

Be Thou Clean

By Elder D. Martin Goury
Of the Seventy

Mamaayo Ka

Ni Elder D. Martin Goury
Sa Seventy

October 2024 general conference

Daily repentance allows us to discern the guidance of the Lord through the Holy Ghost.

When I was about five years old, I was playing football with my friends behind the church in my small village in Côte d'Ivoire. I vividly remember the preacher's call to his congregation to cleanse their clothes in preparation for the Savior's arrival. Being young, I took this call literally. I ran home as fast as my little legs could carry me and begged my mother to clean my few clothes so that I could be spotless and ready for the Savior's coming the next day. Although my mother was skeptical about the Savior's imminent return, she still washed my best outfit.

The next morning, I put on the still slightly damp clothing and eagerly waited for the announcement of the Savior's arrival. As the day wore on and nothing happened, I decided to go to the meetinghouse. I was deeply disappointed to find that the church was empty and the Savior had not arrived. You can imagine my feelings as I slowly walked home.

Years later, as I was receiving the missionary lessons in preparation to join The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, I read the following: "And no unclean thing can enter into his kingdom; therefore nothing entereth into his

Ang matag adlaw nga paghinulsol nagtugot kana-to sa pagsabot sa giya sa Ginoo pinaagi sa Espiritu Santo.

Sa dihang nag-edad ko og mga singko anyos, nakigdula ko og soccer uban sa akong mga higala luyo sa simbahan didto sa akong gamayng baryo sa Côte d'Ivoire. Klaro pa kaayo nakong mahinumdoman ang pagdapit sa tigsangyaw ngadto sa iyang kongregasyon sa paglimpyo sa ilang mga sinina aron sa pagpangandam alang sa Pag-abot sa Manluluwas. Kay batan-on pa lage, literal nakong gibuhad kining maong pagdapit. Midagan ko og kusog padulong sa balay kutob sa akong mahimo ug nagpakiluoy sa akong mama nga limpyohan ang pipila sa akong mga sinina aron nga ako mahimong walay lama ug maandam alang sa pag-anhi sa Manluluwas sa mosunod nga adlaw. Bisan og ang akong mama dili matuohon mahitungod sa nagkaduol nga pagbalik sa Manluluwas, gilimpyohan gihapon niya ang akong labing maayo nga bisti.

Pagkasunod buntag, akong gisul-ob ang medyo umog nga sinina ug mahinamon nga nagpaabot sa pahibalo sa pag-abot sa Manluluwas. Samtang hinay-hinay nga natapos ang adlaw ug walay nahitabo, midesisyon ko nga moadto sa mitinghouse. Hilabihan ang akong kasagmuyo sa pagkakita nga walay sulod ang simbahan ug ang Manluluwas wala miabot. Makahanduraw kamo sa akong mga gibati samtang hinay-hinay kong milakaw pauli.

Mga tuig ang milabay, samtang nakadawat sa mga leksiyon sa misyonaryo agig pagpangandam sa pagpasakop sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, akong gibasa ang mosunod: "Ug walay mahugaw nga butang

rest save it be those who have washed their garments in my blood, because of their faith, and the repentance of all their sins, and their faithfulness unto the end.”

The clarification I received at that time helped me to understand the important truth that had eluded my young mind many years prior. The preacher’s message was centered on the importance of spiritual purity. He urged the congregation to seek repentance, make changes in their lives, and turn to the Savior for redemption.

Our Heavenly Father understands our mortal journey and the inevitability of sin in our lives. I am deeply thankful that He has provided a Savior to atone for our transgressions. Through the Savior’s redemptive sacrifice, each of us can repent and seek forgiveness and become clean. Repentance, a foundational principle of the gospel, is essential for our spiritual development and resilience as we navigate life’s challenges.

During the April 2022 general conference, President Russell M. Nelson invited every member of the Church to experience the joy of daily repentance. He said:

“Please do not fear or delay repenting. Satan delights in your misery. Cut it short. Cast his influence out of your life! Start today to experience the joy of putting off the natural man. The Savior loves us always but especially when we repent. ...

“If you feel you have strayed off the covenant path too far or too long and have no way to return, that simply is not true.”

If there is something that you have not fully repented of, I encourage you to heed President Nelson’s call not to procrastinate your repentance. It may require some courage to engage in this process; however, I can assure you that the joy that emanates from genuine repentance surpasses understanding. Through repentance,

nga makasulod sa iyang gingharian; busa walay makasulod sa iyang kapahulayan gawas niadtong nahugasan sa ilang mga sapot pinaagi sa akong dugo, tungod sa ilang pagtuo, ug paghinulsol sa ilang tanan nga sala, ug sa ilang pagkamat-inud-anon hangtod sa kataposan.”

Ang katin-awan nga akong nadawat niadtong higayona nakatabang nako sa pagsabot sa kaimportante sa kamatuoran nga wala masabti sa linghod nakong panghunahuna daghang tuig nang mmilabay. Ang mensahe sa tigsangyaw nakasentro sa kaimportante sa espirituhanong kaputli. Siya nag-awhag sa kongregasyon sa pagtinguha sa paghinulsol, mohimo og mga kausaban sa ilang mga kinabuhi, ug mobalik ngadto sa Manluluwas alang sa katubsanan.

Ang Atong Langitnong Amahan nakasabot sa atong mortal nga panaw ug sa dili malikayan nga sala sa atong mga kinabuhi. Ako mapasalam-aton kaayo nga Siya naghatag og usa ka Manluluwas aron sa pag-ula alang sa atong mga kapalasan. Pinaagi sa makatubos nga sakripisyo sa Manluluwas, matag usa kanato makahinulsol ug makatinguha og kapasayloan ug mamahimong limpyo. Ang paghinulsol, usa ka sukaranang baroganan sa ebanghelyo, mao ang mahinungdanon alang sa atong espirituhanong paglambo ug pagbangon samtang kita monabigar sa mga hagit sa kinabuhi.

Atol sa Abril 2022 nga kinatibuk-ang kompeniya, si Presidente Russell M. Nelson midapit sa tanang miyembro sa Simbahan sa pagsinati sa hingpit nga kalipay sa inadlaw adlaw nga paghinulsol. Miingon siya:

“Palihog ayaw kahadlok o ilangay ang paghinulsol. Si Satanas mahimuot sa inyong kaalaotan. Putla kini. Isalikway ang iyang impluwensiya sa inyong kinabuhi! Sugdi karon ang pagsinati og hingpit nga kalipay sa pagsalikway sa kinaiyanhon nga pagkatawo. Ang Manluluwas nahigugma kanato kanunay apanilabina kon kita maghinulsol. ...

“Kon inyong gibati nga natipas sa dalan sa pakigsaad nga layo na kaayo o dugay na ug walay paagi nga makabalik, klaro nga kana dili tinuod.”

Kon adunay butang nga wala pa ninyo hingpit nga mahinulsoli, ako moawhag kaninyo sa pagpatalinghog sa tawag ni Presidente Nelson nga dili ilangay ang inyong paghinulsol. Mahimong magkinahanglan og kaisog ang pag-apil niini nga proseso; bisan pa niana, akong ipasalig kaninyo nga ang hingpit nga kalipay

our burdens of guilt are lifted and replaced with a sense of peace and tranquility. As we repent earnestly, we are sanctified through the Savior's blood, increasing our sensitivity to the promptings and influence of the Holy Ghost.

My eternal companion was born with a hearing impairment and as a result must wear hearing aids. Dust and sweat can affect the performance of these devices, and so each morning I observe her diligently cleaning the connecting tubes before wearing the aids. This simple yet consistent routine eliminates any dirt, moisture, or condensation, thereby improving her ability to hear and communicate effectively. When she overlooks this daily ritual, her ability to hear suffers throughout the day; spoken words gradually fade and eventually become inaudible. Just as her daily hearing aid cleaning allows her to hear clearly, daily repentance allows us to discern the guidance of the Lord through the Holy Ghost.

Near the end of the Lord's mortal ministry and before His departure to the Garden of Gethsemane, He prepared His disciples to face the upcoming trials. He assured them, saying, "But the Comforter, which is the Holy Ghost, whom the Father will send in my name, he shall teach you all things, and bring all things to your remembrance, whatsoever I have said unto you."

One of the Holy Ghost's essential functions is to caution, lead, and guide every individual who listens to the soft, inner voice. Just as the blocked communication tubes of a hearing aid can hinder proper functionality, our spiritual connection with our Heavenly Father can also be impaired, leading to dangerous misconceptions or a failure to heed His counsel. The advent of the internet has made information more accessible than ever before. This can lead us to turn to the world for guidance rather than to God. President Russell M. Nelson taught, "In coming days, it will not be possible to survive spiritually without the guid-

nga nagagikan sa tinuod nga paghinulsol dili matugkad. Pinaagi sa paghinulsol, ang atong mga palas-anon sa pagkasad-an kuhaon ug pulihan sa usa ka pagbati sa kalinaw ug kakalma. Samtang kita bug-os nga maghinulsol, kita ibalaan pinaagi sa dugo sa Manluluwas, modugang sa atong pagkasensitibo sa mga pag-aghat ug mga impluwensiya sa Espiritu Santo.

Ang akong mahangtoron nga kompanyon natawo nga adunay kakulangan sa pandungog, ug isip resulta, kinahanglan nga magsul-ob og mga abag sa pandungog. Ang abog ug singot mahimong makaapekto sa paggana niining mga himan, ug busa sa kada buntag akong naobserbahan nga makugihon siya nga maglimpyo sa nagkonektar nga mga tubo sa dili pa isul-ob ang mga abag sa pandungog. Kining yano apan makanunayon nga tulumanon nagtangtang sa bisan unsang hugaw, umog, o pagbagtok, sa ingon molambo ang iyang pandungog ug epektibong makaistorya. Kon iyang mataligam-an kini nga inadlaw adlaw nga buluhaton, ang iyang abilidad sa pandungog mag-antos sa tibuok adlaw; ang mga pulong hinay-hinayng mawala ug sa kadugayan dili na madungog. Sama sa iyang inadlaw nga pagpanglimpyo sa abag sa pandungog nga nakapaklaro sa iyang pagdungog, ang inadlaw adlaw nga paghinulsol motugot kanato nga mabati ang giya sa Ginoo pinaagi sa Espiritu Santo.

Sa hapit na matapos ang mortal nga pangalagad sa Ginoo ug sa wala pa Siya mobiya ngadto sa Tanaman sa Getsemani, Iyang giandam ang Iyang mga disipulo sa pag-atubang sa umaabot nga mga pagsulay. Siya mipasalig kanila, nag-ingon: "Siya nga inyong ikauban, nga mao ang Espiritu Santo, nga ipadala sa Amahan sa akong ngalan, magtudlo ug magpahinumdom kaninyo sa tanan nga akong gisulti kaninyo."

Usa sa mahinungdanong mga gimbuhaton sa Espiritu Santo mao ang pagpasidaan, pagtultol, ug paggiya sa matag indibidwal nga maminaw sa hinay, naa sa hunahuna nga tingog. Sama sa nasap-ungang mga tubo sa komunikasyon sa usa ka abag sa pandungog mahimong makabalda sa husto nga epekto, ang atong espirituhanon nga koneksiyon sa atong Langitnong Amahan mahimo usab nga mabalda, mosangpot sa peligroso nga mga sayop nga pagsabot o pagkapakyas sa pagpatalinghog sa Iyang tambag. Ang pag-abot sa internet naghimo sa kasayoran nga labi ka dali maakses kaysa kaniadto. Kini makatudlo kanato

ing, directing, comforting, and constant influence of the Holy Ghost.”

I am grateful that each of us can receive the gift of the Holy Ghost at the time of our confirmation. However, President Dallin H. Oaks warned that “the blessings available through the gift of the Holy Ghost are conditioned upon worthiness [and] ‘the Spirit of the Lord doth not dwell in unholy temples’ [Helaman 4:24].”

When we consciously choose to follow the guidance of prophets and apostles, our capacity to have the Holy Ghost as a constant companion grows. The Holy Ghost provides clarity in decision-making, prompting thoughts and impressions that align with our Heavenly Father’s will. Having the Holy Ghost as a constant companion is crucial for our spiritual growth.

I was recently assigned to preside over a stake conference at the Salt Lake Granger West Stake in Utah. During this event, I met a stake president who has diligently developed his ability to discern the promptings of the Holy Ghost through righteous living and daily repentance. As part of our ministering efforts, we coordinated visits to three households. Upon completing our final visit, we found ourselves with approximately 30 minutes remaining before our next engagement. As we traveled back to the stake center, President Chesnut received an impression to visit one additional family. We both agreed to follow this prompting.

We proceeded to visit the Jones family, where we discovered Sister Jones confined to bed due to illness. It was apparent that she needed a priesthood blessing. With her permission, we administered to her. As we prepared to depart, Sister Jones asked how we knew of her urgent need for a blessing. The truth is, we didn’t know. However, our Heavenly Father, who was aware of her needs, did know and inspired President Chesnut to visit her home. When we are receptive to the

sa pagdangop sa kalibotan alang sa giya imbis ngadto sa Dios. Si Presidente Russell M. Nelson nagtudlo, “Sa umaabot nga mga adlaw, dili na posible ang espirituhanong pagsugakod kon wala ang paggiya, pagdumala, paghupay, ug makanunayon nga impluwensiya sa Espiritu Santo.”

Mapasalamaton ko nga ang matag usa kanato makadawat sa gasa sa Espiritu Santo sa panahon sa atong komfirmasyon. Apan, si Presidente Dallin H. Oaks mipasidaan nga “ang mga panalangin nga anaa pinaagi sa gasa sa Espiritu Santo mag-agad diha sa katakos [ug] ‘ang Espiritu sa Ginoo dili mopuyo sa dili balaan nga mga templo’ [Helaman 4:24].”

Kon atong tuyoon sa pagpili ang pagsunod sa giya sa mga propeta ug mga apostol, ang atong kapasidad nga makabaton sa Espiritu Santo isip makanunayong kauban molambo. Ang Espiritu Santo mohatag og katin-awan sa paghimog desisyon, moaghat sa mga hunahuna ug mga impresyon nga mahiuyon sa kabubut-on sa atong Langitnong Amahan. Ang pagbaton sa Espiritu Santo isip makanunayon nga kauban importante sa atong espirituwal nga paglambo.

Bag-ohay lang ako gitahasan sa pagdumala sa usa ka komperensiya sa stake sa Salt Lake Granger West Stake sa Utah. Atol niini nga kalihokan, akong nahimamat ang usa ka presidente sa stake kinsa makugihon nga nakapalambo sa iyang abilidad sa pag-ila sa mga pag-aghat sa Espiritu Santo pinaagi sa matarong nga pagkinabuhi ug inadlaw adlaw nga paghinulsol. Isip kabahin sa among mga paningkamot sa pagpangalagad, among gisabotan ang mga pagbisita sa tulo ka pamilya. Pagkahuman sa among kataposang pagbisita, among nasuta nga adunay gibana-bana nga 30 minutos nga nahabilin sa dili pa ang among sunod nga sabot. Samtang nagbiyahe kami balik sa stake center, si Presidente Chesnut nakadawat og impresyon sa pagbisita sa usa pa ka pamilya. Nagkauyon kami nga sundon kini nga pag-aghat.

Nagpadayon kami sa pagbisita sa pamilyang Jones, diin among nadiskobrehan si Sister Jones nga naglubog sa higdaanan tungod sa sakit. Klaro nga nagkinahanglan siya og usa ka panalangin sa pagkapari. Inubanan sa iyang pagtugot, gipanalanginan namo siya. Samtang nangandam kami sa pagbiya, si Sister Jones nangutana kon giunsa namo sa pagkahibalo sa iyang dinalian nga panginahanglan alang sa panalangin. Sa tinuod, walakamimakahibalo. Apan, ang atong

guidance of the still, small voice, we are better equipped to more effectively minister to those in need.

I testify of a kind and loving Heavenly Father. Jesus Christ is the Savior and Redeemer of mankind. I testify that the Atonement of Jesus Christ is real and that as we learn to follow the guidance of the Holy Ghost, He will lead us to repent and use the power of the Savior's Atonement in our lives. President Russell M. Nelson is the true and living prophet of the Lord, with all priesthood keys on the earth today. In the name of Jesus Christ, amen.

Langitnong Amahan, kinsa nahibalo sa iyang mga panginahanglan, nasayodgayodug midasig ni Presidente Chesnut sa pagbisita sa iyang panimalay. Kon kita daling motubag ngadto sa giya sa ligdong, hinay nga tingog, mas masangkapan kita sa mas epektibong pagpangalagad niadtong nanginahanglan.

Ako mopamatuod sa usa ka mabination ug mahigugmaon nga Langitnong Amahan. Si Jesukristo mao ang Manluluwas ug Manunubos sa kalibotan. Ako mopamatuod nga ang Pag-ula ni Jesukristo tinuod ug nga samtang kita magkat-on sa pagsunod sa giya sa Espiritu Santo, Siya mogiya kanato sa paghinulsol ug sa paggamit sa gahom sa Pag-ula sa Manluluwas diha sa atong mga kinabuhi. Si Presidente Russell M. Nelson mao ang tinuod ug buhi nga propeta sa Ginoo, nga aduna sa tanang mga yawe sa pagkapari dinhi sa yuta karon. Sa ngalan ni Jesukristo, amen.