Gabay sa Pagsuporta

TULONG PARA SA MGA ASAWA AT PAMILYA NG MGA TAONG NAGPAPAGALING

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

Pambungad ii

1. Aaluin Tayo ng Diyos sa Ating mga Paghihirap 1

2. Iwagwag ang mga Tanikalang Gumagapos sa Iyo. 8

3. Dadalhin Niya sa Kanyang Sarili ang mga Pasakit at ang mga Sakit ng Kanyang mga Tao 14

4. Magsilapit sa Akin 20

5. Mag-ingat Ka sa Iyong Sarili 27

6. Ang Iyong mga Kaibigan ay Nakatayo sa Iyong Tabi. 33

7. Sa Lahat ng Bagay ay Magbigay-Pasasalamat. 39

8. Maging Matibay at Matatag 46

9. Tinalikuran Namin ang Pandaraya 54

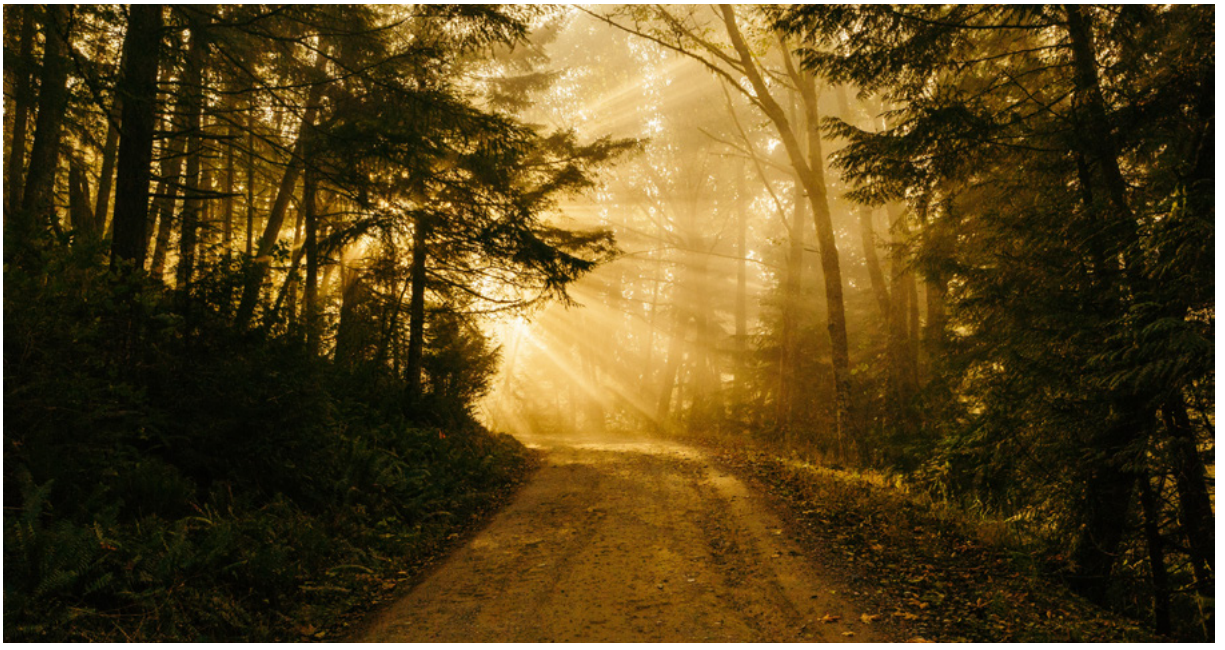
10. Itaas ang mga Kamay na Nakababa 61

11. Tiisin Mo ang Lahat ng Bagay na Ito nang May Pagtitiyaga 67

12. Ang Aking Kapayapaan ay Ibinibigay Ko sa Inyo. 73

Apendiks 79

PAMBUNGAD



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

PAGKAKAROON NG PAG-ASA

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

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

PAGKAKAROON NG KAPAYAPAAN SA PAMAMAGITAN NG PAGLAPIT SA TAGAPAGLIGTAS

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

MGA TALA

MGA TALA

PAG-ASA SA TAGAPAGLIGTAS

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

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

MALUGOD NA GINAGAWA ANG LAHAT NG ATING MAKAKAYA

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

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

PAGTANGGAP NG PUTONG NA BULAKLAK KAPALIT NG MGA ABO

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

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

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

Pangunahing Alituntunin

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

MGA TALA

MGA TALA

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

PAG-UNAWA KUNG PAANO GAMITIN ANG GABAY NA ITO

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

Paghahanap ng Resources Online

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

Alituntunin 1

AALUIN TAYO NG DIYOS SA ATING MGA PAGHIHIRAP

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

PAGTANGGAP NG TULONG NG DIYOS SA ANUMANG MAHIRAP NA SITWASYON

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

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

MGA TALA

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

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

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

PAG-UNAWA NA ALAM NG DIYOS ANG ATING SITWASYON

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

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

BATID NA HINDI TAYO PABABAYAAN NG DIYOS KAILANMAN

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

MGA TALA

MGA TALA

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

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

BATID NA SINUSUPORTAHAN TAYO NG DIYOS SA ATING MGA PAGHIHIRAP

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

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

"Muli, mga kapatid, alam ng ating Ama sa Langit ang mga kailangan natin at tutulungan tayo kapag humingi tayo sa Kanya ng tulong. Naniniwala ako na wala tayong alalahanin na napakaliit o walang halaga. Pinagmamalasakitan ng Panginoon ang mga detalye ng ating buhay."—Pangulong Thomas S. Monson

MGA TALA

MGA TALA

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

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

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

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

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

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

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

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

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

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

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

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

MGA TALA

Alituntunin 2

IWAGWAG ANG MGA TANIKALANG GUMAGAPOS SA IYO

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

PAGKATANTO NA HINDI TAYO DAPAT SISIHIN SA MGA PAGPILING GINAGAWA NG ATING MGA MAHAL SA BUHAY

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

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

ng ating mga mahal sa buhay. Sinabi ni Elder Richard G. Scott, "Kung wala kayong malubhang kasalanan huwag na ninyong pagdusahan ang bunga ng mga kasalanan ng iba. Bilang asawa, magulang o mahal sa buhay, mahahabag kayo sa taong sukdulan ang pait ng pagkakasala. Gayunma'y hindi ninyo dapat akuin ang responsibilidad sa mga pagkakasalang iyon" ("Upang Maging Malaya sa Mabibigat na Pasanin," *Ensign,* o *Liahona,* Nob. 2002, 88). Ang mga mahal natin sa buhay ang may pananagutan sa mga pagpiling ginagawa nila. Bagama't ang eksaktong dahilan sa kanilang pagpili ay maaaring kumplikado, hindi tayo ang mananagot sa kanilang mga pagpili. Ang isang magandang paalala ay, "Sinumang gagawa ng kasamaan, *ay ginagawa ito sa kanyang sarili;* sapagkat masdan, kayo ay malaya" (Helaman 14:30; idinagdag ang italics). Ang mga mahal natin sa buhay ay malamang na makagawa ng mga maling pagpili. Bahagi ng proseso ng lubos na paggaling para sa kanila ang gumawa ng mga pagkakamali ngunit akuin ang buong responsibilidad sa kanilang mga pagpapasiya. Ang ating tagumpay at kaligayahan sa buhay ay hindi dapat sukatin ayon sa kung paano pinipiling gamitin ng ibang tao ang kanilang kalayaang pumili. Tayo ay responsable lamang sa sarili nating mga pagpili at pagkilos.

- Naramdaman mo ba na responsable ka kahit paano sa mga maling pagpili ng iyong mahal sa buhay? Kung oo, paano ito nakaapekto sa iyo?
- Ano ang nakatulong sa iyo na maunawaan na hindi ka responsable sa mga pagpiling ginawa ng iyong mahal sa buhay?

PAG-UNAWA NA TAYO AY MGA ANAK NG DIYOS

Ang mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay ay maaaring makaapekto sa pagtingin natin sa ating sarili at sa buhay. Maaari nating simulang tukuyin ang ating sarili ayon sa karanasan natin sa mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay, dahil kung minsa'y tila apektado nito ang lahat ng aspeto ng ating buhay. Mahalagang tandaan natin kung sino tayo at bakit tayo narito sa lupa. Ang Diyos ay hindi lamang natin Pinuno at Lumikha, kundi Siya rin ang ating Ama sa Langit. Lahat ng lalaki at babae ay literal na mga anak ng Diyos. Makakaasa tayo sa simpleng katotohanan na Siya ay ating Ama at tayo ay Kanyang mga anak. Ang maunawaan ang relasyong ito ay naghahatid ng kapayapaan at tiwalang sumulong—hindi dahil sa ating sariling mga kakayahan kundi dahil sa kabutihan at walang-kapantay na kapangyarihan Niya at ng Kanyang Anak na si Jesucristo. Anuman ang nangyayari sa ating buhay, makatutuon tayo sa walang-hanggang katatagan ng pagmamahal Niya sa atin. Dito nagsisimula ang ating proseso ng pagpapagaling. Sa gitna ng ating mga pagsubok, kapag ibinaling natin ang ating puso sa ating Ama sa Langit, ang Kanyang pagmamahal at ang nagpapagaling na kapangyarihan ng Kan-

MGA TALA

MGA TALA

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

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

PAGKILALA NA MALAYA TAYONG KUMILOS PARA SA ATING SARILI

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

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

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

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

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

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

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

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

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

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

MGA TALA

MGA TALA

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

"Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo"

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

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

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

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

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

- Pagnilayan ang sumusunod na pahayag ni Elder Robert D. Hales na: "Sa mga huling araw na ito, tulad noong unang panahon, iwasan natin ang impluwensya ng kasamaan sa pagkilos natin mismo para maiwasan ito" ("Kumilos para sa Ating Sarili: Ang Kaloob at Pagpapala ng Kalayaang Pumili," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2006, 6–7). (Tingnan sa 2 Nephi 2:14.)
- Ano ang nadarama mo sa pagiging isang kinatawan na kumikilos sa halip na isang bagay na pinakikilos? Isulat kung paano mo maisasabuhay ang payo ni Elder Hales na kumilos para sa iyong sarili at makahanap ng higit na kapayapaan at paggaling.
- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder D. Todd Christofferson na "Disiplinang Moral," at hanapin ang mga alituntunin ng kalayaang pumili na maaaring umangkop sa iyong buhay. Anong mga ideya ang ibabahagi mo sa isang kaibigang nasa sitwasyon na katulad ng sa iyo? Isulat sa iyong journal ang mga naiisip mo.
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa himnong ito: "Turuang Lumakad sa Liwanag" (*Mga Himno,* blg. 192).

MGA TALA

Alituntunin 3

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

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

NATATANTO NA WALANG IPAGKAKAIT NA MGA PAGPAPALA

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

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

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

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

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

PAGTUTULOT NA PAGALINGIN NI JESUCRISTO ANG ATING PINAKAMATITINDING PASAKIT AT KALUNGKUTAN

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

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

MGA TALA

MGA TALA

PAGBIBIGAY NG ATING MGA PASANIN SA PANGINOON

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

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

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

PAG-UNAWA NA ANG PAGBABAGO AY NANGANGAILANGAN NG PANAHON

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

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

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

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

MGA TALA

MGA TALA

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Isaias 49:13–16 (Hindi tayo pababayaan ng Tagapagligtas.)

Mga Hebreo 4:14–16 (Makakahanap tayo ng tulong sa oras ng pangangailangan sa pamamagitan ng biyaya at awa ng Tagapagligtas.)

2 Nephi 9:21; Alma 7:11–13 (Inako ng Tagapagligtas ang ating mga pasakit at paghihirap.)

3 Nephi 9:13–14 (Pinagagaling tayo ni Cristo kapag lumalapit tayo sa Kanya.)

3 Nephi 17:5–20 (Nagnanais at nag-aalok si Cristo na pagalingin tayo.)

C. Scott Grow, "Ang Himala ng Pagbabayad-sala," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2011, 108–10

Kent F. Richards, "Sakop ng Pagbabayad-sala ang Lahat ng Nararamdaman Nating Sakit," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2011, 15–17

Kabanata 5, "Pagtanggap sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo," *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Brigham Young* (1997), 43–46

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Pag-aralan at pagnilayan ang mga talata sa banal na kasulatan tungkol kay Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala. Ano ang itinuturo sa mga talatang ito tungkol sa kapangyarihan ng Tagapagligtas? Bakit makabuluhan ang mga talatang ito sa iyo? Paano ka mapalalakas ng Tagapagligtas kahit patuloy na gumagawa ng mga maling pasiya ang iyong mahal sa buhay? Isiping ibahagi sa iba ang mga talatang ito at ang mga iniisip mo at talakayin kung paano ka napalakas ng Tagapagligtas.
- Buklatin ang *Aklat ng Sining ng Ebanghelyo,* at maghanap ng mga larawan tungkol sa pagtanggap ng kapayapaan at pagpapagaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas. Halimbawa, maaaring isagisag ng Pinahuhupa

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

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

MGA TALA

Alituntunin 4
MAGSILAPIT SA AKIN

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

PAG-ASA SA GABAY AT PATNUBAY NG DIYOS

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

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

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

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

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

PAG-AARAL NG SALITA NG DIYOS

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

MGA TALA

MGA TALA

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

PAGTANGGAP NG SAKRAMENTO

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

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

- Paano ka mapapalakas ng ordenansa ng sakramento?

PAGDALO SA TEMPLO

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

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

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

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

PAGHAHANGAD NA MAKASAMA ANG ESPIRITU SANTO

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

MGA TALA

MGA TALA

Maaaring isang hamon para sa atin ang pagkilala sa mga bulong ng Espiritu, lalo na sa mga sitwasyong masyado tayong emosyonal kapag kaharap na ang ating mga mahal sa buhay. Kung minsan maaari tayong magkaroon ng pag-aalinlangan kung ang impresyon bang natatanggap natin ay sarili nating damdamin o mga pahiwatig ng Espiritu. Itinuro ni Elder David A. Bednar, "Kung ikaw at ako ay may tapat na hangarin na makasama sa tuwina ang Espiritu Santo, anyayahan ang Kanyang impluwensya sa ating buhay sa pamamagitan ng ating pagsunod at mga gawa, at matutong sundin ang mga simpleng pahiwatig at kumilos kaagad, sa gayon pinatototohanan at ipinapangako ko na matutukoy natin ang kaibhan ng ating sariling emosyon na sinasabi sa atin kung ano ang gusto nating marinig at ng Espiritu Santo na nagsasabi sa atin kung ano ang kailangan nating marinig" ("Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" [Brigham Young University–Idaho devotional, Ago. 31, 1999], byui.edu). Pinagkakalooban tayo ng Espiritu Santo ng kapayapaan at gabay kapag tayo ay humingi ng patnubay at magpapatuloy nang may pananampalataya.

- Paano ka naalo ng Espiritu Santo sa panahon ng kapighatian?
- Paano mo natutuhang makilala ang mga pahiwatig ng Espiritu Santo?
- Anong mga pahiwatig ang natanggap mo na mula sa Espiritu Santo? Paano ka kikilos ayon dito?

Gaya ng magiliw na tinig ng isang mapagmahal na magulang na nakapagpapatahan sa isang umiiyak na anak, ang mga bulong ng Espiritu ay makapagpapanatag sa ating mga pangamba, mapatatahimik ang mapanligalig na mga alalahanin ng ating buhay, at aaluin tayo kapag nagdadalamhati tayo.

MGA TALA

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

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

MGA TALA

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

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

Alituntunin 5

MAG-INGAT KA SA IYONG SARILI

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

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

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

MGA TALA

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

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

PAGTUTUON SA ATING PAGPAPAGALING

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

babang puso: at masusumpungan ninyo ang kapahingahan ng inyong mga kaluluwa. Sapagka't malambot ang aking pamatok, at magaan ang aking pasan" (Mateo 11:28–30).

- Paano ka magtutuon sa iyong sariling kapayapaan at paggaling?

PANGANGALAGA SA ATING SARILI

Ang isang mahalagang aspeto ng ating paggaling ay ang mag-ukol ng panahon para balansehin ang ating buhay at pangalagaan ang ating sarili. Kung hindi tayo mag-iingat, maaari nating payagan na madaig tayo ng mga pagpili ng mga mahal natin sa buhay at kaugnay na mga isyu o kaya'y mapabayaan natin ang sarili nating kapakanan. Hinihilingan tayo ng Panginoon na maging "mahinahon sa lahat ng bagay" (Alma 7:23) at huwag "tumakbo nang higit na mabilis kaysa sa [ating] lakas" (Mosias 4:27). Mahalagang tiyakin na natutugunan ang sarili nating mga pangangailangan. Nagtutulot ito sa atin na mas matulungan ang mga mahal natin sa buhay at ang iba pa sa ating paligid. Itinuro ni Sister Neill F. Marriot: "Itinatayo natin ang kaharian kapag pinangangalagaan natin ang iba. Gayunman, ang unang anak ng Diyos na kailangan nating patatagin sa ipinanumbalik na ebanghelyo ay ang ating sarili" ("Ano ang Gagawin Natin?" *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2016, 10).

- Anong partikular na mga hakbang ang gagawin mo para pangalagaan ang iyong sarili sa pisikal, emosyonal, at espirituwal?
- Paano mo mas matutulungan ang iyong mahal sa buhay sa pangangalaga mo sa iyong sarili?

PAG-UNAWA SA MGA MAPAMINSALANG PAG-UUGALI

Ang malaman ang tungkol sa mga mapaminsalang pag-uugali ay makakatulong na mas maunawaan natin ang mga pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Ipinayo ng Panginoon, "Maghanap kayo sa mga pinakamabubuting aklat ng mga salita ng karunungan; maghangad na matuto, maging sa pamamagitan ng pag-aaral at gayon din sa pamamagitan ng pananampalataya" (D at T 88:118). Maraming magagandang impormasyong makukuha kung ano ang magagawa natin para matulungan ang ating sarili at ang ating mga mahal sa buhay. Ang isang paraan para mahanap ang mga sagot ay makinig sa mga karanasan ng ibang mga tao, na makakatulong na madama natin na nangyayari nga ito at hindi tayo nag-iisa. Marami ring resources na may kaugnayan sa ebanghelyo na maaaring makatulong, kabilang na ang

MGA TALA

MGA TALA

mga banal na kasulatan, mga salita ng mga propeta at ng iba pang pinuno ng Simbahan, ang Addiction Recovery Program (addictionrecovery.lds.org), sa Overcoming Pornography website (overcomingpornography.org), mga artikulo sa LDS.org, mga lecture sa BYU Campus Education Week, at iba pang mga materyal. Ang pagkaalam kung ano ang aasahan sa isang sitwasyon na kinasasangkutan ng mga mapaminsalang pag-uugali ay maaaring magbigay sa atin ng kakayahan na mas tulungan ang ating sarili at ang ating mga mahal sa buhay.

- Paano nakatulong sa iyo ang paghahangad na higit na makaunawa?

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

MGA TALA

MGA TALA

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Jeremias 17:14 (Pagagalingin tayo ng Panginoon.)

Mosias 4:27 (Lahat ng bagay ay dapat gawin sa karunungan at kaayusan.)

3 Nephi 9:13 (Pagagalingin tayo ng Tagapagligtas kung lalapit tayo sa Kanya.)

Doktrina at mga Tipan 88:119 (Magtayo ng isang bahay ng kaayusan.)

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Ano ang natutuhan mo? Sa pakiramdam mo, anong mga aspeto ng buhay mo ang balanse o hindi balanse? Paano mo uunahin ang sarili mong paggaling?
- Isipin ang pisikal, mental, at emosyonal na lakas na nagugol mo sa iyong mahal sa buhay. Basahin at pagnilayan ang Mosias 4:27. Sa pakiramdam mo ba, ginagawa mo ang "lahat ng bagay . . . sa karunungan at kaayusan" na nauugnay sa iyong mahal sa buhay at sa kanyang pag-uugali? Mag-isip ng isang plano ng pagkilos upang matiyak na pinananatili mong balanse ang iyong buhay.
- Ano ang natututuhan mo tungkol sa balanse at mga prayoridad? Bakit mahalagang hangarin ang sarili mong paggaling? Ano ang nakapigil sa iyo o pumipigil sa iyo na lumapit sa Tagapagligtas upang mapagaling?

Alituntunin 6

ANG IYONG MGA KAIBIGAN AY NAKATAYO SA IYONG TABI

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

PAGHINGI NG SUPORTA SA IBA

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

MGA TALA

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

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

PAGHAHANAP NG TAMANG SUPORTA

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

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

PAGTUKOY SA MGA MAPAGKUKUNAN NG SUPORTA

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

Pamilya

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

Mga Kaibigan

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

Mga Lider ng Priesthood at Relief Society

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

Mga Tagapayo

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

MGA TALA

MGA TALA

Mga Support Group

Ang mga support group meeting ng Simbahan para sa mga asawa at pamilya ay libre at naglalaan ng kumpidensyal na mga tagpuan kung saan nagtitipon ang mga tao para magbahagi ng kanilang pananampalataya at pag-asa. Ang pagkakaroon ng ligtas na lugar para ibahagi ang ating mga nadarama nang hayagan at tapatan sa ibang tao na nakauunawa o nagdaraan din sa mga hamong tulad ng sa atin ay malaking pagpapala sa atin. Kung walang mga support group sa Simbahan, maaaring may ibang angkop na mga support group sa komunidad na maaari nating daluhan na makapagbibigay ng tulong na naaayon sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

Propesyonal na Tulong

Marami sa atin ang nahaharap sa emosyonal na mga hamon habang nagsisikap tayong magkaroon ng kapayapaan at paggaling. Kung maaaring magpa-therapy, ang isang mahabaging therapist na sumusuporta sa mga alituntunin ng ebanghelyo ay maaari tayong tulungang harapin ang mga isyung hindi nalutas at tingnan ang mga ito nang may panibagong antas ng tapang o pananaw. Hindi lahat ay nangangailangan ng therapy, ngunit isa itong makakatulong na opsiyon na isasaalang-alang kapag sinisikap nating magkaroon ng tunay na kapayapaan at paggaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas. Ang mga bishop at iba pang mga lider ng Simbahan ay may access sa resources na makakatulong sa paghahanap ng propesyonal na tulong.

- Anong mga uri ng suporta ang nakagawa ng malaking kaibhan sa iyo?
- Anong klase ng suporta ang makakagawa ng malaking kaibhan sa buhay mo sa panahong ito?
- Paano ka maaaring sumuporta sa ibang tao na dumaranas ng gayon ding mga paghihirap?

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

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

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

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

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

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

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

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

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

"Finding or Giving Support in Recovery," OvercomingPornography.org

MGA TALA

MGA TALA

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Pag-aralan at pagnilayan ang mga talata sa mga banal na kasulatan sa outline na ito. Ano ang natutuhan mo? Sino ang nasa paligid mo na maaaring tumayo sa iyong tabi at sumuporta sa iyo? Anong suporta ang kailangan mo mula sa kanila?
- Pag-aralan at pagnilayan ang sumusunod na mensahe mula kay Pangulong James E. Faust: "Makakahingi tayo ng tulong sa iba. Kanino tayo maaaring lumapit? Itinanong at sinagot ito ni Elder Orson F. Whitney (1855–1931) ng Korum ng Labindalawang Apostol: 'Kanino tayo lalapit, sa oras ng dalamhati at kapahamakan, para humingi ng tulong at pag-alo? . . . Sila'y mga lalaki't babaeng nakaranas na ng pagdurusa, at dahil sa pagdurusa nilang iyon sagana sila sa awa at pakikiramay para pagpa-lain ang mga nangangailangan ngayon. Magagawa ba nila ito kung hindi sila mismo ang nakaranas nito?' ("Pinadadalisay sa Ating mga Pagsubok," *Ensign* o *Liahona,* Peb. 2006, 5). Sa anong mga paraan ka matutulungan ng isang taong nagdaan na sa sitwasyon na katulad ng sa iyo? Sinong kakilala mo na nagdaan na sa gayong sitwasyon ang malalapitan mo? Isiping sabihin sa mga lokal na lider, tulad ng iyong bishop, lider ng korum, o Relief Society president, na pakonsultahin ka sa isang tao na nadaig na ang gayong mga hamon.
- Pag-aralan at pagnilayan ang mga mensahe nina Pangulong Henry B. Eyring na "Tunay na Magkaibigan" at Elder Ronald A. Rasband na "Nata-tanging mga Aral." Anong mga alituntunin ang natutuhan mo? Paano makakatulong sa iyo ang suporta ng ibang mga tao? Anong mga mapag-kukunan ng suporta ang nariyan para sa iyo? Ano ang nahihikayat kang gawin?
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himnong ito: "Pangino-on, Kayo'y Laging Susundin" (*Mga Himno,* blg. 164); "Dahil Biyaya sa Akin ay Kayrami" (*Mga Himno,* blg. 133); "Mahalin ang Bawat Isa" (*Mga Himno,* blg. 196).

Alituntunin 7

SA LAHAT NG BAGAY AY MAGBIGAY-PASASALAMAT

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

PAGDAIG SA PANGHIHINA NG LOOB, TAKOT, AT GALIT

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

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

MGA TALA

PAGKILALA SA KAMAY NG DIYOS SA ATING BUHAY

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

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

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

PAGKILALA SA ATING SARILING MGA KALOOB AT TALENTO

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

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

PAGTUKLAS SA KABUTIHANG TAGLAY NG ATING MGA MAHAL SA BUHAY

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

MGA TALA

MGA TALA

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

PAGPAPASALAMAT SA TAGAPAGLIGTAS AT SA KANYANG PAGBABAYAD-SALA

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

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

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

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

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

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

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

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

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

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

MGA TALA

MGA TALA

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

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

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

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

- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder Richard G. Scott na "Paano Mamuhay nang Maayos sa Gitna ng Tumitinding Kasamaan," at humanap ng mga huwaran na iminungkahi niyang ipamuhay nang higit pa at hanapin ang kabutihan sa isang daigdig na puno ng kasamaan. Paano mo magagamit ang natutuhan mo para pahalagahan mo nang lubusan ang mabuti sa buhay mo?
- Pag-aralan at pagnilayan ang iyong patriarchal blessing, at alamin ang mga partikular na kaloob at talento na ibinigay sa iyo ng Ama sa Langit. Kung hindi mo pa natatanggap ang iyong patriarchal blessing, isiping kausapin ang bishop mo at maghandang matanggap ito.
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himnong ito: "Mga Pagpapala ay Bilangin" (*Mga Himno,* blg. 147); "Mga Banal, Halina" (*Mga Himno,* blg. 23); "Dahil Biyaya sa Akin ay Kayrami" (*Mga Himno,* blg. 133).

MGA TALA

Alituntunin 8

MAGING MATIBAY AT MATATAG

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

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

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

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

Tutulungan tayo ng mga hangganang itinakda natin na matugunan ang ating mga pangangailangang espirituwal, emosyonal, at pisikal at madama sa dakong huli na tayo'y ligtas at payapa. Kailangan nating madama na ligtas at maayos tayo para lubos nating mahalin at mapaglingkuran ang iba. Gayunman, kapag hindi sapat na natutugunan ang ating mga pangangailangan, tayo ay may responsibilidad na kausapin ang mga mahal natin sa buhay sa paraang binibigyan natin sila ng kalayaang magpasiya kung tutulungan ba nila tayo o hindi.

- Paano ipinadarama sa iyo ng mga hangganang itinakda mo na ligtas at maayos ka? Paano nakakatulong ang mga ito sa iyo na magpakita ng pagmamahal sa iyong sarili at sa iba?

PAGIGING BUKAS AT TAPAT

May kahirapan ang maging bukas at tapat sa ating mga mahal sa buhay tungkol sa ating pasakit at kung gaano natin kailangan ang tulong nila. Gayunpaman, ang ating kahinaan ang tumutulong sa atin na maging mas kapanipaniwala at tumutulong sa ating mga mahal sa buhay na mas makaugnay sa atin. Kung patuloy na lumalagpas sa ating mga hangganan ang ating mga mahal sa buhay sa pagiging salbahe o hindi mapagmahal dahil sa kanilang mga pagpili, ang pagpapatupad ng mga bunga nito ang susunod na pinakamagandang hakbang na magagawa natin. Itinuro ng Pangulong Russell M. Nelson na "ang tunay na pagmamahal sa makasalanan ay maaaring mangailangan ng matapang na pakikipagharap—hindi ng pagsasawalang-kibo! Ang tunay na pagmamahal ay hindi sumusuporta sa pag-uugaling nakapipinsala sa sarili" ("Teach Us Tolerance and Love," *Ensign,* Mayo 1994, 71).

May responsibilidad tayong magtakda at malinaw na magpabatid ng mga hangganan, gumawa ng mga patakaran, at papanagutin ang mga miyembro ng pamilya sa kanilang mga pagpili. Ito ay hindi ginagawa para kontrolin ang iba kundi para mabawasan ang negatibong epekto nito at tulungan ang ating pamilya na manatiling ligtas at maayos. Ang pagtatakda ng mga hangganan ay tumutulong din sa atin na maalala ang ating halaga bilang mga anak ng Diyos at malaman na tayo ay karapat-dapat sa pagmamahal at kabaitan sa ating buhay. Natuklasan ng maraming asawa at miyembro ng pamilya na kapag bukas ang kanilang pag-uusap tungkol sa kanilang mga damdamin at karanasan at pagkatapos ay nagtakda sila ng mga hangganan at mga bunga ng paglagpas dito, mas lubos na nauunawaan ng kanilang mga mahal sa buhay ang nakasisirang epekto ng kanilang mga pagpili at pagkilos. Ang pagdanas ng mga bungang ito ay maaaring magbigay sa mga mahal natin sa buhay ng motibasyong kailangan nila upang maghangad na gumaling at makarekober. Ang pagtatakda ng mga limitasyon ay maaari ding mag-anyaya

MGA TALA

MGA TALA

sa Espiritu sa ating tahanan at sa buhay ng mga miyembro ng ating pamilya dahil tutulungan tayo nitong maging bukas, tapat, mapagpakumbaba, at tiwala at tutulutan nito ang ating mga mahal sa buhay na magamit nang mas mabuti ang kanilang sariling kalayaang pumili.

- Paano napagpala ang buhay mo ng pagiging tapat at bukas sa iyong relasyon sa mahal mo sa buhay?
- Kung sa palagay mo ay hindi mo kayang maging bukas o tapat sa iyong mahal sa buhay na tulad ng gusto mo, ano ang magagawa mo para magkausap kayo nang mas tapatan?

PAGPAPATUPAD NG MGA BUNGA NG PAGLAGPAS SA ISANG HANGGANAN

Kung patuloy na hindi igagalang ng mga mahal natin sa buhay ang mga hangganan natin, kailangan nating itakda ang mga ibubunga nito. Kapag ginawa natin ito, dapat nating hingin ang patnubay ng Panginoon. Matutulungan tayo ng Espiritu na malaman kung ano ang pinakamainam para sa mga mahal natin sa buhay at sa atin. Walang iisang paraan na tama para sa lahat.

Gayunpaman, may ilang alituntunin na makagagabay sa atin sa pagtatakda ng mga hangganan at mga bunga ng paglagpas dito para sa mga miyembro ng ating pamilya. Halimbawa, dapat ay nakabatay ang ating mga hangganan at mga bunga ng paglagpas dito sa alituntunin ng kalayaang pumili—dapat ay nakasentro ang mga ito sa magagawa at gagawin natin sa halip na sa gusto o inaasahan nating gawin ng iba. Ang mga hangganan at ang mga bunga ng paglagpas dito ay dapat maging malinaw at kongkreto. Dapat ay inspirado ang mga ito at ipinapaalam nang may pagmamahal, hindi nang may galit o bilang parusa. Maaaring kapalooban ang mga ito ng natural na resulta ng ginawang mga pagkilos. Maaari tayong magsimula sa simple at partikular na mga limitasyong maipatutupad natin. Halimbawa, ang isang angkop na hangganan na maaaring simulan ay igiit na maging malaya ang ating tahanan sa pornograpiya, mga pagkaing may mga sangkap na nakapipinsala, o kaugnay na mga negatibong impluwensya. Kung lumagpas ang ating mga mahal sa buhay sa isa sa mga hangganang ito, ipatutupad natin ang kaugnay na mga bunga nito. Sa pamamagitan nito ipinapaalam natin sa ating mga mahal sa buhay na may mga limitasyon tayo at na hindi natin papayagan ang maling pag-uugali.

Itinuturo ng ebanghelyo sa atin ang huwaran ng ating Ama sa pagbibigay ng mga kautusan at pagkatapos ay pagpapahintulot sa mga bunga ng

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

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

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

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

MGA TALA

MGA TALA

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

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

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

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

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

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

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

PAGKILALA NA HINDI NATIN KAILANGANG TIISIN ANG MAPANG-ABUSONG PAG-UUGALI NG ATING MGA MAHAL SA BUHAY

Anumang pang-aabusong nararanasan natin sa mga kamay ng mga mahal natin sa buhay ay hindi katanggap-tanggap. "Ang pang-aabuso ay pisikal, emosyonal, seksuwal, o espirituwal na pagmamalupit sa ibang mga tao. Hindi lamang ito makapipinsala sa katawan, kundi malalim itong makaaapekto sa isipan at espiritu, na sumisira sa pananampalataya at nagsasanhi ng pagkalito, pagdududa, pagkawala ng tiwala, pag-uusig ng budhi, at takot" (*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders* [1995], 1). Ang mga taong may mga mapaminsalang pag-uugali kung minsan ay mapang-abuso ang pag-uugali. Samantalang nananalangin tayo na nawa'y mapuspos ang ating puso ng "pagpapatawad at pagmamahal" ("Aba Naming Kahilingan," *Mga Himno,* blg. 102), alam natin na hindi inaasahan o hindi gusto ng Panginoon na tiisin natin ang pang-aabuso. Mahalaga para sa atin ang gumawa ng kinakailangang mga hakbang para mapangalagaan ang ating kapakanan, manatiling ligtas, at itigil ang pang-aabuso. Maaaring kailangan nating humingi ng tulong sa Ama sa Langit, sa mga lider ng Simbahan, o sa iba pang pinagkakatiwalaang mga tao kung paano poprotektahan ang ating sarili.

Sa ilang pagkakataon ang paghihiwalay o diborsyo ay maaaring makatwiran. Sinabi na ni Elder Dallin H. Oaks:

"Alam namin na marami sa inyo ang mga inosenteng biktima—mga miyembrong ang dating asawa ay paulit-ulit na sumira sa mga sagradong tipan o iniwan o ayaw gampanan ang mga responsibilidad ng isang asawa sa mahabang panahon. Ang mga miyembrong dumanas ng gayong pang-aabuso ay alam mismo ang mga sitwasyong mas malala pa kaysa diborsyo.

"Kung lumamig ang pagsasama ng mag-asawa at wala nang pag-asang magkabalikan pa sila, kailangang may paraan para wakasan ito" ("Diborsyo," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2007, 70–71).

Kapag nag-iisip kayong maghiwalay o magdiborsyo, kadalasa'y makakatulong na humingi ng payo sa mga lider ng Simbahan at sa iba. Gayunman, ito ay personal na desisyon na ginagawa natin sa patnubay ng Panginoon.

- Paano ka angkop na makatutugon sa isang mahal sa buhay na abusado?

MGA TALA

MGA TALA

Kapag naglatag tayo ng bunga ng isang pagkilos, kailangan ay isang bagay ito na handa at may kakayahan tayong isagawa sa diwa ng pagmamahal at pagkatuto. Ang mga hangganan at ang mga bunga ng paglagpas dito na inilatag natin ay dapat itakda nang may katalinuhan, naaayon sa ebanghelyo, at sa patnubay ng Banal na Espiritu.

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Moroni 8:16 ("Ang ganap na pag-ibig ay nagwawaksi ng lahat ng takot.")

Doktrina at mga Tipan 1:31–-32 (Ang Panginoon ay hindi makatitingin sa kasalanan nang may pinakamaliit na antas ng pagsasaalang-alang, ngunit patatawarin Niya tayo kapag nagsisi tayo.)

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

Dallin H. Oaks, "Pag-ibig at Batas," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2009, 26–29

Dieter F. Uchtdorf, "Patuloy na Magtiyaga," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2010, 56–59

"Mga Responsibilidad sa Pamilya," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo* (2009), 253–58

"Pagtugon sa mga Hamon sa Pagsasama ng Mag-asawa," *Mga Ugnayang Pangmag-asawa at Pangmag-anak: Manwal ng Tagapagturo* (2001), 22–27

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder Dallin H. Oaks na "Pag-ibig at Batas" at hanapin ang mga alituntuning may kinalaman sa pagtatakda ng mga limitasyon at pagpapakita ng pagmamahal. Isipin ang mga limitasyong itinakda mo o plano mong itakda. Suriin ang mga ito ayon sa konteksto ng mga alituntuning ito ng ebanghelyo. Sa iyong journal, itala ang mga nasasaisip at ideya mo sa pagsasabuhay ng mga alituntuning ito.
- Isiping kausapin ang isang taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong kasalukuyang sitwasyon, tulad ng isang lider ng Simbahan o isang taong may personal o propesyonal na karanasan na may kaugnayan sa sitwasyong kinakaharap mo. Humingi ng payo sa taong ito kung anong mga limitasyon o mga bunga ng paglagpas dito ang maaaring kailangan at makatwiran. Bukod pa rito, hingin ang patnubay ng Ama sa Langit sa pamamagitan ng panalangin. Ano sa palagay mo ang dapat mong gawin?
- Pag-isipan kung paano maaaring magpakita ng pagmamahal ang mga magulang nang hindi kinukunsinti ang kasalanan. Alin sa mga alituntuning binanggit sa mensaheng ito ang partikular na angkop sa iyong sitwasyon? Gumawa ng isang plano ng pagkilos batay sa mga pahiwatig na natatanggap mo.
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himno at awit na ito: "Maglakas-loob, Tama'y Gawin" (*Aklat ng mga Awit Pambata,* 80); "Ang Diyos sa Akin ay Nagbigay ng Templo" (*Aklat ng mga Awit Pambata,* 73); "Aba Naming Kahilingan" (*Mga Himno,* blg. 102); "Pag-ibig sa Tahanan" (*Mga Himno,* blg. 183); "Gawin ang Tama" (*Mga Himno,* blg. 144).

MGA TALA

Alituntunin 9

TINALIKURAN NAMIN ANG PANDARAYA

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

PAGTATAGUYOD NG PAGTITIWALA

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

Bagama't sa ngayon ay hindi natin lubusang mapagkatiwalaan ang ating mga mahal sa buhay, maaari tayong magtiwala sa Panginoon at sa Kanyang proteksyon. Tinutulungan Niya tayong kayanin ang maraming pangamba at takot na nararanasan natin. Binibigyan Niya tayo ng mga katiyakan sa pamamagitan ng Kanyang Espiritu na tumutulong sa atin na magkaroon ng kapayapaan at pag-asa. Ipinahayag ni Nephi, "O Panginoon, ako ay nagtiwala sa inyo, at ako ay magtitiwala sa inyo magpakailanman" (2 Nephi 4:34; tingnan din sa Alma 58:11).

- Paano makakatulong sa iyo ang pagtitiwala sa Panginoon kapag nahihirapan kang magtiwala sa iyong mahal sa buhay?

PAGHIHIKAYAT NG KATAPATAN MULA SA ATING MGA MAHAL SA BUHAY

Para sa marami sa atin, ang matuklasan ang mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay ay nakakabigla at nakakabahala. Natural lamang na marami tayong katanungan tungkol sa kanilang mga ikinikilos at pag-uugali. Hanggang saan ba tayo naloko? Ano pa ba ang hindi natin alam? Gusto nating makakuha ng mga sagot at malaman ang katotohanan. Kadalasan, ang mga mahal natin sa buhay ay nagkakaila o hiyang-hiya kaya paunti-unti lang ang pagkukuwento nila sa atin. Bagama't napakahalaga para sa kanila na maging matapat at managot sa nagawa nila, ang ganap na pagsisiwalat ay karaniwang isang matagal na proseso, lalo na kung matagal na silang naglilihim at nanloloko.

Mahirap malaman ang lahat ng lihim at masakit na bagay na nagawa ng ating mga mahal sa buhay. Maaaring ayaw nating malaman, o maaaring hindi tayo handang marinig ang lahat—maaaring masakit at nakapipinsala para sa atin ang marinig ang ilang partikular na detalye. Bagama't mahalagang marinig natin ang katotohanan, lahat ng bagay ay dapat gawin "sa karunungan at kaayusan" (Mosias 4:27). Iba-iba ang sitwasyon ng bawat isa tungkol sa kung gaano karaming detalye ang sasapat para sa katotohanan. Ang isang bishop, isang kaibigan, isang counselor—at higit sa lahat, ang Espiritu—ay magagabayan tayo sa pagbalanse kung ano ang kailangan nating malaman at kung ano ang talagang makapipinsala pa sa atin. Makadama man tayo ng galit o sakit dahil sa ibinahagi ng ating mga mahal sa buhay, mahalagang hindi kumilos nang may galit o hiyain ang mga mahal natin sa buhay. Tandaan na ang pagsisiwalat ay bahagi ng pagrekober at paggaling at na maaaring napapahiya at namumuhi na sa sarili ang mga mahal natin sa buhay—mga damdaming kakailanganin nilang daigin habang sila ay nagrerekober.

MGA TALA

MGA TALA

- Anong antas ng detalye ang maaari mong kailanganin upang makabuo ng pundasyon ng pagtitiwala?
- Paano ka magpapasiya kung ano ang mahalagang malaman at kung ano ang hindi na dapat pang sabihin?

PAGPAPANATILI NG REGULAR NA KOMUNIKASYON

Maaaring nag-aalangan ang ating mga mahal sa buhay o ayaw nila tayong kausapin tungkol sa kanilang mga paghihirap o hamon. Gayundin, maaaring hindi tayo komportableng ibahagi sa kanila ang ating damdamin. Bagama't maaaring mahirap, makakahanap tayo ng mga paraan upang maging bukas at tapat sa ating mga mahal sa buhay. Tayo at ang ating mga mahal sa buhay ay kapwa makikinabang sa pakikipag-usap nang regular sa isa't isa tungkol sa ating paglalakbay tungo sa pagrekober at paggaling. Kabilang dito ang pagtalakay sa mga pagkakataon o sitwasyon kung saan ang mga mahal natin sa buhay ay natutukso o nagbabalik sa dati nilang adiksyon. Sabi ni Elder Richard G. Scott, "Ang [isang asawa o miyembro ng pamilya] ay hindi dapat magkaroon ng mga planong lihim sa [kanyang mahal sa buhay]. Ang pagbabahagi ng lahat tungkol sa sariling buhay ng bawat isa ay malakas na segurong espirituwal" ("Ang Kabanalan ng Kababaihan," *Liahona,* Hulyo 2000, 37).

Maaaring mahirap malaman kung kailan, gaano kadalas, at anong klaseng mga bagay ang dapat nating hilinging ibahagi ng ating mga mahal sa buhay sa atin. Ang paraan at dalas ng ating pakikipag-ugnayan ay maaaring magkaiba depende sa ating papel bilang asawa, magulang ng isang menor-de-edad na bata, o magulang ng isang batang nasa hustong gulang na. Muli, ang isang bishop, kaibigan, o counselor ay makakatulong sa atin na mahanap ang tamang balanse. Bukas at tapat na komunikasyon ang simula ng muling pagbubuo ng tiwala. Habang matiyaga nating kinakausap ang ating mga mahal sa buhay, kung gusto nila, gagabayan at susuportahan tayo ng Espiritu.

- Paano napagpala ng regular, bukas, at tapat na komunikasyon ang relasyon mo sa iyong mahal sa buhay?
- Sa anong partikular na mga paraan ninyo mapagbubuti ng mahal mo sa buhay ang inyong komunikasyon?

MULING PAGBUBUO NG TIWALA

Maaaring kailangan ng mga mahal natin sa buhay na malaman kung paano muling magiging matapat at mapagkakatiwalaan. Bagama't maaaring tama ang lahat ng sinasabi nila, maaaring mas mahalagang obserbahan natin ang kanilang mga ikinikilos. Maipapaunawa nito sa atin ang katapatan ng kanilang mga pagsisikap tungo sa pagrekober. Maaaring ayaw pa nilang gawin ang kailangang gawin para makarekober o maaari silang bumalik sa dati nilang adiksyon. Sa ganitong mga pagkakataon, maaari nating piliing magtiyaga at mahalin sila nang hindi pa sila lubusang pinagtitiwalaan.

Maaaring maragdagan ang ating tiwala kapag naoobserbahan natin na mas napapalapit sa Panginoon ang mga mahal natin sa buhay at masigasig na nagpapatuloy sa paggaling. Kapag tapat sila sa atin tungkol sa mga panahon ng kanilang paghihirap, maaari na rin tayong magsimulang maniwala na sila ay nagiging tapat tungkol sa kanilang masasayang sandali. Tutulungan tayo ng Espiritu na maunawaan kung kailan tayo maaaring magsimulang magtiwalang muli. Ang prosesong ito ay maaaring mangyari nang paunti-unti sa paglipas ng panahon.

Sa ilang pagkakataon, maaari nating madama na hindi natin magagawang magtiwalang muli kailanman dahil labis tayong nasaktan. Kahit na matapat at mapagkakatiwalaan ang ating mga mahal sa buhay, ang sarili nating takot o galit ay maaari tayong hadlangang magtiwala. Ito ay isa pang pasanin na maibibigay natin sa Panginoon. Mapagagaling ng Kanyang kapanatagan at suporta ang ating puso at gagawin nitong posible na muli tayong magtiwala sa mga mahal natin sa buhay, kapag nakamtan nila ang tiwalang iyon.

- Paano tayo matutulungan ng Tagapagligtas na muling magtiwala?
- Ano ang ilang susunod na hakbang na magagawa mo sa proseso ng muling pagbubuo ng tiwala?

MGA TALA

MGA TALA

Makadama man tayo ng galit o sakit dahil sa ibinahagi ng ating mga mahal sa buhay, mahalagang hindi kumilos nang may galit o hiyain ang mga mahal natin sa buhay. Tandaan na ang pagsisiwalat ay bahagi ng lubusang paggaling.

MGA TALA

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Santiago 1:19–20 (Maging maliksi sa pakikinig, makupad sa pananalita, at mabagal magalit.)

Santiago 3:2 (Ang isang taong sakdal ay hindi sasaktan ang iba sa pamamagitan ng kanyang mga salita.)

Mosias 2:32; 3 Nephi 11:29 (Mag-ingat sa pagtatalo; hindi ito sa Panginoon.)

Alma 12:14 (Ang ating mga salita ang hahatol sa atin.)

Doktrina at mga Tipan 51:9 (Makitungo nang tapat ang bawat tao.)

Doktrina at mga Tipan 136:23–24 (Hayaang patibayin ng ating mga salita ang isa't isa.)

Rosemary M. Wixom, "Ang mga Salitang Sinasambit Natin," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2013, 81–83

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Ano ang natututuhan mo tungkol sa pagtitiwala? Ano ang maaaring kailanganin para makamtang muli ng iyong mahal sa buhay ang tiwala mo? Ano ang nahihikayat kang gawin?
- Pag-aralan ang artikulo ni Randy Keyes na "Pagsasanggunian ng Magasawa" (*Ensign* o *Liahona,* Hunyo 2012, 10–13). Ano ang natututuhan mo tungkol sa kahalagahan ng pakikipagsanggunian sa iyong mahal sa buhay? Anong mga alituntunin ang natututuhan mo na maaaring makatulong sa iyo? Anong mga pagbabago ang gagawin mo upang mas mabisang makipagsanggunian sa iyong mahal sa buhay?

MGA TALA

- Pag-aralan at pagnilayan ang mga talata sa banal na kasulatan na nakalista sa itaas. Ano ang itinuro sa iyo ng Espiritu? Paano mo mas mapapaganda ang komunikasyon mo sa iyong mahal sa buhay? Anong mga pagbabago sa palagay mo ang kailangan mong gawin?
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himnong ito: ("Ako ay Anak ng Diyos" (*Mga Himno,* blg. 189); "Turuang Lumakad sa Liwanag" (*Mga Himno,* blg. 192).

Alituntunin 10

ITAAS ANG MGA KAMAY NA NAKABABA

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

PAGSUPORTA SA KABUTIHAN

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

MGA TALA

Mahalagang tandaan na "ang Panginoon ay hindi makatitingin sa kasalanan nang may pinakamaliit na antas ng pagsasaalang-alang" (D at T 1:31). Ang pagdanas ng mga negatibong bunga ng kanilang mga kilos ay makakatulong sa mga mahal natin sa buhay na magpasiyang magbago (tingnan sa Lucas 15:17). Pinayuhan ng propetang si Alma ang kanyang anak na, "Hindi ko tutukuyin ang iyong mabibigat na kasalanan upang saktan ang iyong kaluluwa, kung ito ay hindi para sa iyong ikabubuti" (Alma 39:7). Lahat tayo ay mananagot para sa sarili nating mga salita, gawa, at isipan (tingnan sa Mosias 4:30); hindi natin maaalis ang pananagutan ng ating mga mahal sa buhay sa kanilang mga ginagawa. Sa pamamagitan lamang ng pagsisisi at pagsunod sa mga kautusan gagaling ang ating mga mahal sa buhay, tatanggap ng kapatawaran sa kanilang mga pagkakamali, at tatayo nang matwid sa harapan ng Panginoon.

- Bakit mahalaga para sa iyong mahal sa buhay na managot sa kanyang mga ginagawa?
- Paano mo malalaman kung talagang sinusuportahan mo ang iyong mahal sa buhay sa paggaling, sa halip na kinukunsinti ang kanyang masamang pag-uugali?

PAGBIBIGAY NG ATING SUPORTA AT PANGHIHIKAYAT

Nahaharap sa maraming pagsubok ang mga mahal natin sa buhay sa kanilang mga pagsisikap na gumaling. Maaaring maramdaman nila na sila ay sira, may depekto, at hindi karapat-dapat sa pag-ibig ng Diyos at sa ating pagmamahal. Maaaring mawalan sila ng pag-asa na hindi na sila muling magiging malinis kailanman. Para magbago, kailangan nila ng pag-asa para sa hinaharap at katiyakan na karapat-dapat sila sa kinakailangang pagsisikap. Ang ating tungkulin ay hindi ang gumaling para sa kanila kundi hikayatin at mahalin sila habang nagsisikap silang gumaling. Ang pagpapakita ng ating pananampalataya sa Tagapagligtas at pagsuporta sa ating mga mahal sa buhay sa kanilang tapat na mga pagsisikap na magbago ay makakatulong sa kanilang progreso tungo sa paggaling.

Ang Tagapagligtas ang sakdal na halimbawa ng pagsuporta at panghihikayat. Siya ay "puno ng habag" sa mga taong nakapaligid sa kanya (tingnan sa 3 Nephi 17:6; Mateo 9:36; 14:14). Ipinaliwanag ni Sister Barbara Thompson, dating tagapayo sa Relief Society general presidency: "Ang ibig sabihin ng mahabag ay makadama ng pagmamahal at awa sa ibang tao. Ang ibig sabihin nito ay magkaroon ng simpatiya at hangaring ibsan ang pagdurusa ng iba. Ang ibig sabihin nito ay magpakita ng kabaitan at pagmamalasakit sa iba" ("At ang Ibang Nag-aalinlangan ay Inyong Kahabagan," *Ensign* o *Liahona,*

Nob. 2010, 119). Kapag tayo ay mahabagin, sinisikap nating maunawaan ang kahihiyan o kawalang-pag-asang maaaring nadarama ng mga mahal natin sa buhay at isaalang-alang ang lahat ng pagsisikap na ginagawa nila. Tayo ay "magpasan ng pasanin ng isa't isa, . . . makidalamhati sa mga yaong nagdadalamhati; . . . at aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw" (Mosias 18:8–9). Ang mahabag ay hindi nangangahulugan na suportahan natin ang mga maling pagpili nila o bigyang-katwiran ang kanilang pag-uugali. Gayunman, mapagmahal tayong tumutulong at naghihikayat.

- Bakit mahalagang magpakita ng habag habang sumusuporta sa iyong mahal sa buhay?
- Paano mo ipakikita ang iyong pagkahabag?

PATULOY NA MAGLINGKOD

Ang mga mahal natin sa buhay ang siyang responsable sa sarili nilang paggaling, at maaaring hindi pa sila handa sa ating pagsuporta. Sa ilang pagkakataon, maaaring tanggihan pa nila o ikagalit ang mga pagsisikap nating makatulong. Maaari tayong panghinaan ng loob at mawalan ng lakas habang pinanonood natin sila sa patuloy na pagpili nang mali. Gayunman, magagawa pa rin natin silang mahalin at ipagdasal. Patungkol naman sa mga taong may problema sa espirituwalidad, pinapayuhan tayo ng Panginoon na "huwag [silang] itataboy" kundi "patuloy na [maglingkod]; sapagkat hindi ninyo alam kung sila ay magbabalik at magsisisi, at lalapit sa akin nang may buong layunin ng puso, at pagagalingin ko sila; at kayo ang magiging daan ng pagdadala ng kaligtasan sa kanila" (3 Nephi 18:32). Baka matiyagang paghihintay ang pinakamabuting paraan para sa ilang sitwasyon.

Samantala, maaari natin ipagdasal ang ating mga mahal sa buhay at suportahan sila sa wastong mga paraan. Ginagamit ng Panginoon ang ating mga panalangin at pananampalataya para pagpalain ang mga mahal natin sa buhay. Sinabi ni Elder Robert D. Hales na ang "pananampalataya, mga dalangin, at pagsisikap ng isang miyembro ng pamilya ay ilalaan sa kabutihan ng kanilang [mahal sa buhay]" ("Lakip ang Lahat ng Damdamin ng Nagmamahal na Magulang," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2004, 88). Maaaring hindi piliin lagi ng mga mahal natin sa buhay na baguhin ang kanilang nakapipinsalang pag-uugali, ngunit alam natin na pinakikinggan ng isang mapagmahal na Ama sa Langit ang ating mga panalangin para sa kanila.

- Paano ka makatutugon sa isang mahal sa buhay na tila hindi handa o ayaw tumanggap sa iyong pagsuporta?

MGA TALA

MGA TALA

PAGLILINGKOD SA IBA

Kapag tila nalulula tayo sa dami ng mga pagsubok o ang sitwasyon natin ay tila wala nang pag-asa, matatagpuan natin ang espirituwal na pagpapanibago sa paglilingkod sa iba. Ang paglilingkod ay nagbibigay ng pagkakataon na makita natin hindi lamang ang ating personal na mga paghihirap o hamon. Mangyari pa, hindi natin mapaglilingkuran ang lahat ng tao, at dapat tayong maging maingat na huwag tumakbo nang mas mabilis kaysa sa ating lakas (tingnan sa Mosias 4:27). Gayunman, kahit ang mga pinakasimpleng gawa ay maaaring magpala at manghikayat sa iba—at mapapasigla ang sarili nating espiritu. Ang pagtulong sa kapwa ay isa ring paraan para maipakita natin ang ating pagmamahal at pagpapahalaga sa ating Ama sa Langit at sa Tagapagligtas. Alam natin na "kung kayo ay nasa paglilingkod ng inyong kapwa-tao, kayo ay nasa paglilingkod lamang ng inyong Diyos" (Mosias 2:17). Itinuro ni Elder M. Russell Ballard na ang Espiritu ay maaaring magsilbing gabay natin sa gayong mga pagsisikap: "Sa lahat ng ating paglilingkod, kailangan nating maging sensitibo sa mga paramdam ng Espiritu Santo. Ipapaalam sa atin ng marahan at banayad na tinig kung sino ang nangangailangan ng ating tulong at paano natin sila matutulungan" ("Pagkakaroon ng Kagalakan sa Mapagmahal na Paglilingkod," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2011, 48).

- Paano nakatulong sa iyo ang pagtulong sa iba upang makayanan ang sarili mong mga hamon at paghihirap?
- Ano ang mga oportunidad mo para maglingkod?
- Paano ka ginagabayan ng Espiritu sa iyong mga pagsisikap na maglingkod?

Para magbago, kailangan nila ng pag-asa para sa hinaharap at katiyakan na karapat-dapat sila sa kinakailangang pagsisikap. Ang ating tungkulin ay hindi ang gumaling para sa kanila kundi hikayatin at mahalin sila habang nagsisikap silang gumaling.

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Mosias 18:8–10 (Gumawa na tayo ng tipan na magpasan ng pasanin ng isa't isa.)

Mosias 18:29; 3 Nephi 26:19 (Ang mga Nephita ay naglingkod sa temporal at espirituwal na mga pangangailangan at kakulangan ng bawat isa.)

3 Nephi 18:23, 30–32 (Habang patuloy tayong naglilingkod, makakatulong tayong maghatid ng kaligtasan sa iba.)

David L. Beck "Ang Inyong Sagradong Tungkuling Maglingkod," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2013, 55–57

"Mga Responsibilidad sa Pamilya," *Mga Alituntunin ng Ebanghelyo* (2009), 253–58

"Pagtugon sa mga Hamon sa Pagsasama ng Mag-asawa," *Mga Ugnayang Pangmag-asawa at Pangmag-anak: Manwal ng Tagapagturo* (2001), 22–23

"Finding or Giving Support in Recovery," OvercomingPornography.org

MGA TALA

MGA TALA

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Ano ang natutuhan mo? Paano mo masusuportahan ang espirituwal na paglago ng isang tao? Ano ang nahihikayat kang gawin?
- Pag-aralan at pagnilayan ang "Mga Responsibilidad sa Pamilya" at "Pagtugon sa mga Hamon sa Pagsasama ng Mag-asawa." Ano ang mga alituntuning itinuturo ng mga ito na sa palagay mo ay mahalaga para gabayan ka sa iyong pagsuporta sa espirituwal na pag-unlad ng mahal mo sa buhay? Paano mo siya higit na mapaglilingkuran?
- Pag-aralan ang "Finding or Giving Support in Recovery" sa Overcoming-Pornography.org. Ano ang natutuhan mo? Ano ang nadama mo? Paano mo gagamitin ang natutuhan mo para higit na masuportahan ang iyong mahal sa buhay?
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himnong ito: "Puma-yapa, Aking Kaluluwa" (*Mga Himno,* blg. 71); "Bawat Buhay na Dumantay" (*Mga Himno,* blg. 185); "Ako Ba'y May Kabutihang Nagawa?" (*Mga Himno,* blg. 135).

Alituntunin 11

TIISIN MO ANG LAHAT NG BAGAY NA ITO NANG MAY PAGTITIYAGA

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

PAGKILALA NA ANG PAGGALING AY ISANG PROSESO

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

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

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

MGA TALA

"Kaya nga maaaring tumagal ang pagsisisi at pagpapagaling. Kung minsan, kahit maganda ang intensyon, nadadala sa tukso [ang mga tao] habang sinisikap nilang disiplinahin ang sarili. . . .

"Sa pamamagitan ng binyag at kumpirmasyon ay natatanggap ng mga tao ang kaloob na Espiritu Santo. Ito ang magpapalakas sa kakayahan nilang pagtagumpayan ang mga hamong ito. Pero hindi sapat ang binyag at kumpirmasyon para maiwaksi ang mga pagnanasang ito ng damdamin at katawan na kaugnay ng pag-uugaling ito. Kahit nagtatagumpay ang isang tao sa simula, kailangan pa rin ng karagdagang pagpapagaling sa damdamin para ganap na magsisi at gumaling. (187–88).

- Paano maiimpluwensyahan ng mga katotohanang ito tungkol sa pagsisisi at pagpapagaling ang mga pagsisikap mong suportahan ang pagpagaling ng iyong mahal sa buhay?

ANGKOP NA PAGTUGON SA PAGBALIK SA DATING ADIKSYON

Nangyayari ang pagbalik sa dating adiksyon kapag muling gumawa ang isang tao ng mga maling pagpili matapos gumaling nang bahagya. Ang pagbalik sa dating adiksyon ay lubhang karaniwan at maaaring isang solong pangyayari o kaya'y lubos na pagbalik sa dating gawi. Dahil lubhang karaniwan ang pagbalik sa dating adiksyon, maaaring idahilan ng ilan na ito ay bahagi ng pagpapagaling basta't ginagawa nila ang lahat ng kanilang makakaya. Gayunpaman, mahalagang tandaan na ang pagbalik sa dating adiksyon ay hindi bahagi ng proseso ng pagpapagaling. Dapat tayong maging maingat na hindi kunsintihin ang mga pagdadahilan o pangangatwiran ng ating mga mahal sa buhay sa mga maling pagpili nila. Ang pabalik-balik na adiksyon ay nagpapahiwatig na hindi pa lubos na gumaling ang mga mahal natin sa buhay. Maaaring mangahulugan ito na kailangan ng mas matinding pagsisikap at tumanggap ng mas masidhing pagpapagamot ang ating mga mahal sa buhay. Maaaring kailanganin nating magtakda ng mga karagdagang hangganan o limitasyon sa kanila. Kung sinusubukang maliitin ng mga mahal natin sa buhay ang bigat ng pagbalik sa dating adiksyon, ang malinaw at tapat na pananaw natin ay makakatulong na maunawaan nila na nililinlang nila ang kanilang sarili at kailangan pa ng dagdag na tulong.

Kapag bumabalik sa dating adiksyon ang ating mga mahal sa buhay, maaari tayong dumanas ng kawalan ng pag-asa, pagdududa, mababang pagpapahalaga sa sarili, at galit. Ang mga damdaming ito ay maaaring matindi at kung minsa'y napakahirap. Kahit luma na sa atin ang isyung ito, maaaring sariwa at matindi pa rin ang sakit na dulot nito. At kung minsan, kung

nagbalik sa dating adiksyon ang mga mahal natin sa buhay matapos ang napakahabang panahon ng pagpapagaling, maaaring mas tumindi pa ang kawalang-pag-asa at sakit. Bahagi ng ating pagpapagaling ang matutong harapin at daigin ang masasakit na damdaming umuusbong dahil sa mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay. Magagamit natin ang magagandang kasanayang natutuhan natin para kayanin ito at ang mga hangganang naitakda natin hanggang sa ngayon sa ating pagpapagaling at tumatatag sa pundasyong iyan. Maaari din nating lapitan ang mga taong nagmamahal at sumusuporta sa atin. Maaari nating idulog ang nilalaman ng ating puso sa Panginoon at umasa na aalisin Niya ang ating mga pasanin at bibigyan tayo ng kapayapaan. Ang mga pagbalik sa dating adiksyon ng ating mga mahal sa buhay ay hindi kailangang maging dahilan para mawalan tayo ng pag-asa, dahil sa ating kaugnayan sa Tagapagligtas na si Jesucristo.

Mahalagang tumugon nang angkop sa mga pagbalik sa dating adiksyon ng ating mga mahal sa buhay, hindi lamang para tulungan tayong magpagaling kundi para tulungan din sila sa kanilang paggaling. Ang pagkunsinti o pagbabalewala sa kanilang pag-uugali ay maaaring magpanatili sa kanilang pag-uugali at magpasidhi sa ating pagdurusa. Kailangan nilang maunawaan na mahal natin sila ngunit hindi natin maaaring kunsintihin ang patuloy na paggawa nila ng mga maling pagpili at pangangatwiran sa kanilang mga desisyon. Maaari tayong tumugon nang may pagmamahal at katapatan sa kanilang pagbalik sa dating adiksyon at mga pangangatwiran para maipaunawa sa kanila kung paano tayo naaapektuhan, pati na sila, ng kanilang mga ikinikilos. Masusuportahan natin ang iba nang may "hindi pakunwaring pag-ibig" (D at T 121:41) habang malinaw ring ipinararating na tutol tayo sa kanilang pag-uugali "kapag pinakikilos ng Espiritu Santo; at pagkatapos ay magpakita ng ibayong pagmamahal" (D at T 121:43).

- Paano ka natulungan ng Diyos na kayanin ang mga pagbalik sa dating adiksyon ng iyong mahal sa buhay?
- Paano ka angkop na makakatugon sa pagbalik sa dating adiksyon?

PAGTULONG SA ATING MGA MAHAL SA BUHAY NA BUMALIK SA DATI NILANG ADIKSYON

Samantalang sinusubukang pangatwiranan ng ilan ang kanilang pagbalik sa dating adiksyon, ang iba nama'y masyadong pinanghihinaan ng loob at sumusuko kapag bumalik sila sa dating adiksyon, na may maling paniniwala na nasira na nila ang lahat ng progreso nila tungo sa pagpapagaling. Ngunit hindi nababalewala ng pagbalik sa dating adiksyon ang lahat ng pagsisikap nila na gumaling. Maaari pa ring magkaroon ng progreso sa ibang mga

MGA TALA

MGA TALA

paraan, tulad ng kanilang katapatan tungkol sa kanilang mga hamon o sa dalas o tindi ng mga pagbalik nila sa dating adiksyon. Kailangang matuto sila sa kanilang mga kamalian, itama nila ang mga ito, at patuloy silang magbago. Ang ating panghihikayat at suporta ay mahalaga sa prosesong ito. Kailangan ng mga mahal natin sa buhay na kilalanin natin ang progreso nila at tulungan silang patuloy na magpagaling. Bagama't hindi natin mahihiwatigan kung lubos na silang nagsisi o hindi pa, mapapatotohanan natin na nais ng Panginoon na patawarin sila at na may pag-asa pa, at mahihikayat natin silang makipagtulungan sa kanilang mga lider sa simbahan, support people, at iba pa na higit na makakatulong sa kanila. Posible ang matagumpay na pagpapagaling para sa mga taong mapagpakumbaba at sumasampalataya kay Jesucristo habang patuloy nilang nilulutas ang kanilang mga hamon at gumagawa sila ng pangmatagalang mga pagbabago sa kanilang buhay.

- Paano mo masusuportahan ang iyong mahal sa buhay kapag nagbalik siya sa dating adiksyon?

Ang ating panghihikayat at suporta ay mahalaga. . . . Kailangan [nila] na kilalanin natin ang progreso nila at tulungan silang patuloy na gumaling.

MGA TALA

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Ezekiel 3:21; Mga Taga Efeso 6:18; Doktrina at mga Tipan 88:81 (Ang ating mga babala ay maaaring magpalakas sa ating mga mahal sa buhay.)

Doktrina at mga Tipan 121:8 (Kung titiisin nating mabuti ang ating mga hamon, dadakilain tayo ng Diyos sa kaitaasan.)

David A. Bednar, "Mangagpuyat sa Buong Katiyagaan," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2010, 40–43

Craig A. Cardon, "Nais ng Tagapagligtas na Magpatawad," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2013, 15–17

James E. Faust, "Ang Kapangyarihang Magbago," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2007, 122–24

Dieter F. Uchtdorf, "Patuloy na Magtiyaga," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2010, 56–59

Mga bahaging "Pagsisisi at Pagrekober Mula sa Adiksyon o Pagkalulong," "Pagtulong sa mga Investigator at Bagong Binyag na Maunawaan ang Pagsisisi at Paggaling Mula sa Adiksyon o Pagkalulong," at "Plano para Madaig ang Pagkalulong", *Mangaral ng Aking Ebanghelyo* (2004), 214–16

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Pangulong James E. Faust na "Ang Kapangyarihang Magbago" at ang mga bahaging "Pagsisisi at Paggaling Mula sa Adiksyon o Pagkalulong," "Pagtulong sa mga Iinvestigator at Bagong Binyag na Maunawaan ang Pagsisisi at Paggaling Mula sa Adiksyon o Pagkalulong," at "Plano para Madaig ang Pagkalulong" (mga pahina 214–16) sa *Mangaral ng Aking Ebanghelyo.* Ano ang natutu-

MGA TALA

tuhan mo tungkol sa proseso ng paggaling? Ano ang mga inaasahan mo para sa paggaling ng mahal mo sa buhay? Ano ang magagawa mo para tulungan siyang magtagumpay kapag nagbalik siya sa dating adiksyon at pagkatapos nito?

- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf na "Patuloy na Magtiyaga." Bakit mahalaga para sa iyo at sa iyong mahal sa buhay na maging matiyaga sa proseso ng pagrekober? Paano ka matutulungan ng Panginoon na maging matiyaga? Ano ang itinuturo sa iyo ng mga salita ni Pangulong Uchtdorf kung paano angkop na tumugon sa pagbalik sa dating adiksyon?
- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Elder David A. Bednar na "Mangagpuyat sa Buong Katiyagaan." Ano ang itinuturo ni Elder Bednar na makakatulong sa iyo at sa iyong mahal sa buhay na maging maingat sa mga palatandaan ng posibleng pagbalik sa dating adiksyon? Anong tulong na ang hiningi ng iyong mahal sa buhay? Ano ang gagawin mo upang maging mas maayos ang pagtutulungan ninyo?
- Gawin ang sumusunod na aktibidad mula sa *Mangaral ng Aking Ebanghelyo* (pahina 216), at isipin kung ano ang maaaring nararanasan ng iyong mahal sa buhay habang nagsisikap siyang gumaling: "Isipin ang ilang nakagawian mo—isang bagay na madalas mong ginagawa, nang hindi nag-iisip. Halimbawa'y ang pagpapalagutok ng mga buko ng daliri, paggalaw-galaw sa salamin mo, pagkain nang sobra, o pagpupuyat. Ngayon subukan mong palipasin ang isang araw na hindi ginagawa ito ni isang beses. Kapag nakaya mo, subukan mo uli ito sa loob ng isang linggo." Isipin kung gaano mas mahirap para sa iyong mahal sa buhay na baguhin ang kanyang mapaminsalang pag-uugali kaysa talikuran mo ang isang masama ngunit hindi nakalululong na gawi. Paano ka matutulungan ng karanasang ito na suportahan ang iyong mahal sa buhay sa pagpapagaling? Isulat sa iyong journal ang iyong karanasan.
- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himnong ito: "Magpunyagi, mga Banal" (*Mga Himno,* blg. 43); "Magpakumbaba Ka" (*Mga Himno,* blg. 75); "Kung Mananalig Kailanman" (*Mga Himno,* blg. 72).

Alituntunin 12

ANG AKING KAPAYAPAAN AY IBINIBIGAY KO SA INYO

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

PAGKAKAROON NG KAPAYAPAAN

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

MGA TALA

Kapag nanampalataya tayo, madarama natin ang nakadadalisay na impluwensya at kapayapaan ng Kanyang Espiritu, at papalitan Niya ng "putong na bulaklak [ang] mga abo" (Isaias 61:3).

Kapag nagsumamo tayo sa Panginoon, pagpapalain at aaliwin Niya tayo sa mga makabuluhang paraan. Bagama't hindi natin natatanggap sa tuwina ang mismong hinihiling natin, pinagpapala pa rin tayo ng Panginoon. Ang mga tao ni Alma ay hindi kaagad pinalaya mula sa pagkaalipin, kundi "pinalakas sila ng Panginoon upang mabata nila ang kanilang mga pasanin" (Mosias 24:15). Sa tulong ng Panginoon, magkakaroon tayo ng kapayapaan.

- Ano ang gagawin mo upang magkaroon ng kapayapaan?
- Paano ka nakasumpong ng kapayapaan mula sa Ama sa Langit at sa Tagapagligtas?

PAGPAPATAWAD

Bahagi ng proseso ng pagpapatawad ang paglimot sa mga pasaning humahadlang sa atin upang maranasan ang kapayapaan ng Tagapagligtas. Sinabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley, "Ang diwa ng pagpapatawad at ugaling mapagmahal at maawain sa mga taong maaaring nagkasala sa atin ang pinakadiwa ng ebanghelyo ni Jesucristo" ("Of You It Is Required to Forgive," *Ensign,* Hunyo 1991, 2). Gagaling tayo kapag pinatawad natin ang iba. Itinuro ni Pangulong James E. Faust: "Kailangan ng pagpapakumbaba para magawa ito, ngunit kung luluhod tayo at hihingi sa Ama sa Langit ng kakayahang magpatawad, tutulungan Niya tayo. Inutusan tayo ng Panginoon na 'magpatawad sa lahat ng tao' [D at T 64:10] para sa ating ikabubuti dahil 'ang pagkamuhi ay hadlang sa espirituwal na pag-unlad' [Orson F. Whitney, *Gospel Themes* (1914), 144]. Sa pagwaksi ng pagkamuhi at kapaitan lamang maaaliw ng Panginoon ang ating puso" ("Ang Nakapagpapahilom na Kapangyarihan ng Pagpapatawad," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2007, 69).

Ang pagpapatawad ay hindi nangangahulugan na kinukunsinti natin ang mga maling pagpili ng ating mga mahal sa buhay o tinutulutan silang pagmalupitan tayo. Sa halip ang pagpapatawad ay talagang tinutulutan tayong umunlad sa espirituwal, emosyonal, at pisikal. Tulad ng ating mga mahal sa buhay na nasa pagkaalipin, ang pag-ayaw nating magpatawad ay magdadala sa atin sa pagkabihag. Kapag nagpatawad tayo, ibabaon natin sa limot ang mga damdamin na, sabi nga ni Pangulong Thomas S. Monson, may kakayahang "lumala, lumalim at tuluyang makapinsala" ("Mga Nakatagong Kalso," *Liahona,* Hulyo 2002, 20). Sa ganitong paraan, inaalis natin ang mga hadlang sa pagkakaroon ng mas saganang paggabay ng Espiritu at maaari tayong

magpatuloy sa landas ng pagkadisipulo. Gaya ng paalala sa atin ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf, "Karaniwan ang pangyayaring ito sa mga naroon sa langit: Sila ay napatawad. At sila ay nagpatawad" ("Ang Mahabagin ay Kahahabagan," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2012, 77).

- Paano ka napagpala ng pagpapatawad?

PAGHINGI NG TULONG SA DIYOS NA MAGPATAWAD

Kapag ang pagpapatawad ay tila higit pa sa ating kakayahan, makakaasa tayo na tutulong ang Tagapagligtas na baguhin ang ating puso at pagkalooban tayo ng pag-ibig sa kapwa. Ang pagpapatawad sa isang tao na nakagawa sa atin ng mali o nakasakit sa atin ay maaaring napakahirap gawin—lalo na kapag paulit-ulit ito. Ngunit ito ay bahagi ng pagiging disipulo ni Cristo. Itinuro ni Pangulong Uchtdorf:

"Sinabi ni Jesus na madaling mahalin ang mga nagmamahal sa atin; maging ang masasama ay magagawa iyan. Ngunit nagturo ng mas mataas na batas si Jesucristo. 'Ibigin ninyo ang inyong mga kaaway, [pagpalain ninyo sila na sumusumpa sa inyo, gumawa ng mabuti sa kanila na napopoot sa inyo,] at idalangin ninyo ang sa inyo'y nagsisiusig.' . . .

"Mapapawi ng dalisay na pag-ibig ni Cristo ang hinanakit at pagkamuhi, na nagtutulot sa atin na ituring ang iba tulad ng pagturing sa atin ng ating Ama sa Langit" ("Ang Mahabagin ay Kahahabagan," 76).

Kailangang pagpasensyahan natin ang ating sarili habang nagsisikap tayong magpatawad sa ating mga mahal sa buhay. Sinabi ni Pangulong Faust:

"Nangangailangan ng panahon ang karamihan sa atin upang malimutan ang sakit at kawalan. Marami tayong dahilan para ipagpaliban ang pagpapatawad. Isa na rito ang paghihintay na magsisi ang mga nagkasala bago natin sila patawarin. Subalit dahil sa pagpapalibang iyon, nawawalan tayo ng kapayapaan at kaligayahang maaari sanang nakamtan natin. Kung babalik-balikan natin ang napakatagal nang mga hinanakit hindi tayo liligaya. . . .

"Kung mapapatawad natin sa ating puso ang mga nakasakit at nakapinsala sa atin, aangat tayo sa mas mataas na antas ng paggalang sa sarili at kagalingan ("Ang Nakapagpapahilom na Kapangyarihan ng Pagpapatawad," 68). Kung tayo ay magtitiwala sa Panginoon at hihingi ng tulong sa Kanya, matutulungan Niya tayong magpatawad, maging tulad Niya.

- Kailan ka natulungan ng Diyos na magpatawad?
- Paano ka matutulungan ng Diyos na magpatawad ngayon?

MGA TALA

MGA TALA

"Ang diwa ng pagpapatawad at ugaling mapagmahal at maawain sa mga taong nag-kasala sa atin ang pinakadiwa ng ebanghelyo ni Jesucristo."—Pangulong Gordon B. Hinckley

RESOURCES PARA SA KARAGDAGANG PAG-AARAL

Pag-aaral ng Ebanghelyo

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

Mateo 18:21–35 (Dapat nating patawarin ang iba tulad ng malayang pagpapatawad sa atin ng Panginoon.)

Lucas 7:36–50 (Madarama natin ang pagmamahal ng Tagapagligtas kapag tayo ay pinatawad.)

Alma 5:12–14 (Ang Panginoon ay makapagdudulot ng malaking pagbabago sa ating puso.)

Doktrina at mga Tipan 45:3–5 (Dahil sa nagbabayad-salang sakripisyo ni Cristo, maaari tayong mapatawad.)

Doktrina at mga Tipan 64:10 (Kailangan nating magpatawad sa lahat ng tao.)

James E. Faust, "Ang Nakapagpapahilom na Kapangyarihan ng Pagpapatawad," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2007, 67–69

Yoshihiko Kikuchi, "Ang Kapangyarihan ng Tagapagpagaling," *Liahona,* Mar. 2011, 44–49; *Liahona,* Mar. 2011, 18–23

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

Dieter F. Uchtdorf, "Ang Mahabagin ay Kahahabagan," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2012, 70, 75–77

Personal na Pag-aaral at Pagsasabuhay

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

- Pag-aralan at pagnilayan ang mensahe ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf na "Ang Mahabagin ay Kahahabagan," at alamin ang mga alituntunin tungkol sa pagpapatawad. Ano ang natutuhan mo? Paano ka tutulungan ng Panginoon na mapatawad ang iyong mahal sa buhay? Ano ang nahihikayat kang gawin?
- Ano ang natutuhan mo tungkol sa pagpapatawad? Paano magiging pagpapala sa iyo ang pagpapatawad? Paano magiging pagpapala sa iyong mahal sa buhay ang pagpapatawad?
- Sagutin ang mga sumusunod na tanong: "Bakit mahirap kung minsan ang magpatawad? Paano natin madaraig ang mga paghihirap na ito?" Maghanap ng mga karagdagang kaalaman para masagot ang mga tanong na ito sa mensahe ni Elder Yoshihiko Kikuchi na "Ang Kapangyarihan ng Tagapagpagaling." Pagnilayan kung paano tinulungan ng Panginoon ang iba na magpatawad at paano ka Niya matutulungan. Itala sa iyong journal ang mga naiisip mo.
- Ano ang natututuhan mo na angkop sa iyong kasalukuyang sitwasyon? Paano ka magtitiis na mabuti hanggang wakas? Ano ang layunin ng paghihirap? Paano ka magkakaroon ng kapayapaan sa gitna ng paghihirap?
- Pag-aralan ang mensahe ni Elder Richard G. Scott na "Healing the Tragic Scars of Abuse," at pagnilayan ang sumusunod na talata: "Habang nagpapagaling nang matagal na panahon mula sa maselang operasyon, isang pasyente ang matiyagang naghihintay na lubos na gumaling, na nagtitiwala sa pangangalaga ng iba. Hindi niya laging nauunawaan ang kahalagahan ng panggagamot na iminungkahi, ngunit bumibilis ang kanyang paggaling dahil masunurin siya. Gayon din naman sa inyo. . . . Hindi ninyo mabubura ang nangyari na, ngunit maaari kayong magpa-

MGA TALA

MGA TALA

tawad (tingnan sa D at T 64:10). Ang pagpapatawad ay nagpapahilom ng napakasakit at malalalim na sugat, dahil tinutulutan nitong pawiin ng pagmamahal ng Diyos sa inyong puso't isipan ang nakalalasong galit. Inaalis nito sa inyong kamalayan ang hangaring maghiganti. Nagbibigay-puwang ito sa nagpapadalisay, nagpapagaling, at nagpapanumbalik na pagmamahal ng Panginoon" ("Healing the Tragic Scars of Abuse," *Ensign,* Mayo 1992, 32–33). Ano ang natututuhan mo tungkol sa pagpapatawad mula sa mga salita ni Elder Scott? Paano ito nauugnay sa kakayahan mong magpatawad sa iyong mahal sa buhay?

- Isipin ang mga alituntuning matatagpuan sa mga himno at awit na ito: "Saan Naroon ang Aking Kapayapaan?" (*Mga Himno,* blg. 74); "O Diyos sa Langit" (*Mga Himno,* blg. 59); "Guro, Bagyo'y Nagngangalit" (*Mga Himno,* blg. 60); "Naisip Bang Manalangin?" (*Mga Himno,* blg. 82); "Ama, Ako'y Tulungan" (*Aklat ng mga Awit Pambata,* 52).

APENDIKS—Suporta sa Pagrekober

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

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

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

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

MGA TALA

3. *Mga Kaibigan.* Mamahalin at susuportahan ka ng iyong mga kaibigan kapag sinabi mo sa kanila ang tungkol sa paghihirap na iyong pinagdaraanan, ipagtapat mo man sa kanila o hindi ang iyong mga problema. Ang kanilang tapang ay makakatulong sa iyo upang iyong malaman na kailangan mo nang magbago at ito ang maghihikayat sa iyo na simulan ang pagpapagaling. Kapag mapagmalasakit na tinulungan ka nila sa mga paghihirap mo, maaari nitong ipaalala ang iyong kahalagahan.

4. *Mga lider ng Simbahan.* Ang mga lider ng simbahan ay makapagbibigay ng kinakailangang suporta sa iyong pagpapagaling. Huwag mong kalimutan o maliitin ang kakayahang matulungan ka ng mga priesthood leader. "Bagama't tanging Panginoon lamang ang makapagpapatawad sa mga kasalanan, mahalaga ang papel ng mga lider ng priesthood na ito [mga bishop at branch, stake, at mission president] sa proseso ng pagsisisi" at paggaling (tingnan sa *Tapat sa Pananampalataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo* [2006], 156). Ngunit hindi lamang mga priesthood leader ng stake o ward ang sumusuporta sa iyo, papatnubayan at pangangalagaan ka rin ng matapat na quorum leader, Relief Society leader, o home o visiting teacher. Sinabi ni Pangulong Joseph F. Smith, "Wala akong alam na anupamang tungkulin na higit na banal, o higit na kinakailangan, kung ginagawa ito nang wasto, maliban sa mga tungkulin ng mga guro na dumadalaw sa mga tahanan ng mga tao, na nananalangin na kasama nila, na nangangaral sa kanila na magpakabuti at maging marangal, na magkaisa, at magmahalan, at magkaroon ng pananampalataya at katapatan sa layunin ng Sion" (sa Conference Report, Abr. 1915, 140). Itinuro din ni Elder L. Tom Perry, "Ang home teacher ang unang taong nakatakda upang bantayan at palakasin ang [pamilya]" ("Home Teaching—a Sacred Calling," *Ensign,* Nob. 1978, 70).

5. *Mga recovery meeting.* Ang mga recovery meeting ay nagbibigay ng suporta sa konteksto ng isang grupo. Kabilang sa mga missionary o boluntaryo ng LDS Family Services, mga facilitator na may karanasan sa paggaling, at iba pang mga tao na isinasabuhay ang mga alituntunin ng paggaling. Sa mga miting na ito, naririnig ng mga kalahok na inilalarawan ng iba kung paano nila isinasabuhay ang mga alituntunin at gawain ng paggaling. Ang pagbabahagi ng mga personal na karanasan sa paggaling ay makakatulong sa inyong paggaling at magbibigay sa inyo ng pagasa na gagaling kayo.

6. *Mga professional counselor.* Ang mga counselor ang madalas na hinihingan ng kaalaman at pananaw para sa mga may problema sa mga pagpapasiya na nakakasira sa kanilang sarili. Kapag naghahanap ng propesyonal na tulong, dapat piliin ng mga miyembro ng Simbahan ang isang taong sumusuporta sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

7. *Support people.* Ang support people ay mga taong handa kayong samahan habang sinisikap ninyong magkaroon ng kapayapaan. Higit na makakatulong ang support person na may karanasan sa 12 hakbang sa paggaling dahil napaglabanan niya ang pagkakaila at iba pang mga hamon. Dahil sa karanasang iyon, karaniwan ay nalalaman ng support person kung hindi nagsasabi ng totoo ang mga may mapaminsalang pag-uugali at nauunawaan ang iba pang mga paghihirap na kanilang dinaranas. Tinutulungan ng support people ang mga taong nagpapagaling na ilagay "sa tamang perspektibo ang buhay [nila] at [iwasang] palakihin o paliitin ang pananagutan [nila]" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 30). Kapag ang support person ay isang taong nagsikap nang gumaling mula sa isang mapaminsalang pag-uugali, ang nagbibigay at tumatanggap ng suporta ay kapwa pinagpapala na umusad sa kanilang paggaling. Ang pagbibigay at pagtanggap ng suporta ay isa sa mga pakinabang ng paglahok sa addiction recovery program at makakatulong na maiwasan ang mga pagbalik sa adiksyon.

ANG KAHALAGAHAN NG SUPPORT PEOPLE

Ang suporta sa paggaling mula sa mga mapaminsalang pag-uugali ay napakahalaga, at ang pagkakaroon ng support person na masasandigan mo ay mahalagang bahagi ng pagtanggap sa suportang iyon. Madalas na binigyang-diin ni Pangulong Gordon B. Hinckey ang kahalagahan ng pagkakaroon ng isang taong malalapitan sa anumang sitwasyon sa buhay. Pinayuhan niya ang mga miyembro na magkaroon ng "isang kaibigan sa Simbahan na lagi ninyong malalapitan, na susuporta sa inyo, na sasagot sa inyong mga tanong, at uunawa sa inyong mga problema" ("Ganap na Kaliwanagan ng Pag-asa: Sa mga Bagong Miyembro ng Simbahan," *Ensign* o *Liahona,* Okt. 2006, 4). Kailangan ng mga taong nagpapagaling mula sa mga mapaminsalang pag-uugali ang gayong klaseng kaibigan. Bukod pa rito, ipinayo ni Pangulong Hinckley: "Gusto kong sabihin sa inyo, humanap ng mga kaibigan sa mga miyembro ng Simbahan. Magsama-sama at palakasin ang isa't isa. At kapag dumating ang oras ng tukso may masasandigan kayo na magpapala at magpapalakas sa inyo kapag kailangan ninyo ito. Iyan ang layunin ng Simbahang ito—para magkatulungan tayo sa mga oras ng kahinaan at makatayo nang tuwid at tunay at mabuti" (mensaheng ibinigay sa regional conference para sa Eugene, Oregon, Set. 15, 1996; sa "Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley," *Ensign,* Hulyo 1997, 73). Itinuro din ni Pangulong Thomas S. Monson: "Mapalalakas natin ang bawat isa; may kakayahan tayong pansinin ang mga napabayaan. Kapag may mata

MGA TALA

MGA TALA

tayong nakakakita, taingang nakakarinig, at pusong nakababatid at nakadarama, kaya nating abutin at iligtas ang mga taong nasa pananagutan natin" ("Ang Tawag na Maglingkod," *Liahona,* Ene. 2001, 47).

Ang pagpapagaling ay nangangailangan ng lubos na katapatan. Ang pagkakaila at kusang paglayo ay mga palatandaan ng mga maling pagpapasiya. Madaling magkaroon ng mga pag-uugaling ito kapag walang suporta at pananaw ng iba, at nagiging hadlang sa tuluy-tuloy at lubusang paggaling. Mahalagang hingin ang tulong ng angkop at epektibong mga taong sumusuporta sa lalong madaling panahon. "Sa mapagpakumbaba at tapat na paghingi ng tulong sa Diyos at sa ibang tao, mapaglalabanan mo ang [iyong mga kahinaan sa tulong ng Tagapagligtas]" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* vi).

PAGPILI NG SUPPORT PERSON

Sa programa ng Simbahan, tulad ng iba pang mga programa ng 12 hakbang sa paggaling, hindi ka binibigyan ng partikular na support people. Ikaw mismo ang magpapasiya kung kailan at kung kanino ka hihingi ng suporta. Sa una, maaaring mahirap humingi ng tulong sa pamilya o mga kaibigan; maaaring mas madaling makakita ng isang tao sa isang recovery meeting na maaasahan mong sumuporta sa iyo. Kadalasan, mas magiging madali ang iyong paggaling kung mas maraming sumusuporta sa iyo. Sa sandaling matukoy mo ang isang potensyal na support person, maaari kang mahiya o matakot na hingan siya ng tulong. Gayunman, kapag ginawa mo ito, magugulat ka sa pagmamahal at pagtanggap na iyong madarama. Kapag mas nakikipag-ugnayan ka sa iba, mas marami kang pagkakataon na makatanggap ng pagmamahal at mauunawaan mo na ikaw ay karapat-dapat dito.

Sa pagpili ng support person, nagbabala ang *Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon* na, "Huwag magkwento ng napakaselang impormasyon sa mga taong sa hinala mo ay hindi ka magagabayan nang tama, magbibigay ng maling impormasyon, o hindi marunong magtago ng mga kumpidensyal na bagay. [Ang support person] ay dapat na lubos na mapagkakatiwalaan sa salita at sa gawa" (31). Ang ilan sa mga pinakaepektibong support people ay ang mga ganap na aktibo sa Simbahan at pinagsikapan nang gawin ang bawat isa sa 12 hakbang upang madaig ang mga pag-uugaling ito. Sa paghahanap ng suporta, mahalagang makakita ng mga taong natanggap ang kanilang mga kahinaan, naipagtapat ang mga ito, at napaglabanan ang mga ito sa maraming paraan, lalo na sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo at ng Kanyang Pagbabayad-sala. Sa mga ginagawa nilang ito, naipapakita nila na gusto nilang mapagaling nang lubu-

san. “Sa pamamagitan nito inyong malalaman kung ang isang tao ay nagsisi ng kanyang mga kasalanan—masdan, kanyang aaminin ang mga yaon at tatalikdan ang mga yaon” (D at T 58:43).

Ang support person na nadaig na ang kanyang sariling mga kahinaan ay mauunawaan ang pinagdaraanan ng iba. Bukod dito, ang mga taong nakatapos na o kasalukuyan pang tinatapos ang programa, ay may “mensahe ng pag-asa para sa ibang may mga adiksiyon . . . na nais ng espirituwal na pamamaraan upang mabago ang kanilang buhay. . . . Maibabahagi [nila] nang lubos ang mensaheng ito sa pamamagitan ng [kanilang] paglilingkod sa iba” (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76). Naiintindihan ng mga gumaling na ang nararanasan ng mga nahihirapan at maaari silang maging halimbawa at tulungan ang mga kalahok sa paggamit ng mga pamamaraan ng paggaling.

Dapat kang pumili ng support people na kapareho mo ang kasarian (kung hindi kayo magkamag-anak). Sa simula ng pagpapagaling, maaaring maging mahina at marupok ka sa pisikal, emosyonal, at espirituwal na aspeto. Iwasang magkaroon ng di-tamang relasyon sa support person.

PAANO MAGING EPEKTIBONG SUPPORT PERSON

1. *Maging aktibong kalahok sa personal na paggaling.* Ang mga mungkahi mo bilang support person ay kasing-epektibo lamang ng iyong personal na pag-aaral, pag-unawa, at pagsasabuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo. Kapag sinikap mo bawat araw na hubarin ang pagiging likas na tao at naging banal ka sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala (tingnan sa Mosias 3:19), ang iyong halimbawa ay makakatulong nang malaki sa mga taong humihingi ng patnubay at pagpapalakas mula sa iyo. Ang halimbawang ipinapakita mo sa iyong paghingi ng tulong sa Tagapagligtas at sa Kanyang Pagbabayad-sala ay mas mahalaga kaysa anumang maibabahagi mo sa mga kalahok sa programa.
2. *Maging mapagpakumbaba.* Ipinaliwanag ng *Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon* na, “Huwag mong isipin na mas magaling o mas mabait ka kaysa sa iba. . . . Huwag mong kalimutan ang pinagdaanan mo at kung paanong ikaw mismo ay naligtas dahil sa biyaya ng Diyos” (77). Itinuturo din nito, “Sa paglilingkod mo sa iyong kapwa, pananatilihin mo ang kababaang-loob sa pagtutuon sa mga alituntunin ng ebanghelyo at kaugalian na iyong natutunan” (76).
3. *Igalang ang kalayaang pumili ng iba.* Bilang support person, hindi ka dapat “magbigay ng payo o subukang itama ang buhay [ng iba] sa anumang paraan. Ipaalam lamang sa [iba] ang programa at mga espirituwal

MGA TALA

MGA TALA

na alituntunin na nakatulong sa buhay mo" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76). Kapag ipinaalam mo sa iba ang mga makakatulong na alituntunin at gawain at hinayaan silang magpasiya sa sarili nila, ipinapakita mo na iyong iginagalang ang kanilang sagradong kalayaan.

4. *Isaalang-alang ang iba mo pang mga personal na pangako.* Hindi ibig sabihin na kapag pumayag ka na maging support person ay doon mo na iuukol ang lahat ng oras mo. Maaari kang mabigay-halimbawa sa kahalagahan ng paglalagay ng mga tamang hangganan sa pagtupad sa iba mo pang mga pangako, kabilang na sa iyong pamilya, sa Simbahan, sa trabaho, at sa sarili mo.

5. *Maglingkod nang hindi iniisip ang sarili.* Ang paglilingkod nang hindi iniisip ang sarili ay hindi naghihintay ng anumang kapalit. Iwasang maghangad ng papuri, paghanga, katapatan, o iba pang makabagbag-damdaming gantimpala mula sa mga pinaglilingkuran mo. "Magbigay nang taos-puso, nang walang hinihintay na kapalit" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76).

6. *Magtiyaga.* Ang nararanasan ng bawat taong nagpapagaling ay naiiba. Maaaring hindi pa handang magbago ang taong tinutulungan mo. Maaaring balikan pa rin niya ang masasamang gawi at hindi kaagad sumunod sa mga alituntunin at gawain sa pagpapagaling. Alalahanin na "karamihan sa amin ay hinihintay munang danasin ang 'pinakamiserableng sitwasyon' bago kami naging handang pag-aralan at ipamuhay ang mga alitutuning ito" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76).

7. *Magbigay ng magiliw ngunit maigting na paghihikayat.* Ang epektibong suporta ay dumarating "sa pamamagitan ng paghihikayat, ng mahabang pagtitiis, ng kahinahunan at kaamuan, at ng hindi pakunwaring pag-ibig; sa pamamagitan ng kabaitan, at dalisay na kaalaman, na siyang lubos na magpapalaki ng kaluluwa nang walang pagkukunwari, at walang pandaraya" (D at T 121:41–42).

8. *Unahin ang Diyos bago ang sarili.* Palaging tandaan na umasa sa Diyos kapag sumusuporta, at ipaalala sa mga sinusuportahan mo na gayon din ang gawin. "Kapag may ginagawa ka para sa isang tao o ibinabahagi mo ang mensahe ng pag-asa at paggaling, hindi mo dapat hayaang umaasa nang labis sa iyo ang ibang tao. Ang iyong responsibilidad ay hikayatin ang ibang dumaranas ng paghihirap na lumapit sa Ama sa Langit at sa Tagapagligtas upang magabayan at mabigyan ng lakas" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 77). Ang tungkulin mo ay ibahagi kung paano ka pinagpala

ng pananampalataya at pag-asa upang maalalayan mo ang mga taong iyong sinusuportahan sa pagdaan sa 12 hakbang ng paggaling upang kanilang madama na sila ay minamahal at sinusuportahan ng biyaya ng Diyos.

9. *Maging madasalin.* Sa tuwing magbibigay ka ng suporta, humingi ng tulong sa Ama sa Langit na malaman kung alin sa mga alituntunin o gawain sa 12-hakbang na programa ang higit na makakatulong para sa kasalukuyang mga pangangailangan ng kalahok. "Ipagdasal palagi kung paano ka maglilingkod at laging hilingin na gabayan ka ng Espiritu Santo. Kung gugustuhin mo, marami kang makikitang oportunidad na maibahagi ang mga alituntuning natutunan mo" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76).

10. *Magpatotoo tungkol sa katotohanan.* Ibahagi kung paano ka natulungan ng ebanghelyo na mapaglabanan ang iyong mga kahinaan. "Ikuwento ang ilan sa mga [karanasan] mo upang malaman [ng iba] na naiintindihan mo ang kanilang pinagdaraanan" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76). Maaari ka ring magpatotoo tungkol sa Tagapagligtas at sa Kanyang nagpapagaling na kapangyarihan. "Ang mensahe ay ang Diyos ay Diyos ng mga himala sa simula pa man (tingnan sa Moroni 7:29). Patunay nito ang buhay mo. Nababago na ang iyong pagkatao sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo. . . . Ang pagbabahagi ng iyong patotoo tungkol sa Kanyang awa at biyaya ay isa sa pinakamahahalagang paglilingkod na maibibigay mo" (*Addiction Recovery Program: Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon,* 76).

11. *Magtago ng mga kumpidensyal na bagay.* May responsibilidad ka na protektahan ang privacy ng iba. Ang anonymity at confidentiality ay mga napakahalagang alituntunin sa addiction recovery program, at nakahihikayat ang mga ito ng pagtitiwala.

MGA TALA

Isang serbisyong inilalaan ng
Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

Bersyon: 3/14
PD10051047 893
Inilimbag sa Pilipinas

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved

TAGALOG
4 02145 97893 8
14597 893