

Casano Ti Pamay-an Tapno Agandar Iti Biagtayo?

Kinapudnona, ti biag saan nga agandar cadagiti dadduma a tattao. Nalabit nariparyo ti dinacapappapati a panagwaras dagiti libro cadagiti pagtagilacoan ken dagiti pagurnongan-libro (libraries) a pacasursuroan ti cabucbucodan a panangtulong iti bagi.

Sapay a nacaad-adu dagiti maipabpablaac iti castoy a kita ti libro? Mabalin ngata aya a gapu ta mabigbig dagiti tattao a casapulanda ti tulong maipapan cadagiti adu a parparicut, carcarit ken sicsicor iti inaldaw-aldaw a panagbiag? Dagiti mannurat ken agipabpablaac bigbigenda daytoy, ket rinibribu dagiti libroda a maparpartuat.

Diyo ngata ammo a caadoan dagiti familia addan iti icutda ti casayaatan a libro a naipablaac a pangtulong iti bucod a bagi. Riniwriw dagiti copia a naipabpablaaken, ken maipatarus cadagiti ginagasut a pagsasao. Dagiti balbalicasna rinibribu a tawenen ti caaddana. Daytoy a libro isu dayta Bibliayo.

Nupay dayta cancanayon a caadoan a malaclaco, manmano dagiti tattao ti mangaramat ti tiempoda a mangbasa ken mangadal iti Biblia. Caadoanda ti mangpanunot a nasayaat ti caaddana iti asideg ket intunggal tao maaddan coma iti maysa, ngem manmano ti casla mangaclon a dackel ti caipapananna dayta cadatayo. Sa maysa, casano a ti maysa a banag a naisurat rinibu a tawenen ti napalabas agpaay iti nacaparpardas a pannawen ken napnoan tecnolohia a lubong? Panunoten met dagiti dadduma nga iti Biblia libro nga agpaay laeng cadagiti teolohiano ket saan a maawatan ti gagangay a tao.

Nupay casta, dagiti mangipaay iti tiempoda a mangadal iti Biblia, masaracanda a daytoy ket awan tiempoda wenno di-agpatingga a libro. Ibagbagana dagiti awan tiempoda a bambanag ken salsaludsod: Sapay nga addatayo ditoy? Sadino ti papanantayo? Ania dagiti pangwaswas cadagiti agnanayon a parparicut ti tao? Casano ti panangadaltayo iti padapada a panagbiag a sicacappia? Casano ti panagbiagtayo iti macagungguna, macapnec a biag?

Napno ti Biblia cadagiti gagangay, nalaca a pammagbaga a nagtaud iti Namarsua cadatayo. Macatulong cadatayo a cumita ken mangliclic cadagiti palab-ug a cacuyucuyog ti bucod a panagaramidatayo cadagiti bambanag. Inlanadna nga agpaay cadatayo dagiti napangruna ken nauneg a pacasursuroan cadagiti napaypayso a tattao.

Ti Biblia silalawag ti panangipakitana iti principio ti gapu ken pagbanagan – a dagiti pili ken tignaytayo, nasayaat ken dakes, pagtaudan ti nasayaat ken dakes a pagbanagan. Napno cadagiti natanang a pammagbaga no casano ti pannacaadda ti naragsac a familia, callaysa ken pannakipagayam, casano ti rumbeng a panangpatanur cadagiti ubbing, casano ti panangtengngel iti panaggastos ti familia ken ti panagballigi iti panggedan, casano ti panangtarawidwid iti salun-at, ken adu pay. Iti ababa a panna, ibagana cadacayo ti panangpaandar iti biag.

Iti daytoy a libreta inurnong ken ginupgoptayo dagiti dadduma a pammagbaga ti Biblia cadagito sumarsaruno a pagsasaritaan. Ngem iti caadoan a wagas nacur-itantay laeng ti rabawna; ti Biblia naglaon iti adal a manayon iti entero a panagbiag nga agur-uray ti panangsukimattayo cadagiti di-magatadan ti pategda a gamgameng ken kinabacnang. Isut ubbog ti espirtual kengagangay a tulong a diyo mabaelan ti maawanan.

Dagiti Carcarit Ti Panagbiag Iti Pudno A Masursuroyo

Nupay casta, itukityo dita nakemyo, a gapu ta adda dita ti pammagbaga dina cayat a saoen a nalaca a tungpalen. Masapul ti gaed ken bannog. Maysa a carit ti panangpadas nga agbiag babaen cadagiti pannursuro ti Biblia.

Ti gagangay a pagduyosantayo isu ti panagturongtayo iti dalan a sumongani iti pannursuro ti Biblia (Roma 8:7). Napalawlawantayo iti sistema ti lubong a caadoanna awan pakibiangananna cadagiti pammateg ti Biblia, ket dagiti agtarigagay nga agtulnog iti Dios masansan a masaracanda ti bagida nga aglanglangoy nga agpasurong a maibusor iti naapress nga ayus ken nalatac a capanunotan ken wagas a panangaramid cadagiti bambanag. Saan met a macatulong no makitatayo nga adu dagiti sinan-Cristiano nga awan a pulos ti panangigaedda nga agbiag babaen cadagiti pannursuro ti Dios.

Casta met, a masapul ti panagsiputtayo a dagiti bambanag saan a cancanayon nga agballigi cas ninamnamatayo, uray pay gay-atentayo a suroten ti pannursuro ti Dios. Ibaga dagiti Escritura cadatayo nga iti “tiempo ken gasat dumteng [cadatayo] amin” (Eclesiastes 9:11). Iti sabali a panna, nupay ania ti casayaat ti gaedtayo, dagiti dadduma a casasaad ken bambanag a ditay matengngel sumamay cadatayo – no dadduma agpaay a pagsayaatan, no dadduma pagdacsantay met. Nupay ta matengngeltayo ti bucod a tignaytayo, pasaray bassit wenno awan a pulos ti pannacatengngeltayo cadagiti tigtignay dagiti sabsabali a mangdalapus ken mangdangran cadatayo.

Saan nga ibaga ti Dios cadatayo a ti biag naan-anay no tungpalentayo dagiti pannursurona. Kinapudnona, ibagana cadatayo a padaanantayo dagiti panagsagaba (2 Timoteo 3:12; 1 Pedro 2:20). Ngem ipatalgedna met cadatayo a nupay adda dagiti rigirigat ken pannacapaay, “cadagiti amin a banag, makipagtrabaho ti Dios iti pagimbagan dagiti agayat Kencuana” (Roma 8:28).

Macagungguna Aya Ti Panagbiag Iti Castoy A Wagas?

Iti sangoanan amin dagitoy a rigat, adda dagiti mangsaludsod no adda met laeng magungguna iti nadiosan a panagbiag. Ngem ti Biblia ipatalgedna cadatayo a “ti kinasanto naserbi iti uray ania, agsipud ta icarina ti biag ita ken iti masacbayan” (1 Timoteo 4:8, nainayon ti panangigunamgunam).

Adda dadduma a tattao a mangbibig a ti panagbiag iti dalan ti Dios nagimet iti dackel a cari “ti biag ...iti masacbayan.” Bassit-usit dagiti macaawat nga iti nadiosan a biag adda met gunggunana iti “daytoy biag ita” – ti agdama a biagtayo a pisical. Biddut ti panangpanunotda a ti wagas ti Dios macatubeng ken macadakes iti naragsac, napnoan balligi a biag.

Nupay casta, ti wagas ti Dios iti biag, saan a dadagsen; no di ket natalipuposan kinatalgedna a bendision.

Yantangay, ti panggep ti Dios iti panangibaonna ken ni Jesu Cristo ditoy daga tapno mangted cadatayo iti gundaway iti agnanayon a biag. “Gapu iti casta unay a panagayat ti Dios iti lubong, intedna ti cacaisuna nga Anacna tapno ti siasinoman a mamati Kencuana saan a matay no di ket agbiag nga agnanayon” (Juan 3:16).

Pakibiangan ti Dios maipapan ti agnanayon a panagbiagtayo. Ngem impalgac ni Jesus ti sabali a rason ti yaayna idi kinunana, “Immayac tapno maaddaanda iti biag nga awan pagcuranganna” (Juan 10:10). Immay ni Jesus tapno maaddaantayo iti agnanayon a biag, ngem immay met tapno tulongannatayo a macaawat no casano ti panangnanamtayo iti aglaplapunosan, managpartuat a panagbiag itan.

Numanpay ta macaited cadatayo cadagiti pannuboc ken panagsagaba ti panagbiag a mangtungpal cadagiti pannursuro ti Dios (Juan 16:33; Aramid 14:22), incari ni Jesus dagiti makita a bendision ditoy ken itan iti panangsurot iti biag nga idalan ti Dios ken, iti masacbayan, iti biag nga agnanayon (Marcos 10:29-30). Mapadasantayo dagiti nasinnunuo a bendision iti daytoy a biag iti panangtungpal cadagiti pannursuro a masaracan iti Sao ti Dios.

Idinto ta ti panangsurot iti wagas ti Dios gunggunaanna ti bannogtayo, ania ti aramidentayo a pangparagsac Kencuana? Daytoy a libro ipalawagna ti dadduma a gagangay a bambanag a sangoentayo – callaysa, panangpatanur cadagiti ubbing, salun-at, panggedan, panaggastos – ken ilawlawagna no casano ti panangurogortayo ti biagtayo a mayannurot cadagiti adu a principio nga intuyang ti Biblia. Ituloyyo ti agbasa tapno marugian ti panangadalyo no casano ti panagbiagyo babaen cadagiti pagannurotan a mangpaballigi ken mangpaandar iti biag.

Callaysa: Pagbatayan Ti Familia

“Ti macabirot iti asawana macasarac iti naimbag ken macaawat iti parabur ti APO” (Proverbio 18:22). Pudno met dayta cadagiti babai a macasarac ti naayat ken nagaget nga asawa. Dagiti callaysa isudat maaramat a pagipatacder cadagiti pagilian, gimong ken camaudian dagiti civilisasion. Ti gimong napigsa laeng no napigsa dagiti callaysa ken familiaria.

Nanipud idi punganay insuro ti Dios a “panawan ti lalaki dagiti nagannac kencuana ket agtiponda iti asawana; iti casta, agmaymaysada” (Genesis 2:24). Daytoy nangayed a panangurnos, daytoy panagsinggalut ti lalaki ken babai, nairanta nga agpaut, cas ibaga dagiti tradision a ceremonias ti panagcallaysa, “ingganat’ tungpal biag.” Nasucog nga agnanayon a panagcaddua (Roma 7:2-3) a mangpataud cadagiti annac a pudno a tattao ti Dios (Malakias 2: 15) ken mangtulong cadagiti agassawa a macaawat iti nauneg, naayat a pannakicaddua ken Jesu Cristo ken dagiti camcameng ti “caamaan ti Dios,” ti Iglesiasiana (Efeso 5:25-32; 2:19-22).

Ti naragsac a callaysa isu ti maysa cadagiti caindaclan a bendision a mananamtayo. Inranta ti Dios dagiti agassawa a siraragsac nga agbiag inggana panungpala apaman nga agsinnucacda cadagiti carincari ti panagcallaysada. Iti daytoy a pagbanagan ti Eclesiastes 9:9 ibilinna cadagiti assawa a lallaki a “Nanamenyo ti biag – sica ken ti babai nga ay-ayatem iti amin nga aldaw ti nacaparpardas a biag nga inted ti Dios cadacayo iti siroc ti init; ta dayta laeng ti gunggunayo iti biag, cadagiti bambannogyo a nacaringgoranyo.” Casta met, dagiti assawa a babai nanamenda coma ti biag cadagiti assawada.

Panaginnarem: Panagsagana Iti Callaysa

Segun iti Sao ti Dios, ti pacaibatayan ti nasayaat a callaysa naiwayat a nabayagen sacbay ti ceremonias ti casar. Maipasdeken apaman a rugyan ti dua a tattao [baro ken balasang] ti aginnarem.

Bayat ti panagdackel dagiti ubbing, “Caano ti panangrugic nga agarem?” dayta a saludsod ti gagangay a saludsodenda cadagiti nagannac cadacuada. Nupay ti Biblia awan ti itedna a nasinnunuo a tawen iti rumbeng a panagarem, dagiti nasirib a nagannac isuroda dagiti agtutubo nga annacda iti nasimbeng ken natanang a principio ti Biblia a macatulong cadacuada a mangannurot iti cababalin a pagannurotan ti Dios. Ikeddeng coma dagiti nagannac no caano ti rumbeng a panagarem dagiti annacda a maibatay cadagiti kinatangkendan ken no nacasaganadan a mangibaclay cadagiti annongen a patauden dagiti tigtignayda. Sacbay nga ipalubos dagiti nagannac ti panagaremnda, isuroda ken papigsaenda coma nga umuna ti nakem dagiti annacda a mangannurot cadagiti nadosan a pagannurotan imbes nga ibulosda ida nga agaramid iti aniaman a gagangay a sumangbay cadacuada.

Ti panangisuro cadagiti ubbing cadagiti pagannurotan ti Dios sacbay a mapalugodanda nga agarem casla caugmaan nga ugali ken macatelled cadagiti dadduma a mangipagarup a nalawlawaganen ti wagas ti panagpampanunotda. Ngem caadoan a gobierno dida ipalubos

dagiti tattao nga agmaneho ti automobil inggana maipakitada ti pannacaammo ken baelda a mangaramid iti casta iti natalged a wagas. Awan ti managannong a naganac a mangicabil iti agtutubo nga anacna iti uneg ti automobil ket ibulosna iti tengnga ti calzada a pagtartarayan dagiti bumanesbes a luglugan a dina sinursuroan nga immuna iti panagmaneho.

Iti cabaroanan a lubongtayo ti panaginnarem saan a maawanan cadagiti peggad. No awanan ti rumbeng a sursuro, adu dagiti agcabannuag ti agbalin a nacaderderrep, macaala cadagiti sacsakit nga agtaud iti linalasag nga aramid, mapadasanda ti agsicug iti dida cayat ken pilienda ti biddut a dalan a casla naragsac ken nalinteg iti dayta a tiempo ngem agturong iti di-mayebcas a rigat (Proverbio 14:12; 16:25). Masapulda ti nasapa a pannursuro ken agpinnalatipat a panangsalaysay no sapay ken casano ti panangsaluad dagiti pammateg ti Biblia cadagiti agcabannuag iti cascasta a panagsagaba.

No awan ti rumbeng a pannursuro, adu dagiti tattao ti saan a pulos macapadas iti naragsac a callaysa. Dagiti naayat a nagannac dida cayat nga agrigat dagiti annacda. Ngem no baybay-anda ida nga awan ti pannacaammoda talaga nga agturongda iti dalan a pagleddaangan. Ti natalipuposan a pannacaawat cadagiti pagrucodan ti Dios maipapan iti panaginnarem ken panagcallaysa isut maysa cadagiti caindaclan a bendision a maawat dagiti annac nga agtaud cadagiti nagannac.

Nupay casta, adda dadduma a tattao, ti nacalabasen iti dayta a punto, nadanondan ti nataengan nga edad ken mabalin a naasawaan wenno nakisinada payen. Makita ngarud ti casayaat ti panangisuro cadagiti agcabannuag ken agtutubo, iti rumbeng a cababalin ti panaginnarem. Ngem casano ngay dagiti nataenganen? Mabalbaliwan aya daytoy a principio? Gapu ta laclacay wenno bacbaket dagiti nataengan, mangted aya dayta cadacuada ti ad-adu a wayawaya ngem dagiti agtutubo? Amin aya a bambanag rumbeng cadagiti agkinnaayatan a nataengan?

Cas makitatayto, dagiti pagrucodan ti Dios agpaay cadagiti isuamin a tattao iti amin a tawen ken panawen. Awan Kencuana ti dua a paset ti pangiwanwan – maysa agpaay cadagiti nataengan, maysa met cadagiti agcabannuag. Ti panangtungpal cadagiti bilbilin ti Biblia agpadpada a macagungguna uray ania ti edad ti tao. Ti panangsalungasing cadagiti lininteg ti Dios agpadpada a macadadael cadagiti tattao iti uray ania nga edad.

Dagiti Cabaroanan A Pagrucodan Iti Panaginnarem

Tapno matarusan ti panaggidiat ti wagas ti Dios ken ti lubong, usigentayo dagiti gagangay nga aramid dagiti aginnarem iti Makinlaud a lubong.

Adu dagiti mangibaga a no aginnarem dagiti agayan-ayat, rumbeng ti panagcaiddada a mangpanecnec ti panagsinnurotanda. Mamatida nga iti panagcaidda (sex) maysa a casisigud a pangyebcas iti ayan-ayat ti dua a tattao, ket isu dayta ti nainsigudan nga aramid ti agcabalay wenno “panagcuyogda” iti bucodda a panagcaddua. No agsinanto dagita nga agcaasmang ket mangrugida manen a makiinnarem iti sabali, ti gagangay a panangipapan siwayawayada latta a makicaidda cadagiti baro a caasmangda.

Daytoy aramid a panagsasaruno ti pannakicaidda – ti pannakicaidda iti maymaysa a tao a di-naasawaan iti maminsan a daras – adu dagiti mangibilang a rumbeng daytoy a wagas ti panaginnarem ken panangbiroc iti masacbayan nga asawa.

Idiay Estados Unidos agarup dua-a-cacatlo cadagiti naasawaan a babbai agangay 20 ti edadda nakicaiddadan cadagiti masacbayan a caasmangda sacbay ti panagcallaysada (Roberto Moeller, “America’s Morality Report Card,” *Christian Reader*, November-December 1995, pp. 97-100).

Daytoy mapagduaduaan nga aramid sursuroten dagiti adu nga agcabannuag iti Makinlaud a lubong.

Maysa pay a nadayaw a principio, segun cadagiti agdama a pagrucodan, dagiti agcaasmang ilatacda coma ti aniaman a sakit a nagtaud iti linalasag a kinaderrep sacbay nga agcaiddada tapno maaramat ti rumbeng a pangsalluad. Mainayon pay, ti panangsurot iti “natalged a panagcaidda” (safe sex) [panagaramat iti supot, wenno pildura tapno maliclican ti saan a cayat a panagsicug ti babai] yaw-awisda nga isu ti rumbeng nga aramiden. Dagitoy nga ar-aramid nagsacnapdan ket umad-adu dagiti escuelaan a mangted ti awan bayadna a “contraceptivo” cadagiti agad-adal, awan a pulos ti saludsod.

Dagiti Pagrucodan Ti Dios Iti Panaginnarem

Dagiti record ti pacasaritaan ti lubong, cas cadagidi idiay ugma a ciudad ti Corinto, ipalgacda nga iti uneg ti Emperio Romano, daydi cadur-asan ti tecnolohia a civilisasion cadagidi nga aldaw, ti kinapangruna ti panagcacaidda idi umuna a siglo maipadada met laeng cadagiti cabaroanan nga ar-aramid ti panaginnarem cadagitoy nga aldaw. Nacaro ti pannacatiritir dagiti pagrucodan ket ti pannacaiddua ken pannacaidda cadagiti balangcantis a babai iti templo saan a minatmatan a dakes no di ket naibilang a rumbeng a wagas ti panagrucbab.

Babaen ken ni apostol Pablo, insuro ti Dios dagiti taga-Corinto ti nasaysayaat a wagas.

“Adaywanyo ti immoralidad,” insuratna. “Ta malacsid daytoy, uray ania ti pagbasolan ti tao, saanto a macadadael iti bagina. Ngem no makicamalala, macabasol metten iti mismo a bagina. Diyo cadi ammo a ti bagiyo ti templo ti Espiritu Santo? Diyo cadi ammo nga agtaeng cadacayo daytoy nga Espiritu nga inted ti Dios? Saanyo a cucua ti bagiyo, no di ket cucua ti Dios. Nangina ti inggatangna cadacayo. Ngarud, aramatenyo ti bagiyo a pagdayaw iti Dios” (1 Corinto 6:18-20).

Sapay a naitured ni Pablo ti nangibunannag iti cabucbucodan a cababalin dagiti sabali? Nacaturtured gapu ta natarusanna a palubosan ti Dios ti panagcaidda no laeng iti uneg ti panagcaidda dagiti nagcallaysa (Genesis 2:24; Hebreo 13:4). Ti panagcaidda iti aniaman a sabali a casasaad immoral idi ken ita agdama.

Simmaruno ti nalinlinteg pay a panangibunannag ni Pablo ti pananglangenlangen dagiti lallaki ken babai. Indagadagna cadagiti cacabsat nga agbiagda iti wagas a macaay-ayo iti Dios (1 Tesalonica 4:1), ket insuratna:

“Daytoy ti pagayatan ti Dios cadacayo: Cayatna nga agsantocayo ket idiaanyo ti immoralidad. Tunggal lalaki ammona coma ti nasantoan ken natacneng a wagas ti panangasawa, saan a dinderrep a cas ar-aramiden dagiti saan a macaammo iti Dios. Awan coma ngarud ti siasinoman a mangilupit wenno manggundaway iti cabsatna.

“Imbagamin daytoy ket nainget ti panangballaagmi cadacayo a dusaento ti Dios dagiti agaramid cadagiti cacastoy a kinadakes. Saannatayo nga inayaban ti Dios tapno agbiagtayo iti kinaderrep, no di ket iti kinasanto. Ngarud, ti sumukir iti daytoy a pannursuro, saan a tao ti sukirena, no di ket ti Dios a mangted cadacayo iti Espiritu Santona” (versiculo 3-8).

Ti cadawyan ken aramid a panaginnarem – nga agturong iti panagcallaysa – nadayaw coma ti pannacaaramidna. Saan coma a maipababa iti pategna ket agbalin a pambar a pagpataud ti dakes a panagragasac. Namnamaen ti Dios a sumrectayo iti callaysa a berhin. Daytoy a wagas pangipakita a dayawentayo ti Dios, iti bagitayo, dagiti masacbayan a caasmangtayo, ken ti nadiosan a timpuyog ti callaysa.

Ti wagas ti Dios isu ti casayaatan a pangpaballigi iti callaysa. Dagiti sociolohistas nasaracanda a dagiti pagrucodan ti Dios iti panaginnarem isu ti macapartuat ti agpaut a callaysa. “Calpasan ti panangusig cadagiti wagwagas ti panagcaidda ken callaysa cadagiti 13,000 a nataengan, dua a sociolohistas ti Universidad ti Wisconsin-Madison ti nangikeddeng a dagiti agassawa a nagcabbalayan sacbay ti panagcallaysada napadasanda ti nangatngato a tucad ti riribuc ti agassawa ken saanda nga agcasungdoan a nasayaat. Dagita cacasta nga agassawa saanda unay nga igaed ti rebbengen ti callaysa ket nakitada nga ad-adda ti panagsisinada ngem dagiti saan a nagcacaidda sacbay ti panagcallaysada” (*Journal of Marriage and the Family*, Vol. 54, 1992).

Panaginnarem: Isurona Ti Nalinteg A Wagas

Casano ti panangsumang dagiti masecna a nagannac iti pannacaiguyod dagiti annacda a mangsuot cadagiti dakes nga ar-aramid ti panaginnarem?

Ti umuna nga addang, cas nasapsapa a naibagan, isu ti panangisuro cadacuada cadagiti nadiosan a principio ti panaginnarem ken pannakigayyem. No nacasaganan dagiti babbarito ken babbalasitang, adu dagiti familia ti nacasarac a ti panagbubunggoy dagiti agiinnarem nasayaat a wagas cadacuada iti iseserreceda ti sumaruno a tucad ti biag.

Idinto ta dagiti babbarito ken babbalasitang sapasap a dida pay nacasagana a makicallaysa – gapu ti kinaganusda pay laeng ken masapul pay ti panangisuro cadacuada cadagiti adalen ken sursoroen ti panagbiroc ti pagbiag – mabalin a maliclican ti dadduma a dakes a pannuot ken pannulisog ti maysa-ken-maysa a panagcuyog dagiti aginnarem babaen ti panagbubunggoyda. Ti panagdur-as ti gimong ken nalang-ay a panagsursuro babaen ti panagcacaddua dagiti babbarito ken babbalasitang isu ti nasayaat ken nasalun-at a padpadasda iti natalingengen a pagyanan.

Panaginnarem: Nga Agtungpal Iti Callaysa

No rugianen ti dua a nataengan a tattao ti aginnarem ta panggepdan ti agcallaysa, adu dagiti bambanag a masapul nga utobenda. Ania dagiti bambanag a napangruna iti dayta cadduana? Mamati aya (ti lalaki) iti Dios? Tungtungpalenna aya (ti babai) iti Dios?

Ania ti cabibiag daytoy a tao, dagiti pagrucodanna ken dagiti napangruna kencuana? Ania dagiti caycayatna, dagiti dina cayat, ti cababalin ken personalidadna? Mayannatop met la aya a caasmang daytoy a tao? Mabalenco aya nga ayaten ken pagraeman?

Masansan iti cabaroan a panaginnarem bassit ti panangpanunot iti dayta mabalin a caasmang iti biag – malacsid laeng iti panangnanam dagitoy dua ti panagcaiddada (sex). Ngem, no ti dua a tattao telledenda ti naderrep a panagcaidda cas insuro ti Dios, nasaysayaat ken natantanang ti panangutobda ti pateg ken cababalin ti agbalin a caasmangda.

Ti panangbiroc iti asawaen a capadpada iti pammati napangruna unay nga utoben. Ti Israel idi ugma naulit-ulit ti pannacapucawna iti espirtual a batayna gapu ti pannakiassawa dagiti tattaona cadagiti sabsabali a tattao a nadumaduma ti relihion ken cababalinda (Numero 25:1-3; Nehemias 13:23-26). Napangpangruna pay laeng ti panagassawa dagiti agpada ti pammatida. Nasayaat no dagiti ubbing addaanda ti dua a nagannac nga agpada a mamati ken mangisuro cadagiti principio ti relihion cadacuada. No dagiti ubbing addaanda cadagiti nagannac nga agduma ti pammati ken pammateg, mariribucda. Uray pay saan a mairaman dagiti ubbing, ti panagsubang ti agsinnalisal a sistema ti pammati nasaem cadacuada. Babaen ti napait a capadpadasan, adu dagiti agtarigagay nga idi nakiinnaremnda sinurotda coma ti pammagbaga ni

apostol Pablo a maibusor iti “pannakicaddua cadagiti di mamati” ta saan a mabalin nga agtipon ti agsupadi ti pammatida (2 Corinto 6:14).

No panunotenen ti lalaki ken babai ti agsinggalut tapno agcallaysada, no nasiribda sapulenda coma ti pammagbaga sacbay nga agasawada. Dayta a pammagbaga macatulong cadagiti agcaasmang a mangutob cadagiti pagpigsaan ken pagcapsutanda sacbay nga agcallaysada. Mainayon pay iti dayta natanang a panangutob, mapagsaritaanda pay dagiti laing ken cabaelanda nga agcaddua.

Nupay ta cabucbucodan ti panangikeddeng ti pannakiasawa, daytoy a kita ti pannacaammo macatulong cadagiti agcaasmang a mangaramid iti naimbag a panagpili maipapan iti icallaysana. Cadagiti mangpili iti panagcallaysa, dagiti naipasirmata babaen ti pammagbaga sacbay ti panagcallaysa mabalin a mangiwayat iti pagbatayan ti panagcaddua nga agpaut.

Ti Pagbatayan Ti Panagcallaysa

Iti uneg ti callaysa ited ti Dios cadagiti agassawa dagiti nasinnunuo a bilbilin a mangpataud ti cappia ken ragsac. No nasurot wenno saan dagiti bilbilin ti Dios maipapan ti panaginnarem, dagitoy a principio macatulong iti uray ania a callaysa.

Nupay ta ti cayasaatan a wagas a suroten isu ti canayon a panangsurot ti isuamin a bilbilin ti Dios, palubosan met ti Dios ken papigsanna ti nakem ti siasinoman a mangtallicud cadagiti basbasolna ket rugianna ti agtulnog Kencuana (Ezekiel 18:21; Aramid 2:38; 26:18). (No cayatyo a maammoan ti ad-adu pay maipapan ti nacairantaan ti biag ti tao ken no casano ti panangipaminsanyo iti biagyo iti Dios, basaenyo ti libre a libreta “Ania ti Pagtungpalanyo?” ken “Ti Dalan ti Agnanayon a Biag”).

Nupay ta ti natibker a panagcaddua naparpardas ti pannacaipasdecna no agpadpada ti agassawa a mangaclon ken mangtungpal cadagiti paglintegan ti Dios, namnamaen ti Dios a tunggal maysa cadatayo dumngeg Kencuana uray ania ti casasaad ti callaysada (Santiago 4:17). Uray pay maysa laeng cadagiti agassawa ti mangipaminsan ti biagna iti Dios ken dagiti pagrucodanna, bendisionanna ida a dua (1 Corinto 7:13-14). Ti nasayaat, naayat a pagulidanan ti panagtulnog iti Dios ti maysa nga asawa mabalin a mangguyugoy iti sabali a mangpaay-ayo iti Dios (1 Pedro 3:1-4). Ti maysa a tao mabalin a macaaramid ti pacaidumaan.

Utobentayo ti dadduma a principio ti Biblia a no masurot agballigi ti callaysa.

Tungpal-biag A Panangipamaysa

Iti rugrugi ti libro ti Genesis ibaga ti Dios cadatayo a “rumbeng a panawan ti lalaki dagiti nagannac kencuana ket agtiponda iti asawana; iti casta, agmaymaysada” (Genesis 2:24). Ti Hebreo a sao “dabaq” a naipatarus iti “tipon” caipapananna “cumpet,” “tumipon,” “dumket.”

No maaramat iti cabaroanan a Hebreo a “cumapet,” “dumecket,” ti “dabaq” pataudenna ti tarusna a “cola,” “pigket” ken ti capanunotan a “napudno,” “matalec” (*Vine’s Expository Dictionary of Biblical Words*, 1985, “To Cleave, Cling”).

No iti agassawa tungpalenda ti bilin ti Biblia ket “agtiponda,” napaypayso nga agsinggalutda a dua. Ti panagcaddada a dua, tapno “agmaymaysada” paset dayta ti panangipampamaysa ti tunggal maysa cadacuada iti panagcallaysada. Ti panangipampamaysa iramanna ti kinapudno, kinamatalec, ken ti cababalin nga agtignay iti rumbeng no adda iti salinong ti pannacasulisog. Ngem masansan dagiti tattao a basta makicaidda lattan nga awanan ti panangipampamaysa – a maibusor iti principio a pagbatayan ti agballigi a callaysa.

No ti lalaki ken babai agsinnucatda ti carincari ti callaysa, agar-aramidda ti tungpal-biag a panagtinnacunaynay. Segun ti Biblia, daytoy isu ti catulagan (Malakias 2:14) – iti cari ti maysa iti Dios ken ti asawana nga agtalinaed a napudno.

Daytoy a panangipampamaysa saan a laglag-anen wenno aramiden laeng no cayat ti ricnatayo. Masapul nga itarusantayo nga yaw-awannatayo dagiti ricnatayo. Saan nga ibalacad ti Dios ti sumagpaminsan laeng nga panangibulso iti kinapudno ken panagtulnog Kencuana intunggal nalag-an dayta cadatayo. Casta met, ti tao a tarigagayanna ti nasayaat a callaysa saan nga agbiroc iti asawa a makitacunaynay laeng kencuana iti caadoan a tiempo.

Ti naimbag a panagcaddua agbatay iti napaut, mapagtalcan a pannakitacunaynay – uray cadagiti naricut a casasaad. No ti lalaki ken babai ipamaymaysada ti mangsurot iti Dios ken dagiti bilbilinna iti uneg ti callaysada, ibadbaddecda ti sacada iti umuna nga addang ti naragsac, napaut a callaysa.

Ania Ti Ayat?

Ti agayat ken maayat isu ti maysa cadagiti caragsacan a padpadas a mananam ti tao. Dagiti mannurat ken mannaniw idi ugma ken ita cabaroanan a tiempo ibagada ti bileg ken ingungot ti naromansa nga ayat. Nupay casta ti Biblia ipalgacna nga iti ayat, iti calawaan a ricnana, maysa a panagpili. Ti ayat maysa a banag a pilientayo nga aramiden.

Ibaga ti Dios cadagiti “lallaki, ayatenyo dagiti assawayo” (Efeso 5:25, 28; Colosas 3:19) – ket saan laeng no mayat ti ricnada. Ti caawan ti pagbatayan a pannacaawat, adu dagiti agassawa ti nacaay-ay-ay ti panangipagarupda nga awan ti pannacatengngelda cadagiti ricricnada. Iti pangngeddengda nga iti ayat basta agparang wenno agpucaw a casla salsalamangca, adu dagiti nagsagaba ken nangwaswas ti panagcadduada gapu cadagiti parparicut a mabalin coma a natarimaan.

Iti nacapinpintas a pannacaipalawag iti panagayat iti Dios a namnamaenna cadatayo, ni apostol Pablo insalaysayna ti casasaad ken calidad ti ayat: “Ti ayat naanus ken naasi. Saan a naimon wenno napasindayag wenno natangsit. Saan a naalas ti cababalinna wenno naimut wenno nalaca nga agpungtot. Awan im-impenna a sakit ti nakem. Saanna a pagragsacan ti dakes. Pagragsacanna ketdi ti kinapudno. Ti ayat ituredna amin a banag, mamati iti amin, mangnamnama iti amin, ibturanna amin. Saan nga agpatingga ti ayat” (1 Corinto 13:4-8).

Ti ayat nasursuroc ngem iti nacudrep a ricna wenno pisical a pintas. Ti panagayat ti pudno nga ayat casapulanna ti mapuotan a panagpili ken pannangigaed. Ti pudno nga ayat iparangarangna ti kinaanus ken caasi iti sangoanan ti panagsagaba. Saanna a supapacan iti dakes ti dakes (Roma 12:17; 1 Tesalonica 5:15). Dagiti tattao a pagulidanan iti castoy a kita ti ayat surotenda ti mismo nga ulidan ti Dios, a “naasi cadagiti di macaammo nga agyaman ken cadagiti managdacadakes” (Lucas 6:35).

Ti aglaplapunasan, naan-anay nga ayat isu ti ayat a namnamaen ti Dios nga ipakita dagiti lallaki cadagiti assawada. Isu ti pagbatayan ti nadiosan a panangipangulo. No awan dayta saan a matungpal dagiti lallaki ti rumbeng a panangipanguloda a namnamaen ti Dios cadacuada iti uneg ti callaysa (Efeso 5:23). No ipakita ti lalaki ti nadiosan nga ayat, agnam-ay ti entero a familiana. Ti asawana ken annacna maricnada ti kinatalingengenda. No ammoda a madaydayawda ken maay-ayatda, nalaclaca met ti panangdayawda kencuana cas pangulo ti familia.

Dagiti assawa a lallaki masapul a maawatanda nga uray pay inted ti Dios cadacuada ti pagannongan iti uneg ti familia, ti saadda a kinapangulo maaramat laeng iti pagimbagan ti familia. Saan coma pulos a maipaay iti bucbucod a panggep. Daytoy a kita ti kinapangulo agayus

manipud ti pannacaawat nga umuna ken sangoanan ti amin nga iti asawa a lalaki, adda met ti babaen iti turay - iti turay ti Dios (1 Corinto 11:3).

Gapu ta iti pacasaritaan ti lubong dagiti lallaki dida tinungpal dagiti ninamnama ti Dios cadacuada, adda dagiti nangikeddeng a ti saad ti ama cas pangulo ti familia dakes ken awanen cadagitoy a tiempo. Ngem, ti napaypayso a paricut adda cadagiti assawa a lallaki a nangbaybay-a wenno nangiwacsi cadagiti cababalin a nadiosan – saan nga iti pagulidanan ti Dios cadagiti familia. No aclonentayo dagiti pannursuro ti Dios, masapul nga aclonentayo ti pannursurona iti pagulidanan a callaysa.

Ipabaclay ti Dios cadagiti abaga ti asawa a lalaki ti nadagsen a pagannongan a mangidaulo iti asawa ken annacna iti kinaanus ken ayat. Saan nga iccan ti Dios iti bilin nga aramatenna ti saadna iti kinagubsang wenno kinaimut, wenno ti calintegan a mangbaybay-a iti pagsayaatan ti familiana. Ti kinapacumbaba, casumbangir ti kinatangsit ken kinapalanguad, napangruna iti nadiosan a kinapangulo.

Ti nacabatbatad a suratna ken ni Tito, impalawag ni Pablo a ti panangipasdec ti Dios cadagiti familia isu ti pagbatayan ti biblical a pannursuro: “Ngem sica, nasken nga isurom dagiti banag a mayannurot iti naimbag a pannursuro. Patigmaanam dagiti lallakay: Masapul a managparbeng, manakem ken maiturayanda ti bagida. Nasalun-atda iti pammati, iti ayat ken iti panagibtur. Casta met a patigmaanam dagiti babbaket: Agbiagda coma cas mayannurot iti nasantoan a panagbiag. Masapul a saanda a mamadpadakes wenno mammartec, naimbag ti isuroda tapno masursuroan dagiti ub-ubing a babbai nga agayat cadagiti asawada ken cadagiti annacda. Managteppel ken nadalusda, naimbag a managtagibalay ken paiturayanda cadagiti lalacayda tapno awan agsao iti maibusor iti mensahe ti Dios” (Tito: 2:1-5).

Panagraem: Tulbec Ti Agballigi A Callaysa

Insaad ti Dios dagiti assawa a lallaki cas pangulo ti familia, ken namnamaenna amin a lallaki ken babbai nga agpadpada a mangannurot iti panagayat ken panagraem nga intuyang ti Biblia (Efeso 5:21).

Malacsid ti pannacaibinsabinsa cadagiti lallaki no casano ti panangayatda cadagiti assawada (Efeso 5:25-33), mangted ni Pablo cadagiti nasinnunuo a pannursuro cadagiti assawa a babbai: “Babbai, paiturayancayo cadagiti assawayo, cas iti panangituray ti Apo cadacayo. Ta adda turay ti lalaki iti asawana, a cas met iti caadda ti turay ni Cristo iti iglesia. Ni Cristo a mismo ti Mangisalacan iti iglesia a bagina. Iti casta, masapul a paiturayan dagiti babbai cadagiti assawada iti amin a banag, a cas met iti iglesia a paiturayan ken Cristo” (versiculo 22-24). Dagitoy a versiculo isuroda a ti natallaugod a panangaclon ti babai iti saad ti asawana a pangulo napangruna unay a sagpaw ti nadiosan a pagulidanan a callaysa. Saan a cayat a saoen daytoy, a ti lalaki isu ti mangaramid iti intunggal pangngeddeng. Adu dagiti agassawa ti agballigi a mangbingay iti pagannongan ti panagtagibalay, agcadduada nga agrabaho a mayannurot cadagiti bucodda a bileg ken paggagaran. Iti callaysa a napnoan ayat, agpada dagiti agassawa a mangsalaysay cadagiti dadackel a pangngeddeng ken napangruna a bambanag. Calpasanna, mayannatop iti pagulidanan ti Biblia, no pilien ti lalaki ti mangted ti camaudian a pangngeddeng amin a camcameng ti familia dayawenda coma.

Ngem adda dagiti tiempo a nainsiriban coma ti panangitalecda ti pagayatan iti asawa ken annacda. Saan a gapu ta adda kencuana ti calintegan a mangaramid ti panagpili ti familia saanna a caipapanan a casayaatan latta a cancanayon ti aramidenna. Adu dagiti pangngeddeng a maibatay iti pagayatan, ket ti pagayatan cabucbudan a banag. Ti managayat nga asawa ken

ama masapul a managricna cadagiti pagtarigagayan ken pagayatan ti tungal cameng ti familia no la ket saan a maisalungasing iti familia ken ti nadosan a pagrucodan.

Awan ti lalaki nga agballigi a mangidaulo iti caamaanna malacsid no makitimpuyog ti asawana a mangraem iti kinapangulo nga insaad ti Dios kencuana. No awan ti mapuotanna a panggeddeng nga agtulnog cadagiti pannursuro ti Dios, las-udanna ti saad ti lacayna cas daulo ti familia, wenna cancanayonda nga agsinnuppiat. Indagadag ni Pablo cadagiti babbai a raemenda dagiti assawada (versiculo 33). Dagiti cababalin – dagiti agassawa – isu ti tulbec a mangluocat iti pagulidanan ti Biblia iti callaysa a napnoan ti narag-o a capadasan.

Casla iti ayat, ti panagraem ipasimudaagna met ti panagpili. Mabalintay a pilien ti panangraemtayo cadagiti tattao gapu cadagiti natanang a cababalin wenna uyawentay ida gapu cadagiti ditay cayat nga ugalida. Ti casayatan a panangtimbang isu ti sacbay ti panagcallaysa. Calpasanna, masapul nga ipamaysa dagiti agassawa iti agpadpada a panagraemda. Anusanyo dagiti pagcurangan ket caadoenyo ti pammadayaw cadagiti naimbag a cababalin. Castoy ti nainsiriban ken nacaay-ayat a panangisawang ni Benjamin Franklin, ti Americano a patriota: “Imulagatyog dagiti matmatayo sacbay ti callaysa ket icuremremyon calpasanna.”

Dagiti Panagriri Ken Panagpinnatang

Dagiti agsucsukimat nasaracanda a ti wagas ti dua a tattao nga agpinnatang ipasimudaagna ti casasaad ti panaglinnangenda. Ti naimbag, macapapigsat’ nakem a panagsinnarita ipatuldonga ti nasayaat a panagcaddua, ket ti napalalo a panangbabalaw ipatuldonga ti nacurapay a panaglangenlangen. Segun cadagiti casasaad, ti ababa a sao a “Pacawanennac,” cas met la ti casamay ti “Ay-ayatenca.”

Dadduma a mammagbaga iti callaysa cunada a ti agassawa masapul a sursuroenda ti natimbeng a panagapa ket saanda a pagsicuran ti bilang dagiti panagsinnupiatda. “Yebcasyo ti adda ti barucongyo ket irruaryo amin ida,” dayta ti pammagbagada.

Nupay ta nasayaat ti nalayang a panaglinnawag, ti panagsubang ken panagsinnupiat iti intunggal saan a panagkinnaawatan napanecnecan a saan unay a nainsiriban. Ti panagadal cadagiti 691 nga agcaasmang impatuldonga a no ad-adu ti panagsinnupiat dagiti agcaasmang, uray ania a wagas ti panagapada, ad-adda ti panagturongda nga agsina (Richard Morin, “What’s Fair in Love and Fights?,” *Washington Post Weekly*, June 7, 1993, p. 37). Ti panagriri ibabana ti panagraem ken pagtaudan ti guranggura. Ti panagsinnupiat agbalin a pangrugian ti panagsina.

Casano ti caadu iti panagriri a madaeran ti panagcaddua? Maysa a wagas ti pangrucodan, a cunada a 90 por ciento ti caagpaysona a mangipacdaar no ania dagiti callaysa ti agpaut ken no ania ti agkibaltang, naibatay iti por ciento dagiti nasayaat a sasao a maibusor cadagiti dakes a palawag dagiti agassawa. Cadagiti cacascasar nasukimat dagiti managsukimat a dagiti agassawa nga agtalinaed nga agcaddua limlima wenna basbassit pay dagiti panangbabalaw nga insawangda intunggal 100 a palpalawag maipapan ti maysa ken maysa cadacuada. Dagiti cacascasar a saan a nagbayag nagsinadan nagsaoda iti 10 wenna ad-adu pay a pangbabalaw a sasao intunggal 100 (Joanni Schrof, “A Lens on Matrimony,” *U.S. News & World Report*, Feb. 21, 1994, pp. 66-69).

Idinto ta amin a tao, uray dagiti naragsac nga agassawa, pasaray adda paggidiatan ti capanunotanda, sursuroenda no casano ti natalna a panangurnosda cadagiti naggidiatanda isu ti napangruna a paset ti panangtarawidwid ti panagraem. Adtoy dagiti sumagmamano a principio nga annuroten coma dagiti agassawa:

(Umuna) – Pagsaritaanyo dagiti bambanag. Agsinnublatcayo a mangyebcas cadagiti pammati ken pacasecnanyo iti nasayaat a wagas, a saancayo nga agbinnugcaw (Proverbio 15:1). Ti saanyo

a panagsarita maipapan cadagiti pacariribucanyo saan a macawaswas cadagiti parparicutyo. Sursuroenyo nga yebcas dagiti capanunotanyo iti saan a managpabasol a wagas.

Padayawanyo dagiti pacaigidiatan ti asawayo. Idinto ta pinarsua ti Dios ti sangcataoan a nawaya ti personalidadda, masapul a raementayo dagiti naggigidiat a panagimatang. Uray dagiti addangtayo a mangtungpal cadagiti pannursuro ti Dios agduduma intunggal tao (2 Pedro 3:9).

(Maicadua) – Birukenyo ti casasaad a mangabaccayo nga agpadpada. No adda pannacabalinna kumitacayo cadagiti wagas a pacawaswasan dagiti parparicut a maaclonyo nga agpadpada (Filipos 2:4). No mabalin, duacayo coma a mangabac imbes ta maysa ti mangabac ken maysa met ti maabac. Adda met tiempo a masapul a sumucotayo no la ket ta saan a maibusor iti pannursuro ti Dios (Mateo 5:9; 1 Corinto 6:7).

Napintas ti panangilawlawag ni Pablo iti daytoy a principio. “Saan la a ti pagimbaganyo ti kitaenyo. Kitaenyo met ti pagimbagan ti tunggal maysa. Adda coma cadacayo ti cababalin a cas iti cababalin ni Cristo Jesus” (Filipos 2:4-5).

(Maicatlo) – Mamacawan. Tunggal maysa adda latta pagkibaltanganna. Mamacawanca tapno ti Dios ken ti asawam agduyos a mamacawan kenca (Mateo 6:15; Lucas 6:37). Sica ti umuna nga umasideg. Ti tignay masansan a surotenna ti panunot. Asitgam ti asawam iti espiritu ti ayat ken pammacawan ken kiddawem iti Dios a pasublienna ti rumbeng a cababalinmo (Salmo 51:10). Imbes ta palugodam dagiti nababa a ricnam a mangituray kenca, igaedmo ti panagraemmo iti asawam (2 Corinto 10:5). Masansan a dagiti ricnam padaenda dagiti tigtignaymo.

(Maicapat) – Sapulem iti tulong. No impaaymo aminen nga ammom nga aramiden ket adda pay la paricutmo, agsapulca iti nalaing (professional) a macatulong. Nalabit agpadacayo nga agassawa nga agbidbiddut a saan nga ammo ti maysa ken maysa cadacayo. Dagiti nasalun-at, nataengan a tattao saanda a mabuteng a mangsapul iti tulong no casapulanda (Proverbio 4:7; 11:14).

Ti Pateg Ti Panagtimpuyog

Inranta ti Dios dagiti agassawa nga agrabaho, agbiag ken agdur-as a naurnos. Imbes ta yaltasda ti panagapa dagiti lallaki ken babbai, a masansan a rubroban dagiti cabaroan a filosofo, isursuro ti Dios dagiti agassawa ti panagtrabahoda a cas timpuyog. “Casta met cadacayo a lallaki a naasawaan. Iti pannakitiponyo cadagiti assawayo, masapul a bigbigenyo a nacapcapsutda ngem dacayo. Daytoy ti gapuna a masapul nga agragemcayo cadacuada, agsipud ta makipagtawidda cadacayo iti biag a sagut ti Dios. Aramidenyo daytoy tapno awan ti macalapped cadagiti cararagyo” (1 Pedro 3:7).

Ti panagtipon dagiti agassawa nga agrabaho, ad-adu ti maaramidanda ngem ti panagtrabaho ti maysa ken maysa cadacuada. Idi umuna a siglo, da Akila ken Priscila nangtedda iti naimbag a pagulidanan ti agtimpuyog nga agassawa a naidaton iti Dios ken panagpaay cadagiti tattaona. Isuda a dua ti nagtrabaho iti panagaramid iti tolda ket cadduada ni apostol Pablo idia Corinto (Aramid 18:2-3), nakicuyogda kencuana a nagdaliasat a nagpa-Siria, (versiculo 18), tinulonganda ni Apolos ket “inlawlawagda a naimbag ti Dalan ti Dios” idi cabbarbarona pay laeng iti pammati (versiculo 24-26) ken indiyada ti balayda a pagmimitangan ti iglesia (1 Corinto 16:19).

Inayat ken rinaemda ni Akila ken ni Priscila. Kitaenyo ti panangidayaw ni Pablo cadacuada: “Pacomustaac da Priscila ken Akila a cacaduac a nagserserbi ken Cristo Jesus. Impustada ti biagda gapu caniac. Saan la a siac ti agyaman cadacuada no di pay ket ti amin nga iglesia dagiti Gentil” (Roma 16:3-4). Daytoy nga agassawa di-pagduaduaan nakitada ti dacadackel a

nacairantaan ti biagda ngem ti panagsinnupiat cadagiti awan mamaayna a bambanag. Isuda ti sibibiag a pagulidanan a “makipagtawid iti biag a sagut ti Dios” (1 Pedro 3:7).

No siaayat dagiti agassawa nga ituyangda ti bagida cadagiti takem nga impasdec ti Dios iti callaysa, masursuroda nga ituyang ti bagida iti Dios. Ti nasinged, naayat a panaglangenlangen dagiti agassawa nawadwad ti maisuruna cadatayo maipanggep ti pannakilangenlangen ni Cristo iti Iglesia (Efeso 5:32). Iti panangaramat cadagiti principio ti Dios iti callaysa dina laeng partuaten ti naragsac a pannakicaddua iti daytoy a biag, pataudenna pay ti dacadckel a pannacaawat cadagiti nadiosan a principio nga agpaut iti kinaagnanayon.

Panangpatanur Cadagiti Annac: Ispasdec Ti Rumbeng A Fundasion

Saan a mabilang dagiti libro a naisuraten maipapan iti panangpatanur cadagiti ubbing. Adda dadduma nga agsupadi ti ibagada nga aramiden iti panangpatanur cadagiti ubbing ket mangtedda cadagiti macariribuc ken agsisinnupadi a pammagbaga. Sadino ti pacasaracantayo iti natalged, natanang a pacaamoan a mangiwanwan cadatayo iti daytoy napangruna unay a pagannongan?

Adu ti maibaga ti Biblia maipapan daytoy napangruna unay a banag, ket dagiti nagannac kitaenda coma cadagiti binulongna ti pacaiwanwanan. Ania coma ti mapagbatayan a pamay-an?

Ti cadawyantayo cadagiti ubbing isu ngata ti maysa a capangrunaan nga utoben iti rumbeng a panangpatanur cadagiti ubbing. Napaypayso met laeng nga ay-ayatentayo dagiti annactayo? Ipakita met laeng cadagiti annactayo dagiti sasao ken tigtignaytayo nga ay-ayatentayo ida? Mayattayo aya, ken aramidentayo aya, ti agsacrifisio para cadacuada? Aramatentayo aya ti tiempotayo tapno maipakitayo ti panangasicasotayo cadacuada?

Awan ti maisucat iti tiempo nga aramatentayo cadagiti annactayo. Ti tiempotayo isu ti biagtayo. Cadagiti annactayo, ti tiempotayo cadacuada isut biagda. Ti naganac a mangted cadagiti annacna ti adu a saniccua ngem bassit ti bucodna a tiempo cadacuada mapucawna ti napangruna a punto. Saan nga ipada dagiti annac iti tiempo ti naganac a mangged tapno agpaay iti familia iti panagayatna cadacuada. Caipapanan daytoy cadacuada a saan a cayat ni amada nga ipaay ti tiempona cadacuada. Ti tiempotayo isu ti capatgan a sagut a maitedtayo cadagiti annactayo, nangnangruna ti tiempo a pannakilangen ken pannakisarsarita cadacuada. No awan ti pagbatayan nga ayat iti yaasidegtayo, ti bassit a maaramidantayo iti panangpatanur cadagiti annactayo ti mangpataud iti nasayaat a pagbanagan a cayattayo a makita: natangkenan, managannong ken managasicaso nga agtutubo a lallaki ken agcabannuag a babbai.

Dagiti Sasao Ken Tigtignay Ibatida Ti Napaut A Pacakitaan

Amin a nagannac no dadduma maupayda cadagiti cababalin dagiti annacda. Ti ama wenno ina nalaca nga ipakitana a saanna nga ay-ayaten ti anacna. Ti dadduma a nagannac, babaen ti unget, naupay a tigtignay ken sasao, mangiparicna cadagiti annacda nga awan ti pategda wenno uyawen ida dagiti nagannac cadacuada.

Siaannad coma dagiti nagannac a mangutob ti panangipakitada cadagiti sasao ken tigtignayda cadagiti annacda. Nalabit mariribucda laeng iti maymaysa a macasair nga ugali wenno tignay, ngem daytoy ti mangiparicna iti anac a casla no nacadadakesen a tao. Napangruna unay ti panangmedmed dagiti nagannac iti ungetda no babalawenda ti ubing ken naan-anay ti panangilawlawagda iti nasinnunuo nga ugali, tignay wenno cababalin a nacadusaanna.

Ituyang ni apostol Pablo daytoy a pannursuro cadagiti nagannac: “Dacayo a nagannac, diyo pagpungtoten dagiti annacyo. Padackelenyo ketdi ida iti naCristianoan a pannursuro ken pammagbaga” (Efeso 6:4).

Iti sabali a pannaon, dagiti nagannac natalged coma ti pannacaammo dagiti annacda, nupay ta mababbabalaw ken maat-aturda a pangisuro cadacuada iti kinalinteg, maay-ayatda latta. Saan a saoen daytoy a saan nga ipakita dagiti nagannac ti ungetda, ngem iparangarangda a maiturong ti ungetda iti dakes a cababalin ti ubing. Masapul a matengngel ken apagbiit dayta a panangunget. Mismo a ti Dios sumagpaminsan nga agunget, ngem saanna a mapucaw ti panangmedmedna, ket adda latta nalinteg a panggep iti panagpungtotna ken pagbanagan dagiti tigtignayna.

No ammo dagiti annac a nauneg ti panangasicaso cadacuada ket ti panangatur dagiti nagannac agtaud iti dayta a panangasicaso ken agpaay iti casayaatan a pagimbaganda, dayta a panangatur saan a mangpataud iti panagpungtot ken panagsukirda.

Iti sabali a bangir, dagiti sasao nga ipagarup ti ubing a mangibaga kencuana nga awan serserbi ti cababalin ken ug-ugalina mangiparicna kencuana a saan nga ay-ayaten dagiti dadackelna ket dayta ti mangiturong kencuana nga agsukir, agranggas ken mabalin nga agtalawto pay.

No ibaga ti ama wenno ina a dakes ti anacna, rugianto ti ubing a patien dayta ken isunton ti aramidenna. Tapno maipakitatayo ti nasayaat a panagayat cadagiti annactayo, idiatayto ti napudno a panangdayaw ken panangaprisiar cadacuada no casapulanda. Daytoy ti mangpatalged cadagiti annactayo a maay-ayat ken padayawantay ida.

Annongen Dagiti Nagannac Ti Mangisuro

Sabali pay a napangruna a casapulan iti rumbeng a panangpatanur iti ubing isu ti panangisuro cadagiti naimbag a bambanag ken cababalin. Igunamgunam ti Dios daytoy a pagannongan dagiti nagannac: “Diyo lipatan dagitoy a bilin nga itedco cadacayo ita nga aldaw. Isuroyo dagitoy cadagiti annacyo. Lagipenyoy ida no addacayo iti taengyo wenno addacayo iti adayo, no agin-inanacayo ken no agtartrabahocayo” (Deuteronomio 6: 6-7).

Saan a cayat a saoen daytoy ti formal, estilot’ pannursuro ti escuelaan, nupay ta rumbeng met iti casta a pannursuro. Ti pannursuro nga ibilin ti Dios macaguyugoy ti practical, nalaca a masursuro ken maipaay iti wagas ti Biag ti Dios bayat ti panagaramid cadagiti inaldaw a trabahotayo.

Daytoy a kita ti pannursuro ad-adu ti casapulanna ngem iti maminsan-ti-lawas a pannakitariptong iti iglesia. Masapul a canayon nga aramiden, iti entero a lawas. Dayta a pannursuro agbalin coma a wagas ti biag.

Napardas ti pannacasirmata dagiti ubbing no ar-aramiden dagiti nagannac ti isursuroda. Ngarud, ti pagwadan dagiti nagannac mabalin nga isu ti napangruna unay a manursuro iti isuamin. Masapul nga aramiden dagiti nagannac dagiti bambanag nga isuroda. Awanen ti nacarcaro pay ngem ti naganac nga agsao iti dakes a pangpalintegna iti anacna a nagsao iti casta met la cadakesna a sao. Casano ti panangisuro ti naganac iti pagannongan no ti mismo a tigtignayna saan nga umno, no mangted ti di-casapulan a rigat ti familia?

Dagiti ulidantayo dackel ti panangguyugoyda cadagiti annactayo. Napardas ti pannacailasinda cadagiti di-agsusurot nga ar-aramid. Utobenda no casano ti kinalintegtayo, casano caadu ti pannacaammo a sapulentayo sacbay a mangaramiditayo iti pangngeddeng, casano ti panangtratartayo cadagiti gagayyemda, casano ti kinadayaw ken kinaraemtayo a makitulag cadagiti sabsabali. Napangruna ti panangsiputda no ar-aramidentay met laeng

dagiti ibagbagatayo – aglalo no kedkedngantayo dagiti dadduma a tattao cadagita met laeng a bambanag.

Ti Pannacasapul Iti Disiplina

Ti napangruna a paset ti pannursuro isu ti disiplina, a pacairamanan ti pannusa. Pagsisinnupiatan dagiti adu a gimgimong daytoy a banag, ket napigsa dagiti capanunotan dagiti adu a bunggoy maipapan iti daytoy a banag. Adda dagiti nagannac a mamati iti pisical a pannusa; sumuppiat met dagiti dadduma. Makiraman met dagiti gobierno, ket adda dagiti pagilian a mangiparit iti panagsipat wenno panagbaut. Dagiti escuelaan dackel pay a nainayon iti daytoy agdama a panagsisinnupiat. Ti pisical a pannusa nagistay napucawen cadagiti adu nga escuelaan publico.

Nupay casta, itukityo iti nakemyo, dagiti nadumaduma a wagas ti panangdusa wenno panangipaay iti disiplina. Ti panangisao iti panangatur, panangiccat cadagiti privilehio, panangmedmed ti wayawaya ken panangnayon ken panangpaadu cadagiti trabahoen, ti sumagmamano a pamay-an. No dadduma nasayaat ti pagbanagan dagita a pamay-an, ken adda cadagitoy ti nasamsamay iti maysa nga ubing ngem ti sabali. Adda dagiti ubbing a managricna ken dumngeng iti unget. Adda met dagiti casapulanda ti nacarcaro a wagas a pangisuro cadacuada. Ti pagbanaganna isu ti napangruna. Ti nadosan a principio isu ti panangaramat iti apag-isu a pannusa a masapul tapno magun-od ti pagbanagan a tarigagayan.

Ngem, no dadduma, awan ti sumamay cadagitoy a wagas. Iti casta, casano ngay no aramaten ti pisical a pannusa?

Isursuro ti Biblia nga iti pisical a pannusa, no nasayaat ti pannacaaramatna, isut rumbeng a pangdisiplina cadagiti ubbing: “Dica agbuteng a mangisuro iti ubbing; saanna nga ipatay ti panangbautmo kencuana. Kinapudnona, mabalin a daytoy ti pacaisalacanan ti biagna” (Proverbio 23:13-14; kitaenyo met ti Proverbio 13:24; 22:15; 29:15).

Ti sao a “baut” saan coma nga ipatarus a banag a macasugat iti ubing. Cayatna nga ibaga iti bassit ken nalag-an laeng a banag a mangted iti bassit nga ut-ut a saan a pacasugatan. Ti cabassit wenno cadackel ti baut maitutop iti cadackel wenno cabassit ken edad ti ubing.

Ti rumbeng a pannusa iramanna ti apagbiit a sakit a mangiparicna iti saanton a panangulit ti ubing ti di-umno a cababalinna tapno dackel ken napapaut ti pagbanaganna. Daytoy bassit, apagbiit a sakit awan caes-escanna no idilig iti panagsagaba a dumtengto no taginayonen ti ubing ti dakes ken managdadael a cababalinna. Ngem masapul ti natanang a panangipaay dagiti nagannac iti casta a disiplina. Maaramid laeng nga agpaay iti pagimbagan ti ubing, saan a pulos a maaramat a pangipapas iti di-matengngel a pungtot.

Ti mammagbaga iti familia ken panangpatanur iti ubing, ni James Dobson, insalaysayna ti rumbeng a panangipaay iti pannusa: “...Mabalin... a partuaten ti narungsot ken nadursoc nga ubing a nacapaliw cadagitoy a cababalin idiay balayda. No cancanayon a pangpang-uren dagiti nadangkes, narungsot a nagannac, wenno makitkitana dagiti pisical a kinarungsot dagiti napungtot a nataengan, wenno maricnana a saan a maay-ayat ken maap-aprisiar iti uneg ti familiana, di bumurong ti ubing mapaliwna no casano ti pannagna dagiti bambanag... Awan ti calintegan ti naganac a mangtungpa ken mangipangta iti ubing gapu laeng ta dakes ti ricna (ti naganac) iti dayta nga aldaw, wenno aglaladut ti bagbagina. Daytoy a kita ti killo a disiplina ti pagtaudan ti namimpinsan a panangiparit dagiti agtuturay iti pisical a pannusa.

“Nupay casta, gapu ta biddut ti pannacaaramat ti maysa a wagas, saan a rason ti namimpinsan a panangiparit iti dayta. Adu dagiti ubbing ti macasapul unay iti pannacaibanag ti kinasukirda.

Iti cacasta a casasaad nga iti ubing maawatanna a naimbag no ania ti masapul nga aramidenna wenna saanna nga aramiden ket saan latta a sumuco iti nataengan a panangidaulo, ti rumbeng a panangbaut ti caababaan ken casamayan a dalan a panglinteg iti cababalinna. No idumogna ti ulona, gemgemenna dagiti im-imana, ket nalawag ti panangibagana nga agpagunggan, masapul a ti kinalinteg ti agsao iti napardas ken nasayud. Saan laeng a daytoy a pamay-an saanna a partuaten ti kinadursoc ti ubing, mangtulong cadacuada a mangtenggel cadaiti kinabulso ti ricnada ken agbiag a makitimpuyog cadagiti nadumaduma a langa ti macapasayaat a turay iti entero a biag” (*The New Dare to Discipline*, 1992, p. 69).

Ti panagbaut maaramat coma laeng no casapulan unay, saan a gagangay wenna is-isu a wagas ti panagdusa. Maaramat coma laeng no saan a sumamay dagiti dadduma a wagas wenna ti ubing saanen a matengngel ket saan a sumuco wenna ipakitana ti nasukir a cababalin. Ti panagbaut saan a tumutop no maigaup laeng iti di-nairanta a pannacaisuyat ti gatas wenna pannacaala iti nababa a grado iti report card. Ken saan a dagita ti napangruna nga aramaten iti panangpatanur iti ubing.

Cuna ni Dr. Dobson: “Iti bucod a capanunotac, ti panagbaut...mairanta coma laeng iti canito a ti ubing (iti nagbaetan ti edad a sangapulo ket walo a bulan ken sangapulo a tawen) iyebcasna cadagiti nagannac kencuana ti nacarit a sao, ‘Diac cayat!’ wenna ‘Sumardengca!’ No dagiti ubbing ipakitada daytoy a kita ti natangsit a kinasukir masapul a sabtem a dagus daytoy a carit” (Dobson, p. 20).

Alaen A Pagulidanan Iti Disiplina Ti Dios

Utobentayo a ti Dios aturenna dagiti Cristiano gapu iti ayatna cadacuada. Kitaenyo ti Hebreo 12:5-11: “Nalipatanyo cadin ti macapabileg a balacad ti Dios cadacayo cas annacna? Cunana: ‘Anacco, dimo laglag-anen ti panangbabalaw ti Apo, ket dica met maupay no dusaennaca. Agsipud ta babalawen ti Apo ti ayatenna, ket saplitenna ti amin nga awatenna a cas anac.’ Ibturanyo ti panangbabalaw ti Dios cadacayo; ta iti castoy, ibilangnacayo a cas annacna. Adda aya anac a saan a babalawen ti amana? No nailacsidcayo iti pammabalaw a lac-amen dagiti amin nga annacna, bastardocayo ngarud ket saancayo a napaypayso nga annac. Iti biang dagiti naidagaan nga ammatayo, binabalawdatayo ket nagraemtayo cadacuada. Ad-adda pay coma ketdi a paiturayantayo iti naespirituan nga Amatayo tapno agbiagtayo. Binabalaw ken inat-aturnatayo iti bassit a tiempo dagiti naidagaan nga ammatayo, cas pagarupenda a naimbag. Ngem binabalaw ken inaturnatayo ti Dios a maipaay iti pagimbagantayo tapno mairamantayo iti kinasantona. No madusatayo, ipagaruptayon iti dayta a canito a saan a pagragsacan, no di ket pagladingitan. Ngem iti camaudiananna, awaten dagiti nairuam iti casta a pannacadisiplina ti natalna a gunggona ti nalinteg a biag.”

Daytoy nailanad ditoy ngato naadaw iti Proverbio 3:11-12, a pacaidiligan ti panangatur ti Dios cadatayo cas annacna ken ti panangbabalaw dagiti naidagaan a nagannac cadatayo nga agtaud iti panagayat ken panangasicasoda cadatayo.

Dagitoy a versiculo isurodatayo cadagiti napangruna a principio maipapan iti disiplina. Cadacuada masursurotayo (1) mangbabalaw ti Dios gapu iti ayat, (2) ti panangbabalaw saan a panangiwacsi no di ket paset ti panagtangken ken panagdackeltayo, (3) ti disiplina pataudenna ti panagraem, ken (4) ti disiplina partuatenna ti naimbag a bunga ken kinalinteg.

Ti “disiplina” iti saot Greigo iti daytoy palawag iti Hebreo iramanna ti capanunotan iti panagadal ken panaginsayo, macapaatur a pangiwawan ken macapaatur a pannusa. Ti rumbeng a panangpatanur iti ubing ilac-amna amin dagitoy ramitramit ti pannursuro.

Sabali pay a principio iti Biblia nga ammirisen coma dagiti nagannac no gantingenda ti panangatur a rumbeng cadagiti annacda inyebcas ni apostol Pablo: “Rebbeng ti amin a tao ti agtulnog cadagiti agturay iti gobierno, ta awan turay a saan nga agtaud iti Dios; insaad ti Dios dagiti agdama nga agturay. Ngarud, ti siasinoman a sumukir iti agdama a turay, sukireнна met ti intuyang ti Dios; ket ti siasinoman nga agaramid iti casta, yegnanto ti dusa iti mismo a bagina” (Roma 13: 1-2).

Itarusan coma dagiti nagannac nga adda dadduma nga ar-aramid ti panangatur nga indarirag dagiti Escritura a mabalin nga ipawil dagiti paglintegan ti pagilian.

Bendision Ken Pagannongan

Ti Sao ti Dios ibagana cadatayo a dagiti ubbing sagut, maysa a bendision nga aggapu Kencuana. Ti naganac isu ngatan ti caindaclan a pagannongan nga adda cadatayo iti daytoy a biag, ken macaited cadagiti naindaclan a gunggona.

Maisurotayo cadagiti annactayo dagiti adu a bambanag, ngem adu met ti masursurotayo cadacuada maipanggep iti biag ken panaglangenlangen. No nasamay ti panagpaaytayo cas nagannac, mabalin a labsandatayo pay ken ad-adu ti maaramidanda ngem datayo. Dayta ti napaypayso a pammadayaw a maited iti siasinoman a naganac ken napateg a calat a masapul a gun-oden.

Panangbiroc Iti Dalan Ti Naragsac A Caamaan

Maysa cadagiti caindaclan a bendision ti naragsac, napno a biag isu ti naayat a caamaan. Awan ngatan ti nasaysayaat ngem iti isasangpet ti ama iti pagtaengan a napno iti ayat, annac ken naragsac a callaysa. Nupay ta addaantayo iti nasayaat a panggedan, ngem awan ti naballigian a panagbiag iti pagtaengan, maricnatayo iti dackel a cawaw iti biagtayo.

Iti nalawa a pangipapan ti caamaantayo saanna laeng nga iraman ti asawa ken annactayo, no di pay ket dagiti nagannac cadatayo, dagiti pangamaen, panginaen, cacasinsin, cacaanacan ken dadduma pay – isuamin a camcameng ken cacabagyan a nanglawlaw iti familiatayo. Ti panangnanam iti naimbag a pannakilangenlangen cadagiti isuamin a camcameng ti familiatayo maysa a nacaay-ayat a bendision.

Tapno masaracantayo no casano ti panagandar ti panaglilinnangen dagiti agcacabagyan iti familia, kitaentayo no casano ti panagrugi ti caamaan.

Di nabayag calpasan ti panangparsua ti Dios iti umuna a tao, ni Adan, kinuna ti Apo a Dios, “Saan a nasayaat nga agmaymaysa ti lalaki. Yaramidac iti rumbeng a caduana a mangtulong kencuana”(Genesis 2:18). Saan a naan-anay ni Adan. Ngarud nangparsua ti Dios iti babai, ni Eva, a caasmang ni Adan iti biag. Pinarsua ti Dios ti lalaki ken babai tapno agtinnacunaynayda a dua, saan nga agsinnupiat ken agsinnalial. Pinarsuana ida nga agcaddua nga agrabaho, iti uneg ti callaysa, a mangbuckel cadagiti caamaan ken mangiwaras cadagiti tattao ditoy daga.

Tulbec Ti Kinaragsac

Saan a pinarsua ti Dios iti panaglangen ti familia sanatayo baybay-an nga agcaradap a casla bulsec nga agbiroc ti nasayaat a wagas a pangpaandar iti dayta. Dagiti tulbec a mangluocat iti naragsac ken agballigi a caamaan naipalgac cadagiti Escritura. No surotentayo dagitoy

a pannusuro, adu ti mapucaw a panagsusubang a masansan a masaracantayo cadagiti adu a caamaan.

Maysa cadagiti tulbec nga ited ti Dios isu iti panagpaut ti callaysa iti entero a biag. Idi napagsaludsodan maipapan iti panagsina, insungbat ni Jesu Cristo: “Diyo cadi nabasa daytoy a paset ti Nasantoan a Surat? ‘Idi punganay, ti Namarsua inaramidna ida a lalaki ken babai.’” Kinunana pay, “Daytoy ti gapuna a panawanto ti lalaki dagiti nagannac kencuana ket makitiponto iti asawana, ket agbalindanton a maymaysa.” (Mateo 19:4-5).

Impakita ni Jesus nga iti callaysa inaramid ti Dios a nasagradoan a catulagan, ti panagtinnulag ti lalaki ken ti babai (Malakias 2:14) – maysa a tulag a saan a masalungasing.

Ti ragsac saan a basta sumangbay lattan. Mapnectay unayen no agaramidtay iti maysa a banag a patientayo a napangruna. Casta met no maipapan iti familia. Pinarsua ti Dios daytoy a timpuyog a pagsursuroantayo cadagiti adu nga adal ken magun-odtayo ti imbag ti familiana (2 Corinto 6:18; Hebreo 2:10-11; 1 Juan 3:2).

Mangted ti Dios cadagiti pacasursuroan no casano ti panangpaandar iti caamaan. Iti Maicalima a Bilin ibagana cadatayo, “Dayawem da amam ken inam tapno napaut ti panagbiagmo iti daga nga itedco kenca” (Exodo 20:12).

Pagdayawantayo a cancanayon dagiti nagannac cadatayo. Iti kinaagtutubotayo pagdayawantay ida babaen ti natudyo a panagtulnog. Intono nataengantayon pagdayawantay ida babaen ti panangsarungcar, canayon a pannakisao ken panagraem ken panangasicaso cadagiti casapulanda nga agpaay ti bagi, nakem ken ricnada.

Icari ti Dios ti naisangayan a bendision cadagiti tattao a mangtungpal iti daytoy a bilin. Kitaenyo ti magungguna ti panangdayaw cadagiti nagannac cadatayo: “...tapno napaut ti panagbiagmo iti daga nga itedco kenca.” Iti Efeso 6:2 insalaysay ni apostol Pablo daytoy a panursuro cas “ti umuna a bilin a napacuyogan iti cari.”

Sabali pay a bendision nga agtaud iti caamaan isu dagiti annac. Iti Salmo 127:3-5 ibagana cadatayo: “Dagiti annac sagut ida ti APO; isuda dagiti pudno a bendision. Dagiti lallaki nga anac ti agcabanuag casda la pana iti ima ti mannakigubat. Nagasat ti tao nga adu ti panama a cacasta....”

Uray pay damdamo dagiti nagannac ti mangimatang iti milagro ti baro a biag, wenno ti apongasket siraragsac a mangubba iti umuna nga apocona wenno ti aponglacay makiay-ayam iti apocona idiay paraangan – isuda amin mataccuatanda a dagiti ubbing inted ti Dios a pagtaudan ti ragsac ken rag-o.

Nalaca a malipatan a dagiti ubbing bendision a naggapu iti Dios. Masansan nga ipagaruptayo nga aglang-aytayo no sumarungcartayo cadagiti nangayed a lugar bacasionan, no masaracantayo dagiti naragsac a tattao wenno macakitatayo cadagiti naisangsangayan nga ay-ayam. Nupay casta, masursurotayo a ti biag ad-adda a macapnec ken mapunno no riparen ken dayawentayo dagiti nalaad a bambanag iti aglawlaw cadatayo.

Ti Ragsac Mangrugi Iti Pagtaengan

Nacalcaldang, ta ti cabaroanan a wagas ti biag isungsongna ti panagsisina dagiti caamaan. Dagiti appoco masansan nga agtaengda iti adayo cadagiti apongda. Dagiti agtutubo naisinada cadagiti pangamaen, panginaen ken cacasinsinda. Ti masansan a panangsarungcar ken panangawag iti telefono macapaababa iti kinaadayoda ken macapagsisinnao dagiti sabsabali a camcameng ti caamaan, ngem dagita a wagas saanda nga umdas a cancanayon.

Ti panangipasdec iti naragsac, natanang a panagcacabagyan dagiti caamaan casapulanna ti panangigaed. Ti Galatia 6:7 ilawlawagna nga apitentayo ti aniaman nga imulatayo. Ti familia a rumbeng ti pannacapaandarna casapulanna ti adu a trabaho, cas met a masapul ti bannog a mangirugi iti carera, mangipatacder iti balay wenno mangarado iti taltalon.

Gagangay nga apitentayo ti gungguna a mayannatop iti bannogtayo a nagmula. No irugitayo ti mangipatacder iti balay ngem ditay met aramaten ti nalagda a casangcapan ken nalaing a trabahador ken carpentero, awan ti ania a pateg ti balaytayo. Maipada dita ti caamaantayo. No icabiltayo ti bannog ken ilala cadacuada, maapittayo dagiti gungguna ti nasalun-at a panaglilinnangen. Iti sabali a bangir, no ditay pagpuonan ti adu a tiempo ken bannog cadagiti caamaantayo, ditay manamna ti adu a maisubli cadatayo.

Utobentay ngarud dagiti dadduma a pagpuonan a mabalin a mangpartuat ti nasayaat a casasaad dagiti caamaantayo.

Tiempo: Napateg A Puonan

Ti panangaramat iti tiempo napangruna cadagiti tattao nga agcaddua iti aniaman a macagungguna ken rumbeng a panaglinnangen. Dagiti nagado a masapsapul a pacaaramatan ti tiempotayo guyodenna a paginnadaywen imbes ta paginnasitgenna coma dagiti caamaantayo. Adda dagiti nagannac a naricut ti pannacaadda ti sumagmamano a canito a madinnaanda dagiti asawa ken annacda.

Gagangay a mangngeg dagiti tattao nga agriri maipanggep ti caawan tiempoda. Nupay casta casla adda met tiempotayo cadagiti bambanag a napaypayso a cayattayo nga aramiden.

Casano ti kinapangruna ti caamaanyo? Casano ti kinapangruna ti panangiyun-unayo iti dayta? No saludsodentayo ti bagitayo daytoy a saludsod, nalabit masapul nga urnosentayo ti panagsasaruno dagiti yun-unatayo a bambanag. Nalabit masapul nga aramatenyo ti tiempoyo cadagiti caamaanyo.

No agnanaed dagiti camcameng ti caamaan iti maysa a lugar ken agririnnanodda a mangipamaysa ti panagtulnogda cadagiti bilbilin ti Dios, adda naisangayan a gundawayda nga agtitipon a mangdaydayaw iti Dios. Ti Maicapat a Bilin isuronatayo a “Ngilinem ti Aldaw a Panaginana ket pagbalinem a nasantoan” (Exodo 20:8). Cas maysa cadagiti nabaybay-an a linteg ti Dios, ti bilin ti Aldaw a Panaginana, no masalimetmetan, mangted cadagiti caamaan ti adu a gundaway nga agtataripnong. (Tapno masursuro no casano ti pannacaadda ti tiempo iti lawas a mangutob iti nadosan a bambanag espiritual, masapul ti ad-ado a sursuroenyo maipanggep iti linawas nga Aldaw a Panaginana ti Dios. Basaenyo ti libre a libreta “Ilelennec ingganat’ Ilelennec [ti init]: Aldaw a Panaginana ti Dios).

Ti bilin nga Aldaw a Panaginana napangruna cadagitoy nga aldaw gapu iti nacaad-adu nga asicasoentayo. Maysa nga aldaw daytoy a panaglalanglang coma dagiti camcameng ti caamaan, nalabit agpaspasiarda ken ngatoen ti amin, ti panagcacadduada nga agrucbab iti Dios. Ti panangaramat iti tiempoyo cadagiti asideg a cacabagyanyo iti Aldaw a Panaginana macapasingked iti panagcacabagyanyo, masursuroanyo ida cadagiti napapateg a bambanag iti Dios ken pagsinggalutenna ti caamaanyo babaen cadagiti agnanayon a principio espiritual.

Cas nayon ti Aldaw a Panaginana, dadduma a tiempo ken ar-aramid cas iti panagviahe, panagbacasyon, ken fiesta, macaited cadagiti wagwagas a macapagpadenna cadagiti camcameng ti familia. Dagita nga ocasyon macaited cadagiti gundaway dagiti nagannac a makisao cadagiti annacda, tapno maammoanda no ania dagiti capanunotanda maipapan ti biag ken masursuroda dagiti namnama, ar-arapaap ken pannacaupayda. Dayta met ti tiempo dagiti annac nga

agsaludsod cadagiti nagannac cadacuada maipapan iti biag. No ti caamaan addada iti uneg ti lugan iti adu nga oras a panagviahe, gundaway daytoy dagiti nagannac a makipatang cadagiti annacda, iti casta nadedcket manen ti panagcacaduada.

Ti Puon Iti Tulong

Adda dagiti tiempo nga agkibaltang dagiti bambanag. No dumteng ti narigat a tiempo, ti caamaan ti pagtaudan ti nabileg a tulong. Ti Ecclesiastes 4:11-12 ipatuldonga ti pagsayaatan iti tulong: "...No nalam-ec, mabalin a maturog nga agcaidda ti dua a tao ket mapapudot ti tunggal maysa, ngem casano a pumudotca no maymaysaca? Mabalin a parmeken ti dua a tao dagiti mangraut cadacuada, ngem no maymaysaca awan ti gawaymo. Narigat a pugsaten ti tinallo a tali." Ania pay ti nasaysayaat a tulong ti bagi, ricna ken uray pay iti espiritu no di iti naayat a familia nga umay mangtulong iti naidalit a camengna?

Indagadag ni apostol Pablo cadagiti taga-Tesalonica nga "Icagumaanyo ketdi a canayon ti agaramid iti naimbag iti tunggal maysa ken cadagiti amin a tattao" (1 Tesalonica 5:15). Ti pannulong ti familia isut umuna a pagtaudan ti sarurong no rumsua dagiti parparicut. No agsakit ti maysa a cameng ti familia wenno maawanan iti panggedan, ti isasarurong ti familia ti macatulong kencuana. Isuda ti macapapigsa ti nakemna a saan a sumuco wenno saan unay a maupay.

Ti paricut idi bayat ti panangascasaba ni Jesus ditoy daga isu ti saan a panagtitinnulong dagiti caamaan. Binabalaw ni Cristo dagiti Fariseo, ket imbagana cadacuada ti saanda a panangtulong cadagiti lallacay, cadagiti macasapul tulong a camcameng ti familia. "Nagsayaat ketdin ti panangyaw-awanyo iti bilin ti Dios tapno mataginayon dagiti pannursuro a tinawidyo," kinunana cadacuada. "Ta imbilin ni Moises, 'Dayawem da amam ken inam,' ken 'Ti agsao iti dakes ken ni ama wenno inana rebbengna a mapapatay.' Ngem isursuroyo met a no adda mabalin nga ipaay ti maysa a tao cadagiti nagannac kencuana ket cunana, 'Korban daytoy' (cayatna a saoen, "Naicarin iti Dios"), saanen a masapul a tulonganna ida" (Marcos 7:9-12). Inlawlawagna nga adda pagannongan dagiti camcameng ti familia a mangtulong ken mangaywan cadagiti lallacay ken babbaketen a nagannac cadacuada.

Maysa a wagas ti panangtulong cadagiti lallacay ken babbaketen a nagannac isu ti cancanayon a panangsarungcar ken pannakisao cadacuada. Nasayaat ti panagsurat ken panangawag iti telefono tapno maammoan ti casasaadda. Santo pasarunoan iti tulong a masapulda. Ti principio ti panangsarurong maipaay met cadagiti sabali a camcameng ti familia no casapulanda ti tulong.

Tradision Ti Pagsasaoan

Macatulong dagiti tradision iti panagandar ken panagdur-as dagiti caamaan. Naibagatayon a ti panagtulnog iti Maicapat a Bilin (ti panangsalimetmet a nasantoan ti Aldaw a Panaginana) macatulong a mangpabileg cadagiti caamaan. Malacsid ti Aldaw a Panaginana ken dagiti aldaw ti fiesta iti Biblia, dagiti dadduma pay a tiempo a pagtawintawidan – cas cadagiti aldaw callaysa, pannacaipasngay, kdp – macaituyangda cadagiti napangruna a gundaway a mangpadur-as iti panagcacabagyan. (Tapno maawatan ti caipapanan dagiti Nasantoan nga Al-aldaw ti Biblia, basaenyo ti *God's Holy Day Plan: The Promise of Hope for All Mankind*.)

Ni Jesu Cristo papigsaenna ti nakemtayo ken casta met dagiti cacabagyantayo: "No yawismo ti maysa a pangaldaw wenno pangrabii, saan a dagiti gagayyemmo ti awisem wenno dagiti

cacabsat, cacabagian wenna babacnang a caarrubam. Ta awisendacanto met, ket iti casta, supapacandacanto iti inaramidmo cadacuada. No agpadayaca, imbitaram dagiti napanglaw, dagiti lugpi, dagiti pilay ken dagiti bulsec. Nagasatcanto, ta didaca masupapacan. Ngem gunggonaannacanto ti Dios inton agungar dagiti nalinteg a tattao” (Lucas 14:12-14).

Masapul Dagiti Paglintegan

Agbibigtayo iti panawen a nangiwasaci ti adu a paglintegan – dagiti pagrucodan ken tradision – a nangituray idi iti gimong. Aniat’ nagbanaganna? Dagiti agcabannuag awanen ti mangantabay a mangtulong cadacuada a dumackel ken tumangken nga agbalin a nataengan nga addaan pagannongan. Nacaad-adu dagiti agbaybayanggudaw cadagiti calcalsada nga awan ti paglintegan a mangiturong iti rumbeng a cababalinda.

Casapulan dagiti ubbing dagiti pagbeddeng ken pagannurotan. Masapul nga ammoenda no ania ti namnamaen cadacuada. Ti Proverbio 29:15 ibagana cadatayo a “Pagimbagan dagiti ubbing ti panangisuro ken disiplina. No mabaybay-an ti ubing nga agaramid iti caycayatna, ibabainnanto ti inana.” Dagiti ubbing ken agtutubo mabalina a dida cayat ti panangatur ken dagiti pagannurotan no ubbingda pay laeng, ngem intono nataengandan makitada ken agyamanda iti kinasirib dagiti nagannac cadacuada a mangiwanwan cadacuada iti rumbeng a pagturoganda.

Ni Dr. Ross Campbell, maawatanna ti kinapangruna dagiti pagannurotan iti panagdur-as dagiti ubbing. Iti librona “How to Really Love Your Teenager” insuratna: “Dagiti babbarito ken babbalasitang adda tiempo a mapuotanda a casapulanda iti panangiwanwan ken panangtengngel dagiti nagannac cadacuada. Cayatda dayta. Nangngangegco dagiti nagad-adu nga agtutubo a cuncunada a saan nga ay-ayaten ida dagiti nagannac cadacuada agsipud ta saanda a nainget wenna natibker. Isu a nagadu dagiti agcabanuag a mangyebcas iti panagyaman ken panagayatda cadagiti nagannac a nangipakita ti panangaywan ken panangasicaso cadacuada babaen cadagiti panangiwanwan ken panangtengngelda cadacuada” (1988, p. 77).

Dagiti pagannurotan ken pangiwanwan nasayaat cadagiti ubbing. Ipacaammo dagitoy cadacuada no ania dagiti namnamaen cadacuada. Ipatuldoda dagiti rumbeng a pagrucodan iti cababalin.

Dagiti managannong a nagannac a mangay-ayat cadagiti annacda siaannacda a mangutob cadagiti pagannurotan nga ipasdecda. Saludsoden ni Dr. Campbell: “Aramidentay aya a nalinteg, nalawa, ken addaan rason? Wenna nacaing-ingettay unay? Napangruna a laglagipentayo nga iti normal nga agtutubo suotenna – ken no dadduma, salungasingenna – dagiti pagpatinggaam ken pagannurotam. Ti sentido comon, ngarud, ti mangipatuldo nga idinto ta adda iti casasaad dagiti agtutubo ti mangcarit wenna mangsalungasing cadagiti pagannurotan, numan pay casano ti cainget wenna calawada, ti natanang a banag isu ti panangaramid cadagiti nainget ken macatengngel a pagannurotan” (ibid., p. 76).

Bayat ti panagtangken dagiti ubbing ket ipakitada ti managannong a cababalin, mabalinen a palucayan dagiti pagannurotan, no la ket maiparbeng.

Ibaga cadatayo ti Biblia nga adda met pagannongan dagiti ubbing. Insurat ni Pablo, “Annac, pagrebbenganyo a cas Cristiano ti panagtulnogyo cadagiti nagannac cadacayo, ta daytoy ti maiparbeng nga aramiden” (Efeso 6:1).

Gagangay a dagiti agtutubo macasursuroda cadagiti nagannac a mangisuro cadagiti pannursuro ti Dios.

Talaga, gagangay dagiti ubbing ti mangsuot cadagiti pagannurotan. Adda tiempo nga ikeddengda nga ad-adu ti ammoda ngem dagiti nagannac cadacuada. No mapasamac daytoy

igaed coma dagiti nagannac ti panangilawlawag no sapay nga adda dagiti nasinnunuo a pagannurotan. Cas pangarigan, no saan nga aramaten ti ubing ti galut-barikes no aglugaan iti cotse, ipalawag kencuana ti rason iti panangaramat ti dayta: Ti galut-barikes macaisalacan iti biag ken atipaenna ti nacaro a pannasugat no adda accidente. No pagaramaten dagiti ubbing iti galut-barikes no ubbingda pay, mairruamto ti ugalida a mangaramat iti galut-barikes ken saandanto a supringenon no dumadackeldan.

Ti Ayat: Napaut Nga Anag

Ti ayat isu ti capangrunaan nga anag iti aniaman a naballigian a caamaan. No agiinnayat dagiti camcameng ti familia ad-adda ti panagi-innanus ken panagpipinnacawanda, ket agtallaugodda a mangtulong cadagiti nacapcapoy a camcameng ti familia.

Insalaysay ni apostol Pablo dagiti cababalin ti pudno nga ayat, ti di-naimut a panangasicaso cadagiti dadduma a tattao: “Ti ayat naanus ken naasi. Saan a naimon wenno napasindayag wenno natangsit. Saan a naalas ti cababalinna wenno naimut wenno nalaca nga agpungtot. Awan im-penna a sakit ti nakem. Saanna a pagragsacan ti dakes. Pagragsacanna ketdi ti kinapudno. Ti ayat ituredna amin a banag, mamati iti amin, mangnamnama iti amin, ibturanna amin” (1 Cor. 13:4-7).

Ti ayat naisangayan ti kinapangrunana iti uneg ti familia. Iturongnatayo no ditay ammo no casano ti panangtratartayo iti cameng ti familiatayo. Ti ayat caipapanna ti panangaramat iti panangatur no casapulan. Daytoy a kita ti ayat casapulanna ti pigsat’ nakem ken bucod a disiplina ti naganac – isu met laeng a cababalin a cayattayo a makita cadagiti annactayo.

Ti panagbalbaliw ti gimong nacaro ti panangsamayna iti familia. Adda dagiti agmallanga no macalawat ti familia iti casta. Nagadu dagiti bambanag a mangdadael ken mangipababa iti daytoy punganay a fundasion ti gimong.

Adu dagiti mabalinyo nga aramiden tapno matulongan ti familiayo a nasayaat ti panagandarna, tapno maatipa ti pannacadael ti familiayo. Macatulongcayo a mangaramid iti familiayo a natalingenngen a pagpacnian dagiti camcamengna, maysa a napacni a lugar a sarikedked cadagiti bagyo ti biag iti daytoy

nariribuc a lubong. Tapno maimatanganyo ti familiayo a rumang-ay, ipatalgedyo ngarud ti mangipaay cadagitoy a principio ken adu pay dagiti masaracan iti entero a Biblia.

Ti Kinapangruna Iti Rumbeng A Pannakipagayam

Adda dadduma a tattao a caycayatda ti agmaymaysa. Ngem caadoan ti mayat a makipulapol cadagiti tattao. Ti pannakilangen ken pannakicaddua napangruna cadacuada. Tarigagayanda ti maaddaan ken mangtaginayon iti pannakipagayam.

Ti pannakipagayam paset ti wagas ti biag ti Dios. Ti Saona adu iti maibagana maipanggep iti pannakipagayam. Kinapudnona, mismo ti Dios napigsa iti panangigunamgunamna a tarigagayanna ti makilangen ken makipagayam. Ni Jesu Cristo, a maymaysa ti panunot ken espirituna iti Ama, icallaysana ti Iglesia. Cayat a saoen daytoy iti napalalo kinadecketna a pannakilangen casta met ti pannakipagayam. Ti dackel a pamunangayan iti plano ti Dios isu ti nasalun-at, napigsa, nadecket a panaglangenlangen.

Dagiti escritura ipatulodda ni Abraham ken ni Moises cas gagayyem ti Dios (Exodo 33:11; Santiago 2:23). Adda nasinged a gagayyem ni Jesus. Nupay ta dagiti disipulos ti cadecketan a gagayyemna, adda met nain-gayyeman a pannakicadduana cadagiti sabsabali, agraman dagiti

agsingsingir iti buis. Gapu iti daytoy nacaro ti panangbabalaw dagiti dadduma Kencuana (Mateo 11:19). Maysa cadagiti agsingsingir ti buis, ni Mateo, nagbalin pay nga adalanna (Mateo 9:9-13).

Dagitoy a pagarigan ipakitada a saan a dakes ti maaddaan ti gagayyem a saan a Cristiano. Ni Juan, sabali pay nga adalan ken nasinged a gayyem ni Jesus, insalaysayna dagiti peggad nga italimengtayo iti nakemtayo: “Diyo ayaten ti lubong wenno uray ania nga adda iti lubong. No ayatenyo ti lubong, awan ti panagayatyo iti Ama. Ta agtaud iti lubong ti amin nga adda ditoy lubong, a cas iti kinaderrep, kinaagum ken kinapalanguad; saanda nga agtaud iti Ama. Mapucpucawen ti lubong ken ti amin nga adda kencuana nga aguman ti tao; ngem ti agaramid iti pagayatan ti Dios agtalinaed nga agnanayon” (1 Juan 2:15-17).

Taginayontayo ti rumbeng a panagpapada. Tulongantayo dagiti tattao ditoy lubong – iti gimong – ngem saantay nga agbalin a paset ti wagas ti biag ti lubong.

Cadagiti adalanna ti Mangisalacan maricnana ti kinasingedna ken ni Juan. Dinutocanna pay nga isu ti mangaywan ken ni inana, ni Maria, calpasan ti ipapatayna. Nupay ta ni Jesus adu dagiti gagayyemna, makita ti naisangsangayan a kinadecketna ken ni Juan.

Dagitoy sursurat ni Juan ti ayat ti napangruna a linaonda. Idinto ta ti Dios ayat ken ti Anac ti Dios cas met la iti Amana (Hebreo 1:3), isu ngata daytoy ti gapuna a naricna ni Jesus ti naisangsangayan a kinadecketna ken ni Juan. Ti panangsuot iti ulidan ni Cristo, makitatayo a saan a dakes cadatayo ti maaddaan ti nasinged a gagayyem no la ket ta dida atipaen ti panangtulongtayo cadagiti sabsabali ken ti pannacaadda iti nasayaat a pannakicaddua cadacuada.

Ad-adda ti nasamay, nasimbeng, ken nasaririt a casasaad dagiti tattao cas banag ti panangpatanur ken panangtaginayonda iti nasalun-at a pannakipagayam. Ti Sao ti Dios saruronganna daytoy a banag. Ti libro dagiti Proverbio napnoan cadagiti nainsiriban a palpalawag maipapan ti pannakipagayam. Impamaysa dagiti Proverbio iti kinapangruna ti panangpatanur iti pannakigayyem a maibatay cadagiti nalinteg a rason.

Cas pangarigan, ti Proverbio 19:4-6 ibagana cadatayo: “Canayon a macasarac dagiti nabacnang iti baro a gagayyemda, ngem mapucaw ti napanglaw ti sumagmamano a gayyemna. Madusaca no agsaoca iti ulbod iti pangucoman; saancanto a macalisi. Tarigagayan ti amin ti parabur dagiti natan-oc a tattao, ngem gayyem ti caaduan ti naparabur a tao.”

Ni Solomon nariparna nga adu dagiti tattao a makigayyem gapu iti dakes a panunot, cas no ania ti maaramid ti gayyem cadatayo. Ngem ti pudno a gayyem isu ti agsacrifisio a maipaay iti cabsatna, saanna nga isacrifisio ti cabsatna iti bucodna a pagimbagan. Ti pudno a gayyem saan laeng a makigayyem no nasayaat dagiti bambanag no di ket managayat iti isuamin a tiempo, agraman cadagiti panawen ti rigat (Proverbio 17:17).

Ti pudno a gayyem nairut ti panangipamaysana iti pannakicadduana. Kitaenyo ti panangisalaysay ni Jesu Cristo iti daytoy a panangipamaysa: “Ti catan-ocan nga ayat nga ipakita ti maysa a tao isut panangipaayna iti biagna para cadagiti gagayyemna” (Juan 15:13. Saan laeng a sino ni Jesus daytoy, nagbiag iti daytoy. Maysa a carit cadatayo ti panangsuot iti daytoy nacaay-ayat a pagulidanan. Adda dagiti mamati nga iti pannakigayyem iti maysa a tao, saan coma a pulos makisuppiat wenno di-makiinnayon kencuana. Ngem adda dagiti tiempo nga iti pudno a gayyem masapul nga ibagana iti cabsatna iti nagbiddutanna. “Naimbag ti panggep ti maysa a gayyem uray no mapasakitannaca. Ngem no sallabayannaca ti cabusor – agannadca!” (Proverbio 27:6).

Dagitoy aggayyem agtinnulong ken papigsaenda ti maysa ken maysa cadacuada babaen ti itutulung ti maysa iti panagdackel ken panagdur-as ti gayyemna (Proverbio 27:17). Ad-adu ti matrabaohan ti tattao nga agcaddua. Nasaysayaat ti dua ngem iti maysa (Eclesiastes 4: 9-12).

Ti wagas ti Dios saan nga iti natalipuposan a panagwaywayas ti maysa cadagiti sabsabali. Isu ti wagas a panagtinnacunaynay – ti nadecket a panagcaddua ken panagtrabaho nga agcaddua casta met ti nalaing ti pannacainsayona a timpuyog a manggun-od cadagiti calat a naituyang iti sangoananda. Amintayo masapul ti naalibtac a panangbiroc, panangpadur-as ken panangtaginayon iti pannakipagayam iti nadosan a panangmingming ken panangtignay. Agbanag nga agbalintayo a nasaysayaat a tattao no casta.

Ti Panangbiroc Iti Naballigian A Panggedan Ken Carera

Iti lubong a nacadadackel ti panagbalbaliwna cadagiti nabiit pay a panawen, casla manmano dagiti bambanag a nagpargas ti panagbalbaliwda a cas iti panggedan ken casasaad ti economia.

Saan pay a nabayag ti panaglabasna, gagangay cadagiti tattao ti agrabaho para kencuana met laeng wenno agsursuro iti trabaho nga agpaay iti maymaysa nga among wenno compania iti caadoan, no di iti entero a panagbiagna. Caadoan dagiti tattao ti nangrugi a nagtrabaho iti maymaysa a compania, ket dayta a panagcaddua iti entero a biag. Ngem saanen a casta. Dayta a kita ti kinatalged ken kinamatalec – manipud ti among inggana iti trabahador, nga agpinnallatipat – naglabasen. Gagangay itan ti tao nga agpaay cadagiti adu a pagtrabahoan ken agsursuro cadagiti adu a paglaingan ken salimetmetanda ti adu a panggedan iti entero a carerada.

Iti umad-adda ti panagsasalisa ti lubong ti negosio nga agtitipon, panagpa-adda ken pannacabangcrap, ti cabayag a nagserbi ken ti caadu dagiti padpadas saanen a macapatalged iti natalingenngen a panggedan. Mabalina a mapucaw dagiti tattao dagiti panggedanda babaen ti panangpabassit ken panangiccat [cadagiti trabahador] nga awan ti pammacdaar cadacuada. Cadagiti napagdur-as a pagilian, ti entero a casasaad ti panggedan napucawdan, nasucatanda cadagiti computer ken macmakina wenno nyalisda cadagiti napanglaw a nasyon nga iti trabaho maaramid iti basbassit a gastos.

Iti lubong a nayadayo unayen cadagiti cabibiag ken tiempo ti Biblia, adda aya idiaya dagiti Escritura a pangiwawan no casano ti panagballigi iti panggedan ken iti carera?

Ti Kinasariwawec Iti Agbalbaliw A Lubong

Nalawag, maysa a tulbec ti panagbiagtayo iti daytoy nga economia isu ti kinasariwawec. Iti daytoy laeng napalabas a caputotan iti nacakitaantayo iti naisangayan a tignay nga agturong iti macuncuna nga especialisasion, a naisungsong babaen ti panagdur-as ti teknolohia. Dagitoy a panagdur-as cancanayon a balbaliwanda ti lubong, mangpartuat cadagiti baro a negosio ken gundaway ti panggedan nagistay agpatnag laeng ket casta met ti cabiit ti pannacapucaw dagiti dadduma.

Mabalina nga yarig toy lubongtayo iti daydi lubong ti Biblia idi 2,000 tawenen ti naglabas no panggep iti kinasariwawec. Idi tiempo ti Biblia idi ugma caadoan cadagiti tattao ti agrabaho a bucbucodda ket agsursuroda cadagiti adu a paglaingan gapu ta casapulan. Saanda a basta ibelleng no adda madadael ket gumatangda manen iti baro. Aramidena dagiti tattao ti masapulda, ket tarimanenda no masapul a casta. Gapu ta casapulan, sursuroenda ti adu a paglaingan tapno mataraonanda ti bagbagida ken dagiti caamaanda.

Casta met, dagiti tattao cadagitoy nga aldaw masapul a sursuroenda ti adu a paglaingan iti panggedan agsipud ta casapulan iti daytoy napargas ti panagtarayna ken napargas ti panagbalbaliwna a lubong. Dagiti saan nga agsursuro, agdur-as ken agbalbaliw a mayannurot iti panawen maarusda ket is-isudan a mangbiroc ti pagsayaatanda.

Agnanayon A Principio Ti Panagballigi

Numan pay agbibigtayo iti lubong a cancanayon nga agbalbaliw, adda bambanag a saan a nabalbaliwan iti unos ti rinibu a tawen. Nayadayo unay toy lubongtayo iti Biblia, nupay casta dagiti pahinana ipalgacda dagiti awan tiempona a principio nga agpaay cadagitoy nga aldaw a cas met laeng idi damo a naisuratda rinibu a tawenen ti naglabas.

Ti libro ti Proverbio naisangayan a macatulong, saan laeng nga idatagna ti panangiwanwanna cadatayo no casano ti panagballigitayo iti panggedan no di pay ti pammagbagana cadatayo no casano ti panagballigitayo cadagiti amin a paset ti biag. Kitaenyo no casano, cadagiti sumagmamano nga umuna a versiculo, ti panangyebcas ni Ari Solomon iti panggep ti libro ti Proverbio:

“Dagiti proverbio ni Solomon nga anac ni David ken ari ti Israel. Adtoy dagiti proverbio a macatulong cadacayo tapno mailasinyo ti kinasirib ken ti nasayaat a pammagbaga. Casta met a tumulong cadacayo tapno maawatanyo dagiti nauneg a pammagbaga. Maisurodacayo nga agbiag a manakem, agbiag iti kinalinteg, kinahustisia ken kinatacneng. Mapagbalinda a masirib dagiti awan padasna ket matulonganda dagiti agtutubo a lallaki nga agbalin a masirib. Manayonan dagitoy a proverbio ti pannacaammo dagiti masirib. Maidalanda dagiti adda adalna” (Proverbio 1:1-5).

Ti libro ti Proverbio isuronatayo iti kinasirib. Inlanadna dagiti ginagasut a pammaliw iti isuamin a bambanag ti biag ken ti panaglilinnangentayo a sangcapada. Idatagna dagiti ginagasut a gameng ti pammagbaga a napadasen bayat ti panaglabas ti tiempo. Usigentay ngarud ti dadduma a pammagbaga nga ituyangna a macatulong cadatayo nga agballigi cadagiti panggedan ken careratayo, uray agrabahotayo iti cabucbucodantayo wenno para ti sabali.

Ti Bassit A Mannursuro A Naggapu Iti Natural A Casasaad

Napnoan sirib ni Solomon. Saan laeng a nalaing a mannurat, mannursuro ken compositor no di pay ket nagad-adal iti natural a casasaad (nature) ket inlanadna dagiti palpaliwna maipapan iti natural a lubong a nanglawlaw kencuana (1 Ar-ari 4:30-34). Maysa cadagiti umuna a nailanad a principio ti panagballigi iti trabaho, ken iti isuamin a paset ti biag, nagtaud iti panangpaliwna iti maysa cadagiti cabassitan a pinarsua ti Dios, ti cuton.

“Rumbeng nga adalen dagiti nasadut a tattao ti panagbiag dagiti cuton. Awan panguloda, wenno ofisial a mangituray cadacuada, ngem agurnongda iti taraon iti calgaw tapno adda canenda iti tiempo ti tudtudo. Casano ti cabayag ti panagidda ti sadut? Caanonto ti ibabangonna? Cunana, ‘Maturogac lat bassit, agdalikepkepac ket aginanaac iti mabiit.’ Ngem bayat ti pannaturogna, dumteng ti kinapanglaw kencuana, a cas iti iraraut ti mannanacaw nga adda armasna” (Proverbio 6:6-11).

Ibaga ni Solomon cadatayo nga adu ti masursurotayo cadaydiay bassit ken nalaad a cuton maipanggep ti naballigian a biag. Umuna, ti cuton saan a masapul nga adda mangibaga iti aramidenna. Ammona no ania ti masapul nga aramiden ket asicasoenna.

Uray ania a manarawidwid malasinna ti pateg ti empleado a casta ti cagagetna, maysa mangadal iti trabahona, aramidenna ken saanna a masapul ti mangipalagip no ania ti aramidenna. Dagiti cancanayon a maibaga ti aramidenda narasay ti panagballigida gapu ta saanda laeng nga ibusen ti tiempo ken pigsadagiti manarawidwid cadacuada, no di pay ket bassit ti ipakitada a bulsot’ nakem wenno laing nga agdur-as.

Ti pammaliw ni Solomon iti cuton sipupuot a macabigbig iti pannacasapul ti panagsagana iti masacbayan. No dumatag ti gundawayna a mangala iti canen, situtudyo ken siaanep nga agrabaho ti nadagsen nga agipempen ti taraon nga agpaay iti matutudo a tiempo a masacbayan.

Casta met coma ti pannacabigbigtayo iti masapul a panagsagana nga agpaay iti masacbayan. No nasayaat dagiti casasaad, gundawayantay ida, ken bigbigentayo a saan a castoy nga agnanayon. No dumteng ti gundaway, masapul a sursuroentayo a bigbigen ken pagtignayantay ida bayat ti panangipalubos dagiti casasaad. Ngem no saan nalabit saandanto nga agparang manen.

Ti Pateg Iti Naanep A Panagtrabaho

Maysa nga adal a nagtaud iti panagpampanunot ni Solomon maipapan ti cababalin ti cuton saan a mapagbiddutan: Ti panagballigi casapulanna ti naanep a panagtrabaho. Ti cuton sipupuot nga ammona a casapulan ti naanep a panagtrabaho tapno agbiag. Adu dagiti tattao a masapul a panunotenda pay dayta.

Awan ti mayat a mangtangdan (wenno mangibati) iti tao a sadut, nabannayat, saan a mapagtalcan ken cancanayon nga agbirbiroc iti pambar wenno pamay-an a pumanaw iti trabaho. Ti cacasta a tattao ad-adu ti itedda a riribuc ngem ti pategda. Ipatuldo ni Solomon ti pagtungpalan dagita a tattao – sagabaenda ti kinapanglaw ken kinacurapay.

Dagitoy a palpalawag ni Solomon ipasimudaagda a dagitoy a pagbanagan saplitenna ti sadut a tao a dina mapadpadaanan, cas iti iraraut ti mannacaw a sumrec a kellaat ken awan pammacdaar. Maiparangarang a dagita cacasta a tattao awan ti sirmatada a mangkita ti di-malisian a pagbanagan ti kinasadutda. Nalabit nacakitacayon cadagiti awan ammoda nga empleado a siraragsac latta, a dida mapupuotan dagiti macaparicut a cababalinda inggana mapagtalaw ida. Inlanad pay ni Solomon nga adda tattao a dida pulos ammo dagiti pagcurcuranganda ket casla dida icascaso ti kinapudno (Proverbio 26:16).

Innayon pay ni Solomon nga agsursurotay coma cadagiti pagulidanan a cababalin cadagiti aglawlawtayo. Bigbigentay coma ti gapu ken samay, cunana cadatayo, tapno masursuro no ania ti mangiturong iti panagballigi ken no ania ti mangiturong iti kinapanglaw. “Nagnaac iti talon ken caubasan ti nasadut ken awan nakemna a tao. Nakitac a nagtuboanen dagiti sisiitan ken nagcaruotanen. Nargaay metten ti bacudda a bato. Nakitac daytoy ken pinampanunotco, ket daytoy ti naadalco: Ala, agiddaca; maturogca latta. Agdalikepkepca ken aginanaca, ngem bayat ti pannaturogmo, dumteng kenca ti kinapanglaw a cas iti idadateng ti siaarmas a mannacaw” (Proverbio 24:30-34).

No ti laeng panagsao, cas impatuldo ni Solomon cadatayo, awan ania a partuatenna. Dagiti nasayaat a panggep casta lattan: panggep latta. “Nupay casano ti panagtarigagay ti nasadut iti maysa a banag, pulos a dinanto magun-od. Ti nagaget a tao maalana amin a cayatna” (Proverbio 13:4). Dagiti naimbag a tarigagay nga awan ti ipasaruno a tignay awan ti maitedda. Ngem ti kinagaget, naimbag ti pagbanaganna.

Inlanad ni Solomon a dagiti sadut nagad-adu ti pambarda. “Agbati ti nasadut a tao iti uneg ti balay. Cunana a no rummuar amangan no kemmegen ti maysa a leon” (Proverbio 22:13). Dagiti pambar saanda met a maisucat a mangleppas iti trabaho.

Ti Kinagaget Mangted Ti Gungona

Cacucuyog ti naanep a panagtrabaho ti ugali a masansan nga ipatuldo ti Biblia a cas kinagaget. Mabalintay nga inaganan ti sabsabali pay: kinaganetget, kinasaldet, kinabulso,

kinasirmata. Macapagagar pay, ti saot' Hebreo a naipatarus iti "kinagaget" naipatarus pay iti "kinatadem" cadagiti sumagmamano a versiculo. Cadagito y nga aldaw ibagatayo a "natadem" ti maysa a tao no nasirib, managpartuat, ken nasamay – iti sabali a panna, no isu ket nagaget.

Ti kinagaget ken naanep a panagtrabaho casumbangirda ti kinasadut. Dagiti bunga ti kinagaget ken naanep a panagtrabaho casumbangirda met ti pagbanagan ti kinasadut. Ania ti ibaga ni Solomon cadatayo maipapan ti gungguna ti kinagaget – ti kinasaldet, kinabulso ken kinasirmata?

"Bumileg ti nagaget a tao; ti kinasadutna ti mamagbalin kencuana a tagabu," insuratna (Proverbio 12:24). Dagiti natarigagay ken nasaldet iti trabahoda isuda ti gagangay a maipangato ken maiccan ti dackel a pagannongan. No cayatmo ti maibilang a maiccan ti gundaway nga agdur-as, tukitem ken padackelem dagito y a cababalin. Aramidem amin a cabaalam iti agdama a saadmo tapno maipakitam a cabaalam nga ibaclaray ti mainayon a pagannongam, ket saan a bumurong a dumteng dayta.

Awan ti naginad ken di-agtarigagay iti trabahona ti macanamnama a manayonan ti pagannonganna, wenna ti mainayon a tangdan a cacuyuyog dayta. "No nasadutca, pumanglawca, ngem no nagagetca, bumacnangca" (Proverbio 10:4). Dagiti pagbanagan dagiti cababalin ti panagtrabaho saan a nagbaliw cas pammaliw ni Solomon ngangani 3,000 a tawen ti naglabasen.

"Iti aniaman nga aramidmo, ipacatmo ti amin a cabaalam," imbalacad ni Solomon iti sabali pay a libro ti Biblia (Eclesiastes 9:10). Nainsiriban a talaga daytoy a pammagbaga. No aramidentayo amin a cabaellantayo cadagiti gundaway a maited cadatayo, ad-adu pay a gundaway ti sumangbay cadatayo. Cas ari ti Israel, napaliw ni Solomon no casano cangato ti maragpat dagiti nagaget, nasaldet nga empleado no ipacatda ti bagbagida: "Ipakitaannac iti tao a napintas ti trabahona ket ipakitac kenca ti tao a nasaysayaat ngem ti caaduan, ken maicari a makicadua cadagiti ari" (Proverbio 22:29).

Panagsagana Sacbay Ti Pagragsacan

Maituding cadagiti agtutubo, ituyang ni Solomon ti pammagbaga a maawatan no ipacat ti nainsigudan a principiona cadagito y nga aldaw ken panawentayo. "Isaganam pay nga umuna ti talonmo; calpasanna, patacderem ti balaymo," insuratna (Proverbio 24:27). Ania ti pakibianganantayo iti dayta nabagas ti caipapananna a pammagbaga?

Gupgugopen ni Solomon iti principio a napangruna iti panagballigi. Idi tiempona a ti gimong nagbatay cadagiti catalalonan, dagiti tattao nagbiagda – ken no dadduma natayda – babaen ti casasaad, pannacaisagana ken caadut' apit dagiti taltalonda. No ippes wenna awan ti imbunga ti mulada, talaga a dackel ti rigat a sagabaen ti tao wenna ti familia. Iti casta, masapul a ti cangatoan a napangruna cadacuada isu ti panangtarawidwidda iti nasayaat a casasaad dagiti taltalonda tapno adda canen ti tunggal maysa.

Balacadan ni Solomon ti maysa nga agtutubo nga "isaganana ti taltalonna" nga umuna. Iti sabali a panna, agtrabahoca tapno adda icabilmo – ken mataginayon – a canen iti rabaw ti dulang (lamesaan). "Calpasanna, patacderem ti balaymo," cunana. Ginupgop ni Solomon dagiti napangruna a bambanag iti biag a cas panagtrabaho sacbay ti pagragsacan.

Ti cabaroan a capada daytoy isu ti panangipatalgedmo a nacasaganaca a naimbag iti panggedam sacbay nga agpallailangca cadagiti pagragsacan. Igaedmo ti naanep a panagtrabaho a casapulan ti panangirugi iti carera ken mangalaca ken salimetmetam ti panggedan a nangato ti ibayadna kenca. No naisaganamon ti talonmo (wenna ti capadana a panggedan)

– calpasan a nagun-odmo ti bael a mangtaraon iti bagim ken ti familiam – mabalinmon ti mangipatacder ti balaymo – ti agpanunot maipapan iti taeng ken caamaan.

Cadagitoy tiempotayo ti mangiduron iti panagsagana a mangged iti pagbiag isu ti manggun-od iti rumbeng nga adal. Iti minangay, dagiti adda adalda iti colehio matgedanda ti mamindua ti matgedan ti nacalpas laeng iti nangato nga escuelaan (high school) iti entero a panagbiagna. Dagiti addaan nangatangato pay nga adal ad-adu pay ti matgedanda.

Ti adal isu ti maymaysa a casayaatan a pagpuonam tapno maaddaanca iti nasimbeng a panagbiag (financial) ken bileg a mangged. Bayat ti panangbalbaliw ti teknolohia iti lubongtayo, ti adal ad-adda ti kinapangrunana tunggal sumungad a tawen. Casta met a ti cancanayon a panagdur-as ti teknolohia caipapananna nga iti agtultuloy a panagadal – mangnayon ken mangpadackel cadagiti paglaingan – napangruna met.

Ti Kinasimbeng Ken Kinabileg Babaen Ti Bucod A Disiplina

Ibaga ni Solomon cadatayo a daytoy bucod a disiplina isut napangruna iti panagballigitayo. “No dimo matengngel ti pungtotmo, mayarigca iti ciudad nga awan bacudna ket nalaca a darupen” (Proverbio 25:28).

Ti bucod a disiplina napangruna iti panangala ken panangtarawidwid ti panangtengngel ti biagtayo. Inyarig ni Solomon iti tao nga awan ti bucodna a disiplina iti ciudad nga awan bacudna. Cadagidi aldawna ti ciudad nga awan bacudna awan sarikedkedna cadagiti mangraut, dina matengngel it bucodna a pagturonan. Agtactacder nga awan gawayna iti sangoatan dagiti cabusorna, ken no malawlawen, awan aramidenna no di sumuco, agbayad ti pannalacnib a cuarta wenno makidangadang ket sagabaenna ti nadara a pagbanaganna. Awan cadagitoy a pagpilian ti nalaca a sumangbay.

Capadana met laeng, ti tao nga awan ti bucod a disiplinana saanna a matengngel ti bucodna a pagtungpalan. No awan ti bucod a disiplina saanna a maituyang ken matengngel ti dalan nga agturong iti kinatalged ken kinasimbeng. Ti bagina isunto ti cadackelan a macalapped iti panagballigina bayat ti panangsursurotna iti nabulso a ricnana a mangirugi cadagiti agsasaruno a biddut a panangirugi.

Ti Capanunotan Iti Sabali Pay A Mannurat Ti Biblia

Saan laeng a ni Solomon ti mannurat iti Biblia a mangituyang iti natanang a pammagbaga iti agballigi a carera. Idatag met ni apostol Pablo ti capanunotanna a macatulong cadatayo iti panggedantayo iti aniaman a casasaadtayo. Isalaysayna cadatayo ti capanunotan nga annoroten ti maysa a Cristiano – ken casta met ti siasinoman cadatayo - iti panggedanna ken ti pagtrabahoanna:

“Dacayo nga adipen, agtulgocayo iti amin a banag cadagiti appoyo, saan laeng a no kitkitaendacayo tapno ay-aywenyo ida, ngem aramidenyo daytoy a sipupudno gapu iti panagraemyo iti Apo. Aniaman nga aramidenyo, ipapusoyo a casla maipaay iti Apo, a saan a cadagiti tattao” (Colosas 3:22-23; idilig iti Efeso 6:5-8).

Nalaca ti pammalacad ni Pablo: Aramidentayo ti trabahotayo a cas no ni Cristo a mismo ti pagserserbiantayo. Kitkitaennatayo ti Dios uray kitkitaennatayo man wenno saan ti mangbaybayad cadatayo, isu a cancanayon coma nga ipinggettayo ti casayaatan a baeltayo ken igaedtay met ti panangay-ayo ken panangraemtayo Kencuana. No ditay aramiden dayta, saantay a padayawan ken suksukirentayo ti Dios, ket iti anagna tactacawantayo wenno susuitikentayo

ti pagtartrabahoantayo gapu ta aw-awatentayo ti tangdantayo ngem ditay met ited ti umno a cantidad ken calidad ti trabaho nga nagtulagantayo.

Adda Magunggona Kenca Nga Adipen?

Nalabit awanen ti sabali a pamay-an nga agturong iti panagballigi ti panggedan ken ti careratayo ti nasaysayaat ti pannacayebcasna ngem ti pananggugop a mismo ni Jesus Cristo. Napaliwna ti naggidiatan ti adipen – ti mangmanged – nga adda magunggona ti apona kencuana ken ti maysa nga awan mamaayna.

“Masapul aya nga agyamanca [ti apo] iti adipen[na] gapu iti panangtungpalna iti naibilin? Saan! Casta met cadacayo: No naaramidyon amin a naibilin cadacayo, cunayo, ‘Adipencami laeng; inaramidmi laeng ti pagrebbenganmi’” (Lucas 17: 9-10).

Ti adipen nga awan magunggona kencuana, kinuna ni Jesus, aramidenna ti naibilin kencuana. Apag-isu lattan – apagcalos – a natungpalna ti annongenna. Iti casta nga adipen, kinuna ni Jesus, saan a macagunggona.

Saan nga imbinsa ni Jesus no ania ti macagunggona nga adipen. Saanna a masapul. Nalawag ti cayatna a saoen: ti macagunggona nga adipen aramidenna ti nangatngato ken nalablabes ngem ti pagrebbenganna. Masapul a labsanna ti namnamaen ti apona – ti pagtartrabahoanna.

Cadagiti tiempo ti saan a nasinnunuo nga economia ken saan nasimbeng a kinatalged (financial) awan ngatan ti nasaysayaat a wagas a pangipatalged ti natalingengen a panggedan ken panagdur-asyo ngem iti panangsurot iti pammagbaga ni Pablo nga aramidenyo iti naimpusoan ti trabahoyo nga agpaay iti apoyo a casla ni Cristo a mismo ti pagserserbiano. No casta ti aramidenyo matungpalyo ti insalaysay ni Jesus no ania ti aramidenyo tapno napaypaysocayo a macagungguna nga adipen.

Kinatalingengen Ti Panagbiag Ken Cappia Ti Pakinakem

Ti nalatac a pagiwarnac imputuldona a dadduma cadagiti artista ti Hollywood, bin-ig cadacuada macatged ti nasursuroc a \$35 riwriw iti macatawen, naigalutda iti utang. Maysa nga articulo ti pagiwarnac impablaacna a ti nalatac a musico dinagdagusna nga inurnos dagiti saniccuana gapu ta dimmackel ti minangay a panaggastona iti \$400,00 tunggal lawas.

Casta met, adu dagiti nasion a naigamer iti riribuc financial, nacadadackel dagiti utangda (deficits), a di mayataday iti pamastrecanda cadagiti pagpartuatan, negosio ken agricultura ken ti pannacaammoda.

Sumursurot met iti daytoy a tabas, dagiti personal a pannacabangerap ngomatngato, ken adu dagiti caamaan ti nacaad-adu ti utangda a cuarta ket bassit ti namnamada a macawayawaya iti utang.

Di maawatan ta daytoy lubong ti kinamaterialismo, a mangipangpangruna ti panagcalcal iti kinabacnang, nga ad-adda ngem iti isuamin a bambanag, dayta met ti mangpadagsen unay kencuana. Saan a narigat a kitaen nga adda banag a nagkibaltangan ken saan a nasimbeng. Imbes ta isu coma ti bendision a pagtaudan ti kinasimbeng ken kinatalingengen, ti cuarta nagbalin a lunod a masansan a mangpartuat ti dackel a dagensen ken sennaay gapu ta dagiti tattao saanda a nasursuro ti maiparbeng a panangaramat iti dayta.

Ti Panangipamaysa Ti Tao Iti Panagkitana Iti Kinamaterialismo

Agbibigtayo iti lubong a saanna a biruken ti pannacaammo iti Namarsua kencuana – agraman ti pammagbagana maipapan iti saniccuana ken panaggastos. Manmano dagiti tattao

a macaammo nga iti Biblia naglaon iti nacascasdaaw a pacaammoan maipanggep no casano ti panagurnong ken panangtarawidwid iti kinabacnang ken saniccua. Tarigagay ti Dios ti panagrang-ay ken panagragsactayo (3 Juan 2), ken idatdatagna ti pangiwawan tapno mapagbalin dayta.

Caadoan dagiti tattao maricnada nga iti cabucbudanda cabaelanda a tarawidwidan dagiti mismo nga ar-aramidda, agramam dagiti pangngeddeng ken panangipaay iti cuarta. Saanda nga ammo a daytoy ti dackel a pagbiddutanda, gapu ta dida mapupuotan ti panangyadayoda ti bagbagida iti parabur ken pangiwawan ti Dios nga agturong iti panagballigi a birbirukenda.

Cas pangarigan, maisupiat iti pagduyosan ti tao, ibaga ti Dios cadatayo a saantay nga ipangpangruna ti agurnong iti kinabacnang ken saniccua. No di ket, uray adda dagiti casapulantayo a pisical, ibagana cadatayo a dagiti espirtual a pammateg ken tarigagay nangnangruna ken agpaut ket masapul a birukentay nga umuna ti Pagarianna imbes ta dagiti bambanag iti daytoy a lubong. No aramiden-tayo daytoy icarina nga itedna dagiti pisical a masapsapultayo (Mateo 6:19-34).

Nupay casta, gapu ta dagiti tattao gagangay ti panagduyosda nga agala ti nacaad-adu nga agpaay cadacuada, adu dagiti marigatan a mangaclon ken mangtalunton ti wagas ti Dios. Ngem no cayattayo a gun-oden ti napaypayso a kinatalingengen ken kinatalged iti saniccua – a cacuyog ti cappia ti nakem – masapul a bigbigentayo ti kinapangruna iti panangiyun-unatayo iti Dios. Yantangay, ti Dios ti pagubbogan amin a bendision cadatayo. Ti panagagum, casta met ti awan a disiplina ken panangtengngel ti bagi, isu ti puon ti adu a riribuc ti economia personal ken nailian (1 Timoteo 6:10).

Ti Sao ti Dios siiinget a mangballaag a maibusor iti panagagum. Iti Maicasangapulo a Bilin (Exodo 20:17) ipawilna ti panagagum – ti napalalo wenna nalablabes a panagtarigagay iti banag a saantayo a cucua.

Ni profeta Jeremias insaclangna ti pagarian ti Juda gapu ti panagagum dagiti umili (Jeremias 22:17). Imballaag ni Jesu Cristo ti kinapeggad dayta (Lucas 12:15-34). Ibaga ti Hebreo 13:5 cadatayo, “Agannadcayo tapno awan ti mangtallicud iti parabur ti Dios. Agannadcayo met tapno awan ti agbalin a cas napait a mula a tumubo a mangsabidong iti adu.” Nacaad-adu dagiti tattao ti agkibaltang a mangbigbig cadagiti peggad ti mangipalubos cadagiti tarigagay ken araarda, nangruna no dida cabaelan ida.

Ti Pagtaudan Ti Amin A Kinabacnang

Adu dagiti nacalipat – wenna di pulos nangutob – nga iti Dios ti mangted ti bilegtayo a manggun-od iti kinabacnang. Nupay ti kinaregta maysa a paset ti casapulan ti panagballigi ti maysa a tao, ipalagip ti Dios cadatayo a no saotentayo iti pusotayo, “Ti pannacabalin ken bileg dagiti im-imac ti nanggun-od iti daytoy kinabacnangco,” masapul a “laglagipenyo ti APO a Diosyo, ti mangted cadacayo iti bileg tapno bumacnangcayo” (Deuteronomio 8:17-18).

Cas ibaga cadatayo ti 1 Cronicas 29:11-12: “Naindaclan ken mannacabalinca, nagloriaan, nadayag ken natan-occa. Cucuam amin nga adda sadi langit ken ditoy daga. Sica ti ari ken cangatoan a mangituray iti amin. Aggapu Kenca ti amin a kinabacnang ken saniccua. Sica ti mangituray iti amin babaen ti pigsas ken pannacabalinmo. Mapatan-oc ken mapapigsam ti siasinoman.”

Innayon pay ti Salmo 24:1, “Cucua ti APO ti lubong ken dagiti amin a linaonna; cucuana ti daga ken ti amin nga agnaed kencuana.”

Dagitoy a versiculo mangtedda ti napangruna a nadosan a panangkita a masapultayo nga utoben. Ti Dios ti mangted cadatayo ti biag ken bael ken isu ti nangparsua cadagiti bambanag nga adda ditoy daga a pagtaudan dagiti masapsapultayo ken ti kinabacnang.

Panangbigbigtayo Iti Dios Cadagiti Bendisionna

Gapu ta ti Dios ti Namarsua, mangted biag ken manarawidwid iti isuamin a nabia, mayataday ngarud nga adda Kencuana ti calintegana a mangkiddaw iti bassit nga isubli dagiti agbibia a cas agab-abang iti saniccuana. Rinibu a tawen ti naglabasen inyussuat ti Dios ti principio ti panangted ti tao iti cacapullo ti ganancia cadagiti pannacabagi ti Dios – cas wagas a mangipakita nga Isu (Dios) ti pagtaudan amin dagiti bendisontayo. Ti cacapullo isu ti maaramat a pangibingay iti Kinapudno cadagiti sabsabali.

Dagiti Escritura ipakitada cadatayo a dagidi ugma a patriarca iti Daan a Tulag da Abraham ken Jacob nangtedda ti cacapullo (Genesis 14:18-20; 28:22). Imbilin ti Dios iti entero a nasion ti Israel ti panagitedda ti cacapullo (Levitico 27:30). Insungsong met ni Jesus ti cacapullo (Mateo 23:23; Lucas 11:42). Dagiti tattao a mangipagarup a ti pannangted ti cacapullo maysa la a wagas a panggun-od ti kinabacnang agkibaltangda a mangkita a daytoy a pamay-an nga imbilin ti Dios, saan a ti tao, nga agpaay iti dackel a panggep nga espirtual. Dida makita a ti panagtudyo a mangbigbig ken agtulnog iti Dios iti castoy a wagas isu ti nangruna nga addang iti pannacagun-od ti bucod a ragsac ken balligi a financial.

Icari ti Dios dagiti material a bendision cadagiti agtulnog Kencuana ken mangbigbig Kencuana iti kinabacnangda (Proverbio 3:1, 9-10). Babaen ken profeta Malakias imballaag ti Dios nga iti panangmedmed ti cacapullo caipapananna ti panagtacaw Kencuana, ngem ibagana met a bendisionanna dagiti mangted ti cacapullo (Malakias 3:7-12).

Ited ti Dios cadatayo “ti amin a nasayaat ken naan-anay a sagut” (Santiago 1:17). Ti panangisubli Kencuana ti cacapullo, agraman dagiti datdaton a pangyebcas ti panagyamantayo, isu ti napangruna nga annongentayo. Ti panangyun-unatayo iti Dios iti panangplanotayo cadagiti ar-aramid maipapan ti saniccuana isu ti mangipakita ti panangurnostayo cadagiti napangruna a bambanag ken ti itatallaugodtayo a mangtungpal ti pannursuro ti Dios. Ti umuna a cacapullo ti nayon ti apittayo nasantoan iti Dios (Levitico 27:30) ket mailasin nga agpaay cadagiti panggep ken tarigagayna imbes nga agpaay cadatayo.

Ania Ti Cangatoan A Yun-unatayo?

Ti Ecclesiastes 2:1-11 ipakitana nga awan pagmamaayan ti panangbiroc ti naidagaan a ragsac, kinabacnang ken materialismo. Daytoy nga aramid agtungpal a cawaw: “No naagumca iti cuarta, awanto ti pannacapnecmo; no tarigagayam ti bumacnang, dimo maala amin a cayatmo. Awan serserbina.”

Ipakita manen daytoy ti kinapangruna ti panangyun-una cadagiti bambanag nga agpaay iti Dios ken ti Pagarianna gapu ta isuda laeng ti macaited ti napaut a pannacapnec ken pannacapunno.

Imbaga ni Jesu Cristo cadatayo a saantay nga agballigi iti panangipamaysa ken panangicabil iti rumbeng a panangyunay-unay iti Dios ken ti “mammon” (cuarta ken saniccuana) – ti minamaterial a kinabacnang (Mateo 6:24). Ngarud, ti panangpili iti maysa cadacuada napangruna unay.

Tapno matulongannatayo a mangutob ken mangtimbang cadagitoy a pagpilian, pinagsupadi ni Jesus ti pateg ti tunggal maysa. Ti naidagaan a gameng nalaca a madadael wenna matacaw, kinunana, idinto ta ti nailangitan a kibacnang saan a mapucaw wenna tacawen ti mannacaw ket ad-adda ngarud a napaut ken napatpateg (versiculo 19-20).

Intuloyna manen daytoy a banag babaen ti panangipakitana nga iti nalablaves a panangasicaso cadagiti pacaringgoran ditoy lubong ken ti panangallilaw ti kinabacnang leppesenda ti Sao ti Dios ket atipaenda ti espirtual a panagdackel ken panagtangken ket dida agbunga (Mateo 13:22).

Iti Mateo 19:16-26 ken Lucas 12:13-34 ited ti Dios ti mainayon a pagwadan ti dackel a kinapangruna ken pateg ti panangisaadtayo iti pusotayo cadagiti espirtual a bambanag ngem dagiti naidagaan ken minamaterial a pacaringgoran.

Dagiti Pagannongan Cadagiti Sabsabali

Ti Sao ti Dios adu ti sabsabali pay a principio ken kinapudno maipapan ti panangtarawidwid iti cuarta a masapul nga adalen ken surotentayo tapno macagun-odtayo iti sirib ken pannacaiwanwan nga aggapu iti nakem ti Dios.

Maysa a nasimbeng a pammagbaga isu ti panagbayadyo iti buis. Ti Roma 13:1-7 isursurona a masapul nga agtungpaltayo iti pagannurotan ti gobierno maipapan ti panagbuis. Adda dagiti biddut ti panangipagarupda a nangatngatoda ken mailacsidda iti turay ti gobierno, ngem saan a castoy ti isursuro ti Biblia (malacsid no maibusor cadagiti linlinteg ti Dios; Aramid 5:29).

Ti panagkibaltang nga agbayad ti buis agbanag iti nacaro a dusa gapu ta maibusor iti paglintegan ti pagilian. Ni Jesus a mismo imbagana cadatayo nga agbayadtayo iti buis ngem saantay met a baybay-an ti aniaman nga utangtayo iti Dios (Mateo 22:17-21). Masapul a bayadantay nga umuna ti cucua ti Dios casta met ti casapulan ti gobierno.

Ni Apostol Pablo isursurona a natallaugod ken nawadwad coma ti panangtedtayo cadagiti casapulan dagiti sabsabali (2 Corinto 9:6-15). Pinadackelna daytoy babaen ti panangilawlawagna a masapul nga agrabahotayo tapno “macatulongtayo met cadagiti napanglaw” (Efeso 4:28).

Ti Tulbec Ti Pannacapnec

Dagiti sasao ni Pablo ipampaminsanna ti pagturonganna iti di-gagangay a capanunotan iti nacairantaan ti sanicua wenna kinabacnang. Caadoan dagiti tattao kitaenda ti trabaho ken cuarta casapulan a wagas iti pannacapnec ti bucodda a masapsapul ken pagayatan, a masansan agbalin a panagimbubucodan. Ngem iti nalinteg a panangkita aracupenna ti espiritu ti linteg ken ayat ti Dios, nga isu ti panangasicasotayo iti pagimbagan dagiti sabsabali a mainayon iti bucodtayo. Italimengtayo daytoy iti nakemtayo iti panangpanunottayo no casano ti panangusartayo iti cuarta ken dadduma pay a minamaterial a kinabacnang.

Babaen ti panangusig cadagiti ulidan ken sasao ni Pablo, makitatayo a nasursurona a mapnec iti adda laeng kencuana cadagiti nadumaduma a tiempo ti biagna (Filipos 4:11). No dadduma nganngani awan a pulos.

Ibaga ni Pablo cadatayo nga “agpayso met ketdi nga adda dackel a magun-od iti relihion no la ket mapnectayon iti adda cadatayo. Ania ti inyegtayo ditoy lubong? Awan! Ania ti mairuartayo iti lubong? Awan! Isut gapuna a no adda la ket canen ken pagan-anaytayon, umdasen” (1 Timoteo 6:6-8).

Adu dagiti espiritual a pagpeggadan iti adu a pagayatan. Mabigbig ni Pablo daytoy: “Ngem ti siasinomnan nga agtarigagay a bumacnang, matnag iti sulisog ket maipalab-og iti adu a minamaag ken macadadael a tarigagay a mangirarem iti tao iti pannacadadael ken pannacapucaw. Ta ti panagayat iti cuarta isut pagtaudan ti amin a kita ti kinadakes. Simmina ti sumagmamano a tattao iti pammati gapu iti tarigagayda a bumacnang ket nagsagabada iti adu a ladingit ken leddaang” (versiculo 9-11).

Gapu ti cancanayon a panagduyos nga aggangang ken mangpennec ti tunggal paggagaran, ti casta a pannacapnec ken panangipamaysa narigattayo a magun-od. Ngem no ad-adda ti pannacapnecayo nasaysayaat met laeng ti casasaadtayo. Masapul a sursuroentayo ti mangipamaysa iti napudno a casapulan ngem iti awan mamaayda a bambanag nga iparparang dagiti agtagilaco a mangal-allucoy a casapulantayo dagita.

Ti Personal A Pagannongantayo

Pinapigsa ni Pablo ti nakem dagiti Cristiano nga igaedda ti agtrabaho, bianganda laeng ti bucodda nga aramid ken icagumaantayo ti agurnong tapno umdas ti cabucbucodantayo a taraon ket ditayton agpannurray iti siasinomnan a mangted iti uray ania a casapulantayo (1 Tesalonica 4: 11-12). Impakitana ti pagulidanan nga awitentayo ti bucodtay a carga ket saantayo a gundawayan dagiti sabsabli (2 Tesalonica 3:7-13).

Maibatog pay iti daytoy insurona a dagiti familia masapul a tarawidwidanda ti bucodda a taeng ken caaman ken casta met dagiti cacabagyanda a lallacay ken babbaket (1 Timoteo 5:8) ken ibingayda dagiti material a bendisionda cadagiti basbassit ti gasatda ngem isuda (1 Timoteo 6:17-19).

Gapu ta ucomen ti Dios ti tunggal maysa cadatayo cadagiti inar-aramidantayo iti daytoy a biag (2 Timoteo 4:1; 1 Pedro 4:17), masapul nga ipapusotayo dagiti pannursuro ti Dios ken agaramidantayo ti naimbag iti aniaman a cabaelantayo. Awan cadatayo ti macaammo no ania ti idatang ti masacbayan, ngarud sursuroentayo nga ipaay itan dagiti principio ken pannursuro a nabasatayon (Santiago 4:13-17; 5:1-5).

Dadduma Pay A Maudi A Capanunotan

Cas naimatangantayon, ti cuarta mabalin nga aramaten iti naimbag wenno dakes a panggep. Ti carit a sangsangoentayo isu ti panangsursuro a yun-una dagiti bambanag a masapul a yun-una ken sanayen dagiti principio financial a macaay-ayo iti Dios.

Nupay ta nainsiriban ti panagurnong iti cabucbucodan a pacatalgedan ti panagbiag nga agpaay cadagiti narigat ken di masinnunuo a masacbayan (dagiti agcacaing cunada a mangidulintayo iti capadpada ti innem a bulan a mateggedan sacbay a paggastosantayo dagiti dadadduma a bambanag), saantayo coma nga agbalin nga agimbubucodan ken naagum ket mapucawtayo ti panangtamingtayo cadagiti napangruna a pagannongantayo a finansial iti Dios ken dagiti macasapul a napanglaw.

Casta met, saantay coma pulos liplipatan a nalaclaca ti agutang ngem ti agbayad. No nacautangcayo, aglalo cadagiti saan unay a masapul a bambanag a nangato ti abangna (interest), maisagmactayo iti rigat no dumteng ti riribuc. Gumatangtayo laeng no adda igatangtayo, cas cabaelan ti bulsatayo, ti natalaged ken nasimsimbeng a wagas ti biag.

Casano ngay ti pananggangang iti balay? Maisupadi cadagiti dadduma a wagas ti panagutang, ti panaggangang iti balay nasayaat a pagidulinan ti cuarta gapu cadagiti benefisio ti buis ken

ti agindeg wenno umadu a pategna. Ngem dackel a pangipamaysaan ti aramid dayta ken no dadduma tunggal caamaan masapul nga utobenna coma a siaannad ti pangibatayanna cadagiti casasaad ti tunggal cameng ti familia.

Daytoy a wagas ti pannursuro finansial ti Biblia macatulong a mangted ti pannacaammo ken nasimbeng a panangtarawidwid iti mateggedan ken cuartayo iti wagas a macapadayaw iti Dios ken macaited ti pagimbaganyo ken ti sangcataoan. (Basaenyo met ti libreta a napauloan ti “Managing Your Finances”).

Dagiti Tulbec Ti Nasalun-at, Napaut A Biag

Ti panagdur-as ti salun-at iti Makinlaud a civilisasion iti daytoy cabaroanan a pannawen nacascasdaaw. Idi 1870 ti manamna a caatiddug ti biag 40 a tawen laeng ken cadagitoy nga aldaw nganngani 80 a tawen (Carlo Sagan, *The Demon Haunted World*, 1995, p. 10). Ti gagangay a tao a taga-laud (westerner) manamnamana ti agbiag nagistay mamimdua ti capautna ngem idi 130 a tawen ti naglabasen.

Gapu cadagiti nacascasdaaw a wagas ti panagagas immatiddug ti biag ken napasayaat ti salun-at. Ti operasyon mangted ti baro a nayon ti biag, maaturna dagiti casasaad a macaited ti patay wenno dackel ti panangpatanurna ti calidad ti panagbiag. Adda paspaset ti bagi a mabalinen a sucatan, ken babbaro nga agas a macapasardeng ti sakit.

Caadoan iti cuarta ti lubong maigasgastos ti panangpaimbag cadagiti agdama a sacsakit. Tapno agbiagtayo a nasalsalun-at ken napapaut, masapul nga ad-adda ti panangipamaysatayo iti pananglapped. No saan, ti kinalacay ken kinabaket caipapananna ti ad-adu a tiempo a panagsakit gapu iti sapisap a panagbaba ti naturalisa ti bagi bayat ti panaglacay ken panagbakettayo. Mabalina a malisiantayo daytoy a banagbaba ti naturalisa babaen ti manangannurot cadagiti principio ti salun-at cas iti pannangan, panagwatwat, ken no casano ti panangtengngeltayo cadagiti pacariribucan ken sensennaaytayo.

Adda natibker a pammanecnece ti kinasamay ti pamunganayan nga ar-aramid ti salun-at iti panangnayon ken panangpadur-as iti calidad ti biag. Riparenyo no casano dagiti nabalbaliwan a cababalin a nangsamay ti kinarungsot ti sakit ti puso: “Ti napangruna a panangadal a mangipacpakita iti caadu ti matay iti sakit ti puso nagpababa nanipud idi 1963 nasaracanna met a ti pannacabalbaliw ti wagas ti panagbiag iti pannangan ken ti ugali a panagtabaco ken panagecigarilyo – imbes ta cadagiti baro a panagagas – ti macagapu ti ad-adu ngem cagudua ti panagbabana” (*The Wellness Encyclopedia*, 1991, p. 1).

Utobentayo dagiti pito a napangruna a principio ti salun-at. Ti panangsanay cadagitoy macatulong iti napapaut ken nasalsalun-at a biagtayo. Dagitoy a principio sinarurongan ida ti naunday a panagsukimat iti beddeng ti salun-at ken babaen ti Biblia. Cabayatan ti panangutobtayo cadagitoy a principio, laglagipentayo a tarigagayan ti Dios a maaddaantayo ti managpartuat, nasalun-at ken naserbi a biag. (Juan 10:10; 1 Timoteo 4:8).

Ti Canem Isut Pagbalinam

Ti pannangan isu ti macaay-ayo unay nga aramidtayo, ket inranta ti Dios a casta. Ti pinarsuana napnoan cadagiti nacascasdaaw a nadumaduma a naraman, nasustansia, nasalun-at a macmacan. Nupay casta, ti isu met laeng a ganas ti pannangan a macanayon ti naragsac a panagbiag, no dakes ti pacaaramatanna, mabalina met a macaited ti sakittayo. Ni Benjmain Franklin napaliwna a “mangantayo coma nga agbiag ket saan nga agbiag a mangan.” Iti

amin nga ar-aramid ti salun-at ken ug-ugali, ti pannangan ti napangruna a pacatulongantayo ti bagitayo.

Bayat ti pacasaritaan toy lubong, ti parparicut ti sangcataoan maipapan ti canen ken pannangan masansan a sapa sap a casasaad ti panagbisin ken nababa a pannacataraoan (malnutrition) gapu ti kinapanglaw. Iti deppaar ti Makinlaud a lubong, saanen a napangruna a paricut daytoy. Ngem iti dumacdackel a paricut, isu ti umad-adu a panagcaan cadagiti awan sustanciana a macmacan (junk food) cas gagangay a paset ti pannangantayo. Daytoy ti banag ti masansan a pannangan ken panangidasar cadagiti naicahon a nadadaanen a canen cadagiti pagtaengan. Iti Estados Unidos “nagistay cagudua ti gastosen ti caamaan iti pannanganda iti ruar; ket 45 porciento ti pangrabii iti taeng awan ti iramanna uray maysa a naluto iti uneg ti balay” (*The Economist*, Dec. 20, 1997).

Adu dagiti sabsabali a nasion ti mangtultulad ti America iti kinarawetna iti cacasta a canen. Ti pannangan cadagiti naicahon a naisaganan a canen basbassit ti panengngelan no ania ti canentayo, ket adu cadagita casta a canen napnoanda iti taba ken asin. Ti ugali a pannangan cadagitoy a macmacan “macaited ti sakit ti puso ken cancer, ti macuncuna a sacsakit dagiti babacnang a mapacuyogan iti nangato a taba, nababa a panagwatwat a ‘cabibiag dagiti taga-laud’” (*Newsweek*, June 1, 1998).

Dagiti cacasta nga ar-aramid ti pannangan macaigapu iti paricut ti kinadagsen. “Ti cabiitan nga ofisial a pammattapatta a nagtaud iti National Centre for Health Statistics, ipakitana a nasursuroc ngem gudua ti amin nga Americano nalabesen ti kinadagsenda...[ket] caadoan dagiti dadduma a pagilian sumursurotda metten. Ti caadu dagiti buttiog idia Britania nasursuroc ngem napamindua nanipud idi 1980” (*The Economist*, Dec. 20, 1997). Ti panagwanawan (survey) a naaramid idia Britania “ipakitana a cacatlo cadagiti agtawen ti 16-24 napalalo ti cadagsenda wenno kinabutiogda” (*The Independent*, December 15, 1998).

Ti napalalo a kinadagsen isut mangted ti dakes a casasaad ti salun-at. “Ti 16-tawen a panangadal a naaramid cadagiti 115,000 a narses, naipablaac idi Septiembre 14, 1995, ti pablaac “The New England Journal of Medicine,” inkeddengna nga uray ti gagangay a mainayon a dagsen – cas iti 18 lbs – mangted cadagiti casla nasalun-at a babbai iti nangatngato a panagpeggad iti sakit ti puso, pannacatay gapu iti dayta ken iti cancer” (Steven Jonas, M.D., and Linda Konner, *Just the Weigh You Are*, 1997. p. 18).

Dagiti nalabes ti dagsenda a lallaki agpeggad met. “Dagiti lallaki a 30 porciento ti calabes ti dagsenda 70 porciento a nangatngato ti panagpeggad a maaddaan ti sakit ti puso ngem dagiti minangay ti cadagsenda” (*The Wellness Encyclopedia*, p. 23). Dagiti tattao a nalabes ti dagsenda ad-adda met ti panagsagabada ti altapresion.

Ti canen a nababa ti tabana isu ti tulbec ti panangtengngel iti dagsen. “Maysa a panangadal idia Harvard Medical School kinitana dagiti 141 a babbai (agtawen ti 34 inggana 59) ket nasaracanna nga...awan ti caugnayan ti “calorie” ken ti “dagsen” ti bagi. Ti kinalabes ti dagsen naiyugnay iti caadu ti taba a macan, nupay saan a nayugnay iti “calorie” iti uneg ti bagi. Sabali pay a panangadal idia Stanford University School of Medicine, sinursurotna ti ug-ugali ti pannangan dagiti 155 a nalulucmeg ken cancanayon nga agtugtugaw a lallaki (agtawen ti 30 inggana 59) ket casta met ti pangngeddengna.

Ti Canen (Pannangan) Ken Ti Cancer

Segun ti American Cancer Society, nagistay cacatlo cadagiti 500,000 a matmatay gapu ti cancer idia Estados Unidos ti tinawen maigapu iti canen wenno pannangan. Manen, dagiti

canen a nangato iti taba isuda ti paricut. Ti canen a nangato wenno adu ti tabana caugnayna ti panagadu ti canser ti bagis iti asideg ti kerret, ti kerret, ken uray ti bara. Ti cawadwad ti sidaen a carne mabalin a macapatanur ti canser iti bagis (colon) ti asideg ti kerret. “Daytoy a sakit maminsangapulo ti kinasansanna iti gimong a managsida ti carne ngem dagiti basbassit ti cancanenda ken agpannurayda iti sustansia dagiti mulmula ken natnatang a nangato ti “fiber”da (Sherwin B. Nuland, *How We Live*, 1997, p. 132).

Ti pannangan cadagiti bungbunga, natnateng, bucbukel isut macaipababa iti peggad ti canser. Amin dagitoy a canen adu ti “fiber”da ket bassit ti tabada. Aglaonda met cadagiti adu a vitamina ken mineral.

Sumagmamano laeng a tawen ti naglabas ti National Cancer Institute (NCI) nangyusuat iti “lima-nga-aldaw a programa.” Ti capanunotan isu ti panangidagadagna iti tunggal maysa a mangan iti napaglaoc a bungbunga ken natnateng iti inaldaw. Patien ti NCI a no aramiden dagiti tattao daytoy nalaca a panangbaliw ti ugalida a mangan, dackel ti pagbabaan ti bilang dagiti baro a canser.

Dackel unay ti pammanecneq ti maited a pagimbagan ti pannangan ti adu a bungbunga ken natnateng. “Dagiti sayantistas pagsisinnupiatanda dagiti adu a bambanag, ngem intunggal maysa cumanunong a ti panangpaadom iti canem a bungbunga ken natnateng macatulong a mangatipa ti sakit ti puso, canser ken dadduma pay a nadagsen a sacsakit” (*University of California at Berkeley Wellness Letter*, February 1995).

Ti nasalun-at a pannangan saan a masapul a natamnay. Kitaenyo ti pannacaisalaysay ti natimbeng, nasalun-at a canen: “dagiti natnateng, bungbunga, bucbukel, bagas ti mulmula nasayaat a canen , ta nababa ti tabada ken nabacnangda cadagiti carbohydrato, “dietary fiber,” vitamina, ken mineral. Ngem dagiti carcarne, manoc, lames, ken dadduma pay, cas iti iclog ken gatas, adu met dagiti sustansiada. Dadduma cadagitoy a canen addaan ti taba, isu a matimbeng coma ti pannangan cadagitoy. Ngem awan ti panggapoan a baybay-an a mamimpinsan dagitoy” (*The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition*, 1992, p. 9).

Dagiti wagwagas ti pannangan nga ituytuyang ti Biblia agcaugnayda met iti daytoy a panangituyang. “Ti gagangay a canen ti minangay a Hebreo cadagidi panawen ti Biblia isu ti tinapay, olivo, lana, mantikilia ken keso nga aggapu cadagiti animal a tarakenda; dagiti bungbunga ken natnataeng nga aggapu cadagiti bangcag ken hardinda; ken carne met sumagpaminsan” (Fred H. Wight, *Manners and Customs of Bible Lands*, 1987, 0. 43).

Casta met ti pammaliw ti The Bible Almanac. “Dagiti natnateng isu ti napangruna a canen... No maaramat ti carne, masansan a maipaay cadagiti ganggannaet wenno madaydayaw a sangaili. Napangruna pay dagiti bucbukel a canen...Dagiti bungbunga ken lames caay-ayo a paset ti canen” (Packer, Tenney and White, editors, 1980, p. 465).

Ti canen idi panawen ti Biblia nalabit isu ti gapu ti caatiddug ti biag. Idi panawen ni David, casla gagangay dagiti nataengan ti pannacadanonda ti 70 nga edad (Salmo 90:10). Adu met dagiti nagbiag ti napapaut. Ti manamnama a panagbiag ti cabaroanan a biag saanna a nadanon ti 70 inggana idi ngangani idi 1955 (Sagan, p. 10).

Nailanad met iti Biblia ti naibinsabinsa a listaan no ania dagiti animal, billit ken lames a rumbeng a canen ti tao (Levitico 11:1-30; Deuteronomio 14:3-20). Saan nga insalaysay ti Dios no sapay a saan a macan dagitoy a parsua, ngem dagiti nangadal cadagitoy inyugnayda dagiti adu a parparicut ti salun-at iti pannangan cadagiti maiparit a canen. Ti saan a pannangan cadagitoy a parsua a nailista nalawag a banag ti sentido common.

Panagwatwat Maipaay Iti Salun-at

“Ti panagwatwat ti bagi adda maitedna a pagimbagan” (1 Timoteo 4:8). Ni apostol Pablo insuratna dagitoy a sasao nganngani 2,000 a tawen ti napalabasen. Daytoy a pammaliiwna cancanayon a sinarurongan ti panagsukimat ti medicina ken cabaroanan a capadasan. Ti banag ti panagadal cadagiti 10,000 a lallaki ken 3,000 a babbai naipablaac iti Journal of the American Medical Association. Nailanad ti castoy: “Adda natibker a pammanecnech a dagiti tattao a managtignay at-atiddug ti panagbiagda...Ti panagwatwat nacatulung ti panangparmedca cadagiti macaigapu ti ipapatay, agraman ti diabetes, canser, ken sakit ti puso” (Kenneth H. Cooper, M.D., *It's Better to Believe*, 1995, p. 211).

Ti serohano heneral ti Estados Unidos nangiruar iti report a cunana a “ti masansan (regular) a panagtignay ti bagi kessayanna ti peggad ti pannacaala wenno pannacatay iti sakit ti puso, diabetes, altapresion, ken canser iti bagis (colon) nga asideg ti kerret; kessayanna dagiti simtoma ti sennaay ken dadagsen; macatulung ti panagdur-as ken panangtarawidwid ti nasalsalun-at a tulang, lasag, ken nagsusuopan ken macatulung ti pannacatengngel iti kinadagsen” (*Morbidity and Mortality Weekly Report*, July 12, 1996, p. 591).

Saan a masapul a napalalo ti panagwatwat tapno macapasayaat. Uray ti gagangay a pisical a panagtignay, cas iti panagcuditicudit iti paraangan wenno hardin, macanayon iti salun-at ken tibker ti bagi.

Inggana iti cabaroanan a panawen caadoan dagiti tattao ti agwatwatwat cas paset ti gagangay nga aramid. Caadoan dagiti trabaho iramanda ti adu a pisical a tignay. Masansan a dagiti familia agmulada cadagiti bucod a canenda. No idilig, caadoan dagiti panggedan cadagitoy nga aldaw ti panagtugaw, ket gatangentay ti caadoan a canentayo cadagiti dadackel a pagtagilacoan.

Iti nagbaetan ti 1985 ken 1990 naimatangan ti America ti 15 porciento a pinagbaba ti panagwatwat dagiti tattao nga agtawen ti 20, sumuroc cumorang. Ngangani cagudua iti daytoy ti panagbaba cadagiti dadduma nga edad (*Wellness Letter*, July 1995). “Maysa nga Americano cadagiti uppat ti mangaclon a cancanayon nga agtugtugaw, ken sabali pay a 40 porciento ti ngangani saan a mangwatwat” (*The Economist*, Dec. 20, 1997).

Gapu ti napartac a pannagna ken wagwagas ti cabaroanan a biag, naricut ti panagwatwat no awan ti regular a programa. No ub-ubingca a mangirugi iti regular a programa ti panagwatwat nasaysayaat, ngem saan pay a naladaw. Ti nabiiit a panagadal ayunanna nga “adu dagiti mapucaw nga ar-aramid ti nagbaetan ti tawen a 30 ken 70 maigapu iti caawan ti panagwatwat” (*Wellness Letter*, May 1995). Maysa a pagcapsutantayo bayat ti panaglacay ken panagbakettayo isu ti panagbaba ti kinasanay ti puso ken baratayo. Ti panangrugi iti uray minangay laeng a programa ti panagwatwat macatulung ti panagsardeng wenno uray pay ti pannacabalictad daytoy a pannacadadael.

Adu dagiti wagwagas ti nasalun-at a panagwatwat. Ti panagtaray, panagbiseclata, panaglangoy ken panagtrabaho wenno panaginsayo cadagiti balay-salun-at wenno panagaramat cadagiti makina a pagwatwat isuda ti nalatac a panagwatwat. Nupay adda magastos cadagitoy, saan a masapul a nagastos ti panagwatwat.

Saan A Nagastos Ken Nalaca

Nalabit ti saan a magastos ken calacaan a wagas cadagiti adu a tattao isu ti panagwatwat a magna. Ti laeng bassit ngem napangruna a paggastosan isu ti nasayaat a sapatos. Ti napardas a pannagna paggandarena a nalaing ti puso ken pagtarayenna a nasayaat ti dara, nayonanna ti

naaliwacsay a pannignay ken agturong iti at-atiddug a biag. “Ti nabayag a panangadal cadagiti rinibu a nagad-adal idia Harvard insingasingna nga iti programa ti pannagna (iti minangay a siam a milia ti maysa a lawas) dackel ti maitedna a pangpaatiddug iti biag” (*The Wellness Encyclopedia*, p. 252).

Cadagiti lumallacay ken bumabbaketen ken dagiti agsagsagaba cadagiti nacaro a sackit, uray tinabannayat a pannagna mangted ti pagsayaatan. Adda met pacakitaan a gapu ta ti pannagna pagwatwat a macakessay iti dagsen, macatulong met ti pannacaatipa ti sakit ti tulang dagiti saanen nga agcadaywan a babbai.

Ti mainayon pay a pagimbagan ti panagwatwat – nangruna no maiggiddan iti saan a panagsida ti taba – isu ti pannacaawan ti dagsen. Ngem, no saancayo a macapucaw ti adu a dagsen, saanyo a sardengan ti mangwatwat. No dadduma ti pannacanayon ti dagsen ngem iti gagangay maigapu ti aramid ti casasaad ti bagitayo (genetics). Uray casta dagita a tattao adda pay laeng maalada a pagimbagan iti panagwatwat.

Ti madama a panagsukimat saruronganna ti capanunotan nga, uray no agtalinaedca a nadagsen, ti panagwatwat ken panaginsayo macatulong ti at-atiddug a panagbiag. Iti maysa a panangadal a naaramid ti Cooper Institute for Aerobics Research, idia Dallas, ti ad-adu ngem 25,000 a nalulucmeg a lallaki naicanda iti pangrugian a ecsamin ti salun-at a nacairamanan ti pannagna iti agpulpuligos a pagnaan (treadmill) ken ti panangkita iti taba ti bagi. Calpasan ti walo a tawen, na-ecsaminda manen, ket dagiti lallaki a nasalun-at addaanda ti 70 porciento ti cababa ti ipapatayda ngem dagiti saan a nasalun-at...Naikeddeng ngarud nga iti bilang dagiti matay, naiyugnay ti kinasalun-at dagiti lallaki ngem iti cadagsenda” (Jonas and Konner, p. 41).

Tiempo Ti Panagpapigsa Manen

Ti ad-adu a pannaturog napangruna iti naimbag a salun-at. Ti mabayag a pannacapucaw ti turog macaited ti adu a paricut. Dagiti ecsperimento iti laboratorio cadagiti utot ken aso impakitada a dagiti animal matayda no mabayag unay nga awan ti turogda. Nupay ta madaerantayo ti ababa a saan a pannaturog nga awan ti ania a dakes a samayna, ti mabayag a di pannaturog macaited ti rigat a pisical, mental ken pampanunot.

Ti nagwaras a caawan ti umdas a turog nabiiit pay a napagteng. Idi arinunos ti maica-19 siglo pinartuat ni Tomas Edison ti silaw electric, ket pinagbalintayo ti rabii a casla aldaw ket ninayonanna ti orastayo nga agrabaho. Ngem ti nacascasdaaw a partuatna nangted ti agpadpada a nasayaat ken dakes a nagbanagan. Adu dagiti tattao a nacakita a ti turog saan a nabunga bayat ti panaglabas ti tiempo. “Babaen ti dadduma a pammattapatta, nacurcurang ti maysa ket gudua nga oras ti pannaturogtayo iti rabii ngem idi nagsucat ti siglo” (*Newsweek*, Jan. 12, 1998).

Ti pagilasinan nga adu dagiti marigatan a maturog isu idi 1977 adda tallo a clinica idia America ken idi 1997 immadu ti bilangda iti 337. Macadadael ti pannacapucaw ti turog. Ti pannacaibucoc ti langis ti Exxon Valdez, ti panagbettac idia Chernobyl, ti disgracia idia Three mile Island ken ti pannacabettac ti Challenger a lugan-let-ang naipabasol iti kinaawan turog dagiti tattao a nasecnan. Ti U.S. Department of Transportation “pattapattaenna a dagiti agtutoglep nga agmanmaneho agkibaltang ti pangngeddengda, ket ti agmanmaneho a macaturog iti manovela irisgona ti bagina ken isuamin nga adda iti asidegna.

Ti nacaro a caawan ti turog kessayanna ti kired ti bagi iti sakit. Dagiti panagadal impakitada nga, iti sapasap, no saan a maturog ti tao basbassit ti mapatanur ti bagida a pangsaranget iti sakit (infection). “Dagiti ecsperimento cadagiti nagtallaugod a pagpadasan inkeddengda a dua wenno

tallo nga aldaw nga caawan ti turog mangted ti dackel a pannacakesay dagiti nadumaduma a paspaset ti salun-at (immune function)” (Paul Martin, M.D., *The Healing Mind*, 1997, p. 70).

Ti rigat a maturog wenno panagtalinaed a saan a maturog isut maawagan ti “insomnia.” Idiy America, “segun ti adu a panagwanwan (survey), nagbaetan ti 15 ken 25 porciento dagiti nataengan agririda maipanggep iti di-pannacaturog wenno “insomnia.” (*The Wellness Encyclopedia*, p. 421).

Adu dagiti nalaca a pamay-an a mabalintay a sarurongan ti baeltayo a macaala ti naimas, macapainana a turog. Ti regular a panagwatwat isut maysa. Adu dagiti agrabaho a nacatugaw ti macapataud ti nacaro a pannacaritur ti panunot. Ti pisical a panagwatwat macatulong ti pannacapucaw ti dagensen, ket mangted daytoy ti natural a bannog a mangisagana iti bagi a maturog.

Ngem ti casayaatan, saancayo nga agwatwat iti napalalo sacbay a maturogcayo. Ti panangkessay iti inumen a “pampaganas” macatulong met iti nasayaat a pannaturog. Iraman daytoy ti panangkessay ti café aglalo ti saan pulos a panagcafe iti malem ken rabii. Ti tabaco paricut met gapu ta ti nicotina “macapaganas,” ket balbaliwanna ti panagandar ti bagi. Dagiti napalalo ti panagtabaco/panagsigarilyoda nalaglag-an ken basbassit ti pannaturogda (ibid., p. 422).

No agrabahocayo iti mabayag iti rabii sacayo agidda ket namnamaenyo a macaturogcayo, mapaaycayo. Padasenyo nga isardeng ti agrabaho wenno napalalo a panagtignay maysa nga oras sacbay ti panagiddayo ken agaramidcayo iti macaay-ayo ken macapatalna. Dadduma pay nga ugali a macatulong iramanna ti regular nga oras ti ipapan panagidda ken ibabangon. Ti natimbeng ti pudotna a panagdigos sacbay ti pannaturog macatulong met a mangawis iti turog.

Maculcolan pay laeng dagiti sayantistas no sapay a casapulan ti turog, ngem ammoda dayta. No maturogtayo ti bagitayo mangibulos cadagiti pagpadackel a “hormone” a patien dagiti dadduma nga agsucsukimat a maaramat iti panangpabaro iti nagrunot a paset ti bagi.

Tulongan ti turog ti panangpasubli ken panangpasalibucag iti bagi ken nakemtayo. Tapno nasayaat ti ricnatayo ken nasamay ti pannignaytayo, masapultayo ti naan-anay a turog. No awan dayta mapucawtayo ti abilidad a mangipamaysa ti panunot ken agaramid cadagiti naricut a panggeddeng. Saanyo a tacawan ti bagiyo iti turog ken inana a casapulan ti bagi ken nakemyo.

Agannadcayo Tapno Maliclicanyo Iti Pannacadangran

Caadoan dagiti peggad ti salun-at main-inut ti isasamayda cadatayo. Malacsid dagiti accidente. Mabalina a naanep ken naannadcayo iti panangasicaso iti bagiyo, ngem no maigaliscayo a diyo mapadpadaanan madangranan iti nacaro ti salun-ato iti apagkirem ti mata iti maymaysa a pannacadisgrasia.

Ti panagmaneho wenno panaglulan iti auto isu ti capeggadan a banag nga aramiden ti caadoan dagiti tattao. Riniwriw ti masugatan ken rinibribu dagiti matay tunggal tawen. Idi 1997, segun ti National Highway Traffic Safety Administration, 41,967 a tattao ti natay ken 3.4 riwriw dagiti nadangran idiy Estados Unidos laeng.

Caadoan dagiti accidente mabalina a maatipa babaen ti naannad ken natalged a wagas ti panagmaneho. “No maysaca a gagangay ti cababa-ti-risgo nga agmaneho, nasursuroc ngem sangaribu daras a basbassit ti pannacataymo iti accidente ti cotse ngem ti nangato-risgona nga agmanmaneho” (*Wellness Letter*, April 1990).

Dagiti tugaw-barikes (seat belts) ken supot-angin (airbags) macaisalacanda cadagiti nacaro a pannacadangran ken pannacapucaw ti biag. Ad-adu pay ti maisalacanda no intunggal maysa agaramat cadagito. Idiy Estados Unidos “60 porciento cadagiti nataengan nga adda iti sangoanan a tugaw agaramatda iti tugaw-barikes agsacnap iti pagilian, maysa cadagiti

cababaan a bilang iti aniaman a pagilian a naan-anay ti panagdur-asna. Idiay Australia, Canada ken caadoan cadagiti pagilian idiay Europa agus-usarda iti tugaw-barikes iti nasursuroc a 90 porciento” (*Portland Oregonian*, Nov. 19, 1998).

Idiay America “dagiti agmanmaneho a saan nga agaramat ti tugaw-barikes isuda ti cangrunaan a macasapul; isuda dagiti lallaki a nababbaba ngem 35 ti tawenda...ken ad-adu ti pannacadungparda ken panagsalungasingda nga agmaneho” (*Wellness Letter*, August 1995).

No dagiti nataengan dida agaramat cadagiti tugaw-barikes irisrisgoda met dagiti ubbing. Adu dagiti awan annadna a nataengan dida kitaen a dagiti ubbing nga aywanda nasayaat ti pannacaigalutda. Dagiti ubbing, tuladenda ti ugali dagiti dadackelda, ket saanda metten nga agaramat cadagiti tugaw-barikes. Ti banagna, cadagiti 2,087 nga ubbing a natay iti accidente ti cotse idiay Estados Unidos idi 1997, “innem cada sangapulo cadacuada ti saan a naigalut iti tugaw-barikes ti ubing. Casta met cadagiti nasursuroc ngem 100,000 nga ubbing a nadangranan a macasapul ti pannacaagas” (*Portland Oregonian*, Nov. 19, 1998).

Nupay sapaap a saan unay a nacaro dagita a pannacadangran, ad-adu dagiti tattao a nadangranan iti pagtaenganda ngem ti accidente cadagiti calcalsada. Idiay America “dagiti accidente ti taeng dangrananna ti ad-adu a tattao tunggal tawen ngem ti agtipon nga accidente ti cotse ken pagtrabahoan” (*Parade*, Feb. 15, 1998). Ti cadackelan a pagtaudan ti disgracia iti balay dagiti makina a pagparaspas ken dagiti pannacatinag, caadoanna cadagiti agdan.

Dagiti ubbing ti sangcamaysa a nalaca a maaccidente. Ti gagangay a macagapu ti pannacadangran dagiti ubbing iti aglawlaw ti balay isu dagiti pannacasabidong, pannacalmes, pannacatinag, accidente a pannacapaltug, puor ken pannacasinit. Ammoen coma dagiti nagannac a ti cangrunaan a gapu ti pannacalmes dagiti ubbing a nababbaba ngem macatawen isu dagiti timba, pagdigosan a batya [pagnanaban], ken inudoro [paglat-ongan].

Gagangay ti pannacaaccidente cadagiti ay-ayam. Adu dagiti ubbing a maipan cadagiti ospital tunggal tawen a nadangranan cadagiti pang-or ti bola. Dagiti babbabassit nga ubbing, a dida pay matengngel dagiti gurgurong ken tactackiagda, ad-adda ti pannacadangranda iti biseleta, aglalo no dida agusar iti helmet. Caadoan dagiti bumibiseleta madangran ti uloda, ket tallo cada uppat a siclesta a madungpar matay gapu ti pannacadangran ti uloda (*Wellness Encyclopedia*, p. 124).

Masapul ti nainget a pannacaasicaso dagiti ubbing tapno maliclican iti pannacadangranda, ngem saan a mabalina ti pannacaaywanda iti intunggal minuto. Ti casayaatan a pannalluad a maitedyo cadagiti ubbing isu ti panangitukityo iti capanunotanda cadagiti natalged nga ug-ugali bayat ti panagdackelda.

Ti naan-anay a programa ti bucod a pannalluad-salun-at iramanna ti pannacasalacnib iti accidente a pannacadangran. Dagiti nasirib a tattao nasiputda cadagiti peggad, ngem dagiti awan annadna matnag iti riribuc. “Makita ti manakem ti dumteng a riribuc ket liclicanna, ngem sumaracusoc ti nengngeng ket agbabawi calpasanna” (Proverbio 22:3).

Dagiti Macapeggad Nga An-anag

Saan a masacupan daytoy a sinurat ti naunday a panangisarita cadagiti druga a maicaniwas iti linteg. Iti sapaap, dagiti maiparit nga an-anag mairehistroda a casta gapu ti nalawag a managdadael a samayda iti gimong. Siasinoman nga agus-usar iti maiparit nga anag dagdagusenna coma nga isardeng, ket agpaagas no casapulan.

Nupay ta legal, ken maysa cadagiti macapartuat ti cuarta a mula, ti tabaco nalabit ad-adda a mangdadael iti salun-at ti agtabtabaco ngem iti aniaman a sabali nga anag. “Ti sangalubongan a panagsacnap ti sigarilyo macaited ti napattapatta a 3 riwriw nga matay iti macatawen...Intono

2020, dayta a bilang pinattapatta ti World Health Organization, madanonnanto ti 10 riwriw ti macatawen” (Carl Sagan, *Billions & Billions*, 1997, p. 205).

Ti bilang ti nasapa nga ipapatay gapu ti panagtabaco nacangatngato no maidilig cadagiti sabali a pacaigapuan ti nasapa nga ipapatay. “...Ti napattopattoc a napili a pagarigan cadagiti sangaribu nga agtutubo a lallaki nga agpaypayubyob, nalabit mabalin a natalged a maipadto a maysa cadagitoy nga agtutubo nalabit mapapatay, innem ti matay ti accidente cadagiti calcalsada ken dua gasut ket limapulo ti nasapa a matay gapu ti samay ti panagpayubyob” (Martin, p. 59).

Macapatay nga anag iti tabaco. Ti asucna addaan ti nasursuroc ngem 4,000 kemical agraman dagiti ammon a sabidong cas cyanide, arsenic, ken formaldehyde. Adda 43 a naammoanen a kemical iti asuc ti tabaco a macagapu iti cancer (carcinogens)” (*Mayo Clinic Family Health Book*, 1996, p. 317).

Dagiti agtabtabaco ad-adda ti pannacaalada cadagiti sacsakit, agraman dagiti nadumaduma a kita ti cancer, sakit cadagiti urat, sakit a sexual ken sakit ti bara, agraman ti emphysema. “Tunggal tawen ti panagpayubyob patayenna ti nasursuroc ngem 400,000 nga Americano, nasursuroc ngem dagiti natay ti Maicadua a Gubat Sangalubongan ken ti gubat idia Vietnam nga agtipon.”(ibid, p. 316).

Ti panagpayubyob saanna laeng a paababaen ti biag, ngem ti macadadael a samayna masansan nga iccatenna ti gundaway ti agtabtabaco iti naalibtac a panagbiag. Casla di umno daytoy gapu ta dagiti agiwarwaragawag ti sigarilyo iyugnayda ti panagpayubyob iti napalalo a panagtignay iti ruar. Mailadladawan dagiti agtabtabaco nga agay-ayam nga aguy-uyas ti nieve nga agpasalog cadagiti turturod (skiing), agpapgagna (hiking), aglanglangoy, agay-ayam ti bola, ken dadduma pay. Ti kinapudnona, ti agtultuloy a panagtabaco dadaelenna ti puso ken dagiti bara, ket agbanag a kissayanna ti naalibtac a panagtignay dagiti agpaypayubyob ken nasapa a panaglacy (panagbaket) da.

Dagiti agpaypayubyob laclacay (bacbaket) ti langada, nangruna ti langa ti rupada. “No maidilig cadagiti saan nga agtabtabaco, dagiti agpaypayubyob ad-adda a laclacay (bacbaket) ti langada iti lima a tawen ngem ti talaga nga edadda” (*Wellness Letter*, April 1994). Ti sao a “rupat’agpaypayubyob” nasangal sumagmamano a tawen ti naglabasen ket ipatuldonga ti nasinnunuo a pisical a casasaad a cacuyucuyog ti panagpayubyob. Mairaman ditoy ti nacarcaro a panagcuretret, nalusiaw a rupa, ngumisit a ngipen, ken panagcuttong. Amin dagitoy pagbalinenda dagiti agpaypayubyob a laclacay (bacbaket) ti langada ngem ti agpayso nga edadda.

Adda tiempo idi a ti cancer ti bara sakit laeng dagiti lallaki gapu ta dackel ti bilang dagiti agtabtabaco a lallaki a maidilig cadagiti babbai. Ti porciento dagiti agtabtabaco a lallaki nga Americano nagpababa manipud gudua idi 1965 iti basbassit ngem cacatlo cadagitoy nga aldaw (*Mayo Clinic Family Health Book*, p. 316). Nupay ta naimbag a damag daytoy, nabales met gapu ta itan ngangani isu metten ti caadu dagiti babbai nga agpaypayubyob a cas cadagiti lallaki. Cas banagna ad-adun dagiti Americana a matay iti cancer ti bara ngem ti cancer ti suso. Maninsangapulo daras ti caadu dagiti agpaypayubyob a mabalin a matay iti cancer iti bara ngem dagiti saan nga agtabtabaco (ibid., p. 318).

Casta met ti casasaad idia Britania. “Ti cancer ti bara dackel ti pagbabaanna cadagiti lallaki bayat ti sumaruno a duapulo a tawen ngem agdoble met cadagiti babbai. Nalabit gapu ta adu unay dagiti babbai a nangrugi nga agpayubyob naladladaw ti 20 agingga 30 a tawen ngem dagiti lallaki, nga itan naparpardas metten ti panagsardengda nga agtabaco” (*Daily Mail*, June 25, 1997).

Ti panagtabaco dackel ti panagadu ti risgo a maitedna a cancer, agraman ti beckel ken basisaw. Ni Profesor Richard Peto ti Oxford, Englaterra, a nangipaay iti biagna a nangus-usig ti cagagapu ti cancer, kunana: “Dagiti agtabtabaco agsulsul-oyda cadagiti carcinogens, nga

agwaras iti entero a bagida. Ti isuamin a bagi madigus cadagiti anag a maca-canser – ti isbuda napno cadagita nga anag. Samayenda ti beckel ken basisaw” (*Sunday Times Magazine*, June 1, 1997). It panagsigsigarilyo dagiti agtutubo dackel a banag a pacasecnan idiay Britania. “Ti nacangatngato a porciento dagiti agtutubo a lallaki ken 42 porciento dagiti agtutubo a babbai ti agpaypayubyoben no agtawenda ti 20” (*The Mirror*, Dec. 15, 1998).

Ti panangkissay wenno panangisardeng ti panagtabaco isu laeng ti napanecnecan a wagas ti panangkissay ti panagpeggad ti salun-at gapu ti panagpayubyob. No agpaypayubyobca isardengmo itan. Dagiti saan nga agpayubyob saanda coma pulos rugrugian. Ti panagpayubyob sugal a di-pangabacan, ket saan laeng a sicsica ti agsagaba iti dayta nga ugali. Ti asuc [ti tabaco wenno sigarilyo] a masay-up dagiti saan nga agtabtabaco macarisgo ket ad-adda ti pannacaala cadagiti sacsakit ti panaganges dagiti ubbing a macasay-up.

Adda dagiti mangipagarup a nasaysayaat no isublatda ti agtabaco ti abano, pipa wenno tabaco nga awan asucna. Nupay ta dagitoy ibababada ti caadu dagiti toxins ken carcinogens a mapan iti bagi babaen ti panagtabaco, saanda nga awanen dagiti risgo ti salun-at. Aniaman a kita ken caadu/cabassit ti tabaco nga aramatgen macapeggad latta cadagiti bagitayo.

Maysa a naimbag a damag maipapan ti panagtabaco ket no isardengmo ti bagim rugiana ti agimbag. Cas pangarigan, uray dagiti nabayagen nga agpaypayubyob mabalinda a kissayan ti risgo ti kellaat a sakit ti puso (stroke) cas cadagiti saan nga agtabtabaco iti las-ud ti lima a tawen (*Wellness Letter*, September 1988). Iti ngudo ti lima a tawen ti risgo ti kellaat a sakit ti puso ngangani pumada cadagiti saan a nagtabtabaco iti entero a biagda. Bayat ti sumagmamano a tawen ti risgo ti nadumaduma a tipo ti canser dackel ti panagpababana bayat ti agin-inut a panangtarimaan ti bagi iti dinadael ti panagpayubyob (*Mayo Clinic Family Health Book*, p. 324).

No Biblia ti pagtacderan, dakes ti agpayubyob gapu ta cuna ti Dios cadatayo a ditay dangranan ti bagitayo nga intedna cadatayo. Naibaga cadatayo a “Nangina ti inggatangna (ti Dios) cadacayo. Ngarud, aramatenyo ti bagiyo a pagdayaw iti Dios” (1 Corinto 6:20). No irurumentay ti bagitayo babaen cadagiti macadangran a samay ti tabaco salungasingentayo daytoy a bilin ti Dios.

Ibaga pay ti Dios cadatayo, iti umuna cadagiti Sangapulo a Bilin, nga awan ti sabali a Diostayo no saan laeng nga Isu (Exodo 20:3). Saantayo nga ipalubos nga adda maibaet cadatayo ken ti Dios a macadakes ti pannakilangentayo Kencuana. No palubosantayo ti bagitayo nga agvisio iti tabaco (wenno aniaman a sabali nga anag), nagbalintayon nga adipen (Roma 6:16) ti macadangran, macararit, macadadael nga ugali a mangtelled cadatayo iti naimpusoan a panagpaaytayo Kencuana (Mateo 4:10).

Ti Alcohol (Arac) Ken Panagabusu

Saan a cas iti panagtabaco, ti alcohol (arac) saan a macadangran iti salun-at no marucod ti panangaramat. Impakita dagiti panangadal nga iti minangay a panaginum ti arac macapasayaat, nangruna cadagiti urat ti puso. Nupay casta, ti nalabes a panaginum dadaelenna ti lasag ti puso. Adda dagiti agsucsukimat, nalabit ngata gapu ti caadu dagiti agin-inum ti nalablables, pagduaduaanda no dagiti pagsayaatan a maala iti narucod a panaginum masubraanna dagiti risgo.

Adda tattao a saan coma pulos aginum. Caadoan cadagiti programa ti panagagas cadagiti mammartec mangtedda ti pammagbaga a dagiti naigameren iti panagbartec nameppeclan nga isardengda coma ti aginum. Ti siruhano heneral ti Estados Unidos ibalacadna met ti saan a panaginum dagiti amin a babbai a masicug wenno dagiti cayatna ti agsicug.

Iti maysa a panagbilang ti Gallup Poll idi 1998 iti Estados Unidos, 77 porciento cadagiti simmungbat ipakitana ti panaginumda iti arac. Ngem, adu dagiti agbalin nga agabuso iti arac. “Ti arac isu ti maicatlo a cadackelan a mamapatay idiy Estados Unidos, sarsarunoenna ti sakit ti puso ken canser. No dagiti natay ti accidente ken certificado dagiti natay a mayugnay iti panaginum ti arac mainayonda pay iti panagbilang, ti panagabuso ti arac isut’ mabigbig nga umuna a mamapatay ditoy nasiontayo” [Estados Unidos] (p.326).

Adda met dumadackel a paricut ti Britania gapu ti arac. “No idileg iti 1950...ti tinawen a gagangay a panagibus ti arac nasursuroc ngem mamindua ket casta met ti nameclan a panagabuso iti arac (alcoholism). Ti nalabes a panaginum isu ti naiparuamen nga ugali, saan nga isu ti mailacid” (*The Express*, July 13, 1998). “Napattapatta nga ad-adu ngem maysa cadagiti 20 iti nalablabes a mammartec (alcoholic)” (ibid., March 21, 1997).

Ti panagabuso iti arac dadaelenna ti utec, nervios, dalem, beckel ken dagiti ur-urat. Ti nalablabes a panaginum nayugnay met iti canser. “Calpasan dagiti saksakit ti urat, ti canser ti sumaruno a gapu ti ipapatay cadagiti mammartec” (*Mayo Clinic Family Health Book*, p. 329).

Saan nga iparit ti Biblia ti panaginum iti arac ken iinumen nga adda aracna. Idayana ti arac ti obas (wine) a pagtaudan ti ragsac (Salmo 104:15; Ecclesiastes 9:7) ket ipariparna dagiti pagsayaatan no rumbeng ti pannacaaramatna (1 Timoteo 5:23). Ti arac ti obas masansan a maidasar cadagiti budaan iti cultura ti

Biblia, ket idi adda ni Jesus iti maysa a budaan nagmilagro ket ninayonanna ti naibusen nga inumen (Juan 2:1-10).

Nupay casta, ti Biblia mangted ti napigsa a ballaag maipapan ti panagabuso iti panaginum ti arac (Proverbio 20:1; 23:1; Efeso 5:18). Awan ti mammartec a macastrec iti Pagarian ti Dios (1 Corinto 6:10). Ti panagabuso iti arac macadadael iti espirtual ken pisical a salun-attayo.

Ti Bileg Iti Naimbag A Ladawan

Ti capanunotan nga iti naimbag a pampanunot ken ricna macatulong a mangpadur-as iti pisical a salun-at ket dagiti dakes racrakenda dagitoy, nabayagen a nainsiriban a pammati. Ngem, dayta a capanunotan naawanan ti parabur calpasan ti panangipasdec ti pammadas ti seyencia idi maica-19 a siglo ti nalawag a panagcuyog dagiti micurobio ken macaacar a saksakit. Ti capanunotan a ti casasaad ti nakem ti maysa a tao sumamay iti salun-at ti bagina sumuroc/cumurang naiwalinen. Cadagiti sumagmamano a sagsangapul a tawen a limmabasen, adda dagiti gimong ti medicina a nangkita a naimbag ket pinasantacda daytoy sirib idi ugma.

Dagiti agsucsukimat iti medicina idi 1950 napaliwda nga adu dagiti pasyente nga agsakit ti pusoda nakiramanda cadagitoy personal a casasaad. Nakitada nga ad-adda ti kina-activoda, dida macaur-uray ken cancanayon nga agap-apurada. Babaen cadagitoy a pammaliw dagitoy a managsukimat tinudinganda daytoy iti “Personalidad Tipo A.”

Dagiti addaan iti castoy a tipo ti personalidad naipagarup a nalaclaca nga agsakit ti pusoda. Ti sumarsaruno a panagsukimat nagbanag iti pannacapasayaat ti tipo-A a teoria wno pammattapatta. “Ti madama a panangadal...isingasingna a ti nasinnunuo a paspaset ti personalidad tipo A, cas ti napnoan gura ken natangsit a cababalin, isuda ti napaypayso a pagrisgoan ti sakit ti puso, a saan ketdi nga iti sapaasap a tipo A a cababalin cas iti kina-mannakaisalal ken panangcamat iti tiempo” (*Newsweek*, Feb. 17, 1997).

Dagiti panangadal a naaramid cadagiti sumagmamano a tawen a naglabas nagbungada iti pammanecnec a dagiti sapaasap a dakes a ricricna samayenda saan laeng a ti puso no dipay dagiti adu a sabali a paset ti salun-at ti bagi. Ti sicur ti panunot ken dakes a ricna samayenda ti salun-

attayo, paadoenda dagiti babassit a sacsakit cas iti panateng casta met dagiti dadackel, cas ti cancer.

Inlanad ti “Harvard Men’s Health Watch” a nasursuroc ngem sangapulo ket dua a panangusig ti nagsaludsod no ti dadagsen ti ricna macanayon ti pannacaala iti gagangay a panateng; ket inkeddengda amin a husto dayta” (Enero 1999).

Ti natibker a pammanecne ipatuldonga a dagiti dakes a ricricna maawisda iti nalaca a pannacaala iti cancer ken ti pannacaagasna. Dagiti managsukimat nailasinda ti personalidad nga aglingig iti cancer, wenna tipo-C a personalidad. “Adda pagaannamongan ti capanunotan a dagiti nasinnunuo a cababalin isuda ti tulbec ti paspaset ti Tipo-C” (Martin, p. 223). Dagitoy a paspaset a nailasin iramanna ti mamedmedan a ricna – nangruna ti pungtot, ti awan bael a mamacawan ken ti awan inanama a panangkita iti biag. Pinarsua ti Dios dagiti bagitayo nga addaan ti nacascasdaaw a sistema a saan a madupag dagiti sacsakit ket daytoy ti cancanayon a mangsarsaranget iti panangraut dagiti bacteria ken macapatay a bambanag casta met a maibusor cadagiti cancer nga agtaud iti bagitayo. Ti dadagsen ken dakes a ricricna casla medmedanda ti bael ti sistema ti bagitayo a mangsaranget cadagitoy a panangipangta, ket isu dagitoy ti mangiduron iti bagitayo cadagiti sacsakit.

Dagiti Naragsac A Ricricna Saruronganda Iti Salun-at

No dagiti dakes a ricna medmedanda ti bagi a mangdupag ken mangsaranget cadagiti sacsakit, manamnamatay ngata a dagiti naragsac a ricna masaruronganda ti salun-attayo? Wen, mabalinanda! Idi 3,000 a tawen ti naglabasen impaltiing ti Dios a maisurat daytoy a pammaliw: “Agtalinaedca a naragsac tapno nasalun-atca. Main-inutca a matay no canayon a nalidayca” (Proverbio 17:22).

Ti kinapudno dagitoy a balbalicas pinanecnecan ti adu a panangadal dagiti seyentistas. Dagiti nasayaat a ricna macatulongda a mangatipa iti sakit ket, no agsakit ti maysa [a tao], macatulongda a mangpaimbag. “Inusig dagiti seyentistas daytoy a capanunotan ket nacasaracda ti macaipapilit a pammanecne a mangisingasing a dagiti aglawlaw a gimong ken ti cababalin ti nakem balbaliwanda ti gundaway a malasatan iti cancer” (Martin, p. 230).

Iti panangadal dagiti managsukimat idia Universidad ti London inammirisa ti panagricna ken cananakem dagiti babbai maipanggep ti cancer ti suso. Ti simmaruno a panangadal calpasan ti lima a tawen naipakita a dagiti nangiparang iti makibacal a ricna ad-adda ti pannacalasad. Calpasan ti sumaruno a sangapulo ket lima a tawen a pammaliw cadagitoy a babbai naipalgac a “dagiti sigud a nangipakita iti mannakibacal a ricna nagtultuloy a nasaysayaat ti casasaadda: 45 porciento cadacuada agbibigayda pay laeng, ken awanen ti canserda, ngem 17 porciento laeng dagiti babbai a nangipakita ti panangaclondan iti saan a nasayaat a casasaad, kinaawan-gaway wenna kinadagsen ti ricna” (ibid).

Ti dakes a samay ti dadagsen ti nakem a maibusor iti salun-at maiparangrang cadagiti panagdur-as idia dati a Soviet Union cadagiti callabes a tawtawen. “Iti nagbaetan ti 1990 ken 1994...ti manamnama a caatiddug ti biag dagiti Ruso a lallaki ken babbai immababa manipud 63.8 ken 74.4 a tawen agingga 57.7 ken 71.2 a tawen.” Dagiti agtuturay impalawagda ti adu a macagapu, “agraman ti alusaisen nga economia ken gimong, ti kinaadu dagiti agtabtabaco ken agiinum, nacurapay a panagbiag ken dadagsen ti ricna” (*The Journal of the American Medical Association*, March 11, 1998).

Masansan a cuncunatayo nga iti mannakibacal a ricna a maibusor iti sakit isu ti ayat nga agbiag. Daytoy nga ayat mapapigsa babaen cadagitoy a bambanag. Maysa cadagiti tulbec isu ti

panamati ken panangipamaysa iti maysa a banag ti biag. “Ti nabiit pay a seyentifico a panangadal impasdecna nga iti nauneg a personal a pammati ken pammateg macaited ti nacascasdaaw nga imbag iti ngangani intunggal paset ti pisical ken capanunotan a pagimbagan” (Cooper, pp. 3-4). Iti panamatitayo iti Namarsua a Dios ken ti pannacaammo iti panggepna macaited iti napigsa a rason ti panagbiag ken paraniagenna ti mentalidad ken pisical a salun-attayo.

Ti bael a mangtengngel iti dadagsen ken panangtarawidwid iti nasalun-at a mentalidad isu ti maysa a napangruna a banag a macaited iti nasayaat a salun-at. Cas ibaga cadatayo ti Proverbio 18:14, “Ti pigsa ti pakinakem ti tao nga agbiag isut mangpakired kencuana no masakit; ngem no maawan daytoy a tarigagayna, mapucawnan ti cacaisuna a namnamana.”

Ti Tao Casapulanna Iti Tao

Idi sumagmamano a ribu a tawen ti naglabasen impalting ti Dios a maisurat ti maysa nga escritura a cunana “Saan a nasayaat nga agmaymaysa ti lalaki” (Genesis 2:18). Ti capadasan panecnecanna ti kinapudno daytoy. Datayo ti nabiang iti gimong ket casapulantayo ti makicamang cadagiti sabali. Caadoanna dagiti makicanunong a casapulantayo dagiti tattao maipanggep iti pannacasarurong ti pakinakem ken panagricnatayo, ngem ti nabiit pay a panagsukimat ipakitana a napangrunada met iti pisical a pagimbagan. “Ti nasuroc a duapulo a tawen a seyentifico a panagsukimat nacaurnong ti nacaad-adu a pammanecnec nga iti caadda ti napigsa ken macasarurong a pannakilangen macaited iti pagimbagan ti nakem ken pisical a salun-attayo” (Martin, p. 151).

Iti sabali a bangir, iti pannacaiyadayo iti gimong, mabalina a macaited iti dackel a pacarisgoan iti salun-at. Ti samayna iti salun-at ken ipapatay maidilig cadagiti nangato a pigsa ti dara, kinalucmeg, ken caawan ti panagwatwat. Ti panagsukimat isingasingna a dagiti bambanag social macaited ti pagdacsan ti salun-at cas iti panagpayubyob... Ti innem a tawen a panangadal cadagiti 17,433 a lalaki ken babbai idiy Sweden nasaracan a dagiti cabassitan ti pannakilangenda iti gimong 50 porciento ti ngatoanna ngem dagiti mannakilangen iti gimong” (ibid. 158-159).

Naladingit ta dagiti bileg ti gimong masansan a pilitenda dagiti tattao a maisina imbes ta guyudenda coma ida a makicaddua cadacuada. Bassit ti panangicaso iti kinapangruna ti pannakilangenlangen – wenna ti aw-awagan ti Biblia nga ayat – iti pananggun-od iti nasayaat a salun-at. Adu dagiti nagannac a siaanus a nangtaraken iti masakit nga anac mamatida iti panagcaddua ti salun-at ken ayat.

Adu a wagas ti mabalintay a pangipaayan iti principio ti salun-at. Maysa cadagitoy ti panangpabacnang iti personal a pannakilangen, ti panangsursuro no casano ti ad-adda a panagayat iti las-ud ti callaysa, panangpatanor cadagiti annac ken pannakipagayam. Maysa pay a wagas isu ti pannakiramantayo cadagiti caarrubatayo. Ti panagtallugod nga agpaay cadagiti sabsabali napanecnecanen a wagas a macaparang-ay ti ricna ti agpaay ken casta met iti pagpaayan.

Ti panagpaay iti Dios babaen ti pannakiraman iti iglesia macaited iti pagsayaatan ti salun-at. Ti panangadal nga inyusuat ti University of Texas Medical School inusigna ti panaginnugnay ti ipapatay ken ti pannakiraman cadagiti relihioso wenna social nga ar-aramid dagiti naoperar ti pusoda. “Dagiti saan a masansan ti pannakiramanda iti bunggoy wenna saanda a papigsaen ken paggin-awaen ti bagida babaen ti relihion ad-adu ngem pito a daras ti pannacaiguyodda ken patay iti las-ud ti innem a bulan calpasan ti pannacaoperada” (Dean Ornish, M.D., *Love & Survival*, 1997, p. 51). Ti panangtaripato ti panaglilil-nangen, iti Dios ken iti padatay a tao, isut napanecnecan a principio ti salun-at.

Personal A Pagannungam Ti Salun-atmo

Dagiti nasalun-at a tattao nakibingayda iti maysa cadagiti caindaclan a bendision ti biag. Dagiti naparaburan ti nasayaat a salun-at, babaen ti naut-ut a personal a capadasan, napucawda ti maysa cadagiti caindaclan a gameng ti biag. Numanpay casta, dagiti nacapadas iti panagbaba ti salun-atda masansan a magun-odda manen ti naimbag a panagbiag babaen ti panangipacatda cadagitoy principio ti salun-at a naibinsa ditoy a capitulo. Dagiti addaan ti nasayaat a salun-at masalimetmetanda babaen ti rumbeng a panagbiagda.

Tapno magun-od ti cangatoan a pannacabalin ti naunday ken naimbag a panagbiag masapul nga ipaugalitayo ti agbiag babaen cadagiti napanecnecanen a principio ti salun-at. Daytoy ti pagayatan ti Dios. “Patgec a gayyem, icarcararagco a narang-ayca coma iti amin a banag ken nasalun-atca, cas pannacaammoc a narang-ay ti panagbiagmo” (3 Juan 2).

Adda Aya Dacdackel A Caipapanan Ken Pacairantaan Iti Biag

Casla maibusor iti cabaroan a panawen a nupay addaantayon iti ad-adu a pannacaammo ken minamaterial a saniccuca ngem iti aniaman a sabali a tiempo iti pacasaritaan toy lubong, maricanatayo nga adda pagcurangan iti nacairantaan ti biag. Ti naut-ut a panagbisin iti caipapanan ti biag nagsacnap ditoy lubongtayo.

Ni Oscar Handlin, mannurat ti Harvard, isalaysayna daytoy a pagcurangan iti pagturongan ken caipapanan: “Iti dadduma a punto, ti nagtengnga ti maica-20 a siglo, dagiti taga-Europa ken America natacuatanda a napucawda amin a ricna ti pagturongan... agalla-allada iti casipngetan, dagiti lallaki ken babai iti isuamin a sociedad ti Laud, agibar-ibarda a casla nabartec, ken agcurcurarap a mangmingming cadagiti mabigbig a pagilasinan iti dalan” (“The Unmarked Way,” *American Scholar*, summer 1996, p. 335).

Ti pannacasaractayo ti bagitayo nga agibar-ibar iti dalan a di masinnunuo saan a maawatan. Ti panagalla-allatayo iti espirtual a cabakiran mapasamac iti tiempo nga iti sangcataoan nacaaramid iti macapadayaw a panagdur-as. Ti calidad ti biag sapesap a simmayaan. Ti manamnama a caunday ti biag nanayonan iti isuamin a lugar. Ti paset ti sangalubongan a tattao nga iturayan dagiti narangas a tao bumassiten. Nupay ta adayo pay ti pannacaawanna, ti lunod ti kinacurapay basbassiten ti anniniwanna.

Nupay casta, mariribuc ti sangcataoan. Marigrigatantayo cadagiti ricna a pannacayanud ken caawan pagturongan. Da Counselors Muriel James ken John James isalaysayda daytoy iti castoy: “Ti sapesap a panagbisin sinagepsep ti lubong. Isu ti panagbisin ti panagala iti ad-adu iti biag... ad-adu a pannakiraman, ken ti panangsarac ti ad-adu a caipapanan [ti biag]” (*Passion for Life*, 1991, p. 7).

Maysa a rason no sapesap nga agbisin dagiti tattao isu ti caawan ti ricnada iti naespirituan a panggep.

Awan ti pannacaawatda a ti Dios makiraman iti sangcataoan ket adda planona nga agpaay cadatayo. Tapno adda cappia, masapul nga ammoen dagiti tattao no ania ti cananakem ti Dios nga agpaay cadacuada.

Idi naglabas a tiempo ti tao a taga-Laud addaan ti “talged a ti pacasaritaan ti lubong nalinteg ti pannagna manipud iti punganay agingga iti paggibusan.” Caadoan a tao addaan ti pammati nga “awan ti magna nga awan pagturongan dagiti sacana ket awan ti uray maysa a biag a nararit” (Handlin, pp. 336-337).

Ti panamarsua ken ti biag adda nalawag a caipapananda. Ti gimong nagin-awaan iti pannalged ni Jesu Cristo nga “uray dagiti buocyo nabilangda aminen” (Mateo 10:30). Napaliiwda a kinuna

ni Jesus a ti Dios ammona ti cabassitan a paset ti pinarsuana, uray dagiti babassit a billit. "...awan matnag uray maysa cadacuada no di ipalubos ni Amayo" (versiculo 29).

Nagunggon Iti Fundasion

Ania ti napasamac a nangunggon iti daytoy panagtalec a naricna ti tao iti Dios? Idi maica-19 a siglo, iti maysa cadagiti cadackelan nga espirtual ken nainsiriban a panagbaliw ti pacasaritaan ti lubong, dagiti escolar rinugianda ti nangduadua cadagiti palpalawag ni Cristo ken ti Biblia. "Ta cadagiti managpanunot a lallaki ken babbai, ti Biblia saanen a natalged nga ubbog ti panagturay ti relihion; nagbalin a langa ti pammanecnec...nga uray isu masapulna ti pannalluad" (James Turner, *Without God, Without Creed*, 1985, p. 150).

Ti panamati iti Biblia ti nangted iti sangcataoan iti mapa ti calzada ti biag. Namati dagiti tattao nga, iti samayna, adda iti Biblia ti pacasursuroan ti makincua, isu ti mangiwanwan iti capadasan ti tao. Isu met laeng a pagsursuroan impacaammona iti tao nga iti Dios intudingna ti pagtalinaedan iti canibusanan ti biag ti siasinoman nga agayat ken agpaay Kencuana.

Sacbay daydi gayonggayong a panagbalbaliw idi maica-19 a siglo, ti Biblia intedna dagiti caudian a sungbat a nangpataud ti pannacapnec ti sapasap a sangcataoan. Ti panagraem a nacaisaadanna naipasimmudaag iti maysa a panagsarita a nailanad iti Biblia nga impatarus ni James Moffat. Daya ti panagsinnarita da Apo Walter Scott ken ti manugangna a lalaki, ni Lockhart, maysa a lawas sacbay ti ipapatay ni Apo Walter. Kinunana iti manugangna: "Ibasam caniac ti Libro.' Idi sinaludsod ni Lockhart kencuana no ania a libro, kinuna ni Apo Walter, 'Masapul pay a saludsodem? Adda laeng maymaysa'" (Bruce Barton, *The Book Nobody Knows*, 1926, p.7).

Tapno matiliwtayo ti panggep ti biag, masapul nga agsublitayo iti Biblia gapu ta isalaysayna no casano ti panangpaandar iti biagtayo.

Ti Dua A Dadackel A Principio

Impakita ni Jesu Cristo nga iti anag ken panggep ti biag ti tao matungpal laeng babaen ti panangtungpal ti dua a cangatoan a principio: "Ayatem ti Apo a Diosmo iti amin a pusom, iti amin a cararuam, ken iti amin a panunotmo...ken Ayatem ti padam a tao a cas iti bagim" (Mateo 22:37, 39). Inlawlawag ni Jesus ti rason ti caaddatayo iti maysa a balicas, AYAT. Impalawagna nga iti ayattayo maiturong nga umuna iti Dios, sa iti padatay a tao. Ti ayat isu ti rason ti caadda ti tao, ti nacairantaanna.

Ngem ania ti ayat nga imbaga ni Jesu Cristo? Masapul a natalgedtayo iti apag-isu a pannacaawat no ania ti caipapanan ti ayat tapno matungpaltayo ti panggeptayo.

Caadoan ti tao isalaysayda a ti ayat cas ricna romantica, ti nauneg a panangipateg iti maysa a tao wenno maysa a banag. Wenno ituladda ti ayat iti nainlasagan a pannacaawis. Ti kita ti ayat nga adda iti nakemda isu ti maiturong cadacuada a mismo; maysa a ricna, wenno pannacaawis a pagtaudan ti nasayaat a ricnada. Ngem impatuldo ni Jesu Cristo a ti ayat nayaltas iti nangatngato a pagsaadan.

Ti Biblia isalaysayna a ti ayat isu ti panangicaso cadagiti sabali [a tao] imbes ta iti bagitayo ken dagiti pagayatan ken casapulantayo. Iti calacaan a pangilawag, ti ayat isu ti wagas a panagited imbes ti panagala wenno panagawat (Aramid 20:35).

Kinuna ni Jesus nga iti ayatayo mapan iti ruar, maiturong nga umuna iti Namarsua cadatayo. Igaedtayo ti pannacaay-ayona ken panagpaaytayo Kencuana imbes ti bagbagitayo (Mateo 6:

24). Masapul nga Isu ti ayatentayo iti isuamin a biagtayo. Calpasanna iturongtay met ti ayattayo cadagiti caarrubatayo, dagiti padatayo a tao. Ti linteg ti Dios ipakitana cadatayo no casano ti panagbiagtayo iti castoy a wagas ti panagayat ken panagraemtay iti Dios (Juan 14:15; 15:10; 1 Juan 5:2-3) ken panangicaso cadagiti sabali [a tao]. (Tapno nasaysayaat ti pannacaawatyo iti linteg ti ayat, kiddawenyo ti libre a libreta *The Ten Commandments*).

Dagiti tattao a mangipamaysa iti naayat a panangicaso ken panangtaming nga ipaay cadagiti sabali cas pangirantaanda iti biagda matungpalda ti cangatoan a pannacabalin ti tao. Dagiti nasirib a lallaki ken babbai natacuatanda daytoy nauneg a kinapudno. Insurat ni Benjamin Disraeli, calpasan ti panagpasona a Primo Ministro ti Britania: “Nayanactay amin para iti ayat... Isu ti principio ti kinaadda ken isu laeng ti panungpalanna” (Lewis C. Henry, *Best Quotations For All Occasions*, 1966, p. 136).

Ti Timec Iti Pacasaritaan Ti Lubong

Ti mannurat iti pacasaritaan ti lubong Arnold Toynbee nasariwawec ti panangadalna iti naglabas ken agdama a civilisasion. Nagbalin a nalatac iti entero a lubong gapu iti nagadu a libro nga insuratna a nadauloan ti *Study of History*. Idi nakiddaw ti panagbitlana maipanggep iti caipapanan ti biag, kinunana: “Siac a mismo mamatiac nga iti ayat awanan ti natalipuposan a pateg, nga isu ti mangted iti pateg ti biag ti tao...Ti ayat isu laeng ti banag a macapagbalin iti biag, wenno, ti pannacaandorna” (*Surviving the Future*, 1971, pp. 1-2).

Pinaliiwna met nga iti “pudno nga ayat...iruarna ti bagina iti pannignay a mangpamec iti bucod a panagtengtengnga babaen ti panangipaayna ti bagina cadagiti tattao ken cadagiti pangpanggep a labes ti bucbucodna” ken “daytoy nga ayat...isu laeng ti pudno a macapunno ti bucodna a biag” (ibid., p. 3).

Dagitoy a balbalicas nalawag ti panagtacderda a maibusor iti cabaroanan a filosofia ti panagrucbab iti bucod a bagi. Daytoy lubongtayo isu ti lubong a patien dagiti adu nga adda calinteganda a mangitacwil iti personal a pagannunganda gapu ti ayatda a mangbiroc ti cabucbucodanda a pannacapunno. Ni mannurat ken rabbi Harold Kushner inlanadna nga “iti maawatan a pannacawanwan ti salun-at ti panunot idia America impalawangna, ‘ti psychoanalysis [ken psychotherapy] isu laeng ti langa ti pannacaagas iti panunot a manggay-at ti pannacapaimbag dagiti tattao babaen ti pannacaicatda iti gimong ken pannakilangenlangen” (*Who Needs God?*, 1989, p. 93).

Iti gimongtayo umad-adu dagiti tattao a mamati a naan-anay ti pannacaacolon ti panangibulosda ti bagida cadagiti agsangsanggir cadacuada tapno mabaelanda iti manggun-od ti pagtarigagayanda iti biag.

Iti casta a cababalin agturong iti cawaw a biag. Maibusor iti napudpudno nga ayat. Dagiti agar-aramid iti casta a wagas ti biag agbanagdanto iti pannacaupay. Cas iti panangisaad ni Rabbi Kushner: “Ti panagbiag nga agpaay laeng iti cabucbucodan awan ti itedna cadatayo no di ti panagladingit ken panagrigat. Ti biag a naipamaysa iti bagi awan ragsacna a biag. Ti kina-imut ken panagimbubucodan dackel a pagtibcolan ti panagragasac” (Dennis Wholey, *Are You Happy?*, Boston, 1986, p. 17).

Ni JesuCristo, calpasan ti panangyadalna cadagiti disipulona maipapan iti ayat, kinapacumbaba ken panagpaay cadagiti sabali, kinunana cadacuada: “No ammoyo dagitoy a kinapudno; nagasatcayo no aramidenyo!” (Juan 13:17).

Ti Kinabacnang Macaited Aya Ti Caipapanan [Iti Biag]?

Adu dagiti tattao a mangpili a magna iti puted a calzada: ti panangipangruna cadagiti minamaterial a bambanag. Dagiti matnag iti daytoy a palab-og agbiddutda a mangipapan nga iti panagurnong cadagiti bambanag macaited ti pannacapnec. Ti banagna? Ti gimong nga addaan ti agpangpangato a pagrucodan ti panagbiag nga isu ti napangpangruna ngem iti panangtratar cadagiti pada a tao. Ti salun-at ti economiatayo – nga agpaay iti caadoan ken iti personal – naiccan ti ad-adu a kinapangruna ngem ti pagsayaatan ti caarrubatayo ken no dadduma napatpateg pay ngem dagiti bucodtayo a lasag ken dara.

Tapno magun-odda ti dacdackel a kinabacnang ken casasaad, adu dagiti tattao a mayat a mangiwacsi iti callaysa ken familiada tapno agdur-as ti carerada. Nupay casta masansan a masaracanda ti bagida a casta unay ti pannakisalisalda a mangted cadacuada ti cawaw wenno di-agpaut a caipapanan [ti biagda]. Dagiti ar-aramid nga impagarupda a macapnec ken macapunno agturong laeng iti panaglusdoy ti bagi, panunot ken ricna.

No idilig iti kinacurapay ti naglabas a caputotan, ti akinLaud a lubong nakilugan iti nacaparpardas ti panagturongna iti minamaterial a panagballigi. Nupay casta adu dagiti macasarac it cawaw a biag. Ti biag cadagiti nagballigi mabalin a casla iti macaulaw ti cangatona, nacaparpartac panagtarayna ken panagpulgosna ken di-agsardeng a lugan (roller coaster ride). Macaited ti pannacabang-ar ngem macaulaw met.

“Agdardarastay a mangan a mapan agtrabaho ket iyapuratayo ti trabahotayo tapno “mapaungartayo” ti bagitayo iti rabii ken ti arinunos ti lawas ken ti panagvacasion. Santo agapuratayo manen, babaen ti capartacan a mabalin a kinapardas ken cadackelan nga uni ken galasugas, ti panagwatwat – a para ti ania? Ti pannangan iti maica-riwwariw a hamburger iti napartac-panaglutona a restoran gapu laleng ti napalalo a panangigaedtayo iti panangpaadu ti “calidad” ti biagtayo?” (Wendell Berry, *What Are People For?*, 1990, p. 147). Ti cuarta saanna a magatang ti ragsac. Ti panagbiag a casla no mabalin iti casta agbanag iti nadagsen a bayad.

Ti Materialismo Di Casucat Iti Panggep

Sadino, ngarud, ti pacabirocan iti ragsac? Masaracantayo iti panangduptal iti dacdackel a panggep ti biag. Masaracantayo iti panangicaso ken panangiraman cadagiti sabsabali. “Ti anag ti ragsac isu ti natalipuposan nga ayattayo cadagiti tattao ti biagtayo ken ti natalipuposan nga ayatda cadatayo” (Wholey, p. 11).

Ni Jesus Nazareno kinunana, “Kitaenyo ket agannadcayo iti amin a kita ti agum. Ta ti pudno a caipapanan ti biag ti maysa a tao saan a maibatay iti sanicua, uray casano ti kinabacnangna” (Lucas 12:15). Dagiti bambanag a napangruna iti biag isu dagiti pammateg nga adawentayo, ti cababalin nga ipasdectayo, ti pannakilangenlangen a padackelentayo ken dagiti maitulongtayo a pangpadur-as iti pannakilangentayo.

Caadoan ti tao ti gagangay a sumurot iti dalan wenno wagas a panagala imbes ta ti wagas a panagited. Mabalin a gupgopen, cas iti nalatac a pacdaar a maidecdeckeet ti tapaludo ti lugan: “Ti matay nga addaan ti caadoan nga ay-ayam mangabac.” Daytoy a filosofia agkibaltang iti camaudianan. Maisubarngi iti daytoy, ni Jesus kinunana, “Nagagasat ti mangted ngem ti umawat” (Aramid 20:35). Ti pudno a mangabac no matay isu ti mangbiroc iti panggep ti Dios ken mangipaay iti biagna iti panangtungpalna iti dayta. “Ta daytoy ti mensahe a nangngegyo manipud idi damo: Agiinnayattayo” (1 Juan 3:11).

Datayo ti mangsalimetmet iti cabsattayo. Macautangtayo iti panagiinnayan-ayat ti tunggal maysa ken maysa cadatayo ken ipamaysatayo ti biagtayo iti daytoy a pagrucodan: “No pammaregta, paregtaentayo ti padatayo a tao. Ti adda ibingayna, mangted a sibubuslon; ti agturay, agturay a sigagaget, ti mangngaasi, aramidenna a siraragsac” (Roma 13:8). Ti panagayat cadagiti sabali isut dalan nga agturong iti dackel a pannacapnec.

Ayatenyo Ti Dios Iti Isuamin A Pusoyo

“Ayatem ti Apo a Diosmo iti amin a pusom, iti amin a cararuam, ken iti amin a panunotmo,” kinuna ni Jesus (Mateo 22:37; idilig ti Deuteronomio 6:5; 10:12). Ti pagpunganan ti pudno a ragsac ken pannacapnec isu, umuna ken capangrunaan, ti panagayattay iti Dios. Ti Namarsua a nangted ti biag cadatayo, maicari Kencuana ti caindaclan nga ayattayo. “Agbiag, aggunay ken addatayo Kencuana...” (Aramid 17:28).

Ti Dios isut caindacklan a managited. “Aggapu sadi langit ti amin a nasayaat ken naan-anay a sagut. Wen, aggapu iti Dios a namarsua cadagiti nailangitan a silaw...” (Santiago 1:17). Ti Dios cancanayon nga isu ti umuna nga annungen ti biag ti tao (Aramid 5:29). Utangtayo Kencuana ti naan-anay a panagrucbab.

Biruken ti Dios dagiti tattao nga agrucbab Kencuana (Juan 4:23). Pinarsuanatayo tapno makiramantay iti biagna ken panggepna cadatayo, a mangted ti pudno a caipapanan ti caaddatayo.

Ti pacasaritaan ti lubong ipakitana a ti manangtarawidwid iti panagdayawtayo iti Dios mangtaginayon iti pigsa ken kinaalibtactayo. Ti panangutobna iti panagbaba ti atiesta a Soviet Union nga indiligna iti America, ni mannurat David Halberstam insuratna nga iti “nalinteg ken naurnos a gimong, iti camaudianna, isu ti nabileg a gimong” (*The Next Century*, 1991, p.14).

Ni mannurat Alexis de Tocqueville ti Francia pinaliiwna iti balligi ti America cadagidi tawtawen ti 1800 ket insuratna: “Naindaclan ti America gapu ta nasayaat ti America. No isardeng ti America iti kinaimbagna, agsardengen ti kinadackelna.” Daytoy a palawag adda pagpaayanna iti tunggal nasion. Tunggal maysa cadatayo masapulna ti Dios iti bucod a biagtayo, numan pay ania ti aramiden dagiti nasion.

Ti Nadiosan A Pacayugnayan

Ti pammati iti Dios macaited cadatayo ti ricna a maisaadtayo iti dackel a plano ti universo. Masapultayo ti pammati iti Dios no sangoentayo ti panagsagaba iti biag. Mabalina a ti wagas ti panagbiag mangted ti material a sanicua, ngem dagitoy masansan nga awan mamaayda cadagiti tiempo ti dackel a pucaw wenno pacarigatan. Cas napaliiw ti mannurat iti pacasaritaan ti lubong, ni Paul Johnson, “no iti panagsagaba iti nacana nga ut-ut ken rigat a casla awan sardayna, uray dagiti nameclan nga atiestas mailiwda iti Dios...” (*The Quest for God*, 1996, p.3).

Masapultayo ti cappia ken talged nga ited ti cari ti agnanayon a gunggona. Icarina ti Dios ti awan canibusananna a biag babaen ken Jesu Cristo cadagiti mamati Kencuana (1 Juan 5:12). No ti masacbayan awan ti indulinna nga agpaay cadatayo no di laeng agnanayon a kina-awan, awan ti abbengtayo iti nacaal-alingget a langa ni patay.

No pudno nga awan ti biag iti labes ti tanem, mapilittayo a mangaclan a ti biag casla laeng pul-oy, adda ita ditoy ket awanton nga awan ti pagilasinan ti ilalabasna. No daytoy laeng iti adda iti biag, nacacaasitayo unay (1 Corinto 15:19). Ngem ipatalged ti Dios cadatayo nga adda iti panunotna ti dackel a banag nga agpaay cadatayo.

Insurat ni apostol Pablo a plinano ti Dios ti nacascasdaaw a masacbayantayo uray idi sacbay a pinarsuana dagiti immunna a nagannac cadatayo, ni Adan ken Eva. Plinanona iti pagtungpalantayo “saan a gapu iti naaramidantayo, no di ket gapu iti panggep ken paraburna. Intedna cadatayo daytoy a parabur babaen ken Cristo Jesus sacbay ti pannacaparsua ti lubong” (2 Timoteo 1:9). Ti masacbayantayo – ti gapu ti caaddatayo – paset ti nacascasdaaw a panggep ti Dios sacbay a sinucogna ti yuyeng (universo), dagiti bambanag sadi langit ket isuda ti pagrucodantayo a tattao iti panaglabas ti tiempo.

Ti panggep ti Dios dacadkel nga amang ngem ti laeng panamarsuana iti mortal, mapucaw a sangcataoan. Madama a damdamilienna iti “baro a parsua” (2 Corinto 5:17) – Dagiti bucodna nga espirtual nga annac, agnanayon ken di-agrupsa nga annacna a makiraman iti Mismo a casasaad ken cababalinna.

Casano daytoy baro a parsua? Ni Pablo pagsupadienna ti “daan a kinataoyo a nangidalan iti sigud a panagbiagyo a dinaddadael dagiti macaalilaw a derrepna” ken iti “baro a kinatao a naparsua nga umasping iti Dios, ket maipakita daytoy iti nalinteg ken nasantoan a panagbiag” (Efeso 4:22, 24). Salsalaysayen ni Pablo ti masapul-unay a pannacabalbaliw. Masapul a naan-anay ti pannacapabaro ti puso ken isip nga aglinglingig nga agturong iti pananggurana iti Dios (Roma 8:7). Iramanna iti camaudian a dacadkel a pannacabalbaliw inton panagungar, ti pannacabalbaliw manipud ti pisical, matay a bagi, iti napnoan dayag agnanayon nga espiritu a bagi.

Kitaenyo no casano ti panagsalaysay ni Pablo iti daytoy a milagro: “Ibagac cadacayo daytoy a palimed: saantayto a matay amin, ngem mabalbaliwantayto amin iti apagdaricmat, cas iti capardas ti kirem, iti maudi nga aweng ti trumpeta. Ta inton agaweng ti trumpeta, mapagungarto dagiti natay. Didanto matayen ket mabalbaliwantayto amin. Ta ti agrupsa a bagi, macawesanto iti saan a panagrupsa; ti bagi a matay, macawesanto iti saan nga ipapatay. Isut gapuna nga inton macawesan ti agrupsa iti saanen a panagrupsa, ken inton macawesan ti bagi a matay iti saanen nga ipapatay, matungpalto ti Nasantoan a Surat: ‘Naparmeken ni Patay; pinarmec ti balligi!’” (1 Corinto 15:51-54).

Ar-aramiden ti Dios daytoy entero a pannacabalbaliw babaen ti pannacabalin ti Espirituna. Isalaysay ti Biblia ti espirtual a pannacabalbaliw a cas pannacaisalacan. Isalaysay ni Pablo a dagiti macaawat iti pannacaisalacan isuda dagiti annac ti Dios. “Makidanggay ti Espiritu ti Dios cadagiti espiritutayo a mangipacaammo nga annacnatayo ti Dios. Agsipud ta annacnatayo, tawidentayto dagiti iduldulinna a bendision nga agpaay cadagiti tattaona. Makipagtawiddayto met ken Cristo cadagiti indulin ti Dios nga agpaay Kencuana. Ta no makipagsagabatayo ken Cristo, mairamantayto met iti gloriana” (Roma 8:16-17).

Maawatanyo ti kinapangruna daytoy napaltiingan a palawag ni Pablo? Inlawlawagna no sapay nga addatayo ditoy, ti mismo a panggep iti caaddatayo. Ibagay dagiti Escritura cadatayo a ti Dios mamarparsua iti familia – ti Mismo a Familiana. Idiayana cadatayo ti gundaway a mairaman iti dayta a familia, ti Familia ti Dios.

Ti Tengnga Iti Plano Ti Dios

Dayta a panagcabagyan ti familia – ti panagbalin nga annac ti Dios – isu ti puso ken ubog ti nacascasdaaw a plano nga agpaay iti sangcataoan. Riparenyo ti kinapangruna dayta a familia iti Dios: “Rumbeng la unay ti inaramid ti Dios a namarsua ken manarawidwid iti amin a banag: Pinagbalinna a naan-anay ni Jesus babaen ti panagsagaba tapno iramanna dagiti adu nga annac iti dayagna. Ta ni Jesus ti mangidalan cadacuada iti pannacaisalacan. Dalusanna dagiti tattao iti

basolda, ket dagiti nadalusan ken ti nangdalus maymaysa ti amada. Isut gapuna a saan a mabain ni Jesus a mangawag a cacabsatna ida” (Hebreo 2:10-11).

Dagiti pudpudno a nabalbaliwan – dagiti indalan ti Espiritu ti Dios calpasan ti panagbabawi ken panagbuniagda – addan cadacuada ti isu met laeng nga espirtual nga Ama ket camengdan iti isu met la a familia – ti Familia ti Dios. Ituloy ti Escritura: “Isut gapuna a saan a mabain ni Jesus a mangawag a cacabsatna ida. Kinunana, ‘Ipacaammocanto cadagiti cacabsatco, O Dios; Idaydayawcanto iti entero a gimong.’ Kinunana pay, ‘Agtalecacto Kencuana,’ Ket cunana manen, ‘Adtoyac ken dagiti annac nga inted Caniac ti Dios’” (Hebreo 2:11-13).

Saan a mabain ni Jesus a mangawag cadagiti cameng ti Iglesiasiana nga cacabsatna ida a mismo. Daytoy ti nacascasdaaw a kinadecket ken kinapersonal daytoy a panagcabagyan ti familia.

Nanipud idi punganay silalawag ti panangipalawag ti Dios iti daytoy a panggep: “Calpasanna, kinuna ti Dios, ‘Ita, aramidentayo ti tao. Umaspingdanto cadatayo, ket calanglangatayo ida...Ket casta, pinarsua ti Dios ti tao. Pinarsuana ti tao a calanglangana. Pinarsuana ida a lalaki ken babai” (Genesis 1:26-27).

Pinarsua ti Dios ti tao nga umasping ken calanglangana, tapno agbalin a cas Dios. Cunana cadatayo, “Siacto ti Amayo, ket dacayto ti annacco, cuna ti Mannacabalin-amin nga Apo” (2 Corinto 6:18). Dagiti tattao a mayaltas iti familia ti Dios a parparsuaenna agbalindanto iti camaudianan “a cas nagloriaan nga espiritu a cas met laeng iti napagungar a Jesu Cristo” (Filipos 3:20-21).

Silalawag ti panangibaga ni apostol Juan cadatayo nga “agbalintayo a cas Kencuana” (1 Juan 3:2). Ti pagtungpalantayo iti camaudian “Agbiagto nga agnanayon...Agraniagto...aglawagto nga agnanayon a cas cadagiti bituen” dagiti mayaltas iti Familia ti Dios (Daniel 12:2-3).

Ti nacain-inaca a pannacabalin ti tao, cas imparang cadatayo ni Jesu Cristo ken dagiti apostolesna, casla di-nacapappapati a caadoan cadagiti tattao dida maawatan ti kinapudno no damo a mabasada. Nupay ta nacalawlawag ti pannacaipalawagna iti Biblia, basta pabalasbasan dagiti tattao a basaen. Ngem daytoy nacain-inaca a masacabayan isu ti entero a panggep ken rason ti Dios a nangaramid iti sangcataoan. Isut gapuna a nayanactayo, no sapay nga addatayo. Manarimaan a parparsuaen ti Dios dayta agnanayon a familia, ket mabalinyo ti mairaman. (No cayatyo a maammoan ti ad-adu pay maipapan iti plano ti Dios iti sangcataoan, dawatenyo ti libre a libreta *What Is Your Destiny?* ken *The Gospel of the Kingdom*).

Pudno Aya Iti Sao Ti Dios?

Saantayo a basta mamati iti Dios wenno iti Biblia gapu laeng iti panangpasayaat ti ricnatayo; cumpettayo coma iti Escritura gapu ta isut pudno. Maipasdec ti kinapudno iti Biblia. (Tapno mapanecnecanyo ti kinapudno ti Biblia, kiddawenyo ti libre a copia ti *Is the Bible True?*). Iti uneg ti Biblia, icarcari ti Dios cadagiti agpaay Kencuana ti gunggona a dackel nga amang ngem ti aniaman a maidiaya daytoy a biag.

Iti agdama a casasaadna, nga awanan pannacaawatna iti panggep ti Dios, ti tao casla bapor nga awan ti timonna, a tumtumpaw ket saplisapliten dagiti nadawel nga angin ken bagyo. Dagiti principio ken doctrinatayo agkibaltangda a sarapatayo cadagiti riribuc ken saan a masinnunuo a bamanag a di bumurong nga agparang iti casasaad ti sangcataoan.

Mabalin a maawatanyo iti panggep ti caaddayo. Tumallicudcayo “cadagiti awan serserbina a panagbiag a tinawidyo cadagiti ammayo” (1 Pedro 1:18) ket agturongcayo iti biag nga addaan caipapanan ken panggep, ti biag nga agandar.

Casapulantayo Iti Ayat

Ti biag nga awanan iti ayat isu ti biag nga awan caipapananna. Ti ayat iti punganay nga anag ti biag ti tao. Ti panangadal ni Rene' Spitz idi 1945 impasdecna nga iti ayat napangruna cadagiti maladaga ket dagiti maawanan mabalin a matayda no awan dayta cadacuada.

Naaramid dayta a panangadal iti “maysa nga ospital nga ayan ti grupo dagiti ubbing – a nababbaba ngem tallo a tawen ti edadda – napacan ken nacawesanda a nalaing ngem, gapu ti cabassit dagiti narses, bassit ti naawatda a personal a pannacaasicaso. Awan ti nakisasao cadacuada, saanda a naub-ubba, wenno nailillili. Nacadadakes ti nagtungpalanda: iti las-ud ti dua a tawen cacatlo cadagiti ubbing ti natay ket dagiti nabati natelled ti mentalidadda...Ti pangngeddeng casla nalawag: ti naayat a panangasicaso isut napangruna cas iti canen nga agpaay iti tao a maladaga” (James B. McKee, *Sociology: The Study of Society*, 1981, p.79).

Ti pannacasapul ti tao iti ayat imbilang dagiti adu a seyentistas a cas punganay a kinapudno. Iti “Can't Do Without Love,” nailanad iti *U.S. News & World Report* a dagiti biolohistas “ammoda nga iti ayat isut catengnga ti kinaadda ti tao...Ti bael ti naayat a ricna naisurat a napangruna iti panagdackel ken panagbiag dagiti ubbing” (Feb. 17, 1997, p. 58).

Ti nabiit pay a panagsukimat impakitana nga uray ti sirib dagiti ubbing – ti bael a mangartap cadagiti adu a pagannung – agsanggir iti naayat a pannacaasicaso ken pannakisao.

“Segun ti nabiit pay a pannacasarc, ti panagsisilpo dagiti “neuron” nga isu ti tulbec ti panagpartuat ken kinasirib iti biag nairugin iti tallo a tawen ti edad...ti napangruna a banag ti panangipasdec cadagitoy a panagsisilpo isu ti pannakilangen cadagiti manangicaso a nataengan. Ti panagkita, uni, panagricna, panagangot, ken, nangnangruna, ti naigaed a pannakiraman, babaen ti pagsasao ken panagsao dagiti mata, ti naganac ken ti ubing samayenna ti bilang ken kinasayaat dagitoy a panagsisilpo [dagiti neuron] iti uneg ti utec...Daytoy panagbalbalicas napangruna unay a dagiti maarus iti edad a dua a tawen saandan a macacamacam” (*U.S. News & World Report*, Aug. 18, 1997, p.92).

Aniat' cayat a saoen daytoy? Ti ayat ken naayat a panagsisinnao napangruna saan laeng a para ti ricna, no di pay ket para ti panagdur-as ti sirib ti ubing. “No dagiti maladaga aywanan dagiti nataengan, agbalinda a nalalaing nga agadal ken ad-adda ti panagtalecda a mangparmec iti lubong” (ibid.).

No saan a macaawat dagiti ubbing ti naayat a panangasicaso, nacurang ti pannacaisaganada nga agandar iti gimong. Masapulda ti panagayat dagiti nagannac cadacuada iti panagballigida. “Ti panagsanggirda cadagiti nagannac cadacuada ipatalgedna nga isuda ti puon amin dagiti napangruna cadagiti maladaga: canen, liwliwa, ayat, pagulidanan ti balligi ken kinataengan” (Betty Hart and Todd R. Risely, *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*, 1995, pp. 181-182).

Saan laeng a dagiti ubbing ti agsanggir iti ayat para ti nasayaat a panagbiag. Nupay ta basbassit ti pannacairamanda ngem dagiti ubbing, dagiti nataengan agsagabada met no maawananda iti panagayat. “...Ti caawan ti ayat mabalin a macadadael: Ti pannacapucaw ti asawa masansan a mangdagdag ti ipapatay dagiti nalacayan/nabaketanen a tattao” (*U.S. News & World Report*, Feb. 17, 1997, p. 58).

“Ti tabas ti nalaca a pannacaala ti sakit agparang cadagiti nagsardeng wenno kimmapsut a pannakilangen iti gimong. Dagiti awanan asawa, nakisina, nakidivorcio wenno balo mamindua wenno mamitlo daras ti caasidegda iti ipapatay ngem dagiti adda asawada a cacaduada. Agtungpalda met ti ospital dagiti agmauyong lima wenno sangapulo a daras ti kinasansanna” (Robert Ornstein and David Sobel, *The Healing Brain*, 1987, p. 119).

Dagiti carcarit ti biag nalaclaca a maiturong ken matengngel no addaantayo ti panangsarurong ti naayat a pannakilangenlangen. Pinatalgedan ti Biblia daytoy a kinapudno 3,000 a tawenen ti naglabas: “Naim-imbag ti dua ngem ti maymaysa, agsipud ta no duada nasaysayaat ti trabahoda. No matuang ti maysa, mabalin a betaken ti cadauana. Ngem no agmaymaysa ti tao ket matuang, awan tumulong kencuana” (Eclesiastes 4:9-10). Ibagana met cadatayo, “Macasursuro ti tao iti padana a tao cas iti panangpatadem ti landoc iti sabali a landoc” (Proverbio 27:17).

Ti kinasirib ti Biblia ken dagiti adu a cumanunong a timec dagiti tattao ibagada cadatayo a dagiti tattao a nacurang ti nadungngo a pannakicadua cadagiti sabali masaracanda a naricut ti panagandar ti biag. Ti agpinnallatipat a panagited ken panagawat nga agayus nga aggapu iti personal a pannakilangen paadoenna ti pateg ti biag. Pinarsuanatayo ti Dios nga addaan ti pannacasapul a maicambing cadagiti dadduma a tattao. Dayta a panagsinggalut mangted ti kinapangruna ken pannacapnec iti biag.

Impatarus ni: Pedro A. Fabroa (from the booklet, How Can We Make Life Work? published by the United Church of God, an International Association)