



# Pagpapagaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas

ANG ADDICTION RECOVERY PROGRAM

12 Hakbang na Gabay sa Pagrekober

# **Pagpapagaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas**

Ang Addiction Recovery Program

**12 Hakbang na Gabay sa Pagrekober**

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Bersyon: 8/22

Pagsasalin ng *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Tagalog

PD80006152 893

Printed in the United States of America

# Talaan ng mga Nilalaman

## Mga Panimulang Materyal

Mga Pagkilala .....	1
Ang 12 Hakbang .....	2
Paunang Salita .....	3
Pambungad .....	5
<b>Hakbang 1:</b> Tanggapin na tayo, sa ating mga sarili, ay walang kapangyarihang madaig ang ating mga adiksiyon at na ang ating mga buhay ay hindi na mapamahalaan .....	15
<b>Hakbang 2:</b> Maniwala na ang kapangyarihan ng Diyos ay makapagbabalik sa atin sa lubos na espirituwal na kasiglahan .....	25
<b>Hakbang 3:</b> Magpasya na ibaling ang ating mga kalooban at ang ating mga buhay sa pangangalaga ng Diyos na Amang Walang Hanggan at ng Kanyang Anak na si Jesucristo .....	35
<b>Hakbang 4:</b> Gumawa ng mapanuri at walang takot na nakasulat na moral na imbentaryo ng ating mga sarili .....	46
<b>Hakbang 5:</b> Aminin sa ating mga sarili, sa ating Ama sa Langit sa pangalan ni Jesucristo, sa wastong awtoridad ng priesthood, at sa ibang tao kung ano ang tunay na katangian ng ating mga pagkakamali .....	54
<b>Hakbang 6:</b> Maging lubos na handa upang maalis ng Diyos ang lahat ng kahinaan ng ating pagkatao .....	62
<b>Hakbang 7:</b> Mapagpakumbabang hilingin sa Ama sa Langit na alisin ang ating mga kahinaan .....	70
<b>Hakbang 8:</b> Gumawa ng listahan ng lahat ng taong nasaktan natin at maging handa na bumawi sa kanila .....	80
<b>Hakbang 9:</b> Hangga't maaari, tuwirang bumawi sa lahat ng taong nasaktan natin .....	90
<b>Hakbang 10:</b> Magpatuloy sa paggawa ng personal na imbentaryo, at kapag mali tayo, aminin ito kaagad .....	99
<b>Hakbang 11:</b> Hangarin sa pamamagitan ng panalangin at pagninilay na malaman ang kalooban ng Panginoon at magkaroon ng kapangyarihang isagawa ito .....	107
<b>Hakbang 12:</b> Dahil nagkaroon ng espirituwal na paggising sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo bunga ng paggawa ng mga hakbang na ito, ibinabahagi natin ang mensaheng ito sa iba at isinasagawa natin ang mga alituntuning ito sa lahat ng ating ginagawa .....	115
Pangwakas na Salita .....	124
Apendiks .....	125
Suporta sa Pagrekober .....	126
Pagpili ng Sponsor .....	128
Mga Alituntunin upang Makapagsulat ng Mabisang Imbentaryo .....	130
Pagkilala at Pagtanggap sa Baguhan141 .....	



# Mga Pagkilala

Inangkop ng *Pagpapagaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas: Ang Addiction Recovery Program 12 Hakbang na Gabay sa Pagrekoher* ang orihinal na 12 hakbang ng Alcoholics Anonymous World Services, Inc. sa isang framework ng mga doktrina, alituntunin, at paniniwala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Ang orihinal na 12 hakbang ay nakalista rito, at ang 12 hakbang na ginamit sa programang ito ay lilitaw sa buong natitirang bahagi ng gabay na ito.

Ang 12 hakbang ay muling inilimbag at inangkop nang may pahintulot ng Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Ang pahintulot na muling ilimbag at iangkop ang 12 hakbang ay hindi nangangahulugang nirebyu o inapbrubahan ng AAWS ang nilalaman ng lathalaing ito o kaya ay sumasang-ayon ang AAWS sa mga pananaw na ipinahayag dito. Ang Alcoholics Anonymous (AA) ay isang programa ng pagrekoher mula sa alkoholismo lamang. Ang paggamit ng 12 hakbang na may kaugnayan sa mga programa at aktibidad na ginamit na huwaran ang AA ngunit tumutugon sa iba pang mga problema o sa anumang iba pang konteksto na hindi AA ay hindi nagpapahiwatig ng iba pa. Dagdag pa rito, bagama't ang AA ay isang espirituwal na programa, ang AA ay hindi isang panrelihiyon na programa. Samakatwid, ang AA ay walang kaugnayan o hindi kaanib ng anumang sekta, denominasyon, o partikular na paniniwala sa relihiyon.

Ang 12 Hakbang ng Alcoholics Anonymous:

1. Tayo ay umamin na wala tayong kapangyarihan sa alak—at ang ating mga buhay ay hindi na mapamahalaan.
2. Naniwala na isang Kapangyarihang higit na malakas kaysa sa ating mga sarili ang magbabalik sa atin sa katinuan.
3. Nagpasiya na ipaubaya ang ating kalooban at ang ating mga buhay sa pangangalaga ng Diyos ayon sa pagkaunawa natin sa Kanya.

4. Gumawa ng mapanuri at walang takot na moral na imbentaryo ng ating mga sarili.
5. Inamin sa Diyos, sa ating mga sarili, at sa ibang tao kung ano ang tunay na katangian ng ating mga pagkakamali.
6. Naging lubos na handa upang maalis ng Diyos ang lahat ng depektong ito ng pagkatao.
7. Mapagkumbabang hiniling sa Kanya na alisin ang ating mga kamalian.
8. Gumawa ng listahan ng lahat ng taong napinsala natin, at naging handang makipag-ayos sa kanilang lahat.
9. Direktang nakipag-ayos sa gayong mga tao hangga't maaari, maliban na lamang kung ang paggawa niyon ay makapipinsala sa kanila o sa iba.
10. Patuloy na gumawa ng personal na imbentaryo at nang magkamali tayo ay kaagad na inamin ito.
11. Hiniling sa pamamagitan ng pananalangin at pagninilay na mas mapalalim ang ating pakikipag-ugnayan sa Diyos ayon sa pagkaunawa natin sa Kanya, nananalangin lamang para sa pagkaalam ng Kanyang kalooban para sa atin at sa kapangyarihan na maisakatuparan ito.
12. Sa pagkakaroon ng espirituwal na pagmulat dulot ng mga Hakbang na ito, sinikap naming ipahatid ang mensaheng ito sa mga nalulong sa alak, at ipamuhay ang mga alituntuning ito sa lahat ng aming ginagawa.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

# Pagpapagaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas: Ang Addiction Recovery Program Ang 12 Hakbang

**Hakbang 1:** Tanggapin na tayo, sa ating mga sarili, ay walang kapangyarihang madaig ang ating mga adiksiyon at na ang ating mga buhay ay hindi na mapamahalaan

**Hakbang 2:** Maniwala na ang kapangyarihan ng Diyos ay makapagbabalik sa atin sa lubos na espirituwal na kasiglahan

**Hakbang 3:** Magpasya na ibaling ang ating mga kalooban at ang ating mga buhay sa pangangalaga ng Diyos na Amang Walang Hanggan at ng Kanyang Anak na si Jesucristo

**Hakbang 4:** Gumawa ng mapanuri at walang takot na nakasulat na moral na imbentaryo ng ating mga sarili

**Hakbang 5:** Aminin sa ating mga sarili, sa ating Ama sa Langit sa pangalan ni Jesucristo, sa wastong awtoridad ng priesthood, at sa ibang tao kung ano ang tunay na katangian ng ating mga pagkakamali

**Hakbang 6:** Maging lubos na handa upang maalis ng Diyos ang lahat ng kahinaan ng ating pagkatao

**Hakbang 7:** Mapagpakumbabang hilingin sa Ama sa Langit na alisin ang ating mga kahinaan

**Hakbang 8:** Gumawa ng listahan ng lahat ng taong nasaktan natin at maging handa na bumawi sa kanila

**Hakbang 9:** Hangga't maaari, tuwirang bumawi sa lahat ng taong nasaktan natin

**Hakbang 10:** Magpatuloy sa paggawa ng personal na imbentaryo, at kapag mali tayo, aminin ito kaagad

**Hakbang 11:** Hangarin sa pamamagitan ng panalangin at pagninilay na malaman ang kalooban ng Panginoon at magkaroon ng kapangyarihang isagawa ito

**Hakbang 12:** Dahil nagkaroon ng espirituwal na paggising sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo bunga ng paggawa ng mga hakbang na ito, ibinabahagi natin ang mensaheng ito sa iba at isinasagawa natin ang mga alituntuning ito sa lahat ng ating ginagawa

# Paunang Salita

Kung ikaw man ay nahihirapan sa adiksiyon o may kakilala kang nahihirapan dito, ang gabay na ito ay maaaring maging biyaya sa iyong buhay. Sa pahintulot ng Alcoholics Anonymous, ang 12 hakbang ay iniangkop upang maisama ang mga doktrina, alituntunin, at paniniwala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Sa gabay na ito, ang mga hakbang ay inilalahad nang sunud-sunod kasama ang kaugnay na alituntunin ng ebanghelyo. Ang gabay na ito ay tutulong sa iyo na malaman kung paano gagamitin ang mga hakbang na ito. Anuman ang iyong kalagayan, ang mga hakbang na ito ay makatutulong sa iyo na lumapit kay Cristo at matanggap ang mga pagpapala ng pagrekober at paggaling.

Ang mga adiksiyon ay maaaring kabilangan ng paggamit ng mga sangkap tulad ng tabako, alak, kape, tsaa, at kapwa inireseta at ilegal na droga. Ang mga adiksiyon ay maaari ring kabilangan ng mga gawain tulad ng pagsusugal, panood ng pornograpiya, pagnanasa, hindi naaangkop na seksuwal na gawain, paglalaro ng video game, hindi naaangkop na paggamit ng teknolohiya, at hindi malusog na pagkain. Bagama't itinuturing ng mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan ang adiksiyon bilang isang pisikal na sakit, ang pisikal na aspeto ay bahagi lamang ng problema. Ang adiksiyon ay nakaaapekto sa isipan, katawan, at espiritu, kaya dapat matugunan ng solusyon ang lahat ng aspeto ng sakit.

Ang gabay na ito ay hindi lamang para sa isang partikular na adiksiyon. Bagama't nahihirapan ang mga tao sa iba't ibang uri ng adiksiyon, marami ang nakakita ng karaniwang solusyon sa landas na nakabalangkas sa gabay na ito. Ito ay isang workbook at sanggunian para sa sinumang nagnanais na makarekober mula sa anumang uri ng adiksiyon. Ang gabay na ito ang pangunahing babasahin sa mga addiction recovery support meeting na inisponsoran ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw.

Ang mga kalalakihan at kababaihan na nagdusa sa mga mapaminsalang epekto ng iba't ibang mga adiksiyon at nakaranas ng pangmatagalang pagrekober ay nakatulong sa pagbuo ng gabay na ito at inanyayahan na ibahagi ang kanilang mga karanasan sa paggamit ng 12 hakbang. Ang kanilang pananaw (ang "kami" sa gabay na ito) ay ginamit upang ipahayag ang pighating dulot ng adiksiyon at

ang kagalakang dulot ng paggaling at pagrekober. Makahahanap ka ng kapanatagan at suporta mula sa mga taong ito. Ang mga lider ng Simbahan at mga propesyonal na tagapayo ay tumulong din sa pagsulat at pagbuo ng gabay na ito. Ang pinagsamang karunungan at karanasan ng mga may-akda na ito ay isa na namang patunay na totoo ang Pagbayad-sala ni Jesucristo at ang pagiging posible ng pagrekober mula sa adiksiyon.

Inaanyayahan ka naming pumunta sa isang recovery meeting. ("Kami" ay mga kalalakihan at kababaihan na nagdusa sa mapaminsalang epekto ng iba't ibang mga adiksiyon at nakaranas ng pangmatagalang pagrekober.) Ang mga direksyon sa paghahanap ng mga miting na personal, video, telepono, o nakarekord (nang may pahintulot) ay makukuha sa website ng Addiction Recovery Program ([AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org)). Huwag hayaang ipagkait sa iyo ng iyong mga takot ang mga pagpapala ng pagdalo sa isang recovery meeting. Mangyaring malaman na ang mga miting na ito ay mga lugar ng pag-unawa, pag-asa, at suporta, kung saan matutuklasan mo na hindi ka nag-iisa at makikita mo na posible ang pagrekober. Nalaman namin na ang gabay na ito ay pinakapektibo kapag ginawa ang mga hakbang kasama ang isang sponsor at ang aming bishop. Ang ilan sa amin ay nagsama ng isang propesyonal na tagapayo sa aming paglalakbay sa pagrekober.

Ang pagrekober ay nagsisimula kapag tayo ay tapat at inamin natin na nahihirapan tayo sa adiksiyon. Para sa ilang tao, ang pagtukoy sa kanilang mga sarili bilang mga adik sa mga recovery meeting ay nakatutulong sa kanila na maging tapat at tandaan kung gaano kalakas ang kanilang adiksiyon. Gayunman, dapat tayong mag-ingat na hindi nito nililimitahan ang ating pag-asa o pagtitiwala sa Diyos. Kung tinutukoy natin ang ating mga sarili bilang mga adik, maaaring hindi sinasadya nating tanggihan ang katotohanan na magagawa ni Jesucristo na pagalingin tayo at baguhin ang ating likas na katangian. Sa ating pagrekober, dapat tayong lahat ay makahanap ng balanse sa pagitan ng pagiging tapat tungkol sa kapangyarihan ng adiksiyon habang nagtitiwala rin na maibabalik tayo ni Jesucristo sa lubos na espirituwal na kasiglahan.

Kung sa palagay mo ay maaaring may adiksiyon ka at may pinakamaliit na hangarin kang makalaya, o kung handa kang magkaroon ng hangarin, inaanyayahan



ka naming sumama sa amin sa pag-aaral at pagsasabuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo na nakabalangkas sa gabay na ito. Kung susundin mo ang landas na ito nang taos sa puso, makahahapan ka ng kapangyarihan kay Jesucristo na makarekober mula sa adiksiyon.

Ipinaliwanag ni Elder Robert D. Hales: “Ang adiksiyon ay pagnanasa ng likas na tao, at hindi ito kailanman mapapawi. Ito ay isang walang kabusugang gana” (“Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually,” *Liahona*, Mayo 2009, 10).

Pagkatapos ay inilarawan niya ang nadarama ng napakaraming taong nalululong sa adiksiyon: “Ngunit bilang mga anak ng Diyos, ang pinakamatinding gutom natin at ang dapat

nating hanapin ay ang maibibigay ng Panginoon lamang—ang Kanyang pagmamahal, ang Kanyang kahalagahan, ang Kanyang seguridad, ang Kanyang tiwala, ang Kanyang pag-asa sa hinaharap, at katiyakan ng Kanyang pagmamahal, na nagdudulot sa atin ng walang hanggang kagalakan (“Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually,” 10).

Bagama’t tila hindi madaraig ang agwat sa pagitan ng kinaroroonan natin at ng inaasam nating marating, ang Addiction Recovery Program at ang gabay na ito ay nakatulong sa maraming tao na maglakbay sa kalsada mula sa adiksiyon tungo sa pagrekober, at makatutulong ito sa iyo na gawin din iyon.



## Pambungad

Una at pinakamahalaga, nais naming malaman mo na may pag-asa para sa pagrekober mula sa adiksiyon. (“Kami” ay kalalakihan at kababaihan na nagdusa sa mga mapaminsalang epekto ng iba’t ibang adiksiyon at nakaranas ng pangmatagalang pagrekober.) Kami ay nakaranas ng matinding kalungkutan, ngunit nakita namin ang kapangyarihan ng Tagapagligtas na palitan ang aming nakapanlulumong pagkagapi ng maluwalhati at espirituwal na tagumpay. Kami na dating nabubuhay bawat araw na may lungkot, pangamba, takot, at galit ay maligaya at payapa na ngayon. Nakita namin ang mga himala sa aming mga buhay at sa buhay ng iba na nabitag ng adiksiyon.

Nakakakilabot ang aming naging bayad sa sakit at pagdurusa dahil sa aming mga adiksiyon. Ngunit pinagpala kami ng Diyos habang ginagawa namin ang bawat hakbang sa pagrekober. Nakita namin ang aming mga sarili bilang mga minamahal na anak ng Diyos. Dahil kami ay espirituwal na naliwanagan, araw-araw naming sinisikap na palalimin pa ang aming kaugnayan sa Ama sa Langit; sa Kanyang Anak na si Jesucristo; sa aming sarili; at sa ibang tao. Sa madaling salita, ginawa ng Tagapagligtas para sa amin ang hindi namin magagawa para sa aming mga sarili.

Itinuturing ng ilang tao na masamang bisyo lamang ang adiksiyon na kayang pigilan kung gugustuhin, ngunit kami ay lubhang nalulong na sa gawain o sangkap kung kaya’t hindi na namin alam kung paano iwasan ito. Nawalan kami ng pananaw at ng diwa

ng iba pang prayoridad sa aming mga buhay. Wala nang ibang mahalaga kundi matugunan ang aming desperadong pangangailangan. Kapag sinusubukan naming pigilan ito, nakararanas kami ng matitinding pisikal, sikolohikal, at emosyonal na pananabik. Habang nagpapadala kami sa aming mga pananabik at adiksiyon, nababawasan o nahihigpitan ang aming kakayahan na gamitin ang aming kalayaang pumili. Itinuro ni Pangulong Boyd K. Packer, “Ang adiksiyon ay may kakayahang tanggalin ang kalooban ng tao at pawalang-saysay ang kalayaang moral.” (“Revelation in a Changing World,” *Ensign*, Nob. 1989, 14).

Sinimulan namin ang proseso ng pagrekober sa pamamagitan ng pagiging mapagpakumbaba at tapat, sa pamamagitan ng pagtawag sa Diyos at sa iba para sa tulong, at sa pamamagitan ng paggawa ng mga bagay na nakabalangkas sa gabay na ito. Itinuro sa amin ng 12 hakbang ng pagrekober kung paano ipamuhay ang ebanghelyo ni Jesucristo. Sinabi ni Pangulong Jeffrey R. Holland: “Nakikipaglaban ka ba sa demonyong adiksiyon—tabako o droga o sugal, o . . . pornograpiya? . . . Anuman ang iba pang mga hakbang na kailangan ninyong gawin para malutas ang mga alalahaning ito, *unahin* ang ebanghelyo ni Jesucristo” (“Mga Sirang Bagay na Aayusin,” *Liahona*, Mayo 2006, 70).

Itinuturo sa atin sa mga hakbang 1–3 kung paano manampalataya sa Ama sa Langit at kay Jesucristo. Ang mga hakbang 4–9 ay magdadala sa atin sa proseso ng lubos na pagsisisi. Hinihikayat tayo

ng mga hakbang 10–12 na maging responsible, humingi ng banal na patnubay at kapangyarihan na manatili sa landas ng tipan, ibahagi sa iba ang himalang dumating sa ating mga buhay, at magtiis hanggang wakas.

Marami sa amin na nabubuhay sa pagrekober ay nakikibahagi pa rin sa Addiction Recovery Program. Nakakakita kami ng malaking suporta sa aming pagnanais na mapanatili ang aming kalayaan mula sa adiksiyon. At pinagpapala kami kapag sinisikap naming tulungan ang iba na alipin ng adiksiyon. Matatag kaming naniniwala na nabago kami sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo. Tulad ng mga Anti-Nephi-Lehi sa Aklat ni Mormon (tingnan sa Alma 24:17–19), nakaranas kami ng pagpapagaling at pagbabago sa aming likas na katangian sa pamamagitan ng biyaya at kapangyarihan ni Jesucristo. Ayaw naming mawala ang kaloob na iyan, kaya araw-araw ay pinipili naming alalahanin ang lubos naming pag-asa sa Kanya. Habang patuloy kaming nakikibahagi sa Addiction Recovery Program, ipinaaalala sa amin na ang adiksiyon ay makapangyarihan at sa huli ay maaari kaming bumalik dito sa halip na sa Diyos kung malilimutan namin ang mga katotohanang ito. Ang hangarin namin ay mapanatili ang biyaya na ibinigay sa amin ng Diyos.

Kung sa palagay mo ay may adiksiyon ka at may kahit pinakamaliit na hangarin kang makalaya at handa ka sa “pagsubok” sa salita ng Diyos (Alma 32:27), inaanyayahan ka naming sumama sa amin sa pag-aaral at pagsasabuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo tulad ng itinuro sa gabay na ito. Tinitiyak namin sa iyo na kung susundin mo ang landas na ito nang taos sa puso, mahahanap mo ang kapangyarihang kailangan mo upang makarekober sa adiksiyon. Ang kapangyarihang ito ay tinatawag na biyaya. “Tinutulungan tayo ng biyaya ng Diyos sa bawat araw. Pinalalakas tayo nito upang magawa ang mabubuting bagay na hindi natin magagawa nang mag-isa.” (Mga Paksa at Mga Tanong, “Biyaya,” Gospel Library). Sa pagsasabuhay mo ng bawat isa sa 12 hakbang na ito nang buong katapatan, palalakasin ka ng Tagapagligtas at iyong “malalaman ang katotohanan, at ang katotohanan ang magpapalaya sa [iyo]” (Juan 8:32).

Alam namin batay sa aming sariling karanasan na maaari kang makawala sa mga tanikala ng adiksiyon. Kahit na sa pakiramdam mo ay naligaw ka ng landas at wala ka nang pag-asa, ikaw ay anak ng mapagmahal na Ama sa Langit. Kung hindi mo man madama ang katotohanang ito, ang mga alituntuning ipinapaliwanag sa gabay na ito ay makatutulong

sa iyong madama itong muli at maitimo sa iyong puso. Ang mga alituntuning ito ay makatutulong sa iyong lumapit kay Cristo at tulutan Siya na baguhin ka. Habang isinasabuhay mo ang mga hakbang, magiging sandigan mo ang kapangyarihan ng Tagapagligtas at palalayain ka Niya mula sa pagkaalipin.

Inaanyayahan ka naming mga nasa pagrekober, taglay ang lahat ng aming pakikiramay at pagmamahal, upang makiisa sa amin sa maluwalathing buhay ng pag-asa, kalayaan, at kagalakan, yakap ng bisig ni Jesucristo na ating Manunubos. Tulad naming gumaling, ikaw ay gagaling din at matatamasa mo ang lahat ng pagpapala ng ebanghelyo ni Jesucristo.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magpatuloy sa ating pagrekober. Mangyaring tandaan na makipagtulungan sa iyong sponsor.

## Magtuon sa ating walang hanggang identidad

Nang tanungin si Pangulong Russell M. Nelson kung paano tutulungan ang mga nahihirapan sa adiksiyon, sumagot siya, “Ituro sa kanila ang kanilang pagkatao at layunin” (sa Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [Brigham Young University devotional, Ago. 14, 2012], speeches.byu.edu). Ang bawat isa sa atin ay anak ng mapagmahal na Diyos. Alam natin na mahal Niya tayo at aktibo Niyang inaalaagan tayo.

Ngunit hindi kami palaging ganito mag-isip noon. Kumbinsido ang ilan sa amin na wala Siya. Walang pakialam ang ilan sa amin. Naniwala ang ilan sa amin na nariyan Siya ngunit Siya ay masyadong galit o nabigo sa atin upang tumulong. Para sa halos lahat sa amin, ang hindi pagkakaunawaan sa aming relasyon sa Diyos ay humantong sa isang hadlang na pumigil sa amin na humingi ng tulong sa Kanya. Sa halip, bumaling kami sa mga nakalululong na sangkap o gawain upang matulungan kaming makayanan ang mga hamon sa buhay. Madalas kaming pumasok sa mga negatibong siklo. Kami ay nagpakasasa, na humantong sa mga damdamin ng pagkabagabag ng budhi at kahihyan, at ito ay humantong sa higit

pang pagpapakasasa upang matabunan ang sakit ng mga emosyon na ito. Ang pag-unawa sa aming pagkakakilanlan at layunin bilang mga anak ng Diyos ay nagbigay sa amin ng kapangyarihang putulin ang mga siklo na ito.

Nalaman din namin ang pagkakaiba ng pagkabagabag ng budhi at kahihyan. Ang pagkabagabag ng budhi ay masamang pakiramdam tungkol sa isang bagay na nagawa natin, at ang kahihyan ay masamang pakiramdam tungkol sa kung sino tayo. Ipinaliwanag ni Elder David A. Bednar ang kahalagahan ng pagkakasala sa ganitong paraan: “Ang nababagabag na budhi sa ating espiritu ang katumbas ng sakit na nadarama ng ating katawan— isang babala ng panganib at proteksyon mula sa karagdagang pinsala” (“Naniniwala Kami sa Pagiging Malinis,” *Liahona*, Mayo 2013, 44). Bago gumaling, marami sa amin ang sa halip ay nakaramdam ng kahihyan, ipinapalagay na kami ay tuluyang nasira at hindi karapat-dapat na mahal in ng Diyos o ng sinuman.

Gayunman, nang makita namin ang aming banal na katangian at aminin ang pangangailangan namin sa tulong ng langit upang makarekober mula sa adiksiyon, nagsimula naming makita ang aming mga sarili tulad ng nakikita sa amin ni Jesucristo: mga lalaki at babaeng may espirituwal na karamdaman na nagsisikap na gumaling sa pamamagitan ng Kanyang biyaya sa halip na masasamang lalaki at babae na nagsisikap na maging sapat na mabuti upang matamo ang Kanyang pagmamahal.

Inaanyayahan ka naming magsanay na maniwala na ikaw ay anak ng Diyos at mahal ka Niya anuman ang iyong nagawa. Bagama't totoo na nililimitahan ng masasamang pagpili ang ating mga oportunidad, ang ating kahalagahan sa Diyos ay hindi kailanman magbabago. Mahal Niya tayo dahil tayo ay Kanyang mga anak, hindi dahil sa ating mga pagpili: “Kahit nagkukulang tayo, lubos tayong mahal ng Diyos. Kahit hindi tayo perpekto, sakdal ang pag-ibig Niya sa atin. Kahit nadarama nating naligaw tayo at walang gabay, yakap tayo ng pag-ibig ng Diyos.” (Dieter F. Uchtdorf, “Ang Pag-ibig sa Diyos,” *Liahona*, Nob. 2009, 22).

## Magkusang umiwas

Sa wakas ay handa na kaming umiwas nang ang sakit na dulot ng problema ay naging mas malala pa sa sakit na dulot ng solusyon. Dumating ka na ba sa puntong iyon? Kung hindi pa at patuloy ka pa rin sa iyong adiksiyon, siguradong darating ka sa puntong

iyon dahil ang adiksiyon ay isang problemang palala nang palala. Ito ay isang degenerative na karamdaman na nag-aalis ng ating kakayahan na mamuhay nang normal.

Sa una, ang pananatiling lubos na matino ay tila napakahirap para sa amin. Ngunit habang patuloy kaming nakikinig mula sa iba na natagpuan ang katiwasayan at katinuan na hinahangad namin, nagsimula kaming maniwala na maaari rin kaming makarekober.

Bago namin simulan ang proseso ng pagrekober, kailangan muna namin ang pagnanais na makarekober (tingnan sa Alma 32:27). Ang paglaya mula sa adiksiyon ay nagsisimula sa kahit katiting na kahandaan. Kung hindi matindi at hindi tuluy-tuloy ang pagnanais mong gumaling ngayon, huwag kang mag-alala. Kapag kumilos ka, lalago ito! Nalaman namin na ang isa sa mga pinakamalakas na aksyon na maaari naming gawin ay ang manalangin at hilingin sa Diyos na dagdagan ang aming pagnanais na umiwas.

Kung wala ka pang pagnanais na simulan ang pagrekober, maaari mong kilalanin ang iyong pag-ayaw at isaalang-alang ang mga kapalit ng iyong adiksiyon. Ilista kung ano ang mahalaga sa iyo. Isipin mo ang iyong mga relasyon sa mga kapamilya at kaibigan, ang iyong relasyon sa Diyos, ang iyong espirituwal na lakas, ang iyong kakayahang tulungan at pagpalain ang iba, at ang iyong kalusugan. Pagkatapos ay tingnan mo ang pagkakaiba ng pinaniniwalaan at inaasam mo at ng ginagawa mo. Isipin mo kung paano sinisira ng ginagawa mo ang pinahahalagahan mo. Manalangin na tulungan ka ng Panginoon na makita ang iyong sarili at iyong buhay kung paano Niya nakikita ito—taglay ang lahat ng banal na potensyal na mayroon ka—at kung ano ang mawawala sa iyo kapag nagpatuloy ka pa rin sa iyong adiksiyon.

Ang pagkilala sa mawawala sa iyo sa pagpapatuloy sa iyong adiksiyon ay makatutulong sa iyong magkaroon ng pagnanais na tigilan ito. Kapag iyong natagpuan ang kahit pinakakatiting na pagnanais, masisimulan mo na ang unang hakbang. At habang ipinagpatuloy mo ang mga hakbang sa programang ito at nakita mong nagbabago ang buhay mo, lalong titindi ang iyong pagnanais.

*Tandaan:* Depende sa likas na katangian ng iyong adiksiyon, maaaring kailanganin mong humingi ng medikal na atensyon bago mo simulan ang iyong pagrekober. Mangyaring kumunsulta sa isang medikal na propesyonal.

## Humingi ng suporta

Ang paglalakbay patungo sa pagrekober at paggaling ay mahaba at mahirap, ngunit hindi natin kailangang gawin ito nang mag isa. Ang pagpapagaling ay nangangailangan ng lubos na katapatan. Ang pagkakaila, panlilinlang sa sarili, at paghihiwalay sa sarili ay nagpapahirap sa pagkamit ng pangmatagalan at matatag na pag-unlad sa pagrekober. Mahalaga para sa atin na humingi ng suporta sa iba sa lalong madaling panahon. Maraming tao ang handang suportahan at tulungan tayo. Sabi ni Pangulong Spencer W. Kimball, “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* [2011], 100).

Ang paghingi ng tulong sa Diyos at sa iba ay hindi lamang magbibigay ng pampalakas ng loob na kailangan natin upang ipagpatuloy ang paglalakbay kundi tutulungan din tayong tandaan na karapat-dapat tayong tulungan. Kapag humingi ka ng tulong, magugulat ka sa tindi ng pagmamahal at pagtanggap na iyong mahahanap. Kapag mas nakikipag-ugnayan ka sa iba, mas marami kang pagkakataon na makatanggap ng pagmamahal at suporta sa pagtuklas ng tunay na paggaling at pagrekober.

Isaalang-alang ang iba't ibang mga mapagkukunan ng suporta na magagamit mo at kung paano ka maaaring humingi ng tulong. Inirerekomenda namin ang paghahanap ng at pakikipagtulungan sa isang sponsor na matagumpay na isinabuhay ang 12 hakbang. Ang isang sponsor ay hindi kailanman nakatalaga. Hinihikayat ka naming mapanalanging isaalang-alang kung sino ang maaari mong hilingin na maging iyong sponsor sa lalong madaling panahon. Ang isang magandang lugar upang makahanap ng isang sponsor ay sa isang recovery meeting. Ang mga recovery meeting ay isang ligtas na lugar para sa atin upang magbahagi at matuto tungkol sa pagrekober.

Kabilang sa iba pang mahahalagang mapagkukunan ng suporta ang mga kapamilya, kaibigan, lider ng Simbahan, at therapist. Ang pinakapinagmumulan ng suporta ay ang Ama sa Langit. Ang pagpapasya kung kanino hihingi at kailan hihingi ng suporta ay isang personal na desisyon. Sa ilang pagkakataon, maaaring hindi ligtas o makatutulong sa atin na magtapat o humingi ng tulong sa ilang kapamilya o kaibigan. Gayunpaman, mahalaga na makakuha tayo ng mas maraming suporta mula sa mas maraming mapagkukunan hangga't maaari. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring rebyuhin ang bahaging “Suporta sa Pagrekober” na matatagpuan sa apendiks ng gabay na ito.

Maaaring nahihiya tayong humingi ng suporta sa iba. Maaaring ayaw nating malaman ng iba ang ating mga problema o pagkakamali. Maaaring ayaw nating maging pabigat o pakiramdam natin ay hindi tayo karapat-dapat na tulungan. Ngunit nalaman natin na ang mga tao ay pinagpapala kapag humihingi tayo ng tulong sa kanila. Ang ika-12 hakbang ay tungkol sa paglilingkod at pagtulong sa iba. Kapag ang mga nasa pagrekober ay naglilingkod sa iba, sila ay napapalakas sa kanilang sariling pagrekober.

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay tutulong sa iyong simulan ang pagrekober. Gamitin ang mga ito sa pagninilay, pag-aaral, at pagsulat. Tandaan na maging tapat at detalyado sa iyong pagsulat.

## Ang aking banal na pagkatao

“Balikan ninyo ang nakaraan, at alalahanin na napatunayan ninyo ang inyong pagkamarapat bago kayo isinilang. Kayo ay magiting na anak ng Diyos, at sa tulong Niya, maaari kayong magtagumpay sa mga pakikibaka ninyo sa masamang mundong ito. Nagawa na ninyo ito noon, at magagawa ninyo itong muli.

“Isipin ninyo ang hinaharap. Totoong-totoo ang inyong mga problema at kalungkutan, ngunit *hindi magtatagal ang mga ito magpakailanman*” (Neil L. Andersen, “Sugatan,” *Liahona*, Nob. 2018, 85; idinagdag ang pagbibigay-diin).

- Sa pagbabalik-tanaw, anong mga laban na ang napaglabanan at napanalunan ko?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kailan ako nakatanggap ng tulong mula sa Panginoon sa aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Sa Simbahan naririnig ko sa maraming tao ang bagay na ito: ‘Hindi ako mahusay.’ ‘Ang laki-laki ng kakulangan ko.’ ‘Hindi ako kailanman magiging karapat-dapat.’ . . .

“. . . Bilang mga anak ng Diyos, hindi natin dapat ibinababa at minamaliit ang ating sarili, na para bang ang pagpaparusa sa ating sarili ay hahantong sa taong nais ng Diyos na kahinatnan natin. Hindi!” (Jeffrey R. Holland, “Kayo Nga’y Mangagpakasakdal—Sa Wakas,” *Liahona*, Nob. 2017, 40).

- Paano ako matututo mula sa aking mga pagkakamali habang inaalala ko pa rin ang aking kahalagahan bilang anak ng Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang naisip ko tungkol sa paggamit ni Pangulong Holland ng salitang *sa wakas* sa pamagat ng kanyang mensahe?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ang aking relasyon kay Jesucristo

“At nakita nila ang sarili sa kanilang makamundong kalagayan, maging higit na mababa kaysa sa alabok ng lupa. At silang lahat ay sumigaw nang malakas sa iisang tinig, sinasabing: O maawa, at gamitin ang nagbabayad-salang dugo ni Cristo upang kami ay makatanggap ng kapatawaran ng aming mga kasalanan, at ang aming mga puso ay maging dalisay; sapagkat kami ay naniniwala kay Jesucristo, na Anak ng Diyos, na siyang lumikha ng langit at lupa, at lahat ng bagay; na siyang bababa sa mga anak ng tao” (Mosias 4:2).

Ang proseso ng pagrekober ay nangyayari kapag nakatuon tayo sa solusyon sa halip na sa problema. Kapag pinatitibay natin ang ating relasyon kay Jesucristo, bibigyan Niya tayo ng kapangyarihan at kapayapaan na kailangan natin upang mabuhay sa pagrekober.

- Ano ang aking relasyon kay Jesucristo? Nagtitiwala ba ako na tutulungan Niya ako?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kapag natutukoy ko ang sarili kong mga kahinaan, may lakas ba ako ng loob na bumaling sa aking Tagapagligtas para sa Kanyang nakatutubos na kapangyarihan? Bakit oo o bakit hindi? Kung hindi, paano ako magsisimula?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Ayon sa mga banal na kasulatan ang kahulugan ng doktrina ni Cristo ay pagsampalataya kay Cristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala, pagsisisi, pagpapabinyag, pagtanggap ng kaloob na Espiritu Santo, at pagtitiis hanggang wakas [tingnan sa 2 Nephi 31].

“Dahil sa Pagbabayad-sala ni Cristo, makakaasa tayo sa ‘kabutihan, at awa, at biyaya ng Banal na Mesiya,’ [2 Nephi 2:8], ‘maging ganap [kay Cristo],’ [Moroni 10:32], matamo ang bawat mabuting bagay, at makamit ang buhay na walang hanggan.

“Sa kabilang banda, ang doktrina ni Cristo ang paraan—ang tanging paraan—para matanggap natin ang lahat ng mga pagpapalang maaari nating matamo sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesus” (Brian K. Ashton, “Ang Doktrina ni Cristo,” *Liahona*, Nob. 2016, 106).

- Ang 12 hakbang sa pagrekober ay tinatawag kung minsan bilang “mga hakbang ng sanggol” dahil ang mga ito ay mga hakbang na dumarami sa proseso ng paggamit ng doktrina ni Jesucristo sa

problema ng adiksiyon. Paano makatutulong sa akin ang paggawa ng “mga hakbang ng sanggol” na ito upang matanggap ang mga pagpapala ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ang pagnanais kong umiwas sa adiksiyon

“Kapag inalis na ninyo ang tuon sa mga panggagambala ng mundo, ang mga bagay na tila mahalaga sa inyo ngayon ay hindi na gaanong magiging prayoridad. Kakailanganin ninyong tanggihan ang ilang bagay, kahit tila hindi naman nakapipinsala ang mga ito. Kapag sinimulan at ipinagpatuloy ninyo habambuhay ang paglalaang ito ng inyong buhay sa Panginoon, mamamangha kayo sa mga pagbabago sa inyong pananaw, damdamin, at espirituwal na lakas!” (Russell M. Nelson, “Mga Espirituwal na Kayamanan,” *Liahona*, Nob. 2019, 78)

Ang pangakong ito, na ginawa ng isang propeta ng Diyos, ay nagbabalangkas sa mga kamangha-manghang pagbabagong posible kapag inilipat natin ang ating tuon sa Panginoon.

- Anong mga gagawin ko araw-araw upang magtuon kay Jesucristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Anong mga makamundong bagay ang tatanggihan ko, nagtitiwala na ang mga ito ay “hindi na gaanong magiging prayoridad”?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“At sinabi [kay Alma] ng Panginoon: Huwag manggilalas na ang buong sangkatauhan, oo, kalalakhian at kababaihan, lahat ng bansa, lahi, wika at tao, ay kinakailangang isilang na muli; oo, isilang sa Diyos, nagbago mula sa makamundo at pagkahulog na kalagayan, tungo sa kalagayan ng kabutihan, na tinubos ng Diyos, naging kanyang mga anak na lalaki at anak na babae” (Mosias 27:25).

- Ang aking kahandaang magbago ay susi upang matubos mula sa aking “nakahulog na kalagayan.” May pagnanais ba akong umiwas sa aking adiksiyon? Nadarama ko bang ayaw ko? Kung oo, bakit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ang kahandaan ay dumarating kapag isinasaalang-alang ko kung ano ang kabayaran ng aking mga adiksiyon sa akin at sa iba. Ano ang mga kabayaran sa aking adiksiyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang dulot nito sa aking kalusugan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang dulot nito sa aking pamilya? aking mga relasyon? aking kakayahang tumulong sa iba?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakaaapekto ang aking adiksiyon sa aking relasyon sa Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Maghanap ng tulong

“Bilang mga alagad ni Cristo, hindi tayo makaiiwas sa mga hamon at pagsubok sa ating buhay. Madalas ay kailangan nating gumawa ng mahihirap na bagay na nakalulula kung tatangkaing mag-isa, at maaaring imposible. Sa pagtanggap natin sa paanyaya ng Tagapagligtas na ‘lumapit sa akin’ [Mateo 11:28], maglalaan Siya ng suporta, aliw, at kapayapaang kailangan” (John A. McCune, “Lumapit kay Cristo—Pamumuhay bilang mga Banal sa mga Huling Araw,” *Liahona*, Mayo 2020, 36).

- Ang Tagapagligtas ay nagbibigay ng kinakailangang suporta, kapanatagan, at kapayapaan upang magawa ang mga napakahirap o imposibleng bagay. Paano ko mahahanap ang suporta at kapanatagan na ipinangako Niya?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tila napahirap ba o marahil ay imposible ang pagrekober kung susubukan ko ito nang mag-isa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakatutulong sa akin ang kaalaman na walang nalaligtas sa mga pagsubok sa kanilang mga buhay at lahat tayo ay nangangailangan ng suporta upang mawala ang pag-aatubili kong humingi ng tulong sa iba?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Nanalangin na ba ako kung sino ang hihilingin kong maging sponsor ko? May mga pangalan bang pumasok sa isip ko?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Sa pamamagitan din ng biyaya ng Panginoon na ang mga indibiduwal, sa pamamagitan ng pananampalataya sa pagbabayad-sala ni Jesucristo

at pagsisisi ng kanilang mga kasalanan, ay makatatanggap ng lakas at tulong na gumawa nang mabuti na hindi nila magagawa sa sariling kakayahan lamang nila. Ang biyayang ito ay isang nagbibigay-kakayahang kapangyarihan na nagtutulot sa kalalakihan at kababaihan na magtamo ng buhay na walang-hanggan at kadakilaan matapos nilang magawa ang lahat ng kanilang makakaya” (Bible Dictionary, “Grace”).

- May mga pagkakataon na panandalian kong naisuko ang aking adiksiyon. Paano ako patuloy na mananatiling malaya sa adiksiyon, kahit na stressed o pinanghihinaan ako ng loob?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **Hakbang 1: Tanggapin na tayo, sa ating mga sarili, ay walang kapangyarihang madaig ang ating mga adiksiyon at na ang ating mga buhay ay hindi na mapamahalaan.**

### Pangunahing Alituntunin: Katapatan

Marami sa atin ang nagsimulang magkaroon ng adiksiyon dahil sa kuryusidad. Ang ilan sa atin ay nalulong dahil sa makatwirang pangangailangan (tulad ng iniresetang gamot) o sadyang pagrerebelde. Ang ilan sa atin ay nagsimula bilang pagtatangka na makatakas sa sakit. Marami sa atin ang nagsimula sa landas na ito noong halos hindi pa tayo matanda sa mga bata. Anuman ang ating mga dahilan at anuman ang ating mga kalagayan, hindi nagtagal ay natuklasan natin na hindi lamang sakit ng katawan ang napapawi ng adiksiyon. Napapawi nito ang stress o napapamanhid ang ating mga nadarama. Nakatulong ito sa atin na maiwasan ang ating mga problema—o akala natin. Pansamantalang nawawala ang ating takot, pangamba, lungkot, panghihina ng loob, panghihinayang, o pagkabagot. Ngunit dahil maraming kalagayan sa mundo ang nagpapadama sa atin nito, mas lalo tayong bumabaling sa ating mga adiksiyon. Ang adiksiyon ay naging isa sa mga pangunahing paraan na sinubukan nating makayanan ang ating mga pangangailangan at

emosyon. Nauunawaan ng Tagapagligtas na si Jesucristo ang pakikibaka na ito. Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball, “Nakita ni Jesus na mali ang kasalanan ngunit nakita rin niya ang kasalanan na nagmumula sa malalim at hindi natutugunan na mga pangangailangan ng makasalanan” (“Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Ago. 1979, 5).

Ngunit marami pa rin sa atin ang hindi matanggap o ayaw aminin na hindi natin kayang labanan at iwasan ito nang tayo lamang mag-isa. Sa ating pinakamababang punto, marami sa atin ang nakadama na kakaunti ang ating mga pagpipilian. Tulad ng ipinaliwanag ni Pangulong Russell M. Nelson: “Isinusuko kalaunan ng adiksiyon ang kalayaan nating pumili. Sa pamamagitan ng kemikal na paraan, literal na nahihawalay ang tao mula sa kanyang pag-iisip” (“Addiction or Freedom,” *Ensign*, Nob. 1988, 7).

Gusto nating tumigil ngunit nawalan na tayo ng pag-asa. Napuno ng takot at kawalan ng pag-asa, naisip pa nga ng ilan sa atin na tapusin ang ating buhay bilang tanging alternatibo. Ngunit natanto natin na hindi ito ang landas na nais ng Ama sa Langit na tahakin natin.

Mahirap aminin ang ating mga nakalululong na gawain. Ikinaila natin ang tindi ng ating kalagayan at sinubukan nating iwasan ang pagkahuli at ang mga kinahinatnan ng ating mga pagpili sa pamamagitan ng pagmamaliit o pagtatago ng ating mga gawain. Hindi namin natanto na sa panloloko sa iba at sa ating mga sarili, lalo lamang tayong nalululong. Habang lalo tayong nawawalan ng kapangyarihan sa ating adiksiyon, marami sa atin ang nakahanap ng kamalian sa ating mga kapamilya, kaibigan, lider ng Simbahan, at maging sa Diyos. Mas lalo tayong napag-isa, hinihiwalay ang ating mga sarili sa iba—lalo na sa Diyos.

Nang humantong tayo sa pagsisinungaling at paglilihim, umaasang mapawalang-sala tayo o masisi ang iba, humina ang ating espirituwalidad. Sa bawat pagsisinungaling tungkol sa at pagtatago ng ating mga adiksiyon, iginagapos natin ang ating mga sarili ng “de-ilong lubid,” na kalaunan ay naging kasintibay ng kadena (2 Nephi 26:22). At dumating ang panahon na naharap tayo sa katotohanan. Hindi na natin maitago ang ating mga adiksiyon sa pagsisinungaling o sa pagsasabing, “Hindi naman ito ganoon kasama!”

Sinabi sa atin ng ating mahal sa buhay, doktor, hukom, o lider ng Simbahan ang katotohanang hindi na natin maikakaila: sinisira ng adiksiyon ang ating mga buhay. Nang matapat nating binalikan ang nakaraan, inamin natin na walang naitulong ang anumang solusyon na sinubukan natin nang mag-isa. Inamin natin na lalo pa ngang lumala ang adiksiyon. Natanto natin kung gaano sinira ng adiksiyon ang ating mga relasyon at tinanggal ang ating pagpapahalaga sa sarili. Sa puntong ito, ginawa natin ang unang hakbang patungo sa kalayaan at pagrekober sa pamamagitan ng paghahanap ng lakas ng loob na amining ito ay higit pa sa isang problema o masamang bisyo.

Sa wakas ay inamin natin ang katotohanan na ang ating mga buhay ay hindi na mapamahalaan at kailangan na natin ng tulong upang madaig ang ating mga adiksiyon. Tinanggap natin na hindi natin mapapagaling ang ating mga sarili at inamin natin na hindi natin kayang manatiling matino habang ginagawa pa rin ang ating adiksiyon sa anumang paraan. Natanto natin na kailangan natin ng tulong mula sa Diyos at sa iba pa upang maging tapat sa ating mga sarili. Ang magandang ibinunga ng tapat na pagtanggap na ito ng pagkatalo at ang ating kasunod na pagsuko ay nasimulan na sa wakas ang pagpapagaling.

Ang katapatan ang pundasyon ng lahat ng iba pang hakbang at tumutulong sa atin na matanto ang

ating pangangailangan sa Tagapagligtas. Itinuro ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf, na noon ay miyembro ng Unang Panguluhan: “Ang makitang mabuti ang ating sarili ay napakahalaga sa ating espirituwal na pag-unlad at kapakanan. Kung ang ating mga kahinaan at pagkukulang ay patuloy nating ikakaila, hindi ito mapapagaling at magagawang kalakasan [tingnan sa Eter 12:27]” (“Ako Baga, Panginoon?,” *Liahona*, Nob. 2014, 58).

Nang magpakalulong tayo sa ating mga adiksiyon, nagsinungaling tayo sa ating mga sarili at sa iba, ngunit hindi natin tunay na malilinlang ang ating mga sarili. Nagkunwari tayong maayos, puno ng kabangisan at mga dahilan. Ngunit sa ating kaibuturan, alam nating ang pagpapasasa sa ating mga adiksiyon ay hahantong sa mas matinding kalungkutan. Ang Liwanag ni Cristo ang patuloy na nagpaalala sa atin. Nakakapagod ikaila ang katotohanang ito; nakakagaan ng loob na sa wakas ay aminin na may problema tayo. Sa wakas, tinulutan nating magkaroon ng maliit na puwang upang makapasok ang pag-asa. Nang magpasya tayong amining may problema tayo at handa tayong humingi ng tulong, binigyan natin ng lugar ang pag-asang iyong upang lumago.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Iwaksi ang kapalaluan at sikaping magpakumbaba

Ang kapalaluan at katapatan ay hindi maaaring magsama. Ang kapalaluan ay isang ilusyon at malaking bahagi ng lahat ng adiksiyon. Binabaluktot ng kapalaluan ang katotohanan ng mga bagay-bagay sa kung ano talaga ang mga ito ngayon, kung ano ang mga ito noon, at kung ano ang mga ito sa hinaharap. Malaking balakid ito sa ating pagrekober. Sabi ni Pangulong Ezra Taft Benson:

“Ang kapalaluan ay talagang likas na pakikipagkumpitensya. Sinasalungat natin ang kalooban ng Diyos. Kapag nagmamataas tayo sa

Diyos, iyon ay dahil sa ugaling ‘ang aking kalooban ang masusunod at hindi ang inyo.’ . . .

“Kapag sinalungat natin ang kalooban ng Diyos, hindi natin mapipigil ang ating mga pagnanasa, gana, at silakbo ng damdamin.

“Hindi matatanggap ng palalo ang awtoridad ng Diyos na papatnubay sa kanilang buhay. Iginigiit nila ang pagkaunawa nila sa katotohanan laban sa dakilang kaalaman ng Diyos, ang kanilang mga kakayahan laban sa kapangyarihan ng priesthood ng Diyos, ang kanilang mga nagawa laban sa Kanyang mga makapangyarihang gawa” (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Ezra Taft Benson* [2014], 232).

Sa ilang mga punto, kailangan nating piliin na iwaksi ang ating kapalaluan at maging tapat tungkol sa ating adiksiyon. Hindi madali ang maging mapagpakumbaba, matapos ang maraming taon ng panlilinlang sa sarili, at sa huli ay piliin ang katapatan, ngunit sa paglipas ng panahon, ito ay nagiging isang malaking pagpapala.

Malaking panahon ng pagbabago ito sa atin nang sa wakas ay naiwaksi natin ang ating kapalaluan at naging mapagpakumbaba tayo. Ang karamihan sa atin ay hindi nagpakumbaba kundi “napilitang magpakumbaba” (Alma 32:13). Alinman sa dalawang ito, naabutan tayo ng mga bunga ng ating mga adiksiyon, at nawalan tayo ng mga bagay na mahal natin—ang ating mga tahanan, trabaho, pamilya, at maging ang ating kalayaan. Nawalan ng tiwala sa atin ang mga kapamilya at kaibigan. Nawalan tayo ng respeto sa sarili at lakas ng loob na harapin ang mga hamon ng buhay. Narating natin ang ating pinakamababang punto ng ating buhay, at bagaman masakit ang naging resulta na pagpapakumbaba, ito ang simula ng ating pagrekober.

Hindi madali ang pagrekober mula sa adiksiyon; nangangailangan ito ng sigasig. Ngunit sa wakas ay natanto natin na ang presyong binayaran natin upang manatili sa ating mga adiksiyon ay mas malaki kaysa sa kapalit ng pagrekober. Nang iwaksi natin ang kapalaluan, naging handa na tayong magsimula sa landas tungo sa kalayaan mula sa adiksiyon.

## Maging tapat at makipag-usap sa isang tao

Ang isang mahalagang pagkilos upang matulungan tayong maging tapat tungkol sa ating mga adiksiyon ay makipag-usap sa isang tao tungkol dito. Dahil ang ating mga adiksiyon ay nagtulak sa atin na mangatwiran, magdahilan, at magsinungaling sa iba, kabilang na ang ating mga sarili, marami sa atin ang eksperto sa panlilinlang. Ang panlilinlang na

ito ay nagtutulot sa atin na ipagpatuloy ang ating mga adiksiyon, at mahirap para sa atin na makita ang mga bagay-bagay nang tapat. Habang pinapaliit at binibigyang-katwiran natin ang ating gawain, nagkakamali tayo sa pag-iisip na kontrolado pa rin natin ito. Gayunman, kapag tayo ay bukas at nasa harap ng ibang tao, matutulungan tayo ng taong iyon na makita ang katotohanan at maiwaksi ang panlilinlang.

Ang taong maaaring gusto nating kausapin muna ay ang ating Ama sa Langit. Maaari tayong manalangin at humiling sa Kanya na tulungan tayong maging tapat, makita ang mga bagay-bagay nang mas malinaw, at magkaroon ng lakas ng loob na tanggapin ang katotohanan. Pagkatapos ay mapanalangin nating maiisip ang ibang taong maaaring kausapin, isang taong nakauunawa sa ebanghelyo ni Jesucristo at ang landas tungo sa pagrekober. Pumili ng isang taong pinagkakatiwalaan mo. Maaaring ito ay asawa, magulang, kapamilya, lider ng Simbahan, kaibigan, katrabaho, therapist, sponsor, ang mga misyonero, o facilitator sa recovery meeting. Matapos pumili ng isang tao, ang susunod na hakbang ay ibahagi sa kanila ang mga paraan na nahihirapan tayo. Kailangan nating manalangin para sa lakas ng loob na maging tapat hangga’t maaari tungkol sa ating mga adiksiyon. (Tingnan ang dokumentong “Suporta sa Pagrekober.”)

## Dumalo sa mga miting

Ang mga recovery meeting ay mabibisang mapagkukunan ng pag-asa at suporta. Saanman tayo naroroon, maaari tayong dumalo sa mga miting nang personal o online. Ang mga miting na ito ay isang lugar upang makapagtipon kasama ang iba na naghahangad ng pagrekober at ang mga yaong nakadaan na sa landas na ito at katibayan ng pagiging epektibo nito. Sa mga recovery meeting, nakahahapan tayo ng iba na may karanasan sa paggamit ng mga hakbang at paghahanap ng pagrekober at handang tulungan tayo sa ating sariling paglalakbay. Ang mga recovery meeting ay isang lugar ng pag-unawa, pag-asa, at suporta.

Sa mga miting na ito, pinag-aaralan natin ang mga partikular na alituntunin ng ebanghelyo na makatutulong sa pagbabago ng gawi. Itinuro ni Pangulong Boyd K. Packer: “Ang pag-aaral ng mga doktrina ng ebanghelyo ay mas mabilis na makapagpapabuti sa pag-uugali kaysa sa mismong pag-aaral ng pag-uugali. Ang pagtutuong sa hindi karapat-dapat na ugali ay maaaring humantong sa hindi karapat-dapat na ugali. Iyan ang dahilan

kaya binibigyang-diin natin nang husto ang pag-aaral ng mga doktrina ng ebanghelyo” (“Little Children,” *Ensign*, Nob. 1986, 17). Ang mga miting ay walang bayad at kumpidensyal. Pumunta sa [AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) upang makahanap ng isang miting na malapit sa iyo.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang pag-aaral ng mga banal na kasulatan at ng mga pahayag ng mga lider ng Simbahan ay tutulong sa ating simulan ang ating pagrekober. Ang pag-aaral na ito ay nakadaragdag sa ating pag-unawa at tumutulong sa ating matuto. Ginagamit natin ang mga sumusunod na banal na kasulatan, pahayag, at tanong para sa mapanalanging personal na pag-aaral, pagsulat, at talakayan ng grupo.

Maaaring mag-alala ka na kailangan mong magsulat, ngunit malaki ang maitutulong ng pagsulat sa iyong pagrekober. Ang pagsulat ay nagbibigay sa atin ng oras upang magnilay-nilay, tumutulong sa atin na ituon ang ating pag-iisip, at tumutulong sa atin na makita at maunawaan ang mga isyu, kaisipan, at gawi na nakapalibot sa ating mga adiksiyon. Sa pagsulat natin, magkakaroon rin tayo ng rekord ng mga naiisip natin. Habang umuunlad tayo sa mga hakbang, makikita natin ang ating pag-unlad. Sa ngayon, maging totoo at tapat lamang sa pagsulat ng iyong mga naiisip, nadarama, at impresyon.

- Paano ako naaapektuhan ng aking adiksiyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang mga sikreto na itinatago ko sa iba?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kumbinsido ka bang wala kang kapangyarihan sa iyong adiksiyon?

“Ang adiksiyon ay may kakayahang tanggalin ang kalooban ng tao at pawalang-saysay ang kalayaang moral. Maaari nitong agawin sa isang tao ang kapangyarihang magpasiya” (Boyd K. Packer, “Revelation in a Changing World,” *Ensign*, Nob. 1989, 14).

- Ano ang mga palatandaan na wala akong kapangyarihan sa aking mga nakaluulong na gawain?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Saan na ako nakaabot upang maipagpatuloy ang aking nakaluulong na gawain?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Anong mga moralidad o pamantayan ang nilabag ko?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ko pinangatwiran ang mga pagpiling ito?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gutom at uhaw**

“Mapapalad ang mga nagugutom at nauuhaw sa katuwiran, sapagkat sila ay bubusugin” (Mateo 5:6).

“At ang aking kaluluwa ay nagutom; at ako ay lumuhod sa harapan ng aking Lumikha, at ako ay nagsumamo sa kanya sa mataimtim na panalangin at hinaing para sa aking sariling kaluluwa; at sa buong araw ako ay nagsumamo sa kanya; oo, at nang dumating ang gabi ay inilakas ko pa ang aking tinig sa kaitaasan kung kaya’t iyon ay nakarating sa kalangitan” (Enos 1:4).

- Sa dalawang banal na kasulatang ito, nalaman natin na nagugutom ang ating mga kaluluwa. Nadama ko na ba na hungkag ang aking kalooban, kahit hindi ako gutom sa pisikal? Ano ang sanhi ng kahungkagang iyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako natutulungan ng gutom para sa mga bagay ng Espiritu na maging mas matapat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

## Katapatan

“Maaaring ituring ng ilan na ang pagiging matapat ay napakaordinaryong bagay. Ngunit naniniwala ako na ito ang pinakadiwa ng ebanghelyo. Kung walang katapatan, ang buhay natin . . . ay mapupuno ng kasamaan at kaguluhan” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” *Ensign*, Okt. 1990, 2).

- Sa anong mga paraang nagsinungaling ako at nagtangkang itago ang aking adiksiyon mula sa aking sarili at sa iba? Paano nagdulot ng “kasamaan at kaguluhan” ang gawaing ito?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pagpapakumbaba

“At ngayon, dahil sa kayo ay napilitang magpakumbaba, kayo ay pinagpala; sapagkat ang isang tao kung minsan, kung siya ay napilitang magpakumbaba, ay naghahangad na magsisi; at ngayon, tiyak na ang sinumang magsisisi ay makasusumpong ng awa, at siya na nakasumpong ng awa at makapagtitiis hanggang katapusan, siya rin ay maliligtas” (Alma 32:13).

- Anong mga sitwasyon ang nagtulak sa akin na magpakumbaba at magsisi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Anong pag-asa ang ibinigay sa akin ni Alma? Paano ko mahahanap o matatanggap ang pag-asang iyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Napipiit ng mga tukso

“Ako ay napipiit dahil sa mga tukso at kasalanang madaling bumibihag sa akin.

“At kapag nais kong magsaya, ang aking puso ay dumaraing dahil sa aking mga kasalanan; gayunpaman, alam ko kung kanino ako nagtiwala.

“Ang aking Diyos ang aking naging tagapagtaguyod; pinatnubayan niya ako sa aking mga kahirapan sa ilang; at pinangalagaan niya ako sa ibabaw ng tubig ng malawak na dagat.

“Pinuspos niya ako ng kanyang pag-ibig, maging hanggang sa madaig ang aking laman” (2 Nephi 4:18–21).

- Noong nagulumihan si Nephi, kanino siya nagtiwala?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang magagawa ko upang mas magtiwala sa Panginoon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**“Aking nalaman na ang tao ay walang kabuluhan”**

“At ito ay nangyari na, na maraming oras ang lumipas bago natanggap muli ni Moises ang kanyang likas na lakas tulad ng sa tao; at sinabi niya sa kanyang sarili: Ngayon, sa kadahilanang ito, aking nalaman na ang tao ay walang kabuluhan, siyang bagay na hindi ko inakala kailanman” (Moises 1:10).

- Sa anong mga paraan ako walang kabuluhan kapag wala ang tulong ng Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Sa anong mga paraan ako walang hanggan ang kahalagahan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paanong ang pagkilala sa aking pangangailangan na umasa sa Diyos ay mag-uudyok sa akin na aminin ang aking sariling “kawalang-kabuluhan” at maging tulad ng isang maliit na bata? (Mosias 4:5; tingnan din sa Mosias 3:19).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lined writing area on the left side of the page, consisting of 20 horizontal lines.

Lined writing area on the right side of the page, consisting of 20 horizontal lines.







## Hakbang 2: Maniwala na ang kapangyarihan ng Diyos ay makapagbabalik sa atin sa lubos na espirituwal na kasiglahan.

### Pangunahing Alituntunin: Pag-asa

Nang matanto nating wala tayong kapangyarihan sa ating mga adiksiyon, ang karamihan sa atin ay nawalan ng pag-asa. Napakaraming beses na nating sinubukang tumigil. Ang ilan sa atin ay nanalangin sa Diyos nang hindi mabilang na beses. Humingi na tayo ng kapatawaran para sa ating pag-uugali at nangako na magbabago. Ngunit matapos ang paulit-ulit na pagkabigo, nagsimula tayong mag-isip na ang Diyos ay nadismaya sa atin at hindi Niya tayo tutulungan. Ang mga yaon sa atin na lumaking walang konsepto ng Diyos ay nakatiyak na nasubukan na nating humingi ng tulong sa lahat. Alinman sa dalawang ito, ang hakbang 2 ay nagbigay sa atin ng sagot na maaaring iniwan natin o hindi natin kailanman pinag-isipan—ang makahanap ng pag-asa kay Jesucristo at sa kapangyarihan ng Kanyang Pagbabayad-sala.

Matapos magpakumbaba, humingi tayo ng tulong. Kasunod ng tila pinakamaliit na sinag ng pag-asa, nagsimula tayong dumalo sa mga recovery meeting at makipagtulungan sa mga sponsor. Sa unang pagpunta natin sa mga miting, puno tayo ng mga pagdududa at takot. Tayo ay natakot, napagod, at maaari ring sinikal, ngunit ang mainam ay nagpunta pa rin tayo.

Sa mga recovery meeting, tapat na inilarawan ng mga tao kung ano ang buhay nila noon, kung paano sila nagbago, at kung ano ang pakiramdam ng mamuhay sa pagrekober. Nalaman natin na ang karamihan sa mga taong nakita natin sa mga miting na ito ay minsang nakadama ng kawalan ng pag-asa tulad natin. Ngunit habang patuloy tayong dumadalo, nakita natin na marami sa kanila ang tunay na tumatawa, nagsasalita, ngumingiti, at may magandang pananaw tungkol sa hinaharap. Nakita natin ang maraming nakaranas ng makapangyarihang pagbabago sa kanilang mga buhay, isang pagbabagong nais din natin.

Unti-unti, ang mga alituntuning ibinahagi at ginawa nila ay nagsimulang makatulong sa atin. Sa patuloy na pagdalo, nagsimula tayong makadama ng isang bagay na hindi natin nadama sa maraming taon—ang pag-asa. Kung may pag-asa para sa iba na nasa bingit na ng pagkawasak, marahil ay may pag-asa rin para sa atin. Nagsimula tayong maniwala na kung babaling tayo kay Jesucristo, “walang gawi, walang adiksiyon, walang rebelyon, walang paglabag, walang apostasiya, walang krimen na hindi sakop ng ipinangakong lubusang kapatawaran” (Boyd K. Packer, “The Brilliant Morning of Forgiveness,” *Ensign*, Nob. 1995, 19).

Sa lugar na ito na puno ng pananampalataya at patotoo, nakahanap tayo ng pag-asa na nagsimulang gumising sa atin sa awa at kapangyarihan ng Diyos. Nagsimula tayong maniwala na magagawa Niyang iligtas tayo mula sa pagkakaalipin sa adiksiyon. Sinundan natin ang mga halimbawa ng mga kaibigan natin na nagrerekober. Sinimulan nating gawin ang mga hakbang, humingi ng suporta mula sa iba—kabilang na ang ating mga sponsor—at dumalo sa mga recovery meeting. Habang nananalangin, nagninilay-nilay, at ipinamumuhay ang mga banal na kasulatan, sa paglipas ng panahon ay nagsimula tayong maging aktibo muli sa Simbahan. Nagsimulang mangyari ang ating mga sariling himala, at natagpuan natin ang ating mga sarili na pinagpala ng biyaya ni Jesucristo na tulongan tayong mapanatili ang ating pag-iwas sa bawat isang araw.

Sa paggawa ng hakbang 2, naging handa tayong palitan ang pagtiwala sa ating mga sarili at ang ating mga adiksiyon ng pananampalataya sa pagmamahal at kapangyarihan ni Jesucristo. Ginawa natin ang hakbang na ito sa ating mga isipan at puso sa suporta ng iba, at nalaman natin na ang pundasyon ng pagrekober mula sa adiksiyon ay dapat espirituwal. Pagkatapos, habang sumusulong tayo at ginagawa natin ang bawat isa sa mga hakbang na iminungkahi sa gabay na ito, ang espirituwal na katangian ng pagrekober ay paulit-ulit na pinagtibay sa atin.

Ang programang ito ay espirituwal, at ito ay programa ng dapat gawin. Para sa atin at sa napakaraming iba pa, sulit ang bawat pagsisikap sa pagrekober. Kapag isinabuhay natin ang mga alituntuning ito at hinahayaan natin itong gumana sa ating mga buhay, maibabalik tayo sa matinong pag-iisip at lubos na espirituwal na kasiglahan. Nakakikita tayo ng tunay na relasyon sa ating mga sarili, sa iba, at sa Tagapagligtas na si Jesucristo.

Para sa ilan sa atin, tila mabilis na dumating ang himala ng pagrekober; para sa iba, mas unti-unti ang pagrekober. Alinman sa dalawa, ang mahalaga ay patuloy tayong *nagsasanay* na maniwala at magtiwala na gagawin ng Diyos para sa atin ang hindi natin magagawa para sa ating mga sarili. Sa paglipas ng panahon nasabi natin sa huli na sa pamamagitan ng “katatagan kay Cristo,” nailigtas tayo mula sa adiksiyon at nagkaroon tayo ng “ganap na liwanag ng pag-asa” (2 Nephi 31:20).

Ang ating mapagmahal na Ama sa Langit at ang Kanyang Anak na si Jesucristo ay kasama natin sa bawat hakbang. Tumutulong ang mga ito sa pangangalaga at pagpapalawak ng ating pag-asa kay Cristo. Itinuro ni Pangulong M. Russell Ballard:

“Sa inyo na nabiktima na ng anumang uri ng adiksiyon, may pag-asa dahil mahal ng Diyos ang lahat ng Kanyang anak at dahil ang Pagbabayad-sala ng Panginoong Jesucristo ay gagawing posible ang lahat ng bagay.

“Nasaksihan ko na ang kagila-gilalas na pagpapala ng paggaling na magpapalaya sa isang tao mula sa mga tanikala ng adiksiyon. Ang Panginoon ang ating Pastol, at hindi tayo mangangailangan kapag nagtiwala tayo sa kapangyarihan ng [Kanyang] Pagbabayad-sala. Alam ko na mapapalaya at palalayain ng Panginoon ang mga taong nalulong mula sa kanilang pagkakaalipin, dahil ayon kay Apostol Pablo, ‘Lahat ng mga bagay ay aking magagawa doon sa nagpapalakas sa akin’ (Filipos 4:13)” (“O Yaong Tusong Plano Niyang Masama,” *Liahona*, Nob. 2010, 110).

Kung babalik tayo, malaki ang halagang mahahanap natin sa pagbaling sa Diyos at pakikipag-usap sa ating mga sponsor. Maaari tayong matuksong talikuran ang lahat ng pag-asa. Ngunit ang pag-uulit ay hindi sumisira sa progresong nagawa natin, at hindi nito kailangang sirain ang ating pag-asa. Ang pag-uulit ay isang malakas na paalala ng ating pangangailangan na patuloy na pumunta sa mga pulong sa pagbawi, hanapin ang suporta ng mga sponsor at iba pa, sumuko sa Diyos, at magtrabaho sa pamamagitan ng mga hakbang na ito. Kapag patuloy tayong sumusulong, nagsisimula tayong madama ang kapangyarihan ni Jesucristo sa ating buhay. Mas nakakaiwas tayo, at dumarami ang ating pag-asa.

Itinuro ni Elder David A. Bednar: “Maaari tayong magkamali sa pag-aakalang ang gayong mga biyaya at kaloob ay para lamang sa mga taong tila mas mabuti o may mas mataas na katungkulan sa Simbahan. Nagpapatotoo ako na ang magiliw na awa ng Panginoon ay makakamit nating lahat at nasasabik ang Manunubos ng Israel na ipagkaloob sa atin ang mga kaloob na iyon” (“Ang Magiliw na Awa ng Panginoon,” *Liahona*, Mayo 2005, 101). Bibigyan tayo ni Jesucristo ng maraming magiliw na awa sa ating paglalakbay tungo sa paggaling, isa sa pinakamahalaga ay ang pag-asa na maibabalik tayo ng kapangyarihan ng Diyos sa lubos na pagiging malusog sa espirituwal.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang

mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

## Magkaroon ng tamang pag-unawa sa pagkatao ng Diyos

Ang ating kahihyan ay kadalasang nakakasagabal sa pag unawa sa pagkatao at pagmamahal ng Diyos sa atin. Dahil nabulag tayo sa ating sakit at adiksiyon, madalas nating makita Siya bilang isang taong naghihiganti, nabigo, o galit sa atin. Ang layunin ng hakbang na ito sa pagkilos ay isantabi ang mga maling ideya tungkol sa Diyos at magkaroon ng mas mahusay na pag-unawa sa Kanyang pagmamahal, awa, at kahandaan at pagnanais na pagpalain tayo.

Una, mahalagang maunawaan na nariyan ang Diyos kahit hindi natin nararamdaman ang Kanyang presensya. Ang pagkilala sa Diyos ay mahirap at nangangailangan ng tiyaga. Maaaring mahirap kapag nasanay tayo sa agarang kasiyahan, ngunit sa paglipas ng panahon ay makikita at mararanasan natin ang Kanyang banal na mga katangian. Magagawa nating mas makilala pa ang Diyos.

Maaari tayong humiling sa Ama sa Langit na tulungan tayong mas maunawaan ang Kanyang kalikasan. Maaari nating hanapin ang kamay ng Diyos sa ating buhay at kung gaano Siya gumagawa para sa atin. Maaari nating pag-aralan ang mga banal na kasulatan tungkol sa awa at biyaya ng Tagapagligtas at pagkatapos ay talakayin ang mga banal na kasulatan na ito sa ating mga sponsor at iba pang sumusuporta sa atin.

Habang nagsisimula tayong magkaroon ng mas mahusay na pag-unawa sa pag-ibig at awa ng Diyos, nagsisimula tayong makaranas ng higit na tiwala at pag-asa sa kapangyarihan ng Diyos na iligtas tayo. Pinatotohanan ni Pangulong J. Reuben Clark Jr. ang awa ng ating Ama sa Langit sa pagsasabing: “Naniniwala ako na nais ng ating Ama sa Langit na iligtas ang bawat isa sa kanyang mga anak. . . . Naniniwala ako na sa kanyang katarungan at habag ibibigay niya sa atin ang pinakamataas na gantimpala sa ating mga ginawa, ibibigay niya sa atin ang lahat ng maaari niyang ibigay, at sa kabilang banda naman, naniniwala akong ipapataw niya sa atin ang pinakamababang kaparusahan na maaari niyang ipataw” (sa Conference Report, Okt. 1953, 84).

## Mananalangin at pag-aaralan ang mga banal na kasulatan

Sinabi ni Pangulong M. Russell Ballard: “Kung ang sinumang nalulong ay may hangaring gumaling, may daan tungo sa espirituwal na kalayaan—isang paraan para makatakas mula sa pagkaalipin—isang paraang subok na. Nagsisimula ito sa panalangin—taimtim, taimtim, at palagiang pakikipag-ugnayan sa Lumikha ng ating espiritu at katawan, ang ating Ama sa Langit” (“O Yaong Tusong Plano Niyang Masama,” *Liahona*, Nob. 2010, 110).

Kapag iwinaksi natin ang kapalaluan at sinikap nating gawin ang lahat ng ating makakaya araw-araw, hinahangad nating manalangin para sa gabay at patnubay ng mapagmahal na Ama sa Langit. Ang ilan sa atin ay hindi pa talaga manalangin o nagnilay-nilay ng mga banal na kasulatan. Ang ilan sa atin ay natuksong tumigil sa panalangin o pag-aaral. Mali ang akala natin na ang mga pagsisikap na ito ay hindi gumana dahil hindi natin nadama na malapit tayo sa Diyos o dahil nahirapan pa rin tayo sa adiksiyon.

Nalaman natin na ang isa sa mga susi sa tagumpay ay ang patuloy na paggamit ng mga espirituwal na kasangkapang ito. Ang panalangin nang malakas, panalangin sa simpleng pasasalamat sa buong araw, at panalangin para sa iba ay mga makapangyarihang bagong kasanayan para sa marami sa atin. Ang isa sa mga paraan upang madagdagan ang kapangyarihan ng panalangin ay sa pamamagitan ng mas matapat na pagpapahayag ng ating mga pakikibaka sa Diyos. Kahit na ibinahagi natin sa Ama sa Langit ang kawalan natin ng kahandaang magbago, lumakas ang ating kahandaan. Nakaranas din tayo ng mas madalas, tahimik, at maliliit na impresyon mula sa Espiritu Santo. Nagsimula tayong magtanong sa Diyos kung anong maliliit na hakbang ang maaari nating gawin araw-araw, sa halip na hilingin lamang na agad Niyang alisin ang ating mga hamon at adiksiyon.

Sa huli, ang pagnanais na makipag-ugnayan sa Diyos ay aakay sa atin na pag-aralan ang mga salita ng mga makabago at sinaunang propeta. Ang mapanalanging pag-aaral ng mga banal na kasulatan, paghahanap ng mga sagot sa ating mga tanong, at pagtatala ng mga impresyon mula sa Espiritu ay makatutulong sa paniniwala na matutulungan tayo ng Diyos at gagawin Niya ito.

Magandang simulan ang pag-aaral ng salita ng Diyos sa mga banal na kasulatan at sa mga sipi sa dulo ng bawat kabanata sa gabay na ito. Ang bawat banal na kasulatan at sipi ay pinili na isinasaalang-alang ang



pagrekober, at inaasahan na ang bawat tanong ay makatutulong sa ating isabuhay ang mga banal na kasulatan at sipi. Nalaman natin na ang paggugol ng kahit ilang minuto araw-araw upang hanapin ang nais iparating sa atin ng Diyos ay nagbubunga ng malalaking gantimpala. Ibinibigay natin ang ating saksi sa katotohanang ito: “Oo, nakikita natin na sinuman ang magnanais ay makayayakap sa salita ng Diyos, na buhay at makapangyarihan, na maghahati-hati sa lahat ng katusuhan, at mga patibong at panlilinlang ng diyablo” (Helaman 3:29).

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober sa adiksiyon. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagninilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Maniwala sa Diyos

“Maniwala sa Diyos; maniwala na siya nga, at na siya ang lumikha ng lahat ng bagay, kapwa sa langit at sa lupa; maniwala na taglay niya ang lahat ng karunungan, at lahat ng kapangyarihan, kapwa sa langit at sa lupa; maniwalang hindi nauunawaan ng tao ang lahat ng bagay na nauunawaan ng Panginoon” (Mosias 4:9).

- Maraming saksi sa langit at sa lupa ang nagpapatotoo na may Diyos. Anong pagpapatunay sa Diyos at sa Kanyang pagmamahal ang naranasan ko?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dagdagan ang pananampalataya kay Jesucristo

Itinuro ni Pangulong Russell M. Nelson: “Dagdagan simula sa araw na ito ang inyong pananampalataya. Sa pamamagitan ng inyong pananampalataya, daragdagan ni Jesucristo ang inyong kakayahang maglipat ng mga bundok sa inyong buhay” (“Si Cristo ay Nagbangon; Ang Pananampalataya sa Kanya ay Makapagpapalipat ng mga Bundok,” *Liahona*, Mayo 2021, 102).

Marami sa atin ang sumubok na makarekober mula sa ating mga adiksiyon sa pamamagitan ng sariling sikap o sa tulong ng kaibigan o therapist. Kalaunan, natuklasan natin na ang pananampalataya sa ating mga sarili at sa iba ay hindi magtutulot sa atin na daigin nang lubusan ang ating mga adiksiyon. Ang pananampalataya kay Jesucristo at sa Kanyang kakayahang pagalingin tayo ang pundasyon ng ating pagrekober.

- Ano ang nadarama ko ngayon tungkol sa pagbaling sa Tagapagligtas sa aking mga pagsisikap sa pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang nakatulong sa akin na magkaroon ng pananampalataya kay Jesucristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang iminumungkahi ng aking sponsor, mga lider ng Simbahan, at iba pa na gawin ko upang madagdagan ang aking pananampalataya?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ang kapangyarihan at lakas ng pag-asa

Kapag may pag-asa tayo sa ating mga puso at isipan, magkakaroon tayo ng maliwanag na pokus sa ating mga gagawin sa hinaharap. Ang pag-asa ay nagdudulot ng matatag na lakas at tiwala sa sarili sa halip na pansamantalang optimismo. Ang pag-asa ay maaari ring maging pinagmumulan ng kapayapaan, kahinahunan, at emosyonal na katatagan habang umuunlad tayo sa ating pagrekober mula sa adiksiyon.

Tungkol sa alituntuning ito, sinabi ni Pangulong Russell M. Nelson, “Ang pag-asa ay mas makapangyarihan kaysa sa isang masamang hangarin. Ang pag-asa, na pinalakas ng pananampalataya at pag-ibig sa kapwa-tao, ay bumubuo ng lakas na kasingtibay ng bakal. Ang pag-asa ay nagiging angkla sa kaluluwa. . . . Kung kakapit tayo sa angkla ng pag-asa, ito ang ating magiging pangangalaga *magpakailanman*” (“A More Excellent Hope” [debosyonal sa Brigham Young University, Ene. 8, 1995], 3, speeches.byu.edu).

- Kailan ako nakadama ng kapangyarihan at tiwala dahil sa pag-asa kay Cristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Anong mga pang-araw-araw na espirituwal na gawi at kilos ang ginagawa ko noong panahong iyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakaapekto sa aking isipan, kalagayan, at espiritu ang pagiging mapag-asa? Paano ito nakaapekto sa aking mga mithiin at plano sa hinaharap?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ito nakaapekto sa aking mga relasyon at pakikipag-ugnayan sa mga taong nagmamahal at nagmamalasakit sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Listahan ng pasasalamat**

Ang isang paraan upang makita ang impluwensya ng Diyos sa ating mga buhay ay ang madalas na pagninilay at pagsulat tungkol sa ating mga pagpapala. Mas mauunawaan natin ang pagmamahal sa atin ng Ama sa Langit sa paghahanap ng katibayan ng Kanyang pagmamahal at kapangyarihan sa ating mga buhay.

- Ano ang ipinagpapasalamat ko?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang magagandang nangyari sa aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano natin nakita ang ginawa ng Diyos sa aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kumapit sa pag-asa sa gitna ng pagbalik sa dating gawi**

Itinuro ni Elder Dale G. Renlund: “Ang banal ay isang makasalanan na patuloy na nagsisikap.’ . . . Mas mahalaga sa Diyos kung ano tayo ngayon at kung ano tayo sa hinaharap kaysa sa kung ano tayo noon. Mahalaga sa Kanya na patuloy tayong nagsisikap” (“Patuloy na Nagsisikap ang mga Banal sa mga Huling Araw,” *Liahona*, Mayo 2015, 56). Lahat tayo ay nakararanas ng kawalan ng pag-asa paminsan-minsan habang nagsisikap tayong makarekober. Ito ay totoo lalo na kung o kapag tayo ay bumalik sa dating gawi. Ngunit ang ating pag-asa at pagrekober ay mas nakaugat sa pag-unlad kaysa sa pagiging perpekto. Ang pagbalik sa dating gawi ay hindi nagbubura ng ating mga pagsisikap o pag-unlad sa pagbaling kay Jesucristo. Matututuhan nating panatilihin ang ating pag-asa kay Cristo kahit bumalik tayo sa dating gawi.

- Sa anong mga paraan ako nagsisikap na magbago, gumaling, at umunlad?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang ilan sa mga tagumpay na naranasan ko sa aking buhay kamakailan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang sinasabi ng aking sponsor, mga lider ng Simbahan, mga miyembro ng pamilya, at mga kaibigan tungkol sa aking mga pagsisikap at pag-unlad?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kaya Niyang palayain tayo mula sa pagkaalipin**

“Subalit kung kayo ay babaling sa Panginoon nang may buong layunin ng puso, at ibibigay ang tiwala ninyo sa kanya, at paglilingkuran siya nang buong pagsusumigasig ng pag-iisip, kung gagawin ninyo ito, siya, alinsunod sa kanyang sariling kalooban at kagalakan, ay palalayain kayo mula sa pagkaalipin” (Mosias 7:33).

- Ano ang tumutulong sa akin na magkaroon ng higit na pananampalataya sa pangakong palalayain ako ni Jesucristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako mas makababaling kay Jesucristo, ibibigay ang aking tiwala sa Kanya, at paglilingkuran siya nang buong pagsusumigasig ng pag-iisip? Anong mga partikular na bagay ang maaari kong pagbutihin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang ibig sabihin para sa akin ng paghihintay kay Jesucristo na iligtas ako “alinsunod sa kanyang sariling kalooban at kagalakan?”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Hakbang 3: Magpasya na ibaling ang ating mga kalooban at ang ating mga buhay sa pangangalaga ng Diyos na Amang Walang Hanggan at ng Kanyang Anak na si Jesucristo.

### Pangunahing Alituntunin: Magtiwala sa Diyos

Ang hakbang 3 ay ang hakbang ng pagpapasya. Sa unang dalawang hakbang, tinanggap natin kung ano ang hindi natin magagawa para sa ating mga sarili at kung ano ang kailangan nating hilingin sa Diyos na gawin para sa atin. Sa hakbang 3, ipinaalam sa atin ang tanging bagay na magagawa natin para sa Diyos. Maaari tayong magpasya na buksan ang ating mga sarili sa Kanya at isuko ang ating buong buhay—nakaraan, kasalukuyan, at hinaharap—at ang ating mga kalooban sa Kanya. Ang hakbang 3 ay paggamit ng kalayaang pumili. Ito ang pinakamahalagang pagpili na gagawin natin sa buhay na ito.

Ibinigay ni Elder Neal A. Maxwell ang sumusunod na pahayag tungkol sa napakahalagang pagpapasyang ito: “Ang pagsuko ng kalooban ang natatanging personal na bagay na maihahandog natin sa altar ng Diyos. Malalim at mahirap na doktrina ito, ngunit totoo. Ang iba pang maraming bagay na ibinibigay natin sa Diyos, ay mga bagay na ipinagkaloob Niya sa atin, at ipinahiram lamang Niya sa atin. Ngunit kapag sinimulan nating ipasakop ang ating sarili sa kalooban ng Diyos, doon pa lamang tayo talagang

may naibibigay sa Kanya” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Ago. 2000, 9).

Inilarawan ni Pangulong Boyd K. Packer ang kanyang desisyon na ibigay ang kanyang kalooban sa Diyos at ang kalayaan na ibinigay sa kanya ng desisyong iyon: “Marahil ang pinakamalaking natutuhan ko sa buhay, at walang alinlangan na pinakamatinding pangakong ginawa ko ay nang buong tiwala kong ipinaubaya sa Diyos ang karapatan kong pumili—nang hindi napilitan. . . . Sa isang banda, . . . ang ipaubaya ang kalayaang pumili . . . at sabihing, ‘gagawin ko anuman ang sabihin mo,’ ay ang matutuhan na sa pagpapaubaya nito ay lalo mo pa itong tinaglay” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dis. 7, 1971], 4).

Noong una tayong dumalo sa mga recovery meeting, maaaring nadama nating pinilit tayo ng iba na pumunta roon. Ngunit upang magawa ang hakbang 3, kailangan nating magpasya na kumilos para sa ating mga sarili. Natanto natin na ang pagbabago ng ating mga buhay ay dapat sarili nating desisyon. Hindi ito tungkol sa kung ano ang iniisip o ninanais ng ating mga kapamilya at kaibigan. Kailangan handa tayong manatili sa pagrekober anuman ang opinyon o pagpili ng iba.



Nang gawin natin ang hakbang 3, nalaman natin na ang pagrekober ay mas resulta ng mga pagsisikap ng Panginoon kaysa ng ating sariling pagsisikap. Gumawa Siya ng himala nang anyayahan natin Siya sa ating mga buhay. Pinili nating hayaan ang Diyos na parekoberin at tubusin tayo. Nagpasiya tayong hayaan Siyang pamahalaan ang ating mga buhay, inaalala, siyempre, na palagi Niyang iginagalang ang ating kalayaang pumili. Inilagay natin ang ating mga buhay sa Kanyang mga kamay nang magpasiya tayong ipagpatuloy ang nakatuon sa espirituwal na programang ito ng pagrekober.

Nang gawin natin ang hakbang na ito, natakot tayo sa hindi natin alam. Ano ang mangyayari kapag nagpakumbaba tayo ng ating mga sarili at isinuko natin nang lubusan ang ating mga buhay at kalooban sa pangangalaga ng Diyos? Para sa karamihan sa atin, ang kabataan ay napakahirap, at natakot tayong maging madaling masaktan muli tulad ng mga musmos na bata. Dahil sa mga nakaraang karanasan, nakumbinsi tayo na halos imposible ang pangako na makarekober. Nakita natin ang ibang tao na sumira ng napakaraming pangako, at tayo mismo ay napakarami ring nasira. Ngunit nagpasya tayong subukan ang iminungkahi ng ating mga nakarekober na kaibigan: “Huwag gumamit. Magpunta sa mga miting. Humingi ng tulong.” Ang mga nauna sa ating gumawa ng mga hakbang na ito ay nag-anyayang subukan natin ang bagong paraan ng pamumuhay na ito. Matiyaga silang naghintay na maging handa tayong pagbuksan ng pintuan ang Diyos kahit bahagya lamang.

Gayundin ang paanyaya ng Panginoon: “Ako’y nakatayo sa may pintuan at tumutuktok; kung diringgin ng sinuman ang aking tinig at buksan ang pinto, ako’y papasok sa kanya, at kakaing kasalo niya, at siya’y kasalo ko.” (Apocalipsis 3:20).

Noong una, ang ating mga pagsisikap ay takot at atubili. Paulit-ulit nating ibinibigay ang ating tiwala kay Jesucristo ngunit binabawi rin ito pagkatapos. Nag-alala tayo na baka magalit Siya sa ating pagiging pabagu-bago at bawiin Niya ang Kanyang suporta at pagmamahal mula sa atin. Ngunit hindi Niya ginawa iyon.

Unti-unti na nating hinayaang ipakita ng Panginoon ang Kanyang nakapagpapagaling na kapangyarihan at ang kaligtasang dulot ng pagsunod sa Kanyang landas. Kalaunan ay natanto natin na hindi lamang natin isinuko ang ating mga adiksiyon, kundi ipinaubaya rin natin ang ating mga buong kalooban at buhay sa Diyos. Sa paggawa nito, nalaman natin na Siya ay matiyaga at tinatanggap Niya ang ating mga atubiling pagsisikap na isuko sa Kanya ang lahat ng bagay.

Ang ating kakayahan na tiisin ang tukso ay nakaangkla na ngayon sa mapagpakumbabang pagpapasailalim sa kalooban ng Diyos. Ipinapahayag natin ang pangangailangan natin sa kapangyarihan ng Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas, nagsisimula na nating madama ang kapangyarihang iyon sa loob natin, pinapatibay tayo laban sa susunod na tukso. Natutuhan nating tanggapin ang buhay ayon sa nais ng Panginoon.

Ang pagpapasakop sa Diyos ay maaaring maging mahirap para sa atin. Kailangan dito na muli nating ituon ang ating mga sarili sa Kanyang kalooban sa bawat araw, kung minsan ay sa bawat oras, o maging sa bawat sandali. Kapag handa tayong gawin ito, nakikita natin ang biyaya at nagbibigay-kakayahang kapangyarihan na magawa ang hindi natin kayang gawin para sa ating mga sarili.

Ang patuloy na pagpapasakop sa kalooban ng Diyos ay nakababawas sa stress at naghahatid ng higit na kabuluhan sa ating mga buhay. Hindi na tayo gaanong naiinis sa mga maliliit na bagay na dati ay nakakabagabag sa atin. Pinapanagutan natin ang mga ginawa natin. Pinakikitunguhan natin ang ibang tao tulad ng pakikitungo ng Tagapagligtas sa kanila. Ang ating mga mata, isipan, at puso ay bukas sa katotohanang mapaghamon ang buhay sa mundo at palaging may posibilidad na maghatid ito sa atin ng kalungkutan at kabiguan gayundin ng kaligayahan.

Kada araw, pinaninibago natin ang ating pangako na magpasakop sa kalooban ng Diyos. Ito ang ibig sabihin ng karamihan sa atin kapag sinasabi nating, “Isang araw sa isang pagkakataon.” Nagpasya tayong bitawan ang sariling kalooban at pagiging makasarili na siyang ugat ng ating mga adiksiyon. At nagpasya tayong tamasahin ang isa pang araw ng katahimikan at lakas na nagmumula sa pagtiwala sa Diyos at sa Kanyang kabutihan, kapangyarihan, at pagmamahal.

Ang mga hakbang 1, 2, at 3 ay tumutulong sa atin na maunawaan kung paano manampalataya. Ang isa sa mga pinakamalinaw na indikasyon ng paggawa ng hakbang 3 ay handa tayong magtiwala sa Diyos nang sapat upang magpatuloy sa susunod na hakbang.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

## Magpasyang magtiwala at sumunod sa Diyos

Ang mga salitang ito—na hango sa “Serenity Prayer [Panalangin ng Katiwasayan]” ni Reinhold Niebuhr—ay makatutulong sa atin sa pagpapasiyang pagkatiwalaan at sundin ang Diyos, “O, Diyos, ipagkaloob Ninyo sa akin ang katiwasayang matanggap ang mga bagay na hindi ko kayang baguhin, tapang na baguhin ang mga bagay na kaya kong baguhin, at karunungan na malaman ang kaibhan.” Ang mga salitang ito ay tumutugma nang maganda sa mga salita ni Propetang Joseph Smith sa Doktrina at mga Tipan 123:17: “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.”

Ipinagkakaloob sa atin ng Diyos ang katiwasayan kapag nagtitiwala tayo sa Kanyang kakayahan na tulungan tayo. Tinatanggap natin na bagaman hindi natin kontrolado ang mga pinipili at ginagawa ng iba, maaari tayong magpasya kung ano ang gagawin natin sa bawat sitwasyon na kakaharapin natin. Matapang tayong nagpapasya na magtiwala sa ating Ama sa Langit at kumilos ayon sa Kanyang kalooban. Ipinapaubaya natin ang ating mga kalooban at buhay sa Kanyang pangangalaga. Nagpapasya tayong sundin Siya at sundin ang Kanyang mga kautusan.

Sa ating pagrekober, nalaman natin na kailangan nating sanayin ang hakbang 3 nang madalas. Minsan parang kailangan nating mangako muli sa bawat sandali o bawat araw. Hindi mahalaga kung gaano karaming beses natin kailangang gawin ito. Sa tuwing gagawin natin ito, nadarama natin ang tulong ng Diyos at ng Kanyang pagmamahal, at napapalakas tayo sa ating pagrekober. Ipinaalala sa atin ni Elder Neal A. Maxwell: “Hindi kaagad naisasagawa ang espirituwal na pagsunod, kundi sa paunti-unti at sunud-sunod na paghakbang. Kailangan din kasing paisa-isa ang gawing paghakbang sa mga batong tuntungan. . . . Sa huli ang ating kalooban ay ‘mapasasakop sa kalooban ng Ama’ habang tayo’y ‘handang pasakop . . . maging katulad ng isang batang napasasakop sa kanyang ama’ (tingnan sa Mosias 15:7; 3:19)” (“Ilaan ang Inyong Gawain,” *Ensign*, Mayo 2002, 36).

## Rebyuhin at panibaguhin ang mga tipan sa Diyos

Ang pagtitiwala sa Diyos sa lahat ng bagay ay tulad ng pagsusuot ng bagong pares ng salamin at pagkakita sa lahat nang malinaw. Kapag nagpasya tayong ipaubaya ang ating mga kalooban sa Diyos, nasisisimulan nating maranasan ang kapanatagan at kagalakang dulot ng paghahangad at pagsunod sa kalooban ng Ama sa Langit. Ang isang paraan na naipapakita natin ang ating kahandaang magtiwala sa Diyos ay ang maghanda na marapat na tumanggap ng sakramento.

Kausapin ang iyong bishop o branch president tungkol sa iyong adiksiyon at sa iyong desisyon na sundin ang kalooban ng Diyos. Gawin ang lahat ng magagawa mo upang makadalo sa sacrament meeting bawat linggo. Habang sumasamba ka, pakinggang mabuti ang mga panalangin sa sakramento at isipin ang mga regalong ipinagkakaloob sa iyo ng Ama sa Langit. Pagkatapos ay panibaguhin ang iyong pangako na tanggapin at sundin ang Kanyang kalooban sa pamamagitan ng pagtanggap ng sakramento kung sumang-ayon ang iyong bishop o branch president na handa ka nang gawin ito.

Habang umuunlad ka sa pagrekober, makikita mo ang iyong sarili na mas handang mapabilang sa mga taong nagpapahalaga sa sakripisyo ng Tagapagligtas. Unti-unti mo nang madarama ang katotohanan na “sa Diyos ay walang salitang hindi mangyayari” (Lucas 1:37).

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa paghinay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Ang ating likas na ugali ay hanapin ang pinakamadali at komportableng pagpipilian para sa pagrekober. Ngunit alam na natin ngayon na ang pagiging tapat at tiyak ay mas nakatutulong. Habang nirerebyu natin ang ating mga sagot sa mga sumusunod na tanong kasama ang ating mga sponsor at iba pa, malinaw nating nakikita ang ating mga pananaw at motibo.

## Tumugma sa kalooban ng Diyos

“Makipagkasundo kayo sa kalooban ng Diyos, at hindi sa kagustuhan ng diyablo at ng laman; at tandaan, matapos kayong makipagkasundo sa Diyos, na dahil lamang sa at sa pamamagitan ng biyaya ng Diyos na kayo ay maliligtas” (2 Nephi 10:24).

- Ano ang ibig sabihin ng salitang *makipagkasundo*?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang nadarama ko tungkol sa pagtutulot sa Diyos na pamahalaan ang aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang ibig sabihin ng mamuhay nang tugma sa kalooban ng Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang humahadlang sa akin na tulutan Siya na pamahalaan ang aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ko madarama ang nagbibigay-kakayahang kapangyarihan ng Diyos sa aking buhay kapag bumaling ako sa Kanya?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Magpasailalim sa kalooban ng Diyos**

“At ito ay nangyari na, na ang mga pasaning ipinataw kay Alma at sa kanyang mga kapatid ay pinagaan; oo, pinalakas sila ng Panginoon upang mabata nila ang kanilang mga pasanin nang may kagaanan, at nagpasailalim nang may kagalakan at nang may pagtitiis sa lahat ng kalooban ng Panginoon” (Mosias 24:15).

Maaari sanang alisin ng Diyos ang mga pasanin ni Alma at ng kanyang mga tao. Ngunit sa halip, pinalakas Niya sila upang “mabata nila ang kanilang mga pasanin nang may kagaanan.” Pansinin na hindi sila nagreklamo kundi nagpasailalim nang may kagalakan at nang may pagtitiis sa kalooban ng Panginoon. Isipin ang pagpapakumbaba na kailangan upang maging handa na unti-unting pagaanin ang pasanin sa halip na kaagad.

- Ano ang ibig sabihin ng magpasailalim sa Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako magpapasailalim?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

- Ano ang nadarama ko tungkol sa pagpapasailalim nang may kagalakan at nang may pagtitiis sa panahon ng Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako magkakaroon ng lakas ng loob na patuloy na sikapin sundin ang Kanyang kalooban?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mag-ayuno at manalangin**

“Gayon pa man, sila ay madalas na nag-ayuno at nanalangin, at tumibay nang tumibay sa kanilang pagpapakumbaba, at tumatag nang tumatag sa kanilang pananampalataya kay Cristo, hanggang sa mapuspos ang kanilang mga kaluluwa ng kagalakan

at kasiyahan, oo, maging hanggang sa pagpapadalisyay at sa pagpapakabanal ng kanilang mga puso, kung aling pagpapakabanal ay napasakanila dahil sa paghahandog ng kanilang mga puso sa Diyos” (Helaman 3:35).

- Ang talatang ito ay naglalarawan ng mga taong inihandog ang kanilang mga puso sa Diyos. Paano ako matutulungan ng pag-aayuno na ihandog ang aking puso sa Diyos at umiwas sa adiksyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Mangangako ba akong manalangin sa sandali ng tukso para sa pagpapakumbaba at pananampalataya kay Cristo? Bakit oo o bakit hindi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Gaano katatag ang aking kahandaang ihandog ang aking puso sa Diyos sa halip na sa adiksyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Magpakumbaba ng ating mga sarili sa harapan ng Diyos

“Subalit masdan, kanyang pinalaya sila dahil sa nagpakumbaba sila ng kanilang sarili sa kanyang harapan; at dahil sa nagsumamo sila nang mataimtim sa kanya ay kanyang pinalaya sila mula sa pagkaalipin; at sa gayon gumagawa ang Panginoon sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan sa lahat ng pagkakataon sa mga anak ng tao, inuunat ang bisig ng kanyang awa sa kanila na nagbibigay ng kanilang tiwala sa kanya” (Mosias 29:20).

Ang pagpapakumbaba ng ating mga sarili ay isang desisyon. Maaaring matukso tayong maniwala na bagaman tinulungan ng Diyos ang iba, hindi Niya tayo tutulungan dahil tayo ay walang magawa at walang pag-asa. Matutukoy natin na kasinungalingan ito. Ang katotohanan ay mga anak tayo ng Diyos.

- Paano ako tinutulungan ng kaalamang ito na magpakumbaba ng aking sarili at humingi ng tulong sa Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano pang mga kaisipan at maling paniniwala tungkol sa Diyos at tungkol sa akin ang pumigil sa akin na magsumamo nang mataimtim sa Diyos para sa kaligtasan mula sa pagkaalipin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Piliing magtiwala sa Diyos**

“At ngayon nais ko na kayo ay maging mapagpakumbaba, at maging masunurin at maamo; madaling pakiusapan; puspos ng tiyaga at mahabang pagtitiis; mahinahon sa lahat ng bagay; masikap na sumusunod sa mga kautusan ng Diyos sa lahat ng panahon; humihingi ng ano mang bagay na inyong kinakailangan, maging espirituwal at temporal; parating gumaganti ng pasasalamat sa Diyos para sa ano mang bagay na inyong tinatanggap” (Alma 7:23).

Ang pagtitiwala sa Diyos ay isang pagpili. Nangyayari ang pagrekober sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Diyos ngunit pagkatapos lamang nating piliin na magpasailalim sa Kanyang kalooban. Pagkatapos ay binubuksan ng ating pagpapasya ang daan upang dumaloy ang Kanyang kapangyarihan sa ating mga buhay. Inilalarawan ng banal na kasulatang ito ang mga katangiang kailangan natin upang mapasailalim ang ating mga buhay at kalooban sa pangangalaga ng Diyos.

- Alin sa mga katangiang ito ang kulang sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Sino ang makatutulong sa akin na magkaroon ng mga katangiang kulang sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Aling mga katangiang ang maaari kong pagsikapan ngayon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang magagawa ko ngayon upang masimulan ang pagkakaroon ng mga katangiang ito?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Maging tulad ng isang bata

“Sapagkat ang likas na tao ay kaaway ng Diyos, at naging gayon mula pa sa pagkahulog ni Adan, at magiging gayon, magpakailanman at walang katapusan, maliban kung kanyang bigyang-daan ang panghihikayat ng Banal na Espiritu, at hubarin ang likas na tao at maging banal sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Cristo, ang Panginoon, at maging tulad ng isang bata, masunurin, maamo, mapagpakumbaba, mapagtiis, puno ng pag-ibig, nakahandang pasakop sa lahat ng bagay na nakita ng Panginoon na angkop na ipabata sa kanya, maging katulad ng isang batang napasasakop sa kanyang ama” (Mosias 3:19).

Marami sa atin ang nakaranas ng hindi magandang pakikitungo mula sa mga magulang o tagapag-alaga, kaya ang pagiging “tulad ng isang bata” ay malaking hamon, marahil nakakatakot pa nga.

- Ganito ba ang sitwasyon ko? May mga problema ba akong hindi nalutas sa magulang?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang magagawa ko upang maihiwalay ang aking damdamin tungkol sa aking mga magulang sa aking damdamin tungkol sa Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Makipag-ugnayan sa Diyos

“[Si Jesus ay] lumuhod at nanalangin, ‘Ama, kung ibig mo, ilayo mo sa akin ang kopang ito; gayunma’y huwag ang kalooban ko ang mangyari kundi ang sa iyo’” (Lucas 22:41–42).

Sa panalanging ito, ipinakita ng Tagapagligtas ang Kanyang kahandaang magpasailalim sa Ama sa Langit. Sinabi Niya ang Kanyang mga nais, ngunit pagkatapos ay mapagpakumbaba Niyang ginawa ang kalooban ng Kanyang Ama. Isang pagpapala na masabi sa Diyos ang ating mga nadarama.

- Paano nakatutulong sa akin ang malaman na nauunawaan ng Ama sa Langit ang aking takot, sakit, o anumang nadarama ko upang sabihin nang tapat, “Mangyari nawa ang Iyong kalooban”?







HAKBANG 3: MAGPASYA NA IBALING ANG ATING MGA KALOOBAN AT ANG ATING MGA BUHAY SA PANGANGALAGA NG DIYOS NA AMANG WALANG HANGGAN AT NG KANYANG ANAK NA SI JESUCRISTO



## **Hakbang 4: Gumawa ng mapanuri at walang takot na nakasulat na moral na imbentaryo ng ating mga sarili.**

### **Pangunahing Alituntunin: Katotohanan**

Ang layunin ng hakbang 4 ay tingnan ang ating nakaraan upang mas maunawaan ang ating mga kahinaan at matukoy kung ano ang pumipigil sa atin na maging katulad ng Tagapagligtas at maglingkod sa iba. Halimbawa, ang takot, katwiran, at pagtanggap ay maaaring makabawas sa ating kakayahang makita ang mga bagay nang malinaw. Ngunit hindi natin mababago ang isang bagay kung hindi natin ito lubos na nababatid. Ang ating mga imbentaryo ay tumutulong sa atin na maunawaan ang lahat ng bagay na nakahahadlang sa proseso ng ating pagrekober. Ang pagsulat ng ating mga imbentaryo ay nangangailangan na maging tapat tayo sa ating mga sarili tungkol sa kung sino tayo at kung saan tayo nanggaling upang pagkatapos ay maaari nating hilingin sa Diyos na tulungan tayong magbago, maging mas mahusay, at gumaling.

Lahat tayo ay nakaranas ng mga napakahirap na bagay. Ang ating mga puso ay nadurog, at mayroon tayong masasakit na emosyonal na peklat. Bumaling tayo sa mga nakalululong na sangkap at gawain na nagpamanhid sa sakit, at pagkatapos ay gumawa tayo ng mga pagpili na ipagpatuloy ang paghahangad ng pansamantalang ginhawa na ito. Ang mga gawaing

ito ay nagdulot ng higit na sakit, na nagbigay sa atin ng higit na rason upang gamitin ang adiksiyon upang makayanan ito. Ang mga sakit ng buhay at ang ating mga nakalululong na gawain ay naging mga bundok ng kahihyan na sinubukan nating itago, kalimutan, o ikaila.

Ang ating mga adiksiyon, takot, at pagkakaila ay pumilay sa ating kakayahan na magnilay nang tapat tungkol sa ating mga buhay. Ikinaila natin o hindi natin naunawaan ang pinsala at kaguluhang idinulot ng ating mga adiksiyon sa ating mga relasyon. Kaya ginawa natin ang lahat ng ating makakaya upang makalimot, mangatwiran, o magsinungaling sa ating mga sarili upang makayanan ang ating sakit. Dahil dito, hindi natin natukoy ang marami sa ating mga pagkakamali o sinubukan nating kalimutan ang mga ito. Talagang nakakakumbinsi ang pagsisinungaling natin sa ating mga sarili kaya karamihan sa ating nakaraan ay hindi na malinaw sa atin ngayon. Hiniling ng ating mga sponsor at ng iba pa sa mga recovery group na gawin natin ang mahirap na gawain at aminin sa ating mga sarili kung ano ang maaaring nakalimutan na natin o hindi natin gustong makita. Sa gayon lamang natin mauunawaan na kailangan natin ang Tagapagligtas upang pagalingin tayo.

Ang mungkahing rebyuhin ang ating nakaraan at pagkatapos ay isulat ito ay tila nakakalula at kung minsan ay imposible pa nga. Kailangan ng matinding pagsisikap at sigasig upang magawa ito. Kailangan nating saliksikin ang ating mga puso at isipan upang maalala ang ating mga nakaraang karanasan, at mahirap para sa atin na isulat ang mga ito. Ang mahalaga ay umupo at magsimulang magsulat. Dahil dito ay napilitan tayong gamitin ang ating bagong pinalakas na tiwala sa Diyos. Ang ating pag-asa na maaari tayong gumaling, mapatawad, at mapalaya mula sa pagkaalipin ay nagbigay sa atin ng lakas ng loob na sumubok. Hiniling natin sa Diyos na tulungan tayong madaig ang ating takot. Hiniling natin sa Kanya na tulungan tayong alalahanin at harapin ang ating mga pagkakamali nang may lakas ng loob. Narinig Niya tayo at naroon Siya para sa atin.

Mahalaga ang ating mga sponsor sa pagtulong sa atin na matapang na sumulong sa hakbang na ito. Dahil nagawa na nila mismo ang hakbang na ito, nahikayat nila tayo at natulungan nila tayong makita nang malinaw ang ating nakaraan. Hindi natin ito nagawa nang perpekto, ngunit ginawa natin ang ating makakaya. At sa huli, sapat na iyon. Sa pagtukoy at pagtuklas sa mga mapanirang elemento sa ating mga buhay, nakagawa tayo ng isang kinakailangang hakbang sa pagwawasto sa mga ito. Nakatulong din sa atin na tukuyin ang kabutihan sa ating nakaraan at isama sa ating mga imbentaryo ang mga positibong bagay na nagawa natin at ang mga kalakasang nagkaroon tayo. Tinulungan tayo ng hakbang 4 na bigyan ang Diyos ng matapat na salaysay kung sino tayo, kabilang na ang ating mga kahinaan at kalakasan.

Ang mga nakasulat na listahan na ito ng ating mga sama ng loob, takot, pinsala, at lakas ay nagiging isang napakahalagang kasangkapan sa ating paglalakbay sa pagrekober. Sa pagsulong natin sa mga hakbang 6 at 7, gagamitin natin ang ating mga imbentaryo upang rebyuhin ang mga kahinaan na bumibitag sa atin sa mga mapanirang siklo magpakailanman. Halimbawa, ang kapalaluan at takot ang pumigil sa atin na aminin ang ating mga pagkakamali, na naging dahilan upang masira ang ating mga relasyon at tiwala. Pagkatapos, habang papalapit tayo sa mga hakbang 8 at 9, ang mga tao mula sa ating mga imbentaryo ay ang mga yaong magkakaroon tayo ng oportunidad na patawarin at makipag-ayos.

## Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Magsulat ng imbentaryo sa tulong ng isang sponsor

Sa hakbang na ito, nagsisimula tayong manampalataya sa pamamagitan ng ating mga gawa (tingnan sa Santiago 2:17–18). Para sa marami sa atin, ito ang pinakamahirap na hakbang. Maaaring mahirap, masakit, at nakakalula ito, at maaaring madama natin na kailangan nating alalahanin ang lahat ng bagay sa ating nakaraan. Gayunpaman, ang pagsulat ng ating mga imbentaryo ay hindi kailangang maging isang hindi mapagtagumpayang gawain. Maaari tayong umupo, manalangin, at magsimulang magsulat, kahit na magsulat lamang tayo tungkol sa isang tanong o kaganapan sa isang pagkakataon.

Mangyaring rebyuhin ang mga halimbawa at alituntunin sa apendiks (halimbawa, ang worksheet). Maaari nating gamitin ang isa sa mga halimbawang ito bilang isang template upang matulungan tayong magsimula. Kung gagawin nating sobrang kumplikado ang prosesong ito, mas mahirap para sa atin na magsimula o umunlad. Kaya kapag nagsusulat ng ating unang imbentaryo, maaaring pinakamainam na panatilihin simple ang mga bagay. Maaaring palagi nating balikan ito habang patuloy nating ginagawa ang mga hakbang. Mangyaring makipagtulungan sa iyong sponsor habang nagsusulat ka ng iyong imbentaryo. Pinagpapala tayo ng Diyos habang ginagawa natin ang gawaing ito, at hindi natin ito kailanman pagsisisihan.

### Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober sa adiksiyon. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagninilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Ang adiksiyon ay isang sintomas

“Sapagkat kung ano ang iniisip niya sa loob niya, ay gayon siya” (Mga Kawikaan 23:7).

Ipinalagay ng marami sa atin na ang ating mga adiksiyon ay isang pisikal na problema. Nagulat tayong malaman na ang ating mga naiisip, nadarama, at pinaniniwalaan ang mga ugat ng ating mga nakalululong na gawain. Ang mahirap na kumbinasyon ng ating utak, katawan, at pag-uugali ang tila bumibitag sa atin. Nakita natin na ang ating mga nakalululong na gawain ay hindi ang ating pangunahing problema kundi isang mapaminsalang solusyon sa ating mga tunay na problema.

- Paanong ang pananaw na ito tungkol sa aking adiksiyon ay makatutulong sa akin na sumulong sa pagsulat ng aking imbentaryo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gumawa ng imbentaryo

Sa mga banal na kasulatan, nakikita natin ang maraming paanyaya na tingnan nang mabuti at tapat ang ating mga sarili. Isang napakagandang halimbawa ang matatagpuan sa Alma 5:14. Itinanong ng propetang si Alma ang mga pang-imbentaryong tanong na ito: “Kayo ba ay espirituwal na isinilang ng Diyos? Inyo bang tinanggap ang kanyang larawan sa inyong mga mukha? Inyo bang naranasan ang malaking pagbabagong ito sa inyong mga puso?” Iminumungkahing pag-aralan ang natitirang bahagi ng Alma kabanata 5 para sa iba pang mga halimbawa ng mga pang-imbentaryong tanong na maaari nating itanong sa ating mga sarili.

Ang paggawa ng imbentaryo kung nasaan tayo ngayon ay maaaring makatulong nang malaki. Halimbawa, ang isang negosyo na hindi regular na gumagawa ng imbentaryo ng mga ari-arian at pananagutan nito ay karaniwang hindi umuunlad. Ang paggawa ng imbentaryo ay isang oportunidad para sa mga may-ari ng negosyo na obhetibong matukoy kung ano ang mahalaga at dapat itago at kung ano ang nakakapinsala at dapat itapon. Kung ang mga may-ari ng negosyo ay nahuhulog sa bitag ng kawalang-katapatan at niloloko nila ang kanilang mga sarili tungkol sa tunay na katangian ng imbentaryo, hindi sila makagagawa ng mga tumpak na desisyon tungkol sa halaga ng kanilang mga produkto.

Katulad nito, mahalaga para sa atin na tingnan nang tapat ang ating mga buhay at pagkatao.

- Habang ako ay nananalangin at humihiling sa Diyos na tulungan akong maging tapat, ano ang itinuturo sa akin ng Espiritu Santo tungkol sa aking pagkahilig na ikaila ang katotohanan ng aking kalagayan at mga sitwasyon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ko naloko ang aking sarili tungkol sa aking mga kahinaan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako nabigong makita ang aking tunay na kahalagahan at lakas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Harapin ang ating nakaraan**

“At kapag nais kong magsaya, ang aking puso ay dumaraing dahil sa aking mga kasalanan; gayunpaman, alam ko kung kanino ako nagtiwala” (2 Nephi 4:19).

Habang ginagawa ang ating mga imbentaryo, may mga pagkakataon na ang ating mga puso ay dumadaing dahil sa ating mga kasalanan at sa mga sakit na maaaring kinaharap natin.

- Paano ako matutulungan ng pagtiwala sa Diyos habang kinukumpleto ko ang aking imbentaryo at hinaharap ko ang aking mga kasalanan at sakit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Magtiwala na pagagalingin Niya tayo**

“Sa Panginoon ay buong puso kang magtiwala, at huwag kang manalig sa sarili mong pang-unawa. Sa lahat ng iyong mga lakad siya’y iyong kilalanin, at itutuwid niya ang iyong mga landasin” (Mga Kawikaan 3:5–6).

Ang imbentaryo ay makatutulong sa atin na makita ang buong larawan. Tinutulungan tayo nito na mabatid ang ating mga iniisip, nadarama, at ginagawa pati na rin kung sino ang naapektuhan ng ating mga pagpili. Ang dalawa sa mga karaniwang umuulit na tema sa marami sa ating mga imbentaryo ay takot at labis na pag-asa sa sarili. Ang pangakong ginawa natin sa hakbang 3 ay magtiwala sa Diyos at sa prosesong ito ng pagrekober. Ang ating mga imbentaryo ay ang susunod na hakbang ng pagrekober at magbibigay sa atin ng mga kongkretong ideya tungkol sa kung paano magpatuloy.

- Paano mag-iiba ang aking buhay at mga pagpili kung bibitawan ko ang kapalaluan at sa halip ay pipiliin kong umasa at magtiwala sa Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Anong pag-aatubili ang nadarama ko tungkol sa pagsulong sa aking pangako na ibaling ang aking buhay at kalooban sa pangangalaga ng Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kapag tinatanong ko ang Diyos kung aalagaan ba Niya ako sa bawat hakbang ng aking pagrekober, ano ang sagot na natatanggap ko sa aking puso at isipan sa pamamagitan ng Espiritu Santo? Tandaan na ang paraan ng pangangalaga ng Diyos sa atin ay maaaring iba sa pipiliin natin para sa ating mga sarili.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Espirituwal na karamdaman

“Minsan, ang espirituwal na karamdaman ay dumarating bilang resulta ng kasalanan o ng mga sugat sa damdamin. Minsan, ang mga espirituwal

na panlulupaypay ay dumarating nang dahan-dahan kaya hindi natin masasabi kung ano ang nangyayari. Tulad ng mga patung-patong na sedimentary rock, magpapatung-patong ang espirituwal na sakit at dalamhati sa paglipas ng panahon, nagpapabigat sa ating espiritu hanggang [sa] halos hindi na ito kayang pasanin. . . .

“Subalit hindi dahil sa totoo ang mga espirituwal na pagsubok ay hindi na malulunasan ang mga ito.

“Mapagagaling tayo sa espirituwal.

“Maging ang pinakamalalim na espirituwal na sugat—oo, maging ang mga tila hindi na malulunasan—ay mapagagaling” (Dieter F. Uchtdorf, “Mga Tagadala ng Makalangit na Liwanagit,” *Liahona*, Nob. 2017, 78).

Isaalang-alang ang tatlong pinakamasamang bagay na nagawa mo sa iyong buhay. Malapit ka ba sa Tagapagligtas at sa Kanyang Espiritu nang gawin mo ang mga bagay na iyon? Kung ikaw ay katulad namin, hindi ka bukas sa Kanyang Espiritu. Marami sa pagrekober ang tumatawag sa pagkawala ng koneksyon na ito na pagkakaroon ng “espirituwal na karamdaman.”

- Kapag nakikibahagi ako sa mga nakalululong at maling gawain, ako ba ay mayroong espirituwal na karamdaman? Bakit oo o bakit hindi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mga sama ng loob

Ang malaking bahagi ng ating mga imbentaryo ay upang itala ang ating mga sama ng loob. Kabilang dito ang mga sama ng loob na kinimkim natin laban sa mga tao, institusyon, at iba pang











## **Hakbang 5: Aminin sa ating mga sarili, sa ating Ama sa Langit sa pangalan ni Jesucristo, sa wastong awtoridad ng priesthood, at sa ibang tao kung ano ang tunay na katangian ng ating mga pagkakamali.**

### Mahalagang Prinsipyo: Pagtatapat

Sa ating mga adiksiyon, ang karamihan sa atin ay nakadama na nakahiwalay o nag-iisa tayo. Kahit sa mga pagkakataon na maaaring nakadama ng koneksyon ang iba, nadama nating tila hindi tayo kabilang. Marami sa atin ang nakadama na sira na tayo at nakaisip na walang tatanggap o magmamahal sa atin, lalo na kung alam nila ang tungkol sa ating mga adiksiyon. Nang pumunta tayo sa mga recovery meeting, unti-unti tayong lumitaw mula sa pagkakahiwalay kung saan namayagpag ang adiksiyon. Noong una, marami sa atin ang nakaupo at nakikinig lamang, ngunit kalaunan ay nadama nating ligtas tayong magbahagi ng ating mga karanasan. Gayunpaman, marami pa rin tayong itinago—mga bagay na nakakahiya, mga bagay na nakakalungkot, mga bagay na nakakasakit sa atin.

Ang paggawa ng hakbang 4 ay maaaring magbalik ng mga pakiramdam na ito ng hiya, kaya iminumungkahing gawin kaagad ang hakbang 5 pagkatapos kumpletuhin ang hakbang 4. Ang

pagpapaliban nito ay parang hindi paggamot sa sugat gayong alam mo nang may impeksiyon ito. Tila napakahirap ng pag-amin ng ating mga pagkakamali, ngunit nang humingi tayo ng tulong kay Jesucristo, binigyan Niya tayo ng tapang at lakas.

Ang pagbabahagi ng ating mga imbentaryo sa ating mga sponsor at pagkatapos ay pagtatapat sa ating mga bishop ay tila ang pinakamahihirap na bagay na nagawa natin. Ngunit ang mga nauna sa atin ay nakatulong sa atin na maunawaan ang kahalagahan ng hakbang na ito. Ang pagsulat ng ating mga imbentaryo ay nakatulong sa atin na lubos na mabatid ang ating mga pagkakamali, kahinaan, at kasalanan. Ngunit ang pagkabatid sa mga ito ay hindi sapat. Ang adiksiyon ay umiigting sa paglilihim. Sa pamamagitan ng paggawa ng hakbang 5, binasag natin ang paglilihim na iyon. Itinuro ni Sister Carole M. Stephens na, “Ang pag-asa at paggaling ay hindi matatagpuan sa paglilihim kundi sa paglantad sa liwanag at pagmamahal ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo” (“Ang Dalubhasang Manggagamot,” *Liahona*, Nob. 2016, 10–11). Ang pagiging ganap na

tapat ay naghahanda sa atin para sa mga susunod na hakbang at nagtutulot kay Jesucristo na pagalingin tayo nang mas lubusan.

Itinuro ni Pangulong Spencer W. Kimball: “Ang pagsisisi ay hindi maaaring dumating hangga’t hindi nailalantad ng isang tao ang kanyang kaluluwa at naaamin ang kanyang mga ginawa nang walang pagdadahilan o pangangatwiran. . . . Ang mga taong piniling harapin ang problema at baguhin ang buhay nila ay maaaring mahirapang magsisi sa una, ngunit makikita nila na higit na kasiya-siya ang landas na ito sa sandaling matamasa nila” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Okt. 1982, 4).

Nagtitiwala sa Diyos at naglalakas-loob, nagpasiya tayong gawin ang hakbang 5. Hindi tayo sigurado kung madaraig natin ang matinding pakiramdam ng kahihyan at takot sa pagtanggap. Ang ilan sa atin ay nagsimulang magbahagi o magtapat ngunit nagpadala sa takot at kailangang sumubok muli. Tayo ay nanalangin at humiling sa Diyos na tulungan tayong magkaroon ng lakas na kailangan natin. Ang pagbabahagi at pag-amin ng ating mga pagkakamali ay isang makapangyarihang karanasan. Nang gawin natin ito, nadama natin ang pagmamahal ni Jesucristo para sa atin, na nagbigay sa atin ng pag-asa na magiging ayos ito.

Bagama’t tinulungan tayo ng ating mga sponsor na magsulat ng ating mga imbentaryo, kinailangan nating ibahagi ang ating mga imbentaryo sa kanila o sa isa pang pinagkakatiwalaang tao. Nakita nila ang mga bagay mula sa ibang pananaw at tinulungan nila tayong makita ang mga bagay na hindi natin nakita. Tinulungan nila tayong mas maunawaan ang ating mga pagkahilig sa mga negatibong kaisipan at emosyon (tulad ng sariling kalooban, takot, kapalaluan, awa sa sarili, paninibugho, pagmamagaling, galit, sama ng loob, pagnanasa, at iba pa). Ang mga kaisipan at emosyong ito ay sumalamin sa katangian at mga bunga ng ating mga pagkakamali. Ngunit nakita ng ating mga sponsor ang kabutihan sa atin at tinulungan nila tayong makita ang kabutihan sa ating mga sarili.

Ipinagtapat natin sa ating mga bishop o branch president ang anumang bagay na ilegal o na makahahadlang sa atin na magkaroon ng temple recommend. Kung nag-alinlangan tayo kung ano ang dapat ipagtapat, magtanong tayo sa ating mga lider ng priesthood. Kabilang sa ating mga pagtatapat ang paghingi ng kapatawaran mula kay Jesucristo sa pamamagitan ng panalangin at wastong awtoridad ng priesthood. Para sa karamihan sa atin, ang karanasang ito ay nagpapalaya. Ibinaba natin

ang ating mabibigat na pasanin at inilagay ang mga ito sa paanan ng Tagapagligtas. Nakadama tayo ng kapayapaan, kagalakan, at pagmamahal. Ang karanasang ito ay sagrado at kalugud-lugod.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Ibahagi ang ating mga imbentaryo mula sa hakbang 4 sa ating mga sponsor at ipagtapat ang ating mga kasalanan sa Diyos at wastong mga awtoridad ng priesthood kung kailangan

Pinayuhan ni Alma ang kanyang anak na si Corianton na “kilalanin ang [kanyang] mga pagkakasala at [ang] kamaliang [kanyang] nagawa” (Alma 39:13). Ang payo na ito ay maaaring magsilbing gabay at inspirasyon para sa paggawa ng hakbang 5. Kasama sa hakbang na ito ang pagbabahagi ng ating mga imbentaryo mula sa hakbang 4 sa ibang tao, karaniwan ay sa isang sponsor, na dumaan sa proseso at maaaring makatulong sa atin na magbahagi sa isang tapat at isang masusing paraan. Kung ang isang sponsor ay hindi available, mapanalangin pumili ng isa pang pinagkakatiwalaang tao, mas mabuti kung isang taong may matibay na pundasyon sa pagrekober. Iwasan ang sinumang pinaghihinalaan mong maaaring magbigay ng hindi tamang gabay, magbigay ng maling impormasyon, o mahirapan sa pagpapanatili ng mga tiwala. Iminumungkahi rin ang pag-iingat sa pagbabahagi ng ating mga imbentaryo sa mga malapit na miyembro ng pamilya. Mahalagang makipagpayuhan sa ating mga bishop o therapist upang makapagpasya kung kailan ibubunyag ang ating mga gawain sa asawa upang maiwasan ang karagdagang pinsala sa kanila.

Itinuro ni Jesucristo na ang pagtatapat ay isang mahalagang bahagi ng proseso ng pagsisisi: “Sa pamamagitan nito inyong malalaman kung ang isang tao ay nagsisi ng kanyang mga kasalanan—masdan, kanyang aaminin ang mga yaon” (Doktrina at mga Tipan 58:43). Samakatuwid, ipinagtapat natin ang ating mga kasalanan sa ating Ama sa Langit sa

pangalan ni Jesucristo at humihingi tayo ng Kanyang kapatawaran. Dagdag pa rito, dapat nating ipagtapat ang ating mas malalalang pagkakasala sa isang bishop o branch president. Kung hindi ka sigurado kung ano ang ipagtatapat, makinig sa iyong konsensya at isaisip ang mga kasalanang seksuwal o iba pang imoral na gawain. Kapag nag-aalinlangan, alalahanin ang paanyaya na “Pumarito kayo ngayon, at tayo’y mangatuwiran sa isa’t isa” (Isaias 1:18) at talakayin ang iyong mga tanong sa iyong lider ng priesthood.

“Bagama’t tanging Panginoon lamang ang makapagpapatawad sa mga kasalanan, mahalaga ang papel ng mga lider ng priesthood na ito sa proseso ng pagsisisi. Ililihin nila ang ipinagtapat ninyo at tutulungan kayo sa buong proseso ng pagsisisi. Magtapat nang lubusan sa kanila. Kung hindi ninyo ipagtatapat ang lahat, na binabanggit lamang ang maliit na pagkakamali, hindi malulutas ang mas mabigat na kasalanang hindi ninyo ipinagtapat. Kapag mas maaga ninyong sinimulan ang prosesong ito, mas maaga kayong mapapayapa at magagalak sa himala ng kapatawaran” (*Tapat sa Pananampalataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo* [2004], 156).

## Papasukin ang kapayapaan sa ating mga buhay

Ang pagsisisi at pagtapat ay naghahatid ng kapayapaan sa ating mga buhay. Inilarawan ni Elder Quentin L. Cook ang kapayapaang ito sa pagsasabing: “Kapag mabigat ang kasalanan, kailangan itong ipagtapat para magkaroon ng katahimikan. Marahil ay walang katulad ang kapayapaang nadarama ng isang kaluluwang nagdurusa dahil sa kasalanan nang idinulog niya ang kanyang mga pasanin sa Panginoon at nakamtan ang mga pagpapala ng Pagbabayad-sala” (“Kapayapaan sa Sarili: Ang Gantimpala ng Kabutihán,” *Liahona*, Mayo 2013, 34).

Paminsan-minsan, ang mga tao sa mga recovery meeting o sa iba pang mga sitwasyon ay patuloy na bumabalik sa kanilang mga kasalanan at kamalian. Bagama’t palagi nilang ipinagtatapat ang kanilang mga pagkakamali, hindi sila kailanman nakasusumpo ng kapayapaan. Huwag akalaing ang hakbang 5 ay isang matinding pagnanais na mamalagi sa mga negatibong bagay. Ang layunin ng hakbang 5 ay talagang kabaligtaran nito. Ginagawa natin ang hakbang 5 hindi upang kumapit sa mga bagay na ipinagtapat natin kundi upang bitawan ang mga ito.

Kapag tapat at masusi nating nakumpleto ang hakbang 5, wala na tayong maaaring itago. Ipinakita natin ang ating pagnanais na “[talikuran] ang lahat ng [ating] kasalanan” (Alma 22:18) upang makatanggap

tayo ng higit na kaalaman tungkol sa pagmamahal ng Diyos at sa pagmamahal ng maraming taong nagmamalasakit sa atin.

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober sa adiksiyon. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagninilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Magtapat sa Diyos

“Ako, ang Panginoon, ay nagpapatawad ng mga kasalanan sa mga yaong umaamin ng kanilang mga kasalanan sa aking harapan at humihingi ng kapatawaran” (Doktrina at mga Tipan 64:7).

- Paano nakatutulong ang pagtapat ng aking mga kasalanan sa Diyos upang makagawa ako ng mga positibong pagbabago sa aking buhay? Paano ito nagbibigay sa akin ng tapang at lakas na magtapat sa ibang tao?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Magtuon sa kung paano tayo nakikita ng Diyos

“Huwag hayaang ipagmalaki ng sinuman ang sarili niyang kabutihán; . . . bagkus ay hayaang ipagtapat niya ang kanyang mga kasalanan, at siya ay patatawarin, at siya ay lalong magbubunga” (Joseph Smith, sa History, 1838–1856 [Manuscript

History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org).

- Isang pangunahing kinahuhumalingan ng mga taong nahihirapan sa adiksiyon ay ang pagnanais na magmukhang mabuti sa paningin ng iba. Paano nakahahadlang ang pagnanais na ito sa aking pagpapakabuti at “lalong pagbunga,” o paggawa ng mabubuting gawa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano magbabago ang aking gawi kung mas inaalala ko ang tingin ng Diyos sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Maging taos-puso

“Kung sinuman ang lalabag sa akin, siya ay hahatulan mo alinsunod sa mga kasalanang kanyang nagawa;

at kung magtatapat siya ng kanyang mga kasalanan sa iyo at sa akin, at magsisisi nang taos sa kanyang puso, siya ay iyong patatawarin, at akin din siyang patatawarin” (Mosias 26:29).

Kapag nagtapat tayo ng ating mga kasalanan, dapat maging taos-puso tayo.

- Isipin kung paanong ang hindi pagsasabi ng ibang bahagi ng aking dapat ipagtapat ay nakababawas sa pagiging taos-puso ng aking mga pagsisikap. Anong bahagi ng aking imbentaryo, kung mayroon man, ang natutukso akong itago?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang mapapala ko sa pagtatago ng bahaging ito ng aking imbentaryo? Ano ang mawawala sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano mapagpapala ni Jesucristo ang aking buhay kung ipagtatapat ko muna ang pinakamahihirap na bagay at ibibigay ko ang mga ito sa Kanya?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang maaaring masasamang epekto kung ipagpapaliban ko ang pagtatapat ng aking mga kasalanan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ipagtatapat ang ating mga kasalanan sa sandaling matukoy ang mga ito**

“Sa taon ding ito, sila ay nadala sa kaalaman ng kanilang kamalian at ipinagtapat ang kanilang mga pagkakamali” (3 Nephi 1:25).

- Ang talatang ito ay isang halimbawa ng mga tao na hindi ipinagpaliban ang pagtatapat ng kanilang mga kasalanan nang matukoy nila ang mga ito. Ano ang mga pakinabang ng pagtatapat kaagad ng aking mga kasalanan matapos kong matukoy ang mga ito?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Mapawi ang stress at makahanap ng kapayapaan**

“Hindi ko tutukuyin ang iyong mabibigat na kasalanan upang saktan ang iyong kaluluwa, kung ito ay hindi para sa iyong ikabubuti” (Alma 39:7).

Maaaring sabihin ng ilang tao na ang mga hakbang 4 at 5 ay masyadong nakatuon sa mga negatibong bagay at nakadaragdag lamang sa stress ng pagrekober. Sa talatang ito, nalaman natin na ang pagkabatid sa ating mga kamalian at pagharap sa ating mga pagkakamali ay makatutulong sa atin sa ating pagrekober.

- Sa anong mga paraan nakapapawi ng stress at nakapagdadala sa akin ng higit na kapayapaan ang mga hakbang 4 at 5?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Talikdan ang kasalanan

“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” (Doktina at mga Tipan 58:43).

- Ang ibig sabihin ng talikdan ang isang bagay ay lubusang iwanan o isuko ito. Paano ipinakikita ng pagtatapat ng aking mga kasalanan ang aking pagnanais na talikdan ang aking mga dating gawi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





HAKBANG 5: AMININ SA ATING MGA SARILI, SA ATING AMA SA LANGIT SA PANGALAN NI JESUCRISTO, SA WASTONG AWTORIDAD NG PRIESTHOOD, AT SA IBANG TAO KUNG ANO ANG TUNAY NA KATANGIAN NG ATING MGA PAGKAKAMALI



## Hakbang 6: Maging lubos na handa upang maalis ng Diyos ang lahat ng kahinaan ng ating pagkatao.

### Pangunahing Alituntunin: Pagbabago ng Pusong

Marami sa atin ang nakasumpong ng tagumpay at pagpapagaling sa pamamagitan ng hakbang 5. Tayo ay namangha sa atin nagpapasalamat para sa pagbabago sa ating mga sarili. Nadama ng karamihan sa atin na hindi na tayo madali at madalas na matukso ng adiksiyon. Nagsimula nang makita ng ilan sa atin ang mga pagpapala ng pagrekober. Nadama nating lahat na mas malapit tayo sa Ama sa Langit at nagkaroon tayo ng higit na kapayapaan sa ating mga buhay. Sa gayong mga malalaking pagbabago, ang ilan sa atin ay nagtaka kung ito lamang ba ang kailangan nating gawin. Ngunit kailangan pa rin natin ng higit pang pagpapagaling upang magpatuloy at mapanatili ang ating pagrekober.

Napansin natin na dahil sa pag-iwas ay naging mas kapansin-pansin ang mga kahinaan ng pagkatao natin. Dahil hindi na natin ginagamit ang adiksiyon bilang pagtakas, mas malinaw nating nakikita ang ating mga isyu. Sinikap nating kontrolin ang ating mga negatibong naiisip at nadarama, ngunit muli't muling bumabalik ang mga ito, nananakot at nagbabanta sa ating mga bagong buhay sa pagrekober. Natukso tayong gamitin ang ating mga nakalululong na gawain at sariling kalooban upang subukang kontrolin ang mga kahinaan sa pagkatao natin at makayanan ang stress tulad ng nagawa natin sa ating nakaraan.

Hinikayat tayo ng mga yaong nakaunawa sa mga espirituwal na aspeto ng pagrekober na matukoy na bagama't maganda ang lahat ng panlabas na epekto sa ating mga buhay, si Jesucristo ay may higit na biyaya para sa atin. Ipinaunawa sa atin ng iba na kung nais nating hindi lamang iwasan ang ating mga adiksiyon kundi mawalan ng hangarin na balikan ang mga ito, kailangan nating makaranas ng pagbabago sa puso. Ang pagnanais na ito para sa isang pagbabago sa puso ay ang layunin ng hakbang 6.

Maaaring mapaisip ka kung paano mo maisasakatuparan ang gayong pagbabago. Ang hakbang 6, tulad ng mga hakbang na nauna rito, ay tila isang napakalaking hamon. Huwag kang panghinaan ng loob dahil dito. Masakit man, maaaring kailangan mong tanggapin, tulad namin, na ang pagtukoy at pag-amin sa mga kahinaan ng pagkatao natin sa mga hakbang 4 at 5 ay hindi nangangahulugang handa na tayong talikuran ang mga ito. Maaari pa rin tayong kumapit sa ating mga dating gawi habang sinisikap nating makayanan ang stress.

Ang pinakanakapagpapakumbabang bagay na tanggapin ay na maaaring sinusubukan nating baguhin ang ating mga sarili nang wala ang tulong ng Diyos. Ang hakbang 6 ay nangangailangan na isuko natin sa Diyos ang lahat ng natitirang kapalaluhan at sariling kalooban. Tulad ng mga hakbang 1 at 2, ang hakbang 6 ay nangangailangan na patuloy tayong magpakumbaba ng ating mga sarili at tanggapin

natin ang ating pangangailangan para sa nakatutubos at nakapagpapabagong kapangyarihan ni Cristo. Ang Kanyang nagbabayad-salang sakripisyo ang nagtulot sa atin na magawa ang bawat hakbang hanggang sa makarating sa bahaging ito. Ang hakbang 6 ay hindi naiiba.

Sa paglapit natin kay Jesucristo at paghingi ng tulong para sa hakbang na ito, hindi tayo mabibigo. Kung tayo ay magtitiwala sa Kanya at magtitiyaga sa proseso, makikita natin na unti-unting napapalitan ng pagpapakumbaba ang ating kapalaluan. Matiyaga Niyang hihintayin na mapagod tayo sa ating mga pagsisikap na mag-isang magbago nang walang tulong. Sa sandaling bumaling tayo sa Kanya, muli nating masasaksihan ang Kanyang pagmamahal at kapangyarihan. Sa halip na kumapit sa mga dating gawi, maaari tayong magkaroon ng bukas na isipan habang ang Espiritu ay malumanay na nagmumungkahi ng isang mas mahusay na paraan ng pamumuhay. Ang ating takot sa pagbabago ay mawawala habang natatanto natin na nauunawaan ni Jesucristo ang sakit at sigasig na kailangan dito. Mulí, ito ay nangyayari sa paglipas ng panahon at naiiba para sa bawat isa sa atin. Ito ay pagsasanay ng patuloy na pagbibigay ng ating mga kalooban sa Panginoon. Ito ay isang proseso at hindi minsanang kaganapan.

Kapag naisapuso na natin ang proseso ng paglapit kay Cristo, ang mga maling paniniwala na nagpapasiklab sa ating mga negatibong naiisip at nadarama ay mapapalitan ng katotohanan. Lalakas tayo kapag patuloy nating pinag-aralan at isinabuhay ang salita ng Diyos. Sa pamamagitan ng patotoo ng iba, tutulungan tayo ng Panginoon na malamang kaya tayong pagalingin ng Kanyang kapangyarihan. Ang pagnanais na sisihin ang iba o mangatwiran upang makaiwas sa mapaghamong prosesong ito ay mapapalitan ng pagnanais na maging responsable sa Kanya at maging masunurin sa Kanyang kalooban. Sa pamamagitan ng propetang si Ezekiel, ipinahayag ng Panginoon, “Bibigyan ko kayo ng bagong puso, at lalagyan ko kayo ng bagong espiritu sa loob ninyo. Aking aalisin ang batong puso sa inyong laman” (Ezekiel 36:26).

Nais ng Tagapagligtas na pagpalain tayo at baguhin ang ating mga likas na pag-uugali. Kapag hinayaan natin Siyang gawin ito, magiging mas nagkakaisa tayo sa Kanya, tulad ng pagkakaisa Niya sa Ama sa Langit. Nais ng Tagapagligtas na bigyan tayo ng kapahingahan mula sa pag-iisa at takot na nakaambag sa ating mga adiksiyon. Nais Niyang pagpalain tayo ng Kanyang biyaya at kapangyarihang makukuha natin sa pamamagitan ng Kanyang nagbabayad-salang sakripisyo.

Kapag nagpasakop tayo sa mga pahiwatig ng Espiritu at umasa sa Diyos para sa kaligtasan hindi lamang mula sa pagkagumon kundi mula sa mga kahinaan ng pagkatao, babaguhin Niya ang ating disposisyon at pagkatao kung handa tayo. Ang sumisidhing pagnanais na mapabanal ng Diyos ay maghahanda sa atin na baguhin ang ating mga likas na pag-uugali. Inilarawan ni Pangulong Ezra Taft Benson ang pagbabagong ito sa sumusunod na paraan:

“Binabago ng Panginoon ang kalooban. Binabago ng mundo ang panlabas na anyo. Maiaalis ng daigdig ang mga tao mula sa mga magugulo at maruruming lugar. Inaalís ni Cristo ang di-magagandang ugali ng mga tao, at inaalís naman nila ang kanilang sarili sa magulo at maruming lugar. Hinuhubog ng daigdig ang mga tao sa pamamagitan ng pagbabago ng kanilang kapaligiran. Binabago ni Cristo ang mga tao, na siya namang nagbabago ng kanilang kapaligiran. Mahuhubog ng daigdig ang kilos ng mga tao, subalit mababago ni Cristo ang ugali ng mga tao. . . .

“Nawa’y magtiwala tayo na si Jesus ang Cristo, magpasiyang sundin Siya, magbago para sa Kanya, mapatnubayan Niya, magpasakop sa Kanya, at maisilang na muli” (“Born of God,” *Ensign*, Nob. 1985, 6–7).

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at tumanggap ng patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Maging handang magbago sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Diyos

Nang una nating malaman ang tungkol sa hakbang 6, sinabi ng ilan sa atin, “Siyempre, handa akong alisin ng Diyos ang aking mga kahinaan!” Nakadama tayo ng kabiguan sa maraming bigong pagtatangka na daigin ang ating mga kahinaan nang mag-isa. Gayunpaman, nang tayo ay magnilay at makatanggap ng input mula sa ating mga sponsor, natanto natin na mas nag-aatubili tayong bitawan ang ating mga kahinaan kaysa sa inakala natin.

Tinulungan tayo ng Banal na Espiritu at ng iba pa na makitang madalas nating gamitin ang ating mga kahinaan bilang mga pananggang mekanismo o

bilang mga paraan upang mapataas ang tingin natin sa ating mga sarili. Halimbawa, ang ilan sa atin ay gumagamit ng sama ng loob at ng pakiramdam na nakatataas sa iba kapag nakadama tayong may banta. Gusto natin ang pakiramdam na tama tayo bagaman madalas ay mali tayo.

Ibinababa ng ilan sa atin ang ating mga sarili at binabawasan ang ating banal na katangian upang hindi tayo masaktan ng iba. Inakala natin na kung mauuna nating insultuhin ang ating mga sarili, ang ibang hahamak sa atin ay aabot lamang sa parehong konklusyong naabot na natin.

Ngunit ang mga hindi magagandang tugon na ito sa mga hamon ay nagmula sa mga kahinaan ng pagkatao natin, hindi sa ating mga kalakasan. Natakot tayo na kung bibitawan natin ang ating mga kahinaan, mas madali tayong masasaktan. Ngunit nang hayaan nating alisin ng Diyos ang ating mga kahinaan at makipagtulungan tayo sa ating mga sponsor, natuklasan natin kung gaano tayo kamahal ng Diyos.

Inaanyayahan ka naming mamulat sa iyong tunay na halaga at ilagay ang iyong lakas ng loob sa pangangalaga ng Diyos sa halip na sa iyong sariling mga pananggol.

## Maghanap ng koneksyon sa iba sa pagrekober at sa simbahan

Habang naging mas komportable tayo sa ibang tao sa pagrekober, nasimulan nating makita na mas katulad natin sila kaysa sa ipinalagay natin. Habang nagkukuwento tayo at nakikinig sa pagbabahagi ng ibang tao, lumago ang ating pakikiramay. Nasimulan nating matukoy ang karaniwang kalagayan ng lahat ng anak ng Diyos at mas naging komportable tayo sa paligid nila. Inanyayahan tayo ng mga kapamilya, mga kaibigan, at mga lider ng Simbahan na bumalik sa simbahan o na patibayin ang ating mga kasalukuyang pangako. Sa halip na manlaban o magdahilan, nagpasya tayong magsimba. Unti-unti nating nalaman na ang maraming bagay na gusto natin tungkol sa mga recovery meeting ay bahagi rin ng pagsamba sa simbahan.

Noong bininyagan tayo, iilan lamang sa atin ang nakaunawa sa panghabang-buhay na proseso ng tunay na pagbabalik-loob. Gayunpaman, malinaw itong ipinaliwanag ni Pangulong Marion G. Romney: “Sa isang taong tunay na nagbalik-loob, ang pagnanais sa mga bagay na salungat sa ebanghelyo ni Jesucristo ay nawala nang lubusan. Ang pumalit dito ay ang pagmamahal sa Diyos, na may matatag

na determinasyong sundin ang kanyang mga utos” (sa Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Habang nararanasan natin ang himala ng patuloy na pagrekober—una mula sa mga nakalululong na gawain at pagkatapos ay mula sa mga kahinaan ng pagkatao natin—makararanas tayo ng tunay na pagbabalik-loob. Tayo ay magigising at matatauhan tulad ng alibughang anak na “[n]atauhan” (Lucas 15:17).

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagminilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

## Talikuran ang lahat ng iyong mga kasalanan

“Sinabi ng hari . . . [A]no ang nararapat kong gawin upang isilang sa Diyos, nang ang masamang espiritung ito ay mabunot mula sa aking dibdib, at matanggap ang kanyang Espiritu, upang ako ay mapuspos ng galak. . . . Tatalikuran ko ang lahat ng aking pag-aari . . . upang matanggap ko ang labis na kagalakang ito. . . .

“Lumuhod ang hari sa harapan ng Panginoon, sa kanyang mga tuhod; oo, maging sa itinirapa niya ang kanyang sarili sa lupa, at nagsumamo nang taimtim, sinasabing:

“O Diyos, . . . Tatalikuran ko ang lahat ng aking kasalanan upang makilala kayo, at upang magbangon ako mula sa pagkamatay at maligtas sa huling araw” (Alma 22:15, 17–18).

- Basahing muli nang mabuti ang mga talatang ito. Anong mga hadlang, kabilang na ang mga saloobin at damdamin, ang pumipigil sa aking talikuran ang “lahat ng aking kasalanan” at mas lubos na tanggapin ang Espiritu ng Panginoon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Pakikibahagi sa kapatiran ng Simbahan**

“At ngayon, dahil sa tipang inyong ginawa, kayo ay tatawaging mga anak ni Cristo, mga anak niyang lalaki, at mga anak niyang babae; sapagkat masdan, sa araw na ito kayo ay kanyang espirituwal na isinilang; sapagkat sinasabi ninyo na ang inyong mga puso ay nagbago sa pamamagitan ng pananampalataya sa kanyang pangalan; anupa’t kayo ay isinilang sa kanya at naging kanyang mga anak na lalaki at mga anak na babae” (Mosias 5:7).

Kapag tinaglay natin sa ating mga sarili ang pangalan ni Cristo at napalakas tayo ng Kanyang Espiritu, nasisisimulan nating madama na kabilang tayo sa mga Banal—mga kapatid na nabinyagan at naging bahagi ng Kanyang pamilya sa mundo.

- Habang mas nakikilala ko ang aking mga kapwa Banal, paano ako naging mas handang makibahagi sa kapatiran ng Simbahan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Makaranas ng pagtubos**

“Sapagkat ang likas na tao ay kaaway ng Diyos, at naging gayon mula pa sa pagkahulog ni Adan, at magiging gayon, magpakailanman at walang katapusan, maliban kung kanyang bigyang-daan ang panghihikayat ng Banal na Espiritu, at hubarin ang likas na tao at maging banal sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Cristo, ang Panginoon, at maging tulad ng isang bata, masunurin, maamo, mapagpakumbaba, mapagtiis, puno ng pag-ibig” (Mosias 3:19).

Marami sa atin ang nagiging Banal sa pangalan lamang kapag bininyagan at naggugol ng nalalabi nating mga buhay sa paghihirap na “hubarin ang likas na tao” at taglayin ang mga katangiang nakalista sa talatang ito.

- Paano ako inihanda ng paghihirap na ito na tanggapin na tanging sa pamamagitan lamang ng Pagbabayad-sala ni Cristo—sa pakikiisa kay Jesucristo at sa Ama sa Langit—makaranas ng pagtubos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Lumapit kay Cristo**

Itinuro ni Elder Richard G. Scott: “Kahit ano ang pinagmumulan ng hirap at kahit paano mo sisimulang makadama ng kapanatagan—sa pamamagitan ng isang kwalipikadong propesyonal na therapist, doktor, priesthood leader, kaibigan, magulang na nag-aalala, o mahal sa buhay—paano ka man magsisimula, ang mga solusyong iyon ay hindi kailanman magbibigay ng ganap na kasagutan. Nangyayari ang lubusang paggaling sa pamamagitan ng pananampalataya kay Jesucristo at sa Kanyang

mga turo, nang may bagbag na puso at nagsisising espiritu at pagsunod sa *Kanyang mga kautusan* (“To Be Healed,” *Ensign*, Mayo 1994, 9).

Walang laki ng suporta o kapatiran—kahit sa mga recovery group o kongregasyon ng Simbahan—ang magdudulot ng kaligtasan. Maaaring suportahan at tulongan tayo ng ibang tao sa ating paglalakbay, ngunit sa huli dapat ay lumapit tayo kay Cristo Mismo.

- Paano nagsimula ang aking paglalakbay sa pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Sino ang naging kasangkapan sa pagtulong sa akin na makapunta sa landas tungo sa pagsisipi at pagrekober? Paano ako inakay ng kanilang halimbawa tungo sa Tagapagligtas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang natutuhan ko tungkol sa Tagapagligtas na nakatulong o nakaimpluwensya sa aking hangarin o kakayahan na baguhin ang aking gawi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Maging matiyaga sa proseso

“Kayo ay maliliit na bata at hindi ninyo makakaya ang lahat ng bagay sa ngayon; kailangan kayong lumaki sa biyaya at sa kaalaman ng katotohanan.

“Huwag matakot, maliliit na bata, sapagkat kayo ay akin, at aking nadaig ang daigdig; . . .

“At wala sa kanila na ibinigay ng Ama sa akin ang mawawala” (Doktrina at mga Tipan 50:40–42).

Kung minsan ay nawawalan tayo ng tiyaga o pinanghihinaan tayo ng loob dahil hindi natatapos ang proseso ng pagrekober. Ipinapakita ng mga talatang ito ang pagtitiyaga ni Jesucristo at ng Ama sa Langit sa atin na parang “maliliit na bata.” Ipamuhay ang mga talatang ito sa pamamagitan ng pagsulat sa mga ito na parang ikaw ang pinatutungkulan nito.

- Paano ako pinalalakas ng mga pangako sa banal na kasulatang ito kapag pinanghihinaan ako ng loob?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tumanggap ng tulong mula kay Jesucristo**

“Mga minamahal kong kapatid, matapos na kayo ay mapasamakipot at makitid na landas, itatanong ko kung ang lahat ay nagawa na? Masdan, sinasabi ko sa inyo, Hindi; sapagkat hindi pa kayo nakalalapit maliban sa ito ay sa pamamagitan ng salita ni Cristo na may hindi matitinag na pananampalataya sa kanya, na umaasa nang lubos sa mga awa niya na makapangyarihang magligtas.

“Kaya nga, kinakailangan kayong magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo, na may ganap na kaliwanagan ng pag-asa, at pag-ibig sa Diyos at sa lahat ng tao. Samakatwid, kung kayo ay magpapatuloy, nagpapakabusog sa salita ni Cristo, at magtitiis hanggang wakas, masdan, ganito ang wika ng Ama: Kayo ay magkakaroon ng buhay na walang hanggan” (2 Nephi 31:19–20).

- Paano ako tinutulungan ni Jesucristo sa makipot at makitid na landas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako natutulungan ng aking nag-iibayong pagmamahal sa Diyos at sa ibang tao na makawala mula sa adiksiyon, patuloy na umiwas, at ibalik ang aking pag-asa sa buhay na walang hanggan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## Hakbang 7: Mapagpakumbabang hilingin sa Ama sa Langit na alisin ang ating mga kahinaan.

### Pangunahing Alituntunin: Pagpapakumbaba

Ang lahat ng mga nakaraang hakbang ay naghanda sa atin para sa hakbang na ito. Ang hakbang 1 ay nakatulong sa atin na maging mapagpakumbaba at aminin na wala tayong kapangyarihan sa ating mga adiksiyon. Ang mga hakbang 2 at 3 ay nakatulong sa atin na magkaroon ng sapat na pananampalataya at lakas ng loob sa Panginoon upang humingi ng tulong sa Kanya. Ang ating mga imbentaryo mula sa hakbang 4 ay nakatulong sa atin na makita ang ating mga pagkatao at gawain nang mas malinaw. Ang paggawa ng hakbang 5 ay nagpakita ng ating lakas ng loob na maging tapat sa Diyos, sa ating mga sarili, at sa ibang tao. Ang hakbang 6 ay nakatulong sa atin na maging handa at kusang-loob na bitawan ang mga kahinaan ng pagkatao natin. Handa na tayo ngayon na gawin ang hakbang 7. Nakatuon tayo sa “PAANO” ng paggawa ng bawat hakbang: pagiging mapagpakumbaba, bukas ang isip, at handa.

Ang lahat ng hakbang ay nangangailangan ng pagpapakumbaba, ngunit pinakalubos na kailangan ito sa hakbang 7: “Mapagpakumbabang hilingin sa Ama sa Langit na alisin ang ating mga kamalian.” Nang magawa natin ang unang ilang hakbang sa pagrekober, nalaman natin na kahit gaano man tayo magsikap nang mag-isa, hindi tayo makakapagbago o

makakarekober kung wala ang tulong ng Panginoon. Ang hakbang na ito ay hindi naiiba. Inilarawan ng *Tapat sa Pananampalataya* ang pagpapakumbaba sa sumusunod na paraan: “Ang pagpapakumbaba ay pagkilala nang may pasasalamat na umaasa kayo sa Panginoon—na nauunawang lagi ninyong kailangan ang Kanyang tulong” (*Tapat sa Pananampalataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo* [2004], 148).

Ang ilan sa atin ay nagsimulang bumalik sa ating mga dating gawi at sumubok na magbago nang mag-isa. Ngunit nang matukoy natin ang ating maraming pagkakamali at kahinaan, nalaman natin na kailangan nating umasa sa Panginoon para sa Kanyang tulong na magbago. Sa paggawa ng hakbang 7, hindi tayo pinalusot sa gawaing dapat nating gawin. Kailangan nating maging matiyaga at “magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo” (2 Nephi 31:20). Kailangan natin ng palagiang mga paalala na bumaling sa Diyos at humingi ng tulong sa Kanya.

Inisip natin kung paano mangyayari ang mga himalang ito para sa atin. Ito ay naging iba’t iba para sa bawat isa sa atin, ngunit may ilang mga karaniwang bagay. Bihirang nakaranas ang mga tao ng malaki at biglaang pagbabago sa kanilang pagkatao; ang unti-unting proseso ng mga hakbang 6 at 7 ay karaniwang nangyayari tulad ng paglalarawan ni Elder David A. Bednar:

“Tayong mga miyembro ng Simbahan ay lubhang binibigyang-diin ang kagila-gilalas at madamdaming mga espirituwal na pagpapakita kaya hindi natin napapahalagahan at maaaring hindi pa natin mapansin ang karaniwang paraan ng pagsasakatuparan ng Espiritu Santo ng Kanyang gawain . . . [na sa pamamagitan ng] maliliit at unti-unting espirituwal na pahiwatig” (“Ang Diwa ng Paghahayag,” *Liahona*, May 2011, 88–89).

Kapag pinili nating sumuko sa Diyos at iayon ang ating kalooban sa Kanyang kalooban, ang ating mga araw ay puno ng maliliit na sandali kung saan inaanyayahan Niya tayong huminto sa ating mga lumang reaktibong tugon at sa halip ay umasa sa Kanyang kapangyarihang tumulong, magpasigla, at magmahal. Itinuro ni Sister Rebecca L. Craven: “Huwag panghinaan ng loob. Ang pagbabago ay isang panghabambuhay na proseso. . . . Sa ating mga pagpupunyaging magbago, ang Panginoon ay nagpapasensya sa atin” (“Panatilihin ang Pagbabago,” *Liahona*, Nob. 2020, 59).

Ang ating mga adiksiyon man ay dahil sa alak, droga, sugal, seksuwal na pagnanasa, pagkaing nakasisira sa sarili, hindi mapigilang paggastos, o iba pang nakalululong na gawain o bagay na ginamit natin upang makayanan ang stress sa buhay, “tutulungan [tayo ng Tagapagligtas] alinsunod sa [ating] mga kahinaan” (Alma 7:12). Kapag handa tayong magbago sa pamamagitan ng paglapit kay Jesucristo, nararanasan natin ang Kanyang nakapagpapagalang na kapangyarihan.

Habang ginagawa ang hakbang na ito, natuklasan ng marami sa atin na kailangan nating labanan ang pagkahilig na mahiya. Ang pagtingin sa ating mga kamalian ay nagdulot ng mga damdamin na hindi tayo sapat na mabuti o na muli tayong nabigo. Ngunit ang paggawa ng mga hakbang at paglapit kay Cristo ay nagbigay sa atin ng isang bagong paraan ng pagtingin sa ating mga sarili. Nadama natin ang pagmamahal ng Diyos para sa atin bilang Kanyang mga pinakamamahal na anak na lalaki at babae. Ang pagmamahal na ito ay nakatulong sa atin na labanan ang mga damdamin ng kahihyan at awa sa sarili.

Sinimulan nating tingnan ang ating mga kamalian at kahinaan bilang mga oportunidad na mapagpakumbabang humingi ng tulong sa Diyos upang makasulong sa ating paglalakbay sa pagrekober.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Hilingin sa Diyos na gawin ang hindi natin magagawa para sa ating mga sarili

Paano natin maisasabuhay ang hakbang 7 araw-araw? Humihinto tayo sa araw sa mga sandaling bumabalik ang ating sariling kalooban o kapag nakikita natin ang ating mga kahinaan. Sa mga sandaling ito, tayo ay sumusuko at nakikinig. Naaalala natin na wala tayong kapangyarihang baguhin ang ating mga sarili nang walang tulong, at nagtitiwala tayo na mababago tayo ng Panginoon. Pagkatapos ay sumusulong tayo na umaasa sa Kanya. Hinahayaan natin ang hindi natin magagawa, at hinihiling natin sa Diyos na tulungan tayo.

Kailangan dito ang pagbaling sa Diyos sa panalangin. “Ang bawat isa sa atin ay may mga problemang hindi natin malulutas at mga kahinaan na hindi natin kayang pagtagumpayan nang hindi humihingi ng tulong sa pamamagitan ng panalangin sa mas mataas na pinagkukunan ng lakas” (James E. Faust, “The Lifeline of Prayer,” *Ensign*, Mayo 2002, 59).

Kapag makabuluhan at may layunin tayong nananalangin, maaari nating matanggap ang pagmamahal ng Diyos. Kapag pinahihintulutan natin ang ating mga sarili ng isang mapayapang panahon at lugar upang makipag-ugnayan sa banal, maaari nating buuin at palakasin ang ating relasyon sa Diyos. Sa pagpapanatili ng isang simpleng panalangin sa ating mga puso, tulad ng, “[Panginoon, ano] ang dapat [kong] gawin?” (Mga Gawa 9:6) o “Ang inyong kalooban ang masusunod” (Doktrina at mga Tipan 109:44), patuloy nating maaalala ang lubos nating pag-asa sa Panginoon. Ang ating pagmamahal para sa Diyos at ang Kanyang pagmamahal para sa atin ay tutulong sa atin na bumuo ng relasyon kung saan maibibigay natin ang ating mga sarili nang buong-buo.

## Pag-aralan ang mga panalangin sa sakramento

Ang mga panalangin sa sakramento ay napakagagandang pagpapahayag ng pagpapakumbaba at layunin sa likod ng hakbang 7. May oportunidad tayong makibahagi sa sakramento bawat linggo at pagnilayan ang mga salita ng mga panalangin sa sakramento.

Iminumungkahing basahin ang Moroni 4:3; 5:2 at mapagpakumbabang ilapat ang mga sagradong salitang ito sa iyong sariling tinig tulad ng sumusunod: “O Diyos, ang Amang Walang Hanggan, [ako] ay humihiling sa inyo sa pangalan ng inyong Anak, na si Jesucristo, na basbasan at gawing banal ang tinapay na ito sa [sa aking kaluluwa kong] kakain nito; nang [ako] ay makakain bilang pagalaala sa katawan ng inyong Anak, at patunayan sa inyo, O Diyos, ang Amang Walang Hanggan, na [ako] ay pumapayag na taglayin sa [aking] sarili ang pangalan ng inyong Anak, at lagi siyang aalalahanin, at susundin ang kanyang mga kautusan na ibinigay niya sa [akin], nang sa tuwina ay [mapasaakin] ang kanyang Espiritu upang makasama [ko]” (Moroni 4:3).

Kapag iniisip natin ang mga panalangin sa sakramento sa ganitong paraan, mas personal tayong makalalapit sa Tagapagligtas nang may bagbag na puso at nagsisising espiritu. Kapag iniisip natin ang ating mga kahinaan o anumang pagkakamali na nagawa natin, maibabaling natin ang ating mga puso sa Kanya. Maaari nating hilingin sa Kanya na tulungan tayong magsisi, maging mas mabuti, at alisin ang mga kamalian na ito.

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagninilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

## Ang Kanyang biyaya ay sapat

“At kung ang mga tao ay lalapit sa akin ay ipakikita ko sa kanila ang kanilang kahinaan. Ako ay nagbibigay ng kahinaan sa mga tao upang sila ay magpakumbaba; at ang aking biyaya ay sapat para sa lahat ng taong magpapakumbaba ng kanilang sarili sa aking harapan; sapat kung magpapakumbaba sila

ng kanilang sarili sa aking harapan, at magkakaroon ng pananampalataya sa akin, sa gayon ay gagawin ko ang mahihinang bagay na maging malalakas sa kanila” (Eter 12:27).

Dahil tayo ay tao lamang at hindi perpekto, marami tayong kahinaan. Sa talatang ito, ipinaliwang ng Panginooon na ang Kanyang layunin sa pagtutulot sa atin na maranasan ang buhay sa lupa at magkaroon ng gayong mga kahinaan ay upang tulungan tayong maging magpakumbaba. Pansinin na tayo ang *pipili* na magpakumbaba ng ating mga sarili.

- Ano ang ibig sabihin para sa akin ng mga katagang “ang aking biyaya ay sapat para sa lahat ng tao”?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- May pananampalataya ba ako na ang biyaya ng Panginooon ay sapat para sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang ibig sabihin ng magpakumbaba ng aking sarili sa harapan ng Panginoon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ilista ang ilan sa mga kahinaan ng pagkatao mo. Sa tabi ng mga ito, ilaran ang mga kalakasan na maaaring kahinatnan ng mga ito kapag lumapit ka kay Cristo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Piliing magpakumbaba

“At ngayon, tulad ng sinabi ko sa inyo, na dahil sa kayo ay napilitang magpakumbaba kayo ay pinagpala, hindi ba ninyo inaakala na higit na pinagpala sila na tunay na nagpakumbaba ng kanilang sarili dahil sa salita?” (Alma 32:14).

Ang karamihan sa atin ay nagpunta sa mga recovery meeting nang desperado na, hinimok tayo ng mga

kinahinatnan ng ating mga adiksiyon. Napilitan tayong magpakumbaba. Gayunpaman, ang pagpapakumbaba na inilarawan sa hakbang na ito ay boluntaryo. Resulta ito ng ating sariling mga pagpili na magpakumbaba ng ating mga sarili.

- Paano nagbago ang aking damdamin ng pagpapakumbaba magmula nang simulan ko ang pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Napuspos ng kagalakan

“At nakita nila ang sarili sa kanilang makamundong kalagayan, maging higit na mababa kaysa sa alabok ng lupa. At silang lahat ay sumigaw nang malakas sa iisang tinig, sinasabing: O maawa, at gamitin ang nagbabayad-salang dugo ni Cristo upang kami ay makatanggap ng kapatawaran ng aming mga kasalanan, at ang aming mga puso ay maging dalisay; sapagkat kami ay naniniwala kay Jesucristo, na Anak ng Diyos, na siyang lumikha ng langit at lupa, at lahat ng bagay; na siyang bababa sa mga anak ng tao.

“At ito ay nangyari na, na matapos na kanilang sabihin ang mga salitang ito, ang Espiritu ng Panginoon ay napasakanila, at sila ay napuspos ng kagalakan, sa pagkatanggap ng kapatawaran ng kanilang mga kasalanan, at sa pagkakaroon ng katahimikan ng budhi dahil sa labis na pananampalataya nila kay Jesucristo na paparito” (Mosias 4:2–3).

Nag-alay ang mga tao ni Haring Benjamin ng uri ng panalangin na inialay natin habang ginagawa natin ang hakbang 7. Nakadama sila ng kapayapaan at kagalakan nang sumakanila ang Espiritu ng

Panginoon at binigyan sila ng kapatawaran ng kanilang mga kasalanan.

- Anong mga karanasan ang naranasan ko nang makadama ako ng kapayapaan at kagalakan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang pakiramdam na magkaroon ng kapayapaan at kagalakan sa aking buhay araw-araw?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tuparin ang mga utos

“Kayo’y manatili sa akin, at ako’y sa inyo. Gaya ng sanga na hindi magbubunga buhat sa kanyang sarili malibang nakakabit sa puno, gayundin naman kayo, malibang kayo’y manatili sa akin.

“Ako ang puno ng ubas, kayo ang mga sanga. Ang nananatili sa akin at ako’y sa kanya ay siyang nagbubunga ng marami. Sapagkat kung kayo’y hiwalay sa akin ay wala kayong magagawa. . . .

“Kung tinutupad ninyo ang aking mga utos, ay mananatili kayo sa aking pag-ibig gaya ng aking pagtupad sa mga utos ng aking Ama, at ako’y nananatili sa kanyang pag-ibig.

“Ang mga bagay na ito ay sinabi ko sa inyo upang ang aking kagalakan ay mapasainyo, at ang inyong kagalakan ay malubos” (Juan 15:4–5, 10–11).

- Ano ang ibig sabihin para sa akin ng kung tutuparin ko ang mga utos ng Tagapagligtas, “Mananatili [ako] sa [Kanyang] pag-ibig?” (talata 10).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ayon sa mga talatang ito, ano ang ilang ipinangakong pagpapala ng pananatili sa Kanya?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang nadarama ko ngayon tungkol sa pagtupad sa mga utos ng Tagapagligtas?

- Paanong ang pagtupad sa mga utos ng Panginoon ay isang pagpapahayag ng aking pagmamahal para sa Diyos?

### Pagmamahal ng Diyos

“Kapag inuna natin ang Diyos, lahat ng iba pang bagay ay nalalagay sa tamang lugar o naglalahi sa ating buhay. Ang pagmamahal natin sa Panginoon ang magiging batayan ng mga bagay na ating kinagigiliwan, ng ating panahon, ng mga hangaring

ating inaasam, at ng pagkakasunud-sunod ng ating mga priyoridad.” (Ezra Taft Benson, “The Great Commandment—Love the Lord,” *Ensign*, Mayo 1988, 4).

Ngayong nalaman na natin ang awa at kabutihan ng Diyos, marahil ay nasimulan na nating madama ang pagmamahal ng Diyos—para sa Kanya at mula sa Kanya.

- Nakadama ba ako ng higit na pagmamahal habang ginagawa ang mga hakbang? Kung oo, bakit?

- Paano nakatulong sa akin ang paggawa ng hakbang 7 na baguhin ang aking mga prayoridad at unahin ang Diyos sa aking buhay?



## Taglayin sa ating mga sarili ng pangalan ni Cristo

“At ngayon, dahil sa tipang inyong ginawa kayo ay tatawaging mga anak ni Cristo, mga anak niyang lalaki, at mga anak niyang babae; . . .

“ . . . Nais kong taglayin ninyo ang pangalan ni Cristo, kayong lahat na nakipagtipan sa Diyos, na kayo ay maging masunurin hanggang sa wakas ng inyong mga buhay. . . .

“Sinuman ang gagawa nito ay matatagpuan sa kanang kamay ng Diyos, sapagkat malalaman niya ang pangalang itatawag sa kanya; sapagkat siya ay tatawagin sa pangalan ni Cristo” (Mosias 5:7–9).

- Ano ang ibig sabihin ng tawagin sa pangalan ni Cristo at kumatawan sa Kanya?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang kailangan kong gawin upang matagpuan sa kanang kamay ng Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Anong tipan ang ginagawa ko sa binyag at sa pagtanggap sa sakramento? (Tingnan sa Mosias 5:7–9; 18:8–10, 13; Doktrina at mga Tipan 20:77, 79.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang nadarama ko kapag iniisip ko ang kahandaan ng Tagapagligtas na ibigay sa akin ang Kanyang pangalan kapalit ng pakikipagtipan sa Kanya na susundin at paglingkuran Siya, na kinabibilangan ng pagsuko ng aking mga kamalian?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## **Hakbang 8: Gumawa ng listahan ng lahat ng taong nasaktan natin at maging handa na bumawi sa kanila.**

### **Pangunahing Alituntunin: Maghandang Makipag-ayos**

Bago magsimula ang ating pagrekober, ang ating mga nakalululong na paraan ng pamumuhay ay tila buhawing puno ng nakapipinsalang enerhiya na humahagupit sa ating mga relasyon, na siyang nag-iiwan ng malaking pinsala. Habang ginagawa natin ang hakbang 7, nadama natin ang nakapagpapagaling na kapangyarihan ng awa ng Tagapagligtas, at nasabik tayong ayusin ang mga nasirang relasyon. Ang hakbang 8 ay isang oportunidad na magsulat ng isang listahan ng mga tao at institusyon na nasaktan natin at pagkatapos ay gumawa ng isang plano upang linisin at ayusin ang ating mga relasyon.

Habang ginagawa natin ang mga hakbang sa pagrekober, nalaman natin na ang isa sa mga inspiradong bagay tungkol sa 12 hakbang ay ang pagkakasunud-sunod kung paano isinulat ang mga ito. Kadalasan ay may hakbang para sa paghahanda na nauuna sa isang hakbang na nangangailangan ng matinding lakas ng loob. Ang hakbang 8, kasama ang lahat ng naunang hakbang, ay ang ating paghahanda para sa hakbang 9, na nangangailangan ng lakas ng loob na higit pa sa mayroon tayo.

Nalaman natin mula sa mga taong nakagawa na ng hakbang 8 na ang pabigla-biglang pagmamadali na makipag-ayos nang walang paghahanda ay maaaring magdulot ng pinsalang katumbas ng hindi pakikipag-ayos. Kaya naglaan tayo ng oras upang manalangin; humingi ng payo mula sa mga taong pinagkakatiwalaan natin, gaya ng ating mga sponsor o lider ng Simbahan; at gumawa ng plano. Ang paghahandang ito sa hakbang 8 ay pumigil sa atin na higit na mapinsala ang ating mga relasyon nang magsimula tayong kumontak ng mga tao sa hakbang 9.

### **Magsulat ng isang listahan**

Bago tayo muling makabuo ng mga relasyon, kailangan nating makatukoy at makagawa ng listahan ng mga relasyong iyon na nasira. Ginamit natin ang ating mga imbentaryo mula sa hakbang 4 upang maihanda ang ating mga listahan. Nang mapanalangin nating nirebyu ang ating mga imbentaryo, tinulungan tayo ng Espiritu na matukoy ang mga relasyong napinsala natin. Tayong mga gumawa ng tsart nang ginawa natin ang hakbang 4 ay mas nadaliang matukoy ang mga tao at institusyong ito (tingnan ang apendiks para sa isang halimbawa ng tsart).

Nakita natin na nakatulong ang mga sumusunod na patnubay habang ginagawa natin ang ating mga listahan. Itinanong natin sa ating mga sarili, “Mayroon bang sinuman sa aking buhay, nakaraan man o kasaluyan, na ako ay nahihya, hindi komportable, o nanginiginging makasama?” Isinulat natin ang kanilang mga pangalan, at nilabanan natin ang tukso na pangatwiranan ang ating mga nadarama o magdahilan para sa mga negatibong bagay na ginawa natin sa kanila. Isinama natin ang mga taong sinadya nating saktan at ang mga taong hindi natin sinadyang saktan. Isinama natin ang mga taong pumanaw na at ang mga taong wala tayong ideya kung paano makokontak. Nagtuon tayo sa mga espesyal na kasong ito nang gawin natin ang hakbang 9. Nang gawin natin ang hakbang 8, nagtuon tayo sa pagkakaroon ng lakas ng loob sa ating katapatan.

Sinubukan nating hindi mag-iwan ng maliliit na bagay. Matapat nating inisip ang tungkol sa pinsalang naidulot natin sa mga tao habang lulong tayo sa ating mga adiksiyon, kahit na hindi tayo agresibo sa kanila. Inilista natin ang ating mga mahal sa buhay at kaibigan na nasaktan natin dahil sa pagiging mapagtanim ng sama ng loob, iresponsable, mainisin, kritikal, walang pasensya, hindi tapat, at hindi marangal. Kung nakadagdag tayo sa mga pasanin ng ibang tao sa anumang paraan, isinama natin ang mga taong ito sa ating mga listahan. Sinubukan nating ilita ang lahat ng naapektuhan ng mga kasinungalingang sinabi natin, mga pangakong sinira natin, at mga paraang minanipula o ginamit natin sila. Naisip natin ang mga taong hindi natin pinatawad, at idinagdag din natin sila sa ating mga listahan.

Matapos nating ilita ang lahat ng taong nasaktan natin, nagdagdag tayo ng isa pang pangalan sa listahan—ang ating sariling pangalan. Noong nagpakalulong tayo sa ating mga adiksiyon, nasaktan natin ang ating mga sarili gayundin ang iba. Ang pinakamainam na paraan na maaari tayong makipag-ayos sa ating mga sarili ay mabuhay sa pagrekober mula sa adiksiyon. Matutulungan tayo ng Diyos na patawarin ang ating mga sarili at makipag-ayos. Nang madama natin ang pagmamahal at pagpapatawad ng Diyos, ang ating mga damdamin ng kahihyan ay napalitan ng kahandaang makipag-ayos.

## Pagiging handa

Pagkatapos nating gumawa ng ating mga listahan, kailangan nating maging handang makipag-ayos.

Natanto ng marami sa atin na hindi natin mailista ang mga tao at institusyon na nasaktan natin nang hindi naaabala ng ating sama ng loob sa mga yaong nakasakit rin sa atin. Madalas mahulog ang mga tao sa mga kakila-kilabot na siklo ng sama ng loob sa isa’t isa. Upang maputol ang mga siklong ito, kailangang may isa na handang magpatawad.

Nang tapat nating ipagtapat ang ating mga negatibong damdamin, tinulungan tayo ng Diyos na putulin ang siklo ng sama ng loob. Ipinakita Niya sa atin na kailangan nating patawarin ang iba tulad ng pagpapatawad Niya sa atin. Sa talinghaga ng taong pinatawad sa lahat ng kanyang utang ngunit ayaw magpatawad sa iba, sinabi sa kanya ng kanyang panginoon, “Ipinatawad ko sa iyo ang lahat ng utang na iyon, sapagkat nakiusap ka sa akin. Hindi ba dapat kang nahabag sa iyong kapwa alipin, kung paanong nahabag ako sa iyo?” (Mateo 18:32–33).

Habang sinisikap nating maging handang makipag-ayos sa mga taong nakasakit sa atin, nagsumamo tayo na tulungan tayo ng biyaya ni Cristo na ipaabot sa kanila ang parehong awa na ibinibigay Niya sa atin. Sinunod natin ang payo ng Tagapagligtas na manalangin para sa kanilang kapakanan at hiniling natin na matanggap nila ang lahat ng pagpapalang gusto natin para sa ating mga sarili (tingnan sa Mateo 5:44).

Nang gawin natin ang hakbang 8, sinikap nating tandaan na ang hakbang na ito ay hindi naglalayong mamahiya ng sinuman—sa ating mga sarili man o sa iba. Ipinakita sa atin ng ating karanasan na pinagagaan ng Tagapagligtas ang mga pasanin ng pagkakasala at kahihyan kapag tapat nating tiningnan ang ating magugulong relasyon at ang ating bahagi sa mga ito. Sa hakbang 8, nagsimula tayong makaugnay sa ating mga sarili, sa iba, at sa buhay nang may bagong puso. Nagsimula tayong makadama ng kapayapaan sa ating mga buhay sa halip na pagtatalo at pagiging negatibo.

Naging handa tayong itigil ang paghatol sa mga tao nang hindi matuwid at pagsusuri ng kanilang mga buhay at mga pagkakamali. Naging handa tayong itigil ang pagmamaliit sa ating mga sariling negatibong gawain o pagdadahilan para sa mga ito. Sa pagiging handang makipag-ayos, nadama natin ang kapayapaan ng pagkaalam na nalulugod ang Ama sa Langit sa ating mga pagsisikap. Ang hakbang na ito ang tumulong sa atin na gawin ang mga bagay na nagtutulot sa Tagapagligtas na palayain tayo mula sa ating mga nakaraang pagkakamali. Ang pagiging handang makipag-ayos ay naghanda sa atin na gawin ang hakbang 9.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Magsulat ng isang listahan ng mga taong maaaring naagrabado o nasaktan natin

Ginabayan tayo ng ating mga sponsor habang inihahanda natin ang ating mga listahan, at muli nating natanto na ang pagsulat ay napakahalaga. Marami sa atin ang gumamit ng sumusunod na balangkas upang makatulong na mapanatili ang proseso na simple ngunit kongkreto.

Una, gamit ang ating mga imbentaryo mula sa hakbang 4, inilista natin ang mga tao o institusyon na kailangan nating ikontak.

Sa tabi ng bawat entry, nagbigay tayo ng maikling dahilan kung bakit kailangan nating makipag-ayos.

Pagkatapos, sa patnubay ng Espiritu, gumawa tayo ng plano na kontak ang mga tao sa ating mga listahan, personal man, sa telepono, o sa pamamagitan ng liham o email. Nirebyu natin ang ating mga plano kasama ang ating mga sponsor o mga pinagkakatiwalaang tagapayo.

Sa huli, naglagay tayo ng isang target na petsa. Nag-iwan tayo ng espasyo upang iulat ang petsa kung kailan natin kinontak ang tao at kung ano ang resulta ng pagkontak. (Ang tsart sa apendiks ay isang makatutulong na kasangkapan.)

### Magpatawad

Mahirap humingi ng kapatawaran mula sa mga taong nakasakit sa atin. Kung nahihirapan ka rito, maaaring makatulong sa iyo na magsulat muna ng listahan ng mga taong kailangan mong patawarin; pagkatapos ay magsulat ng isang listahan ng mga taong kailangan mong hingan ng kapatawaran. Maaaring magulat ka na makitang ang ilang mga pangalan ay lumilitaw sa parehong listahan.

Kailangan nating maging matiyaga sa ating mga sarili habang mapanalangin tayong nagsisikap na mapatawad ang mga taong inilista natin. Itinuro ni Pangulong James E. 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,” *Liahona*, Mayo 2007, 68).

Ang pagpapatawad ay hindi nangangahulugan na kinukunsinti natin ang kanilang mga maling pagpili o tinutulutan natin silang pagmalupitan tayo. Sa halip, ang pagpapatawad ay talagang nagtututot sa ating umunlad sa espirituwal, emosyonal, at pisikal. Tulad ng ang mga yaong nakapinsala sa atin ay nasa pagkaalipin, ang ating pagtanggap patawarin sila ay maaaring magdala sa atin sa pagkabiha. Kapag nagpatawad tayo, iniwan natin ang mga damdaming may kapangyarihang “[magpalala, magpalalim,] at tuluyang makapinsala” (Thomas S. Monson, “Mga Nakatagong Kalso,” *Ensign*, Mayo 2002, 20). Ang pagpapatawad ay tumutulong din na mapasaatin ang Espiritu nang mas masagana at magpatuloy sa landas ng pagiging disipulo. Gaya ng paalala sa atin ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf, na noon ay nasa Unang Panguluhan, “Karaniwan ang pangyayaring ito sa mga naroon sa langit: Sila ay napatawad. At sila ay nagpatawad” (“Ang Mahabagin ay Kahahabagan,” *Liahona*, Mayo 2012, 77).

### Manalangin para sa pag-ibig sa kapwa-tao

Bagama’t maaaring takot ka tulad namin na makipag-ayos, pinatotohanan namin na sa tulong ng Tagapagligtas, maaari kang maging handang makipagkita sa mga taong nasa iyong listahan kapag may oportunidad. Naghanda tayong makipag-ayos sa pamamagitan ng pananalangin para sa lakas ng loob na mamuhay sa pamamagitan ng pananampalataya sa Diyos, hindi ng takot sa maaaring gawin o sabihin ng mga tao. At sinikap nating sundin ang mga alituntunin ng ebanghelyo sa halip ang hiya o takot. Ang isa sa mga makapangyarihang alituntunin na nakatulong sa atin ay ang pag-ibig sa kapwa-tao, “ang dalisay na pag-ibig ni Cristo” (Moroni 7:47).

Bago gawin ang hakbang 8, marami sa atin ang nagulat na madama ang pag-ibig ni Jesucristo sa kabila ng lahat ng ating pagkakamali. Ang

pag-ibig na ito *mula sa* Kanya ay nagdulot sa atin na makadama ng matinding pag-ibig *para sa* Kanya at nagbigay sa atin ng hangaring sumunod sa Kanya. Nang gawin natin ang lahat ng ating makakaya upang sundin Siya, napuspos tayo ng Kanyang pag-ibig para sa ating mga sarili at sa iba. Nanalangin tayo para sa pag-ibig sa kapwa-tao, at sa paglipas ng panahon ay naging mas handa tayong magpatawad sa mga tao at makipag-ayos. Nakatuklas din tayo ng higit na sukat ng pag-ibig at pagpapatawad sa ating mga sarili. Hiniling natin sa Diyos na palambutin ang mga puso ng mga tao sa ating mga listahan na may pag-ibig sa kapwa-tao para sa atin, at nanalangin tayo para sa lakas na tanggapin anuman ang kahihinatnan.

Habang nananalangin tayo para sa pag-ibig sa kapwa-tao, nakatulong sa marami sa atin ang pagpili ng isang tao mula sa ating listahan at sadyang pagluhod at pananalangin para sa taong iyon bawat araw sa loob ng dalawang linggo. Ang ating mga listahan ng pakikipag-ayos ay nakatulong sa atin na maging partikular sa ating mga panalangin sa Ama sa Langit tungkol sa ating hindi pa nalulutas na damdamin. Nang manalangin tayo—kahit tila hindi ito taos-puso noong una—kalaunan ay pinagpala tayo ng mahimalang kahabagan. Kahit sa matitinding sitwasyon, pinagpala ng Diyos ang mga taong nanalangin para sa pag-ibig sa kapwa-tao na magpatwad at makipag-ayos.

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagminilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Mga mapamayapang tagasunod ni Cristo

“Ako ay mangungusap sa inyo na nasa simbahan, na mga mapamayapang tagasunod ni Cristo, at na nagkaroon ng sapat na pag-asa kung saan kayo ay makapapasok sa kapahingahan ng Panginoon, simula sa panahong ito hanggang sa kayo ay mamahingang kasama niya sa langit.

“At ngayon, mga kapatid ko, inihahatol ko ang mga bagay na ito sa inyo dahil sa inyong mapayapang paglalakad kasama ng mga anak ng tao” (Moroni 7:3–4).

Sa unang pitong hakbang, sinimulan natin ang proseso ng pagiging mga mapamayapang tagasunod ni Cristo. Kapag payapa tayo kay Cristo, mas handa tayong maging payapa sa iba.

- Paano nakatutulong sa akin ang paggawa ng mga hakbang sa pagrekober sa tamang pagkakasunud-sunod upang maging mapamayapang tagasunod ni Cristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano pa ang ibang dapat kong gawin upang maging payapa sa mga tao sa aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ang sakdal na pag-ibig ng Diyos

“Walang takot sa pag-ibig kundi ang sakdal na pag-ibig ay nagpapalayas ng takot, sapagkat ang takot



ay may kaparusahan at ang natatakot ay hindi pa nagiging sakdal sa pag-ibig.

“Tayo’y umiibig [sa Diyos] sapagkat siya ang unang umibig sa atin” (1 Juan 4:18–19).

- Paano ako makapagtitiwala sa sakdal na pag-ibig ng Diyos para sa akin at para sa tao kung kanino ako humihingi ng kapatawaran?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paanong ang kaalaman na ako at ang lahat ng Kanyang anak ay mahal ng Diyos ay mapapalakas ang determinasyon kong bumawi hangga’t maaari?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Makipag-ugnayan sa iba

“Huwag kayong humatol at hindi kayo hahatulan. Huwag kayong humusga at hindi kayo huhusgahan. Magpatawad kayo at kayo’y patatawarin.

“Magbigay kayo at iyon ay ibibigay sa inyo—hustong takal, siniksik, niliglig, at umaapaw, ang ilalagay nila sa inyong kandungan. Sapagkat sa panukat na inyong ipanukat ay doon din kayo susukatin” (Lucas 6:37–38).

Kahit maaaring natatakot tayo na tanggihan ng ilang tao ang ating mga pagsisikap na makipag-ayos sa kanila, hindi natin dapat hayaan ang takot na ito na pigilan tayong ilagay sila sa ating mga listahan at maghandang kontakin sila. Ang mga pagpapalang matatanggap natin ay mas matimbang kaysa sa sakit.

“Kapag mas napapalapit tayo sa ating Ama sa langit, mas nahahabag tayo sa mga taong naliligaw ng landas—[nadarama nating nais natin] silang pasanin, at balikatin ang kanilang mga kasalanan. . . . Kung nais ninyong maawa ang Diyos sa inyo, maawa kayo sa isa’t isa (Joseph Smith, sa History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Lahat tayo ay mga hindi perpektong kaluluwang nangangailangan ng awa ni Jesucristo. Paano nakatutulong na malaman na sa paggawa ng hakbang 8, binubuksan ko ang pintuan upang matanggap ang awa at biyaya ni Jesucristo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Magpatawad at humingi ng kapatawaran

“Pagkatapos ay lumapit si Pedro at sinabi sa kanya, ‘Panginoon, makailang ulit magkakasala ang aking

kapatid laban sa akin at siya’y aking patatawarin?  
 Hanggang sa makapito ba?

“Sinabi ni Jesus sa kanya, ‘Hindi ko sinasabi sa iyo, hanggang sa makapito, kundi, hanggang sa makapitumpung pito.’” (Mateo 18:21-22).

Mas madaling magpatawad at humingi ng kapatawaran para sa iisang pagkakamali kaysa sa magpatawad o humingi ng kapatawaran para sa isang matagal nang sitwasyon na puno ng maraming pagkakasala. Isipin ang nakaraan o kasalukuyang relasyon na may matatagal nang sitwasyon na kailangan mong magpatawad o humingi ng kapatawaran.

- Paano ako magkakaroon ng lakas na magpatawad at humingi ng kapatawaran?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano naging pinakamagandang halimbawa ng pagpapatawad sa iba si Jesucristo? Paano ako matutulungan ng Kanyang halimbawa na patawarin ang ibang tao?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

“Sinasabi ko sa inyo, na nararapat ninyong patawarin ang isa’t isa; sapagkat siya na hindi nagpapatawad sa kanyang kapatid ng kanyang mga pagkakasala ay nahatulan na sa harapan ng Panginoon; sapagkat mananatili sa kanya ang mas malaking kasalanan.

“Ako, ang Panginoon, ay magpapatawad sa yaong aking patatawarin, subalit kayo ay kinakailangang magpatawad sa lahat ng tao” (Doktrina at mga Tipan 64:9-10).

Itinuro ni Jesus na ang hindi pagpapatawad sa iba ay mas malaking kasalanan kaysa sa orihinal na pagkakasala.

- Paanong ang pagtanggap patawarin ang aking sarili o ang ibang tao ay katumbas ng pagtanggap sa Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakapipinsala sa akin sa pisikal, emosyonal, at espirituwal na aspeto ang sama ng loob at hinanakit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Putulin ang siklo ng hinanakit at pagkakasala

Inilarawan ni Propetang Joseph Smith kung paano humahantong sa pagsisisi at kapatawaran ang kabaitan:

“Wala nang ibang paraan upang mailayo ang mga tao sa pagkakasala kundi hawakan sila sa kamay, at bantayan sila nang buong giliw. Kapag nagpakita ng kahit kaunting kabaitan at pagmamahal sa akin ang mga tao, lubos na naaantig ang aking damdamin, samantalang ang paggawa ng kabaligtaran nito ay nagpapatindi ng lahat ng di-mabuting damdamin at nagpapalungkot sa isip ng tao” (Joseph Smith, sa History, 1838–1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Sa anong mga paraan maaaring magbago ang magugulong relasyon sa aking buhay kapag tinrato ko ang ibang tao nang may pagmamahal at kabaitan?

- Handa ba akong putulin ang siklo ng hinanakit at pagkakasala?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano ako nabigyang-inspirasyon o nahikayat ng mga taong nagpakita sa akin ng kabaitan at pagmamahal na kumilos nang iba?

---

---

---

---

---

---

---

---





HAKBANG 8: GUMAWA NG LISTAHAN NG LAHAT NG TAONG NASAKTAN NATIN AT MAGING HANDA NA BUMAWI SA KANILA



## Hakbang 9: Hangga't maaari, tuwirang bumawi sa lahat ng taong nasaktan natin.

### Pangunahing Alituntunin: Makipag-ayos

Sa pagsulong natin sa hakbang 9, handa na tayong humingi ng kapatawaran. Tulad ng mga nagsisising anak na lalaki ni Mosias na “buong sigasig na nagsusumikap na maisaayos ang lahat ng kapinsalaang kanilang nagawa” (Mosias 27:35), hangad din nating makipag-ayos. Gayunpaman, sa pagharap natin sa hakbang 9, alam nating hindi natin maisasakatuparan ang ating mga hangarin maliban na lamang kung pagpapalain tayo ng Diyos ng Kanyang Espiritu. Kailangan natin ng tapang, mabuting pagpapasiya, pagsasaalang-alang sa damdamin ng iba, pagtitimpi, at tamang panahon. Hindi taglay ng karamihan sa atin ang mga katangiang ito noong panahong iyon. Natanto natin na muling susubukan ng hakbang 9 ang ating kahandaang magpakumbaba ng ating mga sarili at maghangad ng tulong at biyaya ng Panginoon.

Dahil sa ating mga karanasan sa mahirap na prosesong ito, may ilan tayong mungkahi. Napakahalaga na hindi tayo pabigla-bigla o padalus-dalos habang sinusubukan nating makipag-ayos. Mahalaga rin na hindi natin ito ipagpaliban. Maraming tao sa pagrekober ang bumalik sa dating mga gawi nang hayaan nila ang takot na pigilan silang makipag-ayos. Kailangan

nating manalangin para sa gabay ng Panginoon kung kailan at paano makikipag-ayos. Dagdag pa rito, makatutulong na kausapin ang ating mga sponsor, lider ng Simbahan, o iba pang pinagkakatiwalaan natin.

Kung minsan ay maaaring matukso tayong iwasang makipagkita sa isang taong nasa ating mga listahan. Gayunpaman, iminumungkahing labanan mo ang tüksong ito, maliban, siyempre, kung ipinababawal ng batas na makipagkita ka sa isang tao. Kapag tayo ay mapagpakumbaba at tapat at gumagawa ng mga makatwirang pagsisikap na makipagkita nang personal, maaari nating ayusin ang mga nasirang relasyon. Ipinaalam natin sa mga tao na nilalapitan natin sila upang makipag-ayos. Iginagalang natin ang kanilang mga kahilingan kung sabihin nilang ayaw nilang talakayin ang bagay na iyon. Kung bibigyan nila tayo ng pagkakataong humingi ng kapatawaran, kailangan nating ilahad nang maikli at partikular ang sitwasyon. Maingat tayong huwag magdahilan o manipulahin ang mga taong nilalapitan natin. Ang layunin ng pagbawi ay hindi upang bigyang-katwiran ang ating mga ginawa o upang punahin ang mga tao; ang layunin ay aminin ang ating mga pagkakamali, humingi ng kapatawaran, at bumawi hangga't maaari. Huwag makipagtalo sa mga tao, kahit pa hindi mo gusto o hindi mo matanggap ang kanilang tugon.

Mapagpakumbaba nating nilalapitan ang bawat tao at nag-aalok tayo ng pagkakasundo, hindi ng katwiran.

Maaaring mahirap humingi ng kapatawaran para sa ilang partikular na gawain. Halimbawa, maaaring kailangan nating harapin ang mga bagay na may legal na kahihinatnan, tulad ng pagnanakaw o pang-aabuso. Maaaring matukso tayong magkaroon ng labis na reaksyon, magdahilan, o umiwas na makipag-ayos. Mapanalangin tayong naghahangad ng payo mula sa mga lider ng Simbahan o sa mga propesyonal bago gumawa ng anumang hakbang sa mga talagang seryosong kasong ito.

Sa ibang mga kaso, maaaring hindi natin magawang direktang makipag-ayos. Maaaring namatay ang tao, o maaaring hindi natin alam kung saan siya nakatira. Sa gayong mga kaso, maaari pa rin tayong hindi direktang makipag-ayos. Maaari tayong magsulat ng liham na nagpapahayag ng ating panghihinayang at ng ating hangaring makipag-ayos, kahit hindi man makarating sa kanya ang sulat. Maaari tayong maghanap ng isang taong nagpapaalala sa atin sa taong iyon at gumawa ng isang bagay upang matulungan siya, o maaari tayong gumawa ng isang bagay nang hindi nagpapakilala upang matulungan ang isang miyembro ng pamilya ng taong iyon.

Sa ilang mga kaso, maaaring nakagawa tayo ng pinsala na hindi natin maaayos. Itinuro ni Elder Neil L. Andersen:

“Maraming pagkakamali na hindi maitatama ng taong nakasakit o nakapagbigay ng sama ng loob, at may sakit at pagdurusa na hindi lubos na maaayos. Ngunit huwag kailanman iwaksi ang mapagbigay na pagbawi na maaari mong gawin, ang pagdurusa na maaari mong pagaanin, kahit na ang pag-ibig, kadalisan, kabanalan, tiwala, at paggalang ay maaaring imposibleng maibalik kung walang pamamagitan ng Panginoon. . . . Para sa ilang mga kasalanan, ang tanging paraan upang makabawi ay pagpalain ang mga buhay ng iba at maging kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon upang dalhin ang kanyang kabutihan at biyaya sa iba” (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221).

Sa sandaling magdesisyon tayong gamitin ang mga tunay na alituntuning ito sa ating bagong pamamaraan ng buhay, nagsisimula tayong makipag-ayos ng buhay. Inaayos natin ang pamamaraan ng ating pamumuhay, at habang namumuhay tayo sa pagrekober, napagpapala nito ang lahat ng tao sa paligid natin.

Maaaring may mga sitwasyon kung saan ang paglapit sa isang tao upang makipag-ayos ay magiging masakit para sa taong iyon o makakapinsala pa nga. Kung sa palagay mo ay ganyan ang kaso, talakayin ang sitwasyon sa iyong sponsor o mapagkakatiwalaang tagapayo. Ang hakbang na ito ng pagrekober ay hindi kailanman dapat magdulot ng higit na pinsala o pagkabalisa sa iba.

Matapos makipag-ayos para sa halos lahat ng ating nagawa noon, maaaring may isa o dalawang tao pa rin na hindi natin kayang harapin. Naharap ang marami sa atin sa katotohanang ito. Iminumungkahing bumaling ka sa Panginoon sa tapat na panalangin. Kung natatakot o nagagalit ka pa rin sa isang tao, marahil ay dapat na ipagpaliban mo muna ang pakikipagkita sa kanya. Madaraig natin ang mga negatibong damdamin sa pamamagitan ng pananalangin para sa pag-ibig sa kapwa-tao upang makita ang taong iyon kung paano siya nakikita ng Panginoon. Maaari tayong maghanap ng mga positibong rason kung bakit ang pagbawi at pakikipag-ayos ay makatutulong. Kung gagawin natin ang mga bagay na ito at magtitiyaga tayo, magagawa at gagawin ng Panginoon—sa Kanyang sariling paraan at sa Kanyang sariling panahon—na bigyan tayo ng mahimalang oportunidad na humingi ng kapatawaran sa lahat ng tao sa ating mga listahan.

Sa ilang mga kaso, hindi pipiliin o magagawa ng taong iyon na patawarin tayo. Maaaring patawarin tayo ng ibang tao ngunit ayaw nang makipag-ayos o magkaroon ng relasyon sa atin. Bagama't maaaring nakapanghihina ito ng loob o masakit para sa atin, mahalagang irespeto ang kanilang mga damdamin at igalang ang kanilang kalayaang pumili. Ang hakbang 9 ay tungkol sa paggawa ng ating bahagi upang makipag-ayos. Hindi kailangan sa hakbang na ito na patawarin tayo ng ibang tao o makipag-ayos siya sa atin. Habang ginagawa natin ang ating bahagi sa paggawa ng tapat na pagsisikap na makipag-ayos, isinasagawa natin ang hakbang 9 at sumusunod tayo sa ating paglalakbay sa pagrekober.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.



## Lumapit sa iba

Sa hakbang 8, gumawa tayo ng mga listahan at mapanalanging pinag-isipan kung kailan at paano lalapitan ang mga tao sa ating mga listahan. Tinalakay natin ang ating mga plano sa ating mga sponsor o pinagkakatiwalaang tagapayo, at pagkatapos ay handa na tayo para sa hakbang 9—ang pagkontak sa mga tao sa ating mga listahan (kung maaari at angkop). Kapag kinokontak natin ang mga tao upang makipag-ayos, hindi natin kailangang sabihin ang lahat ng detalye tungkol sa ating mga adiksiyon. Ngunit kailangan nating magbahagi ng sapat na detalye upang matulungan silang mas maunawaan kung bakit kailangan nating makipag-usap sa kanila.

Inaamin natin ang ating mga pagkakamali at itinatanong natin kung ano ang magagawa natin upang maitama ang mga bagay-bagay. Nasa kanila na kung patatawarin nila tayo o hindi. Ang mga taong nilalapitan natin ay maaaring may mga tanong na angkop nating sagutin. Tandaan na sagutin ang kanilang mga tanong sa paraang hindi na makapipinsala pa sa relasyon. Kung mayroon kang anumang mga pag-aalinlangan, sabihin lamang sa kanila na gusto mong pag-isipan ito nang higit pa at babalikan mo sila. Pagkatapos ay maaari mong talakayin sa iyong sponsor o pinagkakatiwalaang tagapayo kung paano at kailan sasagutin ang mga tanong na ito.

Kung minsang ay maaari tayong maging emosyonal sa prosesong ito. Tayo ay nananalangin at humihingi ng tulong sa Panginoon upang manatiling kalmado at nakatuon sa layunin ng ating pagbisita. Maaari tayong matuksong bigyang-katwiran o ipaliwanag ang ating mga ginawa sa pamamagitan ng pagbanggit o pagtuon sa isang bagay na ginawa ng iba, ngunit dapat nating labanan ang tuksong ito. Kailangan nating manatiling nakatuon sa pakikipag-ayos para sa *ating* mga ginawa.

Tinatalakay natin kung ano ang magagawa natin upang makabawi sa taong nagawan natin ng mali. Halimbawa, kung kailangan nating makabawi sa pamamagitan ng pagbabayad ng pera, maaaring patawarin ng tao ang utang, hingin ang halaga ng prinsipal, o humingi ng interes. Maaaring hindi natin kailangang abutin ang kanilang mga inaasahan; gayunpaman, mahalagang maunawaan kung ano ang nadarama ng taong kailangan nating gawin upang makabawi, at dapat mapanalangin nating isaalang-alang ito.

Pagkatapos makipag-ayos, kukumpletuhan natin ang huling dalawang hanay sa tsart na ginawa natin sa hakbang 4 (tingnan ang apendiks para sa halimbawa

ng tsart). Ilalagay natin ang petsa ng bawat pagkontak, ang mga pakikipag-ayos na ginawa natin, at ang mga resulta. Pagkatapos ay talakayin natin ang mga resulta sa ating mga sponsor. Kinikilala natin na sinisikap nating gawin ang lahat ng magagawa natin upang makaayon sa mga tao sa ating mga listahan. Ginawa natin ang lahat upang maitama ang mga bagay-bagay, at makapagtitiwala tayo sa Panginoon na pagalingin ang hindi natin kayang pagalingin. Ang kapayapaan ay dumarating sa pamamagitan ng ating relasyon sa Panginoon. Ang ibang tao ay may kalayaang pumili na tumugon ayon sa kanilang nais.

## Kilalanin ang mga pagpapala ng pagrekober

Nang makaipon tayo ng lakas ng loob na makipag-ayos, nakahihikayat na gumawa ng imbentaryo ng mga pagpapalang natanggap natin mula sa paggawa ng mga hakbang hanggang sa puntong ito. Nagsimula nating matanto na nahigitan ng mga pagpapala ng pagrekober ang ating mga inaasahan. Iminumungkahing simulan mo ang isang listahan ng mga pagbabago sa iyong buhay. Narito ang ilan sa mga pagbabagong napansin natin sa ating mga sarili nang sumapit tayo sa puntong ito sa ating mga pagrekober:

- Nadarama natin ang ganap na pag-ibig ng Diyos para sa atin.
- Nadarama natin ang bagong kagalakan, kaligayahan, at kalayaan sa ating mga buhay.
- Nauunawaan natin ang mga tao, relasyon, at sitwasyon nang may mas malalim na pananaw at mayroon tayong karagdagang pakikiramay sa iba.
- May bagong direksyon at layunin tayo para sa ating mga buhay.
- Nakadarama tayo ng mas malalim na pagtanggap at pagmamahal para sa ating mga sarili at para sa iba.
- Mas hindi na natin iniisip ang ating mga sarili at mas nakatuon tayo sa paglilingkod sa mga taong nangangailangan ng ating tulong.
- Nadarama natin ang walang-hanggang Pagbabayad-sala ni Jesucristo nang mas matindi at personal.
- May higit na pag-asa at pananampalataya tayo para sa ating walang hanggang kinabukasan.
- Nabawasan ang ating takot sa buhay at sa mga sitwasyong pinansyal.

- Nadarama nating pinatawad tayo, at mas madali na para sa atin na magpatawad ng iba.
- Nagtitiwala tayo na sa kapangyarihan ng Diyos, magagawa natin ang mga bagay na hindi natin kayang gawin nang mag-isa.

Baka mas marami pang pagbabago sa iyong buhay. Mangyaring gumawa ng iyong listahan at ibahagi ito sa isang tao.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagminilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Impluwensyahan ang iba para sa kabutihan

“Ang Espiritu ng Panginoon ay nagsalita sa akin: Utusan ang iyong mga anak na gumawa ng mabuti, at baka maakay nila ang mga puso ng maraming tao sa pagkawasak; kaya nga, iniuutos ko sa iyo, anak ko, nang may takot sa Diyos, na ikaw ay tumigil sa iyong mga kasamaan;

“Na ikaw ay bumaling sa Panginoon nang buo mong pag-iisip, kakayahan at lakas; na huwag mo nang akayin pa ang puso ng sinuman na gumawa ng kasamaan; sa halip, ikaw ay bumalik sa kanila, at kilalanin ang iyong mga pagkakasala at kamaliang iyong nagawa” (Alma 39:12–13).

Ang isa sa mga pinakanakapipinsalang kahihinatnan ng ating mga nakalululong na gawain ay maaaring

naimpluwensyahan natin ang iba na magkaroon ng kanilang mga sariling adiksiyon.

- Sino sa aking buhay ang naimpluwensyahan ko sa ganitong paraan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ayon sa mga turo ni Alma sa mga talatang ito, saan ako makahahanap ng lakas ng loob na makipag-ayos sa mga taong ito?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mahikayat, hindi mapilitan

“Sinumang nais na lumapit ay makalalapit at malayang makababahagi sa tubig ng buhay; at ang sinumang hindi lalapit siya ay hindi pinipilit na lumapit; ngunit sa huling araw, ito ay manunumbalik sa kanya alinsunod sa kanyang mga gawa” (Alma 42:27).

Sa kabila ng maraming matinding dahilan upang gawin ang hakbang 9, hindi mo dapat paniwalaan kailanman ang kasinungalingan na wala ka nang pagpipiliian. Ang Addiction Recovery Program ay isang programa ng panghihikayat, hindi pamimilit.

- Ako ba ay nahihikayat o napipilitan na makipag-ayos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ayon sa talatang ito, ano ang ilang dahilan kung bakit ako maaaring mahikayat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Maghandang humarap sa Diyos

“Nais ko na kayo ay lumapit at huwag nang patigasin pa ang inyong mga puso; sapagkat masdan, ngayon na ang panahon at ang araw ng inyong kaligtasan; at

kaya nga, kung kayo ay magsisisi at hindi patitigasin ang inyong mga puso, kapagdaka ang dakilang plano ng pagtubos ay madadala sa inyo.

“Sapagkat masdan, ang buhay na ito ang panahon para sa mga tao na maghanda sa pagharap sa Diyos; oo, masdan, ang araw ng buhay na ito ang araw para sa mga tao na gampanan ang kanilang mga gawain” (Alma 34:31–32).

- Ano ang naisasakatuparan ko kapag pinalalambot ko ang aking puso at nakikipag-ayos ako?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nadaragdagan ang aking kahandaang makipag-ayos kapag natanto kong naghahanda rin akong humarap sa Diyos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pagiging aktibo sa Simbahan

“At [ang Nakababatang Alma at ang mga anak ni Mosias] ay naglakbay sa lahat ng dako ng buong lupain, . . . buong sigasig na nagsusumikap na maisaayos ang lahat ng kapinsalaang kanilang nagawa sa simbahan, ipinagtatapat ang lahat ng kanilang kasalanan, at inihahayag ang lahat ng bagay na kanilang nakita, at ipinaliliwanag ang mga propesiya at banal na kasulatan sa lahat ng nagnanais na marinig ang mga ito” (Mosias 27:35).

Dahil sa mga adiksiyon, maraming tao ang hindi na dumadalo sa simbahan. Ginagamit ng ilang tao ang mga pagkakamali ng iba upang bigyang-katwiran ang limitadong pakikibahagi sa Simbahan.

- Ano ang aking naging karanasan sa pagiging aktibo sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakatulong ang paglapit sa Tagapagligtas sa pamamagitan ng pagrekober na madama kong kaisa akong muli sa Kanyang Simbahan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

- Paano nakatutulong ang pagiging aktibo sa Simbahan na makipag-ayos ako at mas lubusang makarekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kahandaang bumawi

“Kailangan mong isauli hanggang maaari ang lahat ng ninakaw, napinsala, o narumihan. Ang kahandaang bumawi ay malinaw na katibayan sa Panginoon na gagawin mo ang lahat upang makapagsisi” (Richard G. Scott, “Finding Forgiveness,” *Ensign*, Mayo 1995, 76).

- Paanong ang pakikipag-ayos ay katibayan hindi lamang sa Panginoon kundi pati na rin sa aking sarili at sa iba na ako ay determinadong mamuhay nang may kapakumbabaan at katapatan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ang mga layunin ng ating mga puso**

“Siya na nagsisipi at sumusunod sa mga kautusan ng Panginoon ay patatawarin” (Doktrina at mga Tipan 1:32).

Sa pakikipag-ayos, maaaring maharap tayo sa mga taong hindi magpapatawad sa atin. Marahil ay matigas pa rin ang kanilang mga puso sa atin, o kaya ay hindi sila nagtitiwala sa ating mga layunin.

- Paano nakatutulong na malamang nauunawaan ng Panginoon ang tunay na layunin ng aking puso at na tatanggapin Niya ang aking hangaring magsisi at bumawi, kahit hindi ito tanggapin ng ibang mga tao?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ang magagawa ng Tagapagligtas para sa atin**

“Hindi maaaring patawarin ng mga tao ang kanilang mga sariling kasalanan; hindi nila maaaring linisin ang kanilang sarili mula sa mga kinahinatnan ng kanilang mga kasalanan. Ang mga tao ay maaaring tumigil sa paggawa ng kasalanan at makagawa ng tama sa hinaharap, at gayon pa man ang kanilang mabubuting gawa ay maaaring tanggapin sa harapan ng Panginoon at maging karapat-dapat sa pagsasaalang-alang. Ngunit sino ang mag-aayos sa mga kamaliang ginawa nila sa kanilang sarili at sa

iba, na para bang imposible sa kanila na ayusin nila ito mismo? Sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Jesucristo, ang mga kasalanan ng nagsipagsisi ay mapapalis; bagaman ang mga ito ay maging mapula, gagawin itong mapuputi na parang lana. Ito ang pangakong ibinigay sa inyo” (Joseph F. Smith, sa Conference Report, Okt. 1899, 41).

Habang nakikipag-ayos ka, huwag panghinaan ng loob dahil sa mga kaisipang tulad ng, “Imposible ito! Walang paraan upang makabawi ako nang sapat para sa pagkakamaling nagawa ko sa taong ito.” Bagama’t maaaring totoo iyan, isaalang-alang ang kapangyarihan ni Jesucristo na ayusin ang mga bagay na iyon na hindi mo kayang ayusin. Dapat tayong magtiwala na gagawin ni Jesucristo ang hindi natin kayang gawin.

- Paano ko maipapakita sa Panginoon na nagtitiwala ako sa Kanya? Paano ko madaragdagan ang pagtitiwalang iyan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Hakbang 10: Magpatuloy sa paggawa ng personal na imbentaryo, at kapag mali tayo, aminin ito kaagad.

### Pangunahing Alituntunin: Araw-araw na Pananagutan

Ang hakbang 10 ay tumutulong sa atin na umunlad sa ating bagong paraan ng pamumuhay na nakatuon sa espirituwal. Ito ay tungkol sa pagpapanagot sa ating mga sarili araw-araw sa pamamagitan ng personal na pagsusuri, pagtanggap sa natuklasan natin, at kaagad na pagsisisi. Hindi tayo perpekto at patuloy tayong magkakamali sa ating mga buhay gayundin sa ating pagrekober. Ang ilan sa atin ay maaaring mag-alala na hindi tayo maaaring umunlad sa ating pagrekober maliban na lamang kung ganap nating makumpleto ang bawat hakbang o mabuhay tayo nang walang mga pagkakamali. Pinoprotektahan tayo ng hakbang 10 laban sa panggigipit na mamuhay nang perpekto. Ipinaaalala sa atin na patuloy nating kailangan ang Panginoon habang umuunlad tayo sa ating pagrekober.

Sa Aklat ni Mormon, itinuro ni Alma na ang malaking pagbabago sa puso ay nangangailangan ng pananampalataya sa Pagtubos at Pagkabuhay na Mag-uli ni Cristo (tingnan sa Alma 5:14–15). Gamit ang sitwasyon ng Araw ng Paghuhukom at pagbibigay ng maraming halimbawa ng mga tanong na maitatanong natin sa ating mga sarili,

binigyang-diin ni Alma ang mahalagang papel ng matapat na pagpapahalaga sa sarili sa pagbubukas ng ating mga sarili sa kapangyarihang makatubos ni Cristo. Magagawa natin ang alituntuning ito sa pamamagitan ng uri ng mga tanong na iminungkahi ni Alma tungkol sa ating nadarama, iniisip, hinahangad, at ginagawa. Ang araw-araw na personal na pagsusuri at ang nakatutubos na tulong ng Panginoon ay maaaring makapigil sa atin na magkaila, maging kampante, at bumalik sa dating gawi.

Ang napakagandang proseso ng pagrekober ay tungkol sa pagtutulot sa Panginoon na baguhin ang ating mga iniisip, nadarama, at puso. Dahil dito, magbabago ang ating mga pag-uugali. Hinikayat tayo ng mga nauna sa atin na mag-ingat sa pagmamalaki sa lahat ng anyo nito at mapagpakumbabang dalhin ang ating mga kahinaan sa Ama sa Langit. Ang araw-araw na pananagutan ay tumutulong sa atin na matukoy kung kailan tayo nangangailangan ng tulong at pumipigil sa atin na bumalik sa mga dating gawi.

Normal na magkaroon ng mga negatibong kaisipan at damdamin. Kapag tayo ay nag-aalala o nakadarama ng awa sa sarili, pagkabalisa, sama ng loob, pagnanasa, o takot, maaari tayong bumaling kaagad sa Ama at hilingin sa Kanya na pagpalain



tayo ng kapayapaan at pananaw. Maaari rin nating matuklasan na kumakapit pa rin tayo sa mga negatibong paniniwala. Maaari nating hilingin sa ating Ama sa Langit na tulungan tayong gumawa ng tapat na pagsisikap na magbago. Sa paggawa ng hakbang 10, hindi na natin nadarama ang pangangailangan na magdahilan, mangatwiran, o manisi. Ang mithiin natin ay panatilihin ng bukas ang ating mga puso at nakatuon ang ating mga isipan sa Tagapagligtas at sa Kanyang biyaya.

Ginagawa natin ang hakbang 10 sa pamamagitan ng paggawa ng isang pang-araw-araw na imbentaryo. Sa pagpapalano natin ng ating araw, mapanalangin nating sinusuri natin ang ating mga kilos at posibleng motibo: Napakarami ba o napakakaunti ng ginagawa natin? Pinangangalagaan ba natin ang ating mga pangunahing espirituwal, emosyonal, at pisikal na pangangailangan? Pinaglilingkuran ba natin ang iba? May anumang mga sitwasyon ba sa ating araw na mahirap o nagdudulot ng stress? Kailangan ba natin ng tulong mula sa iba upang maharap ang mga mahihirap na bagay na ito? May nakikita ba tayong mga dating gawi o pag-iisip? Ang mga ganitong uri ng tanong ay tumutulong sa atin na mamuhay nang may layunin, palakasin ang ating pagrekober, at mapalapit kay Jesucristo.

Maaari nating suriin ang ating mga sarili anumang oras sa pamamagitan ng paggugol ng oras upang isipin, pagnilayan, at gamitin ang mga hakbang na natutuhan natin. Kapag natagpuan natin ang ating mga sarili sa isang sandali ng krisis, maaari nating tanungin ang ating mga sarili at ang Diyos, “Anong kahinaan ng pagkatao ko ang nati-trigger? Ano ang ginawa ko upang makapag-ambag sa problemang ito? May masasabi o magagawa ba ako nang walang pagkukunwari na magdudulot ng kagalang-galang na solusyon para sa akin at sa ibang tao?” Maaari nating ipaalala sa ating mga sarili, “Nasa Panginoon ang lahat ng kapangyarihan. Ibibigay ko ito sa Kanya at magtitiwala ako sa Kanya.”

Sa tuwing nakikita natin ang ating mga sarili na gumagawa ng negatibong bagay sa ibang tao, maaari tayong makipag-ayos sa lalong madaling panahon. Mahalagang isantabi ang ating pagmamataas at tandaan na ang taos-pusong pagsasabing, “Nagkamali ako” ay kadalasang kasinghalaga sa pag-aayos ng relasyon ng pagsasabing, “Mahal kita.”

Sa pagtatapos ng araw, sinusuri natin kung ano ang mga bagay na nangyari. Kumusta? Kailangan pa rin ba nating makipagpayuhan sa Panginoon tungkol sa anumang mga negatibong gawi, kaisipan, o damdamin? Maaari rin tayong makipag-usap sa

isang miyembro ng pamilya, kaibigan, sponsor, o pinagkakatiwalaang tagapayo upang matulungan tayong makita ang mga bagay nang mas malinaw.

Siyempre, patuloy tayong magkakamali sa kabila ng lahat ng ating pagsisikap. Ngunit ang araw-araw na pananagutan ay isang pangako na tanggapin ang responsibilidad para sa mga pagkakamaling ito. Kapag sinusuri natin ang ating mga iniisip at ginagawa araw-araw, nilulutas natin ang mga ito, at nagsisisi tayo sa pamamagitan ng Tagapagligtas, mawawala ang mga negatibong kaisipan at damdamin.

“Wala nang mas nagpapalaya, mas nagpapabanal, o mas mahalaga sa ating indibiduwal na pag-unlad kaysa sa regular at araw-araw na pagtutuo sa pagsisipi. Ang pagsisipi ay hindi ginagawa nang isang beses lang, ito ay isang proseso. Ito ay susi sa kaligayahan at kapayapaan ng isipan. Kapag nilakipan ng pananampalataya, ang pagsisipi ay nagiging daan para magamit natin ang kapangyarihan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo [tingnan sa 2 Nephi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Maaari Tayong Gumawa nang Mas Mahusay at Maging Mas Mahusay,” *Liahona*, Mayo 2019, 67).

Ang araw-araw na pananagutan, o araw-araw na pagsisipi, ay tumutulong sa atin na maranasan ang kagalakan at kalayaan na iniaalok sa atin ng Tagapagligtas. Hindi na tayo mamumuhay nang nakahiwalay sa Panginoon o sa ibang tao. Maaari tayong magkaroon ng lakas at pananampalataya na harapan ang mga problema at lutasin ang mga ito. Maaari tayong magalak sa ating pag-unlad at magtiwala na ang pagsasanay at tiyaga ay magtitiyak ng patuloy na pagrekober.

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Espirituwal na paghahanda para sa bawat araw

Ang isang mahalagang bahagi ng araw-araw na pananagutan ay magplano ng ating araw, sundin ang ating mga plano, at pagkatapos ay rebyuhin kung

ano ang mga nangyari sa pagtatapos ng araw. Kapag sinasadya nating gawin ito, napoprotektahan tayo sa pagbalik sa mga dating gawi.

Pinayuhan tayo ni Elder David A. Bednar na ihanda ang ating araw kasama ang Panginoon sa umaga: “Ang makabuluhang panalangin sa umaga ay mahalagang sangkap sa espirituwal na paglikha sa bawat araw—at nauuna sa temporal na paglikha o sa aktwal na pagsasagawa ng araw” (“Laging Manalangin,” *Liahona*, Nob. 2008, 41).

Habang ipinagpapatuloy natin ang ating araw, may panalangin tayo sa ating mga puso para sa patuloy na tulong at gabay. Kung minsan, ang mga bagay-bagay ay hindi naaayon sa ating plano, at kailangan nating matutong bumagay at patuloy na humingi ng tulong sa Ama sa Langit.

Pinayuhan tayo ni Elder Bednar: “Sa pagtatapos ng ating araw, muli tayong lumuluhod at nag-uulat sa ating Ama. Nirerebyu natin ang mga pangyayari sa araw na iyon” (“Laging Manalangin,” 42). Kapag nag-uulat tayo sa Panginoon at nirebyu natin ang ating araw, maaari nating ipagdiwang ang ating mga tagumpay at tukuyin kung saan tayo nagkulang. Nakikipagpayuhan tayo sa Panginoon tungkol sa kung ano ang kailangan nating gawin upang magsisi o makipag-ayos at kung paano tayo makagagawa ng mas mabuti sa susunod.

### Araw-araw na pagsisisi

Ang “isang araw sa isang pagkakataon” ay isang pamilyar na parirala na nangangahulugang nabubuhay sa isang sandali sa isang pagkakataon. Sa patuloy na pagsasaalang-alang ng ating mga iniisip, nadarama, at ginagawa, nagkakaroon tayo ng oportunidad na magsisi at lumapit sa ating Ama sa Langit. Habang nagsisisi tayo, natutuklasan natin ang katotohanan na ang pagsisisi ay hindi isang malungkot at mahigpit na pagsubok kundi isang masaya at mapagpalayang karanasan na inaasam nating tanggapin.

Habang nagsisisi tayo araw-araw, maaaring makatuklas tayo ng mga karagdagang pagkukulang o maalala natin ang mga ginawa natin noon na kailangan ng pansin at, sa ilang pagkakataon, pagbawi. Maaaring maging bahagi ng ating araw-araw na pagsisisi ang muling pagtuon ng pansin sa mga naunang hakbang na nilayon upang maalis ang ating mga pagkukulang o makabawi. Ang pagrerebyu sa ating mga sponsor kung ano ang natutuhan natin sa ating mga pagsisikap na magsisi araw-araw ay makapaglilinaw kung ano pa ang

kailangan nating gawin upang lubos na makapagsisi. Maaaring kailanganin din nating magtapat sa wastong awtoridad ng priesthood.

Hinikayat tayo ni Pangulong Russell M. Nelson na “danasin ang nagpapalakas na kapangyarihan ng araw-araw na pagsisisi—ng paggawa at pagiging mas mabuti sa bawat araw” (“Maaari Tayong Gumawa nang Mas Mahusay at Maging Mas Mahusay,” *Liahona*, Mayo 2019, 67). Habang nagpapakumbaba tayo at nagsisikap na maging tapat araw-araw, mas lumalapit tayo sa Tagapagligtas. Tinagubilinan ni Jesus sa Kanyang mga disipulo, “Kung ang sinuman ay nagnanais sumunod sa akin, tanggihan niya ang kanyang sarili at magpasan ng kanyang krus araw-araw at sumunod sa akin” (Lucas 9:23). Ang pagsisisi at pagpasan ng ating krus upang sumunod sa Tagapagligtas araw-araw ay naghahanda sa atin para sa hakbang 11.

### Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa paghinay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Bantayan ang ating mga iniisip, sinasabi, at ginagawa

“Kung hindi ninyo babantayan ang inyong sarili, at ang inyong mga isipan, at ang inyong mga salita, at ang inyong mga gawa, at susunod sa mga kautusan ng Diyos, at magpapatuloy sa pananampalataya sa inyong mga narinig hinggil sa pagparito ng ating Panginoon, maging hanggang sa katapusan ng inyong mga buhay, kayo ay tiyak na masasawi. At ngayon, O tao, pakatandaan at nang huwag masawi” (Mosias 4:30).

Maaaring mapanganib o nakamamatay kung hindi tayo nakatutok sa ginagawa natin habang nagmamaneho ng sasakyan. Magsulat ng tungkol sa pagkakaroon ng kamalayan sa sarili.

- Paano nakatutulong sa akin ang pagpapahalaga sa sarili upang hindi na bumalik sa aking mga adiksiyon (at mawala)?

---



---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

mula sa kasalanan sa sandaling masuway niya ang kagustuhan ng Diyos. . . Nararapat lamang kung gayon na mapatawad ang mga kasalanan ng mga may takot sa Diyos at ng mabubuti dahil sila ay nagsisisi at muling lumalapit sa Panginoon sa bawat araw at sa bawat oras” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 tomo [1973], 3:342–43).

Ang isa sa mga pinakakapaki-pakinabang na epekto—sa isipan, sa damdamin, at sa espirituwal—ng pamumuhay ng mga alituntuning inilarawan sa mga hakbang na ito ay ang matutunan mong mabuhay sa kasalukuyan.

- Paano ako natutulungan ng hakbang 10 na harapin ang buhay nang isang oras sa isang pagkakataon kung kinakailangan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pagpapakumbaba at pagpigil sa sarili

“Pinagpala sila na nagpapakumbaba ng kanilang sarili na hindi kailangang piliting magpakumbaba” (Alma 32:16).

Ang kahandaang alisin ang mga negatibong bagay sa isipan bago pa ito humantong sa nakakasakit na gawain ay isang paraan ng pagpapakumbaba ng ating mga sarili nang hindi pinipilit. Magsulat tungkol sa iyong kahandaang magpakumbaba ng iyong sarili. Subukan mo sa loob ng isang araw na alisin ang mga negatibong bagay sa isipan.

- Anong mga pagpapala ang dumating sa akin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakatutulong sa akin na malaman na kailangan ko lamang ipamuhay ang mga alituntuning ito nang isang araw sa isang pagkakataon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mabuhay sa kasalukuyan

“Kapag ang tao ay mas naliwanagan, mas hinahangad niya na magsisi, at mas sinisikap niyang makalaya

---



---



---



---

**Ipagpatuloy ang pagsisisi at pagpapatawad**

“Kasindalas na sila ay magsisi at humingi ng kapatawaran, nang may tunay na layunin, sila ay pinatatawad” (Moroni 6:8).

Ang kaalaman na handa tayong patawarin ng Panginoon kasindalas na tayo ay magsisisi nang may tunay na layunin ay makapagbibigay sa atin ng lakas ng loob na sumubok muli sa tuwing tayo ay nagkukulang.

- Ano ang ibig sabihin sa akin ng magsisi at maghangad ng kapatawaran nang may tunay na layunin?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Maging matiyaga**

“At ngayon nais ko na kayo ay maging mapagpakumbaba, at maging masunurin at maamo; madaling pakiusapan; puspos ng tiyaga at mahabang pagtitiis; mahinahon sa lahat ng bagay” (Alma 7:23).

Hindi binanggit ng kung sinuman ang nakaisip ng kasabihang “Nagiging perpekto ang ginagawa kapag palaging nagsasanay” kung gaano katinding tiyaga ang kailangan upang patuloy na magsanay. Habang tayo ay matiyaga at patuloy na gumagawa ng pang-araw-araw na pagbawi at pang-araw-araw na imbentaryo, tayo ay uunlad sa ating daan patungo sa pagrekober.

- Paano tinitiyak ng pagpapahalaga sa sarili at pang-araw-araw na pakikipag-ayos na magpapatuloy ako sa aking pagpapakumbaba at espirituwal na pag-unlad?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

- Paano nakatutulong sa akin ang pag-imbentaryo sa pagtatapos ng bawat araw na daigin ang pagkahilig na magkimkim ng galit o iba pang nakakasakit na emosyon?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Habambuhay na pagpapabuti**

“Aking . . . nadarama na kailangan kong itanim sa isipan ng mga Banal sa mga Huling Araw ang pangangailangan sa isang masusing pagsasagawa ng mga alituntunin ng Ebanghelyo sa ating buhay, kilos at mga pananalita at sa lahat ng ating ginagawa; at









## Hakbang 11: Hangarin sa pamamagitan ng panalangin at pagninilay na malaman ang kalooban ng Panginoon at magkaroon ng kapangyarihang isagawa ito.

### Pangunahing Alituntunin: Personal na Paghahayag

Sa hakbang 11, tayo ay gumagawa ng pang-araw-araw na pangako na hangarin na malaman ang kalooban ng Panginoon at nananalangin na makatanggap ng kapangyarihang isagawa ito. Nalaman natin na nais ng Diyos na makipag-usap sa atin at maaari nating matutuhan kung paano Siya maririnig. Ipinahayag ni Pangulong Russell M. Nelson, “Talaga bang *nais* ng Diyos na mangusap sa inyo? Oo!” (“Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay,” *Liahona*, Mayo 2018, 95). Ang layunin ng hakbang na ito ay pagbutihin ang ating mga kakayahan na marinig si Jesucristo, tumanggap ng personal na paghahayag, at tumanggap ng kapangyarihang mamuhay nang naayon dito. Ang hangaring ito para sa personal na paghahayag ay matinding kaibahan sa mga pananabik na naranasan natin noong tayo ay lulong sa ating mga adiksiyon.

Noong araw, akala natin ang pag-asa, kagalakan, kapayapaan, at katuparan ay magmumula sa mga mapagkukunan sa lupa tulad ng alak, droga, pagnanasa, hindi masustansyang pagkain, o iba pang

nakalululong o hindi mapigilang gawain. Ang ating nakasanayan ay iwasan ang mga negatibong emosyon sa pamamagitan ng pagpapamanhid sa mga ito gamit ang ating mga adiksiyon. Sinusubukan ng ilan sa atin na punan ang kahungkagan sa ating mga buhay ng anuman maliban sa Diyos. Sa paglipas ng panahon, natuklasan natin na ang anumang positibong epekto ng ating mga adiksiyon ay mga panandaliang huwad na solusyong nag-iwan sa atin na maging hungkag.

Ang paghahanap ng paghahayag ay isang mahalagang hakbang sa pagkamit ng pangmatagalang pagrekober. Sinabi ni Pangulong Nelson: “Hinihimok ko kayong dagdagan pa ang espirituwal na kakayahan ninyong makatanggap ng personal na paghahayag, sapagkat ipinangako ng Panginoon na ‘kung kayo ay hihingi, kayo ay makatanggap ng paghahayag sa paghahayag, ng kaalaman sa kaalaman, upang inyong malaman ang mga hiwaga at mapayapang bagay—yaon na nagdadala ng kagalakan, yaon na nagdadala ng buhay na walang hanggan’ [Doktrina at mga Tipan 42:61]” (“Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay,” 95–96).

Sinimulan nating pahalagahan ang ating pangangailangan sa Tagapagligtas na si Jesucristo



at unawain ang Kanyang papel sa ating mga buhay. Nadama ng ilan sa atin na tayo ay magulo at hindi sanay manalangin, ngunit nagsimula tayong manalangin sa Ama sa pangalan ni Jesucristo para sa mas malapit na ugnayan sa Kanya. Alam natin na mas marami pa tayong magagawa kasama Siya kaysa sa magagawa natin kung wala Siya. Sinimulan nating malaman na ang pagrekober ay hindi lamang nakatuon sa adiksiyon o katinuan; kabilang dito ang pag-anyaya sa gabay ng Panginoon sa lahat ng aspeto ng ating mga buhay.

Ang pananalangin, pagninilay, at pag-aaral ng mga banal na kasulatan ay mahalaga sa paglapit kay Cristo. Matutulungan tayo ng mga ito na marinig ang Kanyang tinig at makatanggap ng kapangyarihang isagawa ang Kanyang kalooban. Sinisikap nating manalangin nang may pagpapakumbaba, batid na umaasa tayo sa banal na patnubay at lakas ng Panginoon. Tayo ay humihinto at nagninilay buong araw, sinisikap na patahimikin ang ating mga isip at pakinggan ang marahan at banayad na tinig. Pinag-aaralan natin ang mga banal na kasulatan, lalo na ang Aklat ni Mormon, dahil pinatotohanan ng mga ito ang kahandaan ng Panginoon na bigyan tayo ng patnubay at kapangyarihan. Habang ginagawa natin ang mga bagay na ito, nararanasan natin ang personal na paghahayag at natatanggap natin ang pagpapala ng “sa tuwina ay [mapasaatin] ang kanyang Espiritu upang makasama [natin]” upang gabayan, patnubayan, at aliwin tayo (Moroni 4:3).

Para sa marami sa atin, ang ideya ng pagtanggap ng personal na paghahayag ay mahirap dahil naniniwala tayo na hindi tayo karapat-dapat sa pagmamahal ng Diyos. Sa ating mga adiksiyon, naisip natin na walang sapat na pakialam ang Ama sa Langit at si Jesucristo upang makipag-usap sa atin o na nawalan tayo ng karapatang tumanggap ng paghahayag dahil sa ating mga nakaraan. Ang akala ng ilan sa atin ay hindi pa tayo nakatanggap ng personal na paghahayag kailanman. Nanalangin at nagnilay tayo, at tila walang nangyari. Wala tayong nadamang espesyal o natanggap na anumang mga katukuy-tukoy na sagot. Nang mangyari ito, lumitaw muli ang dati nating paraan ng pag-iisip: “Maaaring tulungan ng Diyos ang iba, ngunit hindi Niya ako tinutulungan.”

Marami pa rin sa atin ang nahihirapan sa mga damdaming ito. Ngunit nang mabatid natin ang Kanyang pagmamahal at awa, ang mga maling paniniwalang ito ay nabasag. Ang ating kumpiyansa na mahal Niya tayo nang sapat upang makipag-usap sa atin ay maaaring madagdagan habang ginagamit natin ang hakbang 11 sa ating mga buhay.

Ang ating gawain sa hakbang 11 ay nangangailangan na manampalataya tayo na sasagutin Niya tayo, at matututuhan nating kilalanin ang Kanyang tinig. Maaaring hindi ito mangyari nang mabilis o nang may mahimalang palatandaan mula sa langit. Ngunit maaari tayong makinig at maging matiyaga. Naririnig natin Siyang lahat sa iba’t ibang paraan. Minsan, hindi agad tayo nakakakuha ng tiyak na patnubay. Hindi ibig sabihin nito na hindi Niya tayo mahal. Sa halip, maaaring mangahulugan ito na nais Niyang matuto tayong magtiwala sa Kanya at ipamuhay ang mga katotohanang ibinigay na Niya sa atin. Ang ating pagtiwala sa Kanya ay tumutulong sa atin na maging handang maghintay sa Kanya at palaguin ang kakayahang marinig ang Kanyang tinig (para sa karagdagang impormasyon, tingnan sa Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nob. 1989, 30).

Kadalasang sinasagot ng Panginoon ang ating mga panalangin sa pamamagitan ng iba. Itinuro ni Pangulong Spencer W. Kimball: “Tunay na napapansin tayo ng Diyos, at binabantayan Niya tayo. Ngunit karaniwan ay tinutugunan Niya ang ating mga pangangailangan sa pamamagitan ng ibang tao” (“Small Acts of Service,” *Ensign*, Dis. 1974, 5). Mahalaga para sa atin na kumonekta sa iba, lalo na sa mga yaong nasa ating mga support system. Maririnig natin ang Kanyang tinig sa pamamagitan ng ating mga lider ng Simbahan, kapamilya, at kaibigan gayundin sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga banal na kasulatan, pag-aaral ng mga mensahe sa kumperensya, at pakikinig sa sagradong musika. Maaari rin tayong regular na makatanggap ng inspirasyon at gabay habang dumadalo tayo sa mga recovery meeting at ginagawa natin ang mga hakbang ng pagrekober kasama ang ating mga sponsor.

Ang pagpapabuti ng ating kakayahan na maghanap at tumanggap ng paghahayag ay nangangailangan ng pagsasanay at pagtititi. “Tiyak na may mga pagkakataon na sa pakiramdam ninyo ay tila sarado na ang kalangitan. Ngunit ipinapangako ko na kung patuloy kayong magiging masunurin, nagpasasalamat sa lahat ng pagpapalang ibinibigay ng Panginoon sa iyo, at kung matiyaga kayong maghihintay sa takdang panahon ng Panginoon, ibibigay sa inyo ang kaalaman at pang-unawang hangad ninyo. Bawat pagpapalang inilaan ng Panginoon para sa inyo—pati na mga himala—ay susunod na darating. Iyan ang gagawin sa inyo ng personal na paghahayag” (Russell M. Nelson, “Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay,” 96).

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at tanggapin ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

### Lumapit kay Jesucristo sa pamamagitan ng panalangin, pag-aayuno, at pagninilay

Para sa mga yaon sa atin na walang gaanong karanasan sa panalangin, ang mga salita ni Elder Richard G. Scott ay nakapapanatag: “Huwag mag-alala tungkol sa asiwang pagpapahayag ninyo ng damdamin. Basta kausapin mo lamang ang iyong Ama. Pinakikinggan Niya ang bawat panalangin at sinasagot ito sa Kanyang paraan” (“Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nob. 1989, 31). Nakatulong din ang pagrerebyu ng mga bahagi ng panalangin. Tinatawag natin ang Ama sa Langit sa pangalan, sinasabi sa Kanya kung ano ang pinasasalamat natin, hinihingi ang mga pagpapalang kailangan natin, at pagkatapos ay nagtatapos sa pangalan ni Jesucristo. Lumuluhod tayo kung tayo ay may pisikal na kakayanan. Madalas tayong manalangin nang malakas sa Ama, hinahangad ang Kanyang gabay sa pamamagitan ng Espiritu Santo (tingnan sa Roma 8:26). Hindi natin kailangang gumamit ng mabulaklak na pananalita. Maaari tayong maging tapat at ibahagi ang ating mga puso sa Ama sa Langit.

Marami sa atin ang natutong gumising nang maaga at maggugol ng oras sa tahimik na pag-iisa para sa pag-aaral at panalangin. Nag-iiskedyul tayo ng oras para sa panalangin at pagninilay, karaniwan sa umaga. Sa oras na ito, maaari nating unahin ang Diyos, bago ang sinuman o anuman sa araw na iyon. Pagkatapos ay mag-aaral tayo, gamit ang mga banal na kasulatan at ang mga turo ng mga makabagong propeta upang magabayan ang ating mga pagninilay. Ang pag-aayuno ay maaaring maging isang makapangyarihang kasangkapan na idaragdag sa pagsisikap na ito. Pagkatapos ay nakikinig tayo sa ating mga puso at isip upang subukang marinig o madama Siya. Sinusulat natin ang ating mga iniisip at impresyon habang nananalangin at nagninilay tayo.

Kapag ang mahalagang pribadong sandali na ito ay tapos na, hindi tayo tumitigil manalangin. Ang tahimik na panalangin, sa kaibuturan ng ating mga

puso’t isipan, ay nagiging paraan ng pag-iisip natin sa buong araw. Hinihingi natin ang payo ng Panginoon habang tayo ay nakikisalamuha sa iba, gumagawa ng mga desisyon, at nahaharap sa mga emosyon at tukso. Patuloy nating inaanyayahan at hinahangad ang Kanyang Espiritu na sumaatin upang tayo ay magabayan na gawin ang tama (tingnan sa Mga Awit 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nephi 20:1).

### Magnilay sa kapanatagan at katahimikan

Natuklasan ng marami sa atin na ang pagninilay ay nakatutulong sa paghahangad natin ng paghahayag at patnubay mula sa Panginoon. Naghahanap tayo ng isang tahimik na lugar, na walang gambala. Sinabi ni Pangulong Russell M. Nelson, “Ang tahimik na oras ay sagradong oras” (“Ang Ating Natututuhan at Hindi Malilimutan,” *Liahona*, Mayo 2021, 80). Maaaring makatulong na maghanap ng isang komportableng posisyon. Nililina natin ang ating mga isip at nagpapahinga tayo. Humihinga tayo nang mabagal at malalim.

Susunod, pinag-iisipan at pinagninilayan natin kung ano ang mahalaga sa atin at pinakikinggan natin ang mga kaisipang pumapasok sa ating mga isipan. Maaari nating isipin ang mga hamon na kinakaharap natin, lalo na ang mga yaong nasa ating pagrekober o relasyon. Maaari nating isipin ang mga talata ng banal na kasulatan o ang mensahe sa pangkalahatang kumperensya na ating pinag-aaralan. Maaari na lamang nating isipin ang darating na araw at ang direksyon na kailangan natin. Maaari pa nga nating itala ang mga kaisipang pumapasok sa ating isipan sa isang journal para sa higit na kalinawan. Pagkatapos ng tahimik na panahong ito, patuloy nating hinahanap ang patnubay at kapangyarihan ng Panginoon sa buong maghapon habang sisikap nating “isaalang-alang [Siya] sa bawat pag-iisip” (Doktrina at mga Tipan 6:36).

Itinuro ni Pangulong M. Russell Ballard:

“Mahalagang mapanatag at makinig at sundin ang Espiritu. Napakarami lang gumagambala sa atin na umaagaw sa ating pansin, na mas matindi kaysa noon. Kailangan ng bawat isa na magnilay at mag-isip na mabuti. Kailangan natin ng panahong tanungin o interbyuhin ang ating sarili nang regular at sarilinan. Madalas ay abala tayo at napakaingay ng mundo kaya mahirap marinig ang makalangit na mga salitang ‘mapanatag, at malaman na ako ang Diyos.’ [Awit 46:10]” (“Mapanatag at Malaman na Ako ang Diyos” [debosyonal ng Church Educational System para sa mga young adult, Mayo 4, 2014], broadcasts .ChurchofJesusChrist.org).

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagninilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

### Magsilapit sa Panginoon

“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” (Doktrina at mga Tipan 88:63).

Iginagalang ng Panginoon ang ating kalooban at kalayaang pumili. Tinutulutan Niya tayong piliing lumapit sa Kanya nang hindi pinipilit. Lumalapit Siya sa atin kapag inaanyayahan natin Siyang gawin iyon.

- Paano ako lalapit sa Kanya ngayon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Magpasalamat

“Manalangin kayong walang patid. Sa lahat ng bagay ay magpasalamat kayo, sapagkat ito ang kalooban ng Diyos kay Cristo Jesus para sa inyo. Huwag ninyong patayin ang ningas ng Espiritu.” (1 Tesalonica 5:17–19).

Kapag naaalala natin na magpasalamat para sa lahat ng bagay sa ating mga buhay, maging ang mga bagay na hindi natin nauunawaan, magagawa nating patuloy na makipag-ugnayan sa Diyos na tinawag ni Pablo

na “[pananalangin na] walang patid.” Subukang pasalamatan ang Diyos sa buong maghapon.

- Paano nakaaapekto ang gawing ito ng pagpapasalamat sa aking pagiging malapit sa Espiritu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Magpakabusog sa mga salita ni Cristo

“Ang mga anghel ay nagsasalita sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo; anupa’t, nangungusap sila ng mga salita ni Cristo. Samakatwid, sinabi ko sa inyo, magpakabusog kayo sa mga salita ni Cristo; sapagkat masdan, ang mga salita ni Cristo ang magsasabi sa inyo ng lahat ng bagay na dapat ninyong gawin” (2 Nephi 32:3).

Sa talatang ito, itinuro ni Nephi na kapag nagpakabusog tayo sa mga salita ni Cristo, gagabayan tayo ng mga salitang ito sa lahat ng kailangan nating malaman at gawin. Isipin kung paano kaya kung kausap at kasama mo sa paglalakad si Jesucristo sa buong maghapon.

- Ano ang nadarama ko kapag pinagninilayan ko ang larawang ito?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Makatanggap ng personal na paghahayag

“Sinabi ng Tagapagligtas na ‘Sasabihin ko sa iyo sa iyong *isipan* at sa iyong *puso*, sa pamamagitan ng Espiritu Santo’ (D&T 8:2, idinagdag ang italics). . . . Ang impresyon sa *isipan* ay talagang partikular. Ang mga detalyadong salita ay maaaring marinig o madama at maisulat na parang idinidikta ang mga tagubilin. Ang komunikasyon sa *puso* ay mas pangkalahatang impresyon” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [mensaheng ibinigay sa Church Educational System Symposium, Ago. 11, 1998], 3–4).

Habang nadaragdagan ang ating pang-unawa sa personal na paghahayag, matutukoy natin ito nang mas madalas at sa mas maraming paraan.

- Paano ako nakatanggap ng mga impresyon at paghahayag mula sa Panginoon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Sinasabi ko sa inyo na [ang mga bagay na ito na sinabi ko] ay ipinaalam sa akin ng Banal na Espiritu ng Diyos. Masdan, ako ay nag-ayuno at nanalangin nang maraming araw upang aking malaman ang mga bagay na ito sa aking sarili. At ngayon nalalaman ko sa aking sarili na ang mga yaon ay totoo; sapagkat ang Panginoong Diyos ang nagbigay-alam nito sa akin

sa pamamagitan ng kanyang Banal na Espiritu; at ito ang diwa ng paghahayag na nasa akin” (Alma 5:46).

Ang pag-aayuno sa paraang inorden ng Panginoon ay makapaghahatid ng dakilang kapangyarihang hindi natin matatamo sa ibang paraan (tingnan sa Mateo 17:14–21). Sa katunayan, maaari tayong mag-ayuno nang partikular upang mapagtagumpayan ang adiksiyon. Itinuro ni Isaias, “Hindi ba ito ang ayuno na aking pinili: na kalagin ang mga tali ng kasamaan, na kalasin ang mga panali ng pamatok, na palayain ang naaapi, at baliin ang bawat pamatok?” (Isaias 58:6).

- Paano nadagdagan ng pag-aayuno at panalangin ang kakayahan kong tumanggap ng paghahayag?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Ang ideya na ang pagbabasa ng mga banal na kasulatan ay nagdudulot ng inspirasyon at paghahayag ay nagpapahiwatig ng katotohanan na kasama sa layunin ng pagsulat sa isang banal na kasulatan ay ang maaaring maging kahulugan ng banal na kasulatan na iyan sa mambabasa ngayon. Maliban diyari, sa pagbabasa ng banal na kasulatan maaaring may matanggap na bagong paghahayag tungkol sa anumang nais ipabatid ng Panginoon sa nagbabasa sa sandaling iyon. Hindi natin inilalahad nang labis ang paksa kapag sinasabi natin na ang mga banal na kasulatan ay maaaring maging Urim at Tummim upang tulungan ang bawat isa sa atin na tumanggap ng personal na paghahayag.” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Ene. 1995, 8).

Ang pag-aaral ng wika ng banal na kasulatan ay parang pag-aaral ng banyagang wika. Ang pinakapektibong paraan upang matuto ay ituon ang

ating mga sarili sa mga ito—basahin at pag-aralan ang mga ito araw-araw.

- Kailan ako nakatanggap ng paghahayag mula sa isang talata sa banal na kasulatan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Handa ba akong pakinggan at tanggapin ang Kanyang payo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tumanggap ng payo mula sa Panginoon**

“Huwag hangaring pagpayuhan ang Panginoon, kundi tumanggap ng payo mula sa Kanyang kamay. Sapagkat masdan, kayo na rin sa inyong sarili ay nalalamang nagpapayo siya sa karunungan, at sa katarungan, at sa dakilang pagkaawa, sa lahat ng kanyang gawa” (Jacob 4:10).

Ang ating mga panalangin ay maaaring hindi epektibo noon dahil mas marami pa tayong oras na ginugol sa pagpapayo sa Panginoon—sinasabi sa Kanya kung ano ang gusto natin—sa halip na hangarin ang Kanyang kalooban tungkol sa ating mga desisyon at pag-uugali.

- Nagkaroon ba ako kamakailan ng karanasan sa panalangin? Kung oo, ito ba ay napuno ng payo sa Panginoon o mula sa Panginoon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



PAGPAPAGALING SA PAMAMAGITAN NG TAGAPAGLIGTAS:  
ANG ADDICTION RECOVERY PROGRAM 12 HAKBANG NA GABAY SA PAGREKOBER

Two vertical columns of horizontal lines, intended as a writing area for the student.



## **Hakbang 12: Dahil nagkaroon ng espirituwal na paggising sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo bunga ng paggawa ng mga hakbang na ito, ibinabahagi natin ang mensaheng ito sa iba at isinasagawa natin ang mga alituntuning ito sa lahat ng ating ginagawa.**

### **Pangunahing Alituntunin: Paglilingkod**

Habang papalapit tayo sa hakbang 12, kinikilala natin na hindi ito ang wakas ng ating paglalakbay. Bilang resulta ng paggawa ng mga hakbang na ito, tinatamasa natin ang isang buhay ng pagrekober sa pamamagitan ng biyaya at awa ng Diyos. Pinatotohanan natin na ang pagsasagawa ng mga hakbang nang isang beses ay hindi kailanman sapat. Nalaman natin na napakahalagang patuloy na gawin ang mga hakbang na ito, isagawa ang mga alituntuning ito sa lahat ng aspeto ng buhay, at ibahagi ang mensahe ng pag-asa sa iba.

May mensahe tayo ng pag-asa para sa iba na nahihirapan sa adiksiyon at para sa lahat ng taong nahaharap sa mga hamon ng mortalidad: Ang Diyos ay Diyos ng mga himala, tulad ng noon pa man (tingnan sa Mormon 9:11, 16–19). Pinatutunayan iyan ng ating mga buhay. Ang bawat isa sa atin ay

pinaninibago sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo. Pinakamainam nating maibabahagi ang mensaheng ito sa pamamagitan ng paglilingkod sa iba. Ang pagbabahagi ng ating mga patotoo tungkol sa Kanyang awa at Kanyang biyaya ay isa sa pinakamahahalagang paglilingkod na maihahandog natin. Sinabi ni Pangulong Spencer W. Kimball, “Ang isa sa pinakamahahalagang bagay na magagawa natin ay ang ipahayag ang ating mga patotoo sa pamamagitan ng paglilingkod, na, sa kabilang dako, ay lilikha ng espirituwal na pag-unlad, mas matinding pangako, at higit na kakayahang sundin ang mga utos” (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Spencer W. Kimball* [2006], 106).

Ang pagdadala ng mga pasanin ng isa’t isa sa pamamagitan ng mga gawain ng kabaitan at di-makasariling paglilingkod ay bahagi ng ating mga bagong buhay bilang mga tagasunod ni Cristo (tingnan sa Mosias 18:8). Ang pagnanais na tumulong sa iba ay isang likas na bunga ng espirituwal na



paggising. Tulad ng pagnanais ng mga anak ni Mosias na ibahagi ang ebanghelyo sa mga Lamanita matapos silang magbalik-loob, maaari rin tayong maghangad na ibahagi ang pag-asa at pagpapagaling na naranasan natin sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Cristo (tingnan sa Mosias 28:1-4). Maaari nating hangaring basbasan, tulungan, at pasiglahin ang mga nakapaligid sa atin. Napagtatanto natin ang katotohanang itinuro ni Haring Benjamin nang sinabi niya, “Kung kayo ay nasa paglilingkod ng inyong kapwa-tao, kayo ay nasa paglilingkod lamang ng inyong Diyos” (Mosias 2:17).

Isang natural na paraan ng paglilingkod sa kapwa-tao ang maging sponsor o magturo sa iba na bago sa proseso ng pagrekober. (Mangyaring rebyuhin ang dokumentong “Pagpili ng Sponsor” upang malaman ang iba pa.) Ipinataalam natin sa iba pang mga kalahok mula sa mga recovery group na dinadaluhan natin o sa ating mga lokal na lider ng Simbahan na nais nating tumulong bilang isang sponsor o mentor. Kapag nalaman natin na ang isang tao ay nakikipaglaban sa adiksiyon, nagbabahagi tayo ng impormasyon tungkol sa Addiction Recovery Program. Sinasabi natin sa kanila ang tungkol sa pag-asa na makarekober sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo, at inaanyayahan natin silang dumalo sa isang miting kasama natin.

Bukod sa pagtulong sa mga yaong nahihirapan sa adiksiyon, naglilingkod din tayo sa kanilang mga kapamilya at mahal sa buhay. Kadalasan, ang mga tao ay nagsasama-sama upang tumulong sa taong nahihirapan sa adiksiyon at nakakaligtan na asikasuhin ang kanyang mga mahal sa buhay. Maaari nating kilalanin at tanggapin ang mga paghihirap na kinakaharap nila. Maaari nating ibahagi ang pag-asa na maaari silang bumaling sa Tagapagligtas at makahanap ng kapayapaan at pagpapagaling, piliin man ng kanilang mahal sa buhay na makarekober o hindi. Maaari nating ibahagi ang *Gabay sa Pagsuporta: Tulong para sa mga Asawa at Pamilya ng mga Taong Nagpapagaling* at anyayahan silang dumalo sa miting ng grupo ng mga asawa at pamilya.

Kapag naglilingkod tayo sa iba sa pamamagitan ng pagsuporta sa kanila sa pagrekober, kailangan nating mag-ingat na huwag hayaan ang iba na labis na umasa sa atin. Ang ating responsibilidad ay hikayatin silang bumaling sa Ama sa Langit at sa Tagapagligtas para sa gabay at kapangyarihan. Dagdag pa rito, dapat hikayatin natin silang humingi ng suporta sa iba. Malalaking pagpapala ang nagmumula sa Panginoon sa pamamagitan ng mga lider ng Simbahan, sponsor, kapamilya, kaibigan, at iba pa. Maaari nating ibahagi

ang dokumentong “Suporta sa Pagrekober” sa kanila, na matatagpuan sa apendiks ng gabay na ito.

Habang sinisikap nating tulungan ang iba, maaaring hindi pa sila handang gawin ang mga hakbang na ito. Habang ibinabahagi natin ang mensahe ng pagrekober at pag-asa sa pamamagitan ng Tagapagligtas, dapat tayong maging matiyaga at mapagpakumbaba. Walang puwang sa ating mga bagong buhay para sa pagmamalaki o anumang pakiramdam ng pagiging nakakataas sa iba. Makatutulong na alalahanin ang ating sariling pagkabihag at kung paano tayo tinubos ni Jesucristo sa pamamagitan ng Kanyang awa at biyaya (tingnan sa Mosias 29:20).

Sa ating kasigasilan na tulungan ang iba, sinisikap nating panatilihin ang balanse sa pagitan ng pagbabahagi ng mensahe at pagpapatuloy na gamitin ang mga hakbang na ito sa ating mga sariling buhay. Ang ating pangunahing tuon ay dapat nasa pagpapatuloy na gamitin ang mga alituntuning ito sa pagrekober sa ating mga sarili. Ang ating mga pagsisikap na ibahagi ang mga ideyang ito sa iba ay magiging epektibo lamang kapag napapanatili natin mismo ang pagrekober.

Kung handa tayo, marami tayong makikitang oportunidad na ibahagi ang mga espirituwal na alituntuning natutuhan natin sa programang ito. Habang pinagpapala natin ang mga buhay ng iba, ang ating mga sariling buhay ay pinagpapala. Nararanasan natin ang alituntuning itinuro ni Pangulong Ezra Taft Benson: “Matutuklasan ng mga lalaki at babaeng isinusuko ang kanilang buhay sa Diyos na mas marami Siyang magagawa sa kanilang buhay kaysa magagawa nila. Palalalimin Niya ang kanilang mga kagalakan, palalawakin ang kanilang pananaw, pasisiglahin ang kanilang mga isipan, palalakasin ang kanilang mga kalamnan, pasisiglahin ang kanilang espiritu, pararamihin ang kanilang mga pagpapala, daragdagan ang kanilang mga oportunidad, aaliwin ang kanilang mga kaluluwa, bibigyan sila ng mga kaibigan, at magbubuhos ng kapayapaan. Sinuman ang mawalan ng buhay sa paglilingkod sa Diyos ay makasusumpung ng buhay na walang-hanggan” (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Ezra Taft Benson* [2014], 42-43).

## Mga Hakbang na Gagawin

Ito ay isang programa ng paggawa. Ang ating pag-unlad ay nakasalalay sa palagiang paggamit ng mga hakbang sa ating mga pang-araw-araw na buhay. Ito ay kilala bilang “paggawa ng mga hakbang.” Ang

mga sumusunod na gawain ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo at matanggap ang patnubay at kapangyarihang kailangan upang magawa ang susunod na hakbang sa ating pagrekober.

## Maglingkod sa iba

Ang pagnanais na maglingkod ay isang natural na resulta ng proseso ng ating pagpapagaling sa pamamagitan ng Panginoon. Sa ating pagrekober, nakaranas tayo ng malaking pagbabago sa puso ukol sa ating mga sarili at sa iba (tingnan sa Alma 5:14). Itinuro ni Pangulong Russell M. Nelson: “Tunay na hinahangad [natin] na ipamuhay ang una at ikalawang dakilang mga kautusan. Kapag minamahal natin ang *Diyos* nang buong puso, ibinabaling Niya ang ating mga puso sa kapakanan ng *iba* sa isang maganda at banal na siklo” (“Ang Ikalawang Dakilang Kautusan,” *Liahona*, Nob. 2019, 97).

Gayunpaman, hindi palaging madali ang paglilingkod. Bagama’t gusto natin, hindi posibleng mapaglingkuran natin ang lahat ng nangangailangan. Patuloy nating kakailanganin ng patnubay at kapangyarihan mula sa Panginoon upang mapaglingkuran ang iba. Maaari tayong manalangin para sa tulong na mapansin at matukoy ang mga paraan na nais Niyang maglingkod tayo. Maaari nating tanungin ang mga taong nakapaligid sa atin tungkol sa mga oportunidad at pangangailangan. Maaari tayong magulat sa dami ng mga oportunidad na nakahanda na para sa atin. Ang paglilingkod sa iba ay maaaring kasing simple ng isang ngiti, o maaari itong mangailangan ng higit na paglahok tulad ng isang pangunahing proyekto. Dapat tayong gumamit ng matalinong paghusga sa ating paglilingkod upang maiwasang lumampas sa ating lakas o kakayahan.

Ang isa sa mga pinakamahasag na paraan na maaari tayong maglingkod ay ibahagi ang ating mga kuwento ng pagrekober. Maaari tayong patuloy na dumalo sa mga recovery meeting at magpatotoo tungkol sa biyaya at nakapagpapagaling na kapangyarihan ni Jesucristo. Noong mga bagong dating pa lamang tayo, nakatanggap tayo ng pag-asa mula sa mga yaong gumawa ng mga hakbang at nakarekober bago tayo. Mayroon na tayong oportunidad ngayon na ibahagi ang mensahe ng pagrekober sa pamamagitan ng pagsasabi ng ating mga kuwento. Ibinabahagi rin natin ang ating patotoo tungkol sa kapangyarihan ng Tagapagligtas kapag nasa simbahan tayo at kasama natin ang ating pamilya at mga kaibigan.

## Makibahagi sa gawain sa templo at family history

Ang isang makabuluhan at makapangyarihang paraan na makapaglilingkod tayo ay sa pamamagitan ng gawain sa templo at family history. Ang paglilingkod na ito ay nagpapala hindi lamang sa mga namatay, kundi nagpapala rin ito sa atin. Tulad ng sabi ni Pangulong Russell M. Nelson, “Bagama’t may kapangyarihan ang gawain sa templo at family history na pagpalain ang mga pumanaw na, may kapangyarihan din itong pagpalain ang mga nabubuhay pa. May nakadalisay na impluwensya ito sa mga nakikibahagi rito” (“Mga Henerasyong Nabigkis ng Pagmamahal,” *Liahona*, Mayo 2010, 93). Para sa marami sa atin, ang gawain sa templo at family history ay mahalagang bahagi ng ating pagrekober.

Ang ilan sa atin ay maaaring nakadarama na hindi pa sila handang maglingkod sa templo. Maaaring hindi tayo mahikayat o ni hindi natin alam kung saan magsisimula sa gawain sa family history. Ngunit maaari tayong magpasyang magsimula. Maaari nating bisitahin ang ating mga bishop o branch president tungkol sa ating mga hangaring maglingkod. Ang hangarin nating gawin ang kalooban ng Panginoon at magpatuloy sa ating pagrekober ay makahihikayat sa atin. Maaaring kailanganin nating gumawa ng ilang pagbabago sa ating mga buhay upang makapasok sa templo. Maaaring ni hindi natin alam kung paano gumawa ng gawain sa family history, ngunit maaari tayong humingi ng tulong. Matutulungan tayo ng mga Relief Society at pangulo ng elders quorum na malaman kung saan tayo magsisimula. Mayroon ding mga online resource na tutulong sa atin sa [FamilySearch.org](http://FamilySearch.org) at [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org).

Ang gawain sa templo at family history ay nagbibigay ng kapangyarihan at lakas para sa ating pagrekober. “Tatanggap kayo hindi lamang ng proteksyon mula sa tukso at mga problema ng mundo, kundi maging ng personal na lakas—lakas na magbago, lakas na magsisi, lakas na matuto, lakas na mapabanal, at lakas na ibaling ang puso ng mga miyembro ng inyong pamilya sa isa’t isa at pagalingin ang kailangang mapagaling” (Dale G. Renlund, “Family History at mga Pagpapala ng Templo,” *Liahona*, Feb. 2017, 39). Ang mga alituntunin sa gabay na ito ay umaakay sa atin na sundin ang Tagapagligtas at matamasa ang lahat ng pagpapalang mayroon Siya para sa atin, lalo na ang mga yaong matatagpuan sa templo.

## Pag-aaral at Pag-unawa

Ang mga sumusunod na banal na kasulatan at pahayag ng mga lider ng Simbahan ay maaaring makatulong sa ating pagrekober. Maaari nating gamitin ang mga ito para sa pagninilay, pag-aaral, at pagsusulat sa journal. Dapat nating tandaan na maging tapat at tiyak sa ating pagsusulat upang lubos na makinabang dito.

## Pagbabalik-loob at paggaling

“Ang tunay na pagbabalik-loob ay hindi lang pagkakaroon ng kaalaman sa mga alituntunin ng ebanghelyo at higit pa sa pagkakaroon ng patotoo sa mga alituntuning iyon. . . . Ang tunay na pagbabalik-loob ay pagkilos ayon sa ating pinaniniwalaan at pagtutulot na lumikha ito ng ‘malaking pagbabago sa atin, o sa ating mga puso’ [Mosias 5:2]. . . . Kailangan [sa pagbabalik-loob] ng panahon, tiyaga, at paggawa” (Bonnie L. Oscarson, “Magbalik-loob Kayo,” *Liahona*, Nob. 2013, 76–77).

Habang binabago ng Panginoon ang ating mga puso sa pamamagitan ng pagbabalik-loob at pagrekober, nagiging mga mapagkukunan tayo ng lakas ng iba na nagsisimula pa lamang sa landas na ito. Sinabi ng Tagapagligtas kay Pedro, “Kung makabalik ka nang muli, ay palakas mo ang iyong mga kapatid” (Lucas 22:32).

- Paano naaangkop ang pagpapakahulugan ni Sister Oscarson sa pagbabalik-loob sa aking karanasan sa pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ano ang nadarama ko tungkol sa pagpapalakas ng iba habang nagrekober sila mula sa mga nakalululong na gawain?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Malaking pag-unlad mula sa maliliit na hakbang

“Huwag mapagod sa paggawa ng mabuti, sapagkat kayo ay naglalagay ng saligan ng isang dakilang gawain. At mula sa maliliit na bagay nagmumula ang yaong dakila” (Doktrina at mga Tipan 64:33).

- Ano ang nadarama ko kapag naiisip kong ipamuhay ang mga alituntuning ito sa lahat ng aspeto ng aking buhay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Paano nakatutulong sa akin na matantong ang mga kahanga-hangang bunga ay nagmumula sa maliliit na hakbang?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ibahagi ang ating mga patotoo at aliwin ang iba**

“Ito ang aking kaluwalhatian, na baka sakaling ako’y maging kasangkapan sa mga kamay ng Diyos upang madala ang ilang kaluluwa sa pagsisisi; at ito ang aking kagalakan.

“At masdan, kapag nakita kong tunay na nagsisisi ang marami sa aking mga kapatid, at lumalapit sa Panginoon nilang Diyos, sa gayon napupuspos ang aking kaluluwa ng kagalakan; sa panahong yaon naaalaala ko kung ano ang ginawa ng Panginoon para sa akin, oo, maging sa dininig niya ang aking panalangin; oo, sa panahong yaon ko naaalaala ang kanyang maawaing bisig na iniunat niya sa akin” (Alma 29:9–10).

Nalaman nating mahalaga sa pagrekober ang pagiging handang ibahagi ang ating mga patotoo tungkol sa mga alituntuning ito.

- Paano makatutulong ang pagbabahagi ng aking karanasan upang manatiling matatag sa aking pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“[Kung kayo ay] nahahandang makidalamhati sa mga yaong nagdadalamhati, oo, at aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw, at tumayo bilang mga saksi ng Diyos sa lahat ng panahon at sa lahat ng bagay, at sa lahat ng lugar kung saan kayo ay maaaring naroroon, maging hanggang kamatayan, nang kayo ay matubos ng Diyos, at mapabilang sa kanila sa unang pagkabuhay na mag-uli, nang kayo ay magkaroon ng buhay na walang hanggan—

“Ngayon, sinasabi ko sa inyo, kung ito ang naisin ng inyong mga puso, ano ang mayroon kayo laban sa pagpapabinyag sa pangalan ng Panginoon, bilang saksi sa harapan niya na kayo ay nakikipagtipan sa kanya, na siya ay inyong paglilingkuran at susundin ang kanyang mga kautusan, nang kanyang ibuhos nang higit na masagana ang kanyang Espiritu sa inyo?” (Mosias 18:9–10).

Ang iyong karanasan sa adiksiyon ay tumutulong sa iyong makiramay sa mga yaong nahihirapan sa adiksiyon; ang iyong karanasan sa pagrekober ay tumutulong sa iyong aliwin sila.

- Paano nadagdagan ang aking hangarin na tumayo bilang saksi ng Diyos mula nang sundin ko ang mga hakbang sa pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

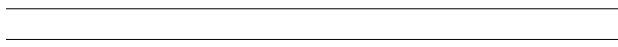
---

---

---

---

---



### Maglingkod sa kabila ng hindi pagiging perpekto

“Maliban sa Kanyang perpektong Bugtong na Anak, mga taong di-perpekto ang tanging katulong ng Diyos sa gawain noon pa man” (Jeffrey R. Holland, “(“Panginoon, Nananampalataya Ako,” *Liahona*, Mayo 2013, 94).

“Wala sa atin ang may perpektong buhay o pamilya; sigurado ako na hindi perpekto ang aking buhay at pamilya. Kapag hinangad nating damayan ang ibang tao na may mga hamon at kahinaan *rin*, makatutulong ito sa kanila na madamang hindi sila nag-iisa sa *kanilang* pinagdaraan. Kailangan ng *lahat ng tao* na madama na sila ay *talagang* kabilang at *talagang* kailangan sa katawan ni Cristo” (J. Anette Dennis, “Madaling Dalhin ang Kanyang Pamatok at Magaan ang Kanyang Pasan,” *Liahona*, Nob. 2022, 82).

Kung minsan iniisip natin kung handa na ba tayong magbahagi ng tungkol sa ating pagrekober sa iba dahil hindi pa natin naisasagawa ang mga alituntuning ito nang perpekto.

- Paano nakatutulong sa akin ang kaalaman na kumikilos ang Tagapaglitas sa pamamagitan ng mga taong hindi perpekto na maging mas handa akong ibahagi ang aking karanasan sa pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ang kapangyarihan ng Diyos tungo sa kaligtasan

“Sapagkat hindi ko ikinahihiya ang ebanghelyo; sapagkat ito ang kapangyarihan ng Diyos para sa kaligtasan ng bawat sumasampalataya” (Roma 1:16).

- Ano ang naiisip at nadarama ko kapag binabalikan ko ang aking espirituwal na pagbabago sa buong proseso ng pagrekober?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Nag-aatubili ba akong ibahagi ang aking karanasan sa pagrekober? Kung oo, bakit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Humayo ka kung saan ko man naisin, at ipahahayag sa iyo ng Mang-aaliw kung ano ang iyong gagawin at kung saan ka magtutungo.





HAKBANG 12: DAHIL NAGKARON NG ESPIRITUWAL NA PAGGISING SA PAMAMAGITAN NG PAGBABAYAD-SALA NI JESUCRISTO BUNGA NG PAGGAWA NG MGA HAKBANG NA ITO, IBINABAHAGI NATIN ANG MENSAHENG ITO SA IBA AT ISINASAGAWA NATIN ANG MGA ALITUNTUNING ITO SA LAHAT NG ATING GINAGAWA



## Pangwakas na Salita

Sa pagsapit natin sa wakas ng gabay na ito, pinatotohanan natin na hindi pa tayo nakarating sa wakas ng sagradong paglalakbay na ito. Noong una tayong dumalo sa mga recovery meeting, inakala natin na ang pinakamalaking himalang mararanasan natin ay ang ating paggaling mula sa adiksiyon. Alam nating mga nakararanas ng pagpapalang ito na marami pa—mas maraming gawain ang dapat gawin at mas maraming himala at biyaya ang mararanasan. “Ang mga bagay na hindi nakita ng mata, at hindi narinig ng tainga, at hindi pumasok sa puso ng tao, ay ang mga bagay na inihanda ng Diyos para sa kanila na nagmamahal sa kanya” (1 Corinto 2:9).

Kami na gumawa ng mga hakbang na ito at nakarekober ay umaasa at nananalangin na kayo rin ay pagpalain ng ganap na pagrekober, kabilang na ang mga karagdagang pagpapala ng lubos na pakikibahagi sa Simbahan. Ang pagiging malinis at matino ay simula ng pagyakap sa lahat ng mayroon ang Panginoon para sa atin.

Ang ilan sa atin ay nakikibahagi sa programa, iniisip na gumaling na tayo, tumitigil sa paglahok, at pagkatapos ay bumabalik sa dating gawi. Ang iba ay nakakarekober ngunit tumitigil nang hindi natatanggap ang mga pagpapala ng ganap na aktibidad sa Simbahan. Nalaman natin na kabilang sa lubusang pagrekober ang paghahanap ng balanse at ugnayan sa pagitan ng 12 hakbang sa pagrekober at ng ebanghelyo ni Jesucristo.

Nagiging mga bagong nilalang tayo kay Cristo, at dahil dito, maaari tayong maging mga makapangyarihang kasangkapan upang tulungan ang Panginoon sa magkabilang panig ng tabing (tingnan sa 2 Corinto 5:17). Pinatotohanan natin ang karagdagang lakas na nahahanap natin kapag patuloy nating isinasagawa ang mga alituntuning ito ng ebanghelyo sa lahat ng aspeto ng ating mga

buhay, kabilang na ang ating pagiging aktibo sa Simbahan. Ang mga alituntuning isinasabuhay natin sa pagrekober, ang mga aral na natututuhan natin, at ang mga karanasang natatamo natin ay tumutulong sa atin na lumapit kay Cristo nang mas lubusan at aakay sa atin na kumilos ayon sa plano ng Panginoon. Tayo ay nagiging mga “sabik” na miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw (Doktrina at mga Tipan 58:27).

Pinagpala tayo ng Panginoon habang ginagamit natin ang mga kasangkapan iminungkahi sa gabay na ito. Gayunman, ang Simbahan ni Jesucristo ang kamalig ng lahat ng kasangkapan na kailangan natin upang mapanatili ang ating katinuan at umunlad sa landas ng tipan. Sa pagwawakas natin ng gabay na ito, inaanyayahan natin ang lahat ng kalahok sa Addiction Recovery Program ng Simbahan na “magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo, na may ganap na kaliwanagan ng pag-asa, at pag-ibig sa Diyos at sa lahat ng tao” (2 Nephi 31:20). Kapag ginawa natin ito, bibigyan tayo ng pinakadakila sa lahat ng pangako ng Panginoon: “Kayo ay magkakaroon ng buhay na walang hanggan” (talata 20).

Bilang pagwawakas, iniiwan namin sa iyo ang aming patotoo na may pag-asa para sa pagrekober sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo at ng mga alituntuning ito. Nakibahagi kami sa ebanghelyo at ginawa namin ang mga hakbang na ito, at alam naming epektibo ang mga ito. Inaanyayahan ka naming manalangin para sa pagnanais at kahandaan na ipagpatuloy ang gawaing ito, na nagtutulot sa walang hanggang biyaya ni Jesucristo na kumpletuhin ang iyong pagrekober. Nawa’y pagpalain ka ng Diyos sa iyong paglalakbay.

# Apendiks

- Suporta sa Pagrekober
- Pagpili ng Sponsor
- Mga Alituntunin upang Makapagsulat ng Mabisang Imbentaryo
- Kilalanin at Masayang Tanggapin ang Baguhan

# Suporta sa Pagrekober

## Ang Kahalagahan ng Paghahanap ng Suporta

Ang suporta mula sa ibang tao ay mahalaga upang matulungan tayong makarekober at gumaling. Ang pagkakaroon ng isang taong mababalingan natin sa mga panahon ng kahinaan ay kadalasang napakahalaga. Ang pagkakaila at kusang paglayo ay mga palatandaan ng pagkakaroon ng mga hindi mapigilan at nakalululong na gawain. Madaling bumalik sa mga gawaing ito kapag walang suporta at pananaw ng iba. Mahalagang makakuha tayo ng suporta sa lalong madaling panahon sa ating pagrekober.

Ang pakikipag-ugnayan sa iba ay hindi lamang nagbibigay ng lakas ng loob na maaaring kailanganin natin, kundi nakatutulong din sa atin na maalala na tayo ay karapat-dapat mahalin bilang mga anak ng Diyos. Kapag humihingi tayo ng suporta mula sa iba, tayo ay pinagpapala at ang mga sumusuporta sa atin ay pinagpapala rin. Sa paggawa natin ng 12 hakbang at paghingi ng suporta mula sa iba, maaaring makatulong sa atin ang sumusunod na mga mapagkukunan ng suporta:

- **Ang Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo.** Ang Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo ang pinakamalalaking mapagkukunan natin ng suporta. Ang pagbabago ay naging posible 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 alinsunod sa kanilang mga kahinaan” (Alma 7:12). Madarama natin na tayo ay tinutulungan at pinangangalagaan kapag mapagpakumbaba tayong lumalapit sa ating Ama sa Langit at sa Kanyang Anak na si Jesucristo.

Mahalagang huwag kalimutan ang tulong ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala. 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.

- **Mga miyembro ng pamilya.** Ang mga miyembro ng pamilya ay maaaring mapagkunan ng suporta sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagmamahal at pagtanggap. Maaari nilang mapalago ang kanilang kakayahang sumuporta sa pamamagitan ng pagsasabuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo na itinuro sa *Gabay sa Pagsuporta: Tulong para sa mga Asawa at Pamilya ng mga Taong Nagpapagaling*. Bagama’t hindi lahat ng miyembro ng pamilya ay nasa emosyonal na posisyon upang makapagbigay ng kapanatagan, ang makagagawa nito ang kadalasang pinakamakapangyirahang mapagkukunan ng suporta.
- **Mga kaibigan.** Ang mga kaibigan ay makapagbibigay ng pagmamahal at suporta kapag sinabi natin sa kanila ang tungkol sa ating mga paghihirap, ipagtapat man natin sa kanila o hindi ang mga detalye. Kapag ang mga kaibigan ay may lakas ng loob na sabihin sa atin ang mga gawain na kailangan nating itigil o kapag hinikayat nila tayong humingi ng tulong, makasulong tayo tungo sa pagrekober. Kapag nakaranas tayo ng pagmamahal at suporta mula sa mga kaibigan, maipapaalala nito sa atin ang ating halaga.
- **Mga lider ng simbahan.** Ang mga lider ng Simbahan ay makapagbibigay ng kinakailangang suporta sa proseso ng pagbabago. Ang mga lider na ito ay makatutulong sa atin na madama ang pagmamahal ng Tagapagligtas at sila ay mayroong mahalagang papel sa pagtulong sa atin na magsisi at espirituwal na maging malinis mula sa hindi mapigilan at nakalululong na gawain.
- **Mga sponsor.** Ang mga sponsor ay mga taong nakarekober na sa pamamagitan ng paggawa sa 12 hakbang. Dahil sa kanilang karanasan, alam nila kung paano tayo tutulungang gamitin at ipamuhay ang mga hakbang. Karaniwang natutukoy nila ang pagsisinungaling at nauunawaan nila ang iba pang mga paghihirap kahit hindi natin nababatid ang mga ito.
- **Mga recovery meeting.** Ang mga recovery meeting ay isang ligtas na lugar kung saan tayo makahahapan ng pagtanggap, pagmamahal, at suporta. Sa mga miting na ito, ibinabahagi natin ang ating karanasan gayundin ang ating pananampalataya at pag-asa na makarekober sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo at pagsasabuhay ng 12 hakbang sa ating mga buhay. Ang pagbabahagi ng ating mga karanasan ay

maaaring makatulong sa atin na gawin ang mga kinakailangang pagbabago at makahanap ng pag-asa na posible ang pagrekober at paggaling.

- **Mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan at medisina.** Ang mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan at medisina ay kadalasang nakapagbibigay ng kabatiran at mga natatanging kasanayan na kailangan upang makarekober at gumaling mula sa mga hindi mapigilan at nakalululong na gawain. Kung nahihirapan pa rin tayo sa mga hindi mapigilan at nakalululong na gawain kahit na nakikibahagi tayo sa Addiction Recovery Program, dapat nating isaalang-alang ang paghingi ng propesyonal na tulong mula sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan o medisina. Kapag naghahanap ng propesyonal na tulong, dapat piliin ng mga miyembro ng Simbahan ang isang taong sumusuporta sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

## Pagpili ng mga Taong Susuporta sa Iyo

Sa Addiction Recovery Program ng Simbahan, hindi itinatalaga sa iyo ang isang sponsor o isang support system. Ang pagpapasya kung kailan at kung kanino hihingi ng tulong ay isang personal na desisyon. Mapanalanging isaalang-alang ang mga tao sa paligid mo na pinakakomportable kang hingan ng tulong o makapagbibigay ng pinakamalaking tulong sa iyo. Karaniwan, kapag mas maraming tao

ang sumusuporta sa iyo, mas malaki ang posibilidad na ikaw ay makarekober. Kapag natukoy mo na kung sino ang nais mong maging bahagi ng iyong support system, maaaring nakakahiya o nakakatakot na humingi ng tulong sa kanila. Gayunman, kapag ginawa mo ito, maaaring magulat ka sa tindi ng pagmamahal at pagtanggap na madarama mo. Kapag mas nakikipag-ugnayan ka sa iba, mas marami kang pagkakataon na makatanggap ng pagmamahal.

Tiyaking pumili ka ng mga taong talagang mapagkakatiwalaan na susuporta sa iyo. Ang ilan sa mga taong pinakapektibong makapagbibigay ng suporta sa iyo ay ang mga may kasalukuyang kaugnayan sa iyo (gaya ng mga magulang, asawa, kapamilya, lider ng Simbahan), nagnanais na magtagumpay ka, lubos na aktibo sa Simbahan, at nakauunawa o mayroong hangarin na maunawaan ang partikular na katangian ng hamong kinakaharap mo. Ang isang taong nalampasan ang sarili niyang mga hamon ay kadalasang mas may kakayahang makiramay sa mga hamong pinagdaraan ng iba. Ang mga taong may mga katulad na hamon ay kadalasang may mas malaking kakayahan na makiramay sa iyong paghihirap.

Sa iyong pagsisimula sa proseso ng pagbabago, maaaring maging mahina ka sa pisikal, emosyonal, at espirituwal na aspeto. Mag-ingat na huwag magkaroon ng hindi angkop na relasyon sa taong sumusuporta sa iyo.

## Pagpili ng Sponsor

Ang pakikipagtulungan sa isang sponsor ay makapagpapabilis sa iyong pagrekober. Masusuportahan ka ng isang sponsor sa iyong pag-unlad at determinasyong daigin ang mga hamon, labis-labis na pagdepende, o nakalululong na gawain na kinakaharap mo. Sa iyong paglalakbay tungo sa pagrekober, hindi ka nag-iisa; ang isang sponsor ay isang taong “nahahandang . . . aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw, at tumayo bilang mga saksi ng Diyos” (Mosias 18:9). Isaalang-alang ang pakikipagtulungan sa isang sponsor sa lalong madaling panahon.

### Ano ang Isang Sponsor?

Ang isang sponsor ay isang taong nakarekober na sa pamamagitan ng paggawa sa 12 hakbang. Maaaring nauunawaan niya ang mga partikular na hamon na may kinalaman sa pagrekober kahit na maaaring hindi mo nababatid ang mga ito. Ang isang sponsor ay hindi nilayong maging iyong matalik na kaibigan o propesyonal sa kalusugang pangkaisipan. Sa halip, ang papel ng isang sponsor ay tulungan kang gawin ang mga hakbang sa pagrekober.

### Paghahanap ng Isang Sponsor

Sa Addiction Recovery Program ng Simbahan, hindi itinatalaga sa iyo ang isang partikular na sponsor. Maaari mong isaalang-alang ang pagkakaroon ng sponsor sa paraang akma sa iyong indibiduwal na karanasan, mga pangangailangan, at personalidad. Ang pagkakaroon ng sponsor ay sama-samang pinagdedesisyunan mo, ng sponsor, at ng Panginoon.

Maaaring nakakatakot ang paghahanap ng isang sponsor, ngunit matutulungan ka ng iba. Ang pinakamainam na paraan upang makahanap ng isang sponsor ay sa pamamagitan ng pagdalo sa mga miting sa pagrekober. Ang mga taong may katulad na mga hamon ay kadalasang may mas malaking kakayahan na makiramay sa iyong paghihirap. Ang mga sumusunod na ideya ay maaaring makatulong sa paghahanap ng angkop na sponsor:

1. Humingi ng espirituwal na patnubay mula sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng pananalangin at pag-aayuno tungkol sa kung sino ang maaaring maging sponsor para sa iyo.

2. Isaalang-alang ang pagpili ng isang tao na gumugol na ng sapat na panahon sa pagrekober at nagawa na ang 12 hakbang.
3. Makinig habang ibinabahagi ng mga tao ang kanilang mga karanasan sa pagrekober at isipin kung kanino ka maaaring makaugnay.
4. Maaari kang ipakilala ng mga lider at facilitator ng grupo sa mga angkop at handang kandidato.
5. Tanungin ang isang taong sa palagay mo ay karapat-dapat.
6. Dapat pumili ka ng sponsor na kapareho mo ng kasarian (maliban na lamang kung kamag-anak ang sponsor).
7. Sa iyong pagsisimula sa proseso ng pagbabago, maaaring maging mahina ka sa pisikal, emosyonal, at espirituwal na aspeto. Iwasang umasa nang husto sa iyong sponsor.
8. Maaari mong hilingin sa isang tao na maging pansamantalang sponsor mo. Maaari kang magpalit ng sponsor anumang oras.

### Pagiging epektibong sponsor

Ang pagiging sponsor ay isang mahalagang paglilingkod habang ibinabahagi mo ang iyong sariling karanasan, pananampalataya, at pag-asa na natagpuan mo habang ginagawa ang 12 hakbang sa pagrekober at paggaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo. Ang mga sponsor ay nagtatanong ng magagandang tanong, nagtutuon sa mga resource, nagbabahagi ng praktikal na tulong kung paano gawin ang mga hakbang, at naghihikayat sa mga taong iniisponsoran nila na dumalo sa mga miting. Nauunawaan ng sponsor na maaaring makatulong ang iba sa pagrekober ng isang tao at hindi siya magdaramdam kung ang mga iniisponsoran niya ay humingi ng suporta mula sa iba o pumili ng ibang mga sponsor. Nasa ibaba ang ilang alituntunin upang maging isang epektibong sponsor:

1. **Unahin ang Diyos bago ang lahat ng iba pa.** Palaging alalahanin ang Diyos at tulungan ang mga taong iniisponsoran mo na umasa sa Kanya. Inatang hindi umasa nang husto sa iyo

ang mga taong iniisponsoran mo. Ang iyong responsibilidad bilang sponsor ay hikayatin ang iba na bumaling sa Ama sa Langit at sa Tagapagligtas upang magabayan at mapalakas sila. Ang iyong tungkulin ay ibahagi ang iyong mga karanasan ng pananampalataya at pag-asa upang matulungan ang taong sinusuportahan mo na madama na siya ay minamahal at sinusuportahan ng Diyos.

**2. Maging isang aktibong kalahok sa pagrekober.**

Ang isang sponsor ay dapat nakarekober na sa loob ng sapat na panahon bago maging sponsor ng sinuman (karaniwang 12 buwan o mas mahaba pa) at dapat aktibong isinasabuhay at pinag-aaralan ang mga alituntunin sa pagrekober. Maaari kang makadama ng dagdag na alalahanin sa sarili mong pagrekober kapag nagsimula ka nang maging sponsor ng ibang tao. Inatang hindi malagay sa alanganin ang sarili mong pagrekober dahil sa pag-isponsor sa iba. Inaalagaan ng sponsor ang kanyang sarili at humihingi siya ng tulong o suporta kapag kailangan.

**3. Maging mapagpakumbaba.** Bilang isang sponsor, ang iyong tungkulin ay gamitin ang iyong mga kakayahan upang makapagbigay ng suporta at patnubay.

**4. Igalang ang kalayaang pumili ng iba at magtiyaga.** Nagiging epektibo ang pag-isponsor “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” (Doktrina at mga Tipan 121:41–42). Iwasang subukang baguhin ang pag-uugali ng iba sa anumang paraan. Tulungan ang iba na isaalang-alang ang mga alituntunin at gawain at pagkatapos ay suportahan sila habang gumagawa sila ng sarili nilang mga desisyon. Igalang ang kanilang kalayaang pumili at umasa na tutulungan sila ng Panginoon habang bumabaling sila sa Kanya. Maaaring hindi pa handang sumulong ang taong tinutulungan mo. Maaaring balikan pa rin niya ang masasamang kaugalian o hindi siya kaagad sumunod sa mga alituntunin at gawain tungo sa taos-pusong pagbabago. Kailangang maging mapagpasensya sa iba ang sponsor habang naglalakbay sila tungo sa pagrekober.

**5. Maglilingkod nang hindi iniisip ang sarili.** Ang paglilingkod nang hindi iniisip ang sarili ay

nangangailangan ng pagbibigay nang walang hinihintay na anumang kapalit. Ang sponsor ay dapat magkaroon ng malaking kakayahan na umunawa at kahandaang maglaan ng oras at pagsisikap sa mga taong iniisponsoran nila. Iwasang maghangad ng papuri, paghanga, katapatan, o iba pang pampalubag-loob mula sa mga taong iniisponsoran mo.

**6. Isagawa ang iyong mga personal na tungkulin.** Ang pagiging sponsor ay hindi nangangahulugan na dapat mong ibigay ang lahat ng oras at resource mo sa mga taong iniisponsoran mo. Maaari kang magpakita ng halimbawa ng kahalagahan ng pagkakaroon ng tamang distansya sa relasyon sa pamamagitan ng pagtupad sa iba mo pang mga tungkulin, kabilang na ang sa iyong pamilya, sa Simbahan, sa trabaho, at sa sarili mo. Tandaan ang payo na ibinigay ni Haring Benjamin sa Mosias 4:27: “At tiyakin na ang lahat ng bagay na ito ay gagawin sa karunungan at kaayusan; sapagkat hindi kinakailangan na ang tao ay tumakbo nang higit na mabilis kaysa sa kanyang lakas.”

**7. Maging madasalin.** Sa tuwing pipiliin mong maging sponsor ng isang tao, hingin ang patnubay ng Panginoon upang malaman kung aling mga alituntunin o gawain ang lubos na makatutulong sa kasalukuyang mga pangangailangan ng indibiduwal. Ipagdasal palagi kung paano ka makapaglilingkod at palaging hilingin na gabayan ka ng Espiritu.

**8. Maging saksi sa katotohanan.** Maaari kang makadama ng pahiwatig na magbahagi ng mga karanasan upang maipalagan sa iba na nauunawaan mo sila. Maaari ka ring magpatotoo tungkol sa Tagapagligtas at sa Kanyang nakapagpapagaling na kapangyarihan. Ang katotohanan na ang Diyos ay Diyos ng mga himala ang susi (tingnan sa Moroni 7:29). Ang pagbabahagi ng iyong patotoo tungkol sa Kanyang awa at biyaya ay maaaring maging isa sa mga pinakamahalagang paglilingkod na maibibigay mo.

**9. Panatilihin ang tiwala ng iba.** Bilang sponsor, responsibilidad mong protektahan ang privacy ng iba. Ang pagpapanatiling tago ng pangalan at ng iba pang impormasyon ay mahalagang alituntunin sa pagpapalakas ng kakayahan mong mag-isponsor at tumulong sa iba.

## Mga Alituntunin upang Makapagsulat ng Mabisang Imbentaryo

Kapag nagsisimula sa hakbang 4, mahalagang malaman na walang isang tamang paraan upang gawin ang imbentaryong ito. Ang imbentaryo ay isang napakapersonal na proseso. Maraming tao ang pinanghihinaan ng loob o nababalisa habang sinusubukang alamin kung paano lumikha ng imbentaryo ngunit hinihikayat ka namin na magsimula lamang, kahit na nangangahulugan iyon na pagsulat ng isang listahan ng mga kaganapan.

Kailangan nating hingin ang patnubay ng Panginoon. Tutulungan Niya tayong maging totoo at mapagmahal habang binabalikan natin ang ating mga alaala at nadarama at nagsasagawa tayo ng tapat na pagsusuri sa sarili. Maaari rin tayong kumonsulta sa ating mga sponsor o sa iba pang nakagawa na ng imbentaryo. Tutulungan nila tayong mapagtanto kung paano pinakamainam na magpapatuloy.

Ang layunin ng imbentaryo ay tulungan tayong maitama ang mga bagay-bagay sa Diyos, sa ating sarili, at sa iba. Ang imbentaryo ay nagbibigay sa atin ng isang pagkakataon na umatras at suriin sa obhektibong paraan ang ating mga buhay. Habang ginagawa natin ito, nakakikita tayo ng mga pattern sa mga paraan kung paano tayo tumugon sa ating mga karanasan sa buhay, tinutukoy kapwa ang mga kapintasan ng pagkatao at mga kabutihan ng pagkatao. Nasa ibaba ang ilang mga simpleng alituntunin na makatutulong sa atin na simulan ang ating mga imbentaryo.

### A. Maghanda na Gawin ng Ating mga Imbentaryo

Habang sinisimulan natin ang ating mga imbentaryo, mahalagang patuloy na makipagtulungan sa ating mga sponsor. Tinutulungan tayo ng mga sponsor na gawin ang hakbang na ito nang epektibo. Kadalasan, ang unang tagubilin na ibinibigay ng mga sponsor ay simulan ang bawat aspeto ng imbentaryo sa panalangin at hilingin sa Diyos na akayin tayo sa katotohanan. Makapagtitiwala tayo sa mga impresyon at kaisipang dumarating sa atin.

Ang panalangin ay tutulong din sa atin na mapanatili ang pag-asa sa buong proseso. Lahat tayo ay naharap na sa parehong napakabigat na gawain na may parehong paghihirap sa pagiging lubos na tapat. Pinatotohanan natin na ang prosesong ito ang tiyak na landas na umakay sa atin pabalik sa isang tapat at masayang relasyon sa ating sarili, sa iba, at sa Diyos.

### B. Isulat ang Ating mga Imbentaryo

Ang mga imbentaryo ng ating mga buhay ay magiging pinakaepektibo kung isusulat natin ang mga ito. Maaari nating hawakan ang isang nakasulat na listahan sa ating mga kamay, rebyuhin ito, at balikan ito kapag kinakailangan. Ang mga hindi nakasulat na kaisipan ay madaling makalimutan. Habang isinusulat natin ang ating mga imbentaryo, mas malinaw nating maiisip ang tungkol sa mga pangyayari sa ating mga buhay at mapagtutuunan natin ang mga ito nang may mas kaunting gambala.

Ang ilan sa atin ay nag-aatubiling isulat ang ating mga imbentaryo dahil nahiiya o natatakot tayo sa ating mga kakayahang magsulat o sa ibang tao na magbabasa ng ating isinulat. Ngunit huwag nating hayaan na pigilan tayo ng mga takot na ito. Hindi mahalaga ang ating mga kakayahan sa pagbabaybay, balarila, pagsusulat, o pagta-type.

### C. Tukuyin ang mga Mahahalagang Pangyayari

Isinusulat natin ang tungkol sa mga mahahalagang sandali sa ating mga buhay na nakaapekto sa atin. Habang ginagawa natin ang ating mga imbentaryo, tinitingnan natin ang higit pa sa mga pangyayari at sinusuri natin ang ating mga naiisip, nadarama, at paniniwalaan. Ang mga ito talaga ang mga ugat ng ating mga nakalululong na gawain. Nalaman natin na upang ganap na gumaling at makarekober, kailangan nating suriin ang ating takot, kapalaluan, sama ng loob, galit, sariling kalooban, at awa sa sarili.

Kung minsan, nabibigatan tayo sa pagsubok na magpasya kung ano ang unang isusulat. Ipinapangkat ng ilang tao ang kanilang mga buhay ayon sa edad, antas sa paaralan, mga lugar na tinirahan, o mga relasyon. Ang iba ay nagsisimula naman sa brainstorming. Marahil ay hindi natin maaalala ang lahat nang sabay-sabay. Kailangan nating patuloy na manalangin at hayaang ipaalala sa atin ng Panginoon ang mga bagay-bagay. Iniiwan natin ang prosesong ito na walang tiyak na wakas at nagdaragdag tayo sa ating mga imbentaryo habang naaalala natin ang mga karanasan at sitwasyon.

Kinikilala natin na ang ilang mga alaala ay maaaring naiba at hindi tumpak dahil sa malalim na epekto ng panlilinlang sa sarili at trauma na maaaring magkaroon sa ating mga alaala. Ang ilan sa mga

alaala ay napakasakit at nakakahiya kaya maaaring mag-atubili tayong kilalanin at isulat ang mga ito. Gagabayan tayo ng Espiritu kapag palagi tayong nananalangin at humihingi ng feedback sa ating mga sponsor. Ang mga mapagkukunan ng suporta na ito ay tutulong sa atin na makilala ang katotohanan.

## D. Walang Takot na Maging Tapat sa Ating Pagsusuri sa Sarili

Ang susunod na mahalagang hakbang sa ating mga imbentaryo ay mas mahusay na maunawaan ang ating mga nakaraan. Ang paglalarawan kung ano ang nangyari, kung ano ang nadama natin, kung bakit ito nangyari, at kung sino pa ang naapektuhan nito ay isang proseso ng pagtuklas sa sarili. Sa pamamagitan ng isang walang takot na tapat na pagsusuri sa sarili, kinilala natin ang katotohanan ng ating mga nakaraan at kung ano ang ibig sabihin nito para sa hinaharap. Ang pagiging tapat sa ating pagsusuri sa sarili ay nakatulong sa atin na magsisi, humingi ng kapatawaran, at gumaling nang mas lubusan.

Maaaring ito ang pinakamahirap na yugto ng proseso ng pag-iimbentaryo. Masakit makita ang ating bahagi sa mga hindi maaayos na relasyon at negatibong karanasan. Ngunit ang ating mga sponsor ay maaaring sumuporta sa atin at makatulong na panatilihin tayong nakatuon at tapat. Maaari tayong magpatuloy at tanggapin natin na ang prosesong ito ng pagtuklas sa sarili ay mahalaga sa ating pagrekober. Gaya ng sinabi ni Elder Bruce D. Porter, “Ang pagtuklas sa sarili ay isang malalim na espirituwal na karanasan, isang karanasang posible para sa sinumang handang matuto. . . . Kung ang mithiin ay matapat na tutuparin, makakakita [tayo] ng kayamanan sa katapusan ng paglalakbay” (“Searching Inward,” *Ensign*, Nob. 1971, 63, 65).

Mangyaring tingnan ang bahaging pinamagatang “Halimbawa 1—Tanong na Format” para sa mga halimbawa ng mga tanong na tutulong na gabayan ka sa isang matapat na pagsusuri sa sarili.

## E. Ipagdiwang ang Ating mga Pagsisikap

Kinikilala natin na ang isang matapat na nakasulat na imbentaryo ay isang patuloy na proseso sa pagrekober. Nalaman natin na kailangan nating balikan ang ating mga imbentaryo at magdagdag sa mga ito. Ang prosesong ito ay nakatulong na palakasin ang ating pag-unawa at kakayahan na mapanatili ang pagrekober at nakatulong sa atin na bumuo ng mga bago at mas pinahusay na maayos na relasyon.

Ang hakbang 4 ay isang proseso. Maaari nating ipagdiwang ang lahat ng ating pagsisikap sa pagsulat ng ating mga imbentaryo. Ang pagsalamin sa ating mga sarili na makikita natin habang ginagawa natin ang hakbang na ito ay maaaring magbigay-inspirasyon sa atin na baguhin ang direksyon ng ating mga buhay kung tutulutan natin ito. Dahil sa pagmamahal at biyaya ng Tagapagligtas, hindi natin kailangang maging katulad ng dati. Kapag humingi tayo ng gabay sa Panginoon habang sinusuri natin ang ating mga buhay, makikita natin ang ating mga karanasan bilang mga pagkakataong matuto.

Ang proseso ng pag-iimbentaryo ay nagbibigay ng kapangyarihan sa atin na mapagkumbabang tanggapin ang ating mga kahinaan at humingi ng tulong sa Diyos upang magawang mga kalakasan ang mga ito. “At kung ang mga tao ay lalapit sa akin ay ipakikita ko sa kanila ang kanilang kahinaan. Ako ay nagbibigay ng kahinaan sa mga tao upang sila ay magpakumbaba; at ang aking biyaya ay sapat para sa lahat ng taong magpapakumbaba ng kanilang sarili sa aking harapan; sapagkat kung magpapakumbaba sila ng kanilang sarili sa aking harapan, at magkakaroon ng pananampalataya sa akin, sa gayon ay gagawin ko ang mahihinang bagay na maging malalakas sa kanila” (Eter 12:27).

## F. Maaaring Kailangan Natin ng Propesyonal na Tulong

Maaaring napakahirap ng mga karanasan o mga bagay na nangyari sa atin. Ang ilan sa mga bagay na ito ay maaaring kabilangan ng mga karanasang nakaka-trauma, tulad ng pang-aabuso, karahasan, o malubhang sikolohikal na pasakit. Habang isinusulat natin ang ating mga imbentaryo, ang pag-alala sa mga mahihirap na karanasang ito ay maaaring magbalik ng sakit, takot, at mga emosyon na kaugnay ng mga pangyayaring ito. Ang pagbabalik-tanaw sa mga masasakit na karanasan at emosyon ay maaaring magdulot ng higit na pinsala sa atin kung walang tamang suporta at tulong. Dapat nating isaalang-alang ang paghingi ng propesyonal na tulong mula sa isang therapist, tagapayo, o doktor upang maunawaan at matanggap ang mga ganitong uri ng mga pangyayari. Ang mga propesyonal ay maaaring makatulong sa atin na ligtas na maproseso ang trauma sa isang naaangkop na bilis. Kung hindi ka sigurado kung kailangan mo ang tulong na ito, mangyaring talakayin ito sa isang taong pinagkakatiwalaan mo. Maaari ka ring makipagkita sa isang propesyonal para sa isang pagtatasa at isaalang-alang ang kanyang rekomendasyon.



## Mga Halimbawa ng Pagsulat ng Imbentaryo sa Hakbang 4

Maraming matagumpay na format para sa paglikha ng imbentaryo sa hakbang 4. Gayunpaman, nalaman natin na ang mga sumusunod na elemento ay gumagawa ng isang imbentaryo na pinakaepektibo para sa pagrekober.

1. **Diyos**—Ang paggawa ng imbentaryo ay mahirap na trabaho, at hindi natin ito maisasagawa nang mag-isa. Kailangan natin ang suporta ng Diyos. Ang panalangin ay isang mahalagang bahagi ng kinakailangang pagsisikap na ito. Kapag bumaling tayo sa Diyos sa panalangin, palalakasin Niya tayo at tutulongan Niya tayong gawin ang mahalagang gawaing ito.
2. **Katapatan**—Ang mga imbentaryo ay mga masususing pagsusuri sa ating mga buhay at dapat kapabilangan ng mga pangyayari, sitwasyon, at relasyon na naaalala natin nang may paghihirap o pagkabalisa. Dapat tayong maging tapat at masinsin hangga't maaari. Nalaman natin na kung gaano tayo kahandang saliksikin ang ating mga kaluluwa, ganoon din magiging kaepektibo ang paggawa ng hakbang 4.
3. **Pagsulat**—Ang proseso ng pagsulat ay nagbibigay sa atin ng mas maraming kabatiran, pananaw, at kalinawan. Dahil sa ilan sa ating mga sitwasyon, nagiging hamon na ilagay ang ating mga imbentaryo sa pagsulat. Bagama't magkakaiba tayo ng mga kakayahan at kinahihiligan, pagpapalain ng Panginoon ang bawat pagsisikap nating ilagay ang ating pinakamahihirap na karanasan sa harapan Niya sa pamamagitan ng pagsulat. Kung nahihirapan ka sa pagsulat, humingi ng tulong sa iyong sponsor o sa iba.
4. **Sponsor**—Ang isang sponsor ay dapat isang taong nagawa na ang 12 hakbang at nakumpleto na ang kanyang sariling imbentaryo. Ang mga sponsor ay maaaring pinakamakatuulong sa paggabay sa atin sa proseso at pagwasto ng ating pananaw sa buhay. Kung hindi mo pa nagagawa, mariin naming iminumungkahi na simulan mong makipagtulungan sa isang sponsor.

Matapos nating isulat ang ating mga imbentaryo, itinatago natin ang mga ito upang magamit bilang sanggunian para sa mga susunod na hakbang sa pagrekober. Ang ating mga imbentaryo ay tumutulong sa atin na matukoy ang mga kahinaan at kalakasan ng pagkatao sa mga hakbang 6 at 7, at

ang mga tao o institusyon na binanggit natin sa ating mga imbentaryo ay magiging mga yaong kailangan nating patawarin o kung kanino tayo kailangang makipag-ayos sa mga hakbang 8 at 9. Kapag tama ang panahon, maaari nating sirain ang mga bahagi ng ating mga imbentaryo na kinabibilangan ng mga negatibo o galit na pagpapahayag, mga salaysay ng mga personal na pagkakasala, at anumang iba pang mga sensitibong bagay na hindi natin dapat ibahagi sa iba. Ang pagsira sa mga sulating ito ay maaaring maging simbolo ng ating pagsisisi at isang mabisang paraan upang mabitawan ang ating mga nakaraan.

Tulad ng naunang nabanggit, maraming paraan upang magsulat ng isang imbentaryo. Nasa ibaba ang tatlong halimbawa. Marami pang ibang paraan ng pagsulat ng imbentaryo na hindi nakalista rito. Ang mga halimbawang ito ay tutulong sa atin na makapagsimula. Anuman ang paraan o kumbinasyon ng mga paraan na ginagamit natin, mahalaga na hayaan natin ang Diyos na ipakita sa atin kung paano Niya tayo nakikita at ang bawat sitwasyon. Kung gagawin natin ito, bibigyan tayo ng Diyos ng higit na lakas at pag-asa sa proseso ng ito.

Paano tayo magsisimula? Ang ilang mga tao ay gumagawa sa kronolohikal na pagkakasunud-sunod ng kanilang mga buhay ayon sa edad, antas sa paaralan, mga lugar na tinirahan, o mga relasyon. Ang iba ay nagsisimula naman sa brainstorming. Hindi natin maaalala ang lahat nang sabay-sabay, kaya patuloy tayong nananalangin at hinahayaan natin ang Panginoon na ipaalala sa atin ang mga bagay-bagay. Palagi tayong maaaring magdagdag sa ating mga imbentaryo habang naaalala natin ang mga sitwasyon at karanasan.

**Halimbawa 1—Tanong na Format.** Ang pamamaraang ito ay gumagamit ng mga tanong upang suriin ang mga nakababahalang pangyayari sa buhay. Ito ay tumutulong sa atin na siyasatin nang mabuti ang bawat sitwasyon.

**Halimbawa 2—Worksheet na Format.** Ang pamamaraang ito ay tumutulong sa atin na ilagay sa chart at ayusin ang mga tao o institusyon na napinsala natin. Tinutulungan tayo nito na matukoy ang mga kahinaan ng ating pagkatao at nagbibigay ito ng mahalagang impormasyon para sa mga susunod na hakbang.

**Halimbawa 3—Journal na Format.** Ang pamamaraang ito na paggamit ng journal ay maaaring magbigay ng kaliwanagan sa ating mga buhay. Nagbibigay ito sa atin ng pagkakataon na pagnilayan at iproseso ang mga detalye ng ating mga buhay.

## Halimbawa 1—Tanong na Format

Habang nirerebyu natin ang ating mga buhay, ang unang hamon ay tukuyin ang mga nakaraan at kasalukuyan na sitwasyon na nagiging dahilan upang hindi tayo maging komportable. Sa huli, sinisikap nating makita ang mga kahinaan ng ating sariling pagkatao at tukuyin ang mga taong kailangan nating patawarin o kung kanino tayo kailangang makipag-ayos. Ang sumusunod na halimbawa ay gumagamit ng mga tanong upang matulungan tayong gumawa ng walang takot at masusing pagsusuri sa sarili. Ang mga tanong na ito ay tumutulong sa atin na tukuyin ang mga mahahalagang tao, sitwasyon, alituntunin, institusyon, o pangyayari. Tinutulungan tayo ng mga ito na ilarawan kung ano ang nangyari, kung ano ang nadama natin, kung bakit nangyari ito, at kung sino ang naapektuhan nito. Naglalaan tayo ng isang pahina sa bawat tao o sitwasyon. Sa bawat pahina, isinusulat natin ang ating sariling mga sagot sa mga tanong. Sinisikap nating panatilihin ang ating mga sagot na hindi lalagpas sa 15 salita—ang maiikling parirala ay sapat na.

Ang sumusunod na halimbawa ay tumatalakay sa isang pangyayari lamang, ang aksidenteng pagkamatay ng isang kapatid na babae.

### Mga Paunang Tanong

1. Ano ang nangyari? Magbigay ng maikling paglalarawan ng sitwasyon.

Ang aking kapatid na babae ay napatay sa isang aksidente sa sasakyan.

2. Bakit ako nabahala sa pangyayaring ito?

Ito ang pinakamasamang nangyari sa akin.

3. Paano nakaapekto ang pangyayari sa akin at sa mga relasyon ko (sa pinansyal, emosyonal, pisikal)? Paano ako napinsala ng pangyayaring ito?

Lumayo ako sa iba. Nadarama ko pa ring hindi ako sapat. Nagsimula akong uminom ng alak upang mamanhid sa sakit, at tumaba ako. Nawalan ako ng anumang pagnanais na ipagpatuloy ang aking pag-aaral. Ayaw kong mapalapit sa kahit kanino. Natatakot akong pumasok sa isang seryosong relasyon.

4. Ano ang mga paunang nadama ko noong nangyari iyon? Ano pa ang mga nadarama ko tungkol sa pangyayaring ito?

Ako ay nabigla at nasaktan noong nangyari iyon. Ako ay nagalit sa Diyos. Ako ay nakadarama pa rin ng pinsala.

5. Sa pagbabalik-tanaw, ano ang ilan sa mga kahinaan ng aking pagkatao na nakaambag sa sitwasyong ito? (Dapat mapanalangin nating hingin ang tulong ng Diyos upang maging mapagpakumbaba at harapin ang katotohanan, kahit na maaaring napakasakit nito.)

- Hindi ba ako naging tapat? Sino ang pinagsinungalingan ko?

Sa malaking bahagi, nagsinungaling ako sa aking sarili. Sinisi ko ang Diyos at ang aking pamilya para sa sarili kong kawalan ng pananampalataya kay Jesucristo.

- Natakot ba ako?

Oo, hindi ko maintindihan kung bakit hindi siya pinrotektahan ng Ama sa Langit. Kung ang gayong masamang bagay ay nangyari na nang isang beses, maaari itong mangyari muli.

- Sumama ba ang loob ko?

Oo, lalo na sa Diyos ngunit pati na rin sa kanyang asawa at sa nagmamaneho ng kotseng bumangga sa kanya. Sa palagay ko ay hindi makatarungan na napatay siya.

- Anong katibayan ng kapalaluan ang nakikita ko sa aking buhay? Nakakikita ba ako ng mga palatandaan ng panlilinlang sa sarili, pagmamagaling, o awa sa sarili sa aking mga saloobin at kilos?

Inasahan ko na laging magiging masaya ang aking buhay. Sa palagay ko ay hindi dapat mangyari sa akin o sa aking pamilya ang masasamang bagay. Talagang nakadama ako ng awa para sa aking sarili.

6. Nakasakit o nagkaroon ba ng negatibong epekto sa iba ang aking mga kilos? Kung oo, sino?

Ang aking mga kilos ay nakasakit sa iba sa aking pamilya, tulad ng bayaw ko. Hindi ako naging matatag sa aking mga emosyon at naglabas ako ng galit sa aking pamilya. Hindi ko pinatawad ang isa pang nagmamaneho. Ang aking galit sa Diyos ay nakasakit sa akin.

7. Ano ang ginawa ko upang makontrol ang sitwasyon? Ano ang mga kilos na ginawa ko o hindi ko ginawa upang makuha ang gusto ko?

Ako ay lumayo o hindi kaya ay napagsalitaan ng masakit ang iba. Ako ay nagmaktol. Ayaw ko lamang na maging totoo iyon. Gusto kong balikan ang nakaraan. Gusto kong buhayin siyang muli ng Diyos. Pinakiusapan ko pa nga ang aking mga magulang na ipanalanging sana ay bumalik siya. Talagang gulung-gulo ang aking isip!

8. Paano ako kumilos na parang biktima upang manipulahin ang iba (halimbawa, pangangailangan ng atensyon, pakikiramay, at iba pa)? Iginiit ko ba na tama ako? Nadama ko bang binalewala ako o hindi pinansin?

Ako ay nagmaktol, ihiniwalay ko ang aking sarili, at tumanggi akong makipag-usap sa isang tagapayo sa pighati. Ang nakita ko lamang ay ang aking mga sariling nadarama at ang aking sariling pasakit. Gusto ko lamang talaga na may ibang tao na umayos ng lahat para sa akin.

9. May kinalaman ba ako roon? Kaninong nadarama ang hindi ko pinansin dahil sa pag-iisip lamang ng aking sarili?

May kinalaman ako roon. Siya ay aking kapatid na babae, at nakadama ako ng matinding pasakit. Gayunman, hindi ako kailanman tumigil sa pagsaalang-alang sa pasakit na nadarama ng iba—ng aking mga magulang, ng aking mga kapatid na lalaki at babae, ng aming mga kaibigan, ng kanyang asawa.

10. Hindi ko ba tinanggap ang tulong mula Diyos at sa iba?

Oo, galit ako sa Diyos, kaya hindi ako nanalangin. Hindi ako nakipag-usap sa sinuman o hinayaang aluin ang aking sarili.

## Halimbawa 2—Worksheet na Format

Ang isa pang paraan upang makagawa ng imbentaryo ay punan ang chart sa ibaba. Una, punan ang unang hanay sa kaliwa, pagkatapos ay ang pangalawa, pangatlo, pang-apat, at iba pa. Ang pagpuno sa chart na ito ay maaaring magbunyag ng mga pattern na kailangan nating hanapin sa ating mga imbentaryo. Isinasaalang-alang natin ang mga positibong katangiang kailangan nating magkaroon o mayroon na tayo, na laging inaalala na kayang gawin ng Panginoon na mga kalakasan ang ating mga kahinaan (tingnan sa Eter 12:27). Naglalaan tayo ng oras upang basahin at pagnilayan ang payo ng Panginoon.

## Tao, institusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin kung saan ako ay may mga negatibong nadarama

Ano ang nangyari at ano ang kilos na ginawa ko? Magbigay ng maikling paglalarawan ng pangyayari. Isaalang-alang ang paglilista ng mga bagay mula sa aking buhay ayon sa kronolohiya, marahil sa mga pagtaas ng 5 hanggang 10 taon.

## Epekto

Bakit ako nabahala sa tao, institusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntuning ito? Naapektuhan ba nito ang aking emosyonal, pisikal, o pinansiyal na seguridad? Naapektuhan ba nito ang aking mga relasyon, pagpapahalaga sa sarili, o ambisyon para sa hinaharap?

## Mga Nadarama

Ano ang mga nadama ko noong panahong iyon? Ano ang mga nadarama ko pa rin tungkol dito? Nakadarama ba ako ng pagsisisi para sa aking bahagi sa problema o sama ng loob sa isang tao, institusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin?

## Mga kahinaan ng pagkatao

Anong katibayan ng kapalaluan ang nakikita ko sa aking buhay? Nakakikita ba ako ng mga palatandaan ng panlilinlang sa sarili, pagmamagaling, awa sa sarili, o sariling kalooban sa aking mga saloobin at kilos? Ano ang aking mga takot na nakatuon sa aking sarili na nakaambag sa sitwasyon o pangyayaring ito o sa mga nadarama ko tungkol sa tao, institusyon, o alituntuning ito?

## Magpatawad at makipag-ayos

Sino ang kailangan kong patawarin? Kanino ako kailangang makipag-ayos? Tandaan na idagdag ang aking sariling pangalan sa hanay na ito.

## Mga positibong katangian

Kapag ginagawa ko ang aking imbentaryo, maaari akong magtuon sa mahihirap na aspeto ng aking buhay. Gayunpaman, dapat ko ring isipin ang aking mga kalakasan at positibong katangian. Ano ang mga kalakasan ng aking pagkatao? Aling mga kalakasan ng pagkatao ang kailangan kong pagbutihin pa? Ang pagtuon sa aking mga positibong kalakasan ay maaaring magpaalala sa akin ng aking walang hanggan at hindi nasisirang banal na kahalagahan.

0 hanggang 10 taon						
<b>Tao, insititusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin (Ano ang nangyari? Sino ang nasaktan? at iba pa)</b>	<b>Epekto (emosyonal, pisikal, o pinansyal na seguridad; mga relasyon, pagpapahalaga sa sarili, o mga ambisyon)</b>	<b>Mga nadarama (sama ng loob, takot, panghihinayang, pasakit, at iba pa)</b>	<b>Mga kahinaan ng pagkatao (sariling kalooban, kapalaluan, kawalang-katapatan, pagmamagaling, awa sa sarili, panlilinlang sa sarili, at iba pa)</b>	<b>Magpatawad at humingi ng kapatawaran (Sino ang kailangan kong patawarin o kanino ako kailangang maki-pag-ayos?)</b>	<b>Mga positibong katangian (pag-ibig sa kapwa-tao, pagpapakumbaba, katapatan, katapangan, pananampalataya kay Jesucristo, at iba pa)</b>	<b>Aling mga katangian ang kailangan kong pagbutihin pa?</b>
Patuloy akong pinagkatuwaan at tinawag ng kung anu-ano ni Sam, isang bata sa paaralan.	Naapektuhan nito ang nadarama ko tungkol sa aking sarili at sa aking mga relasyon sa mga kaibigan. Gusto kong maging matapang, ngunit hindi ko magawa.	Natakot ako, at nahiya rin ako kung gaano ako katakot. Sana ay sinaktan ko na lamang siya.	awa sa sarili, pagmamagaling	Kailangan kong patawarin si Sam. Sa hinaharap, gusto kong maging isang tao na mabait ngunit tapat din.	Ako ay isang mabait na tao. Sa pangkalahatan ay nakikita ko ang kabutihan sa iba.	kapatawaran, katapangan
Gumawa ako ng meryenda sa isang aktibidad sa Primary. Gusto ko itong iuwi upang maipakita kina Inay at Itay, ngunit patuloy akong kumain ng maliliit na kagat habang naglalakad. Sa huli, kinain ko na lamang ang natira.	Naapektuhan nito ang pagpapahalaga ko sa aking sarili. Nais kong ibahagi ang aking nagawa sa aking mga magulang, ngunit nabigo ako.	Habang pauwi ako, pinagsisihan ko ang ginawa ko. Nadama kong ako ay napahiya, mataba, at mahina. Nadama kong ako ay isang kabiguan.	kapalaluan, awa sa sarili, katakawan, kawalan ng pagpipigil sa sarili	ako	Gusto kong gawin ang tama. Sa palagay ko ay may mabuti akong puso.	pagpapakumbaba, pananampalataya kay Jesucristo, pagpipigil sa sarili sa pagkain

10 hanggang 20 taon						
<b>Tao, ins- titusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin (Ano ang nangyari? Sino ang nasaktan? at iba pa)</b>	<b>Epekto (emosyonal, pisikal, o pinansyal na seguridad; mga relas- yon, pagpa- pahalaga sa sarili, o mga ambisyon)</b>	<b>Mga nadara- ma (sama ng loob, takot, panghihina- yang, pasakit, at iba pa)</b>	<b>Mga kahina- an ng pagka- tao (sariling kalooban, kapalaluan, kawalang-ka- tapatan, pag- mamagaling, awa sa sarili, panlilinlang sa sarili, at iba pa)</b>	<b>Magpatawad at humingi ng kapatawaran (Sino ang kailangan kong patawa- rin o kanino ako kaila- ngang maki- pag-ayos?)</b>	<b>Mga positi- bong katangi- an (pag-ibig sa kapwa-tao, pagpapa- kumbaba, katapatan, katapangan, pananampa- lataya kay Jesucristo, at iba pa)</b>	<b>Aling mga katangian ang kailangan kong pagbuti- hin pa?</b>
Natuklasan ko ang masturbation nang ang mga bata sa paaralan ay nagbibiro tungkol dito. Nang tanungin ko ang aking ina tungkol dito, nataranta siya at sinabihan niya ako na kailanman ay huwag nang gagawin o pag-uusapan ito muli.	Naguluhan ang aking kalooban dahil masarap ito sa pakiramdam ngunit naiwan akong nababagabag. Kapag kasama ko ang aking mga kaibigan sa simbahan, pakiramdam ko ay tila ako lamang ang nahihirapan dito dahil walang nagtatalakay nito.	Nadama kong ako ay napahiya, nilayuan ng aking ina, magisa, hindi tapat, at marumi.	sariling kalooban, hindi tapat, marumi, kawalan ng pagpipigil sa sarili	ako, ang aking ina	Sa palagay ko ay may mabuti akong konsensya. Gusto kong maging mabuti.	kahandaang buksan ang aking sarili sa iba, katapatan, kalinisang-puri, pagsisisi
Sa loob ng mga 14 na buwan, palagian akong nagnakaw ng pera mula sa kaha o gumamit ng mga produkto nang hindi nagbabayad sa lugar na pinagtatrabahan ko.	Palagi akong kinakabahan sa paligid ng aking tagapamahala. Naku-kunsensya ako tungkol dito ngayon ngunit hindi ko alam kung paano ito gagawing tama dahil wala na ang negosyong iyon.	takot, kasakiman, pagtutuhon sa sarili	kawalang-katapatan, sariling kalooban, panlilinlang sa sarili	ang lugar na pinagtatrabahan ko, ang aking tagapamahala	Ako ay isang masipag na manggagawa.	katapatan, pananagutan

20 hanggang 30 taon						
<b>Tao, insititusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin (Ano ang nangyari? Sino ang nasaktan? at iba pa)</b>	<b>Epekto (emosyonal, pisikal, o pinansyal na seguridad; mga relasyon, pagpapahalaga sa sarili, o mga ambisyon)</b>	<b>Mga nadarama (sama ng loob, takot, panghihinayang, pasakit, at iba pa)</b>	<b>Mga kahinaan ng pagkatao (sariling kalooban, kapalaluan, kawalang-katapatan, pagmamagaling, awa sa sarili, panlilinlang sa sarili, at iba pa)</b>	<b>Magpatawad at humingi ng kapatawaran (Sino ang kailangan kong patawarin o kanino ako kailangang maki-pag-ayos?)</b>	<b>Mga positibong katangian (pag-ibig sa kapwa-tao, pagpapakumbaba, katapatan, katapangan, pananampalataya kay Jesucristo, at iba pa)</b>	<b>Aling mga katangian ang kailangan kong pagbutihin pa?</b>
Nalasing ako sa isang party at nagising ako na may kasama akong halos hindi ko kilala.	Naapektuhan nito ang aking mga nadaramang seguridad, kaligtasan, at pagpapahalaga sa sarili. Gusto kong magpakasal sa templo, ngunit mukhang hindi na mangyayari iyon.	Nadarama kong ako ay marumi, walang pag-asa, at miserable. Pinagsisihan kong nagpunta pa ako sa party na iyon.  Bakit nangyari ito sa akin?	kawalang-tiwala, paghamak sa aking sarili at sa aking mga tinatawag na kaibigan, awa sa sarili	ako, aking mga kaibigan	Ako ay isang tao na mabait. Gusto kong malampasan ito kahit papaano. Nagsikap akong pagbutihin ang aking mga talento.	pagpipigil sa bisyo, responsibilidad, pagsunod, pag-una sa Diyos, kalinisang-puri
Ang aking kapatid na babae ay napatay sa isang aksidente sa sasakyan. Nadama kong malapit ako sa kanyang asawa at mga anak, ngunit inilayo niya ang kanyang sarili mula sa aming pamilya.	Ito ay naging isang malaking trauma sa aking buhay. Nadarama kong hindi ako sapat sa pisikal at emosyonal. Ang aking relasyon sa aking kapatid na babae at sa kanyang pamilya ay wala na talaga.	Ako ay nalulungkot sa halos lahat ng oras. Alam ko na ang alak ay hindi nakatutulong sa sitwasyon, ngunit dahil dito ay nawawala iyon sa isang maikling sandali.	pagkabalisa, takot, kawalang-kasiyahan, awa sa sarili	Diyos, ako, asawa ng aking kapatid na babae, mga taong nasaktan ko sa aking pag-inom	Ako ay isang mabuting mag-aaral at masipag na manggagawa. Mahal ko ang mga tao at nakakasundo ko ang mga iba sa trabaho.	pananam-palataya kay Jesucristo, pag-asa, pagpipigil sa bisyo

30 hanggang 60 taon						
<b>Tao, insititusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin (Ano ang nangyari? Sino ang nasaktan? at iba pa)</b>	<b>Epekto (emosyonal, pisikal, o pinansyal na seguridad; mga relasyon, pagpapahalaga sa sarili, o mga ambisyon)</b>	<b>Mga nadarama (sama ng loob, takot, panghihinayang, pasakit, at iba pa)</b>	<b>Mga kahinaan ng pagkatao (sariling kalooban, kapalaluan, kawalang-katapangan, pagmamagaling, awa sa sarili, panlilinlang sa sarili, at iba pa)</b>	<b>Magpatawad at humingi ng kapatawaran (Sino ang kailangan kong patawarin o kanino ako kailangang maki-pag-ayos?)</b>	<b>Mga positibong katangian (pag-ibig sa kapwa-tao, pagpapakumbaba, katapangan, pananampalataya kay Jesucristo, at iba pa)</b>	<b>Aling mga katangian ang kailangan kong pagbutihin pa?</b>
Masama ang loob ko sa aking manungang. Palagi siyang nangailangan ng pera, ngunit hindi siya nagtatagal sa trabaho. Pabaya siya. Natatakot akong hindi masaya ang aking anak na babae dahil sa kanya.	Nag-aalala ako tungkol sa mga pananalapi. Kapag ako ay may mga nadaramang sa kanya, naaapektuhan nito ang aking relasyon sa aking anak.	Nakadarama ako ng kabiguan. Nakadarama ako ng sama ng loob, at nagagalit ako sa aking sarili dahil sa sama ng loob. Nadarama kong nakakulong ako at hindi ako makaisip ng anumang magandang solusyon.	pagmamagaling, awa sa sarili, kapalaluan, sama ng loob	aking manungang, aking anak na babae, aking asawa	Ako ay karaniwang medyo mapagbigay. Masipag akong magtrabaho sa bahay at sa Simbahan.	pag-ibig sa kapwa-tao, kapatawaran, pagtanggap ng personal na paghahayag

Tao, institusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin (Ano ang nangyari? Sino ang nasaktan? at iba pa)	Epekto (emosyonal, pisikal, o pinansyal na seguridad; mga relasyon, pagpapahalaga sa sarili, o mga ambisyon)	Mga nadarama (sama ng loob, takot, panghihinayang, pasakit, at iba pa)	Mga kahinaan ng pagkatao (sariling kalooban, kapalaluan, kawalang-katapatan, pagmamagaling, awa sa sarili, panlilinlang sa sarili, at iba pa)	Magpatawad at humingi ng kapatawaran (Sino ang kailangan kong patawarin o kanino ako kailangang maki-pag-ayos?)	Mga positibong katangian (pag-ibig sa kapwa-tao, pagpapakumbaba, katapatan, katapangan, pananampalataya kay Jesucristo, at iba pa)	Aling mga katangian ang kailangan kong pagbutihin pa?
Ang aking asawa ay nagsasalita tungkol sa paghihiwalay o diborsyo. Alam kong hindi ako naging perpekto, ngunit hindi ako ang palaging nagiging sanhi ng mga problema.	Ang aking mga relasyon ay hindi maaayos. Naapektuhan ang aking pagpapahalaga sa sarili pati na rin ang aking pinansiyal at emosyonal na seguridad.	Takot na takot ako. Paano kung hindi ko na makita ang mga bata? Hindi ko alam kung paano ako mabubuhay pagkatapos ng diborsyo.	takot, awa sa sarili, sama ng loob, pagkabalisa	ako, aking asawa, aking mga anak	Sinubukan ko talagang magbago. Nagpunta pa nga ako sa tagapayo.	pag-ibig sa kapwa-tao, pag-ibig, kapa-yapaan, at higit na pagtitiwala sa Diyos

### Halimbawa 3—Journal na Format

Ang pagsulat ay maaaring maging isang makapangyarihang kasangkapan para sa pag-unawa at pagpapagaling. Ang mapanalangin pagsulat sa journal bago o pagkatapos gumawa ng ating mga imbentaryo ay maaaring makatulong nang malaki. Habang nirerebyu natin ang ating mga buhay, nagsisimula lamang tayong magsulat tungkol sa mga sitwasyong natuklasan natin at kung ano ang nadarama natin. Walang sistema rito. Kumuha lamang tayo ng panulat, manalangin, at magsimulang sumulat. Hayaan lang itong dumaloy! Habang iniisip natin ang ating mga buhay gamit ang pagsulat sa journal, naghahanap tayo ng mga tao, institusyon, sitwasyon, pangyayari, o alituntunin kung saan mayroon tayong mga negatibong nadarama. Nagsusulat tayo tungkol sa kung paano naapektuhan ang ating mga emosyon at nadarama, at sinusubukan nating unawain kung ano ang mga kahinaan ng ating pagkatao at kung ano ang mga kalakasang nais nating pagbutihin. Nananalangin din tayong malaman kung sino ang kailangan nating patawarin at kung kanino tayo kailangang makipag-ayos. Narito ang ilang halimbawa ng mga inilagay sa journal:

- Iniisip ko ang tungkol sa aking mga karanasan sa pagkabata kamakailan. Naalala ko ang batang

iyon—hindi ko maalala ang kanyang pangalan—ngunit mas malaki siya sa akin, at napakasama niya. Patuloy niya akong tinawag na sanggol at mas malalala pang bansag. Kinailangan kong tumakbo pauwi mula sa paaralan nang pinakamabilis na kaya ko araw-araw. Ewan ko kung doon ko nasimulang madama na tila wala akong kaibigan at na ni hindi ko magawang makipagkaibigan. Hindi ko gusto kapag tumatakas ako sa mga problema. Hindi ko gusto na matakot, ngunit hindi lamang makatarungan na ilang mga taong mas malaki at mas masama. Palagi kong sinusubukang maging palakaibigan. Siguro ay naaawa ako sa aking sarili. Hindi ko maunawaan kung bakit hindi mas mabait ang mga tao sa akin. Ako ay isang tao na mabait.

- Ako ay medyo matabang bata. Medyo sobra pa rin ang timbang ko, ngunit mahirap para sa akin na itigil ang pagkain ng isang bagay na gustung-gusto ko. Kahit noong nasa Primary ako, hindi ako nakapag-uwi ng meryenda na ibabahagi sa aking pamilya. Dahil dito, nadama kong tila isa akong kabiguan. Palagi akong nahihiya tungkol sa aking pagkain at tungkol sa aking timbang. Ang ilang tao ay maaaring kumain ng kahit anong gusto nila, at hindi ito nakaaapekto sa kanilang timbang. Nagagalit talaga ako dahil dito!



- May problema ako sa seksuwal na pagnanasa. Hindi ko naman talaga kasalanan na nahihirapan ako roon. Natuklasan ko ang masturbation nang ang mga bata sa paaralan ay magbiro tungkol dito. Nang tanungin ko ang aking ina tungkol dito, nataranta siya at sinabihan niya ako na kailanman ay huwag nang gagawin o pag-uusapan ito muli. Ngunit paano naman nang interbyuhin ako ng bishop kalaunan? Dapat ba sinabi ko sa kanya?
- Nakadama ako ng labis na kahihiyang nangyayari sa aking tahanan sa pagitan ng aking mga magulang at ang tanging nagpagaan sa nadarama ko ay ang paninigarilyo. Nakakita ako ng ilang sigarilyo at binigyan ako ng mga ito ng sigla, isang bagay na nakatulong sa kung gaano kamiserable ang pakiramdam ko. May sarili akong lihim na buhay kapag bumabangon ako sa gabi at hindi dinadalaw ng antok. Akala ko ay maaari akong tumigil kahit kailan, ngunit hindi ko talaga magawa. Pagkatapos ay naubos ko ang mga sigarilyong nahanap ko, at kinailangan kong magnakaw upang magkaroon ng pera para sa higit pa. Nagnakaw ako ng mga bagay-bagay sa pinagtatrabahuhan ko. Talagang kinabahan ako na baka mahuli ako, ng isang tao sa aking pamilya o mas malala pa, ng mga pulis. Hindi ko gusto ang kawalang-katapatan, ngunit kinailangan ko ang oras na iyon ng paninigarilyo nang mag-isa— isang bagay na para lamang sa akin. Siguro ay naawa ako sa aking sarili.
- Isa pang masamang alaala ang nangyari noong nasa kolehiyo ako. Ninais kong maging katulad ng aking mga kasamahan sa kwarto, ngunit hindi ako naanyayahan sa maraming party. Naalala ko ang gabi na sa wakas ay nagpunta ako sa isang party kung saan maraming alak. “Bakit hindi?” naisip ko. Ninais kong maging bahagi ng grupo. Ninais kong magsaya kahit minsan. Hindi ko na maalala ang sumunod na nangyari, ngunit paggising ko, may kasama akong hindi ko talaga kilala. Mula sa masama ay naging mas masama pa ang mga bagay-bagay. Bakit walang nangyayaring maganda? Walang pumapabor sa akin.
- Tila katapusan na ng mundo nang mabalitaan naming napatay ang aking kapatid na babae. Naglalakad siya sa daan at isang kotse ang umararo sa kanya. Nanlumo ang aking pamilya, at ang ilan sa amin ay gumawa ng mga bagay na hindi dapat gawin nang higit pa kaysa dati. Galit na galit ang kanyang asawa kaya sabi niya hindi na raw niya papayagan ang kanilang mga anak na makipag-usap sa amin muli. Sabi niya ang aking pamilya ay nagdudulot ng gulo sa kanilang mga buhay.
- Tila ipinagpatuloy ng aking mga anak ang tradisyon ng pamilya. Ang aking anak na babae ay nagpakasal sa isang tunay na talunan. Kailanman ay hindi sila nagkaroon ng sapat na pera, at sa totoo lang, hindi ko na rin kayang patuloy na suportahan sila. Bakit hindi siya kumuha ng trabaho at pagkatapos ay ipagpatuloy ito? Nakadama ako ng matinding kabiguan. Gusto kong maging mabuting magulang sa aking anak, ngunit ang palagiang problema sa pera ay nagdudulot ng mga problema sa pagitan namin. Sana ay maaaring basta ko na lamang matanggap ang kanyang asawa, ngunit hindi ko magawa. Patawad.
- Ang araw ng Linggo ay dapat na maging isang magandang araw ng pamilya, hindi ba? Hindi ko inakalang mangyayari ito. Sinabi sa akin ng aking asawa kagabi na kailangan muna naming manirahan nang magkabukod, na ang ibig sabihin ay paghihiwalay. Ano? Hindi ako makapaniwala. Siyempre, hindi ako perpekto, ngunit wala namang perpekto. Diyos ko, ano ang maaari kong gawin?
- Kinausap ko ang aking sponsor tungkol sa ideya ng paggawa ng imbentaryo ng aking buhay. Binigyang-diin ng aking sponsor na may tila uri ng pattern sa mga nadarama ko at na may ilang mga bagay na kailangan kong sabihin sa aking bishop. Habang binabasa ko ang mga inilagay ko sa journal nitong mga nakaraang linggo, nakita ko na palagi akong naaawa sa aking sarili. May ilang masasamang bagay na nangyari sa akin, sigurado, ngunit nasimulan ko nang makita na kapag isinuko ko ang aking sarili sa Panginoon, maaalis Niya ang ilan sa aking pasakit. Hindi ko na kailangang patuloy na gamitin ang aking pagkalulong. Wala akong kapangyarihang tumigil, ngunit ang Panginoon ang may gayong kapangyarihan.
- Ang mga banal na kasulatan at mga salita ng mga propeta ay nagsisimulang maging mas makabuluhan sa akin ngayon. Nakikita ko kung paano naaangkop ang mga ito sa aking buhay. Mas alam ko na ang mga kahinaan ng pagkatao na dating hindi ko nakikita. Kung minsan ay iniisip ko kung mas lumalala ba ang mga ito dahil mas nakikita ko na sila. Alam kong kailangan kong ituloy ang mga susunod na hakbang upang makarekober talaga ako.

## Pagkilala at Pagtanggap sa Baguhan

Ang isang baguhan ay isang tao na bago sa mga recovery meeting. Siya ay isang indibiduwal na karaniwang nagsisimula pa lamang magbago, kagagaling lamang mula sa relapse, o kaibigan o kapamilya ng isang taong nakikibaka sa adiksiyon. Ang sinumang hindi natin kakilala ay maaaring baguhan, at dahil kritikal ang mga unang miting na dinadaluhan ng mga baguhan, napakahalaga na subukang gawing komportable ang mga indibiduwal na ito at ipadamang tanggap sila.

Ang mga baguhan ay kadalasang nadududa at natatakot. Alalahanin na kailangan ng mga indibiduwal ng matinding lakas ng loob upang maamin na nakikilahok sila sa mga gawaing mapanira, na magulo ang kanilang buhay, at kailangan nila ng tulong. Kailangan din ng lakas ng loob ng mga kaibigan o kapamilya upang makapagsalita tungkol sa mga epekto ng adiksiyon sa buhay ng kanilang mahal sa buhay at sa kanilang sariling buhay. Ang ating layunin ay tulungan ang mga baguhan na gustuhing bumalik.

Mayroon tayong responsibilidad na malugod natin silang tinatanggap bago, habang, at pagkatapos ng bawat meeting. Magtiwala na gagabayan ng Espiritu ang mga baguhan sa proseso ng pagbabago. Alalahanin na kadalasang nagugulumihanang pa ang mga baguhan, kaya nararapat na maging mapagmahal at mahinahon sa pakikitungo sa kanila. Ang pagmamahal, suporta, at paghihikayat ay mahahalagang elemento ng pagdama ng pagiging tanggap at kabilang.

Nakatanggap tayo ng tagubilin mula sa Simbahan na ang mga recovery meeting ay para sa mga taong 18 taong gulang pataas. Kung ang indibiduwal ay wala pang 18, hikayatin siyang kumonsulta sa kanyang mga magulang, bishop, at mental health o physical health provider para sa iba pang mga opsyon na maaaring makatulong. Kung nais niya ng mas detalyadong paliwanag, hikayatin siyang makipag-ugnayan sa lokal na tagapamahala ng ahensya ng Family Services. Kapag naipalam mo na sa kanya ang panuntunang ito, kung patuloy siyang dadalo, huwag mo nang ipaalala muli sa kanya ang panuntunan at huwag gumawa ng kahit ano upang ipatupad ang panuntunan.

Ang mga sumusunod na mungkahi ay maaaring makatulong habang nakikitungo ka sa mga baguhan bago at pagkatapos ng mga meeting:

1. Kapag binabati mo ang isang taong hindi mo kakilala, ipakilala ang iyong sarili at itanong kung nakadalo na ba siya ng recovery meeting dati.
2. Tiyakin sa mga baguhan na sila ay nasa isang ligtas na lugar. Ipaliwanag na sinusunod natin ang alituntunin ng confidentiality at hindi na nila kailangang banggitin ang kanilang apelyido. Ipaalam din sa kanila na kung hindi sila komportableng magbasa o magbahagi sa mga miting, maaari naman silang makinig lamang.
3. Hayaan ang mga baguhan na ibahagi lamang ang gusto nila. Kilalanin na kadalasan ay hindi sila komportableng ipaliwanag kung bakit sila dumadalo sa mga miting.
4. Imungkahi na pakinggan ng mga baguhan kung may pagkakatulad sila sa ibang mga kalahok. Mas mahihikayat ang mga baguhan na bumalik sa mga miting kapag nakakaugnay sila sa mga yaong nagbabahagi. Ipaliwanag na dahil ang ating mga miting ay bukas sa mga indibiduwal na dumaranas ng iba't ibang uri ng mga gawaing mapanira, ang mga miyembro ng grupo ay maaaring hindi palaging magkakatulad ang mga karanasan ngunit kadalasan ay magkakatulad ang mga nadarama, gayundin ang mga yaong ang mga buhay ay naapektuhan ng mga pagpili o gawain ng iba. Anyayahan ang mga baguhan na manatili pagkatapos ng miting kung may mga tanong sila.
5. Magtiwala na mauunawaan ng mga baguhan ang programa kahit hindi pa nila naririnig ang bawat aspeto nito. Ipakita sa mga baguhan ang *Pagpapagaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas: Ang Addiction Recovery Program 12 Hakbang na Gabay sa Pagrekober* o ang *Gabay sa Suporta: Tulong para sa mga Asawa at Pamilya ng mga Taong Nagpapagaling* at hikayatin silang gamitin ang resources na ito (makikita sa Gospel Library sa bahaging “Adiksiyon” ng Tulong sa Buhay). Ipaliwanag sa mga baguhan na sa pamamagitan ng pakikinig sa Espiritu, pagdalo sa mga miting, at pag-aaral ng gabay, mas mauunawaan at maipamumuhay nila ang mga alituntunin at gawain na hahantong sa pagbabago.

6. Ipakilala ang mga baguhan sa facilitator. Naaalala ng mga facilitator kung ano ang pakiramdam ng pagdalo sa unang miting. Sila ay magsisilbing halimbawa sa mga kalahok at makapagpapatotoo kung paano naghatid ng pagbabago ang programa sa kanilang mga buhay.
7. Kung may mga problemang may kinalaman sa pagbabahagi ng mga baguhan ng kanilang mga karanasan, maging mahinahon hangga't maaari sa iyong pagtugon. Ang karamihan sa mga problema at tanong ay mas epektibong nasasagot pagkatapos ng miting kaysa habang nagmimiting. Kalaunan, matututunan din ng baguhan ang dapat na ikilos sa miting.
8. Ibahagi sa mga baguhan na kapamilya o mahal sa buhay ng mga yaong nahihirapan dahil sa paggamit ng pornograpiya o pag-abuso sa droga na may mahahanap na mga support group meeting para sa asawa at pamilya.
9. Pagkatapos ng miting, personal na pasalamatan ang mga baguhan sa pagdalo.
10. Tandaan na ang mga baguhan ay pagpapala sa grupo. Ang mga baguhan ay nagbibigay ng patuloy na pagkakataong maglingkod, sumuporta, at matuto mula sa isa't isa.



ANG SIMBAHAN NI  
JESUCRISTO  
NG MGA BANAL  
SA MGA HULING ARAW

TAGALOG

