

Ang Word of Wisdom





Dahil nakakaapekto ang kundisyon ng ating katawan sa ating espirituwalidad, binibigyan tayo ng ating Ama sa Langit ng mga utos na nilayong palakasin ang ating pisikal at espirituwal na kalusugan. Bilang bahagi ng Pagpapanumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo, inihayag ng Diyos kay Propetang Joseph Smith kung paano natin mapangangalagaan ang ating katawan upang mapasaitin ang Espiritu ng Panginoon. Ang paghahayag na ito ay nakikilala bilang Word of Wisdom. Ang pagsunod sa utos na ito ay kailangan para mabinyagan sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Malalaking pagpapala ang ipinangako sa mga yaong nagpapakita ng kanilang pananampalataya sa pamamagitan ng pagsunod sa utos na ito.

Ano ang Word of Wisdom?

Inihayag ng Panginoon ang Word of Wisdom kay Propetang Joseph Smith. Sa paghahayag na ito binalaan tayong umiwas sa alak, sigarilyo, at mga inuming mainit, ibig sabihin ay kape at tsaa. Kalaunan itinuro ng mga propeta na hindi tayo dapat gumamit ng anumang sangkap na may mga bawal na gamot o nakapipinsala at nakalululong na mga sangkap. Itinuturo din ng Word of Wisdom na dapat ay kaunting karne

Para sa inyong kapakanang espirituwal at pisikal, inuutusan kayo ng Panginoon na umiwas sa:

- Alak
- Sigarilyo
- Kape at tsaa
- Mga bawal na gamot
- Iba pang nakapipinsala o nakalululong na mga sangkap

lamang ang kakainin natin at dapat tayong kumain ng mga butil, prutas, at gulay.

Mga Pagpapala ng Word of Wisdom

Ang pagsunod sa Word of Wisdom ay makadaragdag sa inyong pisikal at espirituwal na kalusugan. Bagama't magdaranas pa rin kayo ng mga normal na pagbabago sa kalusugan, ang pagsunod sa utos na ito ay makakatulong para magkaroon kayo ng malusog na katawan at isipan.

Sa Bagong Tipan tinukoy ni Apostol Pablo ang katawan bilang isang templo: “Hindi бага ninyo nalalaman na kayo’y templo ng Dios, at ang Espiritu ng Dios ay nananahan sa inyo? Kung gibain ng sinoman ang templo ng Dios, siya’y igigiba ng Dios; sapagka’t ang templo ng Dios ay banal, na ang templong ito ay kayo” (I Mga Taga Corinto 3:16–17).

Kapag sinunod ninyo ang Word of Wisdom, ang maselan, sensitibo, at espirituwal na bahagi ng inyong pagkatao ay magiging handang tumanggap ng patnubay mula sa Diyos. Matutong makinig sa mga espirituwal na panghihikayat at damdamin. Mababalaan kayo sa mga panganib at magagabayan ng Espiritu Santo. Madaragdagan ang inyong karunungan at kaalaman. Magkakaroon kayo ng higit na kapayapaan ng isipan, ibayong pagpipigil sa sarili, at pagtitiwala sa buhay at sa hinaharap.





Isang Salita ng Karunungan

Ang paghahayag na ito, na natanggap ni Propetang Joseph Smith noong 1833, ay tagubilin ng ating Ama sa Langit sa Kanyang mga anak ngayon. Ang sumusunod ay sipi mula sa paghahayag na ito, na matatagpuan sa Doktrina at mga Tipan, bahagi 89:

“Isang Salita ng Karunungan, para sa kapakinabangan ng . . . simbahan, at gayon din ng mga banal sa Sion. . . .

“Ibinigay bilang isang alituntunin na may lakip na pangako, iniangkop sa kakayahan ng mahihina at ng pinakamahihina sa lahat ng banal. . . .

“Masdan, katotohanan, ganito ang wika ng Panginoon sa inyo: Dahil sa masasama at mga pakana na umiiral at iiral sa mga puso ng mga nagsasabwatang tao sa mga huling araw, . . . binabalaan [ko] kayo, sa pamamagitan ng pagbibigay sa inyo nitong salita ng karunungan sa pamamagitan ng paghahayag—

“Na yayamang ang sinumang tao ay umiinom ng alak o matapang na inumin sa inyo, masdan ito ay hindi mabuti. . . .

“At muli, ang tabako ay hindi para sa katawan, ni para sa tiyan, at hindi mabuti para sa tao. . . .

“At muli, [ang] maiinit na inumin [tsaa at kape] ay hindi para sa katawan o tiyan.

“ . . . Lahat ng mabuting halaman ay inorden ng Diyos para sa kabuuan, kalikasan, at gamit ng tao. . . .

“Oo, ang karne rin ng mga hayop at ng mga ibon sa himpapawid, ako, ang Panginoon, ay nagtalaga upang gamitin ng tao nang may pasasalamat; gayunman ang mga ito ay narapat gamitin nang paunti-unti. . . .

“Lahat ng butil ay mabuti para sa pagkain ng tao; at gayon din ang prutas ng sanga; yaong namumunga, maging sa lupa o sa ibabaw ng lupa. . . .

“At lahat ng banal na makatatandang sumunod at gawin ang mga salitang ito . . . ay tatanggap ng kalusugan sa kanilang pusod at kanilang utak-sa-buto;

“At makatatagpo ng karunungan at malaking kayamanan ng kaalaman, maging mga natatagong kayamanan;

“At tatakbo at hindi mapapagod, at lalakad at hindi manghihina.

“At ako, ang Panginoon, ay nagbibigay sa kanila ng pangako, na ang mapangwasak na anghel ay lalampasan sila, gaya ng mga anak ni Israel, at hindi sila papatayin. Amen” (Doktrina at mga Tipan 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).





Pagtigil sa Paggamit ng mga Nakapipinsalang Sangkap

Kung gumagamit kayo ng sigarilyo, alak, kape, tsaang, mga bawal na gamot, o iba pang nakapipinsala at nakalululong na mga sangkap, tumigil na ngayon. Pagpapalain kayo ng mas malusog na katawan at espiritu. Gawi o lululong na ang ilang tao sa mga sangkap kaya't hirap na silang tumigil sa paggamit nito. Kung nahihirapan kayong tumigil sa paggamit ng nakalululong na mga sangkap na ito, humingi ng tulong sa Diyos sa panalangin na palitan ng mga impluwensyang nakasisigla at makabuluhan ang nakapipinsalang mga kaisipan, aktibidad, at tukso.

Kapag pinupuno ninyo ng maganda at nakasisiglang mga bagay ang inyong buhay, mawawalan kayo ng puwang para sa mga bagay na nakapipinsala at masama. Ang sumusunod na mga mungkahi ay makakatulong sa inyo:

- Magpasiyang tigilan ito. Manalangin at mag-ayuno na may tiwalang tutulungan kayo ng Panginoon na maalis ang inyong pagkalulong.
- Pag-aralan ang mga banal na kasulatan. Magsaulo ng mga talata at bigkasin ang mga ito nang madalas. Magdudulot ito ng espirituwal na lakas.
- Humingi ng basbas ng priesthood para matulungan kayong labanan ang tukso.

*Patuloy na magsikap!
Kapag ginawa ninyong
epektibo sa buhay ninyo
ang Pagbabayad-sala,
tutulungan kayo ng
Panginoon, kahit tila ma-
bagal ang inyong progreso.*

- Itapon ang nakapipinsalang mga sangkap, at huwag nang gumamit pa nito.
- Ilista ang mga oras, lugar, at sitwasyon na natukso kayong labagin ang Word of Wisdom. Itanong sa inyong mga magulang, asawa, mga misyonero, at iba pang mapagkakatiwalaang mga kaibigan kung paano ninyo maiiwasan ang mga bagay na nasa listahan ninyo. Halimbawa, maghanap ng mga bagong aktibidad o libangan na hindi kayo matutukso. Makinig sa mga nakasisiglang musika, maglingkod sa iba, magbasa ng magagandang aklat, o mag-ehersisyo kapag natutukso kayo.
- Makibahagi sa mga aktibidad ng Simbahan. Lalo kayong mapapalapit sa Panginoon at mag-iibayo ang inyong lakas na madaig ang paghahangad ninyo sa nakapipinsalang mga sangkap.
- Dumalo sa isang angkop na support group o humingi ng tulong sa mga propesyonal.
- Huwag kalimutan na tutulungan kayo ng Panginoon kapag umasa kayo sa Kanya. Napakahirap tumigil sa paggamit ng mga sangkap na ito, at ang ilang tao ay hindi lang minsan maaaring bumalik sa dati nilang mga bisyo bago sila tuluyang makatigil. Patuloy kayong magsikap, at huwag mawalan ng pag-asa.

Sa pagpapakumbaba at pagiging tapat at sa pagsamo sa Diyos at paghingi ng tulong sa iba, madaraig ninyo ang inyong mga pagkalulong sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo.

Sa pamumuhay ninyo ng Word of Wisdom, ang mga pagpapalang ipinangako ng Panginoon ay mapapasainyo.



KARAGDAGANG PAG-AARAL

Ang sumusunod na mga tanong at banal na kasulatan ay makakatulong sa inyo na maragdagan ang inyong kaalaman tungkol sa mga alituntuning nasa polyetong ito. Ituturo sa inyo ng mga talababa at talata sa mga banal na kasulatan ang mga karagdang talata at sanggunian tungkol sa mga alituntuning ito.

Bakit ako dapat mag-ingat sa mga bagay na pumapasok sa aking katawan?

Mga Kawikaan 20:1 (Biblia, Lumang Tipan)

I Mga Taga Corinto 3:16–17 (Biblia, Bagong Tipan)

I Mga Taga Corinto 6:19–20 (Biblia, Bagong Tipan)

Doktrina at mga Tipan 89 (Matutulungan kayo ng mga misyonero o ng isang miyembro ng Simbahan na makakuha ng kopya ng Doktrina at mga Tipan. Makakapunta rin kayo sa www.mormon.org para makita ito sa Internet.)

“Word of Wisdom,” *Tapat sa Pananampalataya* (Matutulungan kayo ng mga misyonero o ng isang miyembro ng Simbahan na makakuha ng kopya ng aklat na ito. Makikita rin ninyo ito sa Internet sa www.mormon.org.)

Anong mga pagpapalang espirituwal at temporal ang darating sa pagsunod sa mga utos ng Diyos para sa aking kalusugan?

Daniel 1:3–20 (Biblia, Lumang Tipan)

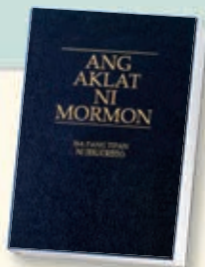
Paano ako palalakasin ng Panginoon kapag natutukso ako?

Mosias 5:2 (Aklat ni Mormon, pahina 224)

Mosias 7:33 (Aklat ni Mormon, pahina 231)

Alma 13:27–29 (Aklat ni Mormon, mga pahina 351–352)

Eter 12:27 (Aklat ni Mormon, pahina 745)



Ano ang Dapat Kong Gawin?

- Patuloy na basahin ang Aklat ni Mormon.
Mga mungkahing babasahin: _____
- Ipamuhay ang Word of Wisdom. Humingi ng tulong sa panalangin para masunod ninyo ang utos na ito. Magtakda ng mga mithiin para mapagbuti ang inyong pisikal at espirituwal na kalusugan sa pamamagitan ng pag-iwas sa nakapipinsalang mga sangkap at sa pagtuon sa tamang pagkain at iba pang mga gawaing pangkalusugan.
- Magsimba sa Linggong darating.
- Patuloy na maghanda para sa binyag.
Petsa ng binyag: _____
- Bisitahin ang www.mormon.org upang maragdagan ang kaalaman tungkol sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw.
- Patuloy na magpaturo sa mga misyonero upang maragdagan ang kaalaman tungkol sa kung paano mapagpapala ng mga utos ng Diyos ang inyong buhay.

Susunod na pagkikita: _____

Pangalan at numero ng telepono ng mga misyonero:

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

www.mormon.org

Image Credits

Pahina 2, detalye mula sa *Brother Joseph*, ni David Lindsley. © David Lindsley

© 2007 ng Intellectual Reserve, Inc. Lahat ng karapatan ay nakalaan. Inilimbag sa USA. Pagsang-ayon sa Ingles: 2/06. Pagsang-ayon sa pagsasalin: 2/06. Pagsasalin ng *The Word of Wisdom*. Tagalog.

TAGALOG



4 0201161893 7

01161 893