosiguro nga kita magtuon niini matag adlaw. Kini mao ang labing hustong kapanguhaan alang sa usa ka lig-on nga kahibalo sa tinuod nga mga baruganan.

Ipapakli ug ipabasa sa batan-ong mga babaye ang 2 Timoteo 3:15–17.

• Sumala niini nga tudling sa unsa nga paagi nga ang mga kasulatan makatabang kanato? (Makapahimo kanato nga maalamon, makatudlo kanato sa doktrina, makatul-id kanato, ug makatudlo kanato diha sa pagkamatarung.)

Panaghisgutan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa ilang mga ideya mahitungod kon unsaon sa pagtuon sa mga kasulatan kanunay. Ang ilang mga ideya mahimong maglakip sa paggahin og piho nga panahon matag adlaw sa pagbasa, pagbaton sa ilang kaugalingong mga kopya sa mga kasulatan, ug sa pagmarka sa mga tudling nga mahinungdanon ngadto kanila. Itudlo nga ang tabang mahimong makita diha sa Diksyonaryo sa Biblia, Giya sa Hilisgutan, ug Indeks sa SUA nga edisyon sa mga kasulatan o sa Giya ngadto sa mga Kasulatan nga makita diha sa dili Ingles nga mga edisyon sa Basahon ni Mormon ug Doktrina ug mga Pakigsaad. Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pgtuon sa mga kasulatan matag adlaw.

Kasulatan

Ipapangita ug pabutangi og marka sa batan-ong mga babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 11:21 diha sa ilang mga kasulatan. Hangyoa ang usa kanila sa pagbasa niini og kusog aron sa paghatag og gibug-aton sa ideya nga kinahanglan gayud nga atong makat-onan sa dili pa kita motudlo.

Kita Makapalambo og mga Kahanas Nga Makatabang Kanato sa Pagtudlo sa Ebanghelyo

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga dugang sa pag-angkon og kahibalo, kita kinahanglan nga mopalambo og mga *kahanas* nga mahimong labing epektibo sa pagpakigbahin sa ebanghelyo. Adunay daghan nga makatabang nga mga kahanas, apan kini nga leksyon maghisgot sa upat lamang: pagpalambo sa pagsalig, pagkat-on sa ubang mga pinulongan, pagpalambo sa mga abilidad, ug pag-amuma sa maayo nga mga pamatasan.

Ilista kini nga mga kahanas diha sa pisara tagsa-tagsa. Gamita ang materyal nga gilakip dinhi aron sa paghisgot sa mga kahanas. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghisgot (1) sa unsa nga paagi nga ang matag kahanas makatabang kanila sa pagtudlo sa ebanghelyo ug (2) sa unsa nga paagi sila makapalambo sa kahanas diha sa ilang kaugalingong mga kinabuhi.

1. *Pagpalambo og Pagsalig*. Itudlo nga kita tingali adunay kalisud sa pagduol sa uban mahitungod sa ebanghelyo tungod kay kita nahadlok. Kita tingali nahadlok nga kita wala mahibalo unsaon sa pagpakigbahin sa ebanghelyo, nga kita makapasilo sa uban, o nga ang uban maghuna-huna nga kita mapahitas-on.

Mga sugilanon

Ipasabut nga kita makapahimulos sa natural nga mga paagi sa pagsugod sa mga panaghisgutan sa ebanghelyo. Ang mga sakop sa usa ka banay nag-isip niini nga makalingaw sa pagpa-abut sa matag adlaw alang sa mga paagi sa pagsulti sa ilang mga higala mahitungod sa ebanghelyo. Sila nagpaabut lamang alang sa natural nga mga kahigayunan. Pinaagi lamang sa pag-abli sa ilang mga mata, mga dalunggan, ug mga kasingkasing, sila makahimo sa pagtudlo sa ilang mga higala mahitungod sa ebanghelyo nga dili magpugos og bisan unsa. (Tan-awa sa George D. Durrant, "Helping Your Children Be Missionaries," *Ensign*, Oct. 1977, p. 67.)

Ang ubang mga estudyante mahimo sa mga buluhaton sa tulunghaan sa pagpaila ngadto sa uban sa Simbahan o mga baruganan sa ebanghelyo. Usa ka estudyante, nangita og usa ka hilisgutan alang sa usa ka proyekto sa kasaysayan, nakahukom sa pag-andam og taho bahin sa panaw padulong sa kasadpang bahin sa unang lumulopyo sa Santos sa Ulahing mga Adlaw. Dili daghang mga estudyante sa klase nga nakahibalo og daghan mahitungod sa Simbahan. Kining oral nga taho nakahatag og usa ka kahigayunan sa pagsulti og daghan mahitungod sa Simbahan. Laing estudyante adunay usa ka buluhaton alang sa usa ka klase sa siyensya. Siya nakahukom sa pagsaysay og usa ka taho bahin sa mga epekto sa pagpanabako pinaagi sa paghiwa-hiwa sa kasingkasing sa nati nga baka diha sa klase. Siya nakadawat og mga panudlo kon unsaon sa pagbuhat niini gikan sa usa ka medikal nga estudyante. Kining grapiko nga pagpasundayag wala lamang makahimo kaniya sa pag-angkon og "A" nga grado diha sa klase apan nakapahimo niya sa pagtudlo ingon man usab sa usa ka leksyon sa Pulong sa Kalaam. (Tan-awa sa Dee V. Jacobs, "Gospel Sharing the Easy Way," *New Era*, Sept. 1980, p. 26.)

2. *Pagkat-on og laing mga pinulongan*. Ang sugo sa pagsangyaw sa ebanghelyo ngadto sa tibuok kalibutan (tan-awa s D&P 90:11) nagpasabut nga kita kanihanglan nga makat-on sa mga pinulongan sa mga katawhan kinsa wala pa makadungog sa ebanghelyo. Dili igsapayan unsa nga pinulongan ang atong makat-unan, ingon nga gihisgutan sa mosunod nga pamahayag.

Kinutlo

"Ang *bisan unsang* pagtuon sa ikaduhang pinulongan bililhon. . . . Ang ikatulong pinulongan labaw nga sayon nga makat-unan kon kamo adunay kahanas sa ikaduhang pinulongan, tungod kay kamo nakakat-on nga sa mga ideya ug mga sumbanan sa paghuna-huna nga ang usa ka tawo kinsa nagsulti sa iyang lumad nga pinulongan sa gihapon makigbisog niini" (Steven L. Taylor, "To Every Man in His Own Tongue," *New Era*, Sept. 1978, p. 49).

Ang mga pangulo sa Simbahan kanunay nga miawhag sa mga sakop sa pagtuon sa ubang mga pinulongan. Ang mao nga pagtuon naghatag kanato og abilidad niana nga pinulongan, makapalambo sa paggamit sa atong kaugalingon nga pinulongan, ug makapahimo kanato nga labaw nga makahibalo sa ubang mga katawhan ug mga kultura. Ang pagkat-on mahitungod sa ubang mga kultura, ingon man usab sa pagkat-on sa ubang mga pinulongan makatabang kanato nga makasabut ug maghigugma sa uban nga mga tawo.

3. *Pagpalambo og mga abilidad*. Ang matag usa kanato adunay talagsaon nga mga abilidad. Kita gihatagan niining mga abilidad aron sa pagpalambo sa atong kaugalingong mga kinabuhi ingon usab sa mga kinabuhi sa uban. Ang mga abilidad mahimong usa ka paagi sa pagsangyaw sa mensahe sa ebanghelyo.

Mga kinutlo

Si Merrell Jenson, usa ka sakop sa Simbahan ug usa ka musikero, gipangutana, "Unsa nga papel ang nahatag sa musika sa imong kahigayunan sa paghimo sa misyonaryo nga buhat?"

Siya mitubag, "Ako nag-edad og 15 anyos sa diha nga ako nakadawat sa akong patriyarkal nga panalangin, ug kini nag-ingon nga ang musika makapahimo kanako sa pag-abli sa mga pultahan nga magpabilin untang sirado, ug nga ako adunay dako nga impluwensya sa kalibutan pinaagi sa musika. Sulod sa pipila ka mga tuig nagsugod sa pagkahitabo ang mga butang ngari kanako nga nakapahimo sa kahulugan niini nga labaw nga tin-aw. Ako gitawag og *full time* nga misyon sa Norway ug nagpatugtog diha sa usa ka pundok sa musika sulod sa walo ka mga bulan samtang ako didto. Ako nauli gikan sa Norway mga 11 na ka tuig karon, ug ang mga sakop didto nagsulti gihapon kanako sa mga batan-on kinsa nagmisyon tungod kay sila na-impluwensya sa among pundok sa mga sakop kinsa migawas ug mihimo sa misyonaryo nga buhat human makapaminaw ngari kanamo. . . .

"Sukad sa pagbalik gikan sa akong misyon ako nakahimo. . . pinaagi sa akong pangita sa pagpaila sa ebanghelyo ngadto sa mga manggagama, mga musikero, ug sa ubang mga tawo sa industriya. Ako mihatag og usa ka Basahon ni Mormon uban sa usa ka hulagway sa among banay ug sa among pagpamatuod nga diha sa atubangan ngadto sa tigdumala sa orkestra nga wala damha nga akong gikauban ug usab ngadto sa mga tawo nga akong gikaila sa eroplano samtang nagbiyahe" ("Music Man," *New Era*, Aug. 1980, p. 43).

Pipila kanato makakanta og maayo o makapatugtog og usa ka instrumento. Ang uban kanato tingali maayo sa mga dula (sports) o maayong mogamit sa atong mga kamot. Bisan unsa ang atong mga abilidad, kita kinahanglan mogamit niini sa pagpanalangin sa atong mga kinabuhi ug sa mga kinabuhi sa uban.

"Tingali kamo adunay pipila ka butang nga ikahatag nga sama ka yano ingon sa gugma og paghalad, o pagtrabaho pag-ayo, o bisan unsa nga wala sa kinabuhi sa usa ka tawo. Sulayi kini. Ipakigbahin kini. Kamo dili gayud masayud unsa ang mahimo niini sa lain," (H. Burke Peterson, "Your Life Has a Purpose," *New Era*, May 1979, p. 4–5).

4. *Pag-amuma og maayo nga mga pamatasan*. Ipasabut nga matag adlaw kita nagrepresentar dili lamang sa atong mga kaugalingon apan sa atong mga banay, sa atong Simbahan, ug sa Ginoo.

Kinutlo

"Sama sa [usa ka tawo] nga dili masayop sa paglakaw, ang iyang pamatasan, ang iyang kinaiya, ang iyang sinina, ang iyang hingpit nga kaugalingon mao ang lig-on nga ebidensya kon unsaon siya sa iyang kalag. Siya dili makatago sa iyang kaugalingon. Tudloi siya, dayon, nga kining mga butanga magpadayag sa iyang espiritu ug magpakita unsa gayud siyang pagkatawo" (S. Dilworth Young, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1972, p. 83; o *Ensign*, Hulyo 1972, p. 77).

Itudlo nga ang maayo nga mga pamatasan makahatag og maayo nga mga huna-huna sama nga ang dili maayo nga mga pamatasan makahatag og dili maayo nga mga huna-huna. Ang maayong mga pamatasan mahimong makat-unan, ug kita kinahanglan nga motrabaho aron sa pagpalambo kanila og sayo. Kon kita buot nga magmalampuson nga nag-andam sa pagtudlo sa ebanghelyo, kita kinahanglan makahibalo unsaon sa pagsinina, pagkaon,paggamit og pinulongan, ug sa paglihok sa husto nga paagi taliwala sa mga tawo sa lain-laing mga edad. Ang maayo nga huna- huna nga atong gihimo sa mga katawhan mahimong usa ka mahinungdanon mga lakang sa pagpagkibahin sa ebanghelyo uban kanila.

Aron Pagtudlo sa Ebanghelyo sa Malampuson nga Paagi, Kita Kinahanglan Gayud nga Mopalambo og usa ka Lig-on nga Pagpamatuod

Panaghisgutan sa Kasulatan

Itudlo nga ang usa ka lig-on nga kinaugalingon nga *pagpamatuod* mahimong usa ka gamhanan nga paagi sa pagtudlo sa uban. Ipasabut nga sa panahon ni Alma, ang mga tawo sa Simbahan nahimong dautan kaayo. Si Alma nabalaka pag-ayo mahitungod kanila nga siya miluwat sa iyang katungdanan isip labaw nga maghuhukom ug mihalad sa iyang panahon sa hingpit sa pagpamatuod ngadto sa mga katawhan. Siya mibati nga kini mao ang bugtong paagi diin siya makadani kanila sa paghinulsol ug sa pagsugod sa pag-alagad sa Ginoo pag-usab.

Ipapakli ug ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Alma 4:19–20. Itudlo nga daghang mga katawhan naghimo ug nagsugod sa pagpuyo sa matarung nga paagi tungod sa pagpamatuod ni Alma (tan-awa sa Alma 4–6).

- Unsa nga kinaugalingon nga pagpangandam ang gihimo ni Alma aron siya makahatag sa usa ka gamhanan nga pagpamatuod ngadto sa mga katawhan?

- Unsa ang atong buhaton aron sa pagpalambo og lig-on nga pagpamatuod? (magtuon, magpuyo sa matarung nga paagi, maghinulsol, mag-ampo, ug maminaw sa mga pagpamatuod sa uban.)

- Unsa ang epekto sa atong pagpamatuod ngadto sa uban?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin og bisan unsang mga kasinatian nga ilang nasinati uban sa pagpaambit sa ilang mga pagpamatuod o naimpluwensya sa pagpamatuod sa uban.

Mga kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag sa mga kinabig kinsa naimpluwensya sa pagpamatuod sa usa ka sakop sa Simbahan:

Usa ka tawo nakahimamat sa usa ka sakop sa Simbahan sa usa ka tugpahanan sa eroplano ug nagsugod sa pagpakigsulti kaniya. "Ang among panagsultihanay misangput ngadto sa paghisgot bahin sa relihiyon, ug siya mihatag ngari kanako sa iyang pagpamatuod sa mga panalangin nga nadawat sa iyang banay gikan sa pagpasakop sa Mormon nga Simbahan. Nianang higayona ako dili kaayo interesado, apan siya mitanom sa liso, ug sa diha nga akong gikahimamat ang mga *elder* sa wala madugay ako andam."

Laing kinabig misulat sa usa ka panagsultihanay uban sa usa ka sakop kinsa usa ka silingan sa iyang uyoan: "Siya misulti kanako sa pipila ka talagsaon nga mga butang nga wala sukad nako madungog kaniadto mahitungod sa Dios ug unsa ang Iyang nahimo alang kaniya ug mahitungod sa talagsaong mga butang ang nahimo sa Simbahan alang sa iyang kinabuhi. Siya misulti kanako nga si Joseph Smith usa ka propeta ug ang atong Langitnong Amahan buhi ug nakahimo og usa ka mahinungdanon nga bahin sa iyang kinabuhi. Tungod sa pipila ka mga katarungan ang labing mainit nga pagbati miabut ug ingon og mosulti, 'Tinuod kini,' ug ako nasayud nga kini tinuod! Ako mibati niini sa akong tibuok pagkatawo" (Santiago Ofianga and Karen Lowe, ingon nga gikutlo sa Jay A. Parry, "Converts Tell. . .What Brought Me In," *Ensign*, Feb. 1978, p. 41).

Itudlo nga kitang tanan kinahanglan nga mohatag sa atong mga pagpamatuod kanunay ngadto sa uban, ilabi na ngadto sa mga sakop sa atong banay, ug mga silingan, aron kitang tanan malig-on.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mopili og usa o daghan sa mosunod nga mga ideya sa himoon sa tagsa-tagsa o isip usa ka klase:

1. Pagplano ug pagsugod og usa ka programa sa kanunay nga pagtuon sa kasulatan. Ihulagway ang inyong programa sa pagtuon ngadto sa klase sa sunod tigum.
2. Pakigsulti uban sa inyong mga ginikanan mahitungod sa pag-eskwela og laing pinulongan. Susiha sa inyong katalogo sa tulunghaan o uban sa inyong magtatambag sa tulunghaan sa pagpahaum niini sa iskedyul sa inyong klase.
3. Isip usa ka pundok, paghimo og klase mahitungod sa maayong pamatasan.
4. Ihatag ang inyong pagpamatuod sa sunod tigum sa pagpamatuod o sa laing angay nga panahon.

Pagpakigbahin sa Ebanghelyo

Leksyon 20

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye mopasalig sa iyang kaugalingon sa pagtuman sa sugo sa pagpakgibahin sa ebanghelyo ngadto sa uban.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 12, Alma Nagbunyag diha sa mga Katubigan sa Mormon (62332); ug hulagway 13 sa usa ka babaye nga nanumpa isip usa ka saksi diha sa lawak husayanan (courtroom). Ang duha nahimutang sa katapusan sa manwal. 2. Kon kamo nakahukom sa paggamit sa kahilhokan sa padula (role play), pag-andam og duha ka tag sa mga ngalan nga mabasa "Sakop sa Simbahan" ug duha nga mabasa "Friend." Dayon isulat ang mga panudlo sa upat ka laing mga piraso sa papel alang niadtong kinsa moapil sa dula. 3. Ikaw mahimong mohangyo sa usa ka kinabig sa Simbahan sa paghisgot mahitungod sa misyonaryo nga buhat isip usa ka pagpakita sa gugma. (Kon walay kinabig nga makatabang, hangyoa ang inyong pangulo sa misyon sa purok.) Ang tawo mahimong mohisgot sa— a. Sa unsa nga paagi nga ang tawo (sakop o misyonaryo) kinsa mipakigbahin sa ebanghelyo ngadto kaniya nagpakita og gugma alang kaniya. b. Ang nahimong epekto sa ebanghelyo diha sa iyang kinabuhi. c. Ngano nga mahinungdanon alang sa matag sakop sa Simbahan nga mahimong saksi ni Kristo pinaagi sa misyonaryo nga buhat. 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang Matag Sakop sa Simbahan Ubos sa Pakigsaad sa Pagbarug isip usa ka Saksi ni Kristo**
Panaghisgutan sa Hulagway	Ipakita ang hulagway sa pagpanumpa sa usa ka saksi diha sa usa ka lawak sa hukmanan. • Unsa ang hapit na buhaton sa tawo nga gipapanumpa? • Unsa ang matang sa kasayuran ang ihatag sa mga saksi sa usa ka husay? • Sa unsa nga paagi ang pagpamatuod nga gihatag sa usa ka saksi makatabang sa pagpamatuod sa kamatuoran?
Pisara	Isulat sa pisara: "Sa pagbarug isip mga saksi."
Hulagway ug panaghisgutan nga kasulatan	Ipasabut nga si propeta Alma mitudlo sa ebanghelyo ngadto sa mga katawhan sa iyang panahon. Tungod kay daghan niining mga katawhan midawat sa iyang mensahe, si Alma mitudlo kanila mahitungod sa pakigsaad sa bunyag. Ipakita ang hulagway sa mga katawhan ni Alma diha sa mga Katubigan sa Mormon, ug hangyoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa Mosiah 18:8–9. • Unsa ang gipasabut sa "pagbarug isip mga saksi sa Dios sa tanang mga panahon ug sa tanang mga butang, ug sa tanang mga dapit"? Hangyoa ang laing batan-ong babaye sa pagbasa sa Mosiah 18:10. • Sumala ni Alma, unsa ang inyong gisaad nga buhaton sa diha nga kamo gibunyagan?

Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang tanang mga katawhan kinsa gibunyagan misulod ngadto sa usa ka pakigsaad sa pag-alagad sa ilang Langitnong Amahan ug sa paghupot sa iyang mga sugo, kini naglakip, sama ngadto sa mga katawhan ni Alma, sa pagbarug isip usa ka saksi sa Dios sa tanang panahon ug sa tanang mga dapit.
Panaghisgutan	• Sa unsa nga paagi nga kita mobarug isip mga saksi sa Dios? (Pinaagi sa atong panig-ingnan, pinaagi sa pagsulti sa mga katawhan mahitungod sa Simbahan.)
	Ang Panig-ingnan ug Pagpangandam sa usa ka Batan-ong Babaye Makadugang sa Iyang mga Kahigayunan alang sa Misyonaryo nga Buhat
Panaghisgutan sa kasulatan	Itudlo nga usa ka labing maayo nga mga paagi nga ang usa ka batan-ong babaye makabarug isip usa ka saksi ug makapakigbahin sa ebanghelyo mao ang paagi sa panig-ingnan nga iyang gipakita. Ang Apostol Pablo, misulat ngadto sa usa ka batan-ong lalaki nga ginganlan og Timoteo, misulti kaniya nga magpakita og maayong panig-ingnan ngadto sa uban. Basaha ang 1 Timoteo 4:12. • Sumala ngadto niini nga bersikulo, unsa ang pipila ka mga paagi nga kamo mahimong panig- ingnan niadtong kinsa mituo ni Jesukristo? Unsa ang ubang mga paagi nga wala niining bersikulo? • Sa unsa nga paagi nga ang inyong maayo nga panig-ingnan makaabli sa mga kahigayunan alang kaninyo sa pagpakigbahin sa ebanghelyo? Human sa mubo nga panaghisgutan niini nga pangutana, ipakigbahin ang mosunod nga sugilanon:
Sugilanon	Usa ka batan-ong babaye nga Santos sa Ulahing Adlaw napili nga direktor nga estudyante sa usa ka produksyon sa drama sa tulunghaan. Tungod niini nga kapangakohan, siya ug usa ka higala, kinsa usa usab ka sakop sa Simbahan, naggahin og daghang panahon uban sa magtutudlo sa drama. Usa ka adlaw ang magtutudlo nangutana, "Susan, unsa ang nakapahimo kanimo ug ni Laurie nga lahi kaayo?" Ang batan-ong babaye mipasabut og gamay mahitungod sa Simbahan ug nangutana sa magtutudlo kon siya buot ba nga ang mga misyonaryo mobisita kaniya ug sa iyang banay. Ang magtutudlo miuyon. Siya ug ang iyang banay naminaw sa mga misyonaryo, nakaangkon og pagpamatuod sa pagkatinuod sa ebanghelyo, ug gibunyagan. Paglabay sa upat ka mga tuig kining tawhana gitawag sa Ginoo sa pag-alagad isip obispo sa iyang purok.
Panaghisgutan	• Sa unsa nga paagi nga si Susan ug Laurie milihok isip mga saksi sa pagkatinuod sa ebanghelyo? • Kamo ba adunay kahigayunan sa pagpakigbahin sa ebanghelyo tungod sa inyong panig- ingnan? Himoa nga ang batan-ong mga babaye nga mopakigbahin sa ilang kaugalingon nga mga kasinatian.
Kinutlo	"Mga sakop sa Simbahan bisan asa kinahanglan nga mopahinundom sa ilang mga kaugalingon nga ang ebanghelyo isangyaw ug itudlo pinaagi sa panig-ingnan ug dili lamang sa pulong sa ba- ba. Ang mga kinabuhi sa tanang mga sakop sa Simbahan kinahanglan nga mahimong masilaw nga panig-ingnan sa ebanghelyo ni Jesukristo nga naglihok" (William H. Bennet, sa Taho sa Komperensya, Abril, 1972, p. 92; o *Ensign*, Hulyo 1972, p. 82). Itudlo nga dugang ngadto sa panig-ingnan, adunay laing mga paagi sa pagpakigbahin sa ebanghelyo.
Mga sugilanon ug panaghisgutan	Usa ka panahon sa tag-init si Marilyn mitambong sa usa ka espesyal nga *workshop* sa musika uban sa laing mga batan-on gikan sa tibuok nasud. Nagdahum sa usa ka kahigayunan sa pagpakigbahin sa ebanghelyo ug magbarug isip usa ka saksi sa iyang Amahan sa Langit, siya misulod og tulo ka mga kopya sa Basahon ni Mormon sa iyang maleta aron ihatag ngadto sa mga tawo nga iyang ikahimamat. Sama sa iyang gilauman, siya nakahimo sa pagsulti sa uban nga siya usa ka sakop sa Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw ug mohatag kanila sa Basahon ni Mormon. Dayon siya nakakaplag nga ang mga tawo nga iyang gikahimamat adunay mga pangutana. Siya

nasayud nga ang ebanghelyo tinuod. Siya makapamatuod, apan siya dili makatubag sa ilang daghang mga pangutana. Siya dili makahatag kanila og mga katarungan alang sa iyang hugot nga pagtuo.

Basaha ang 1 Pedro 3:15.

• Unsa ang gisulti ni Pedro nga kita kinahanglan andam sa pagbuhat?

• Sa unsa nga paagi nga si Marilyn labaw unta nga makaandam sa iyang kaugalingon sa pagpakigbahin sa ebanghelyo?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaminaw pag-ayo aron mahibaloan sa unsa nga paagi nga ang laing batan-ong babaye nakaandam sa iyang kaugalingon sa pagpakigbahin sa ebanghelyo.

"Ako nahadlok! Apan ako dili buot modawat niini ngadto ni bisan kinsa. Sa diha nga ang uban misulti mahitungod sa paghisgot sa ebanghelyo uban sa ilang mga higala, kini ingon og sayon nga paminawon. Apan sa diha nga ako misulay sa paghisgot sa ebanghelyo, lahi kini nga istorya. . . .

"Ang tanan nasayud nga ako usa ka Santos sa Ulahing mga Adlaw tungod kay ako dili moinom og tsa o kape, ug ako adunay pagpamatuod sa pagkatinuod sa ebanghelyo. Apan sa gihapon, ako dili makasulti niini. . . .

"[Ako nakahukom sa pagpangayo og tabang sa uban. Ako nasayud nga si Brother Clarke ug si Obispo Baker madasigon kanunay sa pagpakigbahin sa ebanghelyo, busa ako nakahukom sa pagpangutana kanila giunsa nila kini sa pagbuhat.]

Si Brother Clarke usa ka inila nga magtutudlo sa Doktrina sa Ebanghelyo. 'Pagtuon!' siya miingon nga matin-aw. 'Kana mao ang yawe aron mahimong maayong misyonaryo. Sa diha nga ako dili makapasabut sa ebanghelyo ngari sa akong kaugalingon, ako dili gayud makapasabut niini ngadto sa lain. Sa pagsulbad sa akong problema, ako sa makugihon nga paagi nagtuon sa mga kasulatan ug sa ubang mga basahon sa Simbahan. Ako misusi sa mga pagtuo sa ubang mga simbahan, ug naninguha sa pagsabut sa mga panginahanglan sa mga tawo libut kanako!. . .

"Sa katapusan ako nangutana kang Obispo Baker.

" 'Oo, ako kaniadto nahadlok usab,' siya miingon. 'Akong gibaliwala ang akong misyonaryo nga mga kapangakohan tungod kay ako nahadlok sa sayop nga mga pulong. Ang bugtong tubag sa akong problema mao ang pag-ampo. Ako nakaamgo nga ako kinahanglan nga uyon sa Espiritu kanunay aron ako makahibalo kon ang panahon angay ba nga itudlo sa ebanghelyo ug kon ang akong mga pulong husto ba. Sukad niadto, ako panagsa ra nga molikay og relihiyoso nga panaghisgutan.'

"Human nako makasulti ang mga misyonaryo ang uban anaa ra kanako.

". . .Ako nagsugod sa pagtuon sa mga kasulatan matag adlaw, ug labaw nga nakaamgo sa mga panginahanglan sa mga tawo libut kanako. Sa mga takna sa pagpamalandong ako moingon pag- usab: 'Ako makahimo. . .Ako makahimo. . .Ako makahimo. . .' Ug ako nag-ampo" (Linda Archibald, "Are You Afraid to Ask?" *Ensign*, Oct. 1975, p. 54).

• Sa unsa nga paagi kining batan-ong babaye miandam sa iyang kaugalingon sa pagpakigbahin sa ebanghelyo?

• Unsa ang ubang mga butang ang inyong mahimo aron sa pag-andam sa inyong kaugalingon sa pagpakigbahin sa ebanghelyo?

Awhaga ang mga sakop sa klase sa pagsaysay sa mga kasinatian nga ilang nasinati sa pagpakigbahin sa ebanghelyo. Dayon paapila ang mga sakop sa klase sa kalihokan sa dula (role play).

Pagdula (role playing) [Mahimong himoon o dili]

Pagtawag og duha ka batan-ong mga babaye sa pag-apil sa usa ka kasinatian sa pagdula. Hatagi ang matag usa og usa ka tag sa ngalan nga nagpaila sa iyang papel ug usa ka piraso sa papel nga naghulagway unsay iyang buhaton.

Sakop sa Simbahan 1: Samtang kamo ug usa ka dili sakop nga higala nagtuon, ang inyong higala naghisgot nga siya naghuna-huna nga ang mga simbahan ug relihiyon walay bili. Sultihi ang inyong higala nga kamo nahibalo nga pipila ka mga tawo mibati niana apan nga kamo buot makigbahin uban kaniya. Kamo makasulti kaniya mahitungod sa mga tubag sa inyong mga pag- ampo, mahitungod kang Joseph Smith ug sa organisasyon sa

Simbahan, o mahitungod sa mga programa sa Simbahan sama sa gabii sa banay nga nakatabang kaninyo ug sa inyong banay. Bisan og ang inyong higala modawat o dili unsay inyong gisulti, ipadayon ang pagtagad kaniya uban sa gugma ug pagsabut.

Higala 1: Ikaw wala mahisakop ngadto sa usa ka simbahan. Samtang ikaw nagtuon sa imong buluhaton sa tulunghaan uban sa usa ka sakop sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, ikaw naghisgot nga ikaw naghuna-huna nga ang mga simbahan ug relihiyon walay bili. Paminaw sa matinahurong paagi ngadto sa inyong higala, ug pangutana kaniya, apan ayaw usaba ang inyong huna-huna.

Himoa nga ang batan-ong mga babaye magdula sulod sa usa ka minuto o duha. Hunonga ang aksyon kon ang panagsultihanay magkahinay. Hisguti ang dula uban sa mga sakop sa klase.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa ilang mga ideya mahitungod kon unsay atong andamon aron makapasabut mahitungod sa Simbahan ug sa unsa nga paagi kita makapaikag sa dili mga sakop sa Simbahan.

Panaghisgutan

- Unsa angay ninyong buhaton kon ang usa ka tawo ingon nga dili interesado sa inyong mga pagtuo? (Ipadayon ang pagtagad sa tawo uban sa paghigugma ug pagtahud. Ayaw kahadlok sa paghangyo kaniya pag-usab.)

Pagdula (Role Playing) [Mahimong himoon o dili]

Pagtawag og duha ka laing batan-ong mga babaye sa pagdula sa usa ka lahi nga sitwasyon. Hatagi ang matag usa og tag sa ngalan ug panudlo.

Sakop sa Simbahan 2: Kamo adunay panagsultihanay uban sa usa ka higala kinsa dili usa ka sakop sa Simbahan. Itumong ang panagsultihanay ngadto sa hilisgutan sa relihiyon, ug hangyoa ang inyong higala kon siya interesado ba nga makat-on og dugang mahitungod sa Simbahan.

Higala 2: Ipadayon ang usa ka panagsultihanay uban sa usa ka higala nga Santos sa Ulahing Adlaw. Tubaga ang iyang mga pangutana. Ikaw mapakisayron mahitungod sa Simbahan apan nahadlok sa pagsugod sa hilisgutan. Sultihi siya nga ikaw nadani sa matang sa iyang pagpuyo ug mapakisayron mahitungod sa unsay iyang gituhoan.

Hunonga ang pagdula human sa usa ka minuto o duha ug hisguti unsa ang nahitabo.

Panaghisgutan

- Ngano nga mahinungdanon alang sa sakop sa Simbahan sa pagbuhat og labaw pa kay usa ka panig-ingnan?

Dinapit nga mamumulong (mahimong gamiton o dili)

Ipaila ang dinapit nga mamumulong ngadto sa batan-ong mga babaye. Himoa nga ang mamumulong maghisgot mahitungod sa pagpakita og gugma pinaagi sa pagpakigbahin sa ebanghelyo.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mopili og usa sa mosunod nga mga kalihokan alang sa sunod nga semana:

1. Pag-ampo alang sa kahigayunan sa pagpakigbahin sa ebanghelyo.
2. Isip usa ka klase, pagplano og usa ka kalihokan diin ikaw makadala og usa ka dili sakop nga higala.
3. Pagpakigbahin sa inyong pagpamatuod uban sa usa ka higala o sakop sa banay.
4. Paghatag og usa ka kopya sa Basahon ni Mormon ngadto sa usa ka dili sakop nga higala.

Pagtabang sa mga Misyonaryo pinaagi sa mga Sulat

Leksyon 21

TUMONG	Ang batan-ong mga babaye makakat-on sa mga paagi sa pag-awhag ug pag-abag sa batan-ong mga lalaki ug batan-ong mga babaye sa natad sa misyon.
PAGPANGANDAM	1. Mahimong himoon o dili: Isulat ang matag usa sa pito ka mga pangutana diha sa ikaduhang seksyon sa leksyon sa usa ka piraso nga papel. Isulod kining mga papel sa pito ka lain-laing mga sobre. Dayon, ibutang kining mga sobre sa *bag* sa mga sulat. Ang *bag* sa mga sulat mahimong usa kadako nga sobre o usa ka bag nga lona nga adunay sulat nga "*Bag* sa mga Sulat" diha sa gawas. 2. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
Pahinumdom sa magtutudlo	Kini nga leksyon naghisgot sa pag-abag sa mga higala ug sa mga sakop sa banay gikan sa inyong dapit kinsa nag-alagad og *full time* nga misyon bisan asa. Ang mga kalihokan ug mga sugyot sa leksyon dili angay alang niadtong nag-alagad og *full time* nga misyon sa inyong dapit.
	Ang mga Misyonaryo Nag-atubang og Daghang mga Hagit ug mga Kahigayunan
Pagpasabut sa magtutudlo	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa ilang mga kaugalingon sa mosunod nga sitwasyon: Kamo layo og mga 2,000 ka mga milya gikan sa panimalay nagpuyo sa usa ka dakbayan nga wala sukad ninyo mabisitahe kaniadto. Ang inyong banay ug mga higala atua sa inyong dapit. Ang mga tawo libot kaninyo nagsulti og laing pinulongan nga inyong gitun-an aron nga kamo makasulti uban kanila. Ang gamay nga balay paabangan nga inyong gipuy-an lahi kaayo sa balay nga inyong gibiyaan. Ang pagkaon niini nga nasud adunay iyang espesyal nga lami ug nagkalain-lain. Kamo nagpuyo uban sa usa ka tawo nga wala ninyo mailhi sa usa ka bulan nga milabay. Ang tanan nga inyong gikahimamat bag-o nganha kaninyo. Kamo kinahanglan gayud mohimo sa hingpit nga pag-atiman sa inyong tanan nga kaugalingong pisikal nga mga panginahanglan. Kamo mabinantayon kaayo sa inyong salapi, ug kamo kinahanglan gayud nga magbadyet niini pag-ayo aron ibayad alang sa inyong mga galastuhan sa pagpuyo. Kamo moandam sa inyong pagkaon, ,moatiman sa inyong sinina, mosursi ug moamping sa inyong balay paabangan. Ang matag adlaw usa ka nagkapuliki nga adlaw. Ang inyong katuyoan mao ang pagdani sa mga tawo nga wala mailhi sa pagkat-on nahitungod sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Ang uban nga mga tawo nga inyong gikasulti walay batasan. Sila dili buot maminaw sa inyong mensahe ug usahay molamba sa pultahan sa inyong atubangan. Ang ubang mga tawo nga wala mailhi modawat sa inyong mensahe ug inyong nahimong maayo kaayo nga mga higala samtang kamo nagtudlo kanila. Nagkadugang ang inyong kahibalo sa ebanghelyo labaw pa ka kusog kay bisan unsang panahon sa inyong kinabuhi. Kamo nagtuon og dili moubos sa duha ka mga oras matag adlaw ug naggahin sa ubang mga oras sa adlaw sa pagpangita og katudloan. Kamo nagbasa ug nagsag-ulo sa mga kasulatan ug mga panaghisgutan. Kamo nahimong usa ka awtoridad sa espirituhanong mga butang tungod kay kamo kinahanglan nga makaandam alang sa daghang mga pangutana nga kanunay nga gipangutana sa mga tawo. Kamo nag-ampo alang sa Espiritu sa Ginoo kanunay sulod sa adlaw tungod kay kamo nagkinahanglan gayud niini aron mahimong epektibo sa inyong trabaho.
Panaghisgutan sa pisara	• Unsa ang pipila ka mga kapangakohan sa usa ka misyonaryo? Ilista ang mga ideya sa batan-ong mga babaye diha sa pisara.

Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang kanhi mga misyonaryo mitaho nga ang usa ka misyon usa ka trabaho sa pagkugi. Apan kon ang mga misyonaryo mopasalig sa ilang kaugalingon ngadto sa ilang trabaho, ang ilang panahon diha sa natad sa misyon mao ang usa sa labing malipayon nga mga panahon sa ilang mga kinabuhi. Ang mga misyonaryo kinahanglan gayud nga magmakugihon, hugot ang tinguha, ug andam sa pagsakripisyo sa ilang kaugalingon nga tinguha alang sa buhat sa Ginoo. Sila kinahangalan gayud nga magtinguha ug magtuon pag-ayo. Ang usa ka batan-ong babaye kinsa nakahibalo sa mga kapangakohan sa mga misyonaryo mahimong usa ka positibo nga impluwensya sa ilang mga kinabuhi.
Panaghisgutan	• Sa unsa nga paagi makatabang sa mga misyonaryo nga makabuntog sa mga hagit nga ilang giatubang?
	Ang mga Sulat Makaabag ug Makaawhag sa mga Misyonaryo
Kinutlo	Ipasabut nga ang mga sulat makahatag og kahibalo sa mga misyonaryo nga ang mga sakop sa ilang banay ug mga higala naghuna-huna kanila. Si Elder Gordon B. Hinckley miingon: "Ang akong kasingkasing moduyog ngadto sa misyonaryo kinsa dili makadawat kanunay og sulat gikan sa panimalay. Sa kasagaran ang usa ka sulat matag semana usa ka maayo nga lagda. Apan sa laing bahin, daghan kaayong mga sulat mahimong makadaot sa kadasig sa misyonaryo. Aron mahimong epektibo ang usa ka misyonaryo kinahanglan nga mopalayo gikan sa panimalay; mao nga ang matang sa sulat nga iyang madawat makahimo og dako nga kalainan sa unsay iyang gihimo ug unsay iyang gibati. Ang mga sulat nga naghisgot sa mga problema sa panimalay, nga nagpahibalo sa mga kalisud, makapaluya sa kadasig sa misyonaryo. Maalamon nga tigsulat sigurado nga mopahayag sa ilang maayo nga mga pagbati—unsa sila ka mapagarbuhon nga adunay misyonaryo diha sa misyon, giunsa sila sa pagpanalangin sa Ginoo tungod sa iyang buhat sa pangalagad. Ang mao nga mga sulat mopanalangin sa kinabuhi sa usa ka misyonaryo" (Brian Kelley, "A Visit with Gordon B. Hinckley about Missionary Work," *New Era*, June 1973, p. 32). Ipakita ang *bag* sa mga sulat uban sa mga sobre sa sulod.
Survey	Ipasabut nga ang usa ka pundok sa mipauli na nga mga misyonaryo gikan sa mga misyon sa tibuok kalibutan gipangutana mahitungod sa mga sulat nga ilang nadawat samtang diha sa natad sa misyon. Ang labing kasagaran nga tubag ngadto sa mga pangutana gilista sa ubos. Hangyoa ang matag batan-ong babaye sa pagkuha og usa o daghan nga mga sobre gikan sa *bag* sa mga sulat ug sa pagbasa sa pangutana ngadto sa klase. Himoa nga ang batan-ong mga babaye mosugyot kon unsaon unta sa pagtubag sa mga misyonaryo. Dayon basaha ug hisguti ang bisan unsang mga tubag nga wala mahisguti. 1. *Pangutana*: Samtang kamo didto sa natad sa misyon, kang kinsa nga sulat ang inyong ikalipay nga madawat? *Mga tubag*: Akong mga ginikanan Mga higala nga kanunay nakong ikauban Mga kabanay 2. *Pangutana*: Sa mga sulat gikan sa panimalay, unsa nga mga hilisgutan ang inyong labing gustong madunggan? *Mga tubag*: Mga balita mahitungod sa banay Mga balita niadtong akong nahibaloan kinsa atua usab sa mga misyon Kasayuran mahitungod sa mga kalihokan sa Simbahan o purok Mahinungdanon nga mga pangutana o mga komentaryo mahitungod sa ebanghelyo ug espirituhanong mga butang Mga pangutana mahitungod sa akong trabaho, mga gitudloan, ug mga kahimtang sa pagpuyo Kasayuran mahitungod sa mga kalihokan sa tulunghaan ug sa mga kalampusan sa akong mga higala ug sa banay

3. *Pangutana*: Unsa nga matang sa mga sulat ang labing nakatabang kaninyo?

   Mga Tubag: Ang mga sulat nga makapabayaw sa akong pagkaespirituhanon

   Kadtong naghisgot sa mga kasinatian sa uban ug sa unsa nga paagi mitubo ang ilang mga pagpamatuod

   Mga sulat mahitungod sa ebanghelyo ug tinuod nga espirituhanon nga mga kasinatian

   Malipayon, makahatag og kasayuran nga mga sulat mahitungod sa among dapit

4. *Pangutana*: Unsa nga mga sulat nga makapaguol o dili maayo?

   Mga Tubag: Kadtong adunay dili maayo nga mga komentaryo, ilabi na mahitungod sa ebanghelyo

   Kadtong naglakip og libak

   Mga sulat nga gisulat sa panahon nga ang tawo naguol

   Mga sulat mahitungod kon kanus-a ang akong misyon mahuman

   Mga balita mahitungod sa mga problema sa nasud o wala pagkahimoot didto sa among dapit

   Mga sulat nga nagsulti kanako mahitungod sa tanan nga akong gikamingawan sa panimalay

5. *Pangutana*: Makapila ang kaswal nga higala kinahanglan nga mosulat?

   Mga tubag: Sa Pasko ug sa adlaw nga mga natawhan

   Matag usa ngadto sa tulo ka mga bulan

6. *Pangutana*: Unsa nga mga sulat nga inyong nabasa nga dili maayo gikan sa nianang espesyal nga batan-ong babaye o batan-ong lalaki didto sa among dapit?

   Mga tubag: Mga sulat naghisgot mahitungod sa mga pagpakigkuyog (dates) sa uban

   Mga sulat nga naghisgot bahin sa mga salo-salo ug ubang mga kalihokan

   Mga sulat nga nagsulti nga natapos na ang relasyon

   Romantiko nga mga sulat

7. *Pangutana*: Kon ang inyong espesyal nga higala sa inyong dapit nakamatikod nga ang iyang mga pagbati alang kaninyo nagkausab, unsa ang inyong gusto nga buhaton sa inyong higala?

   Mga tubag: Pagmatinuoron mahitungod sa nagkausab nga mga pagbati

   Isulti dayon ang pagduha-duha kon kini moabut

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mga sulat gikan sa panimalay mahimong usa ka impluwensya alang sa maayo sa kinabuhi sa matag misyonaryo, apan ang mga misyonaryo dili mopaabut sa pagtubag sa tanang mga sulat nga ilang nadawat. Sila giawhag sa pagsulat sa ilang panimalay makausa sa usa ka semana, ug sila kinahanglan gayud nga mosulat ngadto sa presidente sa misyon makausa sa usa ka semana. Ang mga misyonaryo daghang kaayo og mga buluhaton, busa ang mga sulat ngadto sa uban mapaabut lamang matag karon ug unya.

Panaghisgutan

Kon ang panahon motugot, ipahisgot sa batan-ong mga babaye ang mga paagi nga sila kinaugalingon nga makaawhag sa mga higala kinsa nag-alagad og mga misyon.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mga sulat usa ka mahinungdanon nga bahin sa kinabuhi sa mga misyonaryo. Positibo nga mga sulat makatabang kanila sa pagkaplag og hingpit nga kalipay sa ilang trabaho. Pahinumdumi ang batan-ong mga babaye sa pagbutang sa ilang mga kaugalingon diha sa dapit sa mga misyonaryo kon sila mosulat ug sa pagsulat mahitungod sa mga butang nga makatabang kanila. Sila mahimong makigbahin og bag-ong mga ideya nga ilang mga pagpamatuod. Sila makasulti sa mga misyonaryo nga ang uban nag-ampo alang kanila. Ang Ginoo mopanalangin kanila kon sila moawhag sa mga misyonaryo pinaagi sa mga sulat.

Gisugyot nga mga Kalihokan

1. Sa sunod nga piyesta opisyal, pagdala og usa ka sulat gikan sa inyong klase ngadto sa matag misyonaryo nga nag-alagad sa inyong purok. Kini mahimong maandam sa usa ka gabii nga kalihokan.
2. Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mohimo og usa ka tumong sa pagsulat ngadto sa usa ka kabanay o higala nga atua sa misyon labing ubos makausa sa matag tulo ka mga bulan.

Pagtubo sa Pagkaespirituhanon

Leksyon 22

Pakigtambag uban sa Ginoo

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye maninguha sa pagpaduol ngadto sa iyang Amahan sa Langit pinaagi sa pagpakigtambag uban kaniya sa tanang mga butang.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang Matag Batan-ong Babaye Mahimong Makigtambag uban sa Ginoo sa Tanang mga Butang**
Sugilanon	Isaysay ang mosunod nga sugilanon isip usa ka panig-ingnan kon sa unsa nga paagi nga ang usa ka batan-ong babaye nakigtambag sa Ginoo: "Isip usa ka batan-ong babaye ako nakakita og daghang subo nga mga butang nga nahitabo libut kanako tungod sa alkohol. Ang among banay wala mahisakop ngadto sa Simbahan. Sa pagkatinuod ako wala gayud makadungog sa Ang Simbahan ni Jesuskristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Sa diha nga ako nag-edad og napulog duha ka tuig, ako nagsugod sa pag- ampo matag gabii nga ang Langitnong Amahan motabang kanako sa pagpangita og usa ka tawo nga akong minyoan kinsa walay problema sa pag-inom. "Paglabay sa mga katuigan, human ako makatapos sa pag-eskwela og *nursing,* ako nakasulod sa akong unang trabaho sa usa ka gamay nga ospital sa usa ka layo nga lungsod. Pipila ka semana ang nilabay, isa ka batan-ong doktor miabut aron sa pagtrabaho sa maong ospital. Gikan sa sinugdanan dihay pipila ka butang nga lahi mahitungod kaniya. Usa sa ubang mga *nurse* miingon nga kini nga doktor maoy usa nga dili magustuhan tungod kay siya usa ka Mormon! Ako nagutana, 'Unsa ang usa ka Mormon?' Siya misulti kanako nga sila usa ka kahibulongan nga pundok sa relihiyon kinsa dili mogamit og kape, tsa, alkohol, o tabako. Nahuman na namo pag-inom ang kape ug mibalik ngadto sa trabaho. Kadto mao ang katapusang tasa sa kape nga akong nainom. Ako dili na hapit makahulat sa pagsusi og dugang mahitungod sa mga Mormon. Ang mensahe sa ebanghelyo mao ang unsay akong gipangita sa akong tibuok kinabuhi. Sulod sa usa ka bulan ako nabunyagan, ug sa wala madugay ang batan-ong doktor ug ako naminyo. Ang akong mga pag-ampo natubag gayud, ug ang kinabuhi adunay bag-ong kahulugan."
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Alma 37:37. Isulat ang "Matag batan-ong babaye mahimong makigtambag uban sa Ginoo sa iyang tanang mga gibuhat" sa ibabaw sa pisara. • Unsa sa inyong huna-huna ang gipasabut sa pagpakigtambag uban sa Ginoo? (Sa pag-ampo, pagtuon, pagpamalandong, ug sa pagpaminaw uban sa inyong huna-huna ug sa inyong kasingkasing.) • Sa unsa nga paagi nga ang batan-ong babaye sa sugilanon makigtambag uban sa Ginoo? • Unsa nga mga butang ang inyong ipakigtambag uban sa Ginoo? (Hisguti kini sa detalye. Hatagi og gibug-aton ang panginahanglan sa pag-ampo mahitungod sa gagmay, inadlaw nga mga hagit ingon usab sa mahinungdanong mga desisyon nga dugay pa mahitabo.)

Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga sa papakigtambag uban sa Ginoo mao ang paghisgot sa mga butang uban kaniya. Kita mosulti kaniya sa mga tinguha ug mga pagbati sa atong mga kasingkasing ug dayon mohulat alang sa usa ka tubag. Kita kanunay nga nagkapuliki kaayo nga kita mag-ampo ug magdali sa dili pa moabut ang usa ka tubag. Usahay ang mga tubag dili moabut diha-diha o sa paagi nga atong gipaabut nga moabut. Usahay usa ka tubag moabut, apan kita dili modawat niini tungod kay kini dili mao ang atong buot madunggan.
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipapangita ug ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 101:7–8. • Ngano nga ang Ginoo hinay nga motubag sa mga pag-ampo sa unang mga Santos sa diha nga sila anaa sa kasamok? • Ngano nga ang uban nga mga tawo ingon og makigtambag sa Ginoo kon sila anaa sa kasamok? • Kon adunay maanindot nga butang nga mahitabo kaninyo, kinsa ang inyong sultihan? Sa inyong pagtuo ang Amahan sa Langit buot ba nga maminaw mahitungod niining mga butanga?
Pagpasabut sa magtutudlo	Itudlo nga ang atong yutan-ong mga amahan mahimuot kon kita makadala ngadto kanila og mga pasalamat ug kalipay ingon usab sa pagpangayo og giya mahitungod sa mga problema. Ang atong Langitnong Amahan usab mahimuot kanato nga makigsulti ug makigtambag uban kaniya.

Ang usa ka Batan-ong Babaye Kinahanglan nga Mahibalo Unsaon sa Pagpakigsultihanay uban sa Ginoo

Kalihokan	Iapud-apod ang papel ug mga lapis ngadto sa mga sakop sa klase. Hangyoa sila sa pagsulat sa ibabaw sa ilang mga papel: "Unsaon sa Pag-ampo ug Unsa ang I-ampo." Ipasabut nga ang atong mga pangulo sa Simbahan mihatag kanato og pipila ka maayo kaayo nga mga panudlo mahitungod kon unsaon sa pag-ampo ug alang sa unsa ang atong i-ampo. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsulat sa mahinungdanon nga mga ideya gikan sa mga kinutlo samtang kini gibasa. Human sa pagbasa, hisguti unsa ang ilang gisulat. Ikaw mahimong moandam og mga pangutana aron mahisgutan ang mahinungdanon nga mga punto diha sa mga kinutlo.
Mga kinutlo ug panaghisgutan	Si Presidente Ezra Taft Benson misugyot sa pipila ka mga paagi sa pagpalambo sa atong pagpakigsultihanay uban sa Langitnong Amahan: "1. *Kita kinahanglan nga mag-ampo kanunay*. Kita kinahanglan nga mag-inusara uban sa atong Langitnong Amahan dili moubos sa duha o tulo ka mga higayon matag adlaw: '. . .buntag, udto, ug gabii,' sumala sa gisulti sa kasulatan. (Alma 34:21.) Agi og dugang, kita gisultihan sa pag-ampo kanunay. (2 Nephi 32:9; D&P 88:126.) Kini nagpasabut nga ang atong mga kasingkasing kinahangalan nga mapuno, madani pinaagi sa pag-ampo ngadto sa atong Langitnong Amahan kanunay. (Alma 34:27.) "2. *Kita kinahanglan nga mangita og tukma nga dapit diin kita makapamalandong ug makaampo*. Kita gitambagan nga kini diha sa inyong mga lawak alampoan, ug diha sa inyong wala hibaloi nga mga dapit, ug diha sa inyong kamingawan. (Alma 34:26.) Nga kini, walay kasamok, sa tago. (3 Nephi 13:5–6.) "3. *Kita kinahanglan mag-andam sa atong mga kaugalingon alang sa pag-ampo*. Kon kita wala mobati nga mag-ampo, niana kita kinahanglan nga mag-ampo hangtud nga kita mobati nga mag-ampo. Kita kinahanglan nga mag-ampo alang sa kapasayloan ug sa kalooy. (Alma 34:17–18.) Kita kinahanglan gayud nga mopasaylo ni bisan kinsa batok sa tawo nga atong gikalagutan. (Marcos 11:25.) Apan, ang mga kasulatan nagpasidaan, nga ang atong mga pag-ampo makawang kon kita mosalikway sa timawa, ug sa hubo, ug dili moduaw sa masakiton ug sa may balatian, ug [dili] mohatag sa [atong] kabtangan. . . .' (Alma 34:28.) "4. *Ang atong mga pag-ampo kinahanglan nga makahuluganon ug tukma*. Kita kinahanglan dili mogamit sa sama nga hugpong sa mga pulong sa matag pag-ampo. Ang matag

usa kanato mahimong mahasol kon ang usa ka higala moingon sa sama nga pipila ka mga pulong ngari kanato sa matag adlaw, miisip sa panagsultihanay isip usa ka buluhaton, ug dili hapit makahulat nga mahuman aron makapasalida sa telebisyon ug makalimot kanato" (Ezra Taft Benson, Improving Communicatin with Our Heavenly Father," in *Prayer* [Salt Lake City: Deseret Book Bo., 1977], p. 111).

Si Presidente Spencer W. Kimball misugo kanato unsa ang kinahanglan nga atong mga i-ampo: "Kita kinahanglan nga mopadayag og malipayon ug matinuoron nga pagpasalamat alang sa miaging nga panalangin. Ang Ginoo miingon, 'Ug kamo kinahanglan nga mohatag og mga pasalamat ngadto sa Dios pinaagi sa Espiritu alang sa bisan unsang panalangin.' (D&P 46:32.) Usa ka talagsaon ug masiguroon nga espiritu moabut ngari kanato samtang kita mopadayag og kinasingkasing nga pasalamat ngadto sa Langitnong Amahan alang sa atong mga panalangin— kay ang ebanghelyo ug kahibalo niini nga kita gipanalanginan nga makadawat, alang a mga paningkamot ug mga kahago sa mga ginikanan ug sa uban alang kanato, alang sa atong mga banay ug mga higala, alang sa mga kahigayunan, alang sa huna-huna ug lawas ug kinabuhi, alang sa mga kasinatian nga maayo ug makatabang sa atong tibuok mga kinabuhi, alang sa tanang mga tabang ug pagkamabination ug gitubag nga mga pag-ampo sa atong Amahan.

"Kita mahimong mag-ampo alang sa atong mga pangulo. . . .

"Ang masangkaron nga misyonaryo nga buhat, kinahanglan nga mao ang kanunay nga tumong sa atong mga pag-ampo. Kita mag-ampo nga ang mga pultahan sa mga nasud maabli aron sa pagdawat sa ebanghelyo. Kita mag-ampo alang sa kahigayunan ug giya sa pagpakigbahin sa mahimayaon nga mga balita sa ebanghelyo ngadto sa uban. . . .

"Kita mag-ampo sa napakyas ug nasamok, sa masakiton, niadtong nagkinahanglan, sa makasasala. Kita mag-ampo alang niana nga tawo nga atong gibati nga usa ka kaaway. . . . Si bisan kinsa ba makabaton og kaaway kon siya mag-ampo alang sa mga tawo libot kaniya kang kinsa siya tingali adunay dili maayo nga mga pagbati?

"Kita mag-ampo alang sa kaalam, alang sa paghukom, alang sa pagsabut. Kita mag-ampo alang sa panalipod sa makuyaw nga mga dapit, alang sa kalig-on sa mga higayon sa pagtintal. Kita mahinumdom sa atong mga minahal ug mga higala. Kita molitok og makadiyot nga mga pag- ampo sa pulong o sa huna-huna, sa kusog o sa labing hilom. Kita adunay pag-ampo diha sa atong mga kasingkasing nga kita makahimo og maayo diha sa atong mga kalihokan sa atong panahon. Ang usa ka tawo ba makabuhat og dautan kon ang maitnuoron nga mga pag-ampo anaa sa iyang kasingkasing ug anaa sa iyang mga ngabil?

"Kita mag-ampo alang sa atong [mga banay], sa atong mga silingan, sa atong mga trabaho, sa atong mga desisyon, sa atong mga buluhaton sa simbahan, sa atong mga pagpamatuod, sa atong mga pagbati, sa atong mga tumong. . . .

"Apan ang pag-ampo ba usa lamang ka tawo ang magsulti? Dili!. . . Sa katapusan sa atong mga pag-ampo, kita kinahanglan nga mohimo og hilabihan nga pagpaminaw— bisan sa daghang mga minuto. Kita mag-ampo alang sa tambag ug panabang. Karon kita kinahanglan gayud muhilum ug ilhon nga [siya mao] ang Dios.' (Sal. 46:10.)"

Ang Ginoo Mopanalangin Kanato Sumala sa Atong mga Panginahanglan—Dili Kanunay Sumala sa Atong mga Gusto

Pagpsabut sa magtutudlo

Ipasabut nga bisan og ang mga pag-ampo kanunay nga gitubag tukma sa atong pagpangayo niini, usahay ang mga pag-ampo gitubag nga "dili" o sa mga paagi nga dili nato masabtan.

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga tinuod nga sugilanon nga gisaysay ni Barbara Perry Haws, anak nga babaye ni Elder L. Tom Perry:

"Usa ka adlaw niana ako nakadawat og layo nga tawag sa telepono gikan sa akong igsoong lalaki. Ako makasulti nga adunay dili maayo tungod kay ang iyang tingog seryoso ug ang akong igsoong lalaki panagsa ra nga seryoso. Siya misulti kanako nga ang among inahan bag-o lang nga giatake ug atua sa ospital. Ang kahadlok nga akong gibati hilabihan tungod kay ako layo kaayo sa among panimalay. Ang bugtong butang nga

akong mahimo mao ang pag-ampo. Human ako makaampo, ako mibati sa ingon nga kainit nga misulod kanako nga ako nasayud nga ang tanan maayo ra. Apan pipila ka mga minuto ang milabay ako nakadawat og laing tawag. Ang akong papa; akong mama namatay. Sa sinugdanan ako dili makatuo niini tungod kay ang pagbati nga ang tanan maayo ra tin-aw kaayo. Sa wala madugay ako nakaamgo nga ang tanan mao gayud; ang akong inahan nagpakabuhi nga ingon og hayahay uban sa kanser sulod sa upat ka mga tuig— may igong gidugayon aron makakita sa akong amahan nga matawag ngadto sa Konseho sa Napulog Duha. Apan nianang ikaupat nga tuig ang kanser nagsugod sa paghatag og daghang kasamok. Siya namatay nga malinawon katloan ka mga minuto human ang pag-ataki. Siya nagpuyo og usa ka hingpit, matahum nga kinabuhi. Sa diha nga ako nag-ampo alang kaniya ako wala masayud mahitungod sa pagpaabut sa iyang kamatayon o sa kahasol sa iyang giantus. Busa ang akong pag-ampo natubag gayud ug ang tanan maayo ra."

- Unsa nga mga panalangin ang nadawat niining batan-ong babaye tungod sa iyang pag-ampo?
- Ngano nga usa ka panalangin nga ang Ginoo dili motubag kanunay sa atong mga pag-ampo sa paagi nga atong gipaabot?

Kasulatan

Basaha pag-usab ang Alma 37:37 og pagkusog.

Panapos

Kinaugalingon nga mga kasinatian ug pagpamatuod

Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:63; 83, ug huna-hunaa ang talagsaon nga saad nga gihimo niini nga mga bersikulo.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye kon sila nakasulti ba og mga tubag sa ilang mga pag-ampo nga sila buot mopakigbahin niini uban sa klase. Tapusa pinaagi sa paghatag sa imong pagpamatuod sa kamahinungdanon sa pagpakigtambag uban sa Ginoo kanunay ug sa kinasingkasing. Ikaw mahimong mopakigbahin uban sa klase og usa ka mubo nga kasinatian nga imong nasinati uban sa pag-ampo. Hatagi og kasiguroan ang batan-ong mga babaye nga ang ilang Langitnong Amahan nag-amping kanila pag-ayo ug nagtinguha sa pagtabang kanila, apan sila kinahanglan nga mangayo kaniya alang sa iyang panabang.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mohimo og dako nga mga paningkamot sa pagpaduol ngadto sa ilang Langitnong Amahan pinaagi sa pag-ampo.

Leksyon 23

Pagpuasa Makahatag og mga Panalangin

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makasabut sa mga panalangin sa pagpuasa.

PAGPANGANDAM

1. Pag-andam og usa ka lista sa mga kasulatan nga makita diha sa Pasiuna alang sa matag batan-ong babaye. Ayaw ilakip ang mga tubag nga gihatag diha sa mga parentesis. Pagdala usab og mga lapis alang sa mga sakop sa klase.
2. Kon kini anaa sa inyong dapit, ipakita ang "The Law of the Fast," gikan sa *Family Home Evening Video Supplement* (53276).
3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Pagbansay sa kasulatan

Pasiuna

Isulat ang mosunod diha sa pisara:

"Pagpuasa mao ang _____."

Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka kopya sa mosunod nga lista sa mga kasulatan ug usa ka lapis. Ayaw ilakip ang mga tubag.

Lucas 2:37 (usa ka matang sa tinuod nga pagsimba)

Mga Buhat 13:2–3 (sa pagtabang sa pagpili og mga opisyal sa Simbahan)

Omni 1:26 (sa pagpaduol ngadto sa Ginoo)

Mosiah 27:22–23 (sa pagdawat og talagsaon nga mga panalangin)

Alma 5:46 (sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod)

Alma 6:6 (alang sa kaayohan sa uban)

Alma 17:3 (sa pagdawat og pagpadayag)

Alma 17:9 (sa pagtabang sa dili mga sakop nga makat-on sa kamatuoran)

Helaman 3:35 (alang sa espirituhanon nga kalig-on ug pagpanglimpyo)

Helaman 9:10 (alang sa panabang sa panahon sa kasubo)

Doktrina ug mga Pakigsaad 88:76 (usa ka sugo sa Dios)

Himoa nga magparis-paris ang batan-ong mga babaye sa pagpangita sa mga pakisayran sa kasulatan ug mosulat sa mga pulong nga makompleto sa hugpong sa mga pulong diha sa pisara. Human makatapos ang batan-ong mga babaye, ipabasa kanila pagkusog ang mga katarungan sa kasulatan alang sa pagpuasa.

Husto nga Pagpuasa Makahatag og mga Panalangin

Panaghsigutan

Hisguti ang mosunod nga mga pangutana uban sa batan-ong mga babaye aron sa pagtabang kanila nga makasabut sa husto nga mga paagi sa pagpuasa. Himoa nga mga batan-ong mga babaye nga mohatag sa ilang mga tubag; dayon ipabasa nila ang kinutlo o pamahayag nga nagsunod sa pangutana.

- Unsa ang usa ka puasa?

Ang husto nga puasa naglangkob sa pagdili pagkaon ug pag-inom sulod sa duha ka nagsunod- sunod ng mga kan-anan, pagtambong sa tigum sa puasa ug pagpamatuod, ug sa paghatag og ubay-ubay nga halad ngadto sa obispo aron i-atiman alang niadtong nanginahanglan.

• Unsa ang katuyoan sa atong binulan nga adlaw sa pagpuasa?

"Kadaghanan kanato magpuasa uban sa atong pagkasakop diha sa Simbahan ug sa iyang balaod sa puasa. Sa kinatibuk-ang paghisgut, adunay tulo ka mga katuyoan alang sa mao nga puasa. Una mao ang pagdugang sa pagkamapainubsanon ug pagkaespirituhanon sa tagsa-tagsa nga pagpuasa. Ikaduha mao ang paghatag og panabang ngadto sa timawa pinaagi sa pag-amot ngadto sa mga halad sa puasa sama sa kantidad sa pagkaon nga wala kan-a. Ikatulo, pisikal nga kaayohan mahimong makuha sa kinaugalingon nga paagi" (Russell M. Nelson, "I Have a Question," *Ensign*, Abr. 1976, p. 32).

• Unsa ang giisip nga usa ka angay nga halad sa puasa?

"Ang ubay-ubay nga halad ngadto sa obispo giisip nga nagrepresentar sa tukma nga bili sa dili maubos sa duha ka mga kan-anan. Ang ubay-ubay ng amot nga gitagana ug gipahinungod ngadto sa kabus makapabayaw sa kalag ug makatabang sa usa nga makapalambo og gugma nga putli, usa sa labing mahinungdanon nga hiyas sa halangdong kinaiya sa tawo. (Tan-awa sa 1 Cor. 13.)" (Russell M. Nelson, "I Have a Question," p. 33).

Si Presidente Spencer W. Kimball misulti niini mahitungod sa kantidad nga atong giamot alang sa halad sa puasa: "Ako nagtuo nga kita kinahanglan gayud nga magmaloloy-on ug mohatag, kay sa kantidad nga atong gitigum pinaagi sa pagpuasa sa duha ka mga kan-anan, tingali daghan pa, labaw pa ka daghan—napulo ka pilo-pilo diin kita anaa sa pagkabutang sa paghimo niini" (sa Taho sa Komperensya), Abr. 1974, p. 184).

• Unsa ang ubang baruganan ang kanunay nga nag-uban sa pagpuasa?

Ang usa ka husto nga pagpuasa magsugod ug matapos uban sa pag-ampo. Ang pagpuasa nga walay pag-ampo usa lamang ka yanong wala mokaon.

• Kanus-a, kay sa gitudlo nga naandang adlaw sa pagpuasa, ang tawo magpuasa?

Kita makapuasa kon kita nagkinahanglan og dugang tabang ug kalig-on sa pagtuman og usa ka buluhaton, pagsulbad og usa ka problema, o pag-angkon og usa ka espesyal nga panalangin. Ang pagpuasa ug pag-ampo makatabang kanato sa pagpalambo og labaw nga pagkamapainubsanon ug hugot nga pagtuo.

Pahinumdom ngadto sa magtutudlo

Kon ikaw nakamatikod og panginahanglan, ikaw mahimong mopabasa sa mosunod nga kinutlo niining higayona:

"Ang wala giawhag nga sobrang pagpuasa gipasabut sa detalye sa Hunyo 1972 *Buletin sa Pagkapari*, 'Kita gisultihan nga ang pipila. . .naghimo og taas kaayo nga pagpuasa. Kini wala giawhag nga sila mohimo niini. Kon adunay usa ka espesyal nga butang diin sila kinahanglan nga magpuasa, kon sila magpuasa sa usa ka adlaw ug dayon moadto sa Ginoo sa mapainubsanon nga paagi ug mangayo sa iyang panalangin, kana igo na.' Dugang pa, si Joseph F. Smith maalamon nga mitambag, 'Daghan ang ubos sa kahuyang, ang uban tandugonon ang panglawas, ug ang uban adunay giamumahan nga mga batang masuso; ang ingon niini wala kinahanglana nga magpuasa. Ni ang mga ginikanan mopugos sa ilang gagmay nga mga anak sa pagpuasa.' (*Gospel Doktrine*, p. 32–33).

• Unsa nga mga kaayohan ang atong madawat sa pagpuasa?

"Pagpuasa, uban sa pag-ampo, ang iyang kauban, gihimo aron sa pagdugang sa pagkaespirituhanon, sa pagpalambo sa espiritu sa debosyon ug usa ka gugma sa Dios, sa pagdugang og hugot nga pagtuo diha sa mga kasingkasing sa mga tawo, sa ingon sa pagsiguro sa balaan nga tabang; sa pag-awhag og pagkamainubsanon ug paghinulsol sa kalag; sa pagtabang sa pagkab-ot sa pagkamatarung; ug sa pagtudlo sa tawo sa iyang pagkawalay hinungdan ug pasalig diha sa Dios; ug sa pagdali subay sa dalan sa kaluwasan kadtong kinsa sa husto nga paagi misunod niining balaod sa pagpuasa" (Thorpe B. Isaacson, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1962, p. 67; o *Improvement Era*, Hunyo 1962, p. 438).

Ang Pagpuasa usa ka Tinubdan sa Gahum

Ang mosunod nga mga sugilanon naghulagway sa mahinungdanon nga gahum sa pagpuasa. Ikaw mahimo o mahimo nga walay panahon sa paggamit sa tanang tulo ka mga sugilanon niini nga seksyon.

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon mahitungod ni Elder Hugh B. Brown sa diha nga siya usa ka batan-ong misyonaryo sa England. Si Elder Brown mibilin og misyonaryo nga mga basahunon sa pipila ka mga balay sa Cambridge. Ang iyang kakulang sa kalampusan nakapahimo kaniya sa pagpauli ngadto sa iyang balay-paabangan nga gikapoy, nawad-an og kadasig, ug naguol sa iyang kaugalingon. Sa wala madugay, usa ka tawo diha sa iyang pultahan naghangyo nga makigkita kaniya. Ang tawo miingon:

" 'Sa miaging Domingo dihay 17 kanamo nga mga pangulo sa mga banay nga mibiya sa Simbahan sa England. Kami mipauli ngadto sa akong panimalay diin ako adunay ingon ka dako nga lawak. Ang matag usa kanamo adunay dako nga banay, ug kami mipuno sa dako nga lawak uban sa mga lalaki, mga babaye ug mga bata. Kami nakahukom nga kami mag-ampo sa tibuok semana nga ang Ginoo mopadala kanamo og usa ka bag-ong pastor. Sa dihang ako mipauli karong gabhiona ako nawad-an og kadasig, ako angtuo nga ang among pag-ampo wala matubag. Apan sa diha nga akong nakita kining basahon ilawom sa akong pulthanan, ako nasayud nga ang Ginoo mitubag sa among pag-ampo. Mahimo bang moadto ikaw ugma sa gabii ug mahimo namong bag-ong pastor?' "

Panaghisgutan

- Unsa ang inyong mahimo niini nga sitwasyon?

Sugilanon

Ipadayon ang sugilanon:

"Karon, ako wala pa makaabot og tulo ka mga adlaw sa natad sa misyon. Ako wala pay bisan unsang nahibaloan mahitungod sa misyonaryo nga buhat, ug siya buot nga ako mahimong ilang pastor. Apan ako danghag nga miingon, 'Oo, ako moadto.' Ug ako wala mahimutang gikan nianang higayona hangtud sa panahon sa tigum.

"Siya mibiya, ug midala sa akong kadasig uban kaniya! Akong gitawag ang babaye sa balay ug miingon kaniya nga ako dili buot og bisan unsang [pagkaon]. Ako misaka ngadto sa akong lawak ug nag-andam aron matulog. Ako miluhod tupad sa akong higdaanan. Akong batan-ong mga kaigsoonan nga mga lalaki ug mga babaye, sa unang higayon sa akong kinabuhi nga ako nakigsulti uban sa Dios. Ako misulti Kaniya sa akong kalisud. Ako nangamuyo sa Iyang panabang. Ako mihangyo Kaniya sa paggiya kanako. Ako nangamuyo nga Siya mokuha sa kapangakohan gikan kanako. Ako mitindog ug mihigda ug dili makatulog ug mibangon ug nag- ampo pag-usab, ug wala makatulog sa tibuok gabii—apan ako tinud-anay nga nakigsulti uban sa Dios.

"Sa pagkasunod buntag akong gisultihan ang babaye nga tigbantay ako dili mamahaw ug ako miadto sa kampos sa Cambridge ug naglakaw sa tibuok buntag. Ako mipauli sa udto ug misulti kaniya nga ako dili maniudto. Dayon ako milakaw sa tibuok hapon. Ang akong huna-huna wala maglihok—ang anaa sa akong huna-huna nga ako kinahanglan nga moadto didto karong gabii ug mahimong usa ka pastor.

"Ako mibalik ngadto sa akong lawak sa pagka-6:00 ug ako milingkod nga namalandong, nabalaka, natingala. . . . Sa katapusan miabut ang panahon nga ang orasan nagpakita nga 6:45. Ako mitindog ug misul-ob sa akong taas nga kupo nga Prinsipe Albert, sa akong tuskig nga kalo nga akong nakuha didto sa Norwich, mikuha sa akong sungkod nga iglalakaw (nga among dad-on kanunay niadtong mga adlawa), ang akong gwantis sa panit sa kanding, misipit og usa ka Biblia, ug mipugos gayud sa akong kaugalingon ngadto niana nga gambalay. Ako miagi og usa lamang ka agianan hangtud sa akong pag-abot.

"Sa akong pag-abut gayud sa may ganghaan ang tawo migawas, ang tawo nga akong nakita sa miaging gabii. Siya miyukbo sa matinahuron kaayo nga paagi ug miingon. 'Sulod, Talahuron, ginoo.' Ako wala sukad matawag sama niana kaniadto. Ako misulod ug nakakita sa lawak nga napuno sa mga tawo, ug silang tanan mibarug sa pagtahud sa ilang bag-ong pastor, ug kana nakapahadlok kaayo kanako.

"Dayon ako miabut sa punto diin ako naghuna-huna unsa ang akong buhaton, ug ako nakaamgo nga ako kinahanglan nga mosulti mahitungod sa pagkanta. Ako misugyot nga kami mokanta sa 'O Akong Amahan.' Akong nakita ang blangko nga mga tinan-awan.

Kami mikanta niini—kini usa ka yabag nga kawboy nga solo. Dayon ako naghuna-huna nga kon akong mapatalikod kining mga tawhana ug moluhod tupad sa ilang mga lingkuranan, sila dili magtan-aw kanako samtang ako mag-ampo. Ako mihangyo kanila kon sila mohimo ba ug sila andam nga misunod. Silang tanan miluhod ug ako miluhod, ug sa ikaduhang higayon sa akong kinabuhi ako nakigsulti sa Dios. Ang tanang kahadlok mibiya kanako. Ako wala na mabalaka. Kini akong gisalig ngadto Kaniya.

"Ako miingon ngadto Kaniya, uban sa laing mga butang, 'Amahan sa Langit, kining mga tawhana mibiya sa Simbahan sa England. Sila mianhi nganhi karong gabhiona sa pagpaminaw sa kamatuoran. Ikaw nasayud nga ako dili andam sa paghatag kanila unsay ilang gusto, apan Ikaw nasayud, O Dios, ang usa nga makahimo; ug kon ako mahimong usa ka instrumento diin Ikaw mamulong, maayo kaayo, apan palihug pulihi ako.'

"Sa diha nga kami nanindog kadaghanan kanila nagbakho, sama kanako. Sa maalamon nga paagi ako mipakanta sa ikaduhang himno, ug ako nagsugod sa pagpamulong. Ako namulong sulod sa 45 ka mga minuto. Ako wala masayud unsa ang akong gisulti. Ako wala magsulti— ang Dios namulong pinaagi kanako, ingon sa gipamatud-an sa misunod nga mga hitabo. Ug Siya namulong sa gamhanan kaayo ngadto niana nga pundok nga sa katapusan sa tigum sila miduol ug miagbay kanako ug migunit sa akong mga kamot. Sila miingon, 'Kini mao ang unsay among gihulat. Salamat sa Dios nga ikaw miabut.'

"Ako miingon kaninyo nga ako mipugos sa akong kaugalingon ngadto niana nga tigum. Sa akong pagpauli nianang gabhiona ako nalipay kaayo ingon og ako naglutaw kay sa naglakaw, ako nabayaw pag-ayo nga ang Dios mitabang sa akong mga kamot sa dili madaog nga buluhaton alang sa tawo.

"Sulod sa tulo ka mga bulan ang matag lalaki, babaye ug bata nianang pundoka nabunyagan nga usa ka sakop sa Simbahan. Ako wala makabunyag kanila tungod kay ako nabalhin. Apan silang tanan nagpasakop sa Simbahan ug kadaghanan kanila miadto sa Utah ug Idaho. Akong nakita ang pipila kanila karong bag-o. Sila may mga edad na karon, apan sila moingon nga sila wala gayud makatambong sa sama nga tigum, usa ka tigum diin ang Dios namulong ngadto kanila." (Hugh B. Brown, "Father, Are You There?" [Provo Utah: Brigham Young University Press, 1976], p. 13–15).

Panaghisgutan

Hisguti ang mga sangputanan sa pagpuasa ni Presidente Brown uban sa batan-ong mga babaye. Hangyoa sila sa pagpakigbahin unsa ang ilang nakat-unan gikan sa sugilanon.

Sugilanon

Si Elder Matthew Cowley, usa ka kanhi sakop sa Konseho sa Napulog Duha, misaysay sa mosunod nga sugilanon kon unsa nga paagi nga usa ka mapainubsanon nga obispo mipanalangin sa usa ka batan-ong lalaki:

"Dayag lang nga adunay mga panahon nga kamo dili makapuasa pag-ayo; kamo walay panahon sa pag-ampo pag-ayo, kalit nga mga hitabo, nga kamo kinahanglan nga magdali. Apan sa laing bahin ako nagtuo nga kon kita adunay gamay nga panahon, ug kita buot moadto ug mopanalangin sa usa ka tawo, dili makadaot ang paghimo og gamay nga pagpuasa. Ako nagtuo nga ang Dios modawat niana nga pagpuasa.

"Kami adunay sama nga higala sa Honolulu,. . .usa ka tawo kinsa usa ka batan-ong obispo didto, adunahan kaayo, apan usa ka batan-ong lalaki nga mapainubsanon kaayo. Siya gitawag usa ka adlaw niana gikan sa Ospital sa Queen sa pag-adto ug sa pagpanalangin sa usa ka batan-ong lalaki kinsa adunay polyo. Usa ka lumad nga igsoong babaye mitawag kaniya. Siya mao ang iyang obispo, ug siya miingon, 'Obispo, dali ngari sa taas, ang akong anak nga lalaki nasakit og polyo, ug ako buot nga ikaw mosaka ngari sa itaas ug mangalagad ngadto kaniya ug mopanalangin kaniya.' Tibuok adlaw siya naghulat alang kaniya, ug ang obispo wala gayud magpakita. Tibuok gabii siya wala gayud magpakita, sa sunod buntag siya wala gayud magpakita, apan sayo nianang pagkahapon siya miabut. Siya mipahimungot kaniya. Siya mitawag kaniya sa tanan nga iyang mahuna-huna. 'Ikaw, akong obispo, ako mitawag kanimo ug misulti kanimo nga ang akong anak nga lalaki nasakit og polyo. Ug ikaw ang imong kaugalingong amo, ikaw adunay mga sakyanan; ikaw adunay matahum nga yate; ikaw aduna sa tanan; ug ang imong panahon imong kaugalingon; ug ikaw wala moanhi. ikaw miabut lang human sa tibuok adlaw.' Human siya makatapos ug dili na makahuna-huna og dugang bisan unsa nga itawag kaniya, siya mikatawa ug miingon, 'Oo, human nako ikabutang ang telepono kagahapon, ako nagsugod sa pagpuasa ug nag-ampo sulod sa kawhaan ug upat ka mga

takna. Ako andam na karon sa pagpanalangin sa imong anak nga lalaki.' Sa ikalima ang takna nianang gabhiona ang batang lalaki gipagawas sa ospital nga hingpit nga maayo sa iyang polyo. '. . .kining butang dili mahitabo apan pinaagi sa pag-ampo ug pagpuasa.'

"Karon ako nagduha-duha pag-ayo kon siya miadto pa sa dili pa kana nga adlaw nga kini mahitabo. Ako nagtuo nga ang pag-ampo ug kana nga pagpuasa gikinahanglan" (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1854], p. 149–50).

Sugilanon sa kasulatan

Ipasabut nga ang usa ka matarung nga babaye, pinaagi sa iyang masunuron nga pagpuyo, makapanalangin dili lamang sa iyang kaugalingon ug sa iyang tibuok banay, apan sa tibuok nasud. Ang mao nga babaye mao si Ester. Ang iyang sugilanon gisaysay diha sa Daang Tugon (tan-awa sa Ester 1–10).

Si Ester usa ka babaye nga Judeo kinsa napaboran sa hari ug nahimong iyang rayna. Sa sama nga nasud mao ang usa ka gamhanan nga prinsipe nga ginganlan og Haman kinsa usa ka bangis nga kaaway ni Mordecai, uyoan ni Ester, tungod kay si Mordecai nagdumili sa pagyukbo sa iyang atubangan. Si Haman, aron makapanimalos mihimo og plano sa pagpatay sa tanang mga Judeo.

Sa diha nga si Mordecai nakadungog niining makalilisang nga balita, siya mipadala og balita ngadto ni Ester naghangyo kaniya sa pag-adto sa hari ug maangayo sa iyang panalipod. Si Ester mipasabut sa balaod ug mitubag, "Nga bisan kinsa nga lalaki kon babaye nga moadto sa hari ngadto sa labing tago nga lawak, nga wala tawga, adunay usa ka balaod alang kaniya, nga siya pagapatyon, gawas niadto nga kaniya ang magatunol sa bulawang cetro, nga siya mabuhi: apan ako wala matawag aron sa pag-adto sa hari sulod niining katloan ka mga adlaw" (Ester 4:11).

Si Mordecai mitubag nga kon si Ester dili molihok, ang tanan mamatay, lakip sa iyang kaugalingong banay. Si Ester nakaamgo sa iyang kapangakohan, kay 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 totolo ka adlaw ug sa totolo ka gabii: Ako usab ug ang akong mga dalaga managpuasa sa maong pakaagi; ug busa ako moadto sa hari, nga dili subay sa balaod: ug kong ako mamatay, mamatay ako" (Ester 4:16).

Si Ester, nga wala magtagad alang sa iyang kaugalingong kinabuhi, nagpuasa ug nag-ampo sa atubangan sa hari. Ang hari mipataas sa iyang cetro aron siya makaduol. Tungod kay siya nakahukom sa paghatag sa iyang kinabuhi ug niini nga problema ngadto sa mga kamot sa Ginoo, siya naluwas, ug ang hari mitugot sa mga Judeo sa pagpanalipod sa ilang mga kaugalingon ug mabuhi.

Panaghisgutan

Hisguti ang sugilanon uban sa batan-ong mga babaye, maghisgot sa kalig-on ug kaisug ni Ester nga nakuha gikan sa pagpuasa sa iyang mga katawhan.

Tabangi ang batan-ong mga babaye nga makasabut sa mahinungdanon nga kapanguhaan sa kalig- on ug kaisug nga mahatag sa pagpuasa diha sa ilang mga kinabuhi.

Panapos

Pagpamatuod

Ihatag ang imong pagpamatuod mahitungod sa gahum nga makuha gikan sa pagpuasa ug pag- ampo. Kini nga gahum usa ka espirituhanon nga kalig-on nga magagikan pinaagi lamang sa pagkamasulundon. Isaysay ang usa ka kinaugalingon nga kasinatian uban sa mga kaayohan sa pagpuasa kon ikaw mobati nga kini angay. Awhaga ang matag batan-ong babaye sa paghimo sa pagpuasa nga usa sa labing makahuluganon nga bahin sa iyang kinabuhi.

Pagpadayag sa Atong Inadlaw-adlaw nga mga Kinabuhi

Leksyon 24

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa unsa nga paagi siya makadawat og pagpadayag sa iyang inadlaw-adlaw nga kinabuhi.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og papel ug mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Pag-andam og mga piraso sa papel uban sa usa sa mosunod nga mga pakisayran sa kasulatan nga gisulat diha sa matag papel: 1 Nephi 10:17 (katapusang tunga sa bersikulo); Mateo 7:7–8; Santiago 1:5–7; Doktrina ug mga Pakigsaad 9:8–9; Alma 37:37; ug 1 Nephi 17:45. Paghimo og igong mga papel alang sa matag batan-ong babaye, bisan kon ikaw kinahanglan gayud nga mogamit sa mga pakisayran sa kasulatan labaw sa makausa. 3. Pag-andam sa pagkanta sa klase sa una ug ikatulo nga mga bersikulo sa "Tudloi Ako sa Paglakaw sa Kahayag" (Mga Baruganan sa Ebanghelyo p. 371). 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay sa bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Sugilanon	Ipakigbahin ang mosunod nga sugilanon. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa baruganan sa ebanghelyo nga gihulagway diha sa sugilanon. "Ang mga batan-on gikan sa daghang mga purok nagtigum; gabii na; daghang maanindot ug makapadasig nga mga pagpamatuod gipakigbahin nianang gabhiona sa diha nga si Obispo Rogers misinyas ngadto sa sarang nga batan-ong pari nga nagdumala sa pagtapos na sa tigum, bisan og ang lingkuranan napuno gihapon uban sa mga batan-on nga buot mohatag sa ilang mga pagpamatuod. Apan tungod kay dugay nang naghulat alang sa kaisug sa pagbarug, ug nga mao na ang sunod, si Melany dili makapalabay niini nga kahigayunan. . . . Siya dali nga miduol ngadto sa pulpito. " 'Kahibalo mo,' siya miingon, 'Ako gitawag nga mahimong usa ka presidente sa klase sa 17 ka batan-ong mga babaye, ug ang obispo miingon nga ako ang may kapangakohan alang kanila. Ako nahadlok kaayo. Ako wala gani masayud kon hain sila. Dayon siya miingon kanako sa pagpangita sa akong mga magtatambag ug magpahinumdom kanako sa panginahanglan sa pag- ampo ug mangutana sa Ginoo. Ako naghuna-huna kon unsaon paglihok niini—unsaon nako pagkahibalo kinsa ang gusto sa Ginoo.' . . . " 'Ako misulat sa 17 ka mga ngalan diha sa usa ka piraso sa papel. Dayon ako nag-ampo mahitungod niadto nga mga ngalan. Matag higayon nga ako mahuman sa akong pag-ampo og maayo nahitungod sa pagpapas og usa o duha ka mga ngalan gikan sa lista. Ako nagpadayon sa paghuna-huna ug nag-ampo ug naningkamot sa paghukom hangtud sa ikatulo nga adlaw. Uban sa duha ka mga ngalan nga nagpabilin, ako adunay kusog nga pagbati nga ako nasayud kinsa ang gusto sa Langitnong Amahan. Kana mao ang paagi' " (Ardeth G. Kapp, "Yes, You Are Old Enough Girls," *New Era*, Mayo 1974, p. 14).
	Ang Pagpadayag Mao ang Paagi Diin ang Dios Makigsulti Kanato
Panaghisgutan	Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka piraso sa papel ug usa ka lapis. Hangyoa siya sa pagsulat og unsa ang kahulugan sa pulong *pagpadayag* ug ihatag kini nganha kanimo nga walay ngalan. Hisguti ang matag kahulugan uban sa klase. Isulti ang mosunod nga kahulugan:

"Ang pag-ampo mao ang paagi diin ang tawo makigsulti sa Dios. Ang pagpadayag mao ang paagi diin ang Dios makigsulti sa tawo."

Kinutlo

Samtang imong basahon ang mosunod, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila kinsa ang adunay katungod sa pagpadayag:

"Karon ako moingon nga kita adunay *katungod* sa pagpadayag. Ako moingon nga ang matag sakop sa Simbahan, tigkaugalingon ug bisan unsa pa ang katungdanan nga iyang gihuptan; adunay katungod sa pagdawat og pagpadayag gikan sa Espiritu Santo; siya adunay katungod sa pag-abi-abi og mga anghel; siya adunay katungod sa pagtan-aw sa mga panan-awon sa kahangturan; ug kon kita buot nga makadawat sa hingpit; siya adunay katungod nga makakita sa Dios sa samang paagi nga ang bisan kinsang propeta sa tinuod ug sa aktwal nakakita sa nawong sa Dios" (Bruce R. McConkie, *How to Get Personal Revelation*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 11 Oct. 1966], p. 4).

Panaghisgutan sa pisara

Isulat ang mosunod nga mga pakisayran nga kasulatan diha sa pisara. Ayaw isulat ang mga paagi sa pagpadayag niining higayona.

Kasulatan	*Paagi*
1. 1 Nephi 11–13; Joseph Smith—Kasaysayan 1:17	Pinaagi sa panan-awon o pagbisita
2. Joseph Smith—Kasaysayan 1:33; Exodo 3:4	Pinaagi sa pulong sa Dios o mga anghel
3. Exodo 28:29–30; Doktrina ug mga Pakigsaad 17:1; Alma 37:38–45	Talagsaon nga mga instrumento sama sa Urim ug Thummim, Liahona
4. 1 Nephi 2:1–2; 1 Nephi 8:2	Mga Damgo
5. Doktrina ug mga Pakigsaad 8:2; 20:26; Helaman 5:44–47	Espiritu Santo

Ipagamit sa batan-ong mga babaye ang ilang mga kopya sa sumbanan nga mga kasulatan sa pagpangita sa mga kasulatan ug sa pag-ila sa mga paagi diin ang Dios makigsulti uban kanato. Ikaw mahimong mohatag sa mga kasulatan ngadto sa batan-ong mga babaye. kon makita na ang mga paagi, isulat kini sa pisara.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghinumdom unsa nga gasa nga gihatag diha kanila human gayud sa ilang mga bunyag. Dayon basaha ang mosunod nga pamahayag gikan sa Propeta Joseph Smith: "Walay tawo nga makadawat sa Espiritu Santo nga dili makadawat og mga pagpadayag. Ang Espiritu Santo usa ka tigpadayag" (*Kasaysayan sa Simbahan*, 6:58).

Ang Matag Usa Kanato Makadawat og Pagpadayag sa Paggiya Kanato sa Atong Inadlaw- adlaw nga mga Kinabuhi

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut ng kitang tanan adunay katungod sa kinaugalingon nga pagpadayag diha sa atong mga kinabuhi. Ang mga sitwasyon moabut matag adlaw diin kita kinahanglan nga masayud sa kabubut-on sa Ginoo. kita makahibalo niini pinaagi sa pagpadayag. Tungod kay ang Ginoo nahigugma kanato, kita makabaton sa makanunayon nga panag-uban sa Balaang Espiritu. Kini nga Espiritu sa mahimo nga paagi modasig kanato ug mogiya kanato ngadto sa kamatuoran.

Kinutlo

Si Elder Boyd K. Packer mihatag sa mosunod nga pagpasabut bahin kon sa unsa nga paagi kita makaangkon og espirituhanong kahibalo:

Kita kinahanglang dili "magdahum nga ang pagpadayag mopuli sa espirituhanon o temporal nga kaalam nga atong nadawat na—aron lamang sa pagpalugway niini. Kita

kinahanglan gayud moatiman sa atong kinabuhi sa usa ka ordinaryo, adlaw-adlaw nga paagi, nagsunod sa mga buluhaton ug mga lagda ug mga regulasyon nga nagdumala sa kinabuhi.

"Ang mga lagda ug mga regulasyon ug mga sugo mao ang bililhon nga panalipod. Kon kita nagkinahanglan sa ipadayag nga panudlo sa pag-usab sa atong agianan, kini maghulat diha sa agianan kon kita moabut sa panahon sa panginahanglan" ("The Candle of the Lord," *Ensign*, Jan. 1983, p. 54).

Pagtuon sa kasulatan

Ihatag ang mga piraso sa papel nga imong giandam nga naglista sa mga pakisayran sa kasulatan. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtan-aw sa kasulatan ug sa pagtino unsa ang gisulti niini mahitungod sa pagdawat og pagpadayag. Ipasabut nga, isip usa ka klase, kamo maghimo og usa ka lista nga motubag sa pangutana, "Unsa ang pipila ka mga paagi nga atong andamon aron makadawat og pagpadayag?" Hatagi ang batan-ong mga babaye og igong panahon sa pagpangita ug pagbasa sa mga kasulatan. Dayon hangyoa sila sa pagpasabut unsa ang gisulti sa mga kasulatan. Himoa kini nga lista diha sa pisara:

Unsa ang pipila ka mga paagi nga kita makaandam sa pagdawat og pagpadayag?

1. Kita kinahanglan gayud nga adunay usa ka tinguha ug kinahanglan gayud nga mangayo og panabang. (1 Nephi 10:17, katapusan tunga sa bersikulo; Mateo 7:7–8.)
2. Kita kinahanglan gayud nga magbaton og hugot nga pagtuo. (Santiago 1:5–7.)
3. Kita "kinahanglan nga magtuon niini" diha sa atong mga huna-huna ug mohimo og usa ka walay tagal nga desisyon. (D&P 9:8–9.)
4. Kita kinahanglan gayud nga makigtambag uban sa Ginoo ug mangutana kon ang atong mga desiyon husto ba. (Alma 37:37.)
5. Kita kinahanglan gayud nga manunuton sa Ginoo ug makaila sa tubag. (1 Nephi 17:45.)

Mga pagtuon sa kahimtang

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye unsa ang mahimo sa mosunod nga mga sitwasyon sa pagdawat og tabang ug giya. Siguroha ang batan-ong mga babaye nga makaamgo nga sila kinahanglan gayud mohimo og paningkamot sa pagdawat og pagpadayag.

1. Si Cindy, ang presidente sa usa ka klase sa Batan-ong mga Babaye, kinahanglan gayud nga mopili og usa ka batan-ong babaye gikan sa iyang klase aron mahimong tsirman sa usa ka mahinungdanon nga proyekto sa ting-init. Sa unsa nga paagi si Cindy makadawat og tabang sa pagpili sa angay nga tawo alang niining buluhaton? Unsa ang iyang buhaton gawas sa pag-ampo mahitungod sa problema?
2. Si Patti gitawag sa iyang obispo nga mahimong presidente sa klase sa Batan-ong mga Babaye. Siya nagkapuliki sa eskwela ug mga kalihokan sa gawas ug mibati nga siya walay panahon o abilidad nga mahimong usa ka pangulo sa klase. Sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo makatabang kaniya nga makatuman sa iyang balaan nga tawag?
3. Si Tricia bag-o lang mibalhin ngadto sa usa ka bag-o nga dakbayan. Sa diha nga siya nagsunod sa pag-eskwela, siya walay nailhan sa batan-ong mga babaye diha sa iyang mga klase. Siya nagmamingawon ug wala mahimutang ug nagkinahanglan og panabang aron makakita og mga higala. Unsa ang iyang kinahanglan nga buhaton? Sa unsa nga paagi siya makahangyo og makadawat og panabang sa Espiritu Santo?

Pagbasa sa kasulatan

Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 9:7–9 ug 6:22–23. Pabadlisi ug ipatandi nga pakisayran sa batan-ong mga babaye kining duha ka mga kasulatan. Hisguti kon sa unsa nga paagi nga ang usa ka tawo makahibalo kon siya nakadawat og pagpadayag. Unsa nga matang ang pagpadayag sa kasagaran moabut?

Mga kinutlo

Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang mosunod nga kinutlo aron sa pagdugang sa pagpatin-aw sa kahulugan sa mga kasulatan.

"Mga tubag gikan sa Ginoo moabut sa hilom nga paagi—hilom gayud kaayo, Sa pagkatinuod, pipila ang makadungog sa iyang mga tubag. Kita kinahanglan gayud nga maminaw pag-ayo o kita dili makamatikod niini. Kadaghanan sa mga tubag sa Ginoo gibati sa atong kasingkasing isip usa ka mainit nga malinawon nga pagbati, o kini mahimong moabut isip mga huna-huna sa atong kaisipan. kini moabut ngadto niadtong andam ug kinsa mapailubon" (H. Burke Peterson, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1973, p. 13; o *Ensign*, Ene. 1974, p. 19).

Basaha ngadto sa batan-ong mga babaye ang mosunod nga kinutlo ni Presidente Marion G. Romney, ug dapita sila sa pagpaniid kon sa unsa nga paagi nga ang usa ka tawo makahibalo kon ang iyang pag-ampo gitubag ba:

"Kon gihasol sa usa ka problema ako sa mainampoon nga paagi motimbang-timbang diha sa akong kaisipan sa laing mga kasulbaran ug moabut sa katapusan kon hain niini ang labing maayo. Dayon sa pag-ampo akong itugyan ngadto sa Ginoo ang akong problema, mosulti kaniya nga ako magtinguha sa paghimo og husto nga pagpili, unsa, sa akong paghukom, ang husto nga paagi. Dayon ako mangutana kaniya kon ako nakahimo ba og husto nga desisyon sa paghatag kanako sa kainit sa akong dughan nga Iyang gisaad ni Oliver Cowdery. kon ang kahibalo ug kalinaw moabut sa akong huna-huna, ako nasayud nga ang Ginoo nagsulti og oo. Kon ako adunay 'kalibug sa huna-huna,' ako nakahibalo nga siya nagsulti nga dili, ug ako mosulay pag- usab, magsunod sa sama nga paagi.

"Sa katapusan, ako mosubli: Ako nasayud kanus-a ug unsa nga paagi ang Ginoo motubag sa akong mga pag-ampo pinaagi sa akong gibati" ("Q & A," *New Era*, Oct. 1975, p. 35).

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang matag nabunyagan nga sakop sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw adunay katungod sa gasa sa Espiritu Santo. Ang matag batan-ong babaye aduna niana nga katungod. Sa pagdawat niana nga gasa, siya kinahanglan gayud nga magpuyo subay sa mga balaod sa Dios ug matinuurong magtinguha nga makahibalo sa iyang kabubut-on. Ubos niini nga mga kondisyon siya adunay katungod sa pagpaabut nga ang Espiritu Santo mag- uban kaniya. Kita adunay katungod sa giya gikan sa Espiritu Santo.

Ipabasa sa usa ka batan-ong babaye ang Moroni 10:4–5. Tambagi ang batan-ong mga babaye sa paggamit niini nga kasulatan diha sa ilang mga kinabuhi. Hatagi og gibug-aton ang pagkamahinungdanon sa pagtinguha sa gahum sa Espiritu Santo diha sa ilang mga kinabuhi. Pahinumdumi sila nga pinaagi niini nga gahum sila magpabilin nga duol ngadto sa Ginoo ug sa katapusan magpuyo uban kaniya pag-usab.

Awit

Tapusa ang leksyon pinaagi sa pagpakanta sa tanan sa klase sa una ug ikatulo nga mga bersikulo sa "Tudloi Ako sa Paglakaw diha sa Kahayag."

Ang Balaod sa Sakripisyo

Leksyon 25

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa kahulugan sa sakripisyo ug sa pagkamahinungdanon niini diha sa iyang kinabuhi.
PAGPANGANDAM	1. Pag-andam og papel ug lapis alang sa matag batan-ong babaye. 2. Ikaw mahimong moandam sa usa ka kopya sa pamahayag ni Elder Loren C. Dunn nga gigamit sa panapos sa leksyon alang sa matag sakop sa klase. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang mga Katawhan Mihimo og mga Sakripisyo sa Karaan nga mga Panahon**
Panaghisgutan sa pisara	Isulat ang pulong *sakripisyo* diha sa pisara. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghisgot unsa ang gipasabut sa pulong. Ipasabut nga ang sakripisyo mahimong mahatagan og kahulugan isip usa ka pagtugyan sa pipila ka gikahimut-an nga mga butang alang usa ka labaw nga butang. kita mahimong mosulti nga kini mao ang pagbiya sa butang nga maayo alang sa butang nga labaw pa ka maayo. Isulat ang kahulugan sa sakripisyo diha sa pisara. Ipasabut nga sa tibuok kasaysayan sa Simbahan, ang mga tawo gihangyo sa pagsakripisyo, sa pagbiya sa maayo nga mga butang aron sa pagtabang nga moabut ang labaw pang maayo nga mga butang. • Unsa ang inyong mahuna-huna kon kamo makadungog sa karaan nga mga propeta nga naghalad og mga sakripisyo? (Mga tubag mahimong maglakip sama sa mga butang ingon sa paghalad ni Abraham ni Isaac, pagtukod sa mga altar, ug paggamit sa mga hayop isip sinunog nga mga halad.) • Kinsa ang unang tawo nga mihalad og mga sakripisyo? (Adan; tan-awa sa Moises 5:5.) • Kinsa ang ubang mga propeta nga mihalad og mga sakripisyo? (Noe, Moises, Isaac, Jacob.)
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Moises 5:6. Sila mahimong mobutang og timaan sa katapusang bahin niini nga bersikulo. • Nasayud ba si Adan ngano nga siya gisugo sa paghalad og mga sakripisyo? (Sa sinugdanan wala.) Ipabasa ug pahisguti sa batan-ong mga babaye ang Moises 5:7. • Unsa ang gipasabut sa *pagkasama*? (pagkasama o pagkapareha; ang sakripisyo ni Adan usa ka simbolo sa sakripisyo sa Manluluwas.) Ipasabut nga ang tanang karaan nga mga sakripisyo nagtudlo ngadto sa mahinungdanon nga sakripisyo ni Kristo sa pag-ula alang sa atong mga sala. Ang Manluluwas mihatag sa iyang kinabuhi alang kanato, ug kita kinahanglan nga andam sa pagsakripisyo sa tanan nga ania kanato alang kaniya ug sa iyang ebanghelyo. Ipabasa sa batang-ong mga babaye ang Moises 5:5 ug Levitico 1:3. • Unsa ang mga kinaiya sa mga hayop nga gihalad sa karaang mga propeta isip mga sakripisyo? (Unang natawo nga lalaki nga mga hayop, mga hayop nga walay mansa o buling.)

Ipasabut nga ang "walay buling" nagpasabut nga walay pagkadili hingpit. Ang labing maayo lang nga mga hayop ang gigamit alang sa sakripisyo.

• Sa unsa nga paagi nga kini nga mga hayop simbolo sa atong Manluluwas? (Si Jesus usab mao ang unang natawo; siya hingpit, walay mansa o buling.)

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga sa karaang mga panahon, ang mga katawhan nagsalig sa ilang mga kahayupan ug panon sa mga hayop sa pagdala sa mga kargamento ug sa pagsangkap og karne, gatas, ug mg panit alang sa sinina. Pananglitan kamo nagpuyo sa karaan nga mga panahon. Ang inyong kinabuhi ug mga kinabuhi sa inyong banay nagsalig sa inyong panon sa mga karnero.

Panaghisgutan

• Unsa kaha ang inyong bation mahitungod sa pagsakripisyo sa labing maayo nga mga hayop sa inyong panon?

• Unsa ang makat-unan sa mga katawhan pinaagi sa pagsakripisyo kanunay sa labing maayo sa ilang mga panon? (Hugot nga pagtuo, pagkamasulundon, pagpailub.)

Ipasabut nga ang nabatasan nga paghalad og mga sakripisyo nagpdayon sulod sa gatusan ka mga tuig. Kini natapos uban sa mahinungdanon ug katapusan nga sakripisyo. Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Alma 34:14 aron mahibaloan unsa ang mahinungdanon ug katapusang sakrispisyo. Ipasabut nga human mihalad si Krsito sa iyang kaugalingon isip usa ka sakripisyo alang sa sala ang mga sakop sa Simbahan wala na magsakripisyo og mga hayop ngadto sa Ginoo. Apan gikinahanglan nga kita mohimo og mga sakripisyo sa laing mga paagi.

Kita Usab Makahimo og mga Sakripisyo sa Bag-ong mga Panahon

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mga Santos sa tanang panahon gihangyo sa paghimo og mga sakripisyo alang sa pagtukod sa gingharian sa Ginoo. Tinuod nga sakripisyo dili sayon. Lisud kini ug mahimong makasakit og gamay, ilabi na kon unsay atong itugyan mahal kaayo ngari kanato.

Si Hari David miingon niini niining paagiha: "Dili gayud ako mohalad sa mga halad-nga-sunog ngadto kang Jehova nga akong Dios niadtong walay bili kanako" (2 Samuel 24:24).

Sugilanon

Ang mosunod nga sugilanon nag-asoy mahitungod sa mga sakripisyo nga gihimo sa mga babaye sa unang mga adlaw sa Simbahan sa diha nga ang Templo sa Kirtland gitukod.

"Si Hilda Larson nag-andam sa lamesa alang sa panihapon sa diha nga ang iyang amahan miabut ug miingon ngadto kaniya, 'Ilisi ang daang mga plato, Hilda. Kita adunay bisita.'

" 'Kinsa ang moabut, John? nangutana ang inahan ni Hilda.

" 'Duha sa mga tawo nga akong gikatrabaho karong adlawa didto sa templo,' siya mitubag. 'Sila si Elder Kimball ug Brigham Young.'. . . .

"Si Hilda ug ang iyang inahan miadto sa usa ka gamay nga lawak diin ang porcelana nga mga plato gitago diha sa usa ka taas nga aparador sa mga plato luyo sa bug-at nga bildo nga mga pultahan. Bisan og kini gigamit lamang alang sa bisita o espesyal nga mga adlaw nga walay trabaho, si Hilda nakasinati sa matag piraso. . . .

" 'Kining koleksyon sa porcelana,' ang iyang inahan mipasabut, 'gipanag-iya sa inahan sa imong apohan. Siya miputos matag piraso sa *quilt* sa diha nga siya milawig gikan sa England sa 1770. Siya nabalaka matag higayon nga adunay unos sa dagat sa kahadlok nga mabuak ang iyang plato.'. . . .

"Sa pagpangaon na si Hilda nalingaw nga naminaw sa iyang amahan nga nakigsulti uban sa duha ka mga lalaki. Sila naghisgot bahin sa Templo sa Kirtland nga ilang gitukod nga hapit na mahuman.

" 'Ang tanang mga Santos sa Kirtland mitabang,' miingon si Brother Kimball.

" 'Kita diyutay ra kaayo,' miingon si Brother Young, 'ug kabus, apan kita adunahan sa hugot nga pagtuo. Samtang ang mga lalaki naghago sa pagtukod, ang mga babaye naghabol ug nagla-la og mga panapton alang sa atong mga sinina.'

"Si Brother Kimball mipunit sa porcelana nga kopa nga tupad sa iyang plato. 'Ug karon ang mga babaye mihatag sa ilang mahalon nga mga plato,' siya miingon, nagtan-aw sa iyang inahan. . . .

"Sa pagkasunod hapon. . .ang inahan nigiya [ni Hilda] ngadto sa lawak diin ang aparador sa mga plato magbarug. Usa ka dako nga kahon diha sa salog tupad niini.

" 'Kita kinahanglan gayud nga mosulod sa porcelana ngadto sa kahon Hilda,' ang iyang inahan misulti kaniya. 'Ang mga plato gikinahanglan aron sa pagtabang sa pagtukod sa templo.' Si Hilda wala makasabut kon sa unsa nga paagi nga ang porcelana nga mga plato. . .makatabang sa pagtukod og usa ka templo. Siya mitan-aw sa iyang amahan nga mialsa sa kahon sa mga plato ngadto sa likod sa usa ka kareton sa gamay nga kabayo. Dayon sila mipaingon ngadto sa tumoy sa bungtod diin ang templo gitukod.

"Si Hilda misakay sa karomata ug misunod sa iyang amahan ngadto sa dako nga kawa diin ang tawo nga nagtrabaho nag-ukay og butang sa sulod.

"Midungaw, ang amahan ni Hilda misulti bahin sa kasaba, 'Kami naghimo og semento nga bulit alang sa gawas nga bong-bong sa templo. Kami nakakaplag nga ang binuak nga porcelana makatabang sa paggunit sa bulit. Usab,' siya midungag, 'nga ang mga bongbong maanindot nga tan-awon uban sa nagkidlap-kidlap nga piraso sa porcelana ug bildo nga misanag sa tuman.

"Usa ka tawo sa duol miingon, 'Hapit tanang mga babaye nga Santos sa Ulahing Adlaw mihatag sa ilang labing maayo nga porcelana alang sa templo.'

"Si Hilda hapit dili makatuo sa diha nga siya nakakita sa iyang inahan mikuha sa maanindot nga porcelana gikan sa kahon ug mihatag sa matag usa ngadto sa tawo kinsa nagbarug tupad sa kawa. Siya mibutang niini diha sa sapya nga tabla, mibuak niini ngadto sa piraso, ug mikahig sa nangadugmok nga mga piraso ngadto sa kawa. . . . Nagdulhog gikan sa bungtod sakay sa karomata, uban sa walay sulod nga kahon nga nagkagulkol sa luyo, si Hilda hilom nga naghilak.

"Usa ka gabii human matapos ang templo, si Hilda naglakaw uban sa iyang amahan ug inahan nagtungas padulong ngadto sa matahum nga gambalay. Ang adlaw hapit na mosalop ug si Hilda nakakita sa mga bongbong sa templo. Kini mikidlap ug migilak-gilak diha sa kahayag sa adlaw.

" 'O, Mama!' siya misinggit, ang iyang kasingkasing sa kalit napuno sa kalipay. 'Nakita ba nimo kanang nga ingon og asul nga kahayag tupad sa atubangang pultahan? Ang [atong porcelana nga mga plato] lamang ang mosidlak sama niana!' " (Iris Syndergaard, "Sparkling Walls," *Friend*, Mar. 1975, p. 11–12).

- Unsa ang inyong bation kon kamo gihangyo sa paghimo og sakripisyo sama niini?

Sugilanon

Karong bag-o pa lang, ang mga Santos gikan sa Mexico mihimo og dako nga mga sakripisyo sa pagtambong sa templo:

"Sa bag-o pa lang, ang mga trabahante sa Templo sa Mesa miabi-abi sa usa ka bus nga puno sa mga sakop sa Simbahan gikan sa suok nga bahin sa Mexico. Sila nagbiyahe sulod sa lima ka mga adlaw. Ang bus nadaot. Kining kabus nga mga banay nagsakripisyo ug nagtigum sa ilang peso sulod sa daghang mga bulan aron ikapalit sa tiket padulong ug pabalik. Sila natulog sa salog sa huot nga *bus*. Si Presidente Wright sa templo miingon nga ang ilang mga pangulo ingon og naulaw ug gani nangayo og pasaylo alang sa ilang tumang kagutom, ilabi na sa mga bata. Human makabayad sa *bus*, walay nay kwarta alang sa pagkaon. Apan kini wala igsapayan—sila miadto sa templo, ug sila mihimo niini!" (David B. Haight, "By Their Fruits Ye Shall Know Them," *Speeches of the Year*, 1980 [Provo: Brigham Young University Press, 1981], p. 169).

Panaghisgutan

- Ngano nga kining mga tawhana andam sa paghimo sa maong dako nga sakripisyo?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaminaw ngadto sa mosunod nga kinutlo ug dayon ipaila ang pipila sa mga sakripisyo nga gihimo sa mga sakop sa Simbahan karon. Ilista kini diha sa pisara.

Kinutlo ug pisara

"Ang atong mga problema karon sa Simbahan sa kasagaran kadtong adunay kalabutan sa kusog nga pagtubo ug kausaban. Ang dako nga mga hagit nagkinahanglan sa mga sakripisyo sa panahon, mga abilidad, ug mga kapanguhaan sa mga sakop, tingali labaw pa kay sa kaniadto. . . .

"Karon, ingon sa gihimo sa unang kasaysayan sa Simbahan, daghan ang sakripisyo og mga higala, banay, ug mga katungdanan sa diha nga sila magpasakop sa Simbahan.

"Karon daghan ang sakripisyo alang sa misyonaryo nga buhat, sa pag-abag sa mga misyonaryo o pinaagi sa ilang kaugalingong pagmisyon. Kita adunay labing dako nga pundok sa misyonaryo sa tibuok kasaysayan sa Simbahan.

"Karon kita adunay hingpit nga programa sa Simbahan, ug kon kita gitawag nga usa ka magtutudlo sa Pang-Domingo nga Tulunghaan, usa ka obispo, o usa ka tig-abi-abi, o sa pagpaambit sa sakramento, mahimong usa ka misyonaryo, sa pagtrabaho sa usa ka proyekto sa kaayohan, sa paghimo sa buhat sa kasaysayan sa kagikanan, sa pagpakisayud sa data processing, o sa pagtuman sa bisan unsang laing buluhaton sa Simbahan, kita kinahanglan nga makaamgo nga 'bisan unsa [ang atong] buhaton sumala sa kabubut-on sa Ginoo mao ang buluhaton sa Ginoo.' (D&P 64:29.)

"Ang mga sakripisyo karon sa pagkatinuod mga kahigayunan, ingon nga sama kini kaniadto. Hinumdumi ang saad nga gihimo sa Manluluwas: '. . .Walay tawo nga mibiya sa balay, o mga ginikanan, o mga kaigsoonan, o asawa, o mga anak, alang ug tungod sa gingharian sa Dios, kinsa dili makadawat og daghan karong panahona, ug sa kalibutan nga moabut sa kinabuhi nga walay katapusan' (Lucas 18:29–30)" (Franklin D. Richards, " 'Sacrifice Brings Forth the Blessings of Heaven,' " *New Era*, Nov. 1974, p. 5).

Panaghisgutan

- Unsa nga mga sakripisyo alang sa gingharian sa Dios nga gihimo sa mga sakop sa atong purok o sanga?
- Unsa nga mga sakripisyo ang buhaton sa batan-ong babaye aron makaandam sa iyang kaugalingon nga mahimong takus sa usa ka kaminyoon sa templo? Sa pag-andam sa iyang kaugalingon alang sa kinabuhing dayon?

Ikaw mahimong mosaysay og usa ka kasinatian sa diha nga ang sakripisyo nakahatag og mga panalangin nganha kaninyo. Dapita ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin og susama nga mga kasinatian.

Panapos

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga kinutlo. Kon ikaw nakahimo og mga kopya alang sa batan-ong mga babaye, ikaw mahimong moapud-apod niini ug basahon kini pagdungan.

"Unsa ang kinahanglan gayud nga andam natong buhaton mao ang pagsakripisyo bisan unsa ang gikinahanglan gikan kanato, bisan ang panahon, o abilidad, o mga katigayunan, o ang pagdayeg ug pagtahud sa tawo, o bisan unsa kini, bisan gidugayon ang gikinahanglan niini sa Ginoo" (Loren C. Dunn, "News of the Church," *Ensign*, Feb. 1980, p. 78–79).

Kalihokan sa pagsulat

Iapud-apod ang papel ug usa ka lapis ngadto sa matag batan-ong babaye ug hangyoa siya sa paglista sa pipila ka mga tumong nga iyang gilauman nga makab-ut. Sunod ngadto sa matag tumong, ipalista niya ang usa o daghang mga butang nga kinahanglan nga iyang isakripisyo aron sa pagkab-ut niana nga tumong.

Pagpamatuod sa magtutudlo

Ipamatuod nga matag adlaw kita kinahanglan nga maningkamot sa maayo nga mga tumong, magsakripisyo sa pagpalambo sa atong mga kaugalingon isip anak nga mga babaye sa Dios. Mapadayunon nga paningkamot ug sakripisyo makatabang kanato nga mahimong takus sa pagpuyo sa kahangturan uban sa atong Langitnong Amahan.

Ang Sakramento

Leksyon 26

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaapil sa lawom nga pagsabut sa mga ordinansa sa sakramento.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 14, Ang Katapusang Panihapon (62174), nahimutang sa luyo sa manwal. 2. Pag-andam sa pagpakanta sa klase "Ako Nagbarug nga Nahibulong" (*Mga Baruganan sa Ebanghelyo 334*) sa pagkatapos sa leksyon. 3. Kon kini anaa sa inyong dapit, ipakita ang "What Think Ye of Christ?" gikan sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277). 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga sugilanon, mga kasulatan, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Kalihokan sa Pagkaplag	Pipila sa mga hitabo sa kinabuhi ni Jesus gilista sa ubos. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaningkamot sa paghukom, samtang sila maminaw kanimo nga mobasa og kusog niini, hain ang labing mahinungdanon sa ilang kinabuhi. 1. Siya natawo sa ubos sa milagroso nga mga kahimtang. 2. Sa iyang bunyag, ang Espiritu Santo mikunsad diha kaniya. 3. Siya mipahigayon og daghang mga milagro nga nagpamatuod sa iyang pagkabalaanon. 4. Siya mipakalma sa dagat. 5. Siya mipasiugda sa sakramento diha sa Katapusang Panihapon. 6. Siya nag-antus alang sa mga sala sa tanang mga katawhan, namatay, nabanhaw. 7. Siya mitudlo sa husto nga paagi sa pag-ampo. 8. Siya mipakaon sa lima ka libo nga mga tawo uban sa pipila ka piraso nga pan ug mga isda. 9. Siya nanagna sa iyang ikaduhang pag-anhi. Kon imong gikinahanglan, ihatag ang mosunod nga timailhan dayon basaha pag-usab ang lista. Timailhan: Kon ang Manluluwas wala pa makahimo niini nga butang, walay usa sa uban ang mohatag og dako kaayo nga kahulugan. Tabangi ang batan-ong mga babaye sa pagkaplag sa ikaunom nga butang ("Siya nag-antus alang sa mga sala sa tanang mga katawhan, namatay, ug nabanhaw") mao ang labing mahinungdanon, kay kon wala kini walay usa sa uban ang adunay mahangturon nga bili.
	Ang Sakramento Nagpahinumdom Kanato sa Pag-antus ni Kristo
Hulagway	Ipakita ang hulagway sa Katapusang Panihapon. • Unsa nga senimana nga kahigayunan ang ania kanato tungod sa usa ka hitabo nga nahimo sa Katapusang Panihapon?
Panaghisgutan	Hangyoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa pagkusog sa Mateo 26:26–28. • Sa unsa nga paagi nga ang sakramento nagpahinumdom kanato sa pag-antus ni Kristo alang sa mga sala sa katawhan, sa iyang kamatayon, ug sa iyang pagkabanhaw?

Kinutlo

Ipasabut nga atong Langitnong Amahan adunay dako nga gugma alang kanato. Samtang ang mosunod nga kinutlo basahon, papaminawa ang batan-ong mga babaye sa mga ebidensya niining dako nga gugma:

"Ang atong Amahan sa Langit. . .nahigugma sa iyang Anak, nga si Jesukristo, labaw kay ni Abraham nga nahigugma ni Isaac, kay ang atong Amahan diha kaniya ang iyang Anak, ang atong Manunubos, diha sa walay katapusan nga mga kalibutan, matinud-anon ug matinuoron sulod sa daghang mga panahon, nagbarug diha sa dapit sa pagsalig, ug pagtahud, ug ang Amahan nahigugma kaniya pag-ayo, ug gani siya mitugot niining hinigugma kaayo nga Anak sa pagkunsad gikan sa iyang dapit sa himaya ug dungog, diin minilyon ang midayeg ug mitahud, dinhi sa yuta, ang pahinunot nga wala sa gahum sa tawo sa pagsabut. Siya miabut aron sa pagdawat sa panginsulto, pang-abuso, ug sa korona sa mga tonuk. Ang Dios nakadungog sa singgit sa iyang Anak nianang higayon sa hilabihan nga kaguol ug paghingutas, diha sa tanaman sa diha, nga kini giingon, ang mga lungag sa iyang lawas naabli ug mga tinulo sa dugo diha sa iyang atubangan, ug siya misinggit: 'Amahan, kon ikaw buot, kuhaa kining kopa gikan kanako.'. . .

". . .Ang Iyang Amahan mitan-aw uban sa dako nga kaguol ug paghingutas sa iyang Hinugugmang Anak, hangtud nga ingon sa dihay miabut nga usa ka higayon sa diha nga ang atong Manluluwas misinggit sa ka walay paglaum, 'Akong Dios, akong Dios, nganong gibiyaan mo ako?' "

Panaghisgutan

- Unsa sa inyong huna-huna ang bation sa mga ginikanan nga magtan-aw sa usa sa ilang mga anak nga nag-antus sama sa atong Langitnong Amahan nga nagtan-aw sa iyang Anak nga lalaki nga nag-antus?

Kinutlo

Tapusa ang kinutlo:

"Niana nga takna ako naghuna-huna nga ako nakakita sa atong mahal nga Amahan luyo sa tabil nga nagtan-aw niining naghinapos nga pakigbisog hangtud nga bisan siya dili na makalahutay og dugay; ug, sama sa inahan kinsa nanamilit ngadto sa iyang hapit na mamatay nga anak, kinahangalan nga mogawas gikan sa lawak, aron dili makakita sa katapusang pagpakigbisog, busa siya miduko sa iyang ulo, ug mitago sa usa ka bahin sa iyang kalibutan, ang iyang maloloy- ong kasingkasing hapit na dili makaantus tungod sa gugma nga alang sa iyang Anak. O, niana nga higayon sa diha nga siya makaluwas unta sa iyang Anak, ako nagpasalamat kaniya ug midayeg kaniya nga siya wala mopakyas kanato, kay siya wala lamang mahigugma sa iyang Anak, apan siya adunay gugma alang kanato. Ako nalipay nga siya wala manghilabot, ug nga ang iyang gugma alang kanato nakapahimo kaniya nga makalahutay sa pagtan-aw sa mga pag- antus sa iyang Anak ug mihatag kaniya sa katapusan ngari kanato, ang atong Manluluwas ug atong Manunubos. Kon wala siya, ug kita dili gayud mahimaya ngadto sa iyang atubangan. Ug busa kini mao ang bili, kabahin niini, alang sa atong Amahan sa Langit sa paghatag sa gasa sa iyang Anak ngadto sa mga tawo" (Melvin J. Ballard, *Sermon and Missionary Service of Melvin Joseph Ballard*, comp. Bryant S. Hinckley [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1949], pp. 153– 55).

Ipasabut nga ang sakramento makatabang sa pagdugang sa atong pagtamud sa atong Langitnong Amahan alang sa gasa sa iyang hinigugma nga Anak. Kita usab makahinumdom sa Manluluwas ug makat-on sa pagtamud sa iyang sakripisyo ug pag-antus.

Ang Matag Batan-ong Babaye Kinahanglan nga Mahinumdom sa mga Pakigsaad nga Iyang Gihimo

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang sakramento usa ka senimana nga pahinumdom unsa ang nahimo sa Ginoo alang kanato ug unsa ang atong gipakigsaad nga buhaton aron makabalik ngadto sa iyang atubangan.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtuon pag-usab sa mga pakigsaad nga ilang nahimo matag higayon sila moambit sa sakramento. (Modala diha kanato sa ngalan ni Kristo, mahinumdom kaniya kanunay, mosunod sa iyang mga sugo, tan-aw sa Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77–79.)

Pahinumdumi ang batan-ong mga babaye nga pinaagi sa pag-ambit sa sakramento, takus nga mga Santos mobag-o sa pakigsaad nga ilang gihimo diha sa mga tubig sa bunyag.

Panaghisgutan sa kasulatan	Ipapakli sa klase ang Mosiah 18, ug hangyoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa mga bersikulo 8 ngadto sa 10. Hisguti ang mga pakigsaad nga atong gihimo sa bunyag, ang sama nga mga pakigsaad nga gihimo sa mga Santos diha sa mga tubig sa Mormon. Ikaw mahimong molista niini diha sa pisara.
Kinutlo	Si Melvin J. Ballard, usa ka kanhi Apostol, misaysay sa iyang mga pagbati mahitungod sa pag- ambit sa sakramento ug pagbarug isip usa ka saksi sa Dios: "Ako nagkinahanglan sa sakramento. Ako kinahanglan nga mobag-o sa akong pakigsaad matag semana. Ako nagkinahanglan sa panalangin nga nag-uban niini ug pinaagi niini. Ako nasayud nga unsay akong gisulti tinuod. Ako magpamatuod nganha kaninyo nga ako nasayud nga ang Ginoo buhi. Ako nasayud nga Siya mihimo niini nga sakripisyo ug niini nga pag-ula. Siya mihatag kanako og unang kahibalo niining mga butanga. . . . "Ako nasayud nga Siya buhi, ug ako nasayud nga pinaagi Kaniya ang mga tawo kinahanglan gayud mangita sa ilang kaluwasan, ug nga kita dili makasalikway niining balaan nga halad nga Iyang gihatag kanato isip paagi sa atong espirituhanong pagtubo sa pag-andam kanato sa pagduol ngadto Kaniya ug mahimong mahatagan og kaangayan. . . . "Lakaw ngadto sa lamesa sa sakramento. O, kana usa ka balaan nga kahigayunan nga akong gikalipay karon, ug ako maulaw, ako nasayud,. . .nga sa pagbarug sa Iyang atubangan ug sa paningkamot sa pagpangayo og bisan unsang pasaylo o bisan unsang pamalibad nga wala makasunod sa iyang mga sugo ug makatahud Kaniya pinaagi sa pagsaksi, atubangan sa Amahan ug atubangan sa mga tawo, nga ako mituo diha Kaniya, ug nga ako modala sa Iyang balaan nga ngalan, ug magpuyo pinaagi ug agi Kaniya sa espirituhanong paagi" (*Melvin J. Ballard, Crusader for Righteousness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], pp. 138–39).

	Ang Tulumanon sa Sakramento Nagkinahanglan og Aktibo nga Pag-apil
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang mosunod nga mga kasulatan ug hisguti unsa ang gisulti sa matag kasulatan mahitungod sa pag-apil diha sa tulumanon sa sakramento: Doktrina ug mga Pakigsaad 59:9 (Ang sakramento makatabang kanato sa paghimo sa atong kaugalingon nga walay mansa gikan sa kalibutan.) 3 Nephi 9:19–20 (Kita dili na kinahanglan nga magsakripisyo pinaagi sa pagpaagas sa dugo. Ang atong sakripisyo kinahanglan nga usa ka mapainubsanon nga kasingkasing ug usa ka mahinulsulon nga espiritu. Dayon kita makadawat sa Espiritu Santo.) Juan 6:51, 54, 56 (Ang sakramento makatabang kanato nga mahiusa uban ni Jesukristo ug makaangkon og kinabuhing dayon.) 1 Mga Taga-Corinto 11:29 (Kita kinahanglan nga dili moambit sa sakramento nga dili takus.) Itudlo nga ang pag-ambit sa sakramento walay makab-ut nga tumong kon kita walay panumbaling niini, walay huna-huna nga buhat. Kita kinahanglan gayud nga aktibong mohimo og mga pakigsaad uban sa Ginoo.
Mga Kinutlo	Basaha ang mosunod nga mga kinutlo: "Kon kita moapil sa sakramento matag semana diha sa kinaiya nga sa aktibo nga paagi magdala og usa ka kinaugalingon, piho nga halad—usa ka mapainubsanon nga saad sa pagbuntog og usa ka kahuyang nga nagpahilayo kanato gikan sa Manluluwas—ang sakramento makahatag og walay katapusan nga buhong nga kahulugan diha sa atong mga kinabuhi. Ang atong relasyon ngadto ni Kristo motubo ug magkadako samtang kita mohimo ug motuman sa mao nga mga saad, usa sa ingon molambo sa pagtahud sa atong mga pakigsaad sa bunyag" (W. Cole Durham, Jr., "The Sacrament and Covenant Making," *Ensign*, Jan. 1978, p. 46). "Sa paghimo sa usa ka pakigsaad uban sa Ginoo sa pagsunod kanunay sa Iyang mga sugo maoy usa ka ligdong nga obligasyon, ug sa pagbag-o niana nga pakigsaad pinaagi sa pag-ambit sa sakramento sama ka ligdong. Ang kaligdong sa mga gutlo sa huna-huna samtang ang sakramento gipaambit adunay dako nga kahulugan. Kini mao ang mga

gutlo sa pagsusi sa kaugalingon, paghinuktok, pag-ila sa kaugalingon—usa ka panahon sa paghuna-huna ug sa pgbag-o" (Howard W. Hunter sa Taho sa Komperensya, Abr. 1977, p. 34; o *Ensign*, Mayo 1977, p. 25).

• Unsa ang gisugyot niini nga mga kaigsoonan nga kinahanglan nga atong buhaton sa panahon sa tulumanon sa sakramento?

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon

Sa tibuok kalim-an ka mga tuig ni Pam sa Simbahan, siya miambit sa sakramento hapit matag Domingo. Samtang ang sudlanan molabay, siya mipunit sa pan ug tubig sama sa gibuhat sa mga tawo sa iyang wala ug tuo. Siya hapit kanunay hilom ug may balaan nga pagtahud, apan siya mibati nga adunay butang nga nawala gikan sa ordinansa sa sakramento.

Panaghisgutan

• Unsa ang nakalimtan ni Pam nga buhaton sa panahon sa tulumanon sa sakramento?

Sugilanon

Ipadayon ang sugilanon:

Si Pam wala makaamgo unsa ang nawala kaniya hangtud usa ka Domingo usa ka leksyon gitudlo diha sa Pang-Domingo nga Tulunghaan sa usa ka matarung ug mainampoon nga magtutudlo. Sa mahunahunaon nga paagi siya mipasabut pag-ayo sa katuyoan sa sakramento ug unsaon sa pagpangandam alang niini matag semana. Samtang si Pam naminaw sa leksyon, siya diha-diha nakaamgo nga siya wala gayud makaambit sa sakramento uban sa usa ka mahinulsulon nga kasingkasing, nag-ampo alang sa kapasayloan, o uban sa huna-huna diha sa kaisipan sa pagbag-o sa mga pakgisaad nga iyang gihimo pinaagi sa bunyag:

Si Pam mihukom sa pagbansay sa sunod semana sa mga butang nga iyang nakat-unan sa leksyon sa Pang-Domingo nga Tulunghaan. Siya nasayud nga dihay pipila ka mga problema sa iyang kinabuhi nga kinahanglan nga iyang sulbaron, ug bisan kadto dili Domingo sa puasa, siya nagpuasa sa pagkasunod Domingo sa buntag. Samtang siya miambit sa sakramento, siya nag- ampo sa hilom nga paagi nga ang pag-bag-o sa iyang mga pasalig madawat sa Ginoo. Sa tibuok tulumanon sa sakramento, siya mibutang sa iyang huna-huna uban sa iyang Amahan sa Langit. Siya naghuna-huna sa pag-antus ni Kristo ug sa iyang gugma alang kaniya. Sa dihang natapos ang tulumanon sa sakramento, usa ka talagsaon nga pagbati sa kalinaw ug hingpit nga kalipay miabut ni Pam ug sa unang higayon sa iyang kinabuhi, siya mibati sa tinuod nga kahulugan sa tulumanon sa sakramento.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa mga paagi nga ilang magamit ang kasinatian ni Pam nganha sa ilang kaugalingong mga kinabuhi.

Panapos

Pagpamatuod

Ipamatuod ngadto sa batan-ong mga babaye nga ang sakramento labaw nga mahimong mahinungdanon ug makatabang nga bahin sa ilang kinabuhi. Sila kinahanglan nga moandam sa ilang mga kaugalingon pagsayo, magbalaan sa pagtahud, maminaw ngadto sa mga pag-ampo sa sakramento, maghuna-huna mahitungod sa kinabuhi sa Manluluwas ug sa unsa nga paagi sila mahimong sama kaniya, ug sa aktibo nga paagi mosusi sa ilang kaugalingong mga kinabuhi ug mosaad sa paghimo og labaw pa nga maayo. Ipamatuod usab ang kamahinungdanon sa pagpaambit sa sakramento matag Domingo.

Awit

Tapusa ang leksyon pinaagi sa pagkanta sa awit "Ako Nagbarug nga Nahibulong."

Pagpalig-on sa Pagpamatuod pinaagi sa Pagkamasulundon

Leksyon 27

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makasabut sa unsa nga paagi nga ang pagkamasulundon ngadto sa mga baruganan ug mga ordinansa sa ebanghelyo makadugang sa iyang pagpamatuod.

PAGPANGANDAM

1. Pagdala og mga lapis alang sa mga sakop sa klase.
2. Mahimong gamiton o dili: Pag-andam og mga karatula aron paghulagway sa mga saykol nga gihulagway diha sa Pasiuna.
3. Pag-andam alang sa matag batan-ong babaye og usa ka ighahatag nga basahon uban sa upat ka mga ulohan nga gisulat sa ibabaw: "Unsa ang usa ka pagpamatuod?" "Sa unsa nga paagi kita makaangkon niini?" "Sa unsa nga paagi kini mawala?" "Unsa ang kinahanglan nga atong buhaton?" Pagbilin og lugar aron kasulatan sa matag batan-ong mga babaye ubos sa matag ulohan.
4. Isulat kining sama nga mga ulohan diha sa pisara.
5. Mahimong gamiton o dili: Pagtudlo og usa ka sakop sa klase sa pagsaysay og mga ideya diha sa Pasiuna.
6. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Pasiuna

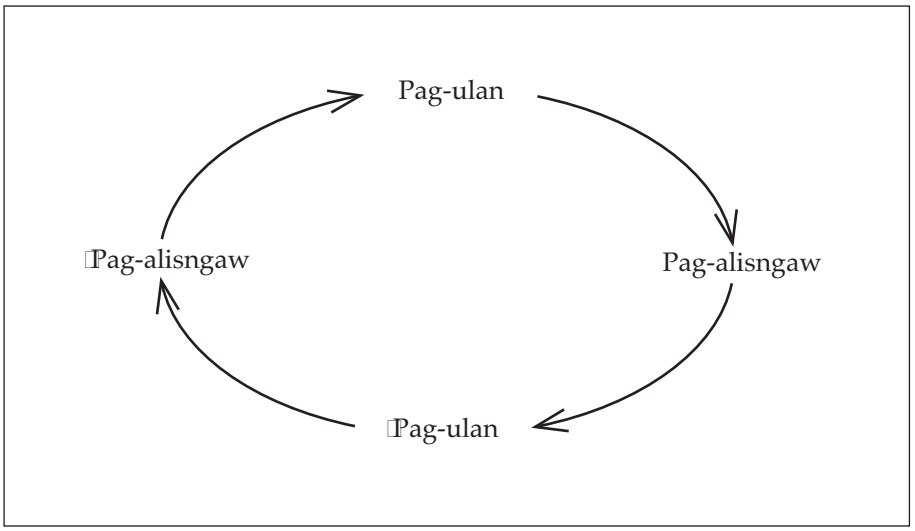
Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga sa diha nga ang Ginoo milalang sa yuta, siya misangkap alang sa pisikal nga pagkatawo sa iyang mga anak. Siya milalang og elemento nga gikinahanglan sa pagpatunhay sa kinabuhi—ang tubig.

Itudlo nga ang tubig kanunay nga magsaykol. Samtang ang adlaw mosilang sa mga dagat, mga linaw, ug mga suba, ang tubig moalisngaw. Dayon kini mahulog sa yuta pag-usab, ug ang saykol magsugod pag-usab.

Karatula nga mahimong gamiton o dili

Kon ikaw naghimo og usa ka karatula nga nagpakita niini nga saykol, ipakita kini, o idibuho ang saykol diha sa pisara.



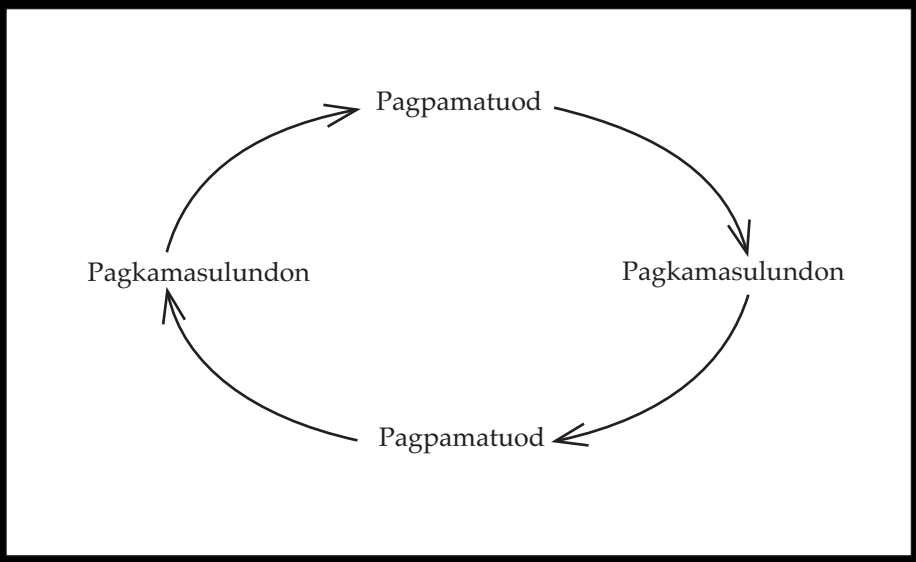
Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang Ginoo nagsangkap usab alang sa espirituhanong pagkatawo sa iyang mga anak. Siya mihatag kanila og mga balaod sa pagtabang kanila nga makaangkon og kinabuhing dayon. Samtang sila magmasulundon ngadto sa iyang mga balaod, sila makaangkon og kahibalo ug usa ka pagpamatuod sa kamatuoran.

Itudlo nga ang saykol samtang kita magsunod niini nga mga balaod. Kon kita mosunod, kita makaangkon og kahibalo ug usa ka pagpamatuod. Kini nga pagpamatuod makadugang sa atong pagkamasulundon, nga makahatag og dako nga kahibalo ug pagpamatuod. Kini nga saykol magpadayon, magpatunhay sa atong mga espiritu.

Karatula nga mahimong gamiton o dili

Ipakita ang karatula nga inyong gihimo aron sa pagpakita sa saykol sa pagkamasulundon ug pagpamatuod, o idibuho kini nga saykol diha sa pisara.



Itudlo nga sama sa saykol sa tubig nagsangkap og pisikal nga panginahanglan, ang saykol sa pagkamasulundon ug pagpamatuod mohatag sa usa ka espirituhanon nga panginahanglan.

Mga Pagpamatuod Maangkon pinaagi sa Pagkamasulundon

Panaghisgutan ug kalihokan sa pisara

Iapud-apod ang ighahatag nga mga basahon nga inyong giandam ug ang mga lapis. Pangutan-a ang batan-ong mga babaye, "Unsa ang usa ka pagpamatuod?" Isulat ang ilang mga tubag diha sa pisara diha sa unang kolum (tan-awa ang sundanan sa pisara diha sa katapusang pahina sa leksyon). Sugoa ang batan-ong mga babaye sa pagsulat sa mga tubag sa unang ulohan sa ilang mga papel.

Tapusa ang panaghisgutan pinaagi sa pagbasa sa batan-ong mga babaye sa mosunod nga kahulugan: "Pagpamatuod. . .usa ka malungtaron, buhi, naglihok nga *lig-on nga pagtuo* sa mga kamatuoran nga gipadayag sa ebanghelyo ni Jesukristo" (Marion G. Romney, "How to Gain a Testimony," *New Era,* May 1976, p. 8; mga italiko gidugang).

Sa ubos sa mga lista sa mga tubag, isulat ang gitingob nga pamahayag, "Lig-on nga pagtuo sa mga kamatuoran sa ebanghelyo." Ipasulat sa batan-ong mga babaye ang sama nga pamahayag diha sa ilang mga papel.

Human mamatud-i kon unsa ang usa ka pagpamatuod, pangutan-a ang batan-ong mga babaye, "Sa unsa nga paagi kita makabaton og pagpamatuod?" Isulat ang ilang mga tubag diha sa ikaduhang kolum sa pisara, ug ipasulat nila ang sama nga mga tubag sa ilang mga papel ubos sa ikaduhang ulohan. Ipasabut nga usa sa mga elemento nga mahinungdanon sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod mao ang *pagkamasulundon*. Itudlo nga ang usa ka pagpamatuod alang sa tanan kinsa buot gayud nga magtinguha niini ug andam sa pagsunod sa mga sugo.

Kasulatan

Ipapangita ug pabutangi og marka sa mga sakop sa klase ang Juan 7:17.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpasabut sa kahulugan sa kasulatan. Hatagi og gibug- aton nga ang pagkamasulundon mao ang paghimo sa kabubut-on sa Ginoo. Kini nga pagkamasulundon mahinungdanon kon kita buot nga masayud sa kamatuoran sa ebanghelyo. Ang pagkamasulundon mao ang sumbanan sa pagpamatuod.

Mga kinutlo

Ang mosunod nga mga kinutlo gikan sa mga pangulo sa Simbahan milig-on sa mahinungdanong sumpay tali sa pagkamasulundon ug pagpamatuod. Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagbasa niini pagkusog ug sa paghisgot niini.

1. "Pinaagi sa paghimo sa tin-aw, yano, matag adlaw nga mga katungdanan nga moabut kanato nga kita motubo diha sa espiritu sa Dios" (Heber J. Grant, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1900, p. 22).

2. "Kon adunay bisan kinsa kanato nga kulang sa hugot nga pagtuo niini nga buhat kini tungod kay kita wala maghupot sa mga sugo sa Dios. Kon adunay bisan kinsa nga wala makahibalo nga kini mao ang buhat sa atong Amahan, kini tungod kay sila wala maghimo sa ilang katungdanan. Ako nasayud ingon nga ako nasayud nga ako buhi nga kini mao ang buhat sa Ginoo ug nga ang kahibalo moabut isip usa ka sangputanan sa pagsunod sa iyang mga sugo," (George Albert Smith, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1915, p. 27–28).

3. "Ang usa ka tinuod nga pagpamatuod mao ang labing bililhon nga kabtangan nga maangkon sa usa ka tawo, kini makahatag kaniya og kahibalo, paglaum, ug ang kasiguroan nga siya sa iyang kaugalingon makahimo, pinaagi sa pagkamasulundon ngadto sa mga balaod ug mga ordinansa sa ebanghelyo, mahimo nga usa ka tig-ambit sa tanang gisaad nga mga panalangin" (Marion g. Romney, "How to Gain a Testimony," p. 9).

Dangup sa lista sa pisara sa mga ideya kon unsaon sa pag-angkon og usa ka pagpamatuod. Sa ubos sa lista, isulat ang ikaduha nga gitingub nga pamahayag, "Pagkamasulundon ngadto sa mga balaod sa Dios." Ipasulat sa batan-ong mga babaye kini nga pamahayag diha sa ilang mga papel.

Mga Pagpamatuod Mawad-an sa Kalig-on pinaagi sa Pagkamasinupakon

Panaghisgutan sa pisara

Ipasabut nga ang pagbaton og usa ka pagpamatuod karon dili makapasiguro nga kita kanunay adunay pagpamatuod. Tungod kay ang usa ka pagpamatuod mahimong motubo o makunhuran, kita kinahanglan nga magbantay batok sa pagkawala niini.

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye, "Sa unsa nga paagi nga ang usa ka pagpamatuod mawala? Ilista ang ilang mga tubag diha sa pisara ubos sa ikatulong ulohan. Hangyoa sila sa paghimo og susama nga lista ubos sa ikatulo nga ulohan diha sa ilang mga papel. Itudlo nga kita mawad-an sa atong mga pagpamatuod kon kita mohunong sa pagsunod sa mga sugo sa Dios. Sama nga ang atong mga pagpamatuod motubo kon kita magsunod sa mga sugo, sila mahimong huyang kon kita magmasinupakon.

Mga kinutlo

Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagbasa sa mosunod nga mga kinutlo:

1. "Ang pagpamatuod nga anaa kaninyo karon dili ang inyong pagpamatuod ugma. Ang inyong pagpamatuod motubo ug motubo hangtud nga kini mahimong mahayag sama sa adlaw, o kini magkawala, nag-agad sa unsay inyong gibuhat niini" (Harold B. Lee, "When Your Heart Tells You Things Your Mind Does Not Know," *New Era*, Feb. 1971, p. 3).

2. "Ang pagpamatuod dili usa ka butang nga anaa kaninyo karon, ug anaa kaninyo kanunay. Ang usa ka pagpamatuod dali mawala. Kini usa ka butang nga kinahanglan nga inyong maangkon matag adlaw sa inyong kinabuhi" (Harold B. Lee, in J.M. Heslop, "Directs Church; Led by the Spirit," *Church News*, 15 July 1972, p. 4).

Sa katapusan sa ikatulo nga lista, isulat ang ikatulo nga gitingub nga pamahayag, "Pagkamasinupakon ngadto sa mga balaod sa Dios." Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpadayag sa pamahayag ngadto sa ilang mga lista.

Kita Kinahanglan Gayud nga Mosunod sa mga Sugo Aron sa Paglig-on sa Atong mga Pagpamatuod

Panaghisgutan sa pisara ug kalihokan

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye, "Unsa ang kinahanglan natong buhaton aron sa paglig-on sa atong mga pagpamatuod?" Ilista ang ilang mga ideya diha sa pisara sa katapusan nga kolum, ug hangyoa sila sa pagsulat sa ilang mga ideya diha sa ilang mga papel. Ang lista mahimong taas ug magkalain-lain. Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pagsugyot og daghang piho nga mga paagi nga mahimong masulundon matag adlaw, sa tagsa-tagsa o uban sa mga higala ug banay.

Panaghisgutan sa kasulatan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakli ngadto sa Mateo 22:37–40. Basaha ang kasulatan pagdungan, ug hisguti sa unsa nga paagi nga ang mga sugyot nga gilista diha sa katapusan nga kolum makatabang sa pagtuman niining duha ka mahinungdanon nga mga sugo. Dayon hisguti ang dugang mga paagi diin ang batan-ong mga babaye makalig-on sa ilang mga pagpamatuod pinaagi sa pagkamasulundon ngadto niining duha ka mahinungdanon nga mga sugo.

Kon ang panahon motugot, isaysay ang mosunod nga mga panig-ingnan kon sa unsa nga paagi ang pipila ka mga batan-on makalig-on sa ilang mga pagpamatuod ug mobati og hingpit nga kalipay sa pagbuhat sa kabubut-on sa Dios:

Mga kinutlo

1. "Usa ka pundok sa mga senyor sa sekondarya (high school). . .nagtrabaho og usa ka espesyal nga proyekto nga nakigtambag uban sa pipila ka mga empleyado nga may kakulian diha sa planta sa Deseret Industries. Usa sa batan-ong lalaki miingon, 'Ako dili na gayud mahimong mao gihapon.'

2. "Samtang sa ilang pagbakasyon isip usa ka korum sa mga deakono sa Australia nakahukom nga moboluntaryo isip mga trabahante sa pagtukod sa ilang bag-ong balay tigumanan. Sila mitawag niini ingon nga *among gambalay*.

3. "Usa ka klase sa batan-ong mga babaye nga Laurel. . .mipili sa usa ka duol nga ospital sa paghatag og boluntaryo nga pag-alagad sa panahon sa bakasyon. Sila mihatag og labaw sa 600 ka mga oras alang sa uban. Sa usa ka tigum sa pagpamatuod sa katapusan sa bakasyon, usa ka babaye miingon, 'Kini ingon og langit dinhi sa yuta.'

4. "Dayon dihay usa ka komite sa mga batan-on sa obispo. . .mga nakahukom sa pag-ayo sa usa ka panimalay sa biyuda. Usa ka batan-ong lalaki mikomentaryo, 'Sa diha nga ako nakakita kaniya nga mihilak, ako nakahukom dayon ug diha sa maong higayon nga ako sa katapusan makakaplag og yawe ngadto sa tinuod nga kalipay.' Usa ka batan-ong babaye mikomentaryo, 'Ako wala gayud makahibalo hangtud karon unsa ang gipasabut sa akong mga magtutudlo sa diha nga sila mitudlo kanamo mahitungod sa "relihiyon nga putli ug walay buling sa atubangan sa Dios. . . ." ' (Santiago 1:27)"

Si Elder Robert L. Simpson, kinsa mitaho niini nga mga kasinatian, mitapos: "Adunay gatusan sa ingon nga mga panig-ingnan sa tibuok Simbahan sa diha nga ang mga batan-on sa tanang bahin sa kalibutan makaangkon og usa ka maanindot nga kumpirmasyon sa pagpamatuod pinaagi sa gasa sa Espiritu samtang sila *mohimo sa iyang kabubut-on*. Ang pagkat-on mahitungod niini dili pa igo. Kamo kinahanglan mohimo sa inyong kaugalingon" ("How to Gain and Hold onto Your Testimony," *New Era*, Mar. 1972, p. 6).

Sa katapusan sa lista sa ikaupat nga kolum, isulat ang ikaupat nga gitingub nga pamahayag, "Pagkamasulundon naglig-on sa pagpamatuod." Ipasulat kini sa batan-ong mga babaye diha sa mga papel.

Sundanan nga pisara

Unsa ang usa ka pagpamatuod?	Sa unsa nga paagi kita makaangkon niini?	Sa unsa nga paagi kini mawala?	Unsa ang kinahanglan nga atong buhaton?
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
Lig-on nga pagtuo sa mga kamatuoran sa ebanghelyo	Pagkamasulundon ngadto sa mga balaod sa Dios	Dili pagkamas-ulundon sa mga balaod sa Dios	Pagkamasulundon naglig-on sa pagpamatuod

Kinutlo

Panapos

Basaha ang mosunod nga pamahayag: "Ang matag Santos sa Ulahing mga Adlaw kinahanglan gayud nga makaangkon og pagpamatuod alang sa iyang kaugalingon—usa ka kinaugalingon nga kahibalo nga si Jesus mao ang Kristo ug ang Anak sa buhi nga Dios, nga si Joseph Smith mao ang propeta nga pinaagi kaniya ang ebanghelyo gipahiuli, ug nga Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao '. . .ang bugtong tinuod ug buhi nga simbahan diha sa ibabaw sa tibuok yuta. . . .' (D&P 1:30.)

"Si bisan kinsa makaangkon niini nga pagpamatuod pinaagi sa pagsunod sa natukod nga paagi diin ang Ginoo mohatag og usa ka pagpamatuod. Walay laktud nga mga paagi. Ang tinguha nga makahibalo gikinahanglan. Ang pagkat-on sa doktrina mahinungdanon. Sa pagbuhat sa iyang kabubut-on makapabalaan niana nga pagtulun-an diha sa inyong kasingkasing" (Robert L. Simpson, "How to Gain and Hold Onto Your Testimony," p. 6).

Kagamitan sa Leksyon

1. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtipig sa mubo nga mga sulat nga ilang gihimo diha sa klase karon. Isugyot nga sila magtuon pag-usab niini matag karon ug unya aron sa pagtimbang-timbang sa kalig-on sa ilang mga pagpamatuod.
2. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paglista diha sa usa ka lain nga piraso sa papel sa kinaugalingon nga mga butang nga buot nilang himoon aron sa paglig-on sa ilang mga pagpamatuod. Sila mahimong motipig sa mao nga mga lista ug maningkamot nga molambo sa tagsa-tagsa. o sila mahimong mopakigbahin niini uban sa ilang ginikanan, mga higala, mga magtutudlo sa simbahan, o sa obispo sa pagpaningkamot nga labaw nga magmasulundon ug makapahimulos sa panalangin sa usa ka lig-on nga pagpamatuod.

Kabubut-on

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaamgo nga ang iyang matag adlaw nga mga pagpili adunay mahinungdanong mga sangputanan.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og pipila ka mga liso. Tan-awa ang seksyon "Matag Pagpili Adunay mga Sangputanan." 2. Pag-andam og usa ka gilis nga pulong uban sa kasulatan "Kamo gitugutan sa pagbuhat alang sa inyong mga kaugalingon." (Helaman 14:30). 3. Sa gamay nga piraso sa papel, isulat ang mga pangutana nga gilista diha sa leksyon "Matag Pagpili Adunay mga Sangputanan." 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang Kabubut-on Mao ang Katungod nga Gihatag sa Dios sa Paghimo og mga Pagpili**
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang kabubut-on mao ang katungod sa paghimo og mga pagpili ug sa pagdumala sa atong mga kinabuhi. Kita nakaangkon niini nga katungod didto sa atong kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta, ang atong Langitnong Amahan mipakita og usa ka plano ngadto sa iyang mga anak.
Pahinumdom ngadto sa magtutudlo	Sa mosunod nga panaghisgutan, siguroha nga ang batan-ong mga babaye makasabut nga ang Langitnong Amahan mipakita sa bugtong laraw. Si Jesus midawat niini ug miboluntaryo nga mahimong Manluluwas; si Lucifer misalikway niini ug misukol.
Panaghisgutan	• Unsa ang laraw sa Langitnong Amahan? Basaha ang Abraham 3:24–28. • Ngano nga ang kabubuton mahinungdanon ngadto sa laraw? • Sa Konseho sa Langit, kinsa ang midawat sa laraw sa Langitnong Amahan? • Kinsa ang wala modawat? • Ngano nga si Satanas misukol? Ipasabut nga ang mga kasulatan mihatag og usa ka tubag ngadto niini nga pangutana. Hangyoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa Moises 4:3. Ipasabut nga ang gubat sa langit nahitabo tungod kay si Satanas buot molaglag sa kabubut-on sa tawo. Si Satanas misukol batok sa Langitnong Amahan, ug siya ug ang mga anak nga espiritu kinsa misunod kaniya gisalikway. Duha nga tulo ka bahin sa mga espiritu miabag sa laraw nga gihimo ni Jesukristo ug gihatagan sa panalangin sa kinabuhi sa yuta. • Sa unsa nga paagi kita masayud nga ang mga anak nga espiritu sa Langitnong Amahan adunay kabubut-on didto sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta? (Sila nakahimo sa pagpili sa pagsunod ba ni Jesus o ni Satanas.) • Kinsa ang ilang gipili nga sundon? • Sa unsa nga paagi kamo masayud? (Hatagi og gibug-aton nga ang matag batan-ong babaye mipili sa maalamon nga paagi diha sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta. Siya ania dinhi karon sa pagkamortal tungod sa maalamon nga pagpili.)
Kasulatan	Ipasabut nga sa diha nga ang Dios mibutang kang Adan ug Eva diha sa Tanaman sa Eden, siya mihatag kanila og kabubut-on. Kini gipasabut paglabay sa daghang mga tuig ngadto ni propeta Enoch.

Hangyoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa Moises 7:32.

• Ngano nga ang kabubut-on mahinungdanon kaayo sa matag usa kaninyo?

Gilis nga pulong

Ipakita ang gilis sa pulong nga nag-ingon, "Kamo gitugutan sa pagbuhat alang sa inyong mga kaugalingon" (Helaman 14:30).

Mga kinutlo ug panaghisgutan

Si Presidente Joseph Fielding Smith mipasabut nga ang kabubut-on mahinungdanon kaayo: Unsa ang kantidad sa usa ka tawo kon wala niining gawasnon nga kabubut-on? Siya walay kalainan sa mikanikal nga makina. Siya dili makahimo sa paglihok alang sa iyang kaugalingon, apan diha sa tanang mga butang pagamandoan ug sa ingon dili makadawat ug ganti alang sa maayong buhat. Siya maingon og makina; nga mahimong walay kalipay ni kasakit, ni balatian o panimuot, ug sa ingon halos dili matawag nga pagpakabuhi" (Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. [Salt Lake City: Bookcraft, 1954–56], 1:64):

• Unsa kita mahisama kon walay kabubut-on? (Kon wala ang kabubut-on, ang mga tawo dili maglihok alang sa ilang mga kaugalingon. Sila maglihok pinaagi sa kusog sa uban sama sa usa ka makina nga gipalihok pinaagi sa usa ka tawo).

Si Presidente David O. McKay mipasabut: "Sunod ngadto sa pagtugyan sa kinabuhi mismo, ang katungod sa paggiya niana nga kinabuhi mao ang labing mahinungdanon nga gasa sa Dios ngadto sa tawo. . . . Ang kagawasan sa pagpili labaw pa nga mahalon kay sa bisan unsa nga kabtangan nga ikahatag sa yuta" ("Free Agency. . .the Gift Divine," *Improvement Era*, Feb. 1962, p. 86.)

Matag Pagpili Adunay mga Sangputanan

Panaghisgutan sa pisara

Isulat ang mosunod sa pisara, pasagdi nga blangkohan ang katapusan nga pulong:

Alang sa matag pagpili, adunay usa ka _____.

Ipasugyot sa batan-ong mga babaye ang mga pulong nga mahimong isulat sa blangko. Sulati ang blangko uban sa husto nga pulong: *sangputanan*.

Leksyon nga may butang nga gamiton ug panaghisgutan sa kasulatan

Ipakita ang pipila ka mga binhi ngadto sa batan-ong mga babaye.

• Kon ako motanom niining mga liso sa (o bisan unsang liso nga anaa kanimo), unsa ang motubo?

• Ngano nga ang mga sebuyas o mga mansanas dili motubo gikan niining mga liso sa bulak? (Adunay natural nga mga balaod nga nagdumala niini nga mga liso.)

Ipasabut nga, sa sama nga paagi, ang mga balaod sa Dios nagdumala sa atong kinabuhi, ug ang matag balaod adunay usa ka sangputanan. Pagtawag og usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 6:33. Siguroha nga ang batan-ong mga babaye makasabut sa kahulugan sa mga pulong *pagpugas* ug *pag-ani*. (Kon ang usa ka mag-uuma motanom og mga liso, siya *nagpugas*. Kon siya moani o mopundok sa iyang mga tanom, siya *nag-ani*. Ang mga propeta migamit niini nga mga pulong, *nagpugas*, ug *nag-ani*, ngadto sa paghimo og mga pagpili.)

• Unsa ang gipasabut sa "bisan unsa ang inyong ipugas, kana usab ang inyong maani"?

• Sa unsa nga paagi nga kini nga kasulatan magamit sa inyong inadlaw nga mga desisyon ug mga lihok?

Itudlo nga ang matag desisyon o pagpili adunay usa ka sangputanan.

Panaghisgutan

Iapud-apod ang mga piraso sa papel nga giandam alang sa klase. Diha sa matag papel kinahanglan nga masulat ang usa ka han-ay sa mga pangutana sa ubos. kon ikaw adunay igong batan-ong mga babaye, pahisguti nila ang mga pangutana nga magpundok og duha.

1. Unsa ang mahimong mga sangputanan sa pagpangawat og usa ka butang sa sinina gikan sa usa ka tindahan? Unsa ang mga sangputanan sa dili pagpangawat sa butang?

2. Unsa ang mahimong mga sangputanan sa dili paghimo sa inyong buluhaton sa eskwelahan (homework)? Unsa ang mahimong sangputanan sa paghimo sa inyong buluhaton sa eskwelahan (homework)?

3. Unsa ang mahimong mga sangputanan sa dili paghalad sa inyong mga pag-ampo matag buntag ug gabii? Unsa ang mahimong mga sangputanan sa kanunay nga pag-ampo?

4. Unsa ang mahimong mga sangputanan sa pag-inom og gamay nga ilimnon nga alkohol diha sa usa ka salo-salo? Unsa ang mahimong sangputanan sa dili pag-inom sa ilimnon?

5. Unsa ang mahimong sangputanan sa kanunay nga pagkig-uban sa mga batan-on nga adunay dili maayo nga kinaiya? Unsa ang mahimong sangputanan sa dili pagpakig-uban sa maong batan-on?

Sa matag sitwasyon, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna—

1. Ang diha-diha nga mga sangputanan sa matag desisyon.

2. Sa unsa nga paagi nga ang desisyon makaapekto sa iyang umaabot nga kinabuhi.

3. Ang walay katapusan nga mga sangputanan sa matag desisyon.

Hatagi ang batan-ong mga babaye og pipila ka mga gutlo sa paghuna-huna mahitungod sa mga sitwasyon nga imong gihatag kanila. Dayon tawaga ang matag batan-ong babaye sa pagtubag.

• Sa matag usa niining mga sitwasyon, kinsa ang may kapangakohan alang sa sangputanan?

Human sa paghisgot sa mga sitwasyon, itudlo nga ang pipila ka mga desisyon labaw nga mahinungdanon kay sa uban. Sama pananglit, pagpangawat sa tindahan o pagsupak sa ubang mga sugo makahatag og grabe nga dili maayo nga mga sangputanan. Ang desisyon sa pag-ampo sa kinasingkasing makapanalangin sa atong mga kinabuhi karon ingon usab makatabang kanato diha sa dalan ngadto sa kinabuhing dayon.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente Eldon Tanner: "Kamo adunay kagawasan sa pagpili sa *tukma* gayud sa inyong gustong buhaton, basta kay kini dili mopugong o mapahimulos sa mga katungod o kagawasan sa uban, apan kamo kinahanglan nga mao ang may kapangakohan alang sa inyong mga binuhatanan ug andam sa pagdawat sa mga sangputanan" (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1970, p.61; o *Improvement Era*, Hunyo 1970, p. 30).

Ipasabut nga kon ang usa ka espirituhanon nga balaod gituman og gisunod, ang sangputanan mao ang usa ka panalangin nga mosangput sa hingpit nga kalipay ug pagmaya.

Sugilanon

Samtang ikaw mobasa sa mosunod nga sulat, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaminaw pag-ayo kon unsay gibati sa magsusulat sa sulat ug ngano.

"Minahal nga Sue:

"Gikasubo ko nga ikaw nasuko kagahapon. Ang imong pagpakighigala mahinungdanon kaayo ngari kanako. Apan ako kinahanglan nga mohimo unsay akong nabuhat. Hinaut nga ikaw nakasabut. Sa diha nga ikaw namugos kanako sa pagkuha niadtong pulseras gikan sa butanganan sa pulseras, ikaw misulti kanako nga kini sayon kaayo. Walay usa nga nagbantay o bisan nagtrabaho duol sa maong dapit. Ang imong argumento nga ikaw wala sukad madakpi nga mao ang nakahimo niini nga dili makahadlok. Apan ako nasayud nga kon akong gikuha kadtong pulseras, bisan ako madakpan o dili, ako dili gayud mahimong makalimot nga ako wala magmatinuoron. Ako dili gayud makahimo sa pagsul-ob sa pulseras. Kini mahimong usa ka subo nga tigpahinumdom kanunay sa usa ka dili maayo nga desisyon.

"Sa dihang ikaw mibiya kanako ug miingon nga ikaw dili mag-usik-usik sa imong panahon uban sa usa ka tawo kinsa dili makalingaw, ako nasakitan. Ako nasakitan gihapon. Apan tingali ako magpuyo na lamang uban niana nga kasakit. Labaw nga sayon sa pagpuyo uban niana nga pagbati kay sa dili gawasnon nga mosulod ngadto sa tindahan nga dili mobati nga walay sala, o dili makahimo sa pag-atubang sa akong mga ginikanan ug obispo, o dili malipayon sa akong kaugalingon tungod sa unsay akong nahimo."

Panaghisgutan

• Unsa ang gibati niining batan-ong babaye kinsa misulat niini nga sulat sa diha nga siya misulat niini? Ngano?

- Sa unsa nga paagi nga ang iyang paghukom makaapekto sa iyang kagawasan ug kalipay sa adlaw nga siya mihimo sa iyang paghukom? Ang iyang kagawasan ug kalipay diha sa iyang kaugmaon?
- Sa unsa nga paagi ang iyang desisyon makaapekto sa iyang relasyon uban sa iyang higala? Uban sa iyang mga ginikanan? Uban sa iyang kaugalingon? Uban sa iyang Langitnong Amahan?

Pagpasabut sa magtutudlo: Itudlo nga kon kita mohimo og usa ka pagpili sa pagsunod sa Pulong sa Kaalam, sa paghimo sa atong mga kaugalingon nga limpyo sa moralidad, pagbalaan sa Igpapahulay nga adlaw, o pagsunod sa bisan unsang mga balaod sa Dios, kita mobati og hingpit nga kalipay, kamaya, ug katagbawan.

Kinutlo: "Ang tanang mga balaod sa Dios ug ang mga balaod sa kinaiyahan ug mga balaod sa yuta gihimo alang sa kaayohan sa tawo, alang sa iyang kahupayan, kalingawan, kaluwasan, ug pagkatawo; ug kini anaa ra sa tawo ang pagkat-on niining mga balaod ug sa pagtino kon siya makapahimulos ba o dili niining mga kaayohan pinaagi sa pagsunod sa balaod ug pinaagi sa paghupot sa mga sugo" (N. Eldon Tanner, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1970, p. 62; o *Improvement Era*, Hunyo 1970, p. 31).

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo: Ipasabut nga ang Langitnong Amahan mihatag sa iyang mga anak sa katungod sa paghimo og mga desisyon alang sa ilang mga kaugalingon ug sa paggamit sa ilang kabubut-on. Kini nagpasabut, bisan pa niana, nga ang matag usa kanato may kapangakohan tungod sa mga pagpili nga iyang gihimo. Kadtong kinsa mohimo og maalamon nga mga desisyon makakaplag og kalipay ug gawasnon gikan sa kasubo ug kapakyasan tungod sa sala.

Kinutlo: Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Sunod sa kinabuhi, ang gawasnong kabubut-on mao ang labing mahinungdanon nga gasa sa Dios ngadto sa katawhan, niana naghatag sa labing mahinungdanon nga kahigayunan alang sa mga anak sa Dios sa pag-uswag niining ikaduhang kahimtang sa pagkamortal" (Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975, p. 235).

Pagpasabut sa magtutudlo: Dayga ang batan-ong mga babaye pag-usab tungod sa ilang maalamong paggamit sa ilang kabubut-on didto sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta. Ipadayag ang inyong pagsalig nga samtang sila magpadayon sa paghimo og husto nga mga pagpili, sila makakaplag og kalinaw ug kalipay sa ilang tibuok mga kinabuhi.

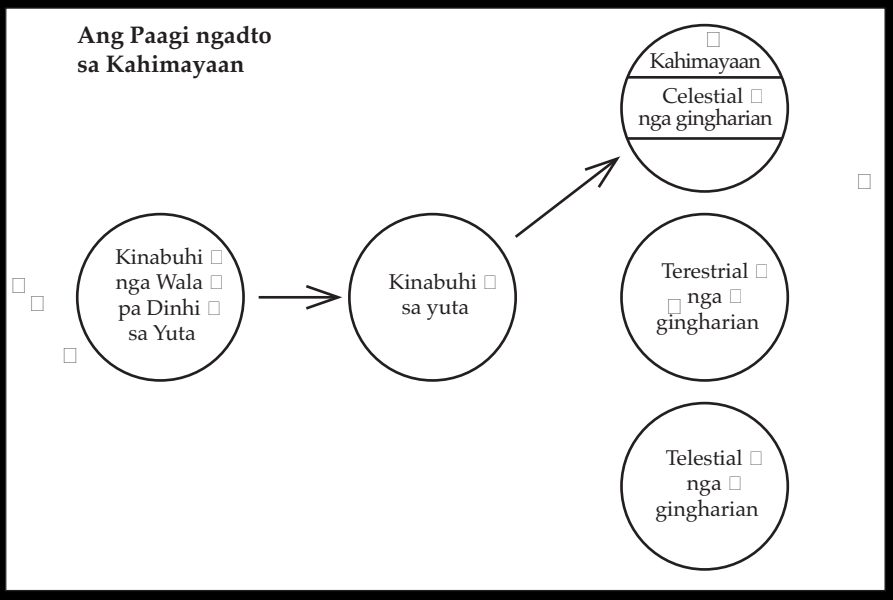
Kahimayaan

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye magtinguha sa pagdawat og kahimayaan.

PAGPANGANDAM

1. Pag-andam og duha ka mga *poster*. Sa usa ka *poster*, isulat "*Ang pagka-imortal* mao ang pagkabanhaw sa lawas sa unod ug mga bukog ngadto sa walay katapusan nga kinabuhi. Kini usa ka walay bayad nga gasa ngadto sa tanan dinhi sa yuta ug usa ka sangputanan sa pagkabanhaw ni Jesukristo." Sa laing *poster*, isulat ang "*Kahimayaan* mao ang kinabuhing dayon, ang matang sa kinabuhi nga gipuy-an sa Dios. Kini naglangkob sa pagpadayon sa yunit sa banay sa kahangturan. Kadtong kinsa makaangkon niini kinahanglan gayud nga magmasulundon ngadto sa mga sugo sa Dios. Sila makaangkon og usa ka kabilin sa labing taas sa tulo ka mga langit sulod sa celestial nga gingharian."
2. Sa dili pa ang klase, andama ang pisara sa mosunod nga paagi:



3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay sa bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Kadtong Tanan nga Natawo dinhi sa Yuta Makadawat og Pagka-imortal, apan ang Masulundon Lamang Makadawat sa Kahimayaan

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga sulod sa gatusan ka mga tuig, ang mga lalaki ug mga babaye naghuna-huna mahitungod sa kinabuhi lapas sa lubnganan. Pipila ka mga tawo wala motuo sa usa ka kinabuhi human sa kamatayon, samtang ang uban adunay paglaum nga adunay ingon nga matang sa pagpakabuhi.

Panaghisgutan sa *poster*

Ipakita ang *poster* nga naghatag og kahulugan sa pagka-imortal. Ang mga tubag ngadto sa mosunod nga mga pangutana anaa sa *poster*:

- Unsa ang angay nga buhaton sa mga tawo aron makadawat og pagka-imortal? (Wala. Kini usa ka walay bayad nga gasa.)
- Kinsa ang makadawat sa pagka-imortal? (Ang tanan dinhi sa yuta.)

• Kinsa ang mihimo niining gasa nga posible? (Jesukristo.)

• Sa unsa nga paagi kini nga gasa nahimong posible? (Pinaagi sa pagkabanhaw sa Manluluwas.)

Ibutang ang *poster* nga naghatag og kahulugan sa kahimayaan atubangan sa klase. Ipasabut nga ang pagka-imortal ug kahimayaan mga gasa gikan sa atong Amahan sa Langit.

• Sa unsa nga paagi nga ang kahimayaan lahi gikan sa pagka-imortal?

• Unsa ang kinahanglan ninyong buhaton aron makaangkon og kahimayaan?

Itandi ang mga panginahanglan alang sa pagka-imortal uban sa mga panginahanglan alang sa kahimayaan.

Kasulatan ug panaghisgutan

Ipasabut nga ang Doktrina ug mga Pakigsaad 14:7 nagsulti kanato sa bili sa kahimayaan, o kinabuhing dayon nga gitawag niini usahay. Ipabasa sa batan-ong mga babaye pagkusog ang kasulatan.

• Unsa ang gisulti niini nga kasulatan nga kinahanglan gayud nga atong buhaton aron makaangkon og kahimayaan? (Maghupot sa mga sugo ug molahutay ngadto sa katapusan.)

Kita Kinahanglan Gayud nga Makadawat sa mga Ordinansa ug Mohimo og mga Pakigsaad

Panaghisgutan

Ipasabut nga aron makaangkon og kahimayaan kita kinahanglan gayud nga makadawat sa mga ordinansa ug mohimo og mga pakigsaad.

• Unsa ang usa ka ordinansa? (Usa ka dayag, pisikal nga aksyon, sama sa bunyag, nga nagsimbolo sa kinaugalingon nga pagtuo o pagsalig.)

• Unsa ang usa ka pakigsaad? (Usa ka saad tali sa Dios ug sa tawo, diin ang tawo nagsaad sa paghimo og piho ka mga butang ug ang Dios misaad og piho nga mga sangputanan.)

Mga kinutlo ug panaghisgutan

Si Presidente Spencer W. Kimball mitudlo sa usa ka pakigsaad nga gihimo natong tanan mga tuig na ang milabay. Paminaw pag-ayo aron mahibaloan kon makasulti ba kamo *unsa* ang atong gisaad sa atong Langitnong Amahan ug *kanus-a* kita mihimo niini nga pakigsaad.

"Kita mihimo og mga panumpa, ligdong nga mga panumpa, didto sa mga langit sa wala pa kita moanhi niining mortal nga kinabuhi. . .

Kita mihimo og mga pakigsaad. Kita mihimo niini sa wala pa kita modawat sa atong katungdanan dinhi sa yuta. . . . Kita mipasalig sa atong mga kaugalingon ngadto sa atong Langitnong Amahan, nga kon siya mopadala kanato ngadto sa yuta ug mohatag kanato og mga lawas ug mohatag ngari kanato sa bililhong mga kahigayunan nga itanyag sa kinabuhi sa yuta kita mohimo sa atong mga kinabuhi nga templo ug moamuma og usa ka banay ug motudlo kanila sa pagkamatarung. Kini mao ang usa ka ligdong nga panumpa, usa ka ligdong nga saad" (" 'Be Ye Therefore Perfect' "debosyonal nga pakigpulong, University of Utah Institute of Religion, 10 Jan. 1975).

• Kanus-a kamo mohimo sa pakigsaad nga gihisgutan ni Presidente Kimball?

• Unsa ang inyong gisaad sa inyong Amahan sa Langit?

Pisara

Isulat ang mga tubag diha sa pisara ubos sa ulohan "Kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta." (Tan- awa ang gihulagway nga sundanan diha sa pisara.)

Ipasabut nga karon kita ania sa yuta, adunay mga butang nga kinahanglan nga atong buhaton aron kita makadawat sa gasa sa kahimayaan. Si Elder Howard W. Hunter mipasabut sa pipila niining mga butanga:

Kinutlo

"Ang dalan ngadto sa kahimayaan maayo nga pagkahulagway. Kita gisultihan sa pagbaton og hugot nga pagtuo—hugot nga pagtuo diha sa Ginoong Jesukristo, ug maghinulsol niadtong mga butang dili sumala ngadto sa iyang mga pagtulun-an. Human niini nga kausaban sa kinaiya sa panghuna-huna, ug uban sa lig-on nga tinguha, kita kinahanglan gayud mopahayag sa atong kaugalingon pinaagi sa pagpabunyag, nga

pinaagi niana naghimo og usa ka pakigsaad uban sa Ginoo sa pagsunod sa iyang mga sugo" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1960, p. 109; o *Improvement Era*, Nob. 1960, p. 949).

Panaghisgutan sa pisara

• Sumala sa kinutlo sa ibabaw, unsa ang pipila sa mga butang nga kinahanglan gayud nga inyong buhaton aron makaangkon og kahimayaan? (Ilista kini diha sa pisara ubos sa ulohan "Kinabuhi sa yuta." Tan-awa ang gihulagway nga sumbanan sa pisara.)

Ipasabut nga kita kinahanglan gayud nga makadawat sa ordinansa sa bunyag aron nga mahimaya. Kita kinahanglan usab nga makadawat gayud sa gasa sa Espiritu Santo.

• Sa unsa nga paagi nga ang Espiritu Santo makatabang kaninyo mahimong mahimaya? (Moawhag kaninyo sa paghimo og maayo, motudlo kaninyo sa tanang kamatuoran, ug motabang kaninyo nga makaila sa Dios ug ni Jesukristo.)

Ipasabut nga laing ordinansa gikinahanglan sa kahimayaan mao ang tuga nga madawat diha sa templo. Ang pagtuga makahatag kanato og talagsaon, espirituhanon nga mga panalangin nga makatabang kanato nga makaandam sa pagsulod sa gingharian sa Dios. Ang matag tawo mohimo og mga pakigsaad kon siya modawat sa iyang tuga.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaminaw pag-ayo ngadto niadtong mga butang nga ilang isaad nga buhaton kon sila moadto sa templo.

Kinutlo

Kita mosaad sa Ginoo sa "pagsunod sa balaod sa higpit nga kaulay ug kaputli, nga magmaloloy- on, mabination, matugtanon ug maputli; sa paghalad sa abilidad ug materyal nga mga kabtangan sa pagsangyaw sa kamatuoran ug sa pagbayaw sa kaliwat; sa pagpadayon sa debosyon ngadto sa katuyoan sa kamatuoran; ug sa pagpaningkamot sa matag paagi sa pagsalmot ngadto sa mahinungdanon nga pagpangandam aron nga ang yuta maandam sa pagdawat sa iyang Hari—ang Ginoong Jesukristo" (James E. Talmage, *The House of the Lord* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1968, p. 84).

• Unsa ang pipila ka mga butang nga inyong isaad nga buhaton kon kamo modawat sa inyong tuga?

• Human sa tuga, unsa ang laing ordinansa nga ipahigayon diha sa templo nga gikinahanglan alang sa kahimayaan? (Kaminyoon sa templo; tan-awa sa D&P 131:1–4.)

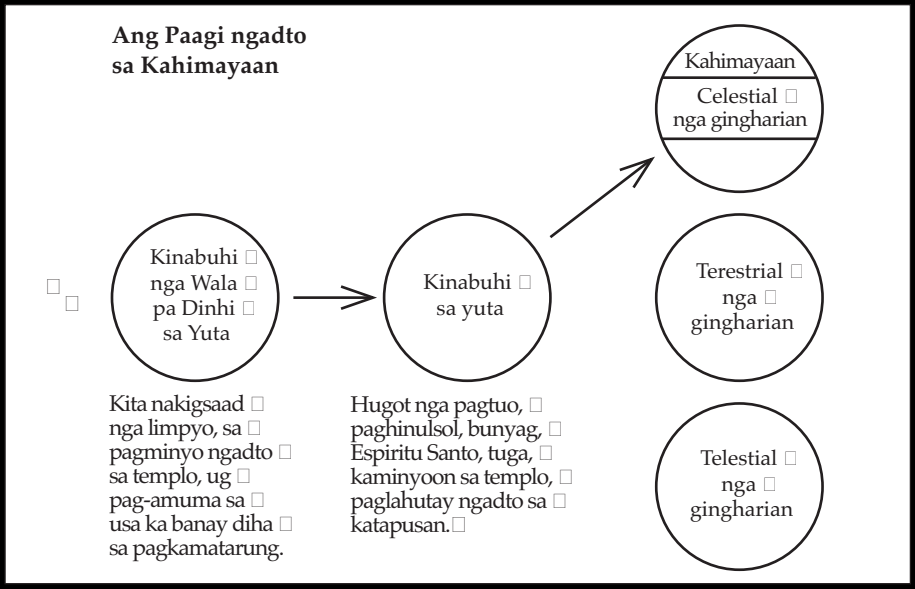
Kasulatan

Itudlo nga bisan og kon ang usa ka batan-ong babaye makadawat sa tanang mga ordinansa ug mohimo sa tanang mga pakigsaad, siya dili makasiguro og kahimayaan. Aron mahibaloan unsa pa ang gikinahanglan nga buhaton sa usa ka batan-ong babaye, ipabasa sa usa ka batan-ong babaye pag-usab ang Doktrina ug mga Pakgisaad 14:7.

• Unsa ang kinahanglan gayud nga inyong buhaton human kamo makadawat sa gikinahanglan nga mga ordinansa, mihimo sa kinahangalan nga mga pakigsaad, ug misugod sa pagtuman sa mga sugo? (Molahutay hangtud sa katapusan.)

• Unsa ang gipasabut sa paglahutay hangtud sa katapusan?

• Ang nakumpleto nga naa sa pisara kinahanglan makita nga sama niini:



Ang Kahimayaan Angay sa Atong Tanang mga Paningkamot

Panaghisgutan sa kasulatan

Ipasabut nga pipila sa mga panalangin sa kahimayaan gipasabut diha sa Doktrina ug mga Pakigsaad 132:20–24. Ipabasa sa usa ka batan-ong babaye kining tudling pagkusog.

- Unsa nga mga panalangin ang naghulat niadtong kinsa nagpuyo nga takus sa kahimayaan? (Ang pagkadios, nga ang tanang mga butang ubos ngadto kanila, mga anghel nga ubos ngadto kanila, makaangkon sa tanang gahum, magpuyo uban ni Jesus.) Itudlo nga ingon nga si Jesukristo gisaaran sa tanan nga anaa sa Amahan, kita usab makadawat sa tanang gahum ug kamandoan, mahimong mga tiglalang sa ubang mga espiritu ug sa ubang mga kalibutan.

Aron pagtabang sa batan-ong mga babaye nga makasabut sa mahinugdanong himaya ug kalipay niadtong kinsa mahimaya, basaha ang mosunod nga kasinatian ni Elder Melvin J. Ballard kinsa, isip usa ka Apostol, adunay usa ka katingalahan nga damgo o panan-awon:

Kinutlo

"Didto sa *Fort Peck Reservation* diin ako naghimo sa misyonaryo nga buhat uban sa pipila sa atong mga kaigsoonan, nagtrabaho taliwala sa mga Indian, nagtinguha sa Ginoo alang sa kahayag sa paghimo og desisyon sa piho nga mga butang kalabut sa among trabaho didto, ug nakadawat og usa ka saksi gikan Kaniya nga kamo naghimo sa mga butang sumala sa Iyang kabubut-on, akong nakita ang akong kaugalingon usa ka gabii niana diha sa mga damgo sa kagabhion nianang sagrado nga gambalay, ang templo. Human sa usa ka panahon sa pag-ampo ug pagmaya ako gipahibalo nga ako adunay kahigayunan sa pagsulod ngadto sa usa ka mga lawak aron makigkita sa usa ka mahimayaon nga Personahe, ug, sa diha nga ako misulod sa pultahan, akong nakita, nga naglingkod diha sa usa ka gipasaka nga plataporma, ang labing mahimayaon nga Tawo nga nakita sukad sa akong mga mata o nga sukad akong gihuna-huna nga diha sa tanang mahangturon nga mga kalibutan. Samtang ako moduol aron ipaila, siya mibarug ug mipaingon kanako uban sa pinatuy-od nga mga kamot, ug siya mipahiyum samtang siya militok sa akong ngalan. Kon ako mabuhi nga magpanuigon og usa kamilyon ka mga tuig, ako dili gayud makalimot niana nga pahiyom. Iya akong gigakus sa iyang mga bukton ug mihalok kanako, migakos kanako ngadto sa iyang dughan, ug mipanalangin kanako, hangtud nga ang uyok sa akong mga bukog ingon og nalanay! Sa diha nga siya nahuman, ako natumba ngadto sa iyang tiilan, ug, samtang ako miligo niini uban sa akong mga luha ug mga halok, akong nakita ang agi sa mga lansang diha sa mga tiil sa Manunubos sa kalibutan. Ang pagbati nga akong gibati sa atubangan Kaniya kinsa aduna sa tanang mga butang diha sa Iyang mga kamot, sa pag-angkon sa Iyang gugma, sa Iyang pagbati, ug sa panalangin mao ang ingon nga kon ako makadawat niana nga akong nadawat nga pasiuna, ako mohatag sa akong tibuok pagkatawo, sa tanan nga akong gilauman nga mahimo aron mobati unsay akong gibati!" (*Melvin J. Ballard, Crusader for Righteousness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1966, p. 138–39).

Ipapiyong sa batan-ong mga babaye ang ilang mga mata ug mohanduraw sa ilang mga kaugalingon diha sa labing matahum nga kahimtang nga mahimo uban sa ilang banay, mga higala, ug sa mga minahal; ang bantugan nga mga propeta kaniadto sama ni Abraham, Joseph Smith, ug Adan; ug sa Langitnong Amahan ug Jesukristo sa kondisyon sa gugma, katahum, ug pagkamatarung sa kahangturan. Ikaw mahimong mohangyo sa batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa ilang mga pagbati kon uban sa klase. Ipasabut nga sila dili makahanduraw kon unsa ka talagsaon ang kahimayaan.

Panapos

Kasulatan ug panaghisgutan

Ipabasa sa batan-ong babaye sa 1 Mga Taga-Corinto 2:9.

- Unsa ang gisulti niini nga bersikulo mahitungod sa mga butang nga giandam alang niadtong kinsa nahigugma sa Ginoo ug magsunod sa iyang mga sugo? (Kita dili gani makahanduraw unsa ka mahimayaon sila.)

Hatagi og gibug-aton nga ang kahimayaan usa ka dako nga panalangin alang niadtong kinsa andam sa pagdawat niini—labaw pa kay sa mahanduraw ni bisan kinsa.

Hatagi og kasiguroan ang batan-ong mga babaye nga kon sila magpuyo sa mga sugo, magtuman sa mga pakigisaad, ug mahigugmaon sa ilang isig ka tawo, sila makakab-ut sa kahimayaan, sa labing dako nga gasa sa usa ka mahinungdanon nga Langitnong Amahan. Ikaw mahimong mohatag sa imong pagpamatuod.

Leksyon 30

Pagpalig-on sa Pagpamatuod pinaagi sa Pag-alagad

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaamgo nga siya makalig-on sa iyang pagpamatuod sa ebanghelyo ni Jesukristo pinaagi sa pag-alagad.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og papel ug mga lapis alang sa matag sakop sa klase. 2. Basaha ug tun-i ang Mosiah 2. 3. Pagtudlo og mga sakop sa klase sa pagbasa o pagsaysay sa mga sugilanon sa batan-ong mga babaye nga nakakaplag og hingpit nga kalipay sa pag-alagad sa uban. Ikaw mahimong mogamit sa mga sugilanon mahitungod sa pag-alagad nga gihatag sa batan- ong mga babaye gikan sa inyong dapit. 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Kita Makaalagad sa Manluluwas pinaagi sa Pag-alagad sa mga Katawhan**
Pagbasa sa kasulatan ug panaghisgutan	Papaklia ang mga sakop sa klase ngadto sa Mosiah 2 agi og pagpangandam sa pagbasa pagdungan sa daghang mga bersikulo. Ipasabut nga si Hari Benjamin nisulti sa iyang mga katawhan sa unsa nga paagi siya mialagad kanila samtang nagbarug isip ilang hari. Ikaw mahimong mohangyo og daghang batan-ong mga babaye sa pagbasa sa mga bersikulo. Basaha ang bersikulo 11, ug hisguti kon sa unsa nga paagi si Hari Benjamin mialagad sa iyang mga katawhan. Basaha ang bersikulo 12 ug 14. Hisguti ang mga katarungan ni Hari Benjamin sa wala pagpangayo og bulawan ug pilak gikan sa iyang mga katawhan. Pahisguti sa kalse kon sila buot ba nga ang tawo nga magmando kanila sama ni Hari Benjamin. Basaha ang bersikulo 16 ug 17, ug hisguti unsa ang gipasabut sa pag-alagad sa Dios. Basaha ang bersikulo 18, ug hisguti ang panig-ingnan nga gipakita ni Hari Benjamin. Basaha ang mga bersikulo 19 hangtud sa 21, ug hisguti sa unsa nga paagi nga ang batan-ong mga babaye makagamit sa ideya sa ilang mga kinabuhi.
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga pamahayag gikan ni Presidente Spencer W. Kimball, ug hisguti kini uban sa batan-ong mga babaye. Tabangi sila nga makakita sa kahulugan sa mga pulong ni Presidente Kimball diha sa ilang kaugalingong mga kinabuhi. "Pinaagi kini sa pag-alagad nga kita makat-on unsaon sa pag-alagad. Kon kita anaa sa pag- alagad sa atong isig ka tawo, dili lamang kita mihatag sa atong mga binuhatan sa pagtabang kanila, apan atong gibutang ang atong kaugalingong mga problema sa usa ka dayag nga panglantaw. Kon kita sa atong kaugalingon labaw nga magpakabana sa uban, gamay ra ang panahon nga kita magpakabana sa atong kaugalingon! Taliwala sa mga milagro sa pag-alagad, adunay saad ni Jesus, nga paagi sa dili pagpakabana sa atong mga kaugalingon, kita makakaplag sa atong mga kaugalingon! "Dili lamang nga kita 'makakaplag' sa atong mga kaugalingon pinaagi sa pag-ila sa giya diha sa atong mga kinabuhi, apan, kon kita labaw nga moalagad sa atong isig ka tawo sa husto nga paagi, labaw nga adunay kalig-on diha sa atong kalag. Kita mahimong labaw nga mahinungdanon nga tawo kon kita moalagad sa uban. kita mahimong labaw nga malig-on kon kita moalagad sa uban- –sa pagkatinuod, labaw nga masayon ang pagpangita sa atong kaugalingon tungod kay adunay daghan kanato ang nangita.

"Si George McDonald nakapanilid nga 'pinaagi sa paghigugma ug dili nga maoy higugmaon nga ang usa ka tawo mahiduol ngadto sa kalag sa lain.' Tinuod, nga kitang tanan nagkinahanglan nga higugmaon, apan kita kinahanglan gayud nga magmanggihatagon ug dili kanunay nga magdawat kon kita buot nga makabaton og kahingpit diha sa atong mga kinabuhi ug usa ka naglig-on nga pagtamud sa katuyoan.

"Usahay ang kasulbaran dili ang pag-usab sa atong kahimtang apan sa pag-usab sa atong kinaiya mahitungod niana nga kahimtang; ang mga kalisud sa kasagaran mao ang mga kahigayunan alang sa pag-alagad. . . .

"Ang Dios nakakita kanato, ug siya nagbantay kanato. Apan sa kasagaran pinaagi sa laing tawo nga siya mohatag sa atong mga panginahanglan. Busa, mahinungdanon nga kita moalagad sa usag usa diha sa gingharian. Ang mga tawo sa Simbahan nagkinahanglan sa kalig-on, pag-abag, ug pagpangulo sa usag usa sa usa ka katilingban sa mga tumutuo isip usa ka lahi nga pundok sa mga tinun-an. Sa Doktrina ug mga Pakigsaad atong mabasa ang mahitungod kon unsa ka mahinungdanon ang 'pagtabang sa maluyahon, ipataas ang mga kamot sa nawad-an og paglaum, ug lig-una ang mga tuhod nga mahayang.' (D&P 81:5.) Sa kasagaran ang atong mga buhat sa pag- alagad naglangkob sa yano nga pag-awhag o sa paghatag og yutan-on nga tabang uban sa yutan- on nga mga buluhaton—apan unsa ka mahimayaon nga mga sangputanan ang moabut gikan sa yutan-on nga mga buhat ug gikan sa gamay apan kinabubut-on nga mga binuhatan.

"Samtang ang kalainan tali sa mga paagi sa kalibutan ug sa mga paagi sa Dios mahashasan pinaagi sa kahimtang, ang hugot nga pagtuo sa mga sakop sa Simbahan pagasulayan bisan labaw pa ka grabe. Usa sa labing mahinungdanon nga mga butang nga atong mahimo mao ang pagpadayag sa atong mga pagpamatuod pinaagi sa pag-alagad, nga, sa ingon, mohatag og espirituhanon nga pagtubo, dako nga pasalig, ug dako nga kasarang sa pagsunod sa mga sugo" ("There Is Purpose in Life," *New Era*, Sept. 1974, pp. 4–5).

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga kinutlo gikan ni Elder L. Tom Perry, ug hisguti ang kalabutan niini ngadto sa batan-ong mga babaye sa inyong klase.

"Ako nakasiguro nga ang Ginoo nahimout sa mga batan-on sa Simbahan karon. Kamo giandam sa pagtunga dinhi sa yuta niining mahinungdanon nga panahon. Siya nagpaabut kaninyo sa pagtukod sa iyang gingharian dinhi. Siya mitudlo kaninyo, mibansay kaninyo, ug misangkap kaninyo labaw kay sa bisan unsang laing kaliwatan. Karon sa pagkatinuod, siya nagpaabut kaninyo sa pagpahigayon. . . .

"Unta ang Ginoo mopadayon sa paglig-on kaninyo ug sa pagpanalangin kaninyo uban sa hugot nga pagtuo ug tinguha sa pag-alagad kaniya sama sa iyang pagsugo kaninyo. Buhata kini uban sa tumang kadasig nga makuha sa inyong kalag, ug ako mosaad kaninyo og tumang hingpit nga kalipay nga moabut lamang isip usa ka sangputanan sa pag-alagad diha sa gingharian sa Amahan sa Langit" (sa Taho sa Komperensya, Komperensya sa Erya sa Buenos Aires 1975, p. 39).

Kita Makaalagad sa Uban sa Daghang mga Paagi

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga kinutlo gikan ni Presidente Spencer W. Kimball:

"Kon kamo makapili og duha o tulo lamang ka tawo sa inyong kinabuhi kinsa labing makaimpluwensya kaninyo, unsa ang piho nilang gihimo nga labing makatabang kaninyo sa malisud o mahinungdanon nga mga panahon sa inyong kinabuhi? Sa pagpalandong sulod sa pipila ka mga gutlo, kamo dali nga makaingon nga ang mao nga tawo sa pagkatinuod nahigugma kaninyo, nga siya migahin og panahon alang kaninyo, nga siya mitudlo kaninyo og butang nga kinahanglan nga imong mahibaloan. Huna-hunaa karon ang inyong binuhatan, samtang ako maghuna-huna sa akong kaugalingon, sa pagbutang o dili diha sa atong kaugalingon pangalagad niadtong sama nga sukaranan nga mga kinaiya. Dili kaayo mahinumduman diha sa huna-huna nga ang usa ka tawo pagahinumduman tungod sa usa ka paagi. Sa kasagaran ang usa ka tawo nga nakaalagad ug nakatabang kanato pinaagi sa paghatag kanato og gugma ug pagsabut, pinaagi sa paggahin og panahon sa pagtabang kanato, ug pinaagi sa pagpakita kanato sa dalan pinaagi sa kahayag sa iyang kaugalingong panig-ingnan. Busa, ako dili na makadugang pa, sa kamahinungdanon sa atong paghimo sa samang mga butang alang niadtong kinsa karon nag-agad kanato, sama nga kita nag-agad sa uban sa pag-alagad kanato sa miaging panahon" ("There Is Purpose in Life," p. 5).

Kalihokan sa pagsulat

Ihatag ang usa ka lapis ug papel ngadto sa matag batan-ong babaye. Ipahuna-huna kanila ang ilang kaugalingong mga kinabuhi ug sa pag-ila sa duha o tulo ka mga tawo kinsa labing nakaimpluwensya kanila. Tawga ang batan-ong mga babaye sa paghisgot mahitungod sa usa sa mga tawo sa ilang mga lista. Itudlo kon sa unsa nga paagi nga ang pag-alagad nakahimo niining mga tawhana nga mahinungdanon diha sa ilang mga kinabuhi.

Sugoa ang batan-ong mga babaye sa pagsulat diha sa ilang mga papel sa tulo ka mga pulong, *banay*, *simbahan*, ug *mga higala*. Itudlo nga ang banay mao ang labing gamay ug mahinungdanon nga yunit diha sa Simbahan. Ipalista sa batan-ong mga babaye ubos sa matag pulong daghang mga paagi diin sila mahimong makaalagad sa mga tawo niana nga kategoriya. Tugoti og tulo ngadto sa upat ka mga minuto sa pagkompleto sa kalihokan, ug dapita ang mga sakop sa klase sa pagpakigbahin sa ilang mga ideya sa pag-alagad.

Tinuod nga Pag-alagad Makahatag og Hingpit nga Kalipay

Sugilanon

Basaha, o dapita ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa, sa mosunod nga mga sugilanon mahitungod sa batan-ong mga babaye nga naghatag og pag-alagad. Ikaw mahimong mosaysay og mga sugilanon mahitungod sa pag-alagad pinaagi sa batan-ong mga babaye gikan sa inyong dapit. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa unsa nga paagi nga ang mga pagpamatuod niining batan-ong mga babaye nalig-on pinaagi sa pag-alagad.

"Pipila na ka mga tuig ang milabay sa hapit na mahuman ang adlaw adunay nahitabo sa mga kinabuhi sa usa ka pundok sa talagsaon nga batan-ong. . .mga babaye. Sa wala pa kanang hapona, mga oras gigahin sa paghimo og sopas, nagsulay sa bag-ong mga resipe, pagplano og programa, pagsulat og bag-ong mga awit, pagpalig-on sa panaghigalaay, ug daghan ug daghang mga panagsultihay—sa akong nahinumduman, daghang panagsultihay sa pagpaminaw. Si bisan kinsang tigpaniid mouyon nga kadto usa ka aktibo nga kalihokan, apan ang usa ka tawo mahimo usab nga mangutana, unsa ang bahin sa baruganan nga gitudlo?

"Sa gitakda nga adlaw ang tanang mga plano alang sa paghatud sa mga sopas ug ang mga pasundayag sa programa napahigayon ingon sa gi-iskedyul taliwala sa tumang katawa, ug kadasig sa mga batan-on, ang tanan buot mahimong bahin sa kalihokan. Ang bugtong sayop sa plano mao nga ang daghang dagko nga mga *bag* sa sopas nakalimtan sa dihang ang tanang mga sabut giadto. Karon ang pangutana mao nga, unsay buhaton sa sobra nga mga sopas? Ug daghang mga sugyot gihatag, 'Kita mahimong mokaon niini o modala niini ngadto sa *Explorers* o mobaligya niini.'

"Dayon ang tingog sa presidente sa klase, mipatigbabaw sa tanan sa labaw ka mahinuklogon nga tono, miingon, 'ako nahibalo unsaon. Atong susihon kon aduna bay balay sa mga tigulang diin ang mga lolo magpuyo. Sila walay mga sopas.' Gihimo ang tawag, usa ka diha-diha nga sabut gihimo, ug ang pundok sa batan-ong mga babaye nagbarug sa atubangan nga pultahan sa usa ka dako nga balay pahulayan nga dili na kaayo madasigon karon mahitungod sa unsay ingon og maanindot nga ideya. Ang pultahan giablihan, ug ang matag batan-ong babaye kiwaw nga naningkamot sa pagtulod sa nag-una aron maoy mouna. Dihay mga gutlo sa kahingawa nga daghan ang naghuna-huna, 'Ngano nga kita mianhi?' Tulo sa batan-ong mga babaye midali sa paghabwa sa mga sako sa mga sopas diha sa daan nga lamesa, nga ingon og ang bugtong butang sa kagamitan diha sa lawak gawas sa mga higdaanan ug mga lingkuranan nga may ligid (wheelchairs) nga gigamit sa mga pasyente.

"Samtang ang batan-ong mga babaye nagsunod sa pagkanta sa usa sa mga kanta nga ilang giandam sa tinago nga mga tono ug uban sa katam-is sa pagkabatan-on, usa o duha ka mga abaga gikan nga naghigda nga ingon og permanente na. Pipila ka mga pasyente diha sa mga lingkuranan nga may ligid (wheel chairs) gitulod duol sa ubang mga pasyente. Ang batan-ong mga babaye mipadayon sa ilang pagkanta, nga adunay dugang gamay nga kaisug sa diha nga mainiton nga tubag nakita.

"Nianang higayona usa ka milagro nahitabo. Ang mga panagway sa mga hinay-hinay apan tataw nga nagkausab diha sa mga nawong sa mga tigulang. Mga dagway nausab ug mga mata napuno sa mga luha samtang ang mga batan-on nagsugod sa laing kanta.

Niining higayona ang uban mihagong (hummed) sa usa ka sinati nga tono samtang ang estudyante nga langyaw (foreign exchange students) mikanta sa mga pulong sa German. Diha lamang nga ang gikapoy nga bawog nga lawas niirog diha sa kilid sa higdaanan makita agi sa may agianan sa pultahan sa nagkasikbit nga lawak mipatuyhakaw sa iyang ulo ug, sa malumo nga tono ang klaro, miapil sa pagkanta sa iyang lumad nga pinulongan.

"Milingi ang mga ulo, mga mata napuno sa mga luha, mga kasingkasing natandog, mga kinabuhi nausab. Pipila ka mahilom nga mga pulong sa pagtamud gipadayag, ug usa ka lahi nga pundok sa batan-ong mga babaye nanganaog nga may balaang pagtahud nianang karaan nga gambalay. O, ang mga huna-huna nga gipakigbahin sa usag usa sa panahon sa pagpauli! Usa kanila sa nagpakisayud nga tono nangutana, 'Unsa ang nahitabo? Ako wala sukad mobati sama niini kaniadto.' Ug ang lain miingon, ingon og naghunghong, 'Kanus-a kita mohimo niini pag-usab?' Ang akong batan-ong mga babaye ug ako nakasinati nianang adlawa sa mensahe nga gipamulong ni Juan, 'Kon tuyoon ni bisan kinsa ang pagbuhat sa kabubut-on sa Dios, nan, iyang mahibaloan kon ang akong gitudlo gikan ba sa Dios o nagsulti ba lamang ako sa kinaugalingon kong pagbulot-an.' (Juan 7:17.) Kay nianang higayona kami nagsunod sa usa ka baruganan sa Kristohanon nga paagi, ug kaming tanan giuhaw pa og dugang.

"Kon kamo anaa sa pag-alagad sa inyong isig ka tawo, kamo anaa sa pag-alagad sa inyong Dios. Kami diha sa Iyang pag-alagad, ug kami mibati sa Iyang pagkaduol' (Ardeth G. Kapp, "My Girls Taught Me a Principle of the Gospel," *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saints Woman*, comp. Leon Harthson, 2 vols. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973–75], 2:125–27).

Sugilanon

Ang pagkatukod sa Templo sa Jordan River giapilan sa batan-ong mga babaye sa Istaka sa Utah Draper sulod sa unom ka mga bulan sa mahigugmaon ug malipayong pag-alagad alang sa templo, ang batan-ong mga babaye ug ang ilang mga pangulo nagkapuliki sa paghimo sa mga dulaan ug laing mga butang alang sa sentro sa mga batan-on sa templo ug alang sa lawak sa mga gagmay nga bata. Sila naghimo og balay sa monyeka kompleto sa kagamitan ug mga monyeka; usa ka gamay nga lamesa ug upat ka mga lingkuranan; pinintalan nga kuna; daghang mga basahon sa sugilanon, hilom nga mga basahon, ug mga tanghaga; daghang mga *bag* sa nahuman nga mga *building block*; daghang mga *stuffed animal* ug mga monyeka; ug daghang maanindot nga mga kutson mga unlan, ug mga habol nga magamit.

Ang daghang mga oras sa pagtrabaho nakahimo og dako ngadto sa paglig-on sa mga panaghigalaay sa pagtabang sa batan-ong mga babaye nga makakita og bag-ong mga higala, ug sa pagtabang sa batan-ong mga babaye nga makakaplag ug makapalambo sa mga abilidad nga usahay sila wala gani makahibalo nga sila adunay abilidad.

"Makalingaw gayud kadto," ang tanang batan-ong mga babaye miuyon. "Kami adunay daghang kaayong espirituhanong mga kasinatian, usab," miingon ang usa ka tawo nga miapil. "Ako dili gayud makalimot sa gabii nga among gihatag ang among 'mga gasa sa gugma' ngadto sa matron sa templo. . . . Ang kapangulohan sa templo diha ug ang mga mamumulong mipakigbahin sa ilang matahum nga mga kasinatian ug pagpamatuod sa mga ordinansa sa templo. Kini makadasig kaayo."

- Sa unsa nga paagi nga ang pag-alagad nakapalig-on sa inyong pagpamatuod?

Panapos

Balak ug panaghisugtan

Basaha ang mosunod nga balak ngadto sa batan-ong mga babaye, ug dapita sila sa paghuna-huna sa mga pulong:

Huna-hunaa karon mao ang inyong katapusang adlaw sa yuta,
Ang katapusang milya sa inyong panaw nga inyong nalakang;
Human sa inyong tanang mga paningkamot, pila ang inyong bili,
Pila ang inyong madala ngadto sa Dios?
Ayaw og ipha isip mga kabtangan ang inyong pilak ug bulawan,
Ugma inyo kining biyaan, Ug ang tanan nga inyong naangkon ug gihuptan
Mao ang pag-alagad nga inyong gihatag ngadto sa mga tawo.
(Wala mailhi, ingon nga gikutlo ni David O. McKay, *Treasures of Life* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962], pp. 395–96.)

- Unsa nga mga kabtangan ang inyong madala pagbalik ngadto sa inyong Amahan sa Langit?
- Kon kini mao ang inyong katapusang adlaw sa yuta, unsa ang inyong madala ngadto sa Dios?

Pagpamatuod

Ipaambit ang inyong pagpamatuod sa kabililhon sa pag-alagad. Kamo mahimong mosaysay og usa ka kasinatian nga inyong nasinati uban sa pagdawat o paghatag og pag-alagad.

Gisugyot nga Kalihokan

Ikaw mahimong mogamit niini nga leksyon sa pagpalambo og usa ka kalihokan sa pag-alagad alang sa batan-ong mga babaye.

Ang Balaod sa Yuta

Leksyon 31

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaamgo sa kamahinungdanon sa pag-abag sa mga balaod sa iyang nasud.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 15, Internasyonal nga Kontrol nga mga Timaan sa Trapiko, nahimutang sa luyo sa manwal. 2. Mahimong himoon o dili: Pagkuha og tsart sa ikanapulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo (65012) gikan sa iyong librarya sa balay-tigumanan. 3. Paghimo og usa ka kopya alang sa matag batan-ong babaye sa ighahatag nga basahon "Gisugyot nga mga Kalihokan." nahimutang sa katapusan sa leksyon. 4. Pagdala og usa ka kopya sa sumbanan nga mga kasulatan aron ipakita. Pagdala usab og mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 5. Pagdala og bandera sa inyong nasud o usa ka hulagway sa bandera nga ipakita sa panahon sa leksyon. 6. Sa dili pa motudlo sa leksyon, pagkat-on sa kahulugan sa nagkalain-laing mga kolor ug mga simbolo nga gigamit sa bandera sa inyong nasud. 7. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Sibil nga mga Balaod Makahatag og Kalinaw ug Kahusay sulod sa usa ka Nasud**
Hulagway ug panaghisgutan	Ipakita ang hulagway nga nagpakita sa nagkalain-laing internasyonal nga kontrol nga mga timaan sa trapiko. Hisguti nga alang sa unsa ang kagamitan niini, unsa ang gipasabut niini, ug ngano nga kini mahinungdanon. • Unsa ang mahitabo sa usa ka dako nga dakbayan sa panahon sa oras nga nagdali ang tanan kon ang mga suga sa signal, mga kahimanan sa kontrol sa trapiko, o mga opisyal wala maglihok? • Unsa ang laing mga balaod ang gikinahanglan aron magpadayon ang kahusay ug kalinaw sa usa ka katilingban ug nasud? • Unsa ang mahitabo kon wala ang mao nga mga balaod?
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipakita ang usa ka kopya sa sumbanan nga mga kasulatan. • Unsa ang anaa niining mga basahon nga anaa sa basahon sa balaod? (Ang usa naglakip sa relihiyoso nga balaod, ang lain sibil nga balaod.) Ipasabut nga ang Ginoo mitambag sa mga sakop sa Simbahan mahitungod niining duha ka mga matang sa mga balaod. Ipabasa sa usa ka batan- ong babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 58:21. • Sa unsa nga paagi nga ang pagtuman sa mga balaod sa Dios makatabang kanato sa pagtuman sa mga balaod sa yuta? • Ngano nga kita nagkinahanglan og na-organisar nga gobyerno? Nganong kita dili magkauyon sa tagsa-tagsa?
Kinutlo ug panaghisgutan	Human makatubag ang batan-ong mga babaye, basaha ang mosunod nga kinutlo aron sa pagtabang nga matubag ang pangutana. "Ang unang mga lumulupyo (pioneers) nakamatikod nga daghan sa ilang panahon ug kusog gigahin sa pagpanalipod sa ilang mga kaugalingon, sa ilang kabtangan, ug sa ilang kalingkawasan. Aron ang tawo mouswag, siya dili makatugot sa paggahin sa iyang

panahon kanunay nga magbantay sa iyang banay, sa iyang mga kaumahan, ug sa iyang kabtangan batok sa pag-ataki ug pangawat. Sa panahon nga siya mahiusa uban sa iyang mga silingan ug magsuhol og usa ka pulis, ang panggamhanan natawo. Ang tagsa-tagsa ka mga tawo motugyan ngadto sa pulis sa ilang dili mapangutana nga katungod sa pagpanalipod sa ilang mga kaugalingon. Ang pulis karon mohimo alang kanila kana lamang nga diin sila adunay katungod sa pagbuhat alang sa ilang mga kaugalingon—wala nay labaw pa. . . .

"Busa, sa kinatibuk-ang pagsabut, ang tukma nga tahas sa gobyerno naglakip sa mga kalihokan sa pagpanalipod ingon sa pagpadayon sa nasyonal, kasundalohan, ug sa lokal nga pundok sa kapulisan alang sa pagpanalipod batok sa pagkawala sa kinabuhi, pagkawala sa kabtangan, ug pagkawala sa kalingkawasan sa mga kamot sa langyaw nga mga madaugdaugon o domestik nga mga kriminal" (Ezra Taft Benson, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1968, pp. 18–19; *Improvement Era*, Dec. 1968, pp. 51–52).

• Unsa ang pipila ka laing katarungan ngano nga ang mga pangagamhanan ug mga balaod gikinahanglan?

Kinutlo ug panaghisgutan

Doktrina ug mga Pakigsaad 134:1 mipahayag, "Kita mituo nga ang pangagamhanan gitukod sa Dios alang sa kaayohan sa tawo."

Si Presidente N. Eldon Tanner mihatag og gibug-aton niini nga ideya sa mosunod nga kinutlo:

"Ang tanang mga balaod sa Dios ug ang mga balaod sa kinaiyahan ug ang mga balaod sa yuta gihimo alang sa kaayohan sa tawo, alang sa iyang kahayupan, kalingawan, kahilwasan, ug pagkatawo; ug anaa kini sa tagsa-tagsa sa pagkat-on niini nga mga balaod ug sa pagtino kon siya nakapahimulos ba o dili niining mga kaayohan, pinaagi sa pagsunod sa balaod ug pinaagi sa pagsunod sa mga sugo. Ang akong kinatibuk-ang katuyoan. . .mao ang pagpakita nga ang balaod anaa alang sa atong kaayohan ug nga aron magmalipayon ug magmalampuson kita kinahanglan gayud nga mosunod sa mga balaod ug mga lagda kalabut sa atong mga kalihokan; ug kining mga balaod maglihok alang ngadto sa atong hingpit nga kalipay ug pagkatawo o ngadto sa atong kadaot ug kasubo, sumala sa atong mga aksyon" (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1970, p. 62; o *Improvement Era*, June 1970, p. 31).

• Unsa ang pipila ka piho nga mga balaod nga gihimo alang sa atong kaayohan, kahupayan, ug kahilawsan?

Ang Dios Naghimo sa Iyang mga Anak nga May Tulubagon alang sa Pagpaluyo sa mga Balaod sa Ilang Yuta

Panaghisgutan sa kasulatan

Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 134:1.

• Unsa ang buot ipasabut nga may tulubagon?

Poster nga mahimong gamiton o dili

Gamita ang ikanapulog duha nga artikulo sa hugot nga pagtuo. (Ipakita ang *poster*.)

• Sa unsa nga paagi nga ang usa ka tawo mosunod, mopasidungog, ug mopaluyo sa balaod?

Mga pagtuon sa kahimtang ug panaghisgutan

Ipahuna-huna sa batan-ong mga babaye ang mosunod nga mga sitwasyon ug ipatino unsa ang ilang himoon aron sa pagsunod, pagpasidungog, ug pagpaluyo sa balaod sa matag kahimtang.

1. Kamo nagsakay uban sa pipila ka hamtong nga mga tin-edyer. Ang drayber milabaw sa gitugutan nga gikusgon o mitanyag kanimo sa pagmaneho sa sakyanan bisan og kamo walay lisensya sa drayber.
2. Usa ka opisyal sa gobyerno namulong sa pundok sa estudyante sa inyong tulunghaan. Usa ka pundok sa mga estudyante kinsa misupak sa iyang pakigpulong nagsamok-samok sa tigum pinaagi sa pagsinggit ug pagbundak sa ilang mga tiil.
3. Kamo diha sa usa ka dako nga tindahan. Kamo nakamatikod sa usa sa inyong mga higala nga mitago og usa ka sinina ilawom sa iyang kupo.
4. Usa ka batan-ong lalaki diha sa dalan mitunol kaninyo og basahonon nga nagsaway sa panggamhanan sa inyong nasud, kamo wala makahibalo kon ang pagsaway tinuod ba.

Makapahuna-huna nga pangutana	• Sa inyong inadlaw-adlaw nga kinabuhi, kamo ba usa ka panig-ingnan sa usa ka tawo kinsa nagsunod, nagpasidungog, ug nagpaluyo sa mga balaod sa yuta?

Ang Gugma sa Nasud Gipakita sa mga Lihok sa usa ka Batan-ong Babaye

Mga Kinutlo

"Ang Propeta Joseph Smith. . .miingon, 'Ang gugma sa yutang natawhan kinahanglan nga tinguhaon ug makita diha sa matarung nga pagpuyo.' Dili ba kana makapaikag? Kamo dili mahimong makinasudnon gawas kon kamo matarung. Walay tawo nga mahimong usa ka maayo nga Santos sa Ulahing Adlaw ug dili matinud-anon ngadto sa labing maayo nga kapuslanan ug kaayohan sa iyang nasud" (Hartman Recotr, Jr., "The Land Choice Above All," in *Speeches of the Year*, 1974 [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 423).

• Unsa ang gipasabut nga makinasudnon?

Ang mosunod mahimong makatabang sa pagtubag niini nga pangutana:

"Ang gugma sa yutang natawhan labaw pa kay sa pagwara-wara sa bandera ug mga pagpabuto. Kini mao kon giunsa ninyo pagtubag ang mga isyu sa publiko. Kon kita mangutana lamang, 'Unsa ang anaa niini nga sugyot alang kanako?—Unsa ang akong makuha gikan niini?'—kita dili makinasudnon ug kita dili maayong mga lungsuranon. Apan kon kita mangutana, 'Husto ba kini- –maayo ba kini alang sa. . .mga katawhan?—makapatunhay ug makapalig-on ba kini sa atong kagawasan?'—sa ingon kita angay nga magbarug sa pundok sa [bantugan nga mga makinasudnon]. Ang gugma sa yutang natawhan mao ang pagpaningkamot kanunay sa paghatag og labaw pa ngadto sa Nasud kay sa atong madawat. Kini usa ka dili hinakog nga pag-alagad" (Ezra Taft Benson, *The Red Carpet* [Salt Lake City: Bookcraft, 1962], p. 96).

Panaghisgutan sa pisara

• Unsa ang pipila ka mga buhat sa gugma sa yutang natawhan nga nagpakita nga kamo nahigugma sa inyong nasud?

Isulat ang mga tubag diha sa pisara. Ang mga tubag mahimong maglakip sa mosunod:

1. Pagkanta sa inyong nasudnong awit sa matinahuron nga paagi.
2. Pagpakita og balaan nga pagtahud sa bandera sa inyong nasud.
3. Pagkat-on og labaw pa sa kabilin ug kasaysayan sa inyong nasud.
4. Pagpangampanya alang sa mga kandidato sa politika kansang mga panglantaw inyong giabagan.
5. Pag-apil sa mga proyekto sa pag-alagad sa komunidad ug laing mga kalihokang sibiko.
6. Pagsunod sa mga balaod sa yuta.
7. Pagtahud sa mga opisyal sa publiko ug kabtangan sa publiko.
8. Pagtahud sa politikal nga mga opinyon nga lahi gikan sa imong kaugalingon.

Panaghisgutan sa bandera

Gamita ang bandera nga imong gipakita.

• Unsa ang girepresentar sa nagkalain-laing mga kolor?

• Unsa ang girepresentar sa mga simbolo, kon aduna?

• Ngano nga kining mga butanga mahinungdanon sa inyong nasud?

• Unsa ang inyong mahimo sa pagtuboy sa matarung nga mga kaayohan nga gisimbolo sa bandera?

Kon ang inyong nasud adunay panumpa sa pag-unong, ikaw mahimong mohisgot sa iyang kahulugan uban sa batan-ong mga babaye.

Kagamitan sa Leksyon

Ighahatag nga basahon

Ihatag ang mga lista sa gisugyot nga mga kalihokan nga imong giandam. Basaha ang lista uban sa batan-ong mga babaye, ug ipadugang nila ang ilang kaugalingon nga mga ideya. Isugyot nga sila mogamit niini nga lista isip usa ka giya ngadto sa ilang umaabot nga pag-apil sa sibiko. Papilia ang batan-ong mga babaye og usa sa gisugyot nga mga kalihokan nga buhaton isip usa ka klase. Pag-andam sa paghatag kanila nga mo-organisar sa kalihokan aron sila adunay usa ka malampuson nga kasinatian.

Gisugyot nga mga Kalihokan

1. Pagtuon sa kasaysayan, sa hiyograpiya, ihalas nga mga hayop, ug ubang nga kinaiya sa inyong komunidad.
2. Sinatia ang masaysayanon nga mga dapit sa inyong komunidad.
3. Pagbuhat o palit og bandera sa inyong nasud. Ihatag kini ngadto sa usa ka tawo o gamita kini sa imong kaugalingon.
4. Bisita og usa ka dapit nga nasyonal nga gikaikagan.
5. Pagkat-on og daghan mahitungod sa inyong lokal ug nasyonal nga mga pangulo sa gobyerno.
6. Pagsulat ngadto sa usa ka opisyal sa gobyerno, magpadayag sa inyong kabalaka mahitungod sa sitwasyon.
7. Pagsulat ngadto sa usa ka opisyal sa gobyerno, ,magpadayag og pasalamat alang sa butang nga iyang nahimo.
8. Ihatag ang inyong panabang ngadto sa usa ka proyekto sa komunidad sa paglimpyo.
9. Susiha gikan sa inyong mga pangulo sa komunidad kon kamo makatabang ba sa usa ka proyekto sa pagdaginot sa enerhiya.
10. Pagkat-on sa mga balaod sa trapiko sa inyong dapit, ug awhaga ang mga sakop sa banay ug mga higala sa pagsunod niini.
11. Pagpahigayon og usa ka klinik sa luwas nga pagbiseklita alang sa mga bata sa inyong dapit.
12. Tambong og tigum sa lungsod.
13. Tambong og tigum sa hunta sa publikong tulunghaan.
14. Hatag og tabang ngadto sa usa ka tawo kinsa nangampanya alang sa usa ka buhatan sa publiko.

Pagpuyo og usa ka Mahiyason nga Kinabuhi

Pahinumdom ngadto sa magtutudlo

Pinaagi sa mga kasulatan ug sa iyang mga propeta, ang Ginoo mitudlo sa iyang sumbanan sa moralidad sa matag kapaigoan. Ang pagkakunhod sa moral nga mga sumbanan sa kalibutan libut kanato nakahatag og layo nga gintang tali sa unsay

gidawat sa kalibutan ug unsay gitugutan sa Ginoo. Kita kinahanglan gayud nga masayud sa sumbanan sa Ginoo sa moralidad aron sa pagpuyo niini.

Samtang imong itudlo ang mga leksyon niini nga yunit, itudlo ang sumbanan sa Ginoo sa moralidad sa usa ka angay, sensitibo nga paagi nga haum ngadto sa mga ang-ang sa kalamboan sa batan-ong mga babaye ug pagka andam sa materyal. Ang suod nga relasyon tali sa mga tigtambag ug batan-ong mga babaye sa kasagaran mosangput sa impormal nga panagsultihanay mahitungod sa piho nga moral nga mga pagtintal o mga pangutana. Isip usa ka tigtambag, ang imong tahas mao ang pagtubag sa mga pangutana sa husto nga paagi, kanunay mga motudlo sa batan-ong mga babaye ngadto sa iyang mga ginikanan alang sa mga tubag o pagtambag.

Aron sa pagtabang kanimo aron makaandam sa husto nga paagi, basaha og maayo ang gamay nga basahon *Alang sa Kalig-on sa mga Batan-on* (34285).

Hinumdumi nga ang obispo lamang ang makapangutana mahitungod sa mga interbyu (tan-awa sa *Tamdanang Basahon sa Pangulo sa Batan-ong mga Babaye*, p. 16, ug sa *Tamdanang Basahon sa Pangulo sa Melchizedek nga Pagkapari*, p. 20). Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pagpakigkita sa obispo kon sila buot makigsulti sa ka tukma sa ilang kinaiya.

Niini nga mga leksyon salig sa direksyon sa Espiritu sa paghukom unsa ang itudlo, unsaon sa pagtudlo, ug kanus-a motudlo og piho nga mga hilisgutan. Ang panaghisgutan kinahanglan nga kutob ra niadtong mga hilisgutan nga gitudlo sa mga propeta ug nga anaa sa mga materyal sa leksyon.

Ang pasundayag *Morality for Youth* diha sa *videocassette Come Unto Me* (53146) makahatag og angay nga pasiuna o panapos sa mga leksyon niini nga yunit. Walay igong panahon diha sa tagal sa klase sa pag-apil sa sine ug sa mga panaghisgutan ingon usab usa ka leksyon; busa; laing tagal sa klase ang gamiton sa pagpasundayag sa sine ug sa paghisgot niini.

Leksyon 32

Ang Kamahinungdanon sa Kinabuhi

TUMONG	Ang bata-ong babaye makasabut ug makatamud sa kamahinungdanon sa kinabuhi, ilabi na sa kinabuhi sa tawo.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 16, Usa ka Batan-ong Babaye ug ang Manluluwas, nahimutang sa luyo sa manwal. 2. Pagkuha og mga hulagway sa matahum nga kinaiyanhon nga mga talan-awon sama sa mga pagsalop sa adlaw, mga hayop, o mga bukid. Ipakita kini sa atubangan sa lawak klasehanan. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang Matag Batan-ong Babaye Kinahanglan nga Makaangkon og Pagtamud alang sa mga Nilalang sa Dios**
Sugilanon	Isaysay ang mosunod nga sugilanon: Daghang mga tuig na ang milabay usa ka lig-on, himsog nga batang babaye natawo ngadto ni Arthur ug Kate Keller, kinsa nagpuyo sa habagatang bahin sa Tinipong Bansa. Ang mga ginikanan kinsa mihatag og ngalan sa gamay nga bata nga Helen, nahimuot sa ilang matahum nga anak nga babaye. Sa edad nga napulog walo ka mga bulan, si Helen nasakit og grabe nga balatian nga nakaingon sa iyang pagkabungol ug pagkabuta. Bisan pa niana, pinaagi sa gugma ug pailub sa iyang mga ginikanan ug sa usa ka magtutudlo nga ginganlan og Anne Sullivan, si Helen nakakat-on sa pagbasa ug pagsulti. Siya migradwar gikan sa kolehiyo uban sa mga dungog (honor) ug migahin sa iyang kinabuhi sa pag-alagad sa ubang mga tawo. Si Presidente David O. McKay sa makausa misaysay og usa ka kasinatian ni Helen Keller. Siya miingon: "Nakabasa ba kamo sa komentaryo ni Helen Keller bahin sa usa ka batang babaye kinsa mao pa ang pagkaanha diha sa kakahoyan, agi og tubag ngadto sa pangutana ni Helen, 'Unsa ang imong na-obserbahan?' mitubag, 'Wala man.' " 'Sa unsa nga paagi nga naingon niana,' si Helen nangutana sa iyang kaugalingon, 'sa paglakaw sulod sa usa ka oras diha sa mga kakahoyan ug walay nakita nga maanindot? Ako, kinsa dili makakita, nakakaplag og gatusan ka mga butang nga nakapaikag kanako pinaagi sa paghikap lamang. Ako mibati sa lumoy nga porma sa dahon. Ako mahigugmaong mihikap sa hamis nga panit sa usa ka pilak nga *birch*, o ang sapnot nga sagalsalon nga panit sa usa ka aguho. Sa tigpamulak akong gihikap ang mga sanga sa mga kahoy malaumong nangita sa usa ka salingsing, ang unang timailhan sa nahigmata nga kinaiyahan human sa iyang pagkatulog sa tingtugnaw. Matag karon ug unya, kon ako palaran, ako mobutang sa akong kamot sa hinay diha sa usa ka gamay nga kahoy ug mobati sa malipayong pangurog sa usa ka langgam nga mikanta. " 'Usahay ang akong kasingkasing naghinam-hinam nga makakita niining tanang mga butang uban sa akong pisikal nga mga mata, apan kon ako nahimuot kaayo gikan sa paghikap lamang, unsa na kaha ang kaanindot nga mapadayag pinaagi sa panan-aw. Ug ako naghuna-huna unsa ang akong labing buot nga makita kon ako hatagan og kahigayunan sa paggamit sa akong mga mata—bisan sa tulo ka mga adlaw lamang!' " (*Treasures of Life* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962], pp. 394–95).

Panaghisgutan	• Kon kamo makagamit sa inyong mga mata sulod sa tulo ka mga adlaw lamang, unsa ang inyong buot makita? (Hatagi og pipila ka mga minuto ang batan-ong mga babaye sa paghuna- huna sa mga butang nga ilang ikalingaw nga makita.) • Unsa ang inyong bation kon kamo makakita og butang nga makapahimuot nganha kaninyo? • Ngano nga mahinungdanon alang kanato nga mahinumdom nga ang atong Langitnong Amahan milalang sa yuta nga atong gipuy-an?
Kasulatan ug panaghisgutan	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakli ngadto sa Doktrina ug mga Pakigsaad 59:16– 20; ug hangyoa ang usa sa mga sakop sa pagbasa niini nga tudling. Itudlo ang mga katarungan nga ang Ginoo mihatag kanato og maayo ug matahum nga mga butang sa yuta. Ihulagway kini nga mga katarungan pinaagi sa paggamit sa mga hulagway nga imong gibutang sa atubangan sa lawak sa klase. Siguroha nga ang batan-ong mga babaye makaila nga ang Ginoo mihatag niining mga butanga labaw pa kay sa pagkaon ug sinina. Sugoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa pag-usab sa bersikulo 20. Dayon hisguti kini nga bersikulo ginamit ang mosunod nga mga pangutana o imong kaugalingong pangutana: • Unsa ang gibati sa Langitnong Amahan mahitungod sa paghatag kanato sa tanang mga butang sa yuta? • Unsaon nato paggamit ang mga butang nga gihatag sa Langitnong Amahan kanato? Sugoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakli ngadto sa Moises 2. Itudlo nga kini nga kapitulo nagpasabut giunsa sa Amahan sa Langit paglalang ang yuta, ang mga tanum, ug mga hayop. Kini usab nagsulti giunsa niya pagbutang si Adan ug si Eva dinhi sa yuta. Hangyoa ang usa sa batan- ong mga babaye sa pagbasa sa mga bersikulo 28–31. Human mabasa ang kasulatan, ipasabut nga si Adan ug si Eva ug ang ilang umaabot nga kaliwatan, nga naglakip sa matag batan-ong babaye diha sa klase, gihatagan sa kapangakohan sa pagmando sa yuta ug pagbaton og kamandoan ibabaw niini. Kini nagpasabut nga ang Langitnong Amahan nagpaabut kanato sa pagmando ug pag-atiman sa iyang mga nilalang.
	Ang Usa ka Babaye adunay Balaan nga Tahas diha sa Pamaagi sa Paglalang
Hulagway ug pisara	Ipakita ang hulagway sa usa ka batan-ong babaye, ug isulat diha sa pisara ang "Ikaw Usa ka Labing Mahinungdanon nga Nilalang sa Dios."
Mga Kinutlo	Usa ka propeta sa Dios miingon, "Ang tawo, isip kaliwat sa Dios, mao ang labing mahinungdanon sa iyang tanang mga nilalang labaw pa kay sa bulan, sa adlaw, ug sa mga bitoon, nga mao ang buhat sa mga tudlo sa Dios" (Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. [Salt Lake City: Bookcraft,1954–56], 1:63). Ipasabut nga ang mga babaye makaapil diha sa paglalang, ang buhat sa paghatag og kinabuhi sa atong Amahan sa Langit. Basaha ang mosunod nga mga kinutlo: "Ang paghatag og kahigayunan alang sa espiritu nga mga anak sa atong Amahan sa Langit sa pag-anhi sa yuta ug sa pagpaningkamot sa ilang kaugalingon nga kaluwasan mao ang usa sa atong sagrado nga mga kahigayunan ug mga obligasyon"(Heber J. Grant, "A Promise of Possibilities," *Improvement Era*, June 1941, p. 329). "Ang labing mahinungdanon nga misyon sa babaye mao ang paghatag og kinabuhi, kinabuhi dinhi sa yuta, pinaagi sa madungganon nga kaminyoon, ngadto sa naghulat nga mga espiritu, sa espiritu nga mga anak sa atong Langitnong Amahan kinsa nagtinguha pag-ayo sa pag-anhi dinhi niining mortal nga kahimtang. Ang tanang dungog ug himaya nga moabut ngadto sa mga lalaki ug mga babaye. . .usa lamang ka malubog nga butang kansang kasilaw molubad kon itandi ngadto sa taas nga dungog, sa walay katapusan nga himaya, sa mahangturong kalipay nga moabut ngadto sa babaye kinsa motuman sa unang mahinungdanon nga katungdanan ug misyon nga moabut ngadto kaniya aron mahimong inahan sa anak nga mga lalaki ug anak nga mga babaye sa Dios" (Melvin J. Ballard, *Sermons and Missionary Services of Melvin J. Ballard*, comp. Bryant S. Hinckley [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1949], pp. 203–4).

• Unsa ang inyong gibati mahitungod sa tahas nga kamo modala sa espiritu nga mga anak sa inyong Amahan sa Langit dinhi sa yuta?

Ang Tanang Kinabuhi Sagrado

Pisara

Sa pisara, ubos sa hugpong sa mga pulong "Ikaw Usa sa Labing Mahinungdanon nga mga Nilalang sa Dios," isulat "Kinabuhi Sagrado."

Ipasabut nga usa ka dakong sala ang paglaglag og kinabuhi sa tawo.

Mga kinutlo ug panaghisgutan

Basaha ang mosunod nga mga kinutlo mahitungod sa aborsyon:

"Ang aborsyon kinahanglan gayud nga isipon nga usa sa labing mangilngig ug makasasala nga mga binuhatan niining panahona. . . . Sa pag-apil sa bisan unsa sa mga paagi diha sa paglalang sa kaliwat mao ang pagsupak sa usa sa labing sagrado sa mga sugo sa Dios—sa 'pagdaghan, ug pagpuno sa yuta.' (Gen. 1:28)" (Spencer W. Kimball, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1975, p. 8; o *Ensign*, May 1975, p. 7).

"Usab, ang aborsyon maoy nagtubo nga kadautan nga atong gisupak. Sa pagkatinuod ang makahahadlok nga sala sa gihunahuna nang daan nga aborsyon malisud kaayo sa pagdawat. Kini dili hapit katoohan nga ang aborsyon buhaton gayud aron maluwas sa kaulaw o panglipaghong, malikay sa kasamok o kahasol, o moikyas sa kapangakuhan" (Spencer W. Kimball, sa Taho sa Komperensya, Abril 1974, p. 8; o Ensign, May 1974, p. 7).

Hisguti sa lakbit uban sa batan-ong mga babaye ang mga katarungan ngano nga ang aborsyon usa ka makasasala nga binuhatan.

Sugilanon

Dapita ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna samtang imong basahon ang mosunod nga sugilanon, ngano nga matag kinabuhi sa tawo mahinungdanon:

"Ang akong ngalan si Cindy. Ako hingatawa. Ako gusto og mga bulak ug mga iro ug mga iring, bisan tuod ang akong Papa moingon nga sobra kaayo ang akong paghigugma niini. Ug ako gustong mohuyop og mga kandila sa mga *cake* sa adlaw nga natawhan. Ako nag-edad na karon og kawhaan ka mga tuig. Ako motan-aw sa *Mickey Mouse* sa Telebisyon ug sa ubang mga karton usab. Ako makahigot sa liston sa akong sapatos sa akong kaugalingon. Magmalipayon ako kon ako makadungog sa ubang mga tawo nga mokatawa. Dayon ako mokatawa.

"Nasayud ba kamo unsa ang makapatawa nako pag-ayo? Sa panahon nga si Mama moingon nga siya motawag kanako nga iyang gamay nga monyekang porcelana—ako usa pa ka bata kaniadto. Wala kaayo ako makahinumdom mahitungod niana apan ako nahinumdom sa pipila ka mga bata nga moingon, 'Cindy, Cindy, Cindy, o, o, o,' ug mopakita og kataw-anan nga mga nawong, ug si Mama mobugaw kanila ug dayon mogakus kanako ug mohilak. Ako wala pa makasabut niini.

"Ako makapataas pag-ayo diha sa duyan, ug ako gusto nga maligo sa *shower* ug mopaagas sa tubig ibabaw sa akong ulo.

"Ako nahinumdom kon ang akong Papa motrabaho diha sa bag-ong kapilya magabii ug siya modala kanako uban kaniya. Siya usa pa ka obispo. Siya mohatag kanako og gamay nga balde ug ako mopunit og mga butang. Si Papa mopas-an kanako sa iyang mga abaga kon kami mopauli. Kana makapatawa kanako usab.

" 'Si Cindy motabang sa pagtukod sa kapilya,' siya mosulti ni Mama ug molabyog kanako. 'Kang Cindy usab kana nga kapilya.'

"Kana makapahimuot kanako, ug usahay ako mobati nga ako ingon og mosulti; apan naningkamot kutob sa akong mahimo, ang akong mga pulong mogawas nga dili husto, ug si Mama magsubo ug molakaw. Ako magsubo usab tungod kay sila dili makasabut unsa ang akong gisulti.

"Ako nagsakay sa usa ka kabayo, ug ako nakakita og usa ka sirkos. Ako nahadlok sa dako nga elepante. Apan ako dili mahadlok sa mga komedyante (clowns). Sila motumba ug ako mokatawa.

"Ako nahinumdom sa diha nga usa ka langyaw nga tawo, mianha sa among balay sa diha nga nahuman na ang kapilya. Siya gikan sa Salt Lake.

" 'Siya usa ka apostol sa Dios,' si Papa misulti kanako. Ako nagbarug ug nagtutok kaniya ug mipislit sa iyang bukton hangtud nga gibitad ako ni Mama.

" 'Ayaw og samoka si Brother Kirkham, Cindy,' siya miingon.

" 'Walay kaso, Sister Abott,' siya miingon. Ang iyang, mga mata mikidhat ug siya mialsa kanako diha sa iyang paa. Iyang gigunitan ang akong usa ka kamot.

" 'Si Cindy wala makasamok.' Siya mipahiyom, ug ako mibati og kainit sa akong kaugalingon. 'Brother ug Sister Abott, kini nga espiritu espesyal kaayo sa mga mata sa Dios,' siya mipadayon, 'nga siya gipadala nganhi sa yuta alang sa iyang mortal nga lawas sa usa ka paagi nga siya dili matintal niini nga kalibutan. Siya mobalik ngadto sa Dios sama ka putli sa iyang pag-anhi. Kamo napili sa pag-amuma niining talagsaon nga espiritu. Paningkamuti ang pagsabut kaniya kay siya tinuod nga naggunit sa mga kamot sa Dios.'

"Si Mama wala kaayo mohilak sama sa diha nga ang Apostol mibiya, ug si Papa misugod sa pagtaghoy. Ang mga bata wala na moingon, 'Cindy, Cindy, Cindy, o, o, o,'. Sila migunit sa akong kamot ug miingon, 'Tana ug dula uban kanamo, Cindy.'

"Sa makausa ako misunod sa mga bata ngadto sa tulunghaan, apan sila dili gusto nga magpabilin ko sa tulunghaan, busa si Mama mipalit kanako og usa ka basahon uban sa mga hulagway niini. Dihay mga hulagway ni Joseph Smith ug Oliver Cowdery ug Brigham Young, ug mitan-aw kanila samtang si Mama misaysay kanako og mga sugilanon, ug usahay sa gabii ako naghuna-huna sa basahon ug naningkamot sa paghinumdom unsa ang gisulti ni Mama.

"Sa simbahan ako makadungog og ngalan ug akong pangita-on ang hulagway diha sa akong basahon ug mobitad sa sidsid ni Mama.

" 'Maayo kaayo na Cindy.' Siya mopahiyum.

"Ako buot mobarug sa tigum sa pagpamatuod ug mosulti sa tanan nga ako nasayud usab nga ang Simbahan tinuod, apan kon ako mosulay sa pagbarug, si Mama ug Papa mopalingkod kanako.

" 'Ang mga bata mokatawa kanimo, Cindy,' sila moingon. Ako mohilak hangtud si Mama modala kanako sa gawas.

"Ako makabiseklita ug makaadto sa tulunghaan karon. Ako nakakat-on sa paghimo og sobre ug ako adunay kwarta sa bangko.

"Matag panahon sa pagpamatuod ako maningkamot sa pagbarug, ug si Mama kanunay nga modala kanako sa gawas. Usa ka gabii sa Domingo human sa tigum sa pagpuasa, human ako mohilak tibuok hapon, si Mama miingon nga siya wala masayud unsay iyang buhaton kanako, tingali sila dili na modala kanako ngadto sa tigum sa puasa. Ingon og walay usa nga nakasabut. Ang kasamok diha sa akong kaugalingon ingon og labaw pa sa akong madaog, ug ako wala masayud unsa ang buhaton mahitungod niini, apan ako nasayud nga ako kinahanglan nga mobarug ug mohatag sa akong pagpamatuod. Dayon sa kalit dihay usa ka kahayag sa akong lawak, apan ako nasayud nga si Mama mipalong sa mga suga. Ako mibangon aron sa pagtan-aw kon ang bulan hayag ba. Ako mibati og kahibulong; ang kahayag libot kanako init ug ako miluhod ug nag-ampo. Dayon ako mibati og usa ka kamot nga mihikap kanako, humok ug init sama sa kahayag sa akong lawak.

" 'Cindy, Cindy, unsa kana?' Ako nakadungog sa tingog ni Mama. Siya mitabang kanako sa pagtindog, ug si Papa migakos kanako tungod kay ako naghilak. Sulod sa taas nga panahon si Papa ug si Mama milingkod sa higdaanan naghisgot sa unsa nga paagi sila makatabang kanako; ako buot mosulti kanila mahitungod sa kahayag ug sa kamot nga mihikap kanako.

" 'Kon si Cindy mibati gayud pag-ayo mahitungod sa paghatag sa iyang pagpamatuod,' miingon si Papa, 'sa sunod bulan siya kinahanglan gayud nga mobarug. Kita dili angay nga mohikaw kaniya sa katungod o kahigayunan sa pagpakigbahin sa iyang pagpamatuod ngadto sa uban.'

"Ako mibati og kalinaw sa akong kaugalingon ug natulog.

"Ako miuban sa mga piknik sa tulunghaan, ug kami mosakay sa dagko nga dalag nga mga *bus*. Ako adunay mga higala ug kami nangatawa sa usag usa.

"Ingon og layo pa kaayo moabut ang tigum sa pagpamatuod pag-usab, ug ako naglingkod nga malinawon og naminaw. Dayon si Mama mitunol kanako sa mikropono ug mipahiyum. Ako mibarug.

" 'Ako nahigugma sa akong Papa. Ako nahigugma sa akong Mama ug ako nahigugma sa akong mga kaigsoonan. Sa ngalan ni Jesukristo, Amen.'

"Kini ingon og ako nakadungog sa ubang mga bata nga misulti niini. Walay usa nga mikatawa. Hilom sa taas-taas nga panahon. Si Mama naghilak. Si Papa usab. Dayon usa ka tawo mibarug sa atubangan.

" 'Kini nga mga espiritu espesyal sa mga mata sa Dios,' siya miingon. 'Sila gipadala sa yuta alang sa ilang mortal nga mga lawas sa paagi nga sila dili matintal niini nga kalibutan. Si Cindy mobalik ngadto sa Dios sama ka putli sa iyang pag-anhi. Kita wala masayud unsa ka lawom ang ilang emosyon, apan kita nasayud nga kining mga bataa naggunit sa mga kamot sa Dios.'

"Ako mibati og usa ka mainit nga kamot nga migunit sa akong kamot. Niining higayona kini nga mga kamot sa akong papa" (Cindy Abbott, ingon nga gisulti ngadto ni Verna W. Holt, "Hold Hands with God," *New Era*, Feb. 1973, pp. 48–49).

Panaghisgutan

Himoa nga ang batan-ong mga babaye mopadayag sa ilang mga pagbati mahitungod sa ka bililhon sa matag kinabuhi sa tawo human makadungog niini nga sugilanon. Ipahunahuna nila ngano nga mahinungdanon kaayo ang paghatag sa ubang mga espiritu sa kahigayunan sa yuta.

Panapos

Kinutlo

Basaha pag-usab ang kinutlo ni Melvin J. Ballard.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa mainampoon nga paagi sa kamahinungdanon sa kinabuhi ug sa tahas sa paglalang nga gihatag kanila sa Amahan sa Langit. Isugyot nga ang matag batan-ong babaye mopadayag sa iyang utang kabubut-on ngadto sa iyang Langitnong Amahan ug sa iyang yutan-ong mga ginikanan sa kinabuhi nga iyang natagamtaman.

Ang Sagrado nga Gahum sa Pagpanganak

Leksyon 33

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makapalambo og usa ka pagtamud alang sa iyang lawas ug sa diosnong gahum sa pagpanganak.

PAGPANGANDAM

1. Hulagway 17, Boyd K. Packer (64332); hulagway 18, Usa ka Batan-ong Babaye; hulagway 19, Usa ka Batan-ong Magtiayon; hulagway 20, Usa ka Pundok sa mga Tin-edyer; hulagway 21, Usa ka Magtiayon sa Atubangan sa usa ka Templo. Ang tanan nahimutang sa luyo sa manwal.
2. Kon mahimo, dapita ang magtatambag sa kaobispohan nga may kapangakohan alang sa batan-ong mga babaye sa pagbasa sa pakigpulong ni Elder Boyd K. Packer nga ania niini nga leksyon. Gamita ang mga hulagway nga gilista sa ibabaw aron paghulagway sa pakigpulong ingon sa gipahayag.
3. Pag-andam og usa ka kard alang sa matag batan-ong babaye nga naglakip sa kinutlo gikan ni Elder Mark E. Petersen.
4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, og mga kinutlo nga imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Ang Gahum sa Paglalang Kinahanglan nga Gamiton Sumala ngadto sa Laraw sa Dios

Panaghisgutan mga Kinutlo

Ipangutana ang mosunod nga pangutana:

- Kinsa ang mi-orden sa kaminyoon? (Dios.)
- Unsa ang katuyoan sa kaminyoon? (Sa pagpahimutang og mga banay dinhi ug sa human dinhi.)
- Ngano nga ang kaputli mahinungdanon samtang kamo mangandam sa pagminyo ug sa pagpahimutang og usa ka banay?

Basaha ang mosunod nga pamahayag gikan ni Presidente Spencer W. Kimball:

"Ang yuta dili makahatag og kaangayan o makapadayon sa iyang kinabuhi kon walay kaminyoon ug banay. Ang panghilawas nga walay kaminyoon, alang sa tanang mga katawhan, batan-on o tigulang, usa ka salawayon ngadto sa Ginoo, ug subo kaayo nga daghang mga tawo mibuta sa ilang mga mata niining mahinungdanon nga mga kamatuoran" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 9; o *Ensign*, Nov. 1974, p. 8).

- Unsa ang kahulugan sa kaputli nganha kaninyo?

"Ang gamhanan nga mga aghat sa panghilawas kinabubut-on, paga-ingnon, hinatag sa Dios, ug busa dili dautan. Aron kining mga kinabubut-on makontrol ug magiyahan sa husto nga mga paagi, kini kinahanglan nga pagagamiton lamang sulod sa balaang gitudlo nga sakramento sa kaminyoon" (Hugh B. Brown, *The Abundant Life* [Salt Lake City: Bookcraft, 1965], p. 70).

Pakigpulong

Hangyoa ang inyong bisita sa pagbasa sa mosunod nga pakigpulong ni Elder Boyd K. Packer. Samtang ang pakigpulong gibasa, ipakita ang mga hulagway nga anaa sa katapusan sa manwal kon gisugyot.

"[Ipakita ang hulagway ni Elder Packer.] Ang akong mensahe mahinungdanon kaayo nganha kaninyo. Kini may labot sa inyong umaabot nga kalipay. Ang hilisgutan kinahanglan nga mahinungdanon nganha kaninyo—ngano nga magpabilin nga limpyo sa moralidad. Ako mohisgot sa hilisgutan ubang sa maligdong nga balaang pagtahud.

Sa sinugdanan, sa wala pa ang inyong mortal nga pagkatawo, kamo nagpuyo uban sa atong Langitnong Amahan. Siya tinuod. Siya buhi, ug ako mopamatuod niini.

"Siya nakaila kaninyo didto. Tungod kay Siya nahigugma kaninyo, Siya matigunhaon alang sa inyong kalipay ug alang sa inyong walay katapusan nga pagtubo. Siya buot kaninyo nga makahimo sa pagpili nga gawasnon ug sa pagtubo pinaagi sa gahum sa husto nga pagpili aron nga kamo mahimong sama Kaniya. Sa pagkab-ut niini gikinahanglan alang kanato sa pagbiya sa Iyang atubangan, sama sa pagpalayo aron motungha. Ang laraw gipresentar, ug ang matag miuyon sa pagbiya sa atubangan sa atong Langitnong Amahan aron makasinati sa kinabuhi dinhi sa pagka-mortal.

"Duha ka mga butang ang nagpaabut alang kanato sa atong pag-anhi sa kalibutan. Una, kita makadawat og mortal nga lawas, gilalang diha sa hitsura sa Dios. [Ipakita ang hulagway sa usa ka batan-ong babaye.] Pinaagi niini, pinaagi sa husto nga kontrol, kita mahimong makakab-ut og kinabuhing dayon ug kalipay. Ikaduha, kita pagasulayan ug sa paagi nga kita motubo sa kalig-on ug sa espirituhanong gahum.

"Ubos sa gidawat nga plano, si Adan ug Eva gipadala sa yuta isip atong unang mga ginikanan. Sila makaandam og pisikal nga mga lawas alang sa unang mga espiritu nga paanhion dinhi niini nga kinabuhi.

"Adunay gisangkap sa atong mga lawas, ug kini sagrado, usa ka gahum sa paglalang—usa ka kahayag, ingon ta sa pagsulti, nga adunay gahum sa pagpasiga og laing mga kahayag. Kini usa ka sagrado ug mahinungdanon nga gahum. Kini nga gahum maayo.

"Kamo kinsa mga tin-edyer, sama sa matag laing anak nga lalaki ug anak nga babaye ni Adan ug Eva, aduna niini nga gahum diha kaninyo.

"Ang gahum sa paglalang, o mahimong atong ingnon pagpanganak, dili usa ka sulagma nga bahin sa plano. Kini mahinungdanon ngadto niini. Kon wala kini ang plano dili makapadayon. Ang dili hustong paggamit niini makapabungkag sa plano.

"Kadaghanan sa mga kalipay nga mahimong maobut nganha kaninyo niini nga kinabuhi mag- agad unsaon ninyo sa paggamit kining sagrado nga gahum sa paglalang. Ang kamatuoran nga kamo batan-ong mga lalaki mahimong mga amahan ug nga kamo batan-ong mga babaye mahimong mga inahan kini mao ang labing mahinungdanon nganha kaninyo. [Ipakita ang hulagway sa usa ka batan-ong magtiayon uban sa usa ka banay.] Samtang kining gahum mopalambo diha kaninyo, kini moaghat kaninyo sa pagpangita alang sa usa ka kauban ug makahatag kaninyo og gahum sa paghigugma ug sa paghupot kaniya.

"Akong usbon, kini nga gahum sa pagbuhat sa paglalang sa kinabuhi sagrado. Kamo sa umaabot nga adlaw makabaton og usa ka banay sa inyong kaugalingon. Pinaagi sa paggamit niini nga gahum, kamo makadapit og mga anak sa pagpuyo uban kaninyo—gagmay nga anak nga mga lalaki ug gagmay nga anak nga mga babaye kinsa mahimong imoha gayud gilalang, sa usa ka paagi, sa inyong kaugalingon nga hitsura. Kamo makapahimutang og usa ka panimalay, usa ka kamandoan sa gahum ug impluwensya ug kahigayunan. Kini nag-uban niini ang dako nga kapangakohan. Kining gahum sa paglalang nag-uban niini ang lig-on nga mga tinguha ug mga pag-awhag. Kamo mibati na niini diha sa pagkausab sa inyong mga kinaiya ug sa inyong mga tinguha.

"[Ipakita ang hulagway sa usa ka pundok sa mga tin-edyer.] Samtang kamo magpaingon ngadto sa inyong pagkatin-edyer, hapit sa kalit ang usa ka batang lalaki o batang babaye mahimong usa ka bag-o ug hilabihan ka maikagon. Kamo makamatikod sa pagkausab sa porma ug bahin sa inyong kaugalingong lawas ug sa uban. Kamo makasinati sa sayo nga mga pag-aghat sa pisikal nga mga tinguha.

"Gikinahanglan nga kining gahum sa paglalang adunay dili mokubos sa duha ka mga dimensyon. Una, kini kinahanglan gayud nga lig-on, ug ikaduha, kini kinahanglan gayud nga labaw o dili makanunayon.

"Kini nga gahum kinahanglan gayud nga lig-on. Gawas sa mapugsanong pag-awhag niini nga mga pagbati, ang mga tawo magduha-duha sa pagdawat sa kapangakohan sa pagpatunhay og usa ka panimalay ug usa ka banay. Kini nga gahum kinahanglan gayud nga makanunayon usab, kay kini nahimong usa ka nagbugkos nga higot sa kinabuhi sa banay.

"Kamo dagko na, ako nagtuo, nga sa pagtan-aw libot kaninyo diha sa gingharian sa mga mananap. Kamo nakaamgo sa dili madugay nga diin kining gahum sa paglalang usa ka lumalabay nga butang, diin kini nagpadayag lamang sa iyang kaugalingon sa usa ka panahon, walay kinabuhi sa banay.

"Pinaagi niini nga gahum nga ang kinabuhi nagpadayon. Ang kalibutan nga puno sa mga pagsulay ug mga kahadlok ug kapakyasan mahimong mausab ngadto sa usa ka gingharian sa paglaum ug hingpit nga kalipay ug pagmaya. Matag higayon nga ang usa ka bata matawo, ang kalibutan tungod niini mabag-o diha sa pagkainosente.

"Usab ako buot mosulti kaninyo nga kini nga gahum nga anaa kaninyo maayo. Kini usa ka gasa gikan sa Dios nga atong Amahan. Pinaagi sa matarung nga paggamit niini ingon nga walay lain, kita makapaduol ngadto Kaniya.

"Kita makabaton, sa gamay nga paagi, daghan sa naangkon sa atong Langitnong Amahan samtang siya nagdumala kanato, Iyang mga anak. Walay labaw nga tulunghaan o dapit sa pagsulay ang mahuna-hunaan.

"[Ipakita ang hulagway sa usa ka magtiayon sa atubangan sa templo.] Ikahibulong ba nga ang kaminyoon sa Simbahan sagrado kaayo ug mahinungdanon kaayo? Makasabut ba kamo ngano nga ang kaminyoon, nga naghatag niini nga mga gahum sa paglalang alang sa inyong paggamit, kinahanglan nga mao ang giplano pag-ayo ug ang labing maligdong nga gihuna-huna nga lakang sa inyong kinabuhi? Huna-hunaon ba nato nga dili kasagaran nga ang Ginoo misugo nga tukuron ang mga templo alang sa katuyoan sa pagpahigayon sa mga seremonya sa templo?

"Karon adunay laing mga butang nga akong isulti kaninyo isip usa ka pasidaan. Sa sinugdanan dihay usa kanato kinsa misukol sa laraw sa atong Langitnong Amahan. Siya nanumpa sa paglaglag ug sa pagbungkag sa laraw.

"Siya gihikawan nga makabaton og mortal nga lawas ug gisalikway—gipugngan sa kahangturan gikan sa pagtukod og usa ka gingharian sa iyang kaugalingon. Siya nahimong yawan-on nga masinahon. Siya nasayud nga kini nga gahum sa paglalang dili lamang sulagma ngadto sa laraw, apan ang yawe ngadto niini.

"Siya nasayud nga kon siya makatintal kaninyo sa paggamit niini nga gahum sa dili husto nga panahon, sa paggamit niini og sayo, o sa paggamit niini sa dili husto nga paagi, kamo mahimong mawad-an sa inyong mga kahigayunan alang sa walay katapusan nga kalamboan.

"Siya usa ka tinuod nga binuhat gikan sa dili makita nga kalibutan. Siya adunay dakong gahum. Siya mogamit niini sa pagtintal kaninyo sa paglapas niadtong mga balaod nga gimugna aron sa pagpanalipod sa sagrado nga gahum sa paglalang.

"Sa unang mga panahon siya maliputon kaayo sa pagharong sa usa ka tawo uban sa dayag nga pagdapit aron mahimong imoral. Apan hinoon, sa tinalawan ug hilom nga paagi, siya motintal sa batan-on ug tigulang sa lugak nga paghuna-huna niining sagrado nga mga gahum sa paglalang, sa pagpaubos ngadto sa usa ka bulgar o ngadto sa usa ka naadan nga kahimtang nianang sagrado ug matahum.

"Ang iyang mga taktika nausab na karon. Siya mihulagway niini nga usa lamang ka kahinam nga pagatagbawon. Siya nagtudlo nga walay nag-uban nga mga kapangakohan sa paggamit niini nga gahum. Kalipay, siya mosulti kaninyo, kini mao ang bugtong katuyoan.

"Ang iyang yawan-ong mga pagdapit mamugna diha sa mga komedya og nahisulat diha sa mga pulong sa mga awit. Kini gipakita diha sa telebisyon ug sa mga sine. Kini moharong kaninyo karon gikan sa kadaghan nga mga magasin.

"Kamo nagtubo sa usa ka katinglingban diin diha sa inyong atubangan mao ang kanunay nga pagdapit sa pag-usab niining sagrado nga mga gahum.

"Ako buot motambag kaninyo ug ako buot nga kamo mahinumdom niining mga pulong. Ayaw pagtugot ni bisan kinsa sa paghikap o paggunit sa inyong lawas, ni bisan kinsa! Kadtong mosulti kaninyo sa pagbuhat sa ingon nagdani kaninyo sa pag-ambit sa ilang sala. Kami motudlo kaninyo sa pagpadayon sa inyong pagkainosente.

"Pahilayo gikan ni bisan kinsa nga modani kaninyo sa pag-eksperimento niining mga gahum nga naghatag og kinabuhi.

"Ang bugtong matarung nga paggamit niini nga gahum anaa sulod sa pakigsaad sa kaminyoon.

"Ayaw gayud gamita kining sagrado nga mga gahum sa dili husto nga paagi.

"Ug karon, ako kinahanglan gayud nga mosulti kaninyo sa maugdang ug maligdong nga paagi nga ang Dios mipahayag sa dili masayop nga pinulongan nga ang kaalaut ug kasubo mosunod sa pagkasupak sa mga balaod sa kaputli. 'Ang pagkadautan dili gayud mahimong kalipay' (Alma 41:10). Kini nga mga balaod gihimo aron sa paggiya sa Iyang tanang mga anak sa paggamit niini nga gasa.

"Siya dili kinahanglan nga maligutguton o mapanimaslon aron nga ang silot moabut gikan sa pagsupak sa lagda sa moral. Ang mga balaod gitukod sa ilang mga kaugalingon.

"Makoronahon nga himaya naghulat kaninyo kon kamo magpuyo sa takus nga paagi. Ang pagkawala sa korona igo na nga silot. Sa kasagaran, kasagaran kaayo, kita gisilotan sama sa gidak-on sa atong mga sala ingon nga kita alang niini.

"Tingali kutob sa maabut sa akong tingog tingali adunay usa ka tawo kinsa nahulog na ngadto sa kalapasan. Ang uban, hapit inosente sa bisan unsang tuyo, apan nadani sa mga panghaylo ug mga pagtintal, tingali nakagamit na niini nga gahum sa dili husto nga paagi. Hibaloi nga adunay dako nga gahum sa paglimpyo. Ug hibaloi nga kamo mahimong malimpyo.

"Kon ikaw dili sakop sa Simbahan, ang pakigsaad sa bunyag mismo nagrepresentar, uban sa laing mga butang, nga usa ka paghugas ug paglimpyo.

"Alang niadtong sakop sa Simbahan, adunay paagi, dili sa hingpit nga walay sakit, apan mahimo gayud. Kamo makabarug nga limpyo ug walay mansa sa iyang atubangan. Ang sala mawala ug kamo magmalinawon. Duol sa inyong obispo. Siya naghupot sa yawe niining gahum sa paglimpyo.

"Dayon usa ka adlaw niana kamo makahibalo sa hingpit ug matarung nga pagpadayag niining mga gahum ug sa nag-uban nga kamaya ug hingpit nga kalipay diha sa matarung nga kinabuhi sa banay. Sa tukma nga panahon, sulod sa mga kasabutan sa pakigsaad sa kaminyoon, kamo makatugyan sa inyong mga kaugalingon ngadto niadtong sagrado nga mga pagpadayag sa gugma diini makabaton sa ilang katumanan sa kaliwatan sa kinabuhi mismo.

"[Ipakita ang hulagway sa usa ka batan-ong magtiayon uban sa usa ka banay.] Sa umaabut nga adlaw kamo maggunit og usa ka gamay mga batang lalaki o usa ka gamay nga batang babaye sa inyong mga bukton ug makahibalo nga kamong duha naglihok sa pagpakigtambayayong uban sa atong Langitnong Amahan sa paglalang sa kinabuhi. Tungod kay ang bata imoha, kamo mahigugma sa usa ka tawo labaw sa inyong paghigugma sa inyong kaugalingon.

"Kini nga kasinatian moabut, kutob sa akong nahibaloan, ang pagbaton lamang og mga anak sa inyong kaugalingon tingali pinaagi sa pagsagop og mga bata nga natawo sa lain ug apan nadala ngadto sa mga pakigsaad sa banay.

"Ang uban kaninyo tingali wala makasinati sa panalangin sa kaminyoon. Panalipdi gihapon kining sagrado nga mga gahum sa paglalang, kay adunay usa ka dako nga gahum sa ganti nga mahimong ihatag nganha kaninyo.

"Pinaagi niining paghigugma sa lain labaw sa inyong paghigugma sa inyong kaugalingon kamo mahimong tinuod nga Kristyano. Dayon kamo masayud, ingon sa uban nga nasayud, unsa ang gipasabut sa pulong *amahan* sa diha nga gipamulong diha sa mga kasulatan. Kamo mobati og usa ka butang sa Iyang gugma ug pagpakabana alang kanato.

"Kini kinahanglan nga adunay dako nga kahulugan nga ang tanan nga mga titulo sa pagtahud ug pasidungog ug pagdayeg nga mahimong ikahatag Kaniya, ang Dios sa Iyang kaugalingon. Siya kinsa mao ang labing halangdon sa tanan, mipili nga tawagon sa yano nga Amahan.

"Panalipdi ug bantayi ang inyong gasa. Ang inyong tinuod nga kalipay anaa sa peligro. Ang walay katapusan nga kinabuhi sa banay, karon mao lamang ang inyong gipaabot ug mga damgo, mahimong makab-ot tungod kay ang atong Langitnong Amahan mitugyan sa iyang labing pinili nga gasa sa tanan diha kaninyo—kini nga gahum sa paglalang. Kini

mao gayud ang yawe ngadto sa kalipay. Ampingi kini nga gasa isip sagrado ug putli. Gamita lamang ingon sa gisugo sa Ginoo.

"Ako nag-ampo sa mga panalangin sa Dios diha kaninyo. Ang atong Langitnong Amahan magbantay unta kaninyo ug mopaluyo kaninyo nga sa pagpadayag niining sagrado nga gasa kamo makapaduol ngadto Kaniya. Siya buhi. Siya mao ang atong Amahan. Niini ako mosaksi sa ngalan ni Jesuskristo, amen."

Panaghisgutan

Hisguti ang mosunod nga mga pangutana:

• Unsa ang duha ka mahinungdanon nga mga butang nga giandam alang kanato sa diha nga kita moanhi niini nga kalibutan? (Pagdawat og mortal nga lawas ug pagsulayan aron kita motubo.)

• Unsa ang katuyoan sa sagrado nga gahum sa pagpanganak diha sa laraw sa atong Langitnong Amahan?

• Ngano nga kining gahum sa paglalang kinahanglan gayud nga lig-on ug makanunayon?

• Unsa ang kapangakohan nga anaa kaninyo karon sa pag-andam alang sa pakigsaad sa kaminyoon nga inyong pagahimoon uban sa inyong umaabot nga bana?

• Ngano nga inyong himoon ang inyong mga kaugalingon nga limpyo sa moral nga paagi?

• Sa unsa nga paagi nga ang usa ka tawo malimpyohan kon siya mogamit sa dili husto nga paagi sa gahum sa paglalang?

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang pakigsaad sa kaminyoon nagkinahanglan sa batan-ong mga babaye nga magmatinuoron ug magmatinud-anon ngadto sa ilang umaabot nga mga bana pinaagi sa paghimo sa ilang mga kaugalingon nga limpyo sa moral nga paagi karon ug sa ilang tibuok nga mga kinabuhi.

Ipasabut nga sa pagkuha og usa ka rekomen sa templo, ang matag tawo kinahanglan gayud nga motubag sa mga pangutana nga ipangutana sa obispo o presidente sa sanga. Usa niining mga pangutana piho nga naghisgot sa moralidad.

Kaputli Makahatag og Kalipay

Panaghisgutan

Patubaga ang batan-ong mga babaye sa mosunod nga mga pangutana:

• Unsa ang mga panalangin ang moabut ngadto sa batan-ong babaye kinsa motahud sa iyang kaugalingon pinaagi sa pagpabilin nga limpyo sa moral nga paagi?

• Sa unsa nga paagi nga ang inyong banay mapanalangin tungod kay kamo nagsunod sa balaod sa kaputli sa Ginoo?

Mga Kinutlo

Ipasabut nga ang balaod sa kaputli, sama sa ubang mga balaod sa Dios, gihatag aron paghatag og kalipay. Ang panghilawas sagrado ug matahum kon gamiton sa husto nga paagi diha sa kaminyoon. Ikaw mahimong mobasa sa mosunod nga mga pamahayag:

"Ang panghilawas sagrado kaayo, balaan kaayo, nga kon kini gamiton sa husto nga paagi, kadtong kinsa moapil mahimong kauban nga tiglalang uban sa Dios. Sila mahimong mga kauban sa Makagagahum sa dako nga buluhaton ug kahimoan sa pagpahinabo sa kinabuhi" (Mark E. Peterson, *Our Moral Challenge* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1965], p. 13).

"Ang kaputli, dili pagpatuyang, sa panahon sa mga tuig sa wala ang kaminyoon, mao ang tinubdan sa panag-uyon ug kalipay diha sa panimalay ug ang labaw nga makatabang nga butang ngadto sa kahimsog ug sa pagpadayon sa kaliwat. Ang tanang mga hiyas nga nakapahimo sa usa ka matahum nga kinaiya–pagkamaungon, pagkamasaligan, pagkamasaligon, pagsalig, gugma sa Dios, ug pagkamaunonogon ngadto sa tawo—nga nag-uban niining mutya diha sa korona sa mahiyason nga pagkababaye ug sa tinuod nga pagkalalaki" (David O. McKay, *Treasures of Life* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1962], p. 94).

"Kining labing suod nga relasyon tali sa lalaki ug babaye, gitugutan sa Dios sulod sa pakigsaad sa kaminyoon, dili lamang pisikal o biyolohiya. Kini naglakip sa tibuok pagkatawo, makaapekto sa makuti nga kinaiya sa mga lalaki ug mga babaye. Kini nga

	relasyon, nga anaa sa ka balaan sa pakigsaad sa kaminyoon, sa iyang nag-uban nga mga obligasyon makapahimo sa lalaki ug babaye nga maghiusa sa mga tinguha, mga tumong, mga pangandoy, ug mga kapangakohan. Kon sila matinuoron ngadto sa ilang mga pakigsaad ngadto sa Dios, ang ilang tibuok pagkatawo nahiusa, sila mahimong usa sa huna-huna ug sa espirituhanon nga paagi, ug ang banay nga ilang gitukod usa ka walay katapusan nga yunit. Mga kinahanglanon ngadto sa sumbanan nga kaminyoon mao ang mainiton ug matunhayon nga gugma. Kini malahutayon nga relasyon nagkinahanglan og kaputli sa huna-huna, sa pulong, ug binuhatan; deborsyo, pagkamaunongon, sakripisyo, kaligdong, katarung, pagkamatinuoron, ug usab wala mamansahe nga hiyas. Walay tinuod nga kaligdong kon wala ang hiyas, ug walay tinuod nga kalipay, kon walay kaligdong" (Hugh B. Brown, *You and Your Marriage* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960],p. 81).
Pahinumdom ngadto sa magtutudlo	Pagbantay ug pagmabination kon adunay batan-ong mga babaye nga adunay kalisud bahin sa kaputli. Awhaga sila sa pagtuo nga sila malimpyohan. Pahinumdumi sila sa mga pulong ni Elder Packer: "Pakigkita sa inyong obispo. Siya naghupot sa yawe niining gahum sa paglimpyo."
Pagpamatuod	Tapusa uban sa inyong pagpamatuod sa mga panalangin sa pagkalimpyo sa moral nga paagi.
KAPANGAKOHAN NGA MATERYAL	Usahay ang mga batan-on dili makasabut sa piho nga kahulugan sa mga pulong nga ilang madungog nga maghulagway sa imoralidad. Kon adunay motunga nga mga pangutana sa panaghisgutan, kamo mahimong mogamit sa mosunod nga mga kahulugan nga gihatag ni Presidente Spencer W. Kimball. Pagpaawas sa kinatawo: Sa pagpalihok sa kaugalingon ngadto sa pagpanghilawas. "Ang pagpagawas sa kinatawo. . .wala tuguti sa Ginoo ni sa iyang Simbahan, bisan pa og unsay gisulti sa uban kansang 'sumbanan' ubos" (Spencer W. Kimball, *President Kimball Speaks Out* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], p. 10). Tinguha sa Pagpanghilawas sa Managsama og Sekso: " 'Tinguha sa pagpanghilawas alang niadtong adunay sama og sekso o relasyon sa panghilawas tali sa usag usa nga adunay sama og sekso,' ma-lalaki o ma-babaye" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 78). Panapaw: Pagpanghilawas uban sa usa ka tawo gawas sa iyang kaugalingong pinasubay sa balaod nga bana o asawa. pornikasyon: Panghilawas sa dili minyo (tan-awa sa *President Kimball Speaks Out* pp. 10, 12). Kahigal nga pakighalok: Mainton nga paghalok ug kahigal nga pakigdip-ig (tan-awa sa *President Kimball Speaks Out*, p. 8). Paghikap sa sagrado nga bahin sa lawas: "Paghikap sa pribado nga mga bahin sa lawas sa katuyoan sa pagdasig sa panghilawas" (*President Kimball Speaks Out*, p. 8).

Sunod Pag-ayo sa mga Sumbanan sa Ginoo

Leksyon 34

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makaamgo sa kamahinungdanon sa pagsunod pag-ayo sa mga sumbanan sa Ginoo.

PAGPANGANDAM

1. Pag-andam og usa ka kopya sa mga pangutana diha sa ikatulo nga seksyon sa leksyon alang sa matag batan-ong babaye. Lukota ang matag ighahatag nga basahon ug higti kini og pisi o lig-on nga lambo.
2. Mahimong gamiton o dili: Andama ang mosunod nga gilis sa mga pulong: "Paggiya sa dalag nga pisi," "Mousab sa kamatuoran ngadto sa bakak."
3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon. o mga kinutlo sa imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Pasiuna

Si Spencer W. Kimball mihisgot sa dako kaayo nga balud tungod sa linog (tidal wave) nga miigo sa Hilo, Hawaii, sa 1946 uban sa ingon og paril nga kap-atan ka mga tiil ang gitas-on. Siya mihulagway sa kadaot niini nga paagi: "Mga panimalay nangatumba ug nawatas-watas, nadugmok ngadto sa mga tipak-tipak sama sa mga tukhi (toothpick); mga koral ug mga tanaman nangahanaw; mga taytayan ug mga dalan nangaanod. . . . Diin nahimutang ang usa sa among kapilya, walay nahibilin gawas sa tukuranan. Labaw sa usa ka gatus ka mga tawo ang nangamatay; ingon nga daghan usab ang nasamdan; liboan ang nawad-an og mga panimalay. . . . Usa ka babaye misaysay nga siya nakadawat og tawag sa telepono gikan sa mga higala sa paggawas ug sa pagbiya—kay usa ka dako kaayong balud tungod sa linog (tidal wave) nagsingabot. Siya mitan-aw ngadto sa dagat ug nakakita sa mangtas nga balud nga nagsingabot, sama sa usa ka bukid. Siya ug iyang bana mikuha sa batang masuso ug midagan aron maluwas ngadto sa bungtod. Bisan pa niana, duha sa ilang gagmay nga batang mga babaye nagdula didto sa layo duol sa usa ka pundok sa lauhala nga mga kahoy. Sila nakakita sa balud nga nagsingabot, midagan ngadto sa kakahoyan, ug nanggunit pag-ayo nga naggakos sa mga punoan sa kahoy. Ang unang dako kaayo nga balud hingpit nga mibanlas kanila, apan sila mipugong sa ilang ginhawa ug nanggunit uban sa ilang tanang kusog hangtud ang tubig mihubas ug ang ilang mga ulo anaa na sa ibabaw sa tubig pag-usab. Sa dihang ang balud misibog na, sila dali nga midagan ngadto sa bungtod sa dili pa ang nagsunod nga balud moabut. Silang tanan, ang banay nagtan-aw nga luwas gikan sa bungtod samtang ang ilang balay nawala sa pagkuso-kuso sa mga balud.

Si Presidente Kimball mipadayon: "Kita, usab, nag-atubang og gamhanan, makalaglag nga mga gahum nga gibuhian sa kaaway. Mga balud sa sala, pagkadautan, imoralidad, pagpaalaot, pagpanglupig, pagpangilad, laraw-pagpangdaot, ug ang pagkadili-matinuoron mihulga kanatong tanan. Kini moabut uban sa dako nga gahum ug gikusgon kon kita dili magbantay" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1978, pp. 5–6; o *Ensign*, Nov. 1978, pp. 5–6).

Panaghisgutan

Isulat diha sa pisara ang dautan nga mga impluwensya nga gihisgutan ni Presidente Kimball. Kon adunay mga pangutana mahitungod niining mga pulong, ipatan-aw ang mga kahulugan.

- Unsa ang ebidensya nga inyong nakita bahin niining mga butanga libut kanato?

Ang Kaaway Naningkamot sa Pagpugong Kanato gikan sa Pagsunod sa mga Sumbanan sa Ginoo

Mga Kasulatan ug panaghisgutan

Basaha pagdungan ang Helaman 5:12.

- Sa unsa nga paagi nga ang paghulagway ni Helaman sa mga unos sa dautan sama sa paghulagway ni Presidente Kimball?

Basaha ang 2 Nephi 26:22 ug hisguti ang usa ka paagi nga ang yawa makaangkon og gahum ibabaw kanato.

Gilis sa pulong ug panaghisgutan

Ipakita ang gilis sa pulong: "Paggiya uban sa dalag nga pisi."

Ipasabut nga kon kita mobaligtos og usa ka nipis nga hilo libot sa usa ka kamot, kita dili kaayo mobati niini kon kini unang modapat kanato. Samtang kita mopadayon sa pagbaligtos niini pag- usab, ang hilo mahimong lig-on nga pisi nga sa kadugayan dili na mabugto.

- Sa unsa nga paagi nga ang sala sama sa usa ka dalag nga pisi?

Himoa nga ang batan-ong mga babaye moila sa pipila ka makasasala nga mga butang nga ingon og gagmay ra apan mosangput ngadto sa dako nga mga sala. Ang ilang mga tubag mahimong maglakip sa pagkamalaw-ay; pagsulti sa dili tanan nga mga kamatuoran; pagtan-aw og dili maayo nga salida sa telebisyon mga, *videotape*, ug mga sine; pagpaminaw sa dili angay nga musika; pagbasa og dili maayo nga mga basahon ug mga magasin; o pag-inom og ilimnon nga alkohol.

- Sa unsa nga paagi nga kining mga butanga mosangput ngadto sa dako nga mga sala?

Gilis sa pulong ug kinutlo

Ipakita ang gilis sa pulong: "Mousab sa kamatuoran ngadto sa bakak."

Ipasabut nga si Spencer W. Kimball misulti mahitungod sa laing paagi nga si Satanas makaangkon og gahum ibabaw kanato: "Kamong tanan kinsa mga estudyante sa mga kasulatan nakaila ni Satanas, ang amahan sa mga bakak. Kamo nakahibao unsaon niya pagbalhin sa kamatuoran ngadto sa usa ka bakak. *Siya modayandayan sa dautan aron kini makita nga matahum, makapahimuot, sayon, ug gani maayo*" ("The Blessings and Responsibilities of Womanhood," *Ensign*, Mar. 1976, p. 70; mga italiko gidugang).

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye unsa ang dautan nga mga binuhatan ang gihimo nga ingon og matahum, makapahimuot, sayon, ug bisan gani sa karon nga katilingban. Basaha ang mosunod nga pamahayag sa paghulagway sa unsa nga paagi si Satanas motuis sa kamatuoran alang sa iyang dautan nga mga katuyoan: "Ang tanan naghimo niini." "Ipakita kanako kon giunsa mo ako paghigugma." "Dili normal ug dili sa pagpugong nianang lig-on nga mga tinguha." "Ayaw kaulaw o mobati nga sad-an tungod kay kita natawo uban sa mga kahinam ug mga mainit pagbati." "Nganong dili kamo mohunong nga ingon og lahi?" "Kita kinahanglan nga mag-usab duyog sa panahon." "Wala ako makapasakit ni bisan kinsa sa unsay akong nabuhat." "Ako nagkinahanglan og dugang kagawasan." "Kini makalingaw. Ako moawhag kaninyo sa pagsulay niini."

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kon kita mohatag og katarungan sa atong kinaiya ug mohimo og mga pamalibad, kita mahimong ulipon sa dalag nga pisi ni Satanas ug sa katapusan magapos sa iyang lig-on nga mga pisi.

Panaghisgutan

- Unsa ang pipila ka mga sangputanan sa gipadayon nga sala? Ilakip ang mosunod diha sa panaghisgutan: Kita mabilinan og emosyonal nga mga uwat,pagbasol, kasuko, permanente nga kadaot sa atong kahimsog, kalisud sa pag-uyon uban sa mga higala kinsa misunod sa usa ka matarung nga dalan, ug sa pagbiya sa Espiritu Santo. Kita mahimong hunungan sa paghatag og kahigayunan o ipahimulag.

Kinutlo

Si Elder Gordon B. Hinckley mihatag og gibug-aton sa kamahinungdanon sa pagsunod sa sumbanan sa Ginoo: Samtang ang mga sumbanan mahimong mausab-usab, kita nga ania sa Simbahan walay ikapamalibad kon kita magpadala sa samang paagi. Kita adunay mga sumbanan—sigurado, nasulayan, ug epektibo. Sumala sa atong pagsunod niini, kita magpadayon. Sumala sa atong pagbaliwala niini, kita nagpugong sa atong kaugalingong kalamboan ug makahatag og kaulawan sa pulong sa Ginoo. Kini nga mga sumbanan nagagikan kaniya. Ang uban niini ingon og karaan na sa atong katilingban, apan kini dili makatibhang gikan sa iyang pagkalig-on ni makapakunhod sa hiyas sa ilang kagamitan.

Ang naigmat nga pangatarungan sa tawo, bisan unsa pa kini ka batid, bisan unsa pa kini ka kasaligan nga paminawon, dili makasumpo sa gipahayag nga kaalam sa Dios" (sa Taho sa Komperensya, Abr. 1970, p. 21; o *Improvement Era*, June 1970, p. 40).

Kita Makalig-on sa Atong Kahanas sa Pagsunod Pag-ayo sa mga Sumbanan sa Ginoo

Pagpasabut sa magtutudlo

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna pag-usab sa sugilanon sa dakong balud tungod sa linog (tidal wave). Hangyoa sila sa paghulagway diha sa ilang mga huna-huna sa gamay nga mga batang babaye kinsa midagan ngadto sa mga kakahoyan sa diha nga sila nakakita sa balud nga nagsingabot.

• Sa unsa nga paagi sila nakalahutay sa kusog ug gahum sa tubig? Asa kita makatago aron maluwas gikan sa dautan?

Kinutlo

Si Presidente Spencer W. Kimball mitubag niini nga mga pangutana: "Apan usa ka pasidaan gihimo alang kanato. Angay alang kanato nga magbantay ug maminaw ug moikyas gikan sa dautan alang sa atong kinabuhing dayon. *Kon walay tabang kita dili makabarug batok niini*. Kita kinahanglan gayud nga moadto sa ibabaw o mogunit pag-ayo niana nga makapugong kanato nga mabanlas. Kana nga kinahanglan gayud nga huptan aron maluwas mao *ang ebanghelyo* ni Jesukristo. *Kini mao ang atong panalipod* gikan sa bisan unsang kusog nga matigum sa dautan" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1978, p. 6; o *Ensign*, Nov. 1978, p. 6; mga italiko gidugang).

Panaghisgutan

• Sa unsang "mga kahoy" ang atong kagunitan kon kita matintal? (Mga propeta, mga kasulatan, Espiritu Santo, pagkapari ug ubang mga pangulo sa Simbahan, mga ginikanan, pag-ampo, tanlag.) Isulat ang mga tubag sa batan-ong mga babaye diha sa pisara.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kini mao ang "mga kahoy" diin kita makagunit alang sa kaluwasan. Bisan og ang mga balud sa dautan sa hingpit motabon kanato sama sa mga balud nga mitabon sa gagmay nga batang babaye, kita mahimong maluwas.

Panaghisgutan sa mga pangutana

Iapud-apod ang usa ka kopya sa mga pangutana ngadto sa matag batan-ong babaye. Basaha ug sa laktod hisguti ang matag pangutana. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtubag sa matag pangutana sa ilang mga kaugalingon.

Nakahibalo ba ako gikan sa mga kasulatan unsa ang sumbanan sa Ginoo sa kaputli?

Nasayud ba ako kung unsa ang gisulti sa mga propeta mahitungod kon unsaon sa pag-atubang sa mga impluwensya sa mga dautan?

Nagbasa ba ako ug namalandong sa akong patriyarkal nga panalangin?

Nag-ampo ba ako alang sa kalig-on ug panalipod?

Nangayo ba ako ug naminaw sa tambag sa akong mga ginikanan? Sa akong obispo o presidente sa sanga?

Naminaw ba ako ug mibuhat sa mga pag-aghat nga gihatag sa Espiritu Santo kanako?

Nakapasalig ba ako sa paglahutay ngadto sa mga sumbanan sa Ginoo *sa dili* pa ako mag-atubang og pagtintal?

Mga pagtuon sa kahimtang ug panaghisgutan

Basaha ang mosunod nga mga pagtuon sa kahimtang, o ihatag kini ngadto sa batan-ong mga babaye sa pagpasundayag. Itudlo ang lista diha sa pisara aron sa pagtabang og tubag sa mga pangutana.

• Hain sa mga kahoy sa panalipod nga magamit sa matag batan-ong babaye sa mosunod nga mga pagtuon sa kahimtang sa pagbatok sa mga pagsulay ni Satanas sa pagpaluya ug paglaglag kaniya?

1. Si Maria aktibo sa Simbahan ug adunay usa ka lig-on nga pagpamatuod. Usa ka kalihokan sa tulunghaan ang hinungdanan sa iyang pagkaila-ila ni Carl, kinsa dili usa ka aktibo nga sakop, ni ang iyang mga sumbanan sa kinaiya sama ka taas sa kang Maria. Si Carl nalingaw sa iyang pagpakig-uban ug nagpakita og pagtagad kaniya. Unsa ang mahimo ni Maria sa pagsunod pag-ayo sa unsay gitudlo ngadto kaniya? Ngadto sa unsa ang mga kahoy ang iyang kagunitan aron makapugong kaniya sa pagsunod ni Carl ngadto sa pagkadili-aktibo?

2. Si Lorraine nakahibalo nga siya dili makig-date sa dili pa moabut sa edad nga napulog unom apan usa ka inila nga batan-ong lalaki midapit kaniya sa pag-uban ngadto sa usa

ka salo-salo. Ang batan-ong lalaki misulti kaniya, ang "Tanan moadto ngadto; mouban ba ikaw kanako?" Unsa ang iyang angay nga tubag? Unsa nga mga kahoy ang kinahanglan nga iyang gunitan?

3. Ang magtutudlo ni Georgia sa tulunghaan kanunay nga moingon kaniya nga siya adunay usa ka maayong siyentipikong huna-huna ug nga ang pagminyo ug pagbaton og usa ka banay nag-usik-usik lamang sa iyang mga abilidad. Sa unsa nga paagi nga kining tambag nagkasukwahi sa sumbanan sa Ginoo? Sa unsa nga paagi nga si Georgia makagamit sa iyang mga abilidad sa pagtuman sa iyang balaan nga tahas? Unsa nga mga kahoy ang iyang kagunitan sa paghukom mahitungod sa iyang umaabot?

4. Usa ka kauban sa tulunghaan ni Ruth midani kaniya sa pagtambong og usa ka salo-salo, nag-ingon nga si Jack magdala og butang nga makapahimo kaniya nga mobati og maayo. Maanindot kaayo ang pagsulay niini bisan og makausa lamang. Sa unsa nga paagi nga ang pasalig ni Ruth *nga iyang gihimo na* mahitungod sa mga drugas ug laing mga pagtintal sa Pulong sa Kaalam makatabang kaniya sa pagtubag ngadto niini nga pagdapit?

5. Ang trato ni Barbara miingon kaniya, "Oo ako nahigugma kanimo. Apan kinahanglan nga atong mahibaloan kon kita sa panghilawas nga paagi angay ba sa usag usa sa dili pa kita magminyo." Unsa ang sumbanan sa Ginoo mahitungod sa panghilawas sa wala pa ang kaminyoon? Unsa ang inyong buhaton kon kamo pa si Barbara? Unsa nga mga kahoy ang kagunitan ni Barbara?

6. Si Susan nakakaplag sa iyang kaugalingon uban sa usa ka pundok sa mga higala kinsa buot motan-aw og dili maayo nga sine. Si Susan mibati nga sayop ang pag-adto ngadto sa sine. Unsa ang iyang ikasugyot o ikasulti? Unsa ang inyong buhaton sa sama nga sitwasyon?

7. Si Rachel miuban sa usa ka higala sa pagpamalit kinsa nag-aghat kaniya sa pagpalit og mga sinina nga hugot kaayo o mubo kaayo. Ang mga uso madanihon kaayo, ug siya nagkinahanglan og bag-o alang sa espesyal nga okasyon. Unsa ang buhaton ni Rachel? Unsa ang sumbanan sa Ginoo sa pagkaligdong ug pagsinina?

8. Si Patrcia naminaw ngadto sa mga misyonaryo ug nabunyagan. Siya mao lamang ang sakop sa iyang banay nga miapil sa Simbahan. Bisan og may higayon nga ang pagsunod sa mga sugo malisud, siya nagpabilin nga matinud-anon ug midugang sa iyang panaad sa pagpuyo sa mga sumbanan sa Ginoo sa pagkamatarung. Unsa nga mga kahoy ang kagunitan ni Patricia aron sa pagpuyo sa ebanghelyo kon ang ubang mga sakop sa banay mohimo niini nga malisud alang kaniya?

Kinutlo

Panapos

Si Presidente Kimball misiguro kanato nga kita makasunod sa ebanghelyo sa mga panahon sa kakuyaw:

"Ang Ginoo naghatag og usa ka mahimayaon nga saad ngadto niadtong kinsa nahigugma kaniya ug mopakita niini nga gugma pinaagi sa pagkamatinud-anon, maunongon nga pag-alagad ug sa pagpuyo sa iyang walay katapusan nga mga baruganan. Sa panahon nga ang mga hangin sa kausaban mohampak sa mapintas nga paagi ug ang mga balud mobanlas kanato, kita adunay usa ka kahoy o gunitanan sa baruganan diin kita makagunit alang sa kaluwasan. Kini mao ang ebanghelyo ni Jesukristo nga gipahiuli nganhi sa yuta sa iyang kahingpitan" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1978, p. 7; o *Ensign*, Nob. 1978, p. 6).

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mosulat diha sa ilang inadlaw nga mga talaan sa ilang mga pasalig sa pagsunod pag-ayo ngadto sa sumbanan sa Ginoo sa moral nga katakus.

Maalamon nga mga Pagpili

Leksyon 35

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa panginahanglan sa paghimo sa maalamon nga mga pagpili.
PAGPANGANDAM	Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Kinutlo	"Kon ang usa ka tawo, bisan kon nakahibalo, wala makahibalo, tinuyo, o sulagma lang, mohikap og init nga lutoan o usa ka taas og boltahe nga napaksit nga alambre, siya masunog sa gidugayon sa paghikap. Kon sa bisan unsang katarungan siya moatubang sa usa ka kusog kaayo nga sakyanan, bisan pa sa pagluwas og laing kinabuhi, siya masamdan ug tingali mamatay. Daghang mga panig-ingnan mahimong ikahatag aron sa pagpakita nga kita ubos ngadto niini nga mga balaod bisan si kinsa pa kita o unsa pa ang atong mga katuyoan. Kita dili makausab sa mga balaod sa kinaiyahan. "Samtang kita makasabut sa mga balaod sa kinaiyahan ug motahud niini, kita makagamit niini sa atong kaayohan. Kon kita mosupak sa balaod, kita mag-antus; ug kon kita mosunod niini, kita panalanginan!" (N. Eldon Tanner, *Seek Ye First the Kingdom of God* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 117).
Panaghisgutan	• Unsa ang inyong reaksyon kon adunay usa ka tawo mosulti kaninyo sa paghikap sa usa ka init nga lutuanan o usa ka taas og boltahe nga alambre? Sa laktud hisguti ang mga sangptunan. • Unsa ang inyong reaksyon kon adunay usa ka tawo mosulti kaninyo sa pagbuhat og butang imoral? Nakahibalo ba kamo sa mga sangputanan? • Sa unsa nga paagi nga ang mga balaod sa kinaiyahan sama sa mga balaod sa Dios? (Kon kita makasupak sa bisan hain nga balaod kita mag-antus sa mga sangputanan; kita mapanalanginan kon kita mosunod sa mga balaod.)
	Kita Adunay Katungod sa Paghimo og mga Pagpili ug Kinahanglan Gayud nga Modawat sa Kapangakohan alang sa Ilang mga Sangputanan
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente N. Eldon Tanner: "Usa sa labing mahinungdanon nga mga gasa sa Dios ngadto sa tawo mao ang kagawasan sa pagpili. "Sa sayong panahon sa panaw sa kinabuhi, ang tawo nakakaplag sa iyang kaugalingon diha sa nagsanga nga dalan diin siya kinahanglan gayud mopili og usa sa duha ka dagko ka mga dalan— ang matarung, nga paingon ngadto sa kauswagan ug kalipay; ug sa sayop, nga paingon ngadto sa pagkaut-ut ug kasub-anan. Aduna niining walay katapusan nga balaod nga matag tawhanong kalag, pinaagi sa iyang mga pagpili nga iyang gihimo, makapahulma sa iyang kaugalingon nga kapalaran. Ang atong kalampusan o kapakyasan, kalinaw o pagkadiskontento, kalipay o kaalaot, nag-agad sa mga pagpili nga atong gihimo matag adlaw. . . "Sa bag-o pa lang ako nakigsulti ngadto sa usa ka ka batan-ong lalaki kinsa miingon, ang epekto, 'Ako napuno na ug gipul-an nga sultihan nga, "Ikaw *kinahanglan* nga mohimo

niini," o "Ikaw *kinahanglan* nga mohimo niana." Ako buot nga mahimong gawasnon sa paghukom alang sa akong kaugalingon unsay akong gustong buhaton.'

"Ang akong tubag mao, 'Ikaw gawasnon sa pagpili unsa *gayud* ang imong gustong buhaton, sa ingon nga kini dili mopugong o mopugos sa mga katungod o mga kagawasan sa uban, apan ikaw kinahanglan gayud nga may kapangakohan sa inyong mga binuhatan ug andam sa pagdawat sa mga sangputanan' " (*Seek Ye First the Kingdom of God*, 83, 116).

Panaghisgutan

- Kanus-a kita makakita o makadawat sa mga sangputanan sa atong mga binuhatan?

Tabangi ang batan-ong mga babaye nga makasabut nga ang mga sangputanan sa ilang mga binuhatan dili kanunay nga diha-diha.

- Unsa ang pipila ka mga pagpili tali sa maayo ug dautan nga kinahanglan gayud nga inyong himoon matag adlaw?

Ilista ang mga tubag sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. (Tan-awa ang gihulagway diha sa pisara.) Ang mga tubag mahimong maglakip sa mga desisyon kon dili ba sa pagpanabako, paggamit og mga drugas, pagpanikas, paggamit og bulgar nga pinulongan, pagtan-aw sa dili angay nga mga pasundayag sa medya, pagpakig-uban (date) kanunay, pagsunod sa mga ginikanan, pagpili og takus nga mga higala, pagsunod sa mga lagda sa tulunghaan, kahigal nga pagpakighalok, o paghikap sa sagrado nga mga bahin sa lawas.

Unsa nga mga sangputanan ang moresulta gikan sa paghimo og sayop nga pagpili sa matag gahin nga gilista diha sa pisara? Isulat ang mga tubag sa batan-ong mga babaye diha sa pisara ingon sa gipakita.

- Unsa ang mga panalangin ang inyong madawat kon kamo mohimo sa matarung nga mga pagpili? Isulat kining mga tubag diha sa pisara.

Paghulagway diha sa pisara

Mga bahin sa inadlaw-adlaw nga mga desisyon	*Mga Sangputanan sa sayop nga mga pagpili*	*Mga Panalangin alang sa matarung nga mga pagpili*
Pagpanabako	Peligro ngadto sa kahimsog, mubo nga kinabuhi, posible nga kadaot ngadto sa wala matawo nga bata.	Maayong panglawas, taas og kinabuhi.
Pagpanikas	Mosangpot ngadto sa laing matang sa pagkadili-matinuoron, nagkahuyang nga kinaiya.	Makalig-on sa kinaiya.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga si Satanas buot nga ang kalibutan motuo nga aron mahimong gawasnon sa tinud- anay ug makapahimulos sa kinabuhi, ang usa ka tawo kinahanglan gayud nga makahimo og bisan unsa sa iyang gusto. Ang kaaway nagsugyot nga kita makahuna-huna sa atong gusto, mobuhat sa atong gusto, ug sa pagbuhat nga dili mag-antus sa bisan unsang mga sangputanan.

Itudlo nga ang sala sa kanunay sa katapusan mosangput sa pagkaulipon, dili kagawasan. Sama pananglit, hangyoa ang mga sakop sa klase sa paghuna-huna sa sitwasyon sa usa ka batan-ong babaye kinsa mibati nga aron mahimong gawasnon, siya kinahanglan nga makighilawas sa dili pa ang kaminyoon.

- Sa unsa nga paagi nga iyang gibutang ang iyang kaugalingon ngadto sa pagkaulipon tungod sa iyang pagpili nga mahimong imoral? (Siya dili na gawasnon nga makabaton sa Espiritu Santo uban kaniya sa tanang mga higayon; siya dili na gawasnon sa pagbarug

uban sa tin-aw nga tanlag sa atubangan sa Dios nga dili maghinulsol sa kinasingkasing; siya mahimong magmabdos ug makabaton og kapangakohan sa pagdala og laing kinabuhi ngadto sa kalibutan nga walay husto nga panimalay nga kaamumahan niini.)

Ipasabut nga sa gusto nato o sa dili, kon kita mohimo og pagpili, kita kinahanglan gayud nga modawat og kapangakohan alang niini ug modawat sa iyang mga sangputanan.

Pundok nga panaghisgutan sa mga pagtuon sa kahimtang

Hisguti ang mosunod nga mga pagtuon sa kahimtang isip usa ka pundok. Hangyoa ang batan- ong mga babaye sa pagtubag sa mosunod nga mga pangutana alang sa matag pagtuon sa kahimtang:

- Unsa ang angay nga buhaton sa batan-ong mga babaye sa dili pa mohimo sa iyang unang pagpili?
- Sa unsa nga paagi siya mohatag og katarungan sa iyang kinaiya? Kinsa ang iyang basulon?
- Unsa nga mga sangputanan ang iyang antuson isip sangputanan niining pagpili?

Pagtuon sa Kahimtang 1

Si Peggy mibiya sa panimalay aron motrabaho sa laing dakbayan. Siya gidapit ngadto sa usa ka salo-salo uban sa iyang mga kauban kinsa wala makahibalo sa iyang mga gituohan ug tingali dili makasabut niini kon sila nakahibalo. Siya gitanyagan og ilimnon. Kay sa mopakaulaw sa nagdapit kaniya ug sa uban didto, siya midawat.

Pagtuon sa Kahimtang 2

Si Amy nasayud nga daghan sa iyang mga kauban sa klase sa kasagaran mangopya sa mga eksamen ug mohulam sa mga buluhaton sa usag usa. Siya wala makatuon alang sa eksamen sa kasaysayan (history) tungod kay siya miatiman sa mga anak sa silingan, busa siya nakahukom nga kini lang kausa siya mangopya. Sa iyang kahikugang, ang magtutudlo nakamatikod sa iyang gibuhat. Siya miadto sa iyang magtutudlo ug mireklamo nga ang uban mangopya usab, nga siya wala gayud mangopya sukad, ug nga siya dili na gayud mangopya pag-usab. Siya mibati nga ang magtutudlo dili makiangayon sa paghatag kaniya og silot.

Pagtuon sa Kahimtang 3

Si Jane gidapit ngadto sa usa ka sine uban sa pipila ka mga higala sa tulunghaan, kansa nga mga lagda sa banay ug moral nga mga sumbanan ingon ka taas sama sa iyang sumbanan. Ang iyang mga higala miingon nga sila manan-aw og sine nga nahibaloan ni Jane nga madawat. Sa diha nga sila miabut sa sinehan, ang tiket sa sine nahurot ang tanan, mao nga sila nakahukom sa pagtan-aw og lain ug dili angay nga sine. Si Jane nakahukom sa pagkuyog, apan karon siya mipasangil sa uban sa paghimo sa pagpili.

Pagtuon sa Kahimtang 4

Si Nancy gidapit ngadto sa usa ka salo-salo, ug ang tanan niyang inila nga mga higala sa tulunghaan nanambong. Usa ka babaye misulti og usa ka komedya nga nakapasiugda sa bulgar nga pinulongan, hugaw nga mga komedya, ug mahilas nga pasumbingay. Kini ingon og nahimong labing mahinungdanon nga kalihokan nianang gabhiona. Kini nga matang sa butang supak sa mga sumbanan ni Nancy, apan siya naghuna-huna nga walay pagtahud ang pagsulti kanila og bisan unsa. Siya nakakaplag sa iyang kaugalingon nga miapil. Human sa tanan siya mihatag og katarungan, siya wala magsugod sa istorya. Siya usab naghuna-huna nga walay pagtahud ang pagbiya sa salo-salo.

Pagpasabut sa magtutudlo

Itingub pinaagi sa pagpahinumdom sa batan-ong mga babaye nga bisan tuod og kita gawasnon sa paghimo og mga pagpili, kita dili gawasnon sa pagpili sa mga sangputanan.

Matarung nga mga Sumbanan ug Kahibalo Makapahimo Kanato sa Paghimo og Maalamon nga mga Pagpili

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipabasa ug pabutangi og timaan sa batan-ong mga babaye ang 2 Nephi 10:23.

Ipasabut nga kita wala pasagdi diha sa kangitngit sa paghimo og mga pagpili nga gihisgutan ni Nephi. Kita gihatagan sa mga balaod ug mga sugo ug sa panig-ingnan sa

Manluluwas aron sa pagtabang kanato nga makakaplag og kalipay ug kalampusan. Kita mohimo og maalamon nga mga pagpili samtang kita magkat-on ug magsunod sa mga sugo sa Dios ug mosunod sa mga pagtulun-an sa atong mga propeta sa ulahing adlaw.

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon sa usa ka banay kinsa nakakaplag sa kamahinungdanon sa pagbaton og usa ka giya aron sa pagtabang kanila nga makakita sa ilang agianan.

Sayo sa buntag ang banay nga Olson miadto sa usa ka dako nga langub. Samtang sila naglakaw agi sa awop nga kahayag nga mga langub, sila naminaw ngadto sa giya nga mipasabut sa kasaysayan sa langub. Sa usa ka lawak, ang mga suga napalong. Ang giya miingon. "Ayaw kahadlok; kami nagpasundayag og hingpit nga kangitngit alang kaninyo. Sa dili pa nako pasigaon pag-usab, ako mosulay og usa ka eksperimento. Karon kamo ania sa kinalauman nga bahin sa langub. Pila kaninyo ang naghuna-huna nga makakita sa inyong mga agianan nga walay mga suga? Ako buot nga kamo motudlo sa direksyon nga inyong agian ug padayon sa pagtudlo hangtud akong pasigaon ang mga suga." Sa diha nga gipasiga ang mga suga, ang mga tawo nagtudlo sa nagkalain-lain nga direksyon. Kon walay kahayag nga mosiga kanila, sila mahisalaag.

Si Jesus misulti kanato, "Ako mao ang kahayag alang sa kalibutan: Siya nga magalakaw sa kangitngit, hinonoa magabaton siya sa kahayag nga magahatag og kinabuhi" (Juan 8:12).

• Sa unsa nga mga paagi nga si Jesus ang kahayag sa kalibutan? (Siya nagtudlo kanato sa mga butang nga kinahanglan nga atong buhaton aron sa paglikay sa kangitngit sa sala; ang iyang mga sugo sama sa usa ka kahayag ngari kanato sa panahon nga kita ania dinhi sa yuta naningkamot sa pagbalik ngadto kaniya.)

Itudlo nga pinaagi sa pagsunod sa mga sugo sa Ginoo nga gihatag kanato pinaagi sa mga kasulatan, mga propeta ug kinaugalingon nga pagpadayag, kita sa kanunay makahimo og maalamon nga mga pagpili.

• Unsa ang inyong huna-huna ang usa ka tawo mahimong sama kinsa sa kanunay mopili sa pagsunod sa Ginoo? Awhaga ang batan-ong mga babaye sa paghulagway sa mga kinaiya sa mao nga tawo.

• Unsa sa inyong huna-huna ang usa ka tawo nga mahimong sama kinsa sa kanunay mopili sa dautan?

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente Spencer W. Kimball:

"Ang kinabuhi naghatag sa tanan sa pagpili. Kamo makatagbaw sa inyong kaugalingon nga mahimong kasarangan, kon buot ninyo. Kamo mahimong yano, ordinaryo, walay kabangkaagan, walay kolor; o kamo makagiya sa inyong kinabuhi aron nga kini mahimong limpyo, madasigon, mauswagon, mapuslanon, mabulokon, mabuhong. Kamo mahimong mobuling-buling sa inyong talaan. mohugaw sa inyong kalag, motunob-tunob sa hiyas, dungog, ug kaayo, ug sa ingon mawala ang kahimayaan diha sa gingharian sa Dios. O kamo mahimong matarung, makadani og pagtahud ug pagdayeg gikan sa inyong mga kauban sa tanang matang sa kinabuhi, ug makapahimulos sa gugma sa Ginoo. Ang inyong kapalaran anaa sa inyong mga kamot ug ang tanan ninyong mahinungdanon nga mga paghukom inyoha ang paghimo" (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 235).

Panapos

Himno

Ipasabut nga ang adlaw moabut nga ang matag batan-ong babaye mobarug sa atubangan sa Dios aron pagahukman sumala sa iyang mga pagpili ug mga binuhatan niini nga kinabuhi. Tinuod nga kagawasan moabut gikan sa paggamit sa atong kabubut-on sa pagpili sa pagkamasulundon, ug ang pagkawala sa kagawasan magagikan sa paggamit sa atong kabubut-on sa pagpili sa pagbasa sa mga pulong sa himno "Hibaloi Kini, Nga ang Matag Kalag Gawasnon" (Mga Himno p. 240).

Hibaloi kini, nga ang matag kalag gawasnon
Sa pagpili sa iyang kinabuhi ug unsa ang mahitabo kaniya;
Kay kining walay katapusan nga kamatuoran gihatag;
Nga ang Dios dili mopugos og tawo ngadto sa Langit

Siya motawag, moawhag, mogiya sa husto,
Ug mopanalangin og kaalam, gugma, ug kahayag,
Sa daghang mga paagi pagmaayong tawo ug pagmabination,
Apan dili gayud mopugos sa tawo.

Kagamitan sa Leksyon

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtimbang-timbang sa mga matang sa mga pagpili nga ilang giatubang matag adlaw ug mohukom kon sila nagsunod ba sa kahayag. Awhaga sila paggamit sa matarung nga mga sumbanan sa paghimo niini nga mga pagpili.

Pagkamatinuoron

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaamgo sa kamahinungdanon sa pagkamatinuoron sa iyang tanang mga relasyon.
PAGPANGANDAM	Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang Pagkamatinuoron Makahatag og Kalipay**
Sugilanon	Si Ardeth G. Kapp, kanhi Kinatibuk-ang Presidente sa Batan-ong mga Babaye, misaysay mahitungod sa usa ka kasinatian nga iyang nasinati uban sa pagkamatinuoron. Sa diha nga siya usa ka estudyante sa Unibersidad sa Brigham Young, wala tuyoa nga iyang nabiyaan ang iyang pitaka sa lawak-teleponohan. Ang pitaka adunay napulo ka mga dolyares, nga mao ra ang iyang kwarta nianang higayona. Wala na niya makit-i ang pitaka, apan siyam ka mga tuig ang milabay, siya nakadawat og usa ka sulat gikan sa usa ka babaye kinsa miingon nga siya gusto "mohusay sa wala mahuman nga atimanonon sa BYU." Si Sister Kapp mitawag sa babaye og nakahibalo unsa ang nahitabo sa pitaka. "Akong nahibaloan nga kining batan-ong babaye, karon usa ka asawa ug inahan, diha sa pagbansay sa mga nars sa BYU. Siya nagtrabaho aron makatungha, apan siya nagkinahanglan og dugang napulo ka mga dolyares alang sa bayranan sa tulunghaan (tuition) busa siya miadto sa iyang trato aron sa pagpatabang. Siya misaad sa pagbayad sa hulam sa sunod Biyernes. Sa pag- abut sa Biyernes, bisan sa kinasingkasing nga mga pag-ampo, kulang gihapon siya og napulo ka mga dolyar. "Ingon og sa walay katarungan, siya mipaingon ngadto sa lawak-telepohanan ug nakita ang daang guba nga pitaka. Siya mipasabut kon sa unsa nga paagi ang iyang kasingkasing misugod sa pagkulba tungod kay siya wala gayud matintal sama niini kaniadto. Siya mipugong sa iyang ginhawa sa dihang giablihan niya kini og nakita ang usa ka napulo ka mga dolyares. Dayon ang pangutana: Kini ba ang tubag sa iyang pag-ampo? "Siya mipahunong sa kanunay nga pag-abut-abut sa iyang mga pulong aron sa pagpasabut nga sukad pa kaniadto siya nakakat-on nga si Satanas nasayud kon kita gisulayan ug kon ubos sa usa ka suliran kita maluya. Kita makasiguro, siya mipasabut, nga siya anaa kon adunay kahigayunan nga kita mapukan. "Ug dayon balik sa iyang istorya pag-usab, siya misulti sa pagbayad sa iyang trato, nga iyang giminyoon sa wala madugay, migradwar sa pagka-nars, ug karon nag-atiman og usa ka matahum nga banay ug nagmaya sa mga panalangin sa ebanghelyo. "Ang iyang tingog natuk-an sa emosyon samtang siya misaysay sa masakit nga paagi sa mga detalya mahitungod sa daang pitaka. Siya mihatag og gibug-aton giunsa siya sa pagtudlo sa matarung gikan sa sayop ug unsa siya ka batid sa baruganan sa pagkamatinuoron. Ang iyang tanlag miaghat kaniya, apan siya naminaw ngadto sa sayop nga tingog ug mibuhat supak ngadto niana nga iyang nahibaloan nga matarung. Siya mipasabut nga ingon og ang pagkuha sa kwarta nianang higayona adunay katarungan ug lisud ingnon nga usa ka sala. Apan sulod sa siyam ka mga tuig ang iyang matinud-anon nga tanlag wala gayud magmalinawon nianang maong butanga. . . . "Sulod sa siyam ka mga tuig, tungod sa daghang mga pagbalhin-balhin, ang daang salagubangunon diha ra sa ilawom sa kahon sa ibabaw sa aparador. Ingon og imposible alang kaniya sa paglabay sa pitaka, bisan og siya naghuna-huna niini makadaghan. Dili mahimo nga imong ilabay ang usa ka sayop, ug gani, walay paagi kutob sa iyang nahibaloan, sa pag-uli sa pitaka.

"Usa ka adlaw samtang siya nag-ayo sa kahon, ang daan nga pitaka nakita na usab. Niining higayona siya mibati nga siya kinahanglan nga mopalayo niini, apan sa husto nga paagi. Siya nakakat-on og daghang bililhon nga mga leksyon sa milabay nga mga tuig, ug siya adunay kasiguroan nga bisan kini adunay nahimo nga usa ka katuyoan.

"Siya mahuna-hunaong miabli sa daan nga pitaka pag-usab, ug samtang nagsusi niini niining higayona ang iyang mga tudlo nakakita og gamay, bulok, kahil (orange) nga kard nalugpitan sa gamay nga butanganan nga wala makita kaniadto. Kining bulok nga kahil nga kard mao ang makahatag og giya sa paghaw-as sa iyang salagubangon. Ang kard adunay padad-anan (address) sa klinika sa Calgary sa Alberta, Canada, diin ang medikal nga eksamen alang sa *visa* sa estudyante ihatag. Siya nagmadasigon uban sa huna-huna nga niining higayona siya makahimo na sa paglimpyo sa tanan sa ibabaw nga kahon.

"Uban sa pag-ampo sa iyang kasingkasing siya mipahimulos sa kahigayunan ug mipadala og sulat, ngadto kinsa ang mahitungdan, ngadto sa klinika sa Calgary ipadala kon mahimo. Kini unang gipadala ngadto sa akong mga ginikinan sa Canada, ug dayon balik sa Utah diin kini sa katapusan miabut sa gitumong nga destinasyon. Ang pagkakontak nahimo, apan ang pitaka kinahanglan pang iuli. Sa panagsultihanay sa telepono siya miingon nga ang pitaka ipadala nianang adlawa.

Si Sister Kapp mihangyo sa batan-ong babaye sa pag-anha sa iyang opisina ug paghatud sa pitaka sa iyang kaugalingon, nga gihimo sa batan-ong babaye.

"Ingon og gibalik-balik niya kini nga kasinatian diha sa iyang huna-huna usa ka gatus ka higayon, iyang gitunol nga tuli-d ang iyang kamot, mitan-aw kanako sa mata, ug mitunol kanako sa pitaka. Ang iyang walay pamilok nga tinan-awan midan-ag ang silaw sa maayo ug matinuoron nga kinabuhi.

"Dayon ang iyang mga mata mitan-aw sa ubos samtang siya mihagawhaw, 'Palihug pasayloa ko? Ako buot nga magmatinuoron.' Mga pulong dili mogawas. Akong gikab-ot lamang ang iyang kamot ug miyango sa uyon nga paagi. Gikan sa akong buhatan, ako nagtan-aw kaniya nga milakaw palayo sa akong lamesa ug ngadto sa atubangang pultahan.

" 'Tan-awa, siya kinsa nakahinulsol sa iyang mga sala, ang mao gipasaylo, ug Ako, ang Ginoo, dili na mahinumdom kanila.' (D&P 58:42.)

"Ako mipaingon ngadto sa bintana aron sa pagtan-aw kaniya uban sa iyang mga abaga nga tisar, ulo nga tul-id, ug kadasig sa iyang mga lakang samtang siya miliko sa may eskina nga dili na makita. Mibalik ngadto sa akong lingkuranan ako nakadungog pag-usab sa iyang mga pulong, 'Palihug pasayloa ako? Ako buot nga magmatinuoron' "(Ardeth G. Kapp, "Will You Please Forgive Me? I want to be honest," *New Era*, July 1976, pp. 7–9).

Panaghisgutan

- Kinsa ang labing nag-antus tungod sa nawala nga pitaka? Ngano?
- Sa unsa nga mga paagi nga ang pagkamatinuoron makapanalangin sa atong mga kinabuhi? (Ang uban makasalig kanato; kita adunay tin-aw nga tanlag ug kalinaw sa huna-huna.)
- Ngano nga mahinungdanon nga makahimo sa pagsalig niadtong inyong gikauban sa panimalay, tulunghaan, ug trabaho?
- Ngano nga kamo buot sa uban, lakip sa inyong mga ginikanan, nga makasalig kaninyo?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin og mga kasinatian nga ilang nasinati bahin sa pagpili nga magmatinuoron. Pangutana: Sa unsa nga paagi nga ang pagpili nga magmatinuoron makahatag kaninyo og kalipay?

Kita Kinahanglan Mosunod sa Panig-ingnan sa Manluluwas sa Pagkamatinuoron

Panaghisgutan

- Unsaon nato paghatag og kahulugan sa pagkamatinuoron?

Si Presidente Marion G. Romney migamit sa mosunod nga kahulugan: "Ang pagkamatinuoron nagpasabut nga kagawasnon gikan sa pagpamakak, pagpangawat, pagpanikas, ug pagsaksi ug bakak" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1976, p. 50; o *Ensign*, Nob. 1976, p. 36).

	• Misulti ba kamo sa usa ka tawo nga kamo mobuhat niini ug dayon, tungod sa usa ka katarungan o lain, kamo wala mobuhat niini? Matinuoron ba kini? Sa unsang laing mga paagi nga kita matintal nga dili magmatinuoron?
Kasulatan	Ipasabut nga ang usa ka matinuoron nga tawo nahigugma sa kamatuoran ug nagtinguha sa maayo sa kinabuhi ingon nga gipahayag diha sa ikanapulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo. Ipabasa pagkusog ang ikanapulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo (makita diha sa Perlas nga Labing Bililhon).
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipasabut nga kita kinahanglan maningkamot sa matag usa nga labaw nga mahimong sama sa atong Ginoo ug Manluluwas, nga si Jesukristo. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpangita sa mosunod nga mga kasulatan ug hisguti unsa ang gitudlo niini mahitungod sa Manluluwas. Alma 7:20 Ether 3:11–12 Moises 4:30 Tabangi ang batan-ong mga babaye nga makasabut nga ang Ginoo hingpit nga matinuoron. Bisan unsa ang iyang isulti nga iyang buhaton, iyang buhaton.
Pagpasabut sa magtutudlo	Hatagi og gibug-aton nga aron magmatinuoron, kita kinahanglan gayud nga magmatinud-anon ngadto sa atong mga baruganan ug mga sumbanan. Tingali adunay mga panahon sa kinabuhi sa matag batan-ong babaye nga dili mainila sa pagkamatinuoron, mga panahon nga ang usa ka batan-on nga babaye tingali likayan tungod sa pagkamatinud-anon ngadto sa iyang mga sumbanan. Ang matag usa nagkinahanglan nga dawaton ug higugmaon. Bisan pa niana, ang usa ka batan-on nga babaye dili makaangkon og malungtarong pagtahud pinaagi sa pag-uyon ngadto sa sosyal nga pagpamugos ug pagsupak sa iyang kinaugalingon nga mga sumbanan. Mahimong siya makaangkon og temporaryo nga pagka-inila, apan dili gayud ang malungtarong pagtahud. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghulagway sa mga panahon sa diha nga mipadayon sa ilang mga sumbanan batok sa sosyal nga pagpamugos. Pangutan-a kon unsa ang ilang gibati mahitungod sa kasinatian.
Panaghisgutan	• Ngano nga daghang mga tawo nga dili kauban sa atong pagtuo motahud kanato kon kita mopadayon sa atong mga sumbanan? • Sa unsa nga paagi kamo makapasakit sa inyong kaugalingon ug sa uban kon kamo mapakyas sa pagpadayon sa inyong kinaugalingon nga mga sumbanan?
Panaghisgutan sa kasulatan	Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 3:7–8. Hisguti ang mensahe. • Sa unsa nga paagi nga ang pag-uyon ngadto sa sosyal nga pagpamugos nahadlok sa "tawo labaw pa kay sa Dios"?
Pagpamatuod sa magtutudlo	Ipasabut nga ang usa ka batan-ong babaye dili kinahanglan nga dili magmatinud-anon sa iyang mga baruganan aron mainila ug mahalon. Ang kaligdong ug ang hugot nga tinguha sa paghuna- huna ug sa pagbuhat alang sa iyang kaugalingon makapahimo sa uban sa pagtahud kaniya. Kinaugalingon nga kaligdong labaw pa ka bililhon kay sa sosyal nga pagdawat. Isip usa ka batan- ong babaye nga naningkamot nga mahimong matinuoron, siya sa kanunay makatawag sa Ginoo alang sa panabang, ug siya mopanalangin ug moabag kaniya.

Panapos

Kinutlo	Basaha ang mosunod nga pamahayag ni Presidente Gordon B. Hinckley: "Ang Ginoo nagkinahanglan sa iyang mga katawhan nga magmatinuoron. Unta kita magtinguha uban sa atong tibuok kasingkasing nga magmatinuoron sa atong tanan nga mga relasyon ug diha sa tanang mga butang nga atong gihimo. Ang Dios motabang kanato kon kita magtinguha sa kalig-on nga nagagikan kaniya. Sa ingon matam-is ang atong kalinaw sa huna-huna ug sa atong kinabuhi. Bulahan kadtong atong ikatipon sa pagpuyo ug ikauban. Ang Dios mopanalangin ug mogiya kanato uban sa iyang mahigugmaon nga pag-amuma" ("We Believe in Being Honest," *Ensign*, Okt. 1990, p. 5).

Pagpadayon sa Kaputli pinaagi sa Matarung nga Pagpuyo

Leksyon 37

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makahukom nga magmaputli.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og papel ug lapis alang sa matag sakop sa klase. 2. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Sugilanon	Isulti ang mosunod nga sugilambong: "[Usa] ka kamelyo ug ang iyang tag-iya. . .nagpanaw tabok sa napadpad nga mga balas sa desierto sa diha nga ang unos miabut. Ang tigpanaw dali nga mipatindog sa iyang tolda ug misulod, misira sa mga tabon aron sa pagpanalipod kaniya gikan sa makasamad, nagtuyok-tuyok nga mga balas sa naghaguros nga unos. Ang kamilyo sa dugay diha sa gawas, ug samtang ang mapintas nga hangin mipadpad sa balas ngadto sa iyang lawas ug ngadto sa iyang mga mata ug sa mga lungag sa iyang ilong nakaplagan nga dili maantus ug sa katapusan nanghangyo nga makasulod sa tolda. " 'Adunay igo lamang sa akong kaugalingon,' ingon ang tigpanaw. " 'Apan mahimo bang isulod ko lang ang akong ilong aron ako makaginahawa og hangin nga dili masudlan og balas?' mihangyo ang kamilyo. " 'Oo, tingali mahimong imo nang buhaton,' tubag sa tigpanaw, ug siya miabli sa tabon sa gamay kaayo ug taas nga ilong sa kamilyo misulod. Unsa na ka komportable ang kamilyo karon! Apan sa wala madugay ang kamilyo naluya sa mahait nga balas diha sa iyang mga mata ug mga dunggan, ug siya natintal sa paghangyo pag-usab: " 'Ang balas nga gipadpad sa hangin sama sa usa ka kagiskis sa akong ulo. Mahimo bang akong isulod ang akong ulo?' "Pag-usab, ang tigpanaw mihatag og katarungan nga ang pag-uyon dili makadaut kaniya, kay ang ulo sa kamilyo makagamit sa lugar sa ibabaw sa tolda nga wala gamita. Busa ang kamilyo mipasulod sa iyang ulo ug ang mananap natagbaw na usab—apan human sa makadiyot lamang. " 'Bisag sa akong atubangan lang' siya nanghangyo, ug pag-usab ang tigpanaw misugot ug sa wala madugay ang atubangan nga abaga ug mga tiil diha na sa sulod sa tolda. Sa katapusan, sa sama nga paagi sa pagpanghangyo ug sa pagtugot, ang lawas sa kamilyo, ang iyang panguhaliang mga tiil ug ang tanan anaa na sa sulod sa tolda. Apan karon samok na kaayo alang sa duha, ug ang kamilyo mipatid sa tigpanaw ngadto sa gawas diha sa hangin ug unos" (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], pp. 215–16).
	Pagkamasulundon sa mga Baruganan sa Ebanghelyo Mao ang Yawe nga Mahimong Mahiyason
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang mga baruganan sa ebanghelyo mahimong sama ngadto sa tolda sa tigpanaw. Kon kita mopalibot sa atong mga kaugalingon uban sa mga baruganan sa ebanghelyo ug magsunod sa ilang panalipod, kita luwas gikan sa mga gahum sa kalaglagan ni Satanas. Kon kita mopili sa pagpakigbahin sa atong mga kinabuhi uban sa dautan nga mga impluwensya, kita sa katapusan mawad-an sa atong kinaugalingon nga

kaputli. Kini nga paagi sa paghatag og hina- hinay ngadto sa mga pagtintal ni Satanas usa sa labing naandan nga mga paagi diin ang batan- ong mga tawo mawad-an sa ilang kaputli.

Panaghisgutan

• Unsa nga leksyon gikan sa sugilanon sa kamilyo mahimong magamit sa pagpadayon sa kaputli?

Sugilanon

Ang mosunod nga sugilanon naghulagway sa unsa nga paagi ang usa ka batan-ong babaye mawad-an sa iyang kaputli tungod kay siya wala magmasulundon ngadto sa mga baruganan sa ebanghelyo.

Si Alice naghinam-hinam nga gidapit ngadto sa usa ka salo-salo uban sa iyang tanan nga bag-ong mga higala. Siya nasayud nga daghan ang moinom, apan siya nakahukom nga siya moingon lang nga "Dili, Salamat" kon adunay mohatag kaniya og ilimnon.

Sa salo-salo daghang mga mihatag kaniya og ilimnon. Siya nagdumili sa unang pipila ka mga higayon, apan sa katapusan siya miinom. Kining unang pag-inom nasundan sa makadaghan. Samtang nagkalawom na ang gabii, si Alice nawad-an sa iyang kontrol sa iyang huna-huna ug sa iyang lawas. Kining pagkawala sakit kaayo tungod kay siya kinahanglan nga modawat sa kamatuoran nga nawala kaniya ang kaputli.

Panaghisgutan sa pisara

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa pipila ka mga baruganan sa ebanghelyo nga makatabang sa mga batan-on nga makapanalipod sa ilang kaputli, ug hisguti sa unsa nga paagi kining baruganan makatabang. (Ilista kining mga sugyot diha sa pisara.)

Ang mosunod mao ang pipila ka mga baruganan nga kinahanglan atong hisgutan:

Pulong sa Kaalam
Pagkamasulundon ngadto sa Ginoo ug ngadto sa mga ginikanan
Kaligdong sa pulong, pagsinina, ug panglihok
Pag-alagad
Pag-ampo
Pagpuasa
Gugma sa Dios, kaugalingon, ug sa uban
Pagtuon sa kasulatan

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kita kinahanglan gayud nga magmasulundon kanunay ngadto sa mga baruganan sa ebanghelyo. Ang paghisalaag gikan sa panalipod sa mga baruganan, sa ebanghelyo, sa hinay- hinay, sa katapusan mosangput sa pagkawalay kalipay.

Usa ka batan-ong lalaki ug batan-ong babaye misulti kang Presidente Spencer W. Kimball sa unsa nga paagi sila mibaliwala sa mga baruganan sa ebanghelyo ug nahimong dili maputli.

Sugilanon

" 'Kadtong pagpanag-uban sa *junior prom* mao ang sinugdanan. Kini nagsugod sa usa ka espesyal kaayo nga butang. Apan karon akong nakita, nga kini nahimong usa ka trahedya, ang sinugdanan sa among mga kasamok. Sa dihang nakita ko siya nga walay laing babaye nga matahum ug hilabihan kaanindot. Kami nanayaw nianang gabhiona; ug dayon nanglingkod kami sa sakyanan, dugay ug hilom pagkahuman, ang akong mga huna-huna dili na mapugnan sa diha nga kami nahimong labaw nga mainiton.

" 'Ni usa kanamo wala naghandom unsa ang nahitabo kanamo,' siya mipadayon, 'apan ang tanan nga mga elemento diha aron kini dili mapugngan. Kami wala makamatikod sa panahon—ang mga oras milabay. Ang yano nga mga halok nga kanunay nga among gibuhat sa hinay-hinay nahimo ngadto sa paghikap-hikap sa sagrado nga bahin sa lawas. Kami mihunong diha. Apan dihay laing mga gabii—ang mga gidili wala na hinumdumi. Kami naghigugmaay sa usag usa pag-ayo nga among gipatuo ang among mga kaugalingon nga kini dili sayop kaayo ang paghikap- hikap tungod kay kami ingon og iya sa usag usa. Diin kami mihunong sa usa ka gabii niana nahimong sinugdanan alang sa sunod nga gabii, ug kami nagpadayon ug nagpadayon, hangtud sa katapusan kini nahitabo—ingon og dili na namo mapugngan ang among mga kaugalingon—kami nakighilawas sa usag usa. Kami naghisgot gani niini ug nagkauyon nga bisan unsay among buhaton kami dili gayud mobuhat niana. Ug dayon sa dihang ulahi na—ulahi na gayud—ulahi na gayud kaayo—kami nahigmata sa kahulugan sa unsay among nahimo.' "

Kinutlo	Si Presidente Kimball dayon mitambag sa batan-ong lalaki ug batan-ong babaye: "Ang pagka- imoral dili magsugod sa panapaw o kahiwian. Kini nagsugod uban sa gamay nga walay pagtagad sama sa mga huna-huna sa panghilawas, mga panaghisgutan sa panghilawas, mainitong paghalok, paghikap sa sagrado nga bahin sa lawas ug ingon, nga nagtubo sa matag pagbuhat niini. Ang gamay nga walay pagtagad ingon og walay gahum itandi ngadto sa lig-on nga lawas, sa lig-on nga huna-huna, ang maanindot nga espiritu sa pagkabatan-on kinsa mohatag og dalan ngadto sa unang pagtintal. Apan sa wala madugay ang lig-on nahimong huyang, ang agalon nahimong ulipon, ang espirituhanon nga pagtubo napugngan. Apan kon ang unang dili matarung nga buhat wala tuguti nga makagamot, ang kahoy motubo ngadto sa maanindot nga pagkahingkod, ug ang batan-ong kinabuhi motubo ngadto sa Dios, atong Amahan" ("President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign*, Nov. 1980, pp. 94–95).
Panaghisgutan	Nagtudlo ngadto sa pisara, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagngalan og daghang mga baruganan sa ebanghelyo nga gibaliwala niining batan-ong lalaki ug batan-ong babaye.
Kalihokan sa kasulatan	Isulat ang mosunod nga mga kasulatan diha sa pisara. Ayaw isulat ang mga pulong sulod sa parentesis. Doktrina ug mga Pakigsaad 121:45–46 (mahiyason nga mga huna-huna) Doktrina ug mga Pakigsaad 58:2 (pagkamasulundon) Doktrina ug mga Pakigsaad 93:49 (pag-ampo) Doktrina ug mga Pakigsaad 59:9 (sakramento ug Igpapahulay nga adlaw) Ipabasa sa mga sakop sa klase kini nga mga kasulatan pagdungan ug hisguti kon sa unsa nga paagi nga kini nga mga baruganan nga gitudlo diha sa mga kasulatan makatabang kanila nga makapadayon sa ilang kaputli.
	Ang Kaputli Mapadayon pinaagi sa Matarung nga Inadlaw nga mga Kalihokan ug mga Batasan Ipasabut nga kita kinahanglan gayud nga mopalambo og mga kinaiya sa pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo matag adlaw. Dili makanunayon nga mga paningkamot dili makatabang sa pagpadayon kanato nga putli ug limpyo.
Sugilanon	Isaysay ang mosunod nga sugilanon sa paghulagway sa kamahinungdanon sa inadlaw-adlaw nga pagkamasulundon ngadto sa mga sugo. Si Carolyn misandig sa bongbong sa gawas sa buhatan sa magtatambag sa tulunghaan ug mihilak. Siya sa hilom nga paagi mihalad og pag-ampo sa pasalamat ngadto sa iyang Amahan sa Langit. Ang magtatambag bag-o lang nga mipahibalo kaniya nga siya napili nga modawat sa usa ka labing bililhon nga pagka-eskolar sa tulunghaan. Ang iyang akademik ug pagkapangulo nga mga kasarang sama ngadto sa uban nga mga aplikante, mao ang komite sa pag-eskolar mitan-aw og labaw pa kay niining mga kasarang alang sa ilang pagpili. Ang magtatambag misulti kaniya sa ilang pagtimbang-timbang sa iyang kinaugalingon nga mga batasan ug mga kalihokan. Usa ka magtutudlo mikomentaryo nga sa iyang laboratoryo sa syensya siya wala gayud makadungog ni Carolyn nga mogamit og malaw-ay nga pinulongan o mosulti o bisan mokatawa sa usa ka bulgar nga sugilanon. Ang senyor nga tigtambag sa klase miingon nga siya nakatambong og daghang mga sayaw sa tulunghaan ug nakamatikod kang Carolyn nga nagsinina og husto ug nagpakita og pagtahud ngadto sa batan-ong mga lalaki. Siya wala gayud makamatikod kaniya nga nagpadayag og pagbati ngadto sa usa ka batan-ong lalaki lapas sa husto nga mga utlanan. Laing magtutudlo midayeg kang Carolyn tungod kay siya kanunay nga andam, abtik, ug madasigon sa klase. Ang pipila sa ubang mga estudyante naggamit og mga drugas, tabako, ug bino. Sila mosulod sa klase dili makaapil o bisan sa pagsabut unsay gitudlo. Samtang si Carolyn nagluhod aron mag-ampo nianang gabhiona, siya naghuna-huna sa unsay gisulti sa magtatambag. Siya nakaamgo nga ang iyang inadlaw-adlaw nga paningkamot sa pagsunod sa mga sumbanan sa ebanghelyo ang nakahatag kaniya niining bililhon nga ganti. Siya nagpasalamat sa iyang Langitnong Amahan tungod sa mga sumbanan sa ebanghelyo ug tungod sa pagtabang kaniya nga makasunod niini.

Human sa iyang pag-ampo, ang kasulatan nga nakita sa 3 Nephi 13:33 makusganong misulod sa iyang huna-huna ug kasingkasing.

Kasulatan

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpangita ug pagbasa sa 3 Nephi 13:33.

Ipapili nila gikan sa pisara ang pipila sa mga baruganan nga nakaimpluwensya sa mga batasan ug mga kalihokan ni Carolyn.

Mga Kinutlo

Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Ang maayo nga mga batasan dili lamang maangkon pinaagi sa paghimo og maayo nga mga tinguha, bisan tuod ang huna-huna kinahanglan gayud mag-una sa lihok. Ang maayo nga mga batasan mapalambo diha sa pandayan (workshop) sa atong inadlaw nga mga kinabuhi. Dili kini diha sa mahinungdanong mga gutlo sa pagsulay nga ang kinaiya nahimo. Kana mao ang higayon nga kini napakita. Ang mga batasan nga naggiya sa atong mga kinabuhi ug nagporma sa atong kinaiya naumol sa kanunay nga dili mahinungdanon nga hitabo, sa yanong naandan sa kinabuhi. Kini maangkon pinaagi sa pagbansay" (Delbert L. Stapley, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 25; o *Ensign*, Nov. 1974, p. 20).

Si Elder Boyd K. Packer mihatag og pipila ka mga sugyot sa pagwagtang og dili maayo nga batasan ug paghimo og maayo nga batasan diha sa atong mga kinabuhi.

"Ayaw lamang pagsulay sa *pagwagtang* og dili maayo nga batasan o dili maayo nga hunahuna. *Pulihi* kini. Kon kamo mosulay sa pagsalikway og dili maayo nga batasan, kon ang luna diin kini magagikan gipasagdan nga walay giuli kini mobalik ug mokamang pag-usab ngadto sa walay sulod nga luna. Kini motubo dinhi; kini makigbisog sa pagpabilin dinha. Kon kamo mosalikway niini, pulihi ang luna nga gigikanan niini. Pulihi kini og butang nga maayo. Pulihi kini sa dili hakog nga mga huna-huna, uban sa dili hakog nga mga buhat. Dayon, kon ang dautan nga batasan o pagkahilig mosulay sa pagbalik, kini makig-away alang sa pagtagad. Usahay kini modaog. Dili maayo nga mga huna-huna sa kasagaran kinahanglan nga papahawaon og gatusan ka mga higayon, o liboan ka mga higayon. Apan kon kini kinahanglan nga papahawaon napulo ka libo ka mga higayon, ayaw gayud pag-atras niini. Kamo ang magdumala sa inyong kaugalingon. Ako mosubli, malisud gayud kaayo sa pagsalikway og usa ka dili maayo nga batasan sa pagsalikway niini. Pulihi kini" ("To the One," in *Speeches of the Year*, 1978 [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 39).

- Aduna bay kalisud kamo sa pagbuntog og dili maayo nga batasan?
- Unsa sa inyong huna-huna nga ang tambag ni Elder Packer makatabang kaninyo?

Sugilanon

Usa ka batan-ong babaye mitimbang-timbang sa iyang inadlaw-adlaw nga mga kalihokan ug mga batasan ug mihimo og mga tumong sa pagpadayon sa iyang mga sumbanan. Siya nasayud nga ang iyang kalipay karon ug sa umaabot nag-agad sa iyang pagpadayon sa iyang kaputli. Isaysay ang mosunod nga sugilanon:

Si Tamara midawat sa hagit sa propeta sa paghimo og usa ka inadlaw nga talaan. Sa wala pa magsugod sa pagpakig-uban (dating), siya nakahukom sa pagsulat diha sa iyang inadlaw nga talaan sa kinaugalingong mga pasalig nga iyang gihimo mahitungod sa pagpakig-uban (dating). Siya mihukom nga makig-uban lamang sa mga lalaki kinsa adunay mga sumbanan sama sa iyang mga sumbanan. Kinahanglan nga walay pagparking nga himoon, walay sobrang paghalok, walay paghikap sa sagrado nga bahin sa lawas, ug siya kanunay nga mag-ampo sa iyang kaugalingon sa dili pa mogawas, aron mangayo og kalig-on sa pagtuman sa iyang mga pasalig.

Samtang siya nakig-uban (dated), siya misulat sa iyang mga kasinatian ug mipadayon sa iyang mga sumbanan bisan og siya gipugos sa dili pagdayon niini. Siya nagpabilin nga matinud-anon ngadto sa mga pasalig nga iyang gisulat sa iyang inadlaw nga talaan.

Samtang nagtungha sa usa ka unibersidad, si Tamara nakaila og usa ka dungganan nga batan-ong lalaki nga Santos sa Ulahing Adlaw. Sila kanunay mag-istoryahanay ug nakapalambo og suod nga panaghigalaay.

Usa ka adlaw, sa usa ka kaswal nga panagsultihanay, ang hilisgutan sa inadlaw nga talaan ni Tamara ug sa mga pasalig nga iyang gihimo sa miaging mga tuig nahisgutan. Mao kini nga kining batan-ong lalaki nagtinguha nga ang ilang panaghigalaay kinahanglan gayud nga molambo ngadto sa walay katapusan nga panag-uban. Siya nangita og usa ka kauban kinsa nakahimo og taas nga sumbanan ug mipadayon niini.

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Pahinumdumi ang batan-ong mga babaye nga sila makapadayon sa ilang kaputli ug kinaugalingon nga pagkaulay, pinaagi sa pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo ug pinaagi sa pagpalambo og matarung nga inadlaw nga mga batasan ug mga kalihokan. Kon sila mohimo, sila makakaplag og hingpit nga kalipay nga gisaad sa Ginoo ngadto sa tanan nga matinud-anon.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag:

"Pipila kanato mobati nga matag karon ug unya nga pipila sa mga sugo sa Ginoo babag ngadto sa kalipay niini nga kinabuhi, apan kini dili tinuod; ug sa kahiladman sa atong kasingkasing kitang tanan nasayud nga kon kita mosunod niini nga mga sugo, sama sa katinuod nga ang kagabhion mosunod sa adlaw, kita makaani sa mga panalangin nga gisaad ngadto sa matinud-anon. Hinumdumi ang Ginoo miingon:

" 'Ako, ang Ginoo mapugos sa pagtuman kon kamo mobuhat sa unsa nga Ako misulti; apan kon kamo dili mobuhat sa unsa nga Ako misulti, kamo dili makaangkon og saad,' (D&P 82:10)" (O. Leslie Stone, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1979, p. 105; o *Ensign*, Nov. 1979, p. 73).

Kagamitan sa Leksyon

Kalihokan

Iapud-apod ang papel ug mga lapis ngadto sa batan-ong mga babaye.

Awhaga sila sa pagsulat sa ilang kaugalingon nga mga pasalig alang sa mga sumbanan sa pagpakig-uban (dating) sama sa gibuhat ni Tamara. Isugyot nga sila molakip niini nga mga pasalig diha sa ilang inadlaw nga mga talaan ug mobutang niini diin kin makahatag og kanunay nga paghinumdom sa pagpadayon sa kinaugalingon nga kaulay pinaagi sa matarung nga pagpuyo.

Pag-amping sa Pisikal nga Kahimsog

Pisikal nga Kahimsog

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makaamgo sa iyang kapangakohan sa pagpatunhay sa iyang pisikal nga kahimsog aron siya makatuman sa iyang yutan-on nga misyon.

PAGPANGANDAM

1. Pagdala og papel ug lapis alang sa matag batan-ong babaye.
2. Pag-andam og usa ka sudlanan nga adunay moalarma nga orasan, usa ka parisan sa mga sapatos sa magdudula, prutas, lugas (o usa ka produkto sa lugas sa sama sa siryal o pan), gamay nga piraso sa karne, ug sabon.
3. Uban sa pagtugot sa inyong obispo o pangulo sa pagkapari, pakigsabot sa pagpaapil sa usa ka batan-ong inahan nga adunay himsog nga batang masuso sa inyong leksyon. (Tan- awa ang ikaduhang seksyon sa leksyon.)
4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo nga imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Ang mga Kasulatan Makahatag og Panudlo mahitungod sa Pag-amping sa Atong Pisikal nga mga Lawas

Pisara ug dula sa kasulatan

Itudlo ang sudlanan sa mga butang ug ipasabut nga kini pagagamiton sa usa ka dula sa kasulatan. Isulat "Butang," "Kasulatan," ug "Panudlo" sa ibabaw sa pisara. Isulat ang unang pakisayran sa kasulatan diha sa pisara ubos sa ulohan "Kasulatan," ug hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagbasa sa kasulatan sa hilom nga paagi. Hangyoa sila sa paghukom hain nga butang diha sa sudlanan ang gipasabut sa kasulatan. Samtang sila mangita sa tubag, pagtawag og usa ka sakop sa klase sa pagsulat sa ngalan niana nga butang sa ubos sa ulohan "Butang" ug sa pagsulat sa mensahe sa kasulatan ubos sa ulohan "Panudlo." Gamita ang unom ka mga kasulatan nga gisunod-sunod sa paglista.

Kon kamo nakahuman sa pagbansay, ang inyong pisara makita nga ingon niini:

Butang	Kasulatan	Panudlo
Sabon	D&P 38:42	Pagpalimpyo (sa sulod ingon usab sa gawas)
Orasan	D&P 88:124	Pagkatulog ug pagmata og sayo
Prutas	D&P 89:11	Sa panahon
Karne	D&P 89:12	Ginagmay
Lugas	D&P 89:14	Butang sa Kinabuhi
Sapatos	D&P 89:20	Dagan ug ayaw Kaluya

• Ngano sa inyong huna-huna nga ang Langitnong Amahan mihatag kanato niini nga mga panudlo?

Kasulatan ug makapahuna-huna nga mga pangutana

Ipabasa sa mga sakop sa klase ang 1 Mga Taga-Corinto 3:16–17.

- Unsa ang inyong gibati nga nasayud nga kamo usa ka templo sa Dios ug nga ang Espiritu sa Ginoo magpuyo diha kaninyo?
- Unsa ka maayo ang inyong pag-atiman sa inyong templo?

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang pisikal nga kahimtang makaapekto sa tanang bahin sa atong mga kinabuhi. Kon kita buot makadumala sa atong mga kinabuhi sa maayong paagi, ang atong mga lawas kinahanglan gayud nga makahimo sa tanan nga atong gikinahanglan nga ilang mabuhat. Mobati og kakapoy sa tanan higayon ug adunay kalisud sa pagtuman sa atong mga kapangakohan usa ka babag sa atong kalampusan. Ang pisikal nga kahimtang makapalambo sa mental nga paghuna- huna ug pagkaabtik; kini makapahupay sa tensyon ug kabalaka. Ang pipila ka tigpanudlo nagtuo nga ang mga estudyante labaw nga abtik ug matagaron kon sila anaa sa maayo nga pisikal nga kondisyon ug nga sila labaw nga makakat-on. Ang mga nagpaempleyo nakamatikod nga ang pagkaepektibo sa usa ka empleyado may kalabutan ngadto sa pisikal nga kahimsog. Ang atong pisikal nga kondisyon makaapekto sa atong kasarang sa pagtubag ngadto sa uban sa positibo nga paagi. Kita matag usa mahimong adunay pipila ka pisikal nga mga kahuyang nga dili sa hingpit mabuntog, apan kadaghanan kanato mahimo nga labaw pa sa pisikal nga kondisyon kay sa karon.

Ipasabut nga adunay dili mokubos tulo ka mga bahin diin kita kinahanglan nga mopalambo og maayo nga mga batasan. Kita kinahanglan makakuha og husto nga paugnat sa kusog, makakuha og husto nga pahulay, ug makakaon og husto nga gidaghanon sa masustansyang pagkaon. Balika pagtuon ang mosunod nga kasayuran uban sa batan-ong babaye.

1. Kanunay nga pagpaugnat sa kusog makahatag og daghang mga kaayohan sa atong mga lawas. Ang mosunod mao ang usa ka katingbanan kon sa unsa nga paagi nga ang pagpaugnat sa kusog makaapekto sa mga sistema sa lawas:

   Ang pagpaugnat sa kusog makapalig-on sa mga unod. Kusgan nga mga ugat makahatag og maayo nga pag-abag alang sa sistema sa mga bukog. Kusgan, lig-on nga mga unod makagunit sa mga bukog sa lawas diha sa ilang husto nga posisyon, makapakunhod sa kakapoy ug kadaot nga mahimong mosangpot gikan sa dili maayo nga postura. Sakit sa likod ug katikig moabut tungod sa wala nay paggamit. Dugang pa, uban sa husto nga postura sa dugukan nga bukog, sa ulo, sa mga bukton, ug mga tiil makalihok sa labaw nga kasayon. Husto nga pagpaugnat sa kusog makapahimo sa tibuok lawas nga makapiko-piko. Ang mga ugat ug mga lutahan nga panagsa ra nga gamiton ingon og motikig ug dili na mapiko-piko. Iog nga kalihokan makatabang usab nga ang bukog makapatunhay sa iyang kalig-on. Sugod sa mga kawhaan ang edad, ang mga bukog magsugod sa pagkahuyang. Kanunay nga pagpaugnat sa kusog makatabang sa pagsanta niini nga pagkakunhod ug makapugong sa pagdali mabuak ug pagkapusgay sa mga bukog nga sa kasagaran nag-uban sa katigulangon.

   Ang pagpaugnat sa kusog makaapekto sa metabolismo. Ang pagpaugnat sa kusog makapalig-on sa atong lawas ug makatabang niini sa paglihok sa maayo kaayo nga paagi. Ang pagpaugnat sa kusog naggamit og kaloriya, sa kasagaran nga dili makapadugang sa gana. Daghang mga tawo kinsa nagpaugnat sa kusog nakakaplag nga sila mokaon og gamay kay niadtong kinsa dili magpaugnat og kusog. Ang pagpaugnat sa kusog ug kasarang sa mga batasan sa kaon magkatambayayong sa pagkab-ut ug pagpadayon og usa ka himsog nga gibug-aton sa lawas.

   Ang pagpaugnat sa kusog makapalambo sa mga kaugatan. Malagsik nga pagpaugnat sa kusog makapalambo sa kinatibuk-ang pagkatakdo. Kini usab makapagawas sa tensyon sa nerbyos ug makapadasig ug makapatin-aw sa huna-huna. Daghang mga tawo naggahin og usa ka panahon sa inadlaw-adlaw nga pagpaugnat sa kusog sa pagplano sa adlaw, aron makaangkon og tin-aw nga panglantaw sa kinabuhi, o sa pagpahayahay lang. Pisikal nga pagpaugnat sa kusog makakapoy sa mga unod ug makapagawas sa tensyon ug busa ang kadaghanan sa mga tawo makatulog og maayo.

   - Unsa ang inyong gihimo alang sa pagpaugnat sa kusog? Sa unsa nga paagi kamo makahimo sa pagpaugnat sa kusog nga usa ka naandan nga bahin sa inyong kinabuhi?

2. Ang lawas nagkinahanglan nga mahayahay ug mabaskog human sa trabaho, kakapoy, ug paugnat sa kusog. Kini mahimong pagkatulog, pagpahulay, o pag-apil sa usa ka nakapahayahay nga kalihokan.

   Ang tanan kinahanglan nga adunay panahon sa pagpahulay o pagpahayag matag adlaw kon mahimo. Pagpatagpilaw, pagbasa, pagpaminaw sa musika, pagtuon sa mga kasulatan, o paggahin og panahon sa mga lingaw o mga buluhaton sa kamot makapabata sa lawas ug sa espiritu.

   Ang panginahanglan sa katulog mahimong makalain-lain tali sa mga sakop sa banay sumala sa ilang kahimsog, mga edad, ug mga kinaiya. Ang matag tawo kinahanglan nga maningkamot nga makakuha og igong katulog matag gabii. Ang lawas molihok sa labing maayo kon ang tawo matulog ug momata sa gibana-bana nga samang oras matag adlaw.

   • Unsa ang inyong gibuhat alang sa pagpahulay ug pagpahayahay? Unsa kamo ka maayo nga misunod sa tambag sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:124?

3. Mahinungdanon alang sa matag tawo sa pagkaon og maayo nga pagkabalanse nga pagkaon. Ang lawas dili molihok sa husto nga paagi kon ang bisan unsang gikinahanglan nga pagkaon wala diha. Ang maayong kahimsog nag-agad lamang sa mga matang sa mga pagkaon nga atong kan-on.

   Kadaghanan sa mga nasud nakapalambo og usa ka sistema sa mga pundok sa pagkaon pinasikad sa mga sumbanan sa pagkaon nga gigamit sulod sa ilang mga nasud. Mga pagkaon gikan sa matag usa niining mga pundok kinahanglan nga kan-on matag adlaw. Kon ang inyong nasud adunay usa ka maayo nga sistema sa pundok sa pagkaon, gamita kini puli sa niining mosunod.

   Mga pagkaon alang sa pagpadako sa mga lawas: karne, mga lagutmon, isda, mga manok, mga itlog, gatas.

   Mga pagkaon alang sa pagpanalipod batok sa sakit: mga prutas ug mga utanon.

   Mga pagkaon alang sa paghatag og kabaskog: siryal nga mga lugas ug ang ilang mga produkto, sama sa pan, humay, o mga pansit.

   Pinaagi sa pagkaon kanunay og pagkaon gikan sa matag usa niining mga pundok sa pagkaon, kita makapalambo sa kalagmitan sa pagtagamtam sa maayong kahimsog.

   Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna mahitungod sa pagkaon nga ilang gikaon kagahapon.

   • Mikaon ba kamo og mga pagkaon sa mga pundok sa pagkaon? Sa unsa nga paagi kamo makapalambo sa inyong pagkaon nga labaw nga masustansyang pagkaon?

Kinutlo

"Kon ang atong mga gana mokontrol kanato, kon kita mobaliwala sa paghimo sa atong mga lawas ug mga huna-huna sa labing posible nga kahimtang, kita wala tingali sa tinud-anay makasupak sa Pulong sa Kaalam, apan kita mibaliwala sa usa ka sagrado nga pagsalig nga gihatag sa Ginoo kanato sa diha nga siya mihatag kanato sa atong kahibulongan nga mga lawas" (Lindsay R. Curtis, "I Have a Question," *Ensign*, June 1975, p. 21).

Ang Pag-amping sa Atong Pisikal nga Kahimsog Makapanalangin sa Atong mga Kaugalingon ug sa Atong Umaabot nga Kaliwat

Bisita

Dapita ang inahan ug ang bata ngadto sa atubangan sa lawak klasehanan. Ipaila sila ug basaha ang mosunod nga kinutlo:

"Ang pagkababaye kinahanglan nga maalamon ug putli, tungod kay kini mao ang tuburan sa buhing kinabuhi gikan diin nag-agas ang bul-og sa mga katawhan. Siya kinsa mohugaw niana nga bul-og pinaagi sa tabako, makamatay nga mga drugas, o mga kagaw nga mopugong sa wala pa matawo dili matinud-anon ngadto sa iyang sekso ug usa ka kaaway ngadto sa kalig-on ug pagpadayon sa kaliwat" (David O. McKay, "These Two Together," *Improvement Era*, May 1969, p. 2).

Hangyoa ang batan-ong inahan sa paghisgot sa laktud sa kamahinungdanon sa husto nga pag- atiman sa iyang kaugalingon nga kahimsog ug sa kahimsog sa iyang anak. Siya mahimong maglakip sa mosunod nga mga punto:

1. Ang mga kaayohan sa husto nga mga binuhatan sa kahimsog sa dili pa magbaton og mga anak (malagmit paghatag og gibug-aton sa Pulong sa Kaalam, husto nga pagkaon, pahulay, ug paugnat sa kusog).
2. Ang mga kaayohan sa mga binuhatan sa maayong kahimsog sa panahon sa pagsabak (lakip sa pagsunod sa tambag sa doktor ug sa pagdili paggamit sa makadaot nga mga drugas).
3. Sa unsa nga paagi nga ang kahibalo sa mga lagda sa maayong kahimsog nakaayo ug makaayo ngadto sa iyang anak.

Ikaw mahimong mopasiugda og mubo nga pangutana-ug-tubag nga higayon sa katapusan sa pagpasabut.

Panapos

Pagpamatuod sa magtutudlo

Ipamatuod nga ang atong Langitnong Amahan nagpaabut sa matag usa kanato sa pag-atiman sa husto nga paagi sa atong pisikal nga mga lawas aron kita makakab-ut sa atong mga misyon dinhi sa yuta.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang mga sakop sa klase mokaon og husto nga mga pagkaon, mokuha og husto nga gitas-on sa pahulay ug paugnat sa kusog, ug paglikay sa bisan unsa nga makadaot ngadto sa lawas o huna-huna.

Gisugyot nga mga Kalihokan

1. Uban sa pagtugot sa inyong pangulo sa pagkapari, dapita ang espesyal nga bisita sa pagpahigayon og usa ka senimana nga seminar sa kasayuran bahin sa bisan unsa sa mosunod nga mga hilisgutan:
   - Maayong nutrisyon
   - Husto nga pagpaugnat sa kusog
   - Makadaut nga mga epekto sa alkohol, tabako, mga drugas, o laing mga elemento
   - Bisan unsang laing hilisgutan kalabut ngadto sa mga binuhatan sa maayong kahimsog nga makaayo sa inyong klase
2. Pagplano og usa ka pisikal nga kalihokan sa pagpaugnat sa kusog alang sa inyong klase.
3. Ipakita ang mga binuhatan sa maayong kahimsog alang sa mga bata. (Kini labing makatabang alang sa batan-ong mga babaye kinsa adunay manghud nga mga lalaki ug mga babaye o kinsa nag-atiman sa laing mga bata.)

Pagsanta sa Balatian

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa pipila ka mga paagi sa pagsanta sa balatian.
PAGPANGANDAM	Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto. Ipahaum kini nga leksyon ngadto sa mga panginahanglan sa batan-ong mga babaye diha sa inyong dapit. Kon ikaw adunay mga sakop sa klase nga adunay linain nga mga problema sa kahimsog, pagmabinantayon nga kini nga leksyon makatabang, dili makapawala sa paglaum, ngadto kanila.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga usa sa katarungan nga kita mianhi sa yuta mao ang pagbaton og pisikal nga mga lawas. Si Presidente Brigham Young mipahayag, "Ang atong mortal nga mga lawas mahinungdanon ngari kanatong tanan; kon wala kini kita dili gayud mahimaya diha sa kahangturan nga moabut" (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widstoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 56). Ipasabut nga ang atong mga lawas mahimong hingpit kon sila mabanhaw (tan-awa sa Alma 11:42–44). Apan niini nga kinabuhi kini mag-antus gikan sa balatian, sakit, ug kadaot. Ang uban temporaryong may kakulangan. Ang uban adunay kakulian sa tibuok kinabuhi. Apan bisan unsa ang ilang kahimtang, ang atong mga lawas mahinungdanon ngari kanato, kay kini makatabang kanato nga mouswag ngadto sa kahingpitan. Kita espirituhanon ug pisikal nga mga tawo, ug kita dili makaabut sa atong hingpit nga potensyal kon wala ang usa ka espiritu ug usa ka lawas. Ang usa ka espiritu dili mahimaya gawas kon kini adunay uban nga usa ka lawas (tan-awa sa D&P 93:33–34).
	Mga Buhat sa Maayong Kahimsog Mahinungdanon sa Pagsanta sa Balatian Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna kon ngano nga mahinungdanon nga makahibalo unsaon sa pagsanta sa balatian samtang ikaw mosaysay sa mosunod nga sugilanon.
Sugilanon	Si Marta Molina mga walo pa lamang ka mga bulan ang edad sa diha nga siya nasakit. Kining matahum nga gamay nga batang babaye masakiton kaayo nga mikunhod ang iyang timbang sa mubo nga panahon. Ang iyang ba-ba uga, ang iyang mata nawad-an sa iyang kasidlak, ug ang humok nga bahin sa ibabaw sa iyang ulo mitidlom. Wala mahibalo unsay buhaton, ang banay misunod sa karaang lokal nga nabatasan aron sa pagtabang kaniya nga mamaayo, apan kining nabatasan dili maayo sa medikal nga paagi. Si Marta Molina, sama sa daghang mga tawo sa kalibutan, nasakit tungod sa katarungan nga ang iyang banay wala makahibalo. Ang sangputanan sila wala makahibalo unsaon sa paglikay sa sakit ni unsaon sa pagtambal niini.
Panaghisgutan	• Ngano nga mahinungdanon nga mahibalo unsa ang hinungdan sa sakit ug unsaon sa paglikay sa mga problema sa kahimsog? Hisguti ang mosunod nga kasayuran: Daghang mga tuig na ang milabay, ang mga tawo wala masayud unsa ang hinungdan sa sakit. Ang uban nagtuo nga ang balatian miabut tungod kay sila napakyas sa paghimo og

husto nga mga sakripisyo. Ang uban naghuna-huna nga ang hinungdan niini gihimo pinaagi sa mga lamat sa mga kaaway. Sa bag-ong mga panahon ang mga batid sa siyensya ug mga doktor nakakat-on unsa ang hinungdan sa kasagaran nga mga problema sa kahimsog. Kadaghanan sa kahibalo naangkon tungod sa ebanghelyo nga gipahiuli ngadto sa kalibutan sa 1830. Sa diha nga ang Espiritu sa Ginoo gibu-bo dinhi sa yuta, daghang bag-ong mga nakaplagan ang nahimo aron sa pagtabang kanato nga makapatunhay og maayong kahimsog.

Karon kita nasayud nga kadaghanan sa mga balatian nahimo tungod sa mga mikrobyo nga anaa sa atong palibot. Sila gagmay kaayo nga ang mga mata dili makakita kanila. Ang uban madala sa hangin; ang uban madala gikan sa usa ka tawo ngadto sa lain; ang uban gihapon madala gikan sa mga hayop ug mga insekto ngadto sa mga tawo. Sila makahimo og daghan kaayong mga matang sa balatian kon sila mosulod sa atong mga lawas. Busa kon kita buot mowagtang sa balatian, kita kinahanglan gayud nga dili mataptan sa mga mikrobyo nga mao ang hinungdan sa balatian o sakit.

Panaghisgutan sa pisara

Hisguti ang mga paagi sa pagsanta sa pagkatap sa mikrobyo nga maoy hinungdan sa balatian ug sa mga katarungan ngano nga ang matag paagi mahinungdanon. Ilista kining mga ideya diha sa pisara. (Ikaw mahimong mohisgot sa mga balatian nga sagad sa inyong dapit.)

1. Panglimpyo sa balay kanunay, ilabi na sa mga dapit diin magpuyo ang mga mikrobyo nga maoy hinungdan sa balatian, sama sa init, umog, ngitngit, ug pilit-pilit nga mga dapit.
2. Panalipdi ang pagkaon pinaagi sa pagtabon niini sa husto nga paagi. Kon mahimo, isulod sa *refrigerator* ang daling madaot nga pagkaon.
3. Hugasi ang mga pagkaon pag-ayo.
4. Panghugas sa mga kamot sa dili pa mokaon, kon maggunit sa pagkaon, ug human mogamit sa kasilyas.
5. Pagsipilyo sa ngipon human sa matag pangaon aron mapugngan ang pagkadunot ug ubang mga problema sa ngipon.
6. Tabuni kanunay ang inyong ba-ba kon mangatsi o moubo.
7. Pagsul-ob og mga sapatos, mga sandal, o hapin sa tiil aron ang mga tiil dili makakuha og kagaw gikan sa yuta.
8. Kaon og husto ug igong pahulay. Ang mga kagaw dili kaayo makatakboy og usa ka himsog nga lawas.
9. Siguroha nga ang tubig, gatas, ug ubang mga pagkaon luwas nga kan-on.
10. Pagpanalipod batok sa ubang mga balatian pinaagi sa pagpabakuna. Sa kadaghanan nga mga bahin sa kalibutan, ang mga tawo makadawat og mga bakuna sa klinika sa kahimsog o gikan sa usa ka doktor.
11. Sunod sa balaod sa kaputli.

Kita Makakuha og Kaayohan gikan sa mga Buhat sa Maayong Kahimsog

Kinutlo

Si Presidente David O. McKay miingon:

"Ang himsog nga tawo, kinsa miatiman sa iyang pisikal nga pagkatawo, adunay kalig-on ug kabaskog; ang iyang templo usa ka maayo nga dapit alang sa espiritu nga kapuy-an.

". . .Ang pakasakit sa lawas makasanta kanato sa hingpit nga paggamit sa atong mga galamhan ug mga kahigayunan ug usahay sa kinabuhi mismo. Busa, gikinahanglan, sa pag-atiman sa atong pisikal nga mga lawas ug sa pagsunod sa mga balaod sa pisikal nga kahimsog ug kalipay" ("The 'Whole' Man," *Improvement Era*, Apr. 1952, p. 221).

Panaghisgutan

• Unsa nga mga kaayohan ang inyong nadawat gikan sa pagkahimsog ug walay balatian? Ang uban nga mga tubag tingali mao nga kita labaw nga makatagamtam sa kinabuhi kon kita mobati og maayo, kita labaw nga adunay kabaskog alang sa buluhaton sa tulunghaan, ug mga kalihokan sa paglingaw-lingaw, ug kita labaw nga makat-on sa sayon nga paagi kon kita abtik ug himsog.

Pisara

Ipasabut nga dugang ngadto niining tataw nga mga kaayohan adunay ubang mga kaayohan sa pagsanta sa balatian ug pagsunod sa mga buhat sa maayong kahimsog. Ilista kini diha sa pisara ug hisguti ang matag usa.

1. Kita labaw nga makahimo sa pag-alagad sa atong banay, sa atong mga higala, ug sa atong Amahan sa Langit.
   - Ngano nga kita labaw nga andam sa pag-alagad kon kita anaa sa himsog nga kahimtang?
2. Kita labaw nga maayo nga mga pangulo.
   - Ngano nga mahinungdanon alang sa mga pangulo nga adunay maayong kahimsog?
3. Kita adunay maayo nga huna-huna sa kaugalingon.
   - Unsa ang kalabutan sa pagbati og maayo uban sa gugma alang sa kaugalingon ug sa uban?
4. Kita labaw nga mag-amping sa atong mga kaugalingon.
   - Unsa ang mahitabo sa atong adlaw-adlaw nga mga kapangakohan kon kita masakiton?

Ipasabut nga kita ania dinhi aron sa pagpalambo sa atong kaluwasan ug sa kaluwasan sa uban. Sa paghimo niini, kita nagkinahanglan og himsog nga mga lawas ug mga huna-huna. Daghang mga kapanguhaan gihatag aron sa pagtabang kanato sa pag-ayo o pagsanta sa balatian. Ang Ginoo nagpaabut kanato sa paggamit sa mga kapanguhaan nga ania kanato.

Kinutlo

"Si Joesph Smith mitudlo nga 'kini mao ang kabubut-on sa Dios nga ang tawo kinahanglan nga maghinulsol ug moalagad Kaniya sa *kahimsog*, ug *pinaagi sa kalig-on ug gahum sa iyang huna- huna*, aron makaangkon sa iyang mga panalangin.' (Teachings, p. 197.) Sa kasagaran ang usa ka himsog, baskog nga tawo anaa sa labaw kaayo nga kahimtang sa pagbuhat sa iyang kaugalingong kaluwasan ug mahimong epektibo nga instrumento sa pagpadayon sa mahinungdanong mga katuyoan sa Dios" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine* [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 346).

Panapos

Kinutlo

Si Sister Barbara B. Smith, usa ka Kinatibuk-ang Presidente sa Kaponungan sa Kahupayan, miingon, "Ang kahimtang sa atong kahimsog makaapekto sa matag bahin sa atong kinabuhi—sa atong pagbati sa kinaugalingon nga pagkatawo, sa atong pag-atubang sa trabaho, sa atong sosyal nga pakigsagol—bisan sa atong pag-alagad ngadto sa Ginoo" (*Ensign*, Nov. 1978, p. 77).

Pahinumdumi ang batan-ong mga babaye nga ang ilang mga lawas mahinungdanon nga panalangin gikan sa Ginoo ug gikinahanglan nga bahin sa ilang kalamboan ngadto sa kahimayaan. Sila kinahanglan nga mohimo sa labing maayo nga posible nga pag-atiman sa ilang mga lawas.

Mga Kagamitan sa Leksyon

1. Isugyot nga ang matag batan-ong babaye moribyu sa lista sa pisara sa mga paagi sa pagsanta sa balatian ug pag-ila sa bisan unsang buhat sa kahimsog diin kinahanglan nga iyang palamboon. Isugyot nga siya maningkamot sa paghimo niini nga buhat nga bahin sa iyang kinabuhi.
2. Uban sa pagtugot sa inyong tigtambag sa pagkapari, ikaw mahimong modapit og usa ka espesyalista sa kahimsog (nars, doktor, o medikal nga luyo-luyo) sa pagpakigkita sa batan- ong mga babaye usa ka adlaw sa semana ug maghisgot kon sa unsa nga paagi nga ang mga mikrobyo nga nagdala og balatian modaghan, sa unsa nga paagi nga ang mikrobyo maglihok diha sa atong mga lawas, ug sa unsa nga paagi kita makapugong kanila sa pagkatap.

Kaugalingon nga Kabatid

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makakat-on nga ang kaugalingon nga kabatid makahatag og tinuod nga kalipay.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og usa ka lapis ug papel o kard alang sa matag batan-ong babaye. 2. Pagdala og lima o unom ka gagmay nga mga bola o ubang gagmay nga mga butang. 3. Pagdala og usa ka monyeka o papel nga monyeka nga gamiton diha sa Pasiuna. Usab, pagdala og kadena (mahimong alahas) o mga diduho sa mga kadena nga idugang ngadto sa monyeka. 4. Paghimo og usa ka poster sa dula sa pagsulat diha sa blangko, mosaylo sa mga pulong diha sa parentesis, apan mobilin og husto nga mga lugar. Paghimo og gilis sa mga pulong sa gisaylohan nga mga pulong. 5. Pag-andam og upat ka piraso nga papel nga ihatag ngadto sa mga sakop sa klase, ang matag usa naglakip sa usa sa upat ka mga lakang sa kaugalingon nga kabatid nga gilatid diha sa seksyon sa "Ang mga Kasulatan ug ang mga Pangulo sa Simbahan Nagtudlo Unsaon sa Pagpalambo sa Kaugalingon nga Kabatid." Saylohi ang mga pulong diha sa parentesis. 6. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Pasundayag	Ipakita ang monyeka o papel nga monyeka. Ipasabut nga kini nagrepresentar sa usa ka batan-ong babaye kinsa nagsugod sa pagpalambo sa pipila ka dili maayo nga mga batasan. Hisguti ang mao nga mga batasan sama sa pagpamakak, paglangay-langay, pagkaon og sobra, pagkatapulan, ug pagpasipala. Samtang imong himoon, ibutang ang alahas o papel nga mga kadena ibabaw sa iyang abaga, libot sa iyang liog, ug libot sa iyang lawas, naghigot kaniya nga hugot.
Panaghisgutan	Hisguti ang mosunod: • Unsa ang nahitabo niining batan-ong babaye? • Unsa ang epekto sa dili maayo nga batasan diha sa atong mga kinabuhi? • Sa unsa nga paagi nga kini nga mga kadena mabugto? • Adunay bay laing tawo nga makabugto niining mga kadena alang kaninyo?
Kasulatan	Basaha ang 2 Nephi 1:13. Ipasabut nga kini nga leksyon makatabang kanato nga makahibalo sa unsa nga paagi nga kining mga kadena sa dili maayo nga mga batasan mahimong mabugto.
	Kita Makabuntog sa Dili Maayo nga mga Batasan pinaagi sa Kaugalingon nga Kabatid
Dula sa pagsulat diha sa blangko	Ipaktia ang poster nga imong giandam ug ang gilis sa mga pulong.

Kita motanom sa atong (*mga huna-huna*), kita moani sa atong (*mga aksyon*)

Kita motanom sa atong (*mga aksyon*), kita moani sa atong (*mga batasan*)

Kita motanom sa atong (*mga batasan*), kita moani sa atong (*kinaiya*)

Kita motanom sa atong (*kinaiya*), kita moani sa atong (*kapalaran*)

Himoa nga ang batan-ong mga babaye mohukom hain nga pulong nga angay diha sa matag blangko, ug ipakompleto nila ang mga linya pinaagi sa pagbalhin sa mga pulong ngadto sa angay nga mga dapit sa poster.

Panaghisgutan

- Asa magsugod ang mga batasan, ang maayo ug dautan? (Sa atong mga huna-huna.)
- Sa unsa nga paagi nga ang dili maayo nga mga huna-huna mosangpot ngadto sa mga kadena sa dili maayo nga mga batasan?
- Sa unsa nga paagi kita makausab og dili masayo nga batasan?
- Unsa nga mga batasan nga anaa kaninyo nga inyong buot usbon?

Panaghisgutan sa kasulatan

Ipasabut nga ang Mga Proverbio 16:32 nagsugyot sa unsa nga paagi nga kita makabuntog og dili maayo nga mga batasan. Basaha ang tudling pagkusog.

- Kinsa ang labaw pa kay sa gamhanan?
- Kinsa ang labaw pa kay sa magmamando sa usa ka dakbayan?
- Unsa ang ubang mga pulong sa pagdumala sa atong mga espiritu? (Pagpugong sa kaugalingon, kaugalingon mga kabatid, pagdisiplina sa kaugalingon.)

Tabangi ang batan-ong mga babaye nga makasabut nga kita makabuntog sa dili maayo nga mga batasan pinaagi sa pagpalambo sa pagpugong sa kaugalingon.

Mga kinutlo

Ang mosunod nga duha ka mga kinutlo makatabang kanato nga makasabut sa kamahinungdanon sa pagpugong sa kaugalingon.

"Pagdisiplina sa kaugalingon, ang yawe ngadto sa kinabuhing dayon, mao ang paghimo sa butang nga kinahanglan nga himoon masayon man kini o dili. Ang pagdisiplina sa kaugalingon sa kasagaran giaghat sa atong lig-on nga mga pagtuo, sa atong kinaugalingon nga mga paglaum, ug sa atong mga tinguha" (Robert L. Simpson, "Your 1975 Game Plan," in *Speeches of the Year*, 1975 [Provo: Brigham Young University Press, 1976], p. 321).

Si Presidente Spencer W. Kimball mikutlo og usa ka wala mailhi nga tagsulat ingon sa mosunod:

"Ang gitas-on sa kalampusan sa tawo masukod pinaagi sa kaugalingon nga kabatid; sa giladmon sa iyang kapakyasan pinaagi sa iyang pagbiya sa kaugalingon. . . . *Siya kinsa dili makahimo og kamandoan sa iyang kaugalingon walay kamandoan ibabaw sa uban*. Siya *kinsa makabuntog sa iyang kaugalingon mahimong hari*." (The Miracle of Forgiveness [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 176).

Panaghisgutan sa pisara

- Unsa ang pipila ka dili maayo nga mga batasan nga mahimong mabuntog pinaagi sa kaugalingon nga kabatid? Ilista ang mga tubag diha sa pisara.

Kalihokan sa pagsulat

Hatagi ang matag batan-ong babaye og usa ka lapis ug kard o gamay nga piraso sa papel. Hangyoa ang matag usa sa paglista og tulo ka mga bahin diin siya magtinguha sa pagpalambo sa kaugalingon nga kabatid

Leksyon nga may butang nga gamiton

Paggunit og lima o unom ka gagmay nga mga bola o laing gagmay mga butang, ug sultihi ang batan-ong mga babaye nga kini nagrepresentar sa ubay-ubay nga mga kahuyang. Pagpili og usa ka batan-ong babaye ug sultihi siya nga ikaw buot nga

mobuntog niining mga kahuyang pinaagi sa pagsawo niini. Dayon i-itsa ang mga bola ngadto kaniya diha-diha dayon. Siya dili tingali makasawo niini.

• Sa unsa nga paagi nga kini nga pasundayag magamit sa pagbuntog sa dili maayo nga mga batasan?

I-itsa ang mga bola ngadto kaniya tagsa-tagsa aron siya makasawo sa matag usa. Itudlo nga kita nga makapalambo sa kaugalingong kabatid pinaagi sa pagpaningkamot sa usa ka higayon dili magpasabut og kahingpitan gikan sa atong mga kaugalingon diha-diha.

Kasulatan

Itudlo nga si Hari Benjamen mihatag og maanindot kaayo nga tambag nga tingali atong huna- hunaon kon kita mohuna-huna sa pagbuntog sa atong ngil-ad nga mga batasan. Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Mosiah 4:27. Hangyoa sila sa pagtan-aw sa tulo ka mga batasan nga ilang gilista diha sa ilang mga papel ug pabadlisi ang *usa* nga ilang sugdan sa pagpaningkamot karon.

Ang mga Kasulatan ug mga Pangulo sa Simbahan Makatudlo Unsaon sa Pagpalambo sa Kaugalingon nga Kabatid:

Kinutlo

Ang mosunod nga tubag gisulat sa usa ka batan-ong babaye kinsa adunay malampuson nga kasinatian uban sa kaugalingon nga kabatid:

" 'Akong gibasa ang inyong sulat ug ang upat ka mga paagi pagbalik-balik. Kini nakabayaw gayud sa akong espiritu kon ako maguol. Ako nagsunod niini sulod sa duha ka mga semana o labaw pa. Ang akong mama miingon gani nga siya nakamatikod kon sa unsa nga paagi ang akong kinaiya ug pasalig nausab. Sa adlaw nga akong nadawat ang inyong sulat, ako misulod dayon ngadto sa akong lawak ug mihimo og mga tumong. Kini mao ang akong mga tumong alang karon: 1. Mag-ampo matag gabii ug adlaw. 2. Mobayad sa akong ikapulo. 3. Dili manumpa.' "

Ang "upat ka mga paagi" nga gipasabut sa batan-ong babaye gipasabut sa mosunod nga tudling:

"Ang unang paagi makita diha sa Mga Proverbio 3:5–6. [Ipabasa kini nga mga bersikulo.]

"Ang ikaduhang paagi, sama ka kamahinungdanon, mao ang pagtuo sa inyong kaugalingon uban sa panabut nga kamo anak sa Dios, uban sa Diosnong mga kinaiya nga pangitaon ug palamboon.

"Ang ikatulo nga paagi mao ang paghimo og maayo nga mga tumong, nga angay nga hatagan sa kinatibuk-ang pasalig, bisan sa pagkalinga, sa pagkab-ut ug pagkahibalo sa gikinahanglan nga mga lakang sa pagkab-ot niini.

"Ang ikaupat nga paagi mahimong ihulagway pinaagi sa kasinatian sa usa ka bata kinsa, samtang misulay sa bag-ong *roller skates*, nadagma ug napawot ang iyang tuhod. Ang iyang daling miagas nga mga luha ug kusog nga paghilak nakapadagan sa iyang inahan ngadto kaniya aron tabangan. Bisan pa niana, sa dihang ang iyang inahan miabut ang gamay nga batang babaye mihunong sa paghilak. Sa dihang gipangutana sa iyang natingala nga inahan ngano nga siya mihunong dayon, siya miingon, 'Akong giingon ang akong kaugalingon sa paghunong ug dayon akong gihimo ang akong kaugalingon sa pagbantay kanako.' Ang ikaupat nga paagi mao ang paghukom unsa ang inyong buhaton ug dayon motino sa gikinahanglan nga mga lakang sa pagtuman niini—sa paghimo sa inyong kaugalingon sa pagbantay kaninyo" (Ardeth Greene Kapp, *Miracles in Pinafores and Bluejeans* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1977], p. 78).

Panaghisgutan

Ihatag ang giandam nang daan nga mga piraso sa papel ngadto sa mga sakop sa klase. Ipabasa sa matag batan-ong babaye ang iyang pamahayag; dayon isip usa ka pundok hisguti ang mga sugyot alang sa pagpalambo sa kaugalingon nga kabatid. Samtang ang matag usa hisgutan, ilista ang mahinungdanon nga punto (anaa sa parentesis) diha sa pisara.

1. Paghimo og usa ka tumong ug usa ka plano alang sa pagtuman sa tumong. Pagbaton og hugot nga tinguha, paningkamot pag-ayo sa pagkab-ut sa inyong plano. (Paghimo og usa ka tumong ug paningkamot niini.)

2. Pagpili og usa ka tawo kinsa usa ka maayong panig-ingnan sa mga kinaiya nga inyong buot palamboon. Paningkamot sa paglihok sama sa paglihok niini nga tawo. (Pagpili og usa ka tawo nga sumbanan ug sunod kaniya.)

3. Pangutan-a ang inyong kaugalingon, "Unsa ang mahimong tubag ni Kristo kon siya ania karon?" ug maningkamot sa paglihok sama sa iyang paglihok. (Paningkamot sa pagsunod sa panig-ingnan ni Kristo.)
4. Pag-ampo ngadto sa Langitnong Amahan alang sa panabang sa pagpugong sa inyong mga pagbati ug mga lihok. (Pag-ampo.)

Ang batan-ong mga babaye mahimong mosulat niini nga mga paagi diha sa ilang papel ubos sa tulo ka mga matang sa kahuyang nga gilista.

Panaghisgutan sa kasulatan

Ang Manluluwas miingon nga kon kita mohimo sa atong bahin sa pagbuntog sa mga kahuyang siya molig-on kanato. Ipabasa sa usa ka batan-ong babaye ang Ether 12:27.

- Unsa ang inyong gibati nga nakahibalo nga ang Manluluwas andam sa pagtabang sa inyong mga kahuyang ug makapalambo og mga kalig-on?

Ang Kaugalingon nga Kabatid Mosangpot ngadto sa Kalipay ug Pagtamud sa Kaugalingon

Panaghisgutan

- Unsa ang mga sangptunan sa pagpalambo sa *pagbansay sa* kaugalingon nga kabatid?
- Unsa ang inyong bation kon kamo molihok uban sa pagpugong sa kaugalingon?

Dapita ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa mga kasinatian nga ilang nasinati sa paglihok uban sa pagpugong sa kaugalingon?

Human motubag ang batan-ong mga babaye, basaha ang mosunod nga kinutlo:

"Human nga pagdumala sa kaugalingon usa ka mahinungdanon nga hiyas, nga mahimong mosangput ngadto sa kinaugalingon nga garbo. Kinaugalingon nga garbo usa ka bantugang tig- aghat. Kini mao ang usa ka hiyas nga aron makasabut kinsa kita ug sa pagdala sa atong mga kaugalingon sa husto nga paagi. Ang pagkalalang diha sa hitsura sa Dios usa ka dako nga panalangin nga adunay nag-uban nga mahinungdanon nga mga kapangakohan. . . . Kita kinahanglan gayud nga makaamgo sa kamatuoran nga kita mga anak sa Dios. Siya nakaila kanato. Siya nakadungog kanato. Siya nahigugma kanato" (Marvin J. Ashton, Nov. 1976, p. 84).

Ikaw mahimong mopakigbahin sa imong mga pagbati mahitungod kon sa unsa nga paagi nga ang pagpalambo sa kaugalingon nga kabatid nakapanalangin sa inyong kinabuhi.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye mogamit sa mga paagi nga gilatid diha sa leksyon ngadto sa bahin sa kahuyang nga ilang nailhan.

Pagkamalaumon

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye maninguha sa pagpalambo ug usa ka malipayon, malaumon nga kinaiya.
PAGPANGANDAM	1. Paghimo og mga kopya sa "Eksamen sa Kinaiya" alang sa matag sakop sa klase. 2. Mahimong gamiton o dili: Paghimo og mga kopya sa balak ni Emily Dickinson, nga makita sa katapusan sa leksyon alang sa mga sakop sa klase. 3. Kon kini anaa sa inyong dapit, ipakita ang "The Power of Compassion," from *Family Home Evening Video Supplement* (53276). 4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Eksamen	Hatagi ang matag batan-ong babaye og kopya sa eksamen sa kinaiya. Isulti sa mga sakop sa klase nga ang eksamen makatabang kanila sa pag-ila unsa nga matang sa kinaiya nga anaa kanila ug unsa nga mga kausaban nga kinahanglan nga ilang buhaton. Hatagi sila og panahon sa pagtubag sa mga pangutana. *Eksamen sa Kinaiya* 1. Ikaw ba kanunay nagpakita og masulob-on nga nawong? 2. Ikaw ba nakalimot sa daghang maayong mga butang sa inyong kinabuhi ug mohatag og gibug-aton pag-ayo sa pipila ka mga butang nga kulang? 3. Ikaw ba mibati og kasubo sa imong kaugalingon? 4. Ikaw ba naghuna-huna og labaw sa imong kaugalingon kay sa uban? 5. Ikaw ba naghuna-huna nga ikaw adunay daghang buluhaton? 6. Ikaw ba nagpaabut nga adunay mahitabo nga sayop sa imong kinabuhi? 7. Ikaw ba mobasul sa uban tungod sa imong buot ug mga pamatasan? 8. Ikaw ba naghuna-huna nga ang kinabuhi dili makiangayon kanimo?
Pagpasabut sa magtutudlo	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtimbang-timbang kon ang negatibo o positibo nga mga pagbati mao ba ang mipatigbabaw sa ilang mga kinabuhi. Ipasabut nga ang kadaghanan kanato makabaton og dili maayo nga mga pagbati usahay, apan kon kita adunay daghang dili maayo nga panahon kay sa maayo, posible alang kanato ang pag-usab sa atong mga kinaiya.
	Ang Usa ka Malaumon nga Kinaiya Makahatag og mga Kahigayunan alang sa mga Panalangin
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang maayo ug dautan nga mga kasinatian moabut sa atong matag usa nga kinabuhi. Apan ang atong mga kinaiya dili kinahanglan nga mahimong dautan samtang ang atong kahimtang mahimong malisud. Atong matan-aw ang matag sitwasyon sa malaumon nga paagi ug mohimo niini nga usa ka kahigayunan sa pagtubo sa kinaugalingon nga paagi ug mopanalangin sa uban.

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon:

Si Marie ug ang iyang banay kanunay nga nagpuyo duol ngadto sa iyang mga apohan ug mga iyaan ug mga uyoan sa usa ka dapit diin adunay daghang mga sakop sa Simbahan. Siya migahin og daghang panahon uban sa iyang mga kabanay, ug siya nakagusto sa iyang sekondarya uban sa iyang lig-on nga programa sa seminaryo ug sa iyang daghang mga higala. Sa katapusan sa iyang junyor nga tuig, ang iyang amahan mipahibalo nga siya nakahukom sa pagsulod sa usa ka trabaho sa usa ka lungsod nga napulog lima ka gatus ka mga milya ang gilay-on. Ang bag-ong trabaho makahatag kaniya og mga kahigayunan nga iyang gikagustohan gayud kanunay, ug bisan tuod nga siya mibati og dili maayo mahitungod sa pagbalhin sa banay, siya mibati nga ang pagbalhin mao ang labing maayong butang nga himoon.

Si Marie nagguol. Sila dili makatuo nga siya kinahanglan nga mobiya sa tanan nga iyang gihigugma aron sa pag-adto sa ubang lugar nga sukad wala niya madunggi og mogradwar gikan sa usa ka sekondarya diin wala siyay nailhan. Siya nakakaplag sa iyang kaugalingon nga naghuna-huna kanunay mahitungod sa tanan nga iyang biyaan ug, bisan pa sa mga paningkamot sa iyang mga ginikanan sa paghupay kaniya, makatulog nga naghilak matag gabii.

Usa ka gabii niana, ang iyang inahan misulod ug milingkod sa iyang higdaanan ug miingon nga siya buot nga makigsulti kadiyot. Ang iyang inahan mipasabut nga siya migahin sa iyang tibuok kinabuhi niining dapita, nga siya nahigugma sa mga tawo ug sa sinati nga lungsod, ug nga siya naguol kaayo sa diha nga siya ug ang iyang bana sa katapusan mihimo sa desisyon sa pagbalhin. Apan siya nakaamgo nga siya makapahimo sa tibuok banay nga makalolooy kon siya motugot sa iyang mga pagbati sa kasubo ug kahinugon sa pagbuntog kaniya. Busa siya nakakita nga ang pagbalhin usa ka panimpalad ug usa ka panahon sa pag-alagad sa Ginoo ug sa iyang isig ka tawo sa paagi nga wala sukad niya mahimo kaniadto.

Si Marie nahibulong samtang siya naminaw sa mga pagbati sa iyang inahan. Siya wala makahibalo nga ang iyang inahan mibati og laing butang gawas sa kadasig alang niining kausaban. Samtang siya nagsugod sa paghuna-huna mahitungod sa iyang kaugalingon mga pagbati, siya nakaamgo nga siya wala maningkamot sa pagtan-aw nga kining kausaban makahatag og bag-ong mga kahigayunan ug mga panalangin. Siya magpuyo uban sa daghang mga tawo diin siya makahimo sa pagpakigbahin sa ebanghelyo; siya makabaton og daghang mga higala sa sinugdanan, apan siya makakita og pipila ka mga higala; ug siya adunay daghang panahon nga makaila sa iyang igsoong mga lalaki ug igsoong mga babaye. Siya nakahukom dayon nga siya mousab sa iyang mga pagbati mahitungod niining pagbalhin ug mohimo niini nga labing maayo nga kasinatian nga iyang mahimo.

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye kon sila mibati ba nga ang ilang mga kahimtang dili kaayo maayo nga sila mibati nga nagguol ug dili malipayon kon sila gusto, himoa nga sila mopasabut. Unsa ang ilang gihimo sa ilang mga kahimtang.

- Nakaplagan ba ninyo nga ang kahimtang nga nakapaguol kaninyo nakahatag kaninyo og mga kahigayunan alang sa pagtubo ug mga panalangin?

Mga pagtuon sa kahimtang

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpaminaw ngadto sa mosunod nga mga pagtuon sa kahimtang ug sa paghukom sa unsa nga paagi nga ang tawo diha sa sugilanon makakita og mga kahigayunan sa pagpanalangin sa iyang kaugalingong kinabuhi ug sa mga kinabuhi sa uban pinaagi sa pag-usab sa iyang kinaiya.

Pagtuon sa Kahimtang 1

Si Laura nakig-*date* sa sama nga batan-ong lalaki sukad siya nag-edad og napulog unom ka mga tuig. Siya nahigugma pag-ayo ug nagtuo kanunay nga sila maminyo kon siya mobalik na gikan sa iyang misyon. Paghuman lamang sa gradwasyon sa sekondarya, ang iyang trato misulti kaniya nga siya labaw nga interesado sa lain ug dili na buot nga makig-*date* kaniya. Si Laura mibati nga ang iyang kalibutan natapos.

Pagtuon sa Kahimtang 2

Si Denise nagtubo sa usa ka panimalay diin siya kanunay mibati nga gihigugma. Siya malingaw nga mopauli ug nalipay alang sa mga kahigayunan nga makauban sa iyang mga sakop sa banay. Sa diha nga siya diha sa sekondarya, ang iyang amahan hinay-hinay

sa pagdili pagtambong sa simbahan uban sa iyang banay, ug sa wala madugay ang iyang mga ginikanan maglalis kanunay. Siya dili na buot mopauli, ug siya magguol matag panahon nga siya moadto sa simbahan nga wala ang iyang amahan. Siya mibati nga ingon og ang iyang kinabuhi nausab pag-ayo nga siya dili gayud magmalipayon pa pag-usab.

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Kita kinahanglan gayud nga labaw nga magpakabana sa unsay atong buhaton uban sa unsay nahitabo kanato kay sa unsay nahitabo kanato" (Marvin J. Ashton, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1974, p. 57; o *Ensign,* Nov. 1974, p. 41).

Negatibo nga Huna-huna sa Atong Salabutan ug mga Lawas

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kon kita mobati og kasubo ug walay paglaum, kita adunay gamay nga kadasig sa kinabuhi. Dili maayo nga mga kinaiya, bisan sa ilang kasarangan nga matang, makapawala sa kadasig ug makahimo kanato nga dili maningkamot sa tulunghaan o sa atong relasyon sa uban. Kini makahimo gani og pisikal nga mga problema sama sa sakit sa ulo, ulcer, taas og presyor sa dugo, mga problema sa paghilis sa pagkaon, mga atake sa kasingkasing.

Panaghisgutan

Hisguti kon sa unsa nga paagi nga ang usa ka walay paglaum nga kinaiya makaapekto sa kalihokan sa tawo diha sa Simbahan, sa iyang kahanas sa pagpakighigala, sa iyang kahanas sa pagpadayon sa usa ka trabaho, ug sa iyang kahanas sa paglig-on og pagpamatuod. Ang mosunod nga mga punto kinahanglan nga ilakip:

1. Ubang mga tawo tingali dili malingaw nga ikauban ang usa ka negatibo nga tawo.
2. Ang mga kalihokan sa Simbahan ug laing mga kalihokan dili tingali magmalampuson kon gidumala sa mga tawo kinsa dili malipayon mahitungod sa ilang mga kapangakohan.
3. Ang mga nagpaempleyo dili tingali gusto sa usa ka tawo nga adunay dili malaumon nga kinaiya ug gamay og kadasig nga motrabaho alang kanila.
4. Ang usa ka tawo nga adunay usa ka negatibo nga kinaiya tingali maglisud sa pagpalambo og hugot nga pagtuo ug pagpamatuod.

Kita Makakat-on nga Mahimong Malipayon ug Malaumon

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon:

"Ang usa ka batan-ong babaye sa sekondarya, malipayon, madasigon, gipahibalo sa mga doktor usa ka adlaw niana nga gikinahanglan ang pagputol sa iyang tiil tungod sa kanser. Kini gihimo. Siya mibalik sa pagtungha nga naggamit og mga sungkod, sa gihapon puno sa kinabuhi, mahigugmaon sa matag minuto niini. Dayon siya gipahibalo nga ang operasyon wala magmalampuson ug nga ang iyang kinabuhi hapit na mahuman.

"Ang kinaiya unta niining batan-ong babaye usa unta sa labing mapait ngadto sa tanan sa kinabuhi, apan hinoon siya nahimong usa ka inspirasyon ngadto sa iyang banay ug mga higala tungod sa iyang talagsaon nga kinaiya. Ang iyang mga pulong mao: 'Ako mapasalamaton tungod sa daghang mga panalangin nga akong nadawat sa tibuok kinabuhi ug sa akong talagsaon nga mga ginikanan ug banay. Ako mapasalamaton ilabi na niining talagsaon nga Ebanghelyo ug alang niadtong kinsa mihatag sa ilang panahon sa pagtudlo niini ngari kanako. . . .

" 'Sa wala pa ang akong operasyon, ako nag-ampo nga ang akong tiil maluwas unta; apan ang Ginoo miingon kanako "Dili." Pagkahuman ako naghuna-huna unsa ako kahakog ug yutan-on ang akong pag-ampo. Akong nakita lamang ang karon, ug kini sa tinuod ingon og wala makahibalo nga adunay labing maayo sa pagkawala sa akong tiil. Ang Ginoo labaw nga makakita, ug siya adunay labing dako nga tinguha sa huna-huna sa atong tibuok umaabut ug sa kahangturan' " (Victor L. Brown, "Take an Attitude Test," *Instructor*, Mar. 1965, pp. 90–91).

• Unsa ang usa ka butang nga labing nakatabang niining batan-ong babaye nga magpabilin nga malaumon? (Siya adunay hugot nga pagtuo nga ang Ginoo naggiya sa iyang kinabuhi alang sa maayo.)

Kasulatan

Ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Doktrina ug mga Pakigsaad 90:24. Itudlo nga ang Ginoo misaad kanato nga bisan unsa pa ang mahitabo kanato, kon kita mosalig kaniya ug magpuyo sa matarung nga paagi, siya mohimo sa tanang mga butang nga molihok alang sa atong kaayohan.

- Sa unsa nga paagi nga ang kasayuran niini nga kasulatan makatabang kaninyo nga magpabilin nga malaumon bisan unsa ang inyong kahimtang?
- Unsa nga mga butang ang inyong makat-unan gikan sa mga kahimtang nga ingon og dili maayo?
- Unsa nga mga butang ang inyong makat-unan nga makatabang kaninyo nga mahimong malaumon?

Panaghisgutan sa pisara

Ilista ang mga ideya sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Ikaw mahimong molakip sa mosunod:

1. Ipha ang inyong mga panalangin.
2. Pagkat-on sa gahum sa pagkatawa.
3. Kalingaw sa matahum nga musika ug literatura. Kini makabayaw sa inyong mga espiritu.
4. Tan-awa ang katahum bisan asa kamo moadto. Tan-awa kini diha sa kinaiyahan, sa arte, ug diha sa mga nawong sa hinigugma.
5. Paningkamot sa pagpalambo sa inyong kaugalingon matag adlaw.
6. Tan-awa ang maayo diha sa tanang butang.
7. Sabta ug pagpuyo sa ebanghelyo, "kay diha sa matarung nga pagpuyo walay pagbasol sa tanlag" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 124).

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kita kanunay nga dili makapugong sa atong mga kahimtang diha sa atong mga kinabuhi, apan kita makapugong sa atong kinaiya ngadto niini. Mahimo kaayo nga labaw makapalambo og usa ka malipayon, malaumon nga kinaiya nga mosangpot ngadto sa maayong kahimsog, labaw nga katahum sa sulod sa kaugalingon ug sa panagway, suod nga mga relasyon, ug daghang mga kahigayunan sa pag-alagad sa Ginoo ug sa atong isig ka tawo.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong babaye maningkamot sa pagpahiyom kanunay niining semanaha. Sila mahimong mobutang niini nga balak diha sa ilang mga salamin.

Sila Wala Tingali Magkinahanglan Kanako

Sila wala tingali magkinahanglan kanako; apan tingali sila.
Ipakita lamang nako ang akong kaugalingon:
Usa ka pahiyom sama kagamay sa akong pahiyom
Mao ang ilang gikinahanglan.
(Emily Dickinson)

Leksyon 42

Utang Kabubut-on ug Pagtamud

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye makakat-on nga adunay daghang mga paagi sa pagpakita og utang kabubut-on ug mobati sa hingpit nga kalipay nga moabut pinaagi sa pagpadayag og pagtamud ngadto sa uban.

PAGPANGANDAM

1. Pagdala og mga lapis ug papel alang sa matag sakop sa klase.
2. Mahimong gamiton o dili: Paghimo og igtitimaan sa nga basahon (bookmark) sama sa mosunod nga sundanan alang sa matag sakop sa inyong klase, ginamit ang baga nga papel, delana, o laing angay nga materyal.

> *Ang kalipay usa ka mapasalamaton nga kasingkasing.* ❤

3. Pag-andam og usa ka kinaugalingon nga sulat sa pagtamud alang sa matag usa sa batan-ong mga babaye. Ipadayag ang imong pasalamat ngadto sa matag batan-ong babaye alang sa iyang nasalmot diha sa imong kinabuhi. Pagtino. Kini ihatag sa katapusan sa leksyon.
4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Kinutlo

Kita Kinahanglan nga Adunay Utang Kabubut-on alang sa Atong mga Panalangin

Ipaila ang leksyon pinaagi sa pagbasa sa mosunod nga tambag gikan ni Presidente Ezra Taft Benson.

"Adunay miingon nga ang usa ka walay kabubut-on nga tawo sama sa usa ka baboy ilawom sa usa ka kahoy nga nagkaon sa mga mansanas ug wala gayud mohangad aron makita diin kini magagikan. Makapila kita mohangad aron makita diin magagikan ang atong mga panalangin?

"Ang Propeta Joseph Smith gitaho nga miingon nga usa sa labing dako nga mga sala diin ang mga Santos tingali sad-an mao ang pagkawalay utang kabubut-on. Ako nagtuo nga kadaghanan kanato wala maghuna-huna niana nga grabe nga sala. Adunay dako nga kahilig alang kanato diha sa atong mga pag-ampo sa pagpangayo og dugang mga panalangin. Usahay ako mobati nga kita kinahanglan nga labaw mohalad sa atong mga pag-ampo sa pagpadayag sa atong utang kabubut-on ug pagpasalamat sa mga panalangin nga nadawat na. . . .

"Ako mipanaw sa talagsaong estado sa Idaho sulod sa walo ka mga tuig alang sa unibersidad. Ako miadto sa matag lungsod, ug balangay, ug dili ikahibulong nga ako mahilayo sulod sa duha ka mga semana. Dayon ako mouli ug, isip usa ka opisyal sa istaka, mag-ilis sa akong sinina ug molakaw na usab. Sa makausa sa diha nga kini nahitabo, usa sa akong gamay nga batang mga babaye miduol sa may pultahan, miwara-wara, ug miingon, 'Balik-balik, Papa.'

"Ako kanunay nga dili ikauban sa akong banay, ug usa ka Domingo akong nakaplagan ang akong kaugalingon sa Pocatello, Idaho. Ako naghuna-huna sa akong banay, nga layo

kaayo, ug ako naghuna-huna, 'A, moadto lang ko sa Whitney [diin ang pipila ka mga sakop sa banay nagpuyo] ug mosulay kon ako makatambong ba og tulumanon sa sakramento.' Ako miabut sa hapit na magsugod ang tigum. Ang obispo midapit kanako sa paglingkod uban kaniya sa atubangan.

"Ang tigum nagsugod, ug ang magtatambag kinsa nagpahigayon mitawag kanako sa pagsulti, og pipila ka mga pulong. Ako naglingkod dinha nga naghuna-huna, 'Dili ba maanindot nga ako makapauli matag Domingo ug moadto sa simbahan uban sa akong banay? Huna-hunaa unsa nga kalipay ang ikahatag niini.' Oo, sa diha nga siya mipaila kanako, siya miingon, 'Mga kaigsoonan, dili ba talagsaon nga adunay usa ka trabaho sama kang Brother Benson? Siya kanunay nga nagbiyahe.' Ako, naghuna-huna, 'Oo, tinuod gayud ang kinabuhi. Ang layo nga pastolan sa kasagaran berde nga tan-awon.'

"Ako naglaum nga kita magmalipayon bisan asa kita, pagbaton og utang kabubut-on sa atong mga panalangin ug dili gayud magpakasala sa sala sa pagkawalay utang kabubut-on.

" 'Ug siya kinsa nakadawat sa tanan nga mga butang uban sa pagpasalamat mahimo nga mahimayaon; ug ang mga butang dinhi sa yuta madugang ngadto kaniya, gani gatusan ka pilopilo, oo, labaw pa' (D&P 78:19)" ("All This and the Gospel Too," *New Era*, Nov. 1991, pp. 4–7).

Panaghisgutan sa pisara

Ipasabut nga daghang mga higayon kita wala maggahin og panahon aron makaamgo kon unsa ka daghan ang atong mga panalangin ug sa pagpadayag og pagtamud ug pasalamat alang kanila. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna unsa nga mga panalangin nga ilang naangkon nga sila may pasalamat. Samtang sila nagsugyot sa mga panalangin, isulat ang ilang mga ideya diha sa pisara. Ayaw papasa ang lista diha sa pisara sulod sa nahibilin nga panahon sa klase. Posible nga mga ideya mahimong maglakip sa mosunod:

Ang Atong Panalangin

1. Maayong kahimsog
2. Usa ka propeta
3. Maayong mga higala
4. Ang Simbahan
5. Mga pagpamatuod
6. Maayong mga magtutudlo
7. Maayong banay
8. Ang obispo
9. Misyon ni Jesukristo
10. Ang ebanghelyo

Awhaga ang batan-ong mga babae sa paghinumdom ug mapasalamaton alang sa daghang gagmay nga mga butang nga gihimo alang kanila matag adlaw pinaagi sa maayong mga tawo—igsoong mga lalaki o igsoong mga babaye, mga ginikanan o sa uban kinsa motabang kanila sa mga panimalay, matinabangon nga mga magtutudlo, ug maayo nga mga higala. Itudlo nga sila kinahanglan gayud nga magpasalamat nga nahimong mga sakop sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, nga nagtudlo kanila sa katuyoan sa kinabuhi ug naghatag og daghang mga panalangin.

Panaghisgutan sa kasulatan

Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 59:21 pagdungan isip usa ka klase.

- Ngano sa inyong pagtuo ang pagpasalamat mahinungdanon kaayo? Sa unsa nga paagi nga ang pagbati nga may utang kabubut-on nakatabang kaninyo? Sa unsa nga paagi nga ang ubang mga tawo maapektohan kon kamo mopadayag og pagpasalamat ngadto kanila?

Kita Makapadayag sa mga Pagbati sa usa ka may Utang Kabubut-on nga Kasingkasing

Panaghisgutan sa pisara

Isulat diha sa pisara: "SALAMAT KANIMO!" Dayon ipangutana ang mosunod nga mga pangutana:

- Unsay inyong bation niining mga pulonga kon adunay usa ka tawo nga moingon niini nganha kaninyo?

• Makapila kamo moingon niining mga pulonga ngadto sa ubang mga tawo?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsugyot sa pipila ka piho nga mga paagi nga kita makapadayag sa atong pagtamud ngadto sa uban.

Sa nahibilin nga lugar sa pisara, ilista ang mga ideya nga gihatag sa batan-ong mga babaye. Ang ilang mga tubag mahimong maglakip sa mosunod nga mga sugyot. kon dili, idugang kini ngadto sa lista ug ipakigbahin ang mga huna-huna o mga pagpasabut uban sa batan-ong mga babaye kon gitinguha. (Kamo nagkinahanglan lamang sa lista sa pinahandag nga bahin sa matag sugyot.)

"1. *Pagsulat og usa ka mubo nga sulat*—Himoa kini nga mubo, ug kon kamo gusto, gamite og gamay nga buhat sa arte. Kini wala magkinahanglan og artehon nga papel; nganong dili usa ka kwadro nga papel sa kontruksyon nga may kolor nga guntingan og giring- giring? Nga dili sobra ka emosyonal o dili matinuoron, sulati og malipayon nga linya sa pagpasalamat. . . . Gamita ang kartero nga mohatud, aron ikaw wala diha kon kini basahon.

"2. *Paghimo og usa ka pabor*—Kini usa ka pino nga paagi—maayo nga mogamit sa inyong suod nga higala o inyong mga ginikanan. Kini nagkinahanglan og masinabtunon nga kasingkasing sa pag-ila niini isip usa ka 'salamat kanimo.' Bangon og katunga sa oras nga sayo ug pasinawa ang sapatos sa inyong papa. . . . O pagluto og sikwate aron ihatag sa batang lalaki kinsa mitabang sa paghakot sa talan-awon alang sa duha sa klase.

"3. *Tawag sa telepono*—Himoa kini sa unang pag-aghat, kini mao ang labing epektibo. Ayaw kaulaw, siguroha lamang nga ang batang lalaki o batang babaye sa pikas linya *mobati* sa inyong utang kabubut-on. . . .

"4. *Usa ka malipayon nga panagway*—Unsa ka nindot nga magpakita og pagtamud diha sa inyong nawong—dali ug andam nga pahiyom, nagkidlap nga mga mata, usa ka mainit nga tinan-awan. Sa kadaghanan nga mga tawo kini mao ang labing maayo nga pasalamat sa tanan—ug mahimong usa ka sekreto nga panagsultihanay tali kaninyo ug sa tawo nga inyong gipasalamatan. Kini walay pagkayungit-yungit, walay pagmatngon sa kaugalingon.

"5. *Usa ka gasa o dalit*—Ug kini kinahanglan nga mahalon! Pagbutang og karmelitos sa kahon sa medyas sa inyong manghud nga lalaki sa iyang pagtugot kaninyo sa paggamit sa iyang *ball pen*. Pagbitay og pipila ka tam-is nga karmelitos nga *chocolate* sa raket sa *tennis* sa inyong igsoong babaye sa wala pa kini ibutang og balik ngadto sa iyang aparador. Butangi og upat ka piraso nga suwinggam ang basahon sa siyensya sa inyong higala—kon kini inyo nang iuli" (Winnifred C. Jardine, "Thanks a Million," *Improvement Era*, Sept. 1960, seksyon sa, "Era of Youth").

6. *Pagdibuho diha sa bato*—Lakaw pangita og bato, ug pangitaa ang sapya, maanindot, ug hamis. Kini maayo kaayo nga ka dibuhoan og hulagway ug sa pagpasalamat ngadto sa usa ka tawo nga nakatabang og dako.

Sugilanon

Ipasabut nga adunay daghang mga paagi sa pagpasalamat ug sa pagpadayag og utang kabubut-on ngadto niadtong kinsa mitabang kanato. Ang mahinungdanon mao ang paghimo og usa ka butang; ang tigdawat sa inyong pasalamat sa kanunay may utang kabubut-on.

Ang mosunod mao ang usa ka sugilanon sa usa ka tigulang babaye kinsa nakadawat og mga pasalamat tungod sa iyang mga tuig sa pag-alagad isip usa ka magtutudlo sa tulunghaan. Mga tuig human sa iyang pagretiro, usa sa iyang estudyante misulat kaniya og usa ka sulat sa pagtamud. Kini mao ang iyang tubag ngadto sa estudyante:

" 'Akong minahal nga Willie, ako dili makasulti unsa ka mahinungdanon ang imong sulat. Ako nag-edad na og mga kawalohan, nag-inusarang magpuyo sa usa ka gamay nga lawak, nagluto sa akong kaugalingong pagkaon, masulob-on, ug sama sa katapusang dahon nga natagak—naghulat. Ikaw interesado nga masayud nga ako nagtudlo sulod sa kalim-an ka mga tuig ug ang imong sulat mao ang unang sulat sa pagtamud nga sukad akong nadawat. Kini miabut sa usa ka asul, mabugnaw nga kabuntagon, ug kini nakalipay kanako ingon nga walay laing miabut sulod sa daghang mga tuig.'

"Huna-hunaa kini, usa ka magtutudlo, ug usa ka maayong magtutudlo, sulod sa kalim-an ka mga tuig, ug walay usa nga nagpakabana sa pagsulti og usa ka pulong sa pag-awhag ngadto kaniya. . . .

"[Ang pagtamud] gamay ra og gasto ug nagkahulugan na og dako, busa sulti o sulat og usa ka pulong sa pagtamud" (Bryant S. Hinckley. . .*Not By Bread Alone* [Salt Lake City: Bookcraft, 1955], p. 93).

Panaghisgutan sa kasulatan

Paablihi sa batan-ong mga babaye ang ilang mga Biblia ngadto sa Lucas 17:11–19. Dapita ang usa sa mga sakop sa klase sa pagbasa sa sugilanon sa napulo ka mga sanglahon samtang ang uban magsunod uban sa ilang mga kasulatan. Dayon hisguti kining mga bersikulo ginamit ang mosunod nga mga pangutana o lain sa imong kaugalingon.

- Pila sa mga sanglahon ang mibalik aron sa pagpasalamat sa Manluluwas?
- Unsa ang gipangutana ni Jesus sa usa ka sanglahon kinsa mibalik aron sa pagpasalamat?
- Unsaon ninyo sa paghulagway ang kinaiya sa siyam ka mga sanglahon kinsa napakyas sa pagpadayag sa ilang mga pasalamat ngadto ni Jesus?

Itudlo nga bisan tuod adunay siyam kinsa wala mobalik sa pagpasalamat. Ang tubag ni Jesus ngadto sa gipadayag nga utang kabubut-on sa sanglahon mao ang pagtudlo kaniya sa mahinungdanon nga leksyon nga ang iyang hugot nga pagtuo nakapaayo kaniya.

Makapahuna-huna nga pangutana

- Gikan sa makapahuna-huna nga mga butang nga gihimo alang kaninyo niining semanaha, pila ka buok ang inyong gihatagan og pagtamud?
- Sa unsa nga paagi kamo makapakita sa inyong pagpasalamat ngadto sa Ginoo, kinsa mihatag kanimo niini nga panalangin?

Panaghisgutan

Ibalhin ang pagtagad sa batan-ong mga babaye ngadto sa lista sa mga panalangin nga gibutang diha sa pisara sa sinugdanan sa leksyon. Pangutan-a ang daghang batan-ong mga babaye sa mosunod nga pangutana:

- Sa tanang mga panalangin nga inyong gisugyot diin kamo may utang kabubut-on, hain ang labing mahinungdanon nganha kaninyo karon? Ngano?

Buluhaton sa pagsulat

Hatagi ang matag batan-ong mga babaye og lapis ug usa ka piraso nga papel. Dapita sila sa paggamit sa nahibiling panahon sa klase sa pagsulat og usa ka mubo nga sulat sa pagtamud ngadto sa usa ka tawo kinsa nakatabang kanila o nakahimo og butang nga maayo alang kanila karong bag-o. Kini mahimong ngadto sa ilang mga ginikanan, usa ka magtutudlo, usa ka higala, usa ka obispo, o laing tawo. Isugyot nga sila mopiho sa ilang mga pasalamat. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghatud sa mga sulat o pinaagi sa koreyo.

Panapos

Ighahatag nga basahon

Ihatag sa batan-ong mga babaye ang kinaugalingon nga mga sulat nga imong giandam alang kanila.

Iapud-apod ang mga igtitimaan nga basahon ngadto sa batan-ong mga babaye. Samtang nagbuhat sa ingon, ipamatuod nga kon sila makat-on sa pagpadayag og pagtamud karon samtang anaa sa ilang pagkatin-edyer sila makahibalo sa mga pagbati sa usa ka may mapasalamaton nga kasingkasing sa ilang tibuok nga mga kinabuhi.

Kagamitan sa Leksyon

Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pagpadayag sa gawasnong paagi sa ilang mapasalamaton nga mga pagbati ngadto niadtong kinsa nagpakita og pagkamabination o mihatag og tabang ngadto kanila.

Pagdumala sa Kinaugalingon nga mga Kapanguhaan

Leksyon 43

Maalamon nga Paggamit sa Panahon nga Walay Buhat

TUMONG

Ang matag batan-ong babaye maningkamot sa paggamit sa iyang panahon nga walay buhat sa maalamon nga paagi.

PAGPANGANDAM

1. Pagdala og mga lapis ug papel alang sa batan-ong mga babaye.
2. Mahimong gamiton o dili: Gikan sa mga pamantalaan o mga magasin, pagkolekta og mga hulagway sa batan-ong mga babaye nga naghimo og mga kalihokan sa panahon nga walay buhat sama sa pagbasa, paglangay-langay, paggansilyo, *crafts*, pagpatugtog sa mga instrumento sa musika, pagtuon sa mga kasulatan, pagsulat diha sa inadlaw nga talaan, o paghimo og mga butang uban sa mga higala. Ibutang ang mga hulagway, diha sa usa ka sudlanan o sa usa ka kahon nga adunay dekorasyon nga nagrepresentar sa usa ka sudlanan sa bahandi.
3. Paghimo og usa ka gilis sa pulong nga nag-ingon, "Panahon, ang bahandi sa maalamon nga tawo."
4. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.

GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON

Pasiuna

Sugilanon

"Sa bag-o pa lang ako nakabasa og usa ka masugyoton nga artikulo mahitungod sa usa ka inila nga Insik nga tawo nga nagbisita niini nga nasud. Uban sa laing mga butang, siya gipakita sa bag-ong panimalay sa adunahan kaayo nga higala nga Amerikano. Siya interesado kaayo sa unsay iyang nakita ug naminaw pag-ayo sa dihang ang daghan nga mga himan nga makapakunhod sa trabaho gipasabut ngadto kaniya, ug siya gisultihan mahitungod sa pagdaginot sa panahon nga ikahatag niini. Human matapos ang ilang paglibot ang bisita miingon ngadto sa iyang tagdumala sa balay, 'Ug unsay imong gibuhat niining tanang panahon nga inyong nadaginot?' " (Sterling W. Sill, *The Law of Harvest* [Salt Lake City: Bookcraft, 1963], p. 337).

- Unsay atong itawag sa panahon kon kita walay buhaton? (Panahon nga walay buhat)
- Unsa ang inyong pagtuo kon kamo makadungog sa mga pulong nga *Panahon nga Walay Buhat?*

Ang Panahon nga Walay Buhat Usa ka Mahinungdanon nga Bahin sa Kinabuhi

Panaghisgutan sa pisara

- Ngano sa inyong huna-huna nga mahinungdanon nga adunay panahon nga walay buhat diha sa inyong kinabuhi?

Isulat ang mga tubag sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Kini mahimong maglakip sa mosunod nga mga ideya:

1. Kita nagkinahanglan og panahon sa paghimo og pipila ka lahi nga butang gikan sa atong inadlaw-adlaw nga trabaho.
2. Kita makapalambo og daghang mga talagsaon nga kahibalo sa panahon nga walay buhat.
3. Kita nagkinahanglan og panahon nga makauban sa mga sakop sa banay ug mga higala sa usa ka relaks nga kahimtang.
4. Ang panahon nga walay buhat makahatag kanato og higayon sa pagpamalandong ug paghuna-huna sa atong mga kinabuhi.

Sugilanon

Si Presidente Brigham Young miingon mahitungod sa panahon nga walay buhat: "Ang paglingaw-lingaw ug paghimo og laing butang gikinahanglan sa atong pagkatawo sama sa labing mahinungdanong mga pangita sa kinabuhi. Walay usa ka tawo dinhi sa kalibutan apan kon unsa, anaa sa usa ka sanga sa patigayon o pagtuon, mahimong sama sa usa ka makina. Ang atong mga pangita kinahanglan nga magkalain-lain aron makapalambo sa matag hiyas sa kinaiya ug lain-lain nga mga talagsaon nga kahibalo" (Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widstoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941], p. 238).

Kalihokan sa pagsulat

Iapud-apod ang mga lapis ug mga piraso sa papel. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa usa ka naandan nga semana ug bana-banaon ang kasagaran nga gidugayon sa panahon nga walay buhat ang anaa kanila. Sila kinahanglan nga molakip sa bisan unsang panahon nga sila makapili unsay ilang gustong buhaton.

- Mibati ba kamo nga kamo makahimo sa panahon nga walay buhat nga usa ka bililhon nga bahin sa inyong kinabuhi?

Kita Kinahanglan nga Mogamit sa Panahon nga Walay Buhat sa Maalamon nga Paagi

Kalihokan sa gilis nga mga pulong

Ipapilit ang gilis sa pulong, "Panahon, ang bahandi sa maalamon nga tawo." Ipakita ang sudlanan sa bahandi o kahon. Kuhaa ang mga hulagway, tagsa-tagsa, gikan sa sudlanan, nagpasabut nga kining mga hulagway nagrepresentar sa pipila ka mga kalihokan sa panahon nga walay buhat. Kon walay magamit nga mga hulagway, hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsulti og pipila ka mga kalihokan sa panahon nga walay buhat. Itudlo nga kining mga hulagway nagrepresentar lamang og pipila sa daghang mga butang diin kita makapili sa paggamit sa atong panahon nga walay buhat.

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kon kita maghuna-huna sa mga kalihokan sa panahon nga walay buhat, kita sa kanunay naghuna-huna sa walay lihok nga mga kalihokan sama sa pagtan-aw sa telebisyon o pag- adto sa sine. Usahay kita mobaliwala sa mga kalihokan nga nagkinahanglan sa paggamit sa atong mga lawas, mga huna-huna, ug mga paghanduraw. Daghang makalingaw nga mga kalihokan adunay bintaha sa pagtudlo samtang kini naglingaw. Kini makabag-o ug makapalagsik kanato.

Kinutlo

Ang mosunod nga pamahayag nagpasabut unsa ang gipasabut sa paggamit sa panahon nga walay buhat sa maalamon nga paagi:

"Karon, unsa ang mahitungod sa atong panahon nga walay buhat? Giunsa nato paggamit ang atong panahon nga walay buhat sama ka mahinungdanon sa trabaho. Husto nga paggamit sa panahon nga walay buhat nagkinahanglan nga linain nga paghukom. Ang atong panahon nga walay buhat naghatag og kahigayunan alang sa *pagbag-o sa espiritu, huna-huna ug lawas*. Kini mao ang panahon alang sa pagsimba, alang sa banay, alang sa pag-alagad, alang sa pagtuon, alang sa maayo nga kalingawan. Kini makahatag og pagpanag-uyon sa atong kinabuhi.

"Ang panahon nga walay buhat dili tinapulan. Ang Ginoo naghimaraut sa pagkatapulan. Siya miingon, 'Ayaw kamo pag-usik sa inyong panahon, ni kamo motago sa inyong talagsaon nga kahibalo' (D&P 60:13). Ang pagkatapulan sa bisan unsang matang makahatag og kahaw-ang sa ka bililhon, usa ka sinugdanan sa kasamok ug kadautan. Kini mao ang kaaway sa kauswagan ug kaluwasan" (J. Richard Clarke, sa Taho sa Komperensya,Abr. 1982, p. 112; o *Ensign*, May 1982, p. 78; mga italiko gidugang).

Panaghisgutan

- Ngano nga mahinungdanon ang paggamit sa atong panahon nga walay buhat sa maalamon nga paagi?
- Unsa nga mga kahigayunan ang ikahatag kanato sa panahon nga walay buhat?

Hisguti ang kalainan tali sa panahon nga walay buhat ug pagkatapulan.

- Unsa ang ikahatag sa pagkatapulan?

Kalihokan sa pagsulat

Sa mga papel nga imo nang giapud-apod, hangyoa ng batan-ong mga babaye sa pagsulat sa mga paagi diin sila migamit sa panahon nga walay buhat sa miaging semana.

Panaghisgutan sa pisara

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa pipila niining mga kalihokan uban sa klase. Ihan-ay ang lista sa mga kalihokan nga walay buhat diha sa pisara. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghisgot niini nga mga kalihokan ug sa paghukom unsa ang maalamon nga mga paagi sa paggamit sa panahon nga walay buhat. Awhaga sila sa pagpasabut ngano nga sila mibati sa usa ka kalihokan nga usa ka maalamon nga paggamit sa panahon o dili.

Ikaw mahimong mogamit sa pipila sa mosunod nga materyal niini nga panaghisgutan:

1. *Pagbasa*. Ang pagbasa og maayo nga mga basahon usa ka labing maayo nga mga paagi sa pagkat-on mahitungod sa bag-ong mga ideya, mga dapit, ug mga tawo. Kini makaparelaks, kini makapahimo sa magbabasa nga labaw nga matinguhaon ug maalamon nga tawo, ug kini mahimong himoon bisan asa. Kon ang usa ka tawo dili makahibalo unsa nga mga basahon ang basahon, siya mahimong makigsulti ngadto sa mga ginikanan, mga magtutudlo sa tulunghaan ug mga magtatambag, ug mga nagdumala sa librarya. Mga librarya sa publiko sa kasagaran maghapnig og mga lista sa librong basahon. Sa labaw nga ang tawo mobasa, labaw siyang makakat-on sa pagtamud ug makasabut sa maayo nga sinulat.
2. *Pagpatugtog og usa ka instrumento sa musika*. Ang musika makabayaw, makadasig, ug makaparelaks sa kalag sa usa ka paagi nga hapit nga walay laing makahimo. Ang pagbansay sa usa ka instrumento sa musika makatudlo sa usa ka tawo og disiplina ug pagtamud alang sa musika, ug kini makapaandam kaniya sa pagpanalangin sa mga kinabuhi sa uban pinaagi sa pagpasundayag sa musika.
3. *Pag-apil sa usa ka pagpaugnat sa kusog (sport)*. Ang pag-apil sa mga pagpaugnat sa kusog usa ka makalingaw nga paagi sa pagpakig-uban sa ubang tawo, pagpaugnat sa lawas, ug pagpagawas sa tensyon sa adlaw. Kini makapalambo og koordinasyon, sa abilidad sa pagpakigtambayayong uban sa usa ka tim, ug paghigugma sa dula sa gawas.
4. *Pagkalingaw sa kinaiyahan*. Ang Ginoo miingon nga siya mihimo sa matahum nga mga butang sa yuta "alang sa kaayohan ug sa paggamit sa tawo, aron sa pagpahimuot sa mata ug sa pagmaya sa kasingkasing; . . .sa paglig-on sa lawas ug sa pagpabuhi sa kalag" (D&P 59:18–19). Paglakawlakaw, pagkamping, pagpiknik, paggahin og panahon sa adlaw sa pagtan-aw sa panganod ug mga kahoy ang tanan makahimo sa tawo nga mobati nga mahiduol ngadto sa Dios ug makapadasig sa mga espiritu.
5. *Paggahin og panahon uban sa banay ug mga higala*. Kadaghanan sa mga tawo mobati nga ang labing bililhon nga mga butang nga anaa kanila mao ang ilang relasyon uban sa mga sakop sa banay ug mga higala. Pinaagi sa paggahin sa panahon nga walay buhat sa pagkalingaw uban sa minahal sa kinabuhi, ang usa ka tawo makahimo og lig-on ug labaw nga makalingaw nga relasyon.
6. *Paghimo sa buhat sa kasaysayan sa banay*. Pinaagi sa paggamit sa atong panahon nga walay buhat sa pagkat-on mahitungod sa mga kinabuhi sa atong mga katigulangan, kita dili lamang makapanalangin sa atong mga katigulangan pinaagi sa paghatag kanila og kahigayunan sa pagdawat sa mga ordinansa sa ebanghelyo, apan kita makakaplag og hingpit nga kalipay sa pag-alagad kanila.
7. *Pagtabang sa atong mga silingan*. Adunay daghang mga tawo libot kanato kinsa nagkinahanglan og pisikal o emosyonal nga tabang. Daghan ang nagkinahanglan lamang og pagbisita sa pagdasig kanila. Kita makakaplag og kinaugalingon nga katumanan sa pagpangita sa mga panginahanglan sa atong mga silingan ug mga higala ug pagtagbaw niini nga panginahanglan sa mahigugmaon nga paagi.

Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga kita kinahanglan nga maningkamot sa paggamit sa atong panahon nga walay buhat sa balanse nga paagi. Kon kita modula lamang sa pa-ugnat sa kusog o mobasa lamang sa atong panahon nga walay buhat, kita dili makapalambo sa atong mga kaugalingon ug makapanalangin sa uban ingon sama kon kita mohimo sa daghang mga butang. Kon kita mobutang sa atong mga huna-huna sa makapabayaw nga materyal ug makahatag og himsog nga mga lawas, kita labaw nga makapalambo sa atong tanan nga mga talagsaon nga kahibalo ug mga abilidad.
Gilis sa pulong	Hisguti pag-usab ang gilis sa pulong,"Panahon, ang bahandi sa maalamon nga tawo." • Gibati ba ninyo nga kamo buot usab sa paagi sa inyong paggamit sa panahon nga walay buhat? Kamo aduna bay bag-ong mga ideya kon unsaon paggamit kining bililhon nga panahon?

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga kadaghanan sa hiyas sa atong mga kinabuhi gitino pinaagi sa unsay atong gihimo sa atong panahon nga walay buhat. Ang katuyoan sa kinabuhi dili lamang ang pagpakabuhi og taas, apan sa pagpakabuhi og maayo. Ang panahon usa ka gasa, ug kita kinahanglan nga mogamit niini sa maalamon nga paagi ug moisip niini nga usa ka bahandi.

Kagamitan sa Leksyon

Papilia ang matag batan-ong babaye og usa ka kalihokan nga makatabang kaniya nga labing maayong makagamit sa iyang panahon nga walay buhat.

Pagpalambo og mga Abilidad

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makaila ug makapalambo sa iyang mga abilidad.
PAGPANGANDAM	1. Pagdala og papel ug lapis alang sa mga sakop sa klase. 2. Pag-andam og usa ka lista sa matag abilidad sa mga inahan aron hisgutan ang mga abilidad sa iyang anak nga babaye. Kini nga lista pagagamiton sa kalihokan sa paglamdag sa sinugdanan sa leksyon. 3. Gikan sa mga lista sa mga ablidad nga imong giandam, pagpili og usa nga dili kaayo nga tataw nga abilidad alang sa matag batan-ong babaye. Isulat kini diha sa usa ka piraso nga papel, ibutang ang papel diha sa usa ka kahon o pakite og pusta ang pakite sama sa usa ka gasa, ug butangi kini og timaan sa ngalan sa batan-ong babaye. 4. Pag-andam og usa ka pirasong papel alang sa matag kasulatan nga kapanguhaan nga gigamit sa Pagsiksik sa Kasulatan. Butangi og numero kining mga papel diha sa pagkasunodsunod nga gipasabut diha sa leksyon. Dayon ibutang ang tanang mga papel ngadto sa lain nga pakite, ug pusta kini sama sa gasa. 5. Pagtudlo og usa ka sakop sa klase sa pag-andam sa pagsaysay o pagbasa sa sambingay sa mga talagsaon nga kahibalo, nga makita diha sa Mateo 25:14–30. 6. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna: Paglamdag Kaninyo**
Paglamdag	Pagbutang og lingkuranan o bangko diha sa tunga sa lawak. Iapud-apod ang papel ug mga lapis ngadto sa batan-ong babaye. Ipasabut nga ikaw molamdag sa espesyal nga mga gasa nga nadawat sa matag batan-ong babaye, diha sa bangko o lingkuranan. Ihatag kaniya ang kahon sa gasa nga imong giandam alang kaniya. Sugoa siya sa pag-abli niini ug sa pagbasa og kusog sa abilidad nga gisulat diha sa papel. Human siya makahimo niini, hangyoa siya sa laing gasa nga anaa kaniya. Tingali makatabang ang pagpangutana sa usa o sa daghan sa mosunod nga mga pangutana: 1. Unsa ang inyong gibuhat nga mohimo kaninyo nga mobati og maayo o makahatag kaninyo og usa ka pagbati sa kalampusan? 2. Unsay inyong gibuhat karon nga dili ninyo mabuhat tulo ka mga tuig na ang milabay? 3. Unsay inyong gibuhat nga wala buhata sa uban? Kon ang batan-ong babaye dili gihapon makaila og dugang gasa sa iyang kaugalingon, isugyot ang usa gikan sa lista nga inyong giandam. Sunod hangyoa ang klase sa pag-ila sa ikatulo nga gasa nga anaa sa batan-ong babaye. Tulo ka mga gasa kinahanglan nga maila alang sa matag batan-ong babaye ug nasulat diha sa iyang papel. Ipadayon kini nga pamaagi hangtud ang tanang mga sakop sa klase nalamdagan ug adunay dili mokubos sa tulo ka mga abilidad nga nailhan.

Kita Kinahanglan nga Makaamgo sa Atong mga Abilidad ug mga Tinguha

Kasulatan

Ipabasa pagdungan sa klase ang Doktrina ug mga Pakigsaad 46:8–9. Sa laktod hisguti kini nga kasulatan ug isulat diha sa pisara: "Pangitaa sa matinguhaon nga paagi ang labing maayo nga mga gasa."

Gisulat sa Papel nga panaghisgutan

Ipaila sa batan-ong mga babaye ang mga abilidad o mga gasa nga anaa kanila o buot nga maangkon nga wala pa nila masulat.

Ipadugang kini nila ngadto sa lista sa mga gasa diha sa ilang mga papel. Awhaga sila sa paglakip sa maanindot nga mga hiyas sa kinaiya diha sa ilang mga lista ingon man usab sa tataw nga mga abilidad.

Pagpangita sa Kasulatan

Ipasabut nga ang Langitnong Amahan mihatag kanato sa atong mga abilidad ug mga kahanas. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghinumdom sa bisag unsa nga mga kasulatan diin ang Langitnong Amahan misulti kanato mahitungod niining mga gasa ug mga abilidad.

Ablihi ang nahibilin nga gasa nga kahon. Himoa nga ang matag sakop sa klase mokuha og usa ka buok nga papel uban sa usa ka kasulatan nga mga kapanguhaan. Ipapangita ang kasulatan sa matag usa ug basahon kini sa han-ay nga gipaila pinaagi sa numero nga nag-una sa kapanguhaan. Samtang ang matag usa nagbasa sa iyang kasulatan, ipaila niya ang pinakamahinungdanon nga ideya. Isulat ang ideya diha sa pisara.

PAGPANGITA SA KASULATAN

Mga Pakisayran sa Kasulatan	*Mahinungdanon nga Ideya*
1. Doktrina ug mga Pakigsaad 46:11–12	1. Ang tanan adunay usa ka gasa.
2. Doktrina ug mga Pakigsaad 60:2	2. Ang uban mahadlok ug motago sa ilang mga abilidad.
3. Doktrina ug mga Pakigsaad 67:3	3. Ang uban mahadlok diha sa ilang mga kasingkasing.
4. Doktrina ug mga Pakigsaad 60:13	4. Ayaw itago ang inyong abilidad.
5. 1 Timoteo 4:14	5. Ayaw ibaliwala ang inyong gasa.
6. Doktrina ug mga Pakigsaad 82:3	6. Ang kapangakohan moabut uban sa mga gasa.

Kita Kinahanglan nga Mopalambo sa Atong mga Abilidad

Panaghisgutan sa sambingay

Ipasaysay o ipabasa sa batan-ong mga babaye ang sambingay sa mga abilidad (tan-awa sa Mateo 25:14–30). Hisguti ang sambingay, ginamit ang mosunod nga mga pangutana o sa imong kaugalingon.

- Unsa ang nahitabo ngadto niadtong kinsa mogamit sa ilang mga abilidad?
- Unsa ang nahitabo ngadto sa usa ka tawo kinsa mitago sa iyang abilidad ug walay gibuhat niini?
- Unsa sa inyong pagtuo ang nakaaghat sa mapuslanon nga sulugoon sa pagpadaghan sa ilang mga abilidad?
- Unsa ang ilang ganti?

Panaghisgutan sa pisara

Ipasabut nga samtang kita magpalambo ug magdugang sa atong mga gasa ug mga abilidad, kita dili lamang makadawat og dugang mga abilidad, apan kita usab makaangkon og kinaugalingon nga katagbawan.

- Unsa ang atong mabuhat sa pagpalambo sa mga abilidad nga ania kanato?

Isulat ang ideya sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Ang ilang mga ideya mahimong maglakip sa mosunod:

1. Pagbaton og usa ka tinguha.
2. Paghimo og makab-ot nga mga tumong.
3. Paghimo og usa ka programa sa pagpaningkamot sa usa ka abilidad sa matag higayon.
4. Pakigsulti uban sa usa ka tawo kinsa adunay abilidad. Sutaa giunsa niya sa pagpalambo o pag-angkon niini.
5. Pag-ampo alang sa panabang.
6. Pagbaton og hugot nga pagtuo.
7. Pagbansay
8. Pagtaho sa kauswagan ngadto sa usa ka tawo.
9. Pagpadayon.

Pangutan-a ang batan-ong mga babaye unsay ilang bation kon sila mohatag og usa ka gasa ngadto sa usa ka tawo kinsa nagpakita nga ingon og siya dili gusto niini o dili mogamit niini.

Isulat sa pisara: Doktrina ug mga Pakigsaad 88:33. Paghangyo og usa ka sakop sa klase sa pagbasa sa kasulatan ngadto sa klase.

- Sa unsa nga paagi kita mobati mahitungod sa mga gasa nga gihatag sa Ginoo kanato?

Panaghisgutan sa Kasulatan

Panapos

Ipapakli sa mga sakop sa klase ang Doktrina ug mga Pakigsaad 46:8–9 ug basaha pag-usab ang kasulatan. Itudlo nga ang pahimangno kanato sa "pangitaa sa matinguhaon nga paagi ang labing maayo nga mga gasa, ug kanunay maghinumdom alang sa unsa sila gihatag: alang sa kaayohan niadtong kinsa nahigugma kanako."

Itudlo nga dugang ngadto sa mga gasa nga gihisgutan, laing daghang espirituhanong mga gasa mahimong ipalambo. (Tan-awa sa D&P 46:13–26.) Ang tanang mga gasa gihatag alang sa atong kaayohan. Kini makahatag kanato og hingpit nga kalipay ug katagbawan samtang kita modawat og mopalambo niini ug mogamit niini alang sa kaayohan sa uban. Ingon niadtong anaa sa sambingay sa mga abilidad nakadawat og hingpit nga kalipay samtang sila nagpalambo sa ilang mga abilidad alang sa ilang agalon, aron ang matag batan-ong babaye makabaton og hingpit nga kalipay samtang siya magpalambo sa iyang mga abilidad alang sa atong Agalon.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang matag batan-ong babaye maglikay sa pagtago sa ilang mga abilidad pinaagi sa pagpili diha og usa ka gasa nga iyang buot angkunon ug mosulat sa iyang pagpili diha sa iyang papel. Ipakopya niya ang mga paagi gikan sa pisara nga makatabang kaniya nga makapalambo niana nga gasa. Siya makadugang niini nga lista uban sa iyang kaugalingon nga plano sa aksyon. (Kini mao tingali ang usa ka maayo nga panahon sa pagpakigtambayayong uban sa matag batan- ong babaye tagsa-tagsa sa pagpalambo og mga tumong ug usa ka plano sa aksyon.)

Gisugyot nga mga Kalihokan sa Klase

Huna-hunaa ang mosunod nga mga kalihokan aron sa pagtabang sa mga sakop sa klase sa pagpalambo og pagpakigbahin sa mga abilidad:

1. Pagplano ug pag-organisar og pipila ka mga *workshop*. Uban sa pagtugot sa inyong pangulo sa pagkapari, pagdapit og mga espesyalista sa pagpahigayon og mga *workshop* sa mga dapit diin ang mga sakop sa klase buot mopadako sa ilang kahibalo o mosulay og usa ka bag-ong kahanas o hiyas. Kamo makahimo niini isip usa ka klase, isip gagmay nga mga pundok, o isip tagsa-tagsa.

2. Pagplano og usa ka biyahe aron maminaw og mga batid, o moduaw og usa ka librarya aron makaangkon og kasayuran mahitungod sa usa ka bahin sa gitinguha.
3. Pagplano og usa ka kalihokan sa klase sa pagkat-on og usa ka piho nga kahanas—paghimo og kutson, pagpanahi, pagluto, o usa ka *craft*. Human sa kalihokan sa pagkat-on, ang produkto mahimong ipakigbahin sa uban diha sa purok (sa usa ka biyuda, mga ginikanan, nga adunay bag-ong batang masuso), sa ingon naghatag og gibug-aton sa kamahinungdanon sa paggamit sa atong mga gasa sa pagpanalangin sa uban.
4. Pag-andam ug pagpasundayag og usa ka kalihokan sa abilidad sa musika, arte, o drama sa mga masakitong dili makalakaw, mga tawo diha sa pahulayan nga balay, o mga bata sa usa ka ospital.

Leksyon 45

Pag-apil diha sa mga Arte sa Kultura

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye maningkamot nga labaw nga makaapil sa hingpit sa mga arte sa kultura.
PAGPANGANDAM	1. Mahimong gamiton o dili: Pagkuha og tsart sa ikanapulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo (65013) gikan sa inyong librarya sa balay tigumanan. 2. Pagpundok og mga butang sama sa mga pinintal, mga basahon, mga piraso sa kinulit, ug mga instrumento sa musika nga ipakita diha sa lawak- klasehanan. Ikaw mahimong molakip sa buhat sa arte o sinulat nga gihimo mismo sa batan-ong mga babaye. 3. Pagtudlo og duha ka batan-ong mga babaye sa paghimo og mga pasundayag sa paghulagway sa ikaduhang seksyon sa leksyon. Pagtudlo sa laing matag sakop sa mga klase sa pagpakigbahin og usa ka piraso sa arte o usa ka kasinatian uban sa mga arte sa kultura. 4. Kon ikaw buot, pag-andam sa pagpakigbahin sa mga kasinatian nga imong nasinati uban sa mga arte sa kultura, o paghangyo og usa ka sakop sa purok sa paghimo sa ingon. 5. Pagtudlo og batan-ong babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Ang matag Arte sa Kultura Makapabuhong sa Atong mga Kinabuhi**
Panaghisgutan sa Pisara	Isulat diha sa pisara ang mga pulong nga *Mga Arte sa Kultura*. Ipasabut nga ang mga arte sa kultura naglakip sa mga butang sama sa literatura, drama, klasikal nga musika, sayaw, kinulit ug pinintal. Ilista kini diha sa pisara. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsaysay sa mga pamaagi diin sila sa bag-o pa lang nakakita og mga arte sa kultura.
Tsart ug panaghisgutan	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghinumdom ug pagsag-ulo sa ikanapulog-tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo. Ipakita ang tsart. Hatagi og gibug-aton ang ikaduhang hugpong sa mga pulong: "Kon adunay mga butang nga mahiyason, matahum, dalaygon o takus, kami nangita niining mga butanga." • Gibati ba ninyo nga ang mga arte sa kultura mahimong isipon nga "mahiyason, matahum, dalaygon o takus?" Ngano? • Sa unsa nga paagi nga ang mga arte sa kultura mahimong makabayaw nga impluwensya ngari kanato?
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang mga arte sa kultura adunay usa ka gamhanan nga epekto diha sa atong mga huna-huna ug mga espiritu. Kini makatandog sa atong espiritu ingon ang mga pulong usahay dili makahimo, ug ang ilang epekto sa kasagaran molungtad. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna sa mga pulong nga naghulagway sa positibo nga mga kasinatian nga ilang nasinati uban sa mga arte sa kultura. • Unsay inyong gibati human magbasa og usa ka matahum nga balak o sugilanon, o makadungog o nagpasundayag og usa ka maanindot nga pisa sa musika? Isulat ang mga tubag sa batan-ong mga babaye diha sa pisara. Kini maglakip sa mga pulong ingon sa malipayon, nadasig, natagbaw, o nakaangkon og kaayohan. Ipasabut nga ang mga arte sa kultura og kalidad makahatag og maanindot nga impluwensya sa atong mga kinabuhi. Kini makahatag og usa ka sukaranan nga panginahanglan sa tawo aron makapahimulos ug makaapil diha sa katahum libot kanato ug diha sa atong kabilin sa kultura.

Si Presidente Spencer W. Kimball miingon: "Ang matag sakop [sa simbahan] kinahanglan nga mopalambo og mga abilidad, mobasa og maayo nga literatura, moapil sa kalidad nga mga kalihokan sa kultura." (*Ensign*, Mayo, 1978, p. 101).

Kita Makadawat og mga Panalangin gikan sa Pag-apil sa mga Arte sa Kultura

Pagpakigbahin sa mga kasinatian

Hangyoa ang duha nga gitudlo nang andam nga batan-ong mga babaye sa pag-apil. Ang usa mosugod pinaagi sa pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:118 ug dayon makigbahin og usa ka kinaugalingon nga kasinatian uban sa makalingaw nga literatura. Siya mahimong mobasa sa usa ka kinutlo gikan sa usa ka buhat sa literatura nga iyang nalingawan ug maghisgot sa iyang kahulugan, o siya makigbahin og butang nga iyang gisulat sa iyang kaugalingon.

Ang laing batan-ong babaye kinahanglan nga magsugod pinaagi sa pagbasa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 136:28. Siya mahimong makigbahin og usa ka kinaugalingon nga kasinatian uban sa makalingaw nga klasikal nga musika o sayaw, o siya mahimong mopasundayag og usa ka seleksyon ginamit ang usa niining mga arte ug mosulti kon unsa nga paagi kini nakapabuhong sa iyang kinabuhi.

Human niining mga pasundayag hangyoa ang matag ubang batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin og usa ka kasinatian nga makatabang kanila nga mohatag og bili sa kultura nga mga arte o sa pagpakigbahin og usa ka piraso sa arte nga nakabulahan kanila.

Kon ikaw buot, ikaw mahimong makigbahin og mga kasinatian nga imong nasinati uban sa mga arte sa kultura o mohangyo og usa ka sakop sa klase sa pagbuhat sa ingon.

Sa katapusan niining mga pasundayag, ipasabut nga ang atong pag-apil sa mga arte sa kultura dili lamang makapabuhong sa atong kaugalingong mga kinabuhi, apan makapaandam kanato sa pagpabuhong sa mga kinabuhi sa uban. Ipakigbahin ang mosunod nga kasinatian sa usa ka batan-on nga babaye:

Sugilanon

"[Si Mama] naaghat sa pagbutang diha sa among huna-huna sa gugma sa buhat ni [William Shakespeare] diha sa matag usa kanamo. Busa sa edad nga napulong duha, uban sa akong manghud nga mga lalaki ug mga babaye (ang kinamanghuran nag-edad og tulo), ako nagsugod sa pagkat-on sa mga buhat niining bantugang magsusulat.

"Human sa iyang kaugalingong pagtuon, ug uban sa dakong hugot nga pagtuo, si mama mi- representar sa ideya ngari kanamo nga isip usa ka banay kami makapahigayon og usa ka dula nga magbasa lamang bahin ni *Othello*. Kaming tanan miuyon, ug sulod sa misunod nga duha ka mga bulan kami naningkamot nga makasabut ug sa pagsag-ulo sa dula. Ako nahinumdom nga dugay nga matulog sa daghang mga higayon nagbasa og kusog sa mga tudling ni *Desdemona*, naningkamot sa pagsulti sa husto nga paglihok ug paghatag og gibug-aton.

"Ang pagkat-on wala mohunong uban sa mga tudling ug hugpong sa mga pulong. Kami nakaamgo sa makalaglag nga gahum sa pangabubho pinaagi sa kinaiya ni Othello; ang kadaot sa malinglahon nga mga pulong pinaagi ni Iago, ang kontrabida; ug ang kamahinungdanon sa pagtahud ug dungog pinaagi sa maayong tawo nga si Cassio. Ang dula nga midason sa mga pagtulun-an sa Pulong sa Kaalam samtang kami nagkat-on nga ang bino 'makapalibog sa huna- huna sa tawo.'

"Bisan og kami mipasundayag sa dula sa makaduha ka higayon, kausa sa among gabii sa banay ug sa makausa sa usa ka pribado nga tulunghaan, kami napanalanginan sa espirituhanon ug sa akademik nga paagi tungod sa among mga paningkamot. . . . Ang among mama ug papa sa pagtabang kanamo sa pagbansay sa mga baruganan sa 'pagpangita sa labing maayo nga mga basahon ang mga pulong sa kaalam.' (D&P 88:118)" (Eric G. Stephan and Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], p. 70).

Panaghisgutan

Hisguti ang makapabuhong nga kasinatian niining batan-ong babaye pinaagi sa iyang pagtuon ni Shakespeare.

- Sa unsa nga paagi nga ang iyang kahibalo ug gugma sa maayo nga literatura nakapanalangin sa iyang umaabot nga banay ug sa uban?

Hisguti og balik ang ikanapulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghuna-huna og mga paagi diin sila maningkamot sa

pagpabuhong sa ilang mga kinabuhi uban sa mga arte sa kultura ug sa pag-andam sa pagpabuhong sa mga kinabuhi sa ilang mga anak ug sa uban. Ang pipila ka mga ideya mahimong maglakip sa mosunod:

- Lakaw ngadto sa librarya ug pagpili og usa ka klasiko nga buhat sa literatura nga basahon o uban sa usa ka higala.
- Pagbasa og kusog uban sa inyong banay.
- Pagbasa og paborito nga balak o pagpakigbahin og usa ka piraso sa musika uban sa inyong banay ug isulti nganong gusto kamo niini.
- Pagsulat og usa ka balak sa inyong kaugalingon o mga pulong alang sa usa ka pisa sa musika.
- Pagsulat og usa ka drama sa usa ka sugilanon sa kasulatan alang sa inyong klase o banay.
- Susiha ang inyong musika ug mga basahon ug ilabay kadtong dili makapabayaw.
- Pagsugod og pagdugang ngadto sa inyong koleksyon sa kalidad nga musika o mga basahon.
- Paghimo og kwadro sa ubang matahum nga buhat sa arte alang sa inyong lawak.
- Pagsulay og paglatid, pag-lettering, pagdibuho, o sa ubang pipila nga matang sa arte.
- Pagtuon og usa ka dula, pisa sa musika, o opera sa dili pa motambong og usa ka pasundayag.
- Pagpili og tan-awon nga salida sa telebisyon ug tan-aw og edukasyonal ug kultural nga mga programa.

Panapos

Si Presidente Spencer W. Kimball mihatag kanato og usa ka makapadasig nga panan-awon sa atong potensyal sa pagpalambo sa atong kaugalingon nga arte sa kultura:

Kinutlo

"Kita mapagarbuhon sa kabilin sa arte nga gidala sa Simbahan ngari kanato gikan sa iyang kinaunahan mga sinugdanan, apan ang hingpit nga sugilanon sa Mormonismo wala pa masulat ni mapintal ni makulit ni masulti. Kini nagpabilin alang sa dinasig nga mga kasingkasing ug sa may talagsaon nga kahibalo nga mga tudlo nga mipadayag pa sa ilang mga kaugalingon. Sila kinahanglan gayud nga magmatinud-anon, madasigon, aktibo nga mga sakop sa Simbahan sa paghatag og kinabuhi ug pagbati ug tinuod nga panan-aw sa usa ka hilisgutan nga takus kaayo. Ang mao nga mga obra maestra kinahanglan nga molungtad sa daghang mga bulan sa matag sinehan, mokatap bahin sa matag bahin sa kalibutan sa mga pinulongan sa mga tawo, nga gisulat sa labing maayo nga mga artista, nahashasan sa labing maayong tigsaway" ("The Gospel Vision of the Arts," *Ensign*, July 1977, p. 5).

Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pag-apil sa mga arte sa kultura. Sultihi sila nga ang pagbuhat sa ingon makapanalangin sa ilang kaugalingong mga kinabuhi ingon man usab sa mga kinabuhi sa uban.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga isip usa ka klase o isip usa ka tagsa-tagsa, ang batan-ong mga babaye mopili og usa ka paagi sa pag-apil ug pagtamud sa mga arte sa kultura sa umaabot nga mga semana. Sila mahimong modawat sa hagit ni Presidente Kimball sa pagtabang og sulat, pagpintal, o pagkulit sa mga bahin sa sugilanon sa Simbahan. Sila mahimong moapil diha sa mga kasaulogan sa arte sa purok o sanga, mga *roadshow*, mga dula, o laing mga kalihokan sa kultura; moapil sa mga sangka sa magasin sa Simbahan; o mopakigbahin og pipila sa ilang mga talagsaon nga kahibalo uban sa mga sakop sa banay o mga higala.

Kapangakohan sa Panalapi

Leksyon 46

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye makasabut sa panginahanglan nga mahimong may kapangakohan sa panalapi.
PAGPANGANDAM	1. Paghimo og usa ka kopya sa ighahatag nga basahon "Kapangakohan sa Panalapi" alang sa matag batan-ong babaye. Ang ighahatag nga basahon anaa sa katapusan sa leksyon. Pagdala usab og mga lapis. 2. Paghimo og usa ka gilis sa pulong sa mosunod nga pamahayag: Madaginuton nga pagpuyo mao ang "pagkamaalamon, dili usikan, mabuot, nagtagana alang sa umaabot samtang nag-atiman sa karon nga mga panginahanglan." 3. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsaysay mahitungod sa mga matang sa trabaho nga iyang gihimo, bisan sa pagpangita og salapi o sa pagtabang sa iyang banay. Hangyoa siya sa paghisgot sa unsa nga paagi kini nga trabaho nakatabang kaniya nga makaandam alang sa umaabot og sa unsa nga paagi siya migamit sa bisan unsang salapi nga iyang naangkon. 4. Pagdala og ledyer o kwaderno aron sa paghulagway sa mga pamaagi sa pagtipig og mga talaan sa panalapi. 5. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Ighahatag nga basahon	Iapud-apod ang mga lapis ug mga kopya sa ighahatag nga basahon. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtubag sa mga pangutana nga anaa sa ighahatag nga basahon. Isiguro kanila nga sila lamang ang makakita sa ilang mga tubag. Human sila makahuman, hangyoa nga sila motipig sa mga pangutana diha sa huna-huna samtang ang leksyon gihisgutan.
	Kita Kinahanglan gayud nga Makat-on sa Pag-angkon og Kapangakohan alang sa Atong Kinaugalingon nga mga Panalapi
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga kita kinahanglan gayud nga makat-on sa pag-angkon og kapangakohan alang sa atong kinaugalingon nga mga panalapi. Bisan unsa pa ka gamay o dako ang atong kita, kita makadumala niini sa maalamon nga paagi, ug kita makadawat og daghang mga kaayohan gikan sa pagbuhat sa ingon.
Kinutlo	Basaha ang mosunod nga kinutlo: "Kon adunay bisan unsa nga butang nga makahatag og kalinaw ug katagbawan sa kasingkasing sa tawo, ug ngadto sa banay, mao ang pagpuyo sumala sa atong mga kinitaan. Ug kon adunay bisan unsa nga butang mga makapalagot ug pagkapawala sa paglaum ug makasakit sa kasingkasing, mao ang pagpangutang ug mga obligasyon nga dili matuman" (Heber J. Grant, *Gospel Standards* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941], p. 111).
Panaghisgutan	Hangyoa ang matag batan-ong babaye sa paghuna-huna sa hilom nga paagi unsa ang mahitabo sa matag usa sa mosunod nga mga sitwasyon: (1) kon ang panalapi nga kalit nga mausab moabut sa inyong banay, (2) kon ang inyong banay sa kalit nag-atubang og dako nga galastuhan sa medikal, (3) kon ang usa ka ginikanan namatay nga wala damha,

(4) kon ang kita sa banay mohunong karon. Kon ang bisan unsa niini nga mga sitwasyon mahitabo sa inyong banay, unsaon ninyo pagtabang? Ang inyo bang panginahanglan karon makapahubas sa mga kapanguhaan sa banay? Nakahimo ba kamo og bisan unsang pagpangandam nga mahimong makatabang sa mao nga mga kahimtang?

• Adunay bay nakasinati sa ingon niini nga inyong buot ipakigbahin?

Ipasabut nga kon kita makatabang sa atong mga kaugalingon ug moangkon og kinaugalingon nga mga kapangakohan alang sa atong kinaugalingon nga mga panalapi, kita anaa sa dalan paingon sa madaginuton nga pagpuyo.

Gilis sa pulong ug kinutlo

• Unsa ang madaginuton nga pagpuyo?

Ipakita ang gilis sa pulong. Ipasabut nga si Sister Barbara V. Smith mihatag og kahulugan sa madaginuton nga pagpuyo mao ang "pagkamaalamon, dili usikan, mabuot, nagtagana alang sa umaabot samtang nag-atiman sa karon nga mga panginahanglan" (*Ensign*, May 1976, p. 118).

Panaghisgutan

Tabangi ang batan-ong mga babaye sa paghatag og kahulugan sa *dili usikan* ug *mabuot*. Ipasabut nga bisan og sila tingali limitado niining higayona sa ilang mga kinitaan, sila makahimo og "tagana alang sa umaabot samtang nag-atiman sa karon nga mga panginahanglan." Hangyoa sila sa pagtandi ngadto sa ilang mga tubag diha sa ighahatag nga basahon. Diin sila mahimong makapalambo nga mahimong labaw nga madaginuton, labaw nga may kapangakohan, ug labaw nga maayong tigdumala sa ilang mga panalapi karon?

Pasundayag sa batan-ong mga babaye

Hangyoa ang gitudlo nang daan nga batan-ong mga babaye sa pagsulti sa mga matang sa trabaho nga iyang gihimo. Hangyoa siya sa pagpasabut giunsa niya paggamit ang salapi nga iyang nadawat.

Panaghisgutan

• Sa unsa nga paagi nga ang trabaho niining batan-ong babaye nakatabang kaniya sa pag- andam alang sa umaabot?

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagsugyot sa maalamon ug maayo nga mga paagi diin sila makagamit sa bisan unsang salapi nga ilang madawat.

• Unsa ang pipila ka maayong mga paagi sa pagtigum og salapi alang sa umaabot?

• Unsa nga mga matang sa mga pagpalit ang maalamon ug madaginuton?

Ipakita ang ledyer

Ipakita ang ledyer o kwaderno. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtan-aw sa sundanan nga badyet nga gilatid diha sa ilang ighahatag nga basahon.

Pagpasabut sa magtutudlo

Itudlo nga ang husto nga paghimo og talaan usa ka mahinungdanon nga bahin sa maayong pagdumala sa salapi. Kon kita moangkon og kapangakohan alang sa atong mga panalapi, kita kinahanglan nga adunay matang sa basahon o kwaderno aron kasulatan og talaan sa atong kinitaan ug sa atong mga galastuhan. Kini nga talaan mapuslanon sa pagtabang kanato sa pagbadyet sa atong salapi. Adunay nagkalain-laing mga paagi sa paghimo og talaan sa panalapi, apan ang tanan adunay sukaran nga kasayuran nga naandan.

Balik ngadto sa latid sa badyet. Ipasabut nga kini makapahimo sa usa ka tawo sa pagsubay pila ang iyang kinitaan ug makakontrol pila ang iyang gastuhon.

• Sa unsa nga paagi nga paghimo sa yanong talaan makatabang kaninyo sa pag-angkon og kapangakohan alang sa inyong mga panalapi? (Kamo makahibalo pila ang salapi nga anaa kaninyo; sa diha nga kini nadawat, nagasto, o natigum; kon kamo nagpuyo ba o wala sulod sa inyong badyet.)

• Unsa ang ubang mga kaayohan ang mahimong mosangpot gikan sa paghimo og maayong batasan sa paghimo og talaan?

Ang Pag-angkon og Kapangakohan sa Panalapi Makatabang Kanato nga Mahimong Mapaningkamuton sa Kaugalingon

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga ang mga pangulo sa Simbahan motambag kanato nga mahimong masaligon sa kaugalingon ug mapaningkamuton sa kaugalingon pinaagi sa kapangakohan sa panalapi bisan sa ekonomikanhon nga mga kalisud libot kanato. Basaha ug hisguti ang mosunod nga kinutlo:

Mga Kinutlo

"Ang Ginoo nagtinguha sa iyang mga Santos nga mahimong gawasnon ug masaligon sa kaugalingon sa malisud nga mga adlaw nga umaabot. Apan walay tawo nga tinuod nga gawasnon kinsa anaa sa pagkaulipon sa panalapi" (Ezra Taft Benson, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1973, p. 90; o *Ensign*, Jan. 1974, p. 69).

"Kita kinahanglan gayud nga makahibalo nga ang mga problema sa panalapi mao ang katarungan sa daghang walay kalipay ug sa tinuod mao ang dako nga hinungdan sa mga kalisud ug pagdiborsyo sa banay.

"Ang Ginoo miingon kanato nga kon kita andam, kita dili mahadlok (tan-awa sa D&P 38:30). Usa ka panalangin ang mahimong gawasnon gikan sa kahadlok sa panalapi" (Franklin D. Richards, sa Taho sa Komperensya, Abr. 1979, p. 55; o *Ensign*, May 1979, p. 38).

Panaghisgutan

• Gawas sa pagkat-on ug pagbansay sa mga baruganan sa maayong pagdumala sa salapi, unsa ang pipila ka mga hiyas nga atong palamboon aron mahimong may kapangakohan sa panalapi? Human makatubag ang batan-ong mga babaye niini nga pangutana, isulat diha sa pisara ang mosunod nga tulo nga mga hiyas ug hisguti ang matag usa, ginamit ang materyal nga gisangkap.

1. *Pagbaton og disiplina*. Kita gibalik-balikan sa pag-awhag sa paglikay sa utang ug dili mopalabaw sa atong mga tinguha unsay atong kinitaan. Nagkinahanglan og disiplina sa pagbayad sa mga ikapulo nga mga halad, sa pagtigum kanunay, o sa pagpuyo sulod sa usa ka badyet.

Kinutlo

"Ang yawe sa paggasto og gamay kay sa atong kinitaan yano—kini gitawag og disiplina. Bisan og batan-on pa o tigulang na, kitang tanan kinahanglan gayud nga makat-on sa pagdisiplina sa atong mga kaugalingon, sa atong mga gana, ug sa atong ekonomikanhon nga mga tinguha" (n. Eldon Tanner, sa Taho sa Komperensya, Okt. 1979, p. 119; o *Ensign*, Nov. 1979, p. 81).

• Sa unsa nga paagi nga ang badyet sa atong kinitaan makatabang kanato sa pagdisiplina sa atong mga kaugalingon?

Mga Kasulatan

2. *Ayaw paghinakog*. Ang mga kasulatan naghatag kanato og bililhon nga tambag niini nga hilisgutan. Basaha pagdungan ug butangi og timaan ang mosunod nga duha ka mga kasulatan: Doktrina ug mga Pakigsaad 68:31; Jacob 2:18–19.

Panaghisgutan

• Sa unsa nga paagi nga ang pagbayad sa atong mga ikapulo ug mga halad makatabang kanato sa pagsunod niini nga tambag sa kasulatan? Unsa ang angay nga mga tawo o kapunongan nga anaa diha sa atong komunidad diin kita mahimong moamot?

Sugilanon

3. *Gamit og maalamon nga paghukom*. Usa ka babaye kinsa sa kalit nag-atubang sa pagkabiyuda misaysay sa iyang mga pagbati mahitungod sa kamahinungdanon sa pagkat-on sa batan-ong mga babaye og sayo unsaon sa paggamit sa maalamon nga paghukom sa pagbadyet ug pagplano og kinaugalingon nga mga panalapi.

"Ako wala magtuo nga usa ka sumbanan nga butang ang mahimong usa ka inahan nga nagtrabaho," siya miingon, "apan ubos sa uban nga mga kahigayunan kamo kinahanglan nga mobutang sa inyong huna-huna sa pagsangkap alang sa kaugmaon sa inyong banay. Ako misiguro nga ang akong anak nga mga babaye makaandam sa ilang mga kaugalingon aron sila makapuli sa kapangakohan sa panalapi alang sa ilang mga banay kon gikinahanglan. Ako miawhag sa akong anak nga mga lalaki, kon sila makig-*date* na, sa pagpangita sa batan-ong mga babaye nga makahimo sa pagpadako sa ilang mga anak nga mag-inusara" (Maren E. Hardy, "Widow Discovers Her Own Potential, Gains Successes," *Church News*, 10 July 1982, p. 7).

Panaghisgutan

• Sa unsa nga paagi nga kini nga mga sugyot makatabang kanato nga makahimo og maalamon nga paghukom sa pagbadyet sa atong salapi ug pagplano sa atong umaabot nga mga kinabuhi?

• Ngano nga mahinungdanon alang kanato sa pagkat-on nga mahimong mapaningkamuton sa kaugalingon sa panalapi nga mga butang?

Mga pagtuon sa kahimtang

Hangyoa ang mga sakop sa klase sa paghukom hain niining tulo ka mga hiyas ang kinahanglan nga palamboon ug bansayon sa batan-ong mga babaye sa mosunod nga mga pagtuon sa kahimtang. Unsa unta ang mahimo sa matag batan-ong babaye sa paglikay sa mga problema ug paglambo sa iyang pagpaningkamot sa kaugalingon sa panalapi?

1. Si Christina kanunay nga buot motungha sa kolehiyo human sa gradwasyon sa sekondarya, apan siya kinahanglan mousab sa iyang mga plano sa diha nga siya nakahibalo nga siya walay igong salapi sa pagbuhat sa ingon.
2. Ang mga ginikanan ni Tamara misugyot nga siya moamot sa iyang bahin sa binulan nga halad sa puasa, apan siya nakahukom sa pagpalit sa bag-ong gipagawas nga album sa musika.
3. Si Martha misulti sa iyang inahan nga siya mobayad sa katunga sa iyang mga leksyon sa musika kon ang iyang mga ginikanan mobayad sa laing katunga. Siya nakahimo sa pagtuman sa iyang bahin sa kasabutan sulod sa duha ka mga bulan lamang ug dayon wala na makahimo sa pagpadayon sa iyang mga bayad.
4. Si Sarah nakahukom nga tungod kay magsugod na ang pagtungha niining bulana, siya dili una mobayad sa iyang ikapulo hangtud sa sunod bulan kon siya wala nay daghan kaayong mga galastuhan.
5. Si Rachel buot mopalit og bag-ong sinina aron motabang sa kasal sa usa ka higala apan nakaamgo nga siya walay salapi nga ikapalit sa sinina ug sa gasa alang sa pangasaw-onon, busa siya mihangyo sa iyang mga ginikanan kon siya makahimo ba pag-utang sa gasa sa ilang kard sa utang.
6. Si Janette migasto sa iyang sobra nga kwarta sa walay hinungdan nga mga pagkaon ug karmelitos. Siya kanunay nga magbagulbol nga siya walay igong salapi nga ipalit sa mga sinina, mga pagpaguapa, ug ubang mga kinahanglanon sa pagpaanyag.

Pagpasabut sa magtutudlo

Panapos

Pahinumdumi ang batan-ong mga babaye kon unsa ka mahinungdanon alang kanato sa pagkat-on sa pag-angkon og kinaugalingon nga kapangakohan alang sa atong mga panalapi. Kita makagamit og mga kapangakohan sa panalapi sa maalamon nga paagi ug sa paglikay sa mga problema karon ug sa atong umaabot nga mga kinabuhi. Kita mahimong mapaningkamuton sa kaugalingon nga walay kahadlok sa panalapi, mobati sa hingpit nga kalipay sa pag-angkon sa atong kaugalingon mga kabtangan, ug makatagamtam sa kalipay ug kasiguroan nga moabut gikan sa madaginuton nga pagpuyo.

Kagamitan sa Leksyon

Awhaga ang batan-ong mga babaye sa pagkuha og usa ka matang sa kwaderno o ledyer aron magsugod sa paghimo og mga talaan sa panalapi. Isugyot nga sila modala ngadto sa panimalay sa ighahatag nga basahon sa "Kapangakohan sa Panalapi" ug mohisgot niini uban sa ilang mga ginikanan, mangayo og panabang sa pagkat-on sa pag-angkon og kapangakohan alang sa ilang kinaugalingon nga mga panalapi.

Kapangakohan sa Panalapi

1. Unsay akong buhaton aron makakita og salapi?

2. Pila ang akong kinitaan, o pila ang akong alawans?

3. Unsa akong gigastohan sa salapi nga akong nakita?

4. Pila ang akong natigum ug diin nako ibutang ang akong mga tinigum?

5. Nakautang ba ako og salapi? Pila?

6. Unsay akong gigasto sa akong kaugalingon lamang, ug unsay akong gigasto alang sa uban?

7. Unsa nga mga kahanas ang akong gipalambo aron sa pagtabang kanako nga makatigum sa salapi nga akong kinahanglanon aron sa pagtubag sa umaabot nga mga tumong?

8. Naghimo ba ako og talaan sa panalapi?

Kinaugalingon nga Badyet

Gipaabut nga Kinitaan												
	Ene	Peb	Mar	Abr	Mayo	Hun	Hul	Ago	Sep	Okt	Nob	Dis
Mga Suweldo												
Kinaugalingon nga pagpanarbaho												
Uban												
Total												

Giplano nga mga Galastohan												
	Ene	Peb	Mar	Abr	Mayo	Hun	Hul	Ago	Sep	Okt	Nob	Dis
Ikapulo												
Halad sa puasa												
Mga tinigum												
Sinina												
Tabang sa banay												
Mga gasa												
Uban												
Total												

Leksyon 47

Usa ka Makapabayaw nga Kahimtang

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye maningkamot sa pagpalambo og usa ka makapabayaw nga kahimtang diha sa iyang kinabuhi karon ug sa umaabot.
PAGPANGANDAM	1. Hulagway 22 hangtud sa 25, Usa ka Balay-tigumanan, Panimalay, Kalihokan nga Kalingawan, ug Hiyograpikanhon nga Dapit. Ang tanan nahimutang sa luyo sa manwal. 2. Mahimong himoon o dili: Paghimo og usa ka *poster* sa kahulugan sa *kahimtang*, makita diha sa Pasiuna. 3. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Panaghisgutan sa hulagway	Ipakita ang mga hulagway sa nagkalain-lain nga mga matang sa mga kahimtang. Hangyoa ang klase sa paghatag og kahulugan ug paghisgot sa pulong *kahimtang*. Dayon ipakita ang poster.
Poster	Kahimtang: Mga kondisyon ug mga palibut nga nakaimpluwensya sa kinabuhi sa usa ka tawo o sa komunidad. Ipasabut nga daghang mga hinungdan sa atong kahimtang nga wala na sa atong pagpugong. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa pipila niini nga mga hinungdan. Ilista kini diha sa pisara ubos sa ulohan nga "Dili Makapugong"
Panaghisgutan sa pisara	Ang lista mahimong maglakip niini nga mga hinungdan: *Dili Makapugong* Hiyograpikanhon nga dapit Klima Gidak-on og pagkabutang sa banay Matang sa panimalay Trabaho sa mga ginikanan Dapit diha sa banay Mga kinaiya sa mga ginikanan
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang dili makapugong nga mga hinungdan sa atong kahimtang lig-on nga makapaimpluwensya sa atong adlaw-adlaw nga pagpuyo. Bisan pa niana kita makapugong sa daghang mga bahin sa atong kahimtang ug kini mao ang atong hatagan og dako nga pagtagad. Kita kinahanglan nga mopalambo sa atong kahimtang kutob sa mahimo.
	Paghimo og usa ka Maayo nga Kahimtang
Panaghisgutan sa pisara	Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pag-ila sa mga hinungdan sa ilang kahimtang diin sila adunay pagpugong. Idugang ang ilang mga sugyot ngadto sa lista sa pisara ubos sa ulohan "Makapugong." Ilakip ang mao nga mga hinungdan ingon sa mosunod:

Dili Makapugong	*Makapugong*
Hiyograpikanhon nga dapit	Mga Higala
Klima	Mga *Hobby*
Gidak-on og pagkabutang sa banay	Paggamit sa panahon
Matang sa panimalay	Kinaugalingon nga mga kinaiya
Trabaho sa mga ginikanan	Mga matang sa mga pasundayag sa medya nga gitan-aw
Dapit diha sa banay	Paglimpyo
Mga kinaiya sa mga ginikanan	

Kinutlo

Basaha ang mosunod nga pamahayag:

"Duha ka mga obligasyon nga giatubang sa mga santos diin ang butang sa *kahimtang* mao ang gikabalak-an: 1. Sa paghimo alang sa ilang mga kaugalingon ug sa ilang mga banay sa labing maayo ug makabayaw nga kahimtang kutob sa mahimo, aron adunay gamay nga kahigayunan ni bisan kinsang sakop sa pundok sa banay nga mawala tungod sa kalapasan; ug 2. Sa pagbarug sa ibabaw sa tanang dili maayo nga sitwasyon sa kahimtang nga mahimong masugatan sa panahon sa dagan niining mortal nga pagsulay. . . .

". . .Ang mga santos kinahanglan nga mopasiugda og kalinaw ug gugma sa ilang mga banay; moapil sa maayo nga kalingawan lamang; mopahigayun sa ilang inadlaw-adlaw nga mga buluhaton sa labing limpyo ug labing maayo nga kahimtang kon mahimo; makig-uban lamang sa angay nga mga kauban; ug maningkamot sa pagpuyo ubos niana nga palibot ug moimpluwensya niana nga makasalmot sa espiritu sa pagkamatarung ug hugot nga pagtuo. Kanunay nga pagpakig-uban niana nga ubos ug bulgar sa walay duha-duha mosangpot ngadto sa paghatag og walay bili sa tawhanong kalag" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 229).

Pangutana

- Sumala ni Elder McConkie, unsa ang unang kapangakohan nga ania kanato alang sa atong kahimtang?

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga sugilanon, nga nagsulti sa unsa nga paagi nga ang batan-ong mga babaye makatabang sa paghimo og usa ka maayo nga kahimtang.

Si Carla ug si Jenny Lynn managsoong mga babaye kinsa nagtipon sa usa ka lawak. Bisan pa niana, ang lawak adunay duha ka hingpit nga lahi nga matang sa mga kahimtang. Si Carla adunay mga poster sa mga sikat sa musika nga *rock* ug guapo nga mga lalaki sa mga bong-bong sa iyang bahin sa lawak. Ang radyo patugtogon og kusog nga *rock* nga musika kon siya anaa sa balay. Ang mga sinina gipatongpatong sa matag lingkoranan ug kaban ug gipangbitay diha sa pultahan sa aparador. Siya maglisud sa pagpangita sa iyang mga sapatos tungod kay ang ilawom sa iyang aparador kanunay nga katag, ingon usab sa ilawom sa iyang higdaanan. Ang iyang hugaw nga sinina nasagol sa iyang limpyo nga mga sinina hangtud nga kini lisud na mailhan asa ang asa. Ang iyang higdaanan panagsa ra mahipos.

Si Jenny Lynn, sa laing bahin, mibutang og dekorasyon sa iyang mga bong-bong uban sa mga handumanan sa sekondarya ug mga hulagway sa iyang mga higala ug banay. Siya adunay dako nga hulagway sa usa ka templo sa usa ka bahin sa bong-bong, uban sa gagmay nga mga hulagway nga iyang nadawat sa Simbahan sa Manluluwas ug sa propeta. Ang iyang aparador kanunay nga han-ay ug siya sa kasagaran mohipos sa iyang higdaanan. Iyang ablihan ang mga kurtina aron makasulod ang init sa adlaw ngadto sa lawak kutob sa mahimo.

Panaghisgutan

Hisguti ang mga kalainan sa kahimtang nga gihimo sa matag batan-ong babaye.

- Sa unsa nga paagi nga ang kahimtang makaapekto sa matag usa sa mga kinaiya sa batan-ong mga babaye?
- Ang ilang mga pagtuon?
- Ang ilang kalihokan sa Simbahan?
- Ang ilang abilidad sa pagkauyon sa usag usa?

Artikulo sa hugot nga pagtuo	Ipabasa sa mga sakop sa klase o ipasag-ulo ang ikanapulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo. • Unsa ang gisulti niini nga artikulo sa hugot nga pagtuo mahitungod sa matang sa kahimtang nga kinahanglan nga atong paningkamutan nga himoon?
Kasulatan	Ipapangita ug ipabasa sa batan-ong mga babaye ang Mga Taga-Filipos 4:8. Ipasabut nga ang kasulatan ug ang ikanapulog tulo nga artikulo sa hugot nga pagtuo nagpahayag sa pipila ka mga hiyas nga gitinguha sa matinud-anon nga mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. • Unsa ang pipila sa mga butang sa kinabuhi nga matahum, dalaygon, o takus? • Sa unsa nga paagi nga kining mga butanga makahimo kanato nga labaw nga maayong mga tawo? • Sa unsa nga paagi kita makalakip niini nganha sa atong kaugalingon nga kahimtang? • Sa unsa nga paagi nga ang mga higala makatabang kanato sa pagpangita niini nga mga matang sa butang?
Sugilanon	Ang mosunod nga sugilanon naghisgot kanato sa unsa nga paagi ang usa ka batan-ong babaye makapalambo sa iyang kahimtang. Si Louise usa ka sakop sa usa ka dako nga banay. Ang panahon lisud kaayo, ug ang iyang amahan magdala lamang og gamay kaayo nga kinitaan. Ang mapainubsanon nga panimalay sa banay naglakip lamang sa duha ka mga lawak ug usa ka barong-barong nga kayda sa luyo. Uban lamang sa duha ka mga higdaanan alang sa tibuok banay, si Louise ug iyang napulog usa ka igsoong mga lalaki ug igsoong mga babaye matulog kasagaran diha sa salog. Sa mainit nga panahon ang mga lalaki matulog sa gawas o ilawom sa landong sa likod sa balay. Bisan og ang pisikal nga kahimtang niini nga banay nagpakita sa kakabus ug panginahanglan, ang mga anak migamit sa ilang mamugnaon ug mahandurawon nga mga huna-huna sa paghimo sa ilang kinabuhi sa panimalay nga matahum. Si Louise naghisgot mahitungod sa unsa nga paagi sa iyang mga tuig sa pagkabatan-on siya madasigong magpaabot sa matag Huwebes sa gabii. Kini mao ang gabii nga siya ug ang iyang igsoong mga babaye mopuli sa pagkatulog diha sa higdaanan. Kini usab mao ang gabii nga sila makahimo sa ilang "pagbansay sa orkestra." Nga walay mga instrumento nga magamit, matag usa kanila mopili sa ilang paborito nga huna-huna lamang nga instrumento sa musika ug mogahin sa kagabhion sa pag-*hum* ug pagkanta sa matag huni nga ilang nahibaloan samtang nagtugtog sa ritmo diha sa usa ka gihuna-huna nga dram, o nagpatugtog og gihuna-huna nga biyolin, banho, saksopon, klarinete, o baho. Apan ang paborito nga instrumento sa tanan mao ang "dako nga piyano." Ang gagmay nga batang mga babaye magpuli-puli sa paglingkod diha sa daan nga lingkuranan sa may tiilan sa higdaanan (ang bugtong metal nga nahimutangan sa higdaanan diha sa balay) ug mogamit niini nga *keyboard* alang sa ilang gihuna-huna nga piyano. Si Louise nakagusto niana nga piyano. Walay pasundayag ni Bach o Bethoven nga labaw nga larino kay sa iyang pasundayag samtang nagpatugtog sa mahunihon nga mga pagsukod pataas ug paubos niadtong gihuna-huna nga mga marpil nga tapoyanan. Kini mahitabo hangtud sa daghang mga tuig nga nanglabay, human sa pagpakigbisog nga makatungha ug human maminyo, nga si Louise, nakabaton og usa ka piyano. Ang iyang damgo sa pagpatugtog og usa ka instrumento sa musika nahinabo. Ug ang hingpit nga kalipay nga nakadungog sa bantugang tigpasundayag ug mga artista ilabi na sa iyang kaugalingong anak nga mga babaye, sa ilang mga kaugalingong nagmalampuson nga mga musikero, usa ka dako nga kalampusan sa iyang kinabuhi. Kini mao ang kalampusan sa usa ka damgo sa usa ka gamay nga bata kinsa nagpuyo sa ubos nga kahimtang apan kinsa adunay usa ka kasingkasing kanunay nga maningkamot ug nangita sa katahum. • Sa unsa nga paagi nga kining batan-ong babaye nakahimo ug katahum sa iyang kahimtang?

Pagbarug ibabaw sa Dili Maayo nga mga Kahimtang

• Unsa ang ikaduha nga kapangakohan nga gihisgutan ni Elder McConkie?

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga isip mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, kita usahay makakita sa atong mga kaugalingon nga anaa diha sa mga kahimtang nga dili maayo ug dili subay sa atong mortal nga mga sumbanan. Ang mosunod nga sugilanon mao ang usa sa paagi sa pag-atubang sa mao nga mga sitwasyon.

Pagtuon sa Kahimtang

" 'Usa ka gabii sa mabugnaw nga ting-init sa diha nga ako usa ka *freshman* sa kolehiyo, ako adunay usa ka *date* uban sa usa ka tawo nga akong nagustuhan gayud. Ako wala kaayo makaila kaniya, apan ako midayeg kaayo kaniya.

" 'Sa diha nga siya miabut aron sa pagkuha kanako alang sa usa ka sine, kami naglakaw paingon sa sinehan, tungod kay siya walay sakyanan. Kami adunay maanindot kaayo nga panahon nga nagkaila-ila sa usag usa.

" 'Dayon ang sine nagsugod. Maayo pa kini sa unang napulo ka mga minuto, apan bisan og kini adunay [kasarangan] nga grado, kini nagsugod sa paghimo kanako nga dili komportable. Ang panag- istorya nahimong labaw og labaw nga masugyuton, ug ako nagsugod sa pagkadailos diha sa akong lingkuranan.

" 'Ug nasayud ba kamo unsay iyang gibuhat? Bisan og kami diha lamang sulod sa mubo nga higayon, siya milingi kanako ug miingon, "Ako wala kaayo makagusto niini nga sine. Mahimo ba nga kita mobiya?" Siya wala magduha-duha niini, siya misugyot lamang nga kami mobiya. Ako kanunay nga mahinumdom niana nga *date* tungod sa iyang kaligdong. Kana mao ang matang sa tawo nga akong gustong pakaslan.'

"Idugang ngadto niini nga sugilanon ang ubang dili maihap nga susama niini, ug kamo moabut og usa ka kapilian nga daghang batan-ong SUA nga mipili: sa paggawas, pagbalhin, pagpawong kon ang mga sine, mga dula, radyo, o telebisyon makasilo sa ilang mga sumbanan" (Kathleen Lubeek, "The Turn-off Walk-out Factor," *New Era*, June 1981, p. 26).

Panaghisgutan

• Unsa ang mga kapilian niini nga sitwasyon?

• Sa unsa nga paagi nga ang desisyon sa batan-on nga lalaki ug babaye sa pagbiya nagpakita nga sila nagtahud sa usag usa?

• Unsa ang inyong buhaton kon kamo makakaplag sa inyong kaugalingon sa susama nga sitwasyon?

• Unsa nga ubang mga matang sa dili maayo nga mga kahimtang nga ang mga batan-on makakita sa ilang mga kaugalingon nga anaa niini?

• Sa unsa nga paagi nga kita mobarug ibabaw niini nga mga sitwasyon?

Panapos

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga kita makatabang sa paghimo og usa ka positibo nga kahimtang alang sa atong mga kaugalingon, sa atong mga higala, ug sa atong banay. Ang atong panimalay mahimong usa ka tolda, usa ka *hogan*, usa ka *cabin*, usa ka dako nga gambalay sa bika, o usa ka palasyo. Bisan unsa ang atong sitwasyon, kita kinahanglan nga mohimo sa tanan nga atong mahimo sa pagbuntog sa dili maayo nga mga impluwensya ug makahimo og usa ka makapabayaw nga kahimtang sa atong mga palibot.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang batan-ong mga babaye motimbang-timbang sa ilang kaugalingon mga lawak sa ilang mga dapit sa panimalay diin sila mahimong mopalambo sa kahimtang. Isugyot nga sila mohimo unsay ilang mabuhat sa paghimo sa ilang kaugalingong mga panimalay nga makapahimuot ug makapabayaw nga mga dapit.

Pagpalambo sa mga Kahanas sa Pagpangulo

Leksyon 48

Mga Kahanas sa Panagsultihanay sa Pagpangulo

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye mahimong usa ka labaw nga epektibo nga pangulo pinaagi sa pagkat-on sa mga kahanas sa panagsultihanay.
PAGPANGANDAM	1. Pag-andam alang sa matag batan-ong babaye og usa ka kopya sa ighahatag nga basahon sa katapusan niini nga leksyon. 2. Pagplano og pasiuna nga pasundayag uban sa presidente sa klase. Kini magkinahanglan og usa ka taptap sa mata, sampong sa baba, gapas, ug pisi. Paandama ang presidente sa klase sa pagpadayag sa iyang mga gibati mahitungod sa pasiuna nga kasinatian sa katapusan sa leksyon. 3. Pagtudlo og daghang batan-ong mga babaye sa paghisgot sa mga pamaagi diin sila nahimong usa ka pangulo diha sa ilang panimalay, simbahan, tulunghaan, o komunidad. Hangyoa sila sa pagpasabut sa unsa nga paagi nga kining mga kasinatian sa pagpangulo nakapanalangin sa ilang kaugalingong mga kinabuhi ug sa mga kinabuhi sa uban. 4. Ilista sa laing piraso nga papel ang mga pakisayran sa kasulatan ug ang kinutlo nga makita diha sa ikatulo nga seksyon sa leksyon. 5. Pagtudlo og batan-ong mga babaye sa pagsaysay og bisan unsang mga kasulatan, mga sugilanon, o mga kinutlo sa imong gusto.
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Pasiuna**
Pagpasundayag	Sa pagsugod sa klase, palingkura ang presidente sa klase diha sa atubangan sa lawak nga gitaptapan ang iyang mga mata, gapas sa iyang mga dunggan, og sampong diha sa iyang ba-ba ug ang iyang mga kamot ug mga tiil gihigtan. Nga walay bisan unsang paghisgot sa iyang kapalaran, sugdi ang klase pinaagi sa pagpahibalo sa pipila ka mga butang nga inyong buot buhaton sa mga sakop sa klase. Sama pananglit: "Kita adunay usa ka mahinungdanon nga leksyon. Aron kamo makakat-on niini, ako buot nga kamong tanan molinya sa inyong mga lingkuranan sa husto kaayo nga pagkalumbay. Mary, balhin ngadto sa lingkuranan sunod ni Jane. Susan, nga mag-inusara didto sa luyo nga lumbay. Ang tanan maglingkod og tarung diha sa inyong lingkuranan nga ang duha ka mga tiil diha sa salog. Paghilom. "Ayaw pagtubag sa bisan unsang mga komentaryo sa mga sakop sa klase. Ipadayon ang pagsugo kanila sa pagbalhin. Ayaw hatagi ang klase og kapilian sa ilang mga kalihokan, ug ayaw paminaw o pagtubag ngadto sa bisan unsang mga komentaryo nga ilang himoon. Human niining mubo nga pasundayag, sulti, "Akong gibati nga kamo wala makagusto sa paagi sa akong pagdala sa klase, busa akong itugyan ang klase ngadto sa presidente sa klase." Siya dili makahimo sa pagbuhat og bisan unsa tungod kay siya gigapos ug gisampongan ang ba- ba. Siya mahimong maningkamot sa paghimo og tingog o mga lihok, apan ang pagkawalay kapuslanan sa iyang mga lihok sa dili madugay makita. Kuhaa ang sampong ug ang ubang mga butang gikan sa presidente sa klase.
Panaghisgutan	Ipangutana ang mosunod nga mga pangutana: • Ngano nga kamo wala makagusto sa akong paagi sa pagdumala sa klase? • Ngano nga ang presidente sa klase dili makahimo sa pagdala kanato? (Siya dili makasulti ngari kanato.)

• Unsa ang gipakita niini nga pasundayag mahitungod sa pagkapangulo? (Ang husto nga matang sa pagpanagsultihanay gikinahanglan. Ang mga pangulo kinahanglan gayud nga andam ug makahimo sa pagpakigsulti uban niadtong ilang gigiyahan.)

Kitang Tanan Mahimong mga Pangulo

Panaghisgutan sa pisara

Hangyoa ang mga sakop sa klase sa pagsugyot og pipila ka mga kinaiya sa mga gikinahanglan sa usa ka pangulo. Ilista ang ilang mga sugyot diha sa pisara. Ang ilang mga sugyot mahimong susama sa mosunod:

Ang Usa ka Pangulo Mao ang Usa ka Tawo Kinsa—

- Maminaw.
- Dili mohimo og dili makatarungan nga mga hangyo.
- Makigsulti ngari kanato.
- Motugot sa uban nga moapil.
- Magpakita og gugma ug pagpakabana.
- Dili lamang mohimo sa unsay iyang gusto.
- Sensitibo ngadto sa uban.

• Ngano nga kini nga mga kinaiya mahinungdanon nga batonan sa usa ka pangulo?

• Unsa ang pipila ka mga paagi nga kamo mahimong pangulo sa inyong panimalay? (Pagpangita og maayong panig-ingnan, tudloi ang manghud nga igsoong mga lalaki ug mga babaye, pangulo sa gabii sa banay.)

• Unsa ang pipila ka mga paagi nga kamo mahimong pangulo diha sa Simbahan?

• Unsa ang pipila ka mga paagi nga kamo mahimong pangulo sa inyong tulunghaan o komunidad?

Hangyoa ang gitudlo nga batan-ong mga babaye sa pagpakigbahin sa ilang mga kasinatian uban sa pagpangulo.

Itudlo nga kitang tanan mahimong mga pangulo sa dili mokubos usa niining mga bahin, tingali sa tulo. Ang pag-angkon og mga kahanas sa pagpangulo mahinungdanon ngadto sa tanang sakop sa klase.

Ang mga Kahanas sa Pagpanagsultihanay Mao ang Katukuran alang sa Epektibo nga Pagpangulo

Pagpasabut sa magtutudlo

Hisguti ang mga hiyas sa pagpangulo nga gilista diha sa pisara. Ipasabut nga ang tanan niini nga mga hiyas mahinungdanon alang sa mga pangulo, apan ang klase motumong lamang sa bahin sa mga kahanas sa panagsultihanay. Ang pasiuna nga kalihokan nagpakita og duha ka mga punto mahitungod sa pagpanagsultihanay:

1. Negatibo o usa ka direksyon nga pagpanagsultihanay dili maayo nga pagpangulo.

2. Aron makagiya, kamo kinahanglan gayud nga makahimo sa pagpakigsulti.

Ipasabut nga maayo nga mga kahanas sa pagpanagsultihanay makaporma og usa ka katukuran alang sa maayo nga pagpangulo.

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghatag og kahulugan sa pagpanagsultihanay. Ipasabut nga kini usa ka duha ka direksyon nga paagi sa pagbinayloay og mga ideya, mga kinaiya, kasayuran, ug mga pagbati.

Mga Kasulatan

Iapud-apod ang mosunod nga mga pakisayran sa kasulatan ug kinutlo. Ipabasa kini og kusog sa batan-ong mga babaye ug ipapangita ang mga yawe alang sa maayo nga pagpanagsultihanay. Ilista kini nga mga yawe diha sa pisara.

Mga Taga-Efeso 4:15

1 Mga Taga Corinto 14:9

2 Nephi 31:13

Mga Taga-Efeso 4:31

Santiago 3:2

Mga Proverbio 15:1

Si Elder Jacob de Jager mitaho nga pagkahuman sa usa ka taas nga seminar, si Presidente Marion G. Romney nangutana kaniya unsaon niya sa pagtudlo ang tanang dinasig nga mga materyal nga gihatag kaniya. Si Elder de Jager miingon, "Ako motudlo sa paagi nga ang tanan makasabut."

Si Presidente Romney mitubag, "Kana dili igo; kamo kinahanglan nga motudlo sa usa ka paagi nga walay usa nga dili makasabut" (sa Taho sa Komperensya, Okt. 1978, p. 101; o *Ensign*, Nov. 1978, p. 67).

Mosulti sa kamatuoran diha sa gugma
Mopili og mga pulong nga sayon masabtan
Gamita ang kayano
Paglikay sa kasuko ug dautang pagpamulong
Paglikay nga makapasakit
Pamulong sa mabination nga paagi aron sa paglikay sa kasuko
Paglikay sa dili magkasinabut

Panaghisgutan

Ipasabut nga gawas nga makahimo sa pagpadayag sa atong mensahe, sa tin-aw nga paagi, kita kinahanglan gayud nga makahimo sa pagpaminaw pag-ayo ngadto sa uban. Hisguti ang mosunod nga mga pangutana uban sa batan-ong mga babaye.

1. Ngano nga kita usahay mapakyas sa pagpaminaw unsay gisulti sa usa ka tawo ngari kanato? (Kita wala mohatag og pagtagad; ang atong mga huna-huna atua sa laing butang; kita naghuna-huna og tubag; kita naghuna-huna nga kita nasayud na sa unsay buot isulti sa tawo; kita dili mouyon unsay isulti sa tawo; kita wala motahud sa tawo nga nagsulti; kita nagsige og tabi.)

2. Ngano nga kita usahay makadungog sa mga pulong nga gisulti sa tawo apan wala gihapon makasabut unsay iyang gipasabut? (Ang mga pagbati lisud isulti; kita mahimong maminaw lamang sa mga pulong. dili sa mga pagbati; mga pulong o hugpong sa mga pulong adunay lain-laing mga kahulugan ngadto sa lain-laing mga tawo.)

Panaghisgutan

Hisguti ang mga paagi nga kita makapakita nga kita nagpaminaw—pagpahayag pinaagi sa nawong, linihokan sa lawas (sama sa pagyango), pagtan-aw sa mata, mangutana sa tawo kon unsay atong nasabtan mao ang iyang gipasabut.

Ang Pagpangulo Mao ang Gugma nga Naglihok

Panaghisgutan

Ipasabut nga usa sa mahinungdanon nga mensahe sa Manluluwas mao nga kita kinahanglan nga maghigugmaay sa usag usa.

- Sa unsa nga paagi nga ang pagpaminaw nagpakita og gugma? (Kon kamo sa tinuod nahigugma og usa ka tawo, kamo buot maminaw ngadto kaniya. Ang gugma makahimo kanato sa pagpaminaw uban sa pagbati.)
- Unsa ang inyong bation kon kamo nakahibalo nga adunay usa ka tawo nga tinud-anay nga naningkamot sa pagsabut unsay inyong gibati ug unsay inyong buot ipasabut?

Pisara	Pahinumdumi ang batan-ong mga babaye nga ang ilang labing mahinungdanon nga mga panagsultihanay mao ang ilang gugma ug pagpakabana alang sa uban. Isulat ang mosunod nga duha ka mga pamahayag diha sa pisara: "Ang gugma mao ang malukpanon nga pulong." "Ang pagpangulo mao ang gugma nga naglihok." Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghisgot sa unsa nga paagi nga kini nga mga ideya makatabang kanila nga mahimong maayo nga mga pangulo.
Kinaugalingon nga kasinatian	Hangyoa ang presidente sa klase sa pagsulti unsay iyang gibati sa diha nga siya gisampongan ug gihigtan. Siya mahimong mosulti nga imposible nga makigsulti, nga siya mibati nga siya napakyas, nga siya wala makahimo sa pag-alagad sa iyang balaan nga tawag. Ipatandi niya kini uban sa unsa ka malipayon ang iyang gibati sa diha nga siya nakahimo sa pagpakigsulti uban sa mga sakop sa klase ug patubagon sila.
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga ang tanan adunay kahigayunan sa paggiya ug pag-alagad sa uban. Kita mosulti sa atong gugma ug pagpakabana alang sa uban pinaagi sa atong pagsulti ug pagpaminaw. Pinaagi sa paggamit og maayo nga mga kahanas sa pagpakigsulti, kita labaw nga mahimong maayo nga mga pangulo ug makakaplag og hingpit nga kalipay diha sa atong pag-alagad.

Kagamitan sa Leksyon

Isugyot nga ang matag batan-ong babaye makahibalo sa iyang mga kahanas sa pagpanagsultihanay sa umaabot nga semana. Iapud-apod ang mga kopya sa ighahatag nga basahon nga inyong giandam. Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa pagtuon pag-usab sa mga pangutana matag gabii sa mosunod nga semana.

Mga Kahanas sa Panagsultihanay sa Pagpangulo

Hatagi og grado ang inyong kaugalingon matag gabii sa mosunod nga mga pangutana:

	Kanunay	Kasagaran	Usahay	Wala Gayud
Namulong ba ako sa kamatuoran pinaagi sa gugma?	☐	☐	☐	☐
Mipili ba ako sa mga pulong nga sayon masabtan sa akong mga tigapaminaw?	☐	☐	☐	☐
Naglikay ba ako nga masuko ug mamulong og dautan?	☐	☐	☐	☐
Naglikay ba ako nga makapasakit?	☐	☐	☐	☐
Naminaw ba gayud ako pag-ayo?	☐	☐	☐	☐
Naningkamot ba ako nga makasabut sa mga pagbati ingon usab sa mga pulong?	☐	☐	☐	☐
Naningkamot ba ako nga masayud ang laing tawo nga ako aktibo nga naminaw?	☐	☐	☐	☐
Misulti ba ako sa akong gugma ug pagpakabana alang sa tawo?	☐	☐	☐	☐

Paghatag og Bili ug Pag-awhag sa mga Tawo nga may mga Kakulangan

TUMONG	Ang matag batan-ong babaye motahud ug motamud sa mga salmot sa mga tawo nga adunay mga kakulangan.
PAGPANGANDAM	1. Pag-andam og usa ka kopya sa pulong *KALAINAN* sa dagko nga mga letra alang sa matag batan-ong babaye. 2. Pagdala og mga lapis alang sa mga sakop sa klase. 3. Kon kini anaa, ipakita ang pasundayag sa *video* "Appreciating the Handicapped," gikan sa *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).
GISUGYOT NGA KALAMBOAN SA LEKSYON	**Kita Makasabut sa mga Tawo nga may mga Kakulangan**
Pagpasabut sa magtutudlo	Ipasabut nga kitang tanan labaw nga may pagkasusama kay sa atong pagkalahi. • Unsa ang pipila ka mga paagi nga kita susama? (Kita nagkinahanglan og pagkaon, sinina, ug kapasilongan; kita kinahanglan nga higugmaon; kita buot mopalambo sa atong mga talagsaong kahibalo; kita buot moalagad sa uban.) • Unsa ang pipila ka mga paagi nga kita lahi? (Kita adunay lain-laing mga tinguha, laing-laing mga abilidad, ug laing-laing mga kahimtang sa pagpuyo.) Itudlo nga ang pipila ka mga tawo adunay kalainan usab sa mga kakulangan.
Kalihokan ug panaghisgutan	Iapud-apod ang mga lapis ug mga kopya sa pulong nga mga *MGA KALAINAN*. Hagita ang batan-ong mga babaye sa pagsubay sa mga letra sa pulong sa kamot nga dili na gamiton sa pagsulat. Sultihi sila sa pagpaningkamot sa pagbuhat niini sa husto nga paagi apan sa labing dali kutob sa mahimo. Sila makakaplag nga ang pamaagi hinay ug malisud. Hatagi sila og asa kutob, ug awhaga sila sa pagdali. Dayga kadtong kinsa maayo og buhat. Padalia kadtong maulahi. • Unsa inyong bation kon kamo nagtrabaho nga gidali-dali sa usa ka buluhaton nga lapas sa inyong mga kasarang o nianang inyong dili mahimo pag-ayo? Ipasabut nga kini mao ang bation sa usa ka tawo kinsa adunay kalisud sa pagkat-on sa kanunay diha sa mga lawak klasehanan sa tulunghaan o sa simbahan.
Panaghisgutan sa kasulatan	Hangyoa ang usa ka batan-ong babaye sa pagbasa sa Juan 13:34–35. • Unsaon sa pagkahibalo sa mga tawo nga kita mga tinun-an ni Kristo? Ipaawit o ipabasa pagdungan sa batan-ong mga babaye ang awit sa Primarya, "I'll Walk with You," (*Children's Songbook*, p. 140). Ipasabut nga ang tanang mga tawo libut kanato, mao ang mga tawo nga may mga kakulangan. Ang uban pisikal, ang uban mental, ug ang uban emosyonal. Ang uban nga mga kakulangan sayon nga makita, ang uban dili makita hangtud inyong mailhan ang tawo pag-ayo. Ang atong mga lihok ug mga kinaiya adunay dako nga epekto ngadto sa mga tawo nga may kakulangan. Kita kinahanglan nga mopakita kanila nga kita nagpakabana kanila ug dili mohimo sa mga butang nga makapaulaw kanila o makapasakit. Unsay atong mabuhat sa pagpakita sa tawo nga adunay kakulangan nga kita modawat ug nagpakabana mahitungod kanila? (Tan-awa sila sa mata, pahiyom,tan-aw tupong sa ilang mga mata, pakigsulti kanila sama nga kita makigsulti ni bisan kinsang tawo.)

Pagpasabut sa magtutudlo

Ipasabut nga si Alice, usa ka estudyante sa balaod kinsa nawad-an sa iyang panan-aw, miingon, "Ako makahimo sa daghang mga butang nga mahimo sa uban, apan ako nagkinahanglan og laing mga himan ug laing mga paagi sa paghimo sa mga butang. Tabangi ako nga makakita sa mga himan ug sa mga paagi. Ayaw pagbuhat alang kanako, apan tabangi ako sa paggamit sa akong mga abilidad."

Awhaga ang mga sakop sa klase sa pagpakigsulti sa mga tawo kinsa adunay mga kakulangan. Isugyot nga sila mangutana niini nga mga tawo unsa ang makatabang kanila ug unsa ang dili.

Kalihokan

Kon kini anaa, ipakita ang "Appreciating the Handicapped," gikan sa *Family Home Evening Video Supplement* 2.

Mga Panig-ingnan ug panaghisgutan

Hisguti ang mosunod nga mga panig-ingnan ug mga pangutana uban sa batan-ong mga babaye:

Usa ka babaye kinsa naglakaw nga adunay tukod (brace) miingon: "Kon ako maglakaw sa agianan, ang mga tawo moagi kanako nga dili motan-aw. Ingon og sila nag-ingon. 'Ako dili makaayo unsay imong sakit, busa ako magpakaaron-ingnon nga ikaw ug ang imong problema wala diha.' "

- Unsa ang atong mahimo kay sa paglikay sa mga tawo nga adunay tataw nga mga kakulangan? (Kitang tanan adunay natural nga kaikag mahitungod sa mga butang nga dili nato sinati. Kita kinahanglan mangutana sa mga tawo mahitungod sa ilang mga kakulangan ug dili maulaw nga mopahibalo kanila nga kita naghuna-huna o interesado.)

Usa ka batang lalaki may kadaot sa utok miingon: "Ang tanan naghisgot bahin sa akong ulo, nagsusi gikan sa akong mga ginikanan o sa akong mga higala unsay akong gibati ug unsay akong gusto. Nganong sila dili mosulti kanako, nga ako diha, kay sa mangutana, 'Si Jerry gusto ba niini?' "

- Sa unsa nga paagi kita motagad sa mao nga tawo sa lahi nga paagi?

Ang usa ka batan-ong babaye kinsa adunay kadaot sa pandungog miingon: "Ang mga tawo motimbaya kanako, dayon mobiya. Ako mobati og maayo kon adunay usa ka tawo mosugod sa pagsulti. Kon ang usa ka tawo moatubang ngari kanako gayud ug mamulong sa tin-aw nga paagi ug dili motabon sa iyang ba-ba, ako maayo nga mobasa sa mga ngabil. Ako makahatag og usa ka tubag nga inyong masabtan. Ang pagpakigsulti sa usag usa—kana mao ang sinugdanan sa pagpanaghigala."

- Sa unsa nga paagi kamo makahimo sa pagpakigsulti og maayo sa mao nga tawo?

Hatagi og gibug-aton nga kita kinahanglan maningkamot kanunay sa pagtagad sa mga tawo nga adunay mga kakulangan sama sa atong pagtagad sa uban. Mahinungdanon kaayo ang paghinumdom nga kita sama sa usag usa kay sa atong pagkalahi sa usag usa.

Pagpasabut diha sa pisara

Ipasabut nga pipila sa mga tawo mogamit og negatibo, makadaot nga mga pulong kon sila maghisgot mahitungod sa mga kakulangan. Isulat ang mosunod nga hugpong sa mga pulong diha sa pisara ug hisguti sa unsa nga paagi ang hugpong sa mga pulong makalikay sa pagpakaulaw o pagpasakit sa usa ka tawo kinsa may kakulangan.

- Ang tawo kinsa naggamit og *wheelchair*
- Ang tawo kinsa naggamit og sungkod, usa ka tukod, o usa ka iglalakaw (walker)
- Ang tawo nga adunay mental nga sakit o emosyonal nga kakulangan
- Ang tawo nga adunay kadaut sa utok
- Ang tawo kinsa bungol o may kadaot sa pandungog
- Ang tawo kinsa adunay kalisud sa pagsulti

Kita kinahanglan dili mogamit og hugpong sa mga pulong nga nagpasabut nga ang mga tawo kinsa walay mga kakulangan mga "normal." Kita kinahanglan motawag lamang kanila nga mga tawo kinsa walay kakulangan.

Pagtamud ug Pag-alagad sa mga Tawo nga adunay mga Kakulangan

Sugilanon

Isaysay ang mosunod nga tinuod nga sugilanon mahitungod ni Jenny Ireland:

" 'Kumusta! Kini mao si Radio Halton. Si Jenny namulong. Malipayon ba kamo ug andam nga magsugod? Ako adunay maanindot nga mga butang nga giandam alang kaninyo karon. Apan una, maminaw una ta og musika.'

"Kining malipayon nga mensahe mao ang himoon sa mga pasyente sa Halton General Hospital, Runcorn, England, sa pagpatingog sa nag-edad og 17 anyos nga si Jenny Ireland, ang ilang *disk jockey* sulod sa daghang mga oras sa matag semana.

"Unsa ang wala mahibaloi niadtong daghang mga pasyente, samtang si Jenny mopadala og mga taytayan sa kahupayan ug paglaum subay sa mga pagsibya sa radyo, mao nga siya mopadagan nianang komplikado nga ekipo nga wala maggamit og mga kamot. . . .

". . .'Ako buot nga mahimong higala sa tanan,' siya miangkon. 'Ang akong labing dako nga ambisyon mao nga mahimong tigrepresentar sa radyo, mosibya ngadto sa publiko. Daghang mga kinabuhi ang matandog nianang paagiha.'

"Ang pagtandog sa mga kinabuhi usa ka butang nga iya nang nahimo. Walay dako nga butang nga makababag. Siya nakahuman gani sa Gold Duke of Edinburgh Award nga nagkinahanglan og pisikal nga pakigbisog, nagpakita og makapahibulong nga panig-ingnan sa uban niyang mga higala sa tulunghaan. Ang katapusang paglakaw sa Snowdonia, Wales, usa ka makapaluya—nga mga adlaw sa paglakbay sa mga kabukiran ubos sa tanang matang sa panahon, uban lamang sa usa ka kompas ug mapa aron sa paggiya. Si Jenny usab walay ugat sa usa ka tuhod, nga nakahimo og mga problema. Apan ang tim-os nga tinguha mao ang nakahimo kaniya sa pagpadayon. . . .

"Kon wala ang sosyal nga kinaiya ni Jenny, daghang mga kahigayunan alang sa misyonaryo nga buhat mawala. Siya adunay dako kaayo nga pagpamatuod sa ebanghelyo ni Jesukristo. Ug siya wala manumbaling kinsa ang nasayud.

"Si Jenny usab nasayud unsaon sa paghimo sa mga tawo nga espesyal. Bisan kadtong naulawan tungod sa iyang kakulangan.

" 'Usahay ang mga bata motudlo kanako ug molibak kanako o mobugalbugal. Kini wala gayud makasamok kanako bisag gamay. Ako mokatawa lamang. Ang akong kakulang sa mga bukton dili problema ngari kanako. Kon ako nagtuo sa akong kaugalingon, ako makalampus sama nianang sunod nga tawo.

" 'Walay medikal nga pamahayag sa akong pagkatawo niini nga pagkabutang. Walay usa nga mabasol. Ako nakakat-on og daghan bahin sa akong kaugalingon sa seminaryo. Ako mibati nga ako adunay buluhaton nga himoon, ug ang akong kakulangan dili usa ka pagsulay apan sa ingon usa ka tabang ngadto sa uban. Kini nakahimo kanako nga labaw nga lig-on, labaw nga mapailubon nga tawo ug nakasunod pag-ayo sa banay.'. . .

" 'Oo adunay mga adlaw nga ako masubo, usab,' si Jenny midawat, 'apan ang akong mga ginikanan mitudlo kanako nga ang akong labing suod nga higala mao ang akong Langitnong Amahan, ug siya anaa kanunay kon ako nagkinahanglan kaniya.'. . .

"Ang tulunghaan nakahatag og daghang mga hagit alang kang Jenny. Apan ang mga pagtulun-an ug mga kalihokan sa Simbahan ug mahigugmaong mga ginikanan ug mga pangulo nakapalambo sa mao nga pagtamud sa kaugalingon nga walay bisan unsa nga babag ngadto sa kauswagan" (Anne C. Bradshaw, "Bridging the Waves," *New Era*, Nov. 1990, pp. 31–32).

Panaghisgutan

• Sa unsa nga paagi si Jenny nakatandog ug nakapabuhong sa mga kinabuhi sa uban? (Ang pagpakigbahin sa iyang lig-on nga pagpamatuod sa ebanghelyo, nagpadayon og usa ka positibo nga kinaiya ug malipayon nga espiritu, magtabang sa mga tawo nga makasabut sa iyang kakulangan, magtabang sa uban pinaagi sa pagtrabaho diha sa hospital, moapil sa tanang mga kalihokan bisan sa iyang kakulangan.)

Ipasabut nga ang mga tawo nga adunay mga kakulangan, sama niadtong walay kakulangan, nagkinahanglan sa uban sa pagtabang kanila sa mga butang nga dili nila mabuhat.

• Sa unsa nga paagi kita makaalagad niadtong adunay mga kakulangan? Unsa ang matang sa panabang ang ilang gikinahanglan?

Posible nga mga tubag mahimong maglakip sa mosunod:

- Pagtabang kanila kon sila mobasa o moapil sa tulunghaan o simbahan.
- Paghangyo kanila sa pag-adto sa tulunghaan o mga kalihokan sa simbahan; motupad kanila diha sa mga klase.
- Pagtabang kanila nga makasabut sa husto nga mga paagi sa paglihok sa sosyal nga mga sitwasyon.
- Paghangyo sa tawo o sa iyang mga ginikanan mahitungod sa piho nga kakulangan ug unsay inyong mabuhat sa pagtabang kaniya. Sama pananglit, kon ang tawo atakihon, unsay inyong buhaton?

Panapos

Hatagi og gibug-aton nga ang tanan nga mga tawo susama ra. Kita kinahanglan nga mangita og mga paagi aron mahimong mga higala uban niadtong kinsa adunay mga kakulangan, sa pagtabang kanila nga makakab-ot sa ilang mga damgo, ug sa pagtahud sa mga gasa nga anaa kanila. Kita kinahanglan nga mogamit sa tambag sa Manluluwas, "Ako magahatag kaninyo og bag-ong sugo, nga kinahanglan maghigugmaay kamo sa usag usa" (Juan 13:34).

Kagamitan sa Leksyon

Hangyoa ang batan-ong mga babaye sa paghimo sa mosunod sa tagsa-tagsa o isip usa ka klase

- Moila og usa ka batan-ong babaye sa tulunghaan o simbahan kinsa adunay usa ka kakulangan o linain nga mga panginahanglan.
- Buhata ang kutob sa inyong mahimo sa pagtabang kaniya ug iapil siya sa inyong mga kalihokan.
- Ilha ang espesyal nga mga salmot nga iyang mahimo ug tabangi siya nga makaapil diha sa tulunghaan, simbahan, ug komunidad.

Ngadto sa Magtutudlo: Pag-organisar sa mga Leksyon gikan sa mga Pakigpulong sa Kinatibuk-ang Komperensya

Ang mga pulong sa buhi nga mga propeta maayo kaayo nga kapanguhaan alang sa dugang nga mga leksyon. Kon kamo nagkinahanglan og dugang nga mga leksyon, pilia ang mga pakigpulong sa bag- ong komperensya nga gi-imprinta diha sa *Ensign* ug sa internasyonal nga magasin. Ang pag- andam ug pagtudlo niini nga mga leksyon makahatag kaninyo og mga kahigayunan nga magiyahan sa Espiritu sa pag-atiman sa piho nga mga panginahanglan sa batan-ong mga babaye. Sultihi ang batan-ong mga babaye og sayo unsa nga mga pakigpulong ang itudlo aron sila makaandam alang sa panaghisgutan. Sa pagpalambo niini nga mga leksyon, salig sa mga pagtulun-an sa Kinatibuk-ang mga Awtoridad, mga pakigpulong sa komperensya, ug sa mga kasulatan.

Sunda ang sama nga mga paagi alang sa pag-andam ug pagtudlo niini nga mga leksyon nga imong gisunod alang sa mga leksyon diha sa manwal. Agi og dugang, ang mosunod nga mga lakang sa pagpangandam makatabang:

1. Sa mainampoon nga paagi paghukom unsa ang mga baruganan sa ebanghelyo o mahinungdanon nga ideya nga gitudlo sa pinili nga pakigpulong. Paglatid og duha o tulo ka nag-abag nga mga ideya nga nakasalmot ngadto sa mahinungdanon nga ideya.
2. Paghukom unsay imong gusto nga makab-ot isip usa ka sangputanan sa leksyon. Sama pananglit, ikaw buot ba nga motabang sa batan-ong mga babaye nga makasabut sa usa ka baruganan, makapatubo og hugot nga pagtuo, makapalambo og usa ka kinaiya, o makapaaghat sa pag-usab sa ilang pamatasan?
3. Pag-organisar sa mga materyal sa leksyon. Pagpangita og dugang mga pakisayran sa kasulatan ginamit ang *Topical Guide*, ang Indeks sa tulo ka kombinasyon, o sa Giya ngadto sa mga Kasulatan. Pangayo sa libraryan sa balay-tigumanan alang sa tukma nga mga biswal.
4. Pag-andam og mga pangutana mahitungod sa pinili nga mga kinutlo ug mga kasulatan diha sa pakigpulong. Unsa ang gipasabut sa mga kinutlo ug mga kasulatan? Ipahisama ngadto sa batan-ong mga babaye (tan-awa sa 1 Nephi 19:23).
5. Pagpili og mga paagi sa pagtudlo nga makaapil sa mga sakop sa klase, ug pagtudlo og mga sakop sa klase sa pag-apil. Dangup sa *Teaching—No Greater Call* (33043) alang sa mga pagpasabut sa mga paagi sa pagtudlo.

Ang mosunod nga kasayuran mahimong mapuslanon kon mag-andam og usa ka leksyon gikan sa usa ka pakigpulong.

Ulohan sa pakigpulong: _____

Baruganan sa ebanghelyo o mahinungdanon nga ideya: _____

Nag-abag nga mga ideya: _____

1. Ipaila ang mga baruganan sa ebanghelyo ug nag-abag nga mga ideya.
   - Isulat ang baruganan sa ebanghelyo ug ang nag-abag nga mga ideya diha sa pisara. Gamita ang usa ka leksyon nga may butang mga gamiton, sugilanon, hulagway, o makapahuna-huna nga pangutana sa pagpaila sa leksyon.
2. Itudlo ang sulod sa leksyon.
   - Pangitaa ug hisguti ang mga kasulatan diha sa pakigpulong ug sa bisan unsang dugang mga kasulatan sa pagpatin-aw sa baruganan sa ebanghelyo.
   - Hisguti unsa ang gisulti sa Ginoo ug sa iyang mga propeta mahitungod sa baruganan sa ebanghelyo.

- Pangutana mahitungod sa mga kinutlo gikan sa pakigpulong. Isaysay ang mga sugilanon ug mga panig-ingnan gikan sa pakigpulong aron sa paghulagway sa baruganan sa ebanghelyo.
- Hisguti kon sa unsa nga paagi nga ang pagpuyo niini nga baruganan makadugang sa atong hugot nga pagtuo ug makatabang kanato nga mohimo og matarung nga mga desisyon ug makasulbad sa atong mga problema.
- Pangutana ug itumong ang mga panaghisgutan nga makatabang sa batan-ong mga babaye sa paggamit sa baruganan sa ebanghelyo nganha sa ilang mga kinabuhi.
- Dapita ang mga sakop sa klase sa pagpakigbahin og mga kasinatian, mga pagbati, ug mga pagpamatuod mahitungod sa hilisgutan nga imong gihisgutan. Idugang ang imong kaugalingon nga mga pagbati.

3. Tapusa pinaagi sa pagtingob unsa ang gitudlo.
   - Pagpamatuod sa pagkatinuod sa baruganan sa ebanghelyo nga imong gitudlo ug sa ka bililhon niini sa imong kinabuhi.

ANG SIMBAHAN NI

JESUKRISTO

SA MGA SANTOS

SA ULAHING MGA ADLAW

CEBUANO
4 02348 24853 1
34824 853