

Ti

# Word of Wisdom





**G**apu ta apektuannatayo a naespirituan ti pisikal a kasasaadtayo, inikkannatayo ti Nailangitan nga Amatayo kadagiti bilin a naisangrat a mangpasayaat lti pisikal ken naespirituan a salun-attayo. Kas paset iti Pannakaisubli ti ebanghelio ni Jesucristo, impalgak ti Dios ken ni Propeta Joseph Smith no kasano a maaywanantayo dagiti bagitayo tapno mabalin nga agnaed ti Espiritu ti Dios kadatayo. Maawagan daytoy a paltiing iti Word of Wisdom. Ti panagtungpal iti daytoy a bilin ket naidawat a kasapulan para iti panagbuniag iti Ti Simbaan ni Jesucristo dagiti Santo iti Ud-udina nga Aldaw. Naindaklan a bendision ti maikari kadagiti mangipakita iti pammatida babaen ti panagtungpalda iti daytoy a bilin.

### *Ania ti Word of Wisdom?*

Impalgak ti Apo ken ni Propeta Joseph Smith ti Word of Wisdom. Iti daytoy a paltiing naballaagantayo a liklikantayo ti alkohol wenno makabartek nga inumen, tabako, ken dagiti napudot nga inumen, a kayatna a sawen ti kape ken tsaa. Iti di nabayag insuro dagiti propeta a nasken a saantayo nga agusar iti ania man a sustansia nga addaan kadagiti maiparit a druga wenno makadangran ken makairuam a sustansia. Isuro pay ti Word of Wisdom a nasken a saggaminsan laeng a mangantayo iti karne ken nasken a mangantayo kadagiti bukbukel, bungbunga, ket natnateng.

*Para iti naespirituan ken pisikal a pagsayaatam, kidkiddawen ti Apo kenka a liklikam ti:*

- *Alkohol.*
- *Tabako.*
- *Kape ken tsaa.*
- *Dagiti maiparit a druga.*
- *Dagiti dadduma pay a makadangran wenno makairuam a sustansia.*

## *Dagiti Bendision ti Word of Wisdom*

Ti panagtungpal iti Word of Wisdom ket mangpadur-as iti pisikal ken naespirituan a pagsayaatam. Nupay makapadaska pay laeng kadagiti pannubok ti normal a salun-at, ti panagtungpal iti daytoy a bilin ket mangtulongto kenka a maaddaan iti nasalsalun-at a bagi ken panunot.

Iti Baro a Tulag dinakamat ni Apostol Pablo ti bagi a kas maysa a templo: “Dikay ammo a dakay ti templo ti Dios, ket ti Espiritu ti Dios agtaeng kadakayo? No siasinoman a tao dadaelenna ti templo ti Dios, isu rebbamento ti Dios; ta ti templo ti Dios nasantuan; ket dayta a templo dakayo” (1 Taga Corinto 3:16–17).

Bayat ti panagtungpalmo iti Word of Wisdom, ti nakain-inaka, sensitibo, naespirituan a paset ti kinataom ket maisagananto nga umawat iti pannarabay manipud iti Dios. Agsursuro a dumngeg kadagiti naespirituan a panignay ken parikna. Maballaagankanto maipapan kadagiti pagpeggadan ken matarabaykanto babaen ti Espiritu Santo. Dumur-asto ti siribmo ken pannakaammom. Maaddaankanto iti dakdakkal a talna iti panunot, dakdakkal a panagteppel iti bagi, ken managtalek a galad maipapan iti biag ken iti masakbayan.







## *Maysa a Word of Wisdom*

*Daytoy a paltiing, a naawat ni Propeta Joseph Smith idi 1833, ket pangiturong manipud iti Nailangitan nga Amatayo para kadagiti annakna ita nga agdama. Dagiti sumaganad ket adaw manipud iti daytoy a paltiing, a masarakan iti Doktrina ken Katulagan, benneg 89:*

*“Ti Nainsiriban a Balikas, a para iti pagimbagan ti . . . simbaan, kasta met dagiti santo ti Zion . . .*

*“Naited a pagbatayan nga addaan iti kari, a mainugot iti kabaelan dagiti nakapsut ken dagiti kakapsutan kadagiti amin a santo. . . .*

*“Adtoy, pudno, kastoy ti kuna ti Apo kadakayo: Kas banag dagiti dakes ken panggep a simmeksek ken sumeksekto iti puspuso dagiti agkukunsabo a tao kadagiti maudi nga al-daw, . . . palagipankayo, babaen ti pannangtedko kadakayo iti daytoy nainsiriban a balikas babaen ti paltiing —*

*“A no asinoman kadakayo ti uminum iti arak wenno nain-gel nga inumen, adtoy saan a nasayaat. . . .*

*“Ket manen, saan a para iti bagi ti tabako, wenno para iti tian, ket saan a nasayaat para iti tao. . . .*

*“Ket manen, saan a para iti bagi wenno tian dagiti napu-dot nga inumen [tsaa ken kape].*

*“. . . Insangrat ti Dios dagiti amin a nasayaat a ruot a para iti bagi, nakabuklan, ken aramaten ti tao. . . .*

*“Wen, kasta met ti karne dagiti ayup ken dagiti tumatayab, siak, ti Apo, insangratko dagitoy nga aramaten ti tao a siyayaman; nupay kasta sagpaminsan koma ti pannakaaramatda. . . .*

*“Nasayaat amin a bukel a para iti taraon ti tao; kasta met ti bunga dagiti agkalatkat; nga agbunga, iti man daga wenno iti ngato. . . .*

*“Ket amin a santo a makalagip a mangsalimetmet ken mangaramid kadagitoy a sao . . . mapasalun-atto ti pusegda ken pata dagiti tulangda;*

*“Ket makasarakdanto iti sirib ken dakkal a kinabaknang iti pannakaammo, a kas kadagiti nailemmeng a kinabaknang;*

*“Ket agtaraydanto a di mabannong, ken magnadanto a di agkapsut.*

*“Ket siak, ti Apo, agkariak kadakuada, a labasanto ida ti mangdadael nga anghel, a kas kadagiti annak ti Israel, ket saannanto ida a papatayen. Amen” (Doktrina ken Katulagan 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).*







## *Panangisardeng kadagiti Makadangran a Sustansia*

No agus-usarka iti tabako, alkohol, kape, tsaa, maiparit a droga, wenna dadduma pay a makadangran ken makairuam a sustansia, isardengmo itan. Mabendisionankanto iti nasalsalun-at a bagi ken espiritu. Sumagmamano a tao ti naaddaan kadagiti ugali wenna pannakairuam kadagiti sustansia a mangparigat kadakuada tapno mangisardeng iti panangaramat kadagitoy. No marigatanka a mangisardeng kadagitoy makairuam a sustansia, kiddawem iti Dios iti karag a tulongannaka a mangsukat kadagitoy makadangran a pampanunot, aktibidad, ken pannulisog kadagiti makaitandudo, ken nasayaat nga impluwensia. Bayat ti panangpunom iti biagmo iti nasayaat ken makaitandudo, bassitto ti panagtarigagaymo para kadagiti makadangran ken saan a rumbeng. Makatulongto kenka dagitoy sumaganad a singasing:

- Ikeddengmo nga isardeng. Agkararag ken agayunoka nga addaan panagtalek a tulongannakanto ti Apo a mangparmek iti pannakairuammo.
- Adalen dagiti nasantuan a kasuratan. Mangyuloka kadagiti binatang ken masansan nga isaom dagitoy. Mangisangbayto dagitoy kenka iti naespirituan a bileg.
- Agkiddawka iti pammendision ti priesthood a mangtulong kenka a mangliklik iti sulisog.
- Ibellengmo dagiti makadadael a sustansia, ket saankan a mangala pay.

*Agtultuloy a padasen!*

*Bayat ti panangyaplikarmo iti Pannubbot iti biagmo, tulongannakanto ti Apo, uray no kasla nabayag ti panagdur-asmo.*

- Ilistam dagiti panawen, lugar, ken kasasaad a nakasulisogam a mangsalungasing iti Word of Wisdom. Kasaom dagiti nagannak kenka, ti asawam, dagiti misionario, ken dadduma pay a mapagtalkan a gagayyemmo maipapan iti no kasano a maliklikam dagiti banag iti listaam. Kas pagarigan, mangsapulka kadagiti baro nga aramid a pagaliwaksayan wenko pakalinglingayan a saanmonto a pakasulisogan. Dumngegka kadagiti makaitandudo a musika, agserbika kadagiti dadduma, agbasaka kadagiti nasayaat a libro, wenko mangwatwatka no masulisogka.
- Makiraman kadagiti aktibidad iti Simbaan. Naasasidegkanto iti Apo ken maaddaankanto iti nayon a pigsa a mangpamek kadagiti panagtarigagaymo kadagiti makadangran a sustansia.
- Makidanggayka iti maitutop a makatulong a grupo wenko manggun-od iti tulong ti maysa a propesional.
- Laglagipem a tulongannakanto ti Apo bayat ti panagpannuraymo Kenkuana. Mabalin a narigat unay ti panangisardeng kadagitoy a sustansia, ken sumagmamano a tao ti mabalin nga agsubli kadagiti sigud a nakairuaman nga ugali iti nasursurok ngem maminsan sakbay a maisardengda a mamimpinsan. Agtultuloyka iti panangikarigatam, ket saanka iti kaano man a mawanan iti namnama.

Babaen iti panagbalin a napakumbaba ken napudno ken panagkiddaw iti tulong ti Dios ken dagiti dadduma pay, maparmekmonto ti pannakairuammo babaen ti Pannubot ni Jesucristo.

Bayat ti panagtungpalmo iti Word of Wisdom, kuamto dagiti bendision nga inkari ti Apo.







## MAINAYON A PANAGADAL

Makatulongto kenka dagiti sumaganad a saludsod ken nasantuan a kasuratan a mangsursuro iti ad-adu pay maipapan kadagiti pagbatayan iti daytoy a polieto. Dagiti listababa (footnote) ken cross-reference kadagiti nasantuan a kasuratan ti mangiturongto kenka kadagiti mainayon a binatog ken pagadawan maipapan kadagitoy a pagbatayan.

### **Apay a nasken a naannadak maipapan iti no ania ti ipaunegko iti bagik?**

Dagiti Proverbio 20:1 (Biblia, Daan a Tulag)

1 Taga Corinto 3:16–17 (Biblia, Baro a Tulag)

1 Taga Corinto 6:19–20 (Biblia, Baro a Tulag)

Doktrina ken Katulagan 89 (Makatulong kenka dagiti misionario wenna ti maysa a miembro ti Simbaan a makaala iti maysa a kopia ti Doktrina ken Katulagan. Mabalnmo pay ti mapan iti [www.mormon.org](http://www.mormon.org) a mangsapul iti daytoy iti online.)

“Word of Wisdom,” *True to the Faith* (Makatulong kenka dagiti misionario wenna ti maysa a miembro ti Simbaan a mangala iti maysa a kopia daytoy a libro). Masarakam pay daytoy iti online iti [www.mormon.org](http://www.mormon.org).)

### **Ania dagiti naespirituan ken naindagaan a bendision a sumangbay iti panagtungpal kadagiti bilin ti Dios para iti salun-atko?**

Daniel 1:3–20 (Biblia, Daan a Tulag)

### **Kasano a papigsaennakto ti Apo no masulisogak?**

Mosiah 5:2 (Libro ni Mormon, panid 197)

Mosiah 7:33 (Libro ni Mormon, panid 203)

Alma 13:27–29 (Libro ni Mormon, panid 307)

Ether 12:27 (Libro ni Mormon, panid 653)

## Ania ti Nasken nga Aramidek?



- Agtultuloy iti panagbasa iti Libro ni Mormon.  
Dagiti maisingasing a basaen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Agtungpal iti Word of Wisdom. Agkararag para iti tulong iti panagtungpal iti daytoy a bilin. Mangituding kadagiti panggep a tun-oyen tapno mapasayaat ti pisikal ken naespirituan a salun-atmo babaen iti panangliklik kadagiti makadadael a sustansia ken panangipamaysa iti umno a pannangan ken dadduma pay a nasalun-at a kannawidan.
- Makimisa iti daytoy a Domingo.
- Agtultuloy nga agsagana para iti panagbuniag.  
Petsa ti panagbuniag: \_\_\_\_\_
- Bisitaen ti [www.mormon.org](http://www.mormon.org) tapno makasursuro iti ad-adu pay maipanggep iti Ti Simbaan ni Jesucristo dagiti Santo iti Ud-udina nga Aldaw.
- Agtultuloy a makipagkita kadagiti misionario tapno makasursuro iti ad-adu pay maipapan iti no kasano a mabendisionan dagiti bilin ti Dios ti biagmo.

Sumaruno a pannakipagkita: \_\_\_\_\_

Dagiti nagan ken numero ti telepono dagiti misionario:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TI SIMBAAN NI  
**JESUCRISTO**  
DAGITI SANTO  
ITI UD-UDINA NGA ALDAW

[www.mormon.org](http://www.mormon.org)

### Dagiti Pamadayaw iti Ladawan

Akinsango nga akkub, panid 6 ni Steve Bunderson. © Steve Bunderson  
Panid 2, detalye manipud ken ni Brother Joseph, ni David Lindsley. © David Lindsley  
Panid 5 ni Michael Schoenfeld  
Panid 9 © Getty Images

Panid 14 ni Rafael Luis Blanski de Menezes

© 2012 ti Intellectual Reserve, Inc. Nailatang amin a karbengan. Naimaldit iti EUA. Pannakaanamongna iti

Ingles: 2/06. Pannakaanamongna a maipatarus: 2/06. Pannakaipatarus ti *The Word of Wisdom*. Ilokano. 36953 864

ILOKANO



4

7

01161 864