

Ellen G. White Estate

PULUY-AN KAG MAAYONG PANLAWAS



ELLEN G. WHITE

Puluy-An Kag Maayong Panlawas

Ellen G. White

1937

**Copyright © 2021
Ellen G. White Estate, Inc.**

Information about this Book

Overview

This eBook is provided by the [Ellen G. White Estate](#). It is included in the larger free [Online Books](#) collection on the Ellen G. White Estate Web site.

About the Author

Ellen G. White (1827-1915) is considered the most widely translated American author, her works having been published in more than 160 languages. She wrote more than 100,000 pages on a wide variety of spiritual and practical topics. Guided by the Holy Spirit, she exalted Jesus and pointed to the Scriptures as the basis of one's faith.

Further Links

[A Brief Biography of Ellen G. White](#)
[About the Ellen G. White Estate](#)

End User License Agreement

The viewing, printing or downloading of this book grants you only a limited, nonexclusive and nontransferable license for use solely by you for your own personal use. This license does not permit republication, distribution, assignment, sublicense, sale, preparation of derivative works, or other use. Any unauthorized use of this book terminates the license granted hereby. (See [EGW Writings End User License Agreement](#).)

Further Information

For more information about the author, publishers, or how you can support this service, please contact the Ellen G. White Estate

at mail@whiteestate.org. We are thankful for your interest and feedback and wish you God's blessing as you read.

Pauna

ANG daku nga kalibutan nagamasakit, kag sa bisan diin nagapuluyo ang mga inanak sang tawo, ang sala kag ang mga pag-antus bugana.

Wala sapayan sang kauswagan sa ciencias medicas y cirujias; wala sapayan sang madamu nga mga kasoldadosan sang mga hanas nga mga narses, nga, kaangay sang mga maputi kag nasangkapan nga mga kasoldadosan, nagalalakat upod sang dalagku nga kabatid sa pagpakig-away batok sa mga balatian kag kamatayon, apang sa tanan nga mga civilisado nga kadutaan ang mga kasakitan kag mga balatian nagadulugang sing madasig. Ang “daku maputi nga plaga” okon ang anus nagapamatay sang iya minilyon.

Ang tanan nga mga kasakitan, ang tanan nga mga pag-antus kag mga kalisud, patubas sang ginlapas nga kasugoan. Ang makatilingala nga makinaria sang lawas gintublag, kag ang iya delicado nga mga makinaria ginpalakat batok sa kasugoan sang iya kabuhi kag ang balatian kag kamatayon among patubas.

Ano ang bulong sa iya? — Nahauna sa tanan, among kaalam. Ngaa yari kita diri? Ano ang tuyo sang aton Amay sa pagbutang sa aton diri? Ano ang mga kasugoan sang aton pagkabuhi, sa espirituhanon kag lawasnon? May kaayohan bala sila sa ila tuyo? okon sila gintangdu para sa kasulub-an sang Iya Inanak?

Sang malapas ta ang kasugoan, paano nga pagkabawi ta sang aton kaugalingon gikan sa paglapas kag sa iya mga patubas?

[6] *Sa sining diutay nga tolon-an, minamahal nga bumalasa, ang tagsulat, nga isa ka babae nga may masangkad nga experiencia sa practica nga mga buluhaton sang kabuhi, nagdala sa malambutan sang tagsa ka mainalaman nga amay kag iloy, sa tagsa ka lalaki kag babae, sang masangkad nga tuburan sang informacion sang kabuhi kag sang iya mga kasugoan, sang maayong panlawas kag sang iya mga kinahanglan, sang balatian kag iya mga bulong. Ang tolon-an sinulat sa maathag, sensilyo, matahum nga pamulong,*

nga makatudlo sa buut magtoon, makabululig sa mga sinub-an, makalilipay sa masakit, kag makahatag pahuway sa lapyo.

Nagapahayag sia sang isa ka maayo-ayo nga paagi, nga, bisan yara sa landong sang masakiton nga kalibutan, napamugtakan sang silak sang gugma sang Dios, kag sang paglaum sang dayon nga pag-ayo. Ginapahayag sa aton ang sensilyo, matam-is nga kabuhi, nga puno sang kalipay kag kahamungaya, kag nagahatag sing duug sa makabululig nga pag-alagad nga “labing bulahan ang paghatag sang pagbaton.”

Ini isa ka tinugyan nga tolon-an, ginhatag sang tagsulat sa bulahan nga pag-alagdan sa masakit kag nagaantus nga katawohan, ang isa nga ang manugbantala wala nagahimo sing ganancia, luwas lamang yadtong magabalik sa “kalipay sang Ginoo,” nga mga kalag nga pinakamaayo kag linipay sa Ginoo.

Sa sini nga katuyoan ginhatag sia sa kalibutan, subung nga bulig sa amon masigkamanugpangabudlay sa malapad nga palangumhan sang kalibutan sa bisan diin makita ang nagaalantus nga katawohan, kag subung nga paglipay kag pakamaayo sa sadtong sa kalisdanan. Subung nga amo makahimo pa bala kami sing liwan sang sa paglaum sang iya kauswagan?

MANUGPABANTALA

[7]

Ang Sulud

Contents

Information about this Book	i
Pauna	iv
Ang Sulud	vi
Kabanata 1—Aton Huwaran	11
<i>Gugmang Mag-ulutod</i>	16
<i>Personal nga Pag-alagad</i>	18
Kabanata 2—Ang Kuhit sang Pagtoo	20
” Makakita ka sing Pahuway”	30
Kabanata 3—Pag-ayo sang Kalag	33
“ <i>Buut ka nga mag-ayo?</i> ”	37
“ <i>Tindug kag maglakat.</i> ”	37
“ <i>Lakat kag dili ka na Magpakasala.</i> ”	41
“ <i>Ang Inagaw sang Makahaladluk Magapalagyo.</i> ”	45
Kabanata 4—Ang Paggamit sang mga Bulong	49
Nagakaigo nga mga Bulong	50
<i>Ang Dieta nga Bulong</i>	50
<i>Ang Pahuway subung nga Bulong</i>	51
<i>Ang Paggamit sang Tubig</i>	51
<i>Ang Kaayohan sang Pagbanatbanat (ejercicio)</i>	52
Kabanata 5—Painoino nga Bulong	56
<i>Ang Paggahum sang Painoino sa Painoino</i>	57
<i>Ang Gahum sang Kabubut-on</i>	59
<i>Mga Palatukuran sa Pag-ayo.</i>	59
<i>Bulig sa Tagsa ka Pagtilaw</i>	61
<i>Pagpasalamat kag Pagdayaw</i>	63
<i>Pag-amba sang mga Pagdayaw</i>	66
<i>Paghimo sang Maayo</i>	66
Kabanata 6—Kaupod sa mga Kinaugali	69
Kabanata 7—Ang Hiusa nga Pagpangabudlay sang Langitnon	
kag sang Tawohanon	74
<i>Ang Sala among Kabangdanan sang Balatian.</i>	75
<i>Ang Kasugoan sang Dios sa Kabuhi</i>	76
<i>Ang Maayong Balita sa Panlawas</i>	77

Kabanata 8—Educacion sa mga Palatukuran sang Maayong Panlawas	79
Kinahanglan sang Educacion sa mga Palatukuran sang Maayong Panlawas.	79
<i>Ang Paggamit sang mga Drugas (bulong de patente)</i>	80
<i>Manugpahauli nga Gahum sang Kinaugali</i>	81
<i>Kinaugali nga mga Bulong</i>	81
<i>Paghuput sang Maayong Panlawas</i>	82
<i>Paghanas para sa Sulumpongon sang Kabuhi</i>	82
<i>Sadsaran sang Pagliwan</i>	84
<i>Kinahanglan sang Diosnon nga Gahum</i>	85
<i>Pagtudlo sa Puluy-an</i>	86
Kabanata 9—Pangamuyo Tungod Sa Masakit	87
<i>Mga Condition sang Sinabat nga Pangamuyo</i>	89
<i>Pagpanuad sang Sala</i>	90
<i>Pagpasakup sa Kabubut-on sang Dios</i>	91
<i>Mga Galamiton nga Bululong; mga Halimbawa sang Biblia</i>	94
Kabanata 10—Ang Kaalam sa Pagtatap sang Lawas	96
<i>Ang Circulacion sang Dugo</i>	96
<i>Pagginhawa</i>	97
<i>Putli nga Hangin</i>	98
<i>Ventilacion kag Silak sang Adlaw</i>	98
<i>Katinloan</i>	99
Kabanata 11—Ang Pagbantay sang Maayong Panlawas sa mga Israelinhon	101
<i>Pagpugung sang Balatian</i>	101
<i>Katinloan</i>	102
<i>Kalan-on</i>	103
<i>Mga Bentaha kag mga Regulacion</i>	104
<i>Pagkalipay</i>	104
<i>Patubas sang Pagtuman sang Kasugoan sang Dios</i>	105
Kabanata 12—Panapton	110
<i>Ang Tulumanon sang Moda</i>	112
<i>Efecto Lawasnon sang Indi Nagakaigo nga Panaput</i>	114
<i>Independiente sa Moda</i>	115
Kabanata 13—Ang Pagkaon kag ang Maayong Panlawas	117
<i>Ang Pagpili sang Pagkaon</i>	117
<i>Lainlain</i>	119

<i>Pag-aman sang Pagkaon</i>	120
<i>Pagkaregular sa Pagkaon</i>	122
<i>Sayup nga kahimtangan sang Pagkaon</i>	124
<i>Lakas nga Pangaon</i>	125
<i>Pagliwan sa Pagkaon</i>	126
Kabanata 14—Ang Unod Subung nga Pagkaon	129
<i>Mga Katarungan sa Pagsikway sang Unod nga Pagkaon</i> ..	130
<i>Pagbaylo sang Pagkaon</i>	132
Kabanata 15—Pagpatama sa mga Kalan-on	135
Kabanata 16—Mga Estimulantes kag mga Narcoticos	141
<i>Panakut</i>	141
<i>Cha kag Cafe</i>	141
<i>Ang Pamatasan sa Tabaco</i>	142
<i>Makahulubog nga Ilimnon</i>	144
<i>Indi Maisug nga ilimnon</i>	146
<i>Responsabilidad sang Ginikanan</i>	148
<i>Responsabilidad Personal</i>	149
Kabanata 17—Ang Pag-alagad sang Puluy-an	151
<i>Isa ka Talamdon nga Leksion</i>	154
<i>Pagkamainakupon</i>	154
<i>Mga Kahigayonan sang Kabuhi</i>	156
Kabanata 18—Ang mga Manunukud sang Puluy-an	157
<i>Ang Olihi nga Experiencia</i>	160
” <i>Magbinatasay ang Isa kag Isa sa Gugma</i> ”	161
<i>Kalipay sa Indi Maiyayahon nga Pag-alagad</i>	162
Kabanata 19—Ang Pagpili kag Pag-aman sang Puluy-an ...	164
<i>Magayo nga mga Palibut</i>	168
Kabanata 20—Ang Iloy	170
<i>Ang Paghaganhagan kag ang Pagpugung sang Kaugalingon</i>	171
<i>Lakas nga Pangabudlay</i>	172
<i>Pagkamalipayon</i>	173
<i>Ang Kahigayonan sang mga Ginikanan sa Paghanas sang</i> <i>Bata</i>	174
<i>Ang Kahigayonan sang Iloy</i>	175
Kabanata 21—Ang Bata	177
<i>Ang Pag-alila sang Bata</i>	179
<i>Ang Pagkaon sang Bata</i>	179
<i>Ang pag-alila sa Kabataan sa Balatian</i>	182

<i>Ang Pagtoon sang Fisologia</i>	182
Kabanata 22—Mga Pagbuyok sang Puluy-an	184
<i>Ang Responsabilidad sang Amay</i>	186
Kabanata 23—Mataastaas nga Experiencia	190
<i>Sa Bukid Kaupod sa Dios</i>	194
<i>Ang Kahigayonan sa Pangamuyo</i>	195
<i>Ang Diosnon nga Manuglaygay</i>	198
<i>Pagpamigyan; Pagsalig</i>	199
<i>“Pabilin sa Akon”</i>	200

Kabanata 1—Aton Huwaran

“AKO YARI SA TUNGA NINYO SUBUNG SANG NAGAALAGAD.”

ANG aton Ginoong Jesu-Kristo nagkari sa sini nga kalibutan subung nga wala paglapyo-a nga alagad sang mga kinahanglanon sang tawo. Sia “nagkuha sang aton mga balatian kag nagdala sang aton mga kasakitan,”¹ agud nga sia makaalagad sa tagsa ka kinahanglan sang katawohan. Nagkari Sia sa pagkuha sang lulan sang balatian kag sang pagkakailo kag sang sala. Iya ginkari nga buluhaton ang pagdala sa mga tawo sang himpit nga paguli; naghari Sia sa paghatag sa ila sang maayong panlawas kag hidaet kag kahiinpitan sa pagginawi.

Nagkalainlain ang mga hitabu kag mga kinahanglan sadtong nagpalangita sang Iya pagbulig, kag wala sing nagkadto sa iya nga nagpalauli nga wala mabuligi. Gikan sa Iya nagtubud ang ilig sang gahum sa pag-ayo, kag sa lawas kag panghunahuna kag kalag ang mga tawo ginpang-ayo.

Ang buluhaton sang Manluluwas wala mapunggi sa bisan ano nga panag-on okon lugar. Ang Iya pagkama- inawa-on wala sing [10] dulunan. Gindala Nia ang Iya bulubaton sa pagpang-ayo kag pagpanudlo sa isa ka daku nga bagay nga wala sing tinukod sa Palestina nga daku kaayo sa pagbaton sang kadam-an nga nagginutok sa Iya. Sa malagtum nga kilid sang kabakoloran sa Galilea, sa mga alagyan, sa baybayon, sa mga sinagoga, kag sa iban pa nga lugar sa diin ang masakit sarang madala sa Iya, makita ang iya bululngan (hospital). Sa tagsa ka ciudad, sa tagsa ka banwa, sa tagsa ka minoro, nga Iya maagyan, gintakdong Nia ang Iya mga kamot sa mga ginsakit kag ginayo sila. Sa bisan diin nga may yara nga mga tagiposoon nga handa sa pagbaton sang Iya balita, ginlipay Nia sila upod sang pagpasalig sang gugma sang ila Amay nga langitnon. Sa bug-os nga adlaw nag-alagad Sia sa sadtong nagkaladto sa Iya; sa kagab-ihon ginhatagan Nia sing pagtatap yadtong dapat sa pagpangabudlay sa

¹Mateo 8:17

adlaw sa pagpangita sing katigayonan sa pagsagud sang ila mga panimalay.

Si Jesus nagdala sang tama ka bug-at nga responsabilidad tungud sang kaluwasan sang mga tawo. Nahibal-an Nia nga luwas lamang nga may yara nga tapat nga pagbaylo sa mga palatukuran kag mga katuyoan sang kaliwatan tawohanon, ang tanan magakalawala. Ini amo ang lulan sang Iya kalag, kag wala sing makaapreciar sang kabug-at nga nagatungtung sa Iya. Sa bug-os nga iya pagkabata, pagkapamatan-on, kag pagkakasingkulang. naglakat Sia nga isahanon. Apang langit ang magmanginyara sa Iya atubangan. Adlaw adlaw ginsugata Nia ang mga pagtilaw kag mga pagpanulay; adlaw adlaw gindala Sia sing hapiit sa malaut, kag nakakita sang iya gahum sa sadtong Iya ginatinguhaan sa pagpakamaayo kag pagluwas. Apang wala sia mahulog okon magpakaluya.

[11] Sa tanan nga butang Iya ginpapasakup sing tul-id ang Iya mga kabubut-on sa Iya buluhaton. Ginhimaya Nia ang iya kabuhi bangud sa paghimo sang tanan nga sa iya nga sa idalum sang kabubut-on sang Iya Amay. Sang Sia bata pa ang Iya iloy, nga nakasapu sa Iya sa eskuelahan sang rabinhon, nagsiling, “Anak, ngaa ginhimoan nimo kami sing subung?” Nagasabat Sia, — kag ang Iya sabat among sad-saran sang iya buluhaton sa kabuhi, — “Ngaa bala ginpangita ninyo ako? “Wala bala kamo makahibalo, nga ako dapat magpadayon sa buluhaton sang akon Amay ? ”²

Ang Iya kabuhi isa ka madinumilion sing dayon sang kaugalingon. Wala sia sing puluy-an sa sini nga kalibutan, luwas lamang ang ginaaman sa kaalwan sang mga abyan sa Iya subung nga manlalagaw. Nagkari Sia sa pagkabuhi sang kabuhi sang labing imol tungud sa aton, kag sa paglakat kag pagpangabudlay sa tunga sang mga nagakinahanglan kag mga nagaalantus. Wala pagkilalaha kag wala pagpadunggi naglakat Sia pasulud kag pagowa sa tunga sang mga tawo nga Iya ginhimo-an sing amo ka daku.

Mapinaubuson kag malipayon Sia gihapon, kag ang mga umalan-tus naghimaya sa Iya subung nga manugdala sang kabuhi kag hidaet. Nakita Nia ang mga kinahanglan sang mga lalaki kag mga babae, mga kabataan kag mga pamatan-on, kag sa tanan naghatag Sia sang pangagda, “Kari kamo sa akon.”

²Lukas 2:48, 49

Sa sulud sang Iya pag-alagdan, si Jesus nagpanugyan sing labi nga tion sa pag-ayo sang masakiton sang sa pagpanwali. Ang Iya mga katingalahan nagpamatuud sa kamatuuran sang Iya mga pulong, nga nagkari Sia indi sa paglaglag, kondi sa pagluwas. Sa bisan diin Sia magkadto, ang balita sang Iya kalooy nagauna sa Iya. Sa Iya maagihan, ang mga tawo nga nag-alagum sang iya kalooy nagkin-alipay sa maayong panlawas, kag nagahilimo sing mga pagtilaw sa ila bag-o nakita nga mga gahum. Pinanong ang nagatilipon sa palibut nila sa pagpamati gikan sa ila mga bibig sang mga buhat nga ginhimo sang Ginoo. Aug Iya tingug among nahauna nga tunog nga nabatian sang madamu, ang Iya ngalan among nahauna nga pulong nga ila nahambal, ang Iya nawong among nahauna nga ila natamdan. Kay ngaa indi sila maghigugma kay Jesus, kag ipalanog ang Iya pagdayaw? Sang Sia ang nagligad sa mga banwa kag mga ciudad, Sia kaangay sang isa ka buhi nga corriente nga nagalapta sang kabuhi kag kalipay.

[12]

“Duta ni Zebulon kag duta ni Naphtali,
 Dalan sa luyo sang dagat, sa tabok sang Jordan,
 Sa Galilea sang mga hentil;
 Ang banwa nga naglingkod sa kadudulman
 Nakakita sing isa ka daku nga kapawa,
 Kag sa mga naglingkod sa kapupud-an kag sa landong sang
 kamatayon,
 Ang kapawa naglutaw sa ila.”³

Ang Manluluwas naghimo sang tagsa ka buluhaton sa pag-ayo nga isa ka kahigayonan sa pagpadulut sang langitnon nga mga palatukuran sa painoino kag sa kalag. Ini among tuyo sang Iya buluhaton. Nagpalaton Sia sang dutan-on nga mga pakamaayo, agud nga mabuyok Nia ang mga tagiposoon sang mga tawo sa pagbaton sang maayong balita sang Iya bugay.

Si Kristo unta nakapangaku sang labing mataas nga duug sa tunga sang mga manunudlo sang nacion Judio; apang ginpasulabi Nia ang pagdala sang maayong bali-ta sa mga imol. Nagpanlakatan Sia sa duug pa duug, agud nga yadtong mga sa dalanon kag sa mga sinipakan sang mga dalan makabati sang mga pulong sang kamatuuran. Sa luyo sang dagat, sa kilid sang bukid, sa mga dalan sa

[13]

³Mateo 4:15, 16.

ciudad, sa mga sinagoga, ang Iya tingug nabatian nga nagapanaysay sang mga Kasulatan. Sa masusun nagpanudlo Sia sa nagowa nga patio sang simbahan, agud nga ang mga gentil makabati sang Iya mga pulong.

[14] Indi kaangay sa mga panaysayon sang Kasulatan nga ginhatag sang mga escribas kag mga fariseo ang mga pagpanudlo ni Kristo, sa bagay nga ang itlalupangod sang mga tawo nabuyok. Ang mga rabinhon nagapalabilin sa mga tradision, sa kinaalam kag padihutan nga tawohanon. Sa masusun yadtong mga ginpanudlo kag ginsulat sang mga tawo nahanungud sang Kasulatan ginbutang sa baylo sang Kasulatan. Ang halambalanon sang mga pagtolon-an ni Kristo among pulong sang Dios. Ginsugata Nia ang mga manugpalamangkot sang maathag nga “Nasulat na,” “Ano ang ginasing sang Kasulatan?” “Ano ang nabasahan mo?” Sa tagsa ka kahigayonan kon ang isa ka kabalaka mapukaw sang isa ka abyan okon isa ka kaaway, ipahayag Nia ang Pulong. Upod sang kaathag kag gahum ginbantala Nia ang maayong balita. Ang Iya mga pulong nagpabaha sing kapawa sa mga pagtolon-an sang mga patriarcas kag mga profetas, kag ang mga Kasulatan nag-abut sa mga tawo subung nga isa ka bag-o nga binugna. Wala gid sang una ang iya mga manugpalamati makahantup sa pulong sang Dios sang amo ka dalum nga kahulogan.

Wala gid anay sing manugwali nga kaangay kay Kristo. Sia among Halangdon sang langit, apang ginpapaubus Nia ang Iya kaugalingon sa pagkuha sang aton kinaugali, agud nga masugata Nia ang mga tawo sa diin sila. Sa ta-nan nga mga tawo, manggaranon kag imol, hilway kag gapus, si Kristo, ang Manugtunda sang katipan. nagdala sang maayong balita sang kaluwasan. Ang Iya kabantugan subung nga daku nga Manugpaayo naglapta sa bugos nga Palestina. Ang masakit nagkaladto sa mga duug nga Iya pagnag-agihan, nga makatawag lamang sila sa Iya sa pagpatabang. Didto man, nagalabut ang madamu nga nahabalaka sa pagpamati sang Iya mga pulong kag sa pagbaton sang pagtandog sang Iya kamot. Sa sini nga bagay nanlakatan Sia gikan sa ciudad pa ciudad, gikan sa banwa pa banwa, nga nagwali sang maayong balita kag nag-ayo sang masakiton, — ang Hari sang himaya sa mapinaubson nga panapton sang tawohanon.

[15] Nagtambong Sia sa daku nga tinuig nga fiesta sang nacion, kag sa

kadam-an nga nalatum sang sa dagway nga pag-alagdan naghambal Sia sang langitnon nga mga butang, nga nagdala sang langitnon sa madangatan sang ila l anulok. Sa tanan nagdala Sia sing mga bahandi gikan sa talagoau sang kaalam. Naghambal Sia sa ila sa mga pulong nga tama ka sensilyo nga indi sila makulangan sa paghangup. Bangud sa mga paagi nga pinasahi iya kaugalingon, nagbulig Sia sa tanan nga yara sa kalisud kag kangitngitan. Upod sang kalolo, matinahoron nga bugay, nag-alagad Sia sa nagamasakit sa sala nga kalag, nga nagadala sing pag-ayo kag kusug.

Principe sang mga manunudlo, nagpangita Sia sing alagyan sa mga tawo bangud sa dalanon sang ila labing naanaran nga paghiliupod. Ginpahayag Nia ang kamatuuran sa paagi nga sa gihapon sa tapus sina, sa Iya mga manugpalamati, mahabol sa ila labing balaan nga mga panumduman kag mga kaawa. Nagpanudlo Sia sa paagi nga nagpabatyag sa ila sang pagkahimpit sang Iya pagpakighiusa sa ila mga buluhaton kag mga kalipayan. Ang Iya mga pagtudlo tama ka tuhoy, ang Iya mga halimbawa tama ka nagakaigo, ang Iya mga pulong tama ka mahinuklogon kag masinadyahon, sa bagay nga ang Iya mga manugpalamati ginpamihag. Ang pagkasensilyo kag ang pagkalianuut sang Iya paghambal sa may kinahanglan, nagpabalaan sang tagsa ka pulong.

Daw ano ka saku nga kabuhi ang iya ginkabuhi! Adlaw adlaw makita Sia nga nagasulud sa imol nga mga puloy-an sang mga nawad-an kag mga nasub-an, nga nagahambal sing paglaum sa mga sinub-an kag paghidaet sa mga ginlisdan. Mahigugmaon, malolo, mahinuklogon nagpanliburan Sia sa pagbayaw sang mga pinigos kag paglipay sa mga sinub-an. Sa bisan diin Sia nagkadto, nagdala Sia sing pakamaayo. [16]

Sang Sia ang nag-alagad sa imol, si Jesus nagtoon man sa pagpangita sing mga paagi sa pagdab-ot sa mga manggaranon. Nagtinguha Sia sa pagpangilala sa manggaranon kag mangin-alamon nga Fariseo, sa dungganon nga Judio, kag sa gumalahum Romanhon. Ginbaton Nia ang ila mga pangagda, nagtambong sa ila mga fiesta, ginpapangilala Nia ang Iya kaugalingon sang ila mga ginakabalakan kag mga buluhaton, nga lamang makakita Sia sing alagyan sa ila mga tagiposoon, kag ipahayag sa ila ang walay pagkawala nga kamanggaran.

Si Kristo nagkari sa sini nga kalibutan sa pagpakita nga bangud sa pagbaton sang gahum gikan sa kahitaasan, ang tawo makak-abuhi sang walay dagta nga kabuhi. Upod sang wala ginalapyo-a nga pagkamapailubon kag mahinuklogon nga pagkamabinuligon, ginsugata Nia ang mga tawo sa ila mga kinahanglanon. Bangud sa mahumok nga pagtandug sang bugay, gindula Nia gikan sa kalag ang pagkawalay pahuway kag pangduhaduha, ginbaylohan ang dumot sang gugma, kag ang pagkadilimatinoohon sang pagsalig.

Sarang Sia makasiling sa sadtong buut Nia, “Sunod ka sa Akon,” kag ang isa nga ginhambalan Nia magatiudug kag magsunod sa Iya. Ang pagkamakagalanyat sang lumay sang kalibutan nabungkag. Sa tunog sang Iya tingug, ang espiritu sang kakagud kag mga handum nalagyo gikan sa tagiposoon, kag ang mga lalaki nagtilindug, nga linuwas, sa pagsunod sa Manluluwas.

Gugmang Mag-ulutod

[17] Si Kristo wala ginkilala nga ginkatuhayan sang nasionalidad okon sang palangakuan okon tulumanon sang toloohan. Ang mga eskriba kag ang mga Fariseo naghandum sa paghimo sang mga hias sang langit nga isa ka kaayohan local kag nacional, kag indi na pagpaambiton ang iban nga panimalay sang Dios sa kalibutan. Apang si Kristo nagkari sa paglumpag sang tagsa ka dingding nga nagulot. Nagkari Sia sa pagpakita nga ang Iya bias nga kalooy kag gugma wala mabukot sa isa ka duug subung sang hangin, sang kapawa, okon sang tinulo sang ulan nga nagapabugnaw sang duta.

Ang kabuhi ni Kristo nagtukod sang isa ka toloohan nga sa iya wala sing ginkalainan sa tawo, ang isa ka toloohan nga sa iya ang Judio kag ang Gentil, ang hiway kag ang ulipon, nahiliusa sa isa ka paghiliutod, nga alangay sa atubangan sang Dios. Wala sing polisa nga makabuyok sang Iya mga panggiho.

Wala Sia nagabutang sing ginkalainan sa tunga sang mga kaingod kag mga dumuloong, mga abyan kag mga kaaway. Yadtong nagatandug sing kaawa sa Iya tagiposoon among kalag nga ginauhaw sang mga tubig sang kabuhi. Wala Sia ginligaran nga bisan sin-o nga tawo subung nga walay pulus, kondi nagtinguha Sia sa pagdapat sang inugpaayo nga bulong sa tagsa ka kalag. Sa bisan diin nga katilingban Sia makaimpon, nagpahayag Sia sang isa ka leksion

nga nagakaigo sa tion kag sa mga hitabu. Ang tagsa ka pagpatumbaya okon insulto nga mapakita sang mga tawo sa ila masigkatawo, nagapabatiag sing labi pa sa Iya sang ila kinahanglan sang Iya langitnontawohanon nga kaawa. Nagtinguha Sia sa pagpamata sang paglaum sa labing madalas kag mga walay paglaum nga mga tawo nga ginpahamtang sa atubangan nila ang pasalig nga sila sarang mahimo nga walay dagta kag indi mapintas, nga magadangat sang amo nga pagginawi nga magapahayag sa ila nga mga Anak sang Dios.

Sa masunsun nasugata Nia yadtong naanod sa idalum sang gahum ni Satanas, kag wala sing ikasarang sa pagpanginpalus gikan sa iya siod. Sa mga tagsubung, nga mga linuyahan, masakit, pinanulay, nahulog, si Jesus magahambal sing mga pulong sa mahinuklogon nga kaawa, mga pulong nga kinahanglan kag sarang mahangpan. Ang iban nasugata Nia nga nagapakig-away sa kamot kag kamot sa kaaway sang mga kalag. Ini Iya ginpabaskug sa pagbatas, nga nagapasalig sa ila nga magadalaug sila; kay ang mga manugtunda sang Dios yara sa luyo, kag magahatag sa ila sing pagdaug.

[18]

Sa latok sang mga manugsukot sang buhis, naglingkod sia subung nga pinadunggan nga inagda, bangud sa Iya kaawa kag kalolo social ginpakita Nia nga Iya ginkilala ang pagkahalangdon sang tawohanon; kag ang mga tawo naghalandum sa pagpangintakus sa Iya pagsalig. Sa ila uhaw nga mga tagiposoon ang Iya mga pulong nahulog nga may bulahan, manughatag sing kabuhi nga gahum. Bag-o nga mga balatiagon ang ginpamata, kag sa sining mga sinubol sang katilingban nagbukas ang ikasarang sa isa ka bag-o nga kabuhi.

Bisan nga Sia Judio, si Jesus nagsimpon sing hilway sa mga Samaritanhon, nga ginsikway ang mga pamatasan Finariseo sang Iya nacion. Sa nawong sang ila mga kahisa ginbaton Nia ang pagkamainakupon sining talamayon nga mga tawo. Nagtulog Sia upod nila sa idalum sang ila mga atup, nagkaon upod nila sa ila mga latok, —nakig-ambit sang pagkaon nga inaman kag gin-alagad sang ila mga kamot,— nagpanudlo sa ila mga dalan, kag tratahon sila sing may labing kalolo kag pagtahud. Kag sang ginguyod Nia ang ila mga tagiposoon sa Iya bangud sa higit sang kaawa nga tawohanon, ang Iya langitnon nga bugay nagdala sa ila sing kaluwasan nga ginsikway sang mga Judio.

[19]

Personal nga Pag-alagad

Si Kristo wala magpatumbaya sang kahigayonan sa pagbantala sang balita sang kaluwasan. Pamati-i ang Iya makatilingala nga mga pulong sa sadtong isa ka babae sa Samaria. Sia nagalingkod sa luyo sang bobon ni Jakob, sang umabut ang babae sa pagkuha sing tubig. Sa katingala sang babae Sia nangayo sing isa ka favor sa iya. “Paimna ako,” ang siling Nia. Buut Sia sang isa ka mabugnaw nga ilimnon, kag buut man Sia sa pagbukas sang dalan sa diin makahatag Sia sa iya sang tubig sang kabuhi.” “Paano ini,” ang siling sang babae, “nga ikaw, nga isa ka Judio nagpangayo nga mainum sa akon, nga ako Samariahanon.” Kay ang mga Judio wala nagahilisayo sa mga Samariahanon. ” Si Jesus nagsabat, ” “Kon ikaw nakakilala sang bugay sang Dios, kag kon sin-o ang nagasiling sa imo: Paimna ako; nagpangayo ka unta sa Iya, kag Sia magahatag unta sa imo sang tubig nga buhi. . . .Ang tanan nga nagainum sini nga tubig, pagauhawon liwat: apang bisan sin-o nga mag-inum sang tubig nga akon pagaihatag, indi na gid sia pagauhawon; kondi ang tubig nga Akon pagaihatag sa iya, mangintuburan sa sulud nia nga magatubud nga sa kabuhi nga walay katapusan.”⁴

[20] Daw ano ka daku nga kabalaka ang ginpahayag ni Kristo sa sining isa ka babae! Daw ano ka hanuut kag makabuluyok ang Iya mga Pulong! Sang mabatian sila sang babae, ginbayaan nia ang iya banga, kag magkadto sa ciudad, kag magsiling sa iya mga abyan, “Kari kamo, tan-awa ninyo ang isa ka tawo, nga nagsiling sa akon sang tanan nga akon ginhimo. Amo bala ayhan ini si Kristo?” Mabasahan naton nga “madamu sang mga Samariahanon sadto nga banwa ang nagtoloo sa Iya.”⁵ Kag sin-o ang makabanabana sang influencia nga nahimo sining mga pulong sa kaluwasan sang mga kalag sa mga panag-on nga nagliligad kutub sadto ?

Sa bisan diin nga may yara nga mga tagiposoon nga nabuksan sa pagbaton sang kamatuuran, si Kristo handa sa pagtudlo sa ila. Ginapahayag Nia sa ila ang Amay, kag ang pag-alagdan nga sarang mabaton Nia nga makabasa sang tagiposoon. Sa mga tagsubung wala Sia nagagamit sang mga palaangiran. Sa ila, kaangay sang sa

⁴Juan 4:7-14.

⁵Juan 4:29, 39

babae sa bobon, nagasiling Sia, “Ako nga nagapakighambal sa imo, amo Sia.”

[21]

Kabanata 2—Ang Kuhit sang Pagtoo

ANG PAGTOO AMONG KAMUT NGA NAGAKUHIT SANG WALAY KATUB-TUBAN.

“KON makakuhit lamang ako sa Iya panapton, rnanginnaluwas ako.”¹ Isa ka kailo nga babae ang naghambal sini nga mga pulong,—isa ka babae nga sa napulog duha ka tuig nag-antus sang balatian nga naghimo sang iya kabuhi nga isa ka lulan. Gingasto nia ang tanan nga iya pagkabutang sa mga manugbulong kag mga bulong, nga sa katapusan ginsinganan man lamang sia nga ang iya balatian indi na mabulong. Apang sang nakabati sia sang daku nga Manugbulong, ang iya mga paglaum nabuhi liwan. Naghunahuna sia, “Kon makapalapit lamang ako nga makapakighambal sa Iya, manginmaayo ako.”

[22] Si Kristo yara sa dalanon pakadto sa puluy-an ni Jairo, ang Rabinhon nga Judio nga nagpakilooy sa Iya sa pagkari kag pag-ayo sa iya anak nga babae. Ang pakilooy sang boong nga tagiposoon, “Si inday ko nagahimumugto; ginapakilooy ko sa Imo nga Imo kadtoan, kag takdungan Mo sia sang Imo mga kamot, agud nga maayo sia,”² nagtandug sang mahomok, mainawaon nga tagi- posoon ni Kristo, kag sa gilayon naglakat Sia pakadto sa balay sang gumalahum.

Mahinay kaayo ang ila lakat; kay ang kadam-an nagginutok kay Kristo sa tanan nga luyo. Sa Iya pagpanigal-ot sa kadam-an, ang Manluluwas nakasamput sa malapit sa ginatindugan sang ginsakit nga babae. Sa liwan liwan nagtinguha sia sa walay pulus sa pagpalapit sa Manluluwas. Karon ang iya kahigayonan nag-abut. Indi sia makakita sing paagi sa paghambal sa Iya. Indi sia buut magtinguha sa pagsablag sa Iya mahinay nga lakat. Apang nakabati sia nga ang pag-ayo magaabut gikan sa pagkuhit sa Iya mga panapton; kag sa kahadlok nga madulaan sia sang iya isa na lang ka kahigayonan sa

¹Mateo 9:21.

²Markos 5:23.

pagayo, nanigal-ut sia padayon, nga nagasiling sa iya kaugalingon, “Kon makuhit ko lamang ang Iya panapton, magaayo ako.”

Si Kristo nakahibalo sang tagsa ka hunahuna sa painoino sang babae, kag nagpadulong Sia sa diin ang babae nagtindug. Nakilala Nia ang iya daku nga kinahanglan, kag ginbuligan Nia sia sa pagamit sang iya pagtoo.

Sang nagaligad Sia, ang babae naggawhad, kag nakatigayon sia sa pagkablit sang sidsid sang Iya panapton. Sa sina nga tion nakahibalo sia nga nag-ayo sia. Sa sinang isa ka kuhit natingub ang pagtoo sang iya kabuhi, kag sa gilayon ang iya kasakit kag pagkaluya nagkawala. Sa gilayon nagbatyag sia sang kakunyag kaangay sang corriente sang electricidad nga nag-alagi sa tanan nga lugas sang iya kalawasan. Nag-abut sa iya ang balatiagon sang himpit nga maayong lawas. “Xagbatyag sia sa iya lawas nga nag-ayo na ang iya balatian.”³

Ang masinalamaton nga babae naghandum sa pagpahayag sang iya mga pasalamat sa makagagahum nga Ma- nugbulong, nga naghimo sing labi para sa iya sa isa ka kuhit sang sa nahimo sang mga manugbulong sa sulud sang napulog duha ka malawig nga mga tuig; apang wala sia magpangahas. Upod sang masinalamaton nga tagiposoon nagtinguha sia sa paggowa sa kadam-an. Sa hinali si Jesus nagdulog kag sang makapanghulonghulong Sia namangkot, “Sin-o ang nagkuhit sa Akon?”

[23]

Nagtulok sa Iya nga may katingala, si Pedro nagsabat, “Magtoon, ang kadam-an nagaginutok sa imo kag nagaipit sa imo, kag magasiling ka, Sin-o ang nagkuhit sa Akon?”⁴

“May iban nga nagkuhit sa akon; kay nabatyagan ko, nga nag-gowa sa akon ang isa ka gahum,” ang siling ni Jesus. Sarang Nia mahibaloan ang kuhit sang pagtoo gikan sa hinali nga kuhit sang indi mahinalongon nga kadaman. May iban nga nagkuhit sa Iya nga may madalum nga katuyoan, kag nakabaton sang sabat.

[24]

Si Kristo wala magpamangkot sini nga pakiana para sa Iya kaugalingon. May leksion Sia para sa katawohan, para sa mga gintoton-an, kag para sa babae. Buut Sia sa pagpamata sing paglaum sa mga ginsakit. Buut sia sa pagpakita nga ang pagtoo amo ang nagdala

³Markos 5:29

⁴Lukas 8:45.

sang gahum sa pag-ayo. Ang pagsalig sang babae indi maligaran sa wala sing pulong. Ang Dios dapat nga paghimayaon sang iya masinalamaton nga panuad. Si Kristo naghandum nga iya mahangpan nga Sia nagbaton sang iya buhat sa pagtoo. Indi Sia buut nga magtaliwan sia upod sang katunga lang nga pakamaayo. Indi sia dapat pabayaon sa walay ihibalo nga si Kristo nakasayod sang iya ginaantus, okon sang Iya mahinuklogon nga gugma kag sang Iya pagbaton sang iya pagtoo sa Iya gahum sa pagluwas sing bug-os sang tanan nga magkadto sa Iya.

Tumulok pakadto sa babae, si Kristo namilit gid sa paghibalo kon sin-o ang nagkablit sa Iya. Sang masapwan nia nga indi sia makapanago, nagpalapit sia nga nagakurug, kag nagyaub sa Iya tiilan. Upod sang masinalamaton nga mga luha ginsugiran nia Sia, sa atubangan sang tanan nga mga tawo, kon ngaa ginkuhit nia ang Iya nga panapton, kag kon daw ano ang pag-ayo sa iya gilayon. Nagkahadlok sia nga ang iya buhat sa pagkuhit sang Iya panapton nanginisa ka buhat sa kakahas; apang wala sing pulong sa pagsabdong nga naggowa sa mga bibig ni Kristo. Naghambal [25] lamang Sia sang mga pulong sa pag-baton. Nagikan sila sa isa ka tagiposoon sang gugma, nga puno sang kaawa sa pagkakailo sang katawohan. “Magsalig ka, Anak; ang imo pagtoo nagluwas sa imo: Lakat ka sa paghidaet.”⁶ Daw ano ka makalilipay ini nga mga pulong sa iya. Karon wala na sing kahadlok nga sia nakapaakig nga nagpapait sang iya kalipay.

Sa may kabulong nga kadam-an nga nagginutok sa palibut ni Jesus wala sing hinatag nga buhi nga gahum. Apang ang nagaantus nga babae nga nagkuhit sa iya sa pagtoo nakabaton sang pag-ayo. Subung man sa espirituhanon nga mga butang ang hinali nga pagkuhit lain gid sang sa pagkuhit nga may pagtoo. Ang pagtoo kay Kristo subung nga Manluluwas lamang sang kalibutan indi makadala sing pag-ayo sa kalag. Ang pagtoo nga sa kaluwasan indi amo ang pagtango lamang sa kamatuuran sang maayong balita. Ang matuud nga pagtoo amo yadtong nagabaton kay Kristo subung nga isa ka personal nga Manluluwas. Ang Dios naghatag sang Iya bugtong nga Anak, agud nga *ako*, bangud sa pagtoo sa Iya, “indi mawala,

⁶Lukas 8:48.

kondi may pagkabuhi nga walay katapusan.”⁷ Kon magkadto ako kay Kristo, suno sa Iya pulong, dapat ako sa pagtoo nga ginbaton ko ang Iya manugluwas nga bugay. Ang kabuhi nga ginakabuhi ko na karon, akon “igakabuhi bangud sa pagtoo sa Anak sang Dios, nga naghigugma sa *akon*, kag naghatag sang Iya kaugalingon tungud sa *akon*.”⁸

Madamu ang nagahuput sang pagtoo subung nga isa ka opinion. Ang manugluwas nga pagtoo among isa ka buluhaton (transaction), nga bangud sa iya yadtong magbaton kay Kristo nagatingub sang ila kaugalingon sa isa ka katipan sa Dios. Ang buhi nga pagtoo nagakahulogan sang dugang nga kusug, isa ka masinaligon nga pag-salig, nga bangud sa iya, bangud sa bugay ni Kristo, ang kalag [26] mahimo nga manugdaug nga gahum.

Ang pagtoo makusug pa nga mandadaug sang sa kamatayon. Kon ang masakit matuytuyan sa pag-unay sang ila mga mata sa pag-too sa makusug nga Manugpaayo, makakita kita sang mga makatilingala nga patubas. Magadala sia sing kabuhi sa lawas kag sa kalag.

Sa pagpangabudlay tungud sa mga ulipon sang malaut nga mga pamatasan, sa baylo nga itudlo sila sa pagpangalisud kag pagkalaglag nga ila ginapadulungan sing dalidali, liso-a ang ila mga mata pakadto kay Jesus. Iunay sila sa kahimayaan sang mga langitnon. Ini magahimo sing labi sa pagluwas sang lawas kag kalag sang sa tanan nga kahadlukan sang lulubngan kon pagibutang sa atubangan sang mga walay bulig kag masanag nga walay paglaum.

“Indi tungud sa mga buhat sang katarungan nga aton ginpanghimo, kondi suno sang iya kalooy ginluwas kita Nia.”

Ang solagoon sang isa ka centurion nagahigda nga masakit sang pagpalamatay sang lawas. Sa mga Romanhon ang mga solagoon mga olipon, nga ginabakal kag ginabaligya sa mga baligyaan, kag sa masunsun gina-abusar kag ginapintasan; apang ang centurion nagpalangga sing maayo sang iya solagoon, kag naghandum sing daku sang iya pag-ayo. Nagtoo sia nga si Jesus sarang makaayo sa iya. Wala sia makakita sa Manluluwas, apang ang mga sugid nga

⁷Juan 3:16

⁸Galacias 2:20.

[27] iya nabatian nagtuga sa iya sing pag-too. Wala sapayan sang dag-way nga pagtuman sang toloohan sang mga Judio, ining Romanhon nakonbinsir nga ang ila religion superior sang sa iya kaugalingon. Sa sina nakalusut na sia sa mga kaulangan nga among kahisa kag dunot nacional nga nagabulag sa mga mandadaug sa mga dinaug nga mga tawo. Nagpahayag sia sing pagtahud sa pag-alagdan sang Dios, kag nagpakita sing kalolo sa mga Judio subung nga Iya sumilimba. Sa mga pagpanudlo ni Kristo, suno sa sugid sa ila, nasapwan Nia yadtong nakasugata sang kinahanglan sang kalag. Ang tanan nga espirituhanon sa sulud nia nagpanabat sa mga pulong sang Manluluwas. Apang naghunahuna sia nga ang iya kaugalingon indi takus sa pagpalapit kay Jesus, kag nagpakilooy sia sa mga tigulang sang mga Judio sa paghimo sing pangabay para sa pagayo sang iya sologoon

Ang mga tigulang nagpahayag sang butang kay Jesus, nga nagpamilyt nga “Takus sia nga paghimoon mo ini tungud sa iya; kay nagahigugma sia sa aton banwa, (nacion) kag sia nagpatindug sa amon sang sinagoga.”¹⁰

Apang sa dalanon pakadto sa balay sang centurion, si Jesus nakabaton sing tunda gikan sa oficial mismo, “Ginoo, indi na pagbudlaya ang Imo kaugalingon; kay indi ako takus nga magsulud ka sa idalum sang akon atop.”¹¹

Aug Manluluwas nagpadayon gid sa Iya dalanon, kag ang centurion nag-abut sa iya gid kaugalingon sa pagtapus sang balita, nga nagasiling, “Bisan ako wala magahunahuna nga takus sa pagkari sa Imo,” “Apang ihambal lang ang pulong, kag magayo ang akon sologoon. Kay ako tawo man nga nagapapagbuut sa kagamkanaan, kag ako may mga soldado nga mga masinulondon sa akon; kag nagasiling ako sa sini, kadto ka, kag nagakadto sia; kag sa isa, Kari ka, kag nagakari sia; kag sa akon sologoon, Himo-a ini, kag ginahimo nia.”¹²

[28] “Ako nagarepresentar sang gahum sang Roma, kag ang akon mga soldado nagakilala sang akon kagamkanaan subung nga mataas. Subung man Ikaw nagarepresentar sang gahum sang walay katub-tuban nga Dios, kag ang tanan nga mga butang nga tinuga nagatu-

¹⁰Lukas 7:4,5.

¹¹Lukas 7:8.

¹²lukas 7:7; Mateo 8:8,9.

luman sa Imo pulong. Ikaw sarang makasugo sa balatian sa paghalin, kag magatuman sa Imo. Ihambal lang ang pulong, kag ang akon solagoon magayo.”

“Suno sa imo pagtoo,” ang siling ni Kristo, “amo ang pagahimoon sa imo. Kag nag-ayo ang iya solagoon sadto gid nga oras.”¹³

Ang mga tigulang nga mga Judio nagdayaw sa centurion sa kay Kristo tungud sang fabor nga iya ginpakita sa “aton banwa.” “Takus sia,” ang siling nila, “kay sia nagpatindug sa amon sang sinagoga.” Apang ang cen-turion nagsiling nahanungud sang iya kaugalingon, “Indi ako takus.” Apang wala sia magkahadlok sa pagpangayo sing tabang kay Jesus. Wala sia magsalig sa iya kaugalingon nga ikaayo, kondi sa kalooy sang Manluluwas. Ang iya lamang katarungan amo ang iya daku nga kinahanglan.

Sa amo man nga bagay ang tagsa ka tawo makakadto kay Kristo. “Indi tungud sa mga buhat sang katarungan nga aton ginpanghimo, kondi suno sang iya kalooy ginluwas kita Nia.”¹⁴ Nagabatyag ka nga tungud kay ikaw makasasala, indi ka makalaum sa pagbaton sing pakamaayo gikan sa Dios? Panumduma nga si Kristo nagkari sa Kalibutan sa pagluwas sa mga makasasala. Wala kita sing ano nga makarecomendar sa aton sa Dios; ang pakilooy nga aton lamang mapahayag sa karon kag sa gihapon amo ang aton tunay nga pagkaluya sing kahimtangan, nga magahimo nga kinahanglan sang iya manugtubus nga gahum. Sang masikway ta ang tanan nga pagsalig sa kaugalingon, makatamud kita sa cruz sa Kalbario kag makasiliug.—

[29]

“Sa akon kamot wala ako sing balayad nga dala;
Lamang sa Imo cruz ako nagahakus.”

“Kon ikaw sarang makatoo, ang tanan nga butang may kahimoan sa nagatoo.”¹⁵ Ang pagtoo amo ang nagapaangot sa aton sa langit, kag nagadala sa aton sing kusug sa pagbato sa kagamhanan sang kadudulman. Sa kay Kristo, ang Dios nag-aman sing lalang sa pagdaug sa tagsa ka malaut nga gawi. kag pagbato sa tagsa ka panulay, bisan kon daw ano ka baskug. Apang madamu ang nagabalatyag

¹³Mateo 8:13

¹⁴Tito 3:5.

¹⁵Markos 9:23.

nga kulang sila sang pagtoo, kag busa nagapabilin sila nga malayo kay Kristo. Tuguti ining mga kalag, sa ila bug-os nga pagkadili takus, sa pagpaningliulog sang ila kaugalingon sa kalooy sang ila mahinuklogon nga Manluluwas. Indi magtamud sa ila kaugalingon, kondi sa kay Kristo. Sia nga nag-ayo sang masakit kag nagsubol sang mga yawa sang Sia ang naglakat upod sa mga tawo, sa gihapon amo man nga makusug nga Manunubus. Nian hugakuma ang iya mga saad kaangay sang mga dahon gikan sa kahoy sang kabuhi: “Ang nagakari sa Akon indi ko gid pagsubulon pagowa.”¹⁶ Sang ikaw ang magkadto sa Iya, toohi nga Sia nagbaton sa imo, tungud kay Sia ang nagsaad. Indi ka gid mawala sang ikaw nagahimo sini — indi gid.

“Ang Dios nagapanagubilin gid sang iya kaugalingon nga gugma nga sa aton, nga sa sina si Kristo namatay tungud sa aton sang makasasala pa kita.”¹⁷

[30] Kag “kon ang Dios apin sa aton, sin-o ang makabatok sa aton? Ang bisan sa iya kaugalingon nga Anak wala maghawid, kondi gintugyan Nia Sia bangud sa aton nga tanan, paano bala nga indi man maghatag Sia sa aton sa walay bili kaupod Nia sang tanan nga mga butang?”¹⁸

“Pinapatalupangud ako, nga bisan ang kamatayon, bisan ang kabuhi, bisan ang mga manugtunda, bisan ang mga kapunoan, bisan ang mga kagamhanan, bisan ang mga butang nga sa karon, bisan ang mga butang nga palaabuton, bisan ang kataasan, bisan ang kadadalman, bisan sin-o nga liwan nga binuhat indi sarang makapahamulag sa aton sa gugma sang Dios, nga yara kay Kristo Jesus nga aton Ginoo.”¹⁹

*“Ginoo, kon buut Mo,
sarang Mo ako matinloan.”*

Sa tanan nga balatian nga nahibal-an sa Sidlangan ang arô among ginakahadlukan sing labi. Ang iya kinaugali nga indi mapaayo kag makalalaton, kag ang iya makangilidlis nga efecto sa magbalatian sa

¹⁶Juan 6:37.

¹⁷Roma 5:8.

¹⁸Roma 8:31, 32.

¹⁹Roma 8:38, 39.

iya, nagapuno sa labing maisug sing kahadlok. Sa tunga sang mga Judio ginakabig ina nga isa ka paghukum tungud sang sala, kag busa ginatawag “ang hampak,” “ang tudlo sang Dios.” Nagagamut sing madalum, indi mapanas, makamamatay, ginatamud sia nga isa ka simbolo sang sala.

Sa kasugoan nga tulumanon sa toloohan ang aroon ginatawag nga indi matinlo. Bisan ano nga iya matandug indi matinlo. Ang hangin ginahigkuan sang iya gininhawa. Kaangay sang isa nga patay na, ginaserahan sia sa gowa gikan sa puluy-an sang mga tawo. Ang isa nga ginasuspechahan nga may balatian dapat magpresentar sang iya kaugalingon sa mga saserdote, nga magausisa kag magatapat sang iya kaso. Kon sia imitlang nga aroon, pagapainon sia gikan sa iya panimalay, bulagon gikan sa katilingban ni Israel, kag himalauton sa pagpakigupod la- mang sa sadtong may amo man nga kasakit. [31] Bisan pa ang mga hari kag mga gumalahum indi makabalibad. Ang hari nga duktan sining makangilidlis nga balatian dapat magbiya sang iya setro, kag magpalagyo gikan sa katilingban.

Malayo gikan sa iya mga abyan kag sa iya kahimataan, ang aroon dapat magdala sang kalaut sang iya balatian. Ginapilit sia sa pagbantala sang iya kaugalingon nga kasisit-an, sa paggisi sang iya panapton, kag ipatunog ang paandam, sa pagpaaman sa tanan sa pagpalagyo gikan sa ila. Ang paninggit, “Mahigku; mahigku!” nga nagahalin sa masinulub-on nga tingug gikan sa isahanon nga tinapok, among isa ka timaan nga ginapamatian nga may kahadluk kag pagkangil-ad.

Sa duug nga ginaalagdan ni Kristo may yara nga madamu sini nga mga umalantos, kag sang mag-abut sa ila ang balita sang Iya pagpangabudlay, may yara nga isa nga sa iya tagiposoon ang pagtoo nagsugod sa pagtubu. Kon makakadto lang sia kay Jesus, ayhan magaayo sia. Apang paano nga pagkakita nia kay Jesus? Ginpakamalaut sia sa dayon nga pagkahamulag, paano nga pagpahayag nia sang iya kaugalingon sa Manug-ayo? Kag sarang bala si Kristo makapaayo sa iya? Indi bala Sia, kaangay sa mga Fariseo, kag bisan pa sang mga manugbulong, magmitlang sing pakamalaut sa iya, kag paamanan sia sa pagpalagyo gikan sa lugar nga ginakadtoan sang mga tawo?

Nagpanumdum sia sang tanan nga ginsugid sa iya nahanungud kay Jesus. Wala sing isa nga nagpangita sang Iya pagtabang nga

[32] ginsikway. Ang kailo nga tawo nagtapat sa pagpangita sa Manluluwas. Bisan nga yara sia sa gowa kag ang gawang sang mga banwa natakpan batok sa iya, ayhan masumalang nia Sia sa iban nga mga banas sa mga bukid, okon makita sia Nia sang Sia ang nagapanudlo sa gowa sang mga banwa. Ang mga kaiwatan dalagku, apang ini amo na lang ang iya paglaum.

[33] Nagatindug sa malayo, ang aroon nakabati sang pila ka mga pulong gikan sa mga bibig sang Manluluwas. Nakita nia Sia nga nagatakdong sang iya mga kamot sa mga masakiton. Nakita nia ang piang, bulag, ang may nagapalamatay nga lawas, kag yadtong nagakalamatay sa nagkalainlain nga mga balatian, nga nagtilindug nga may maayong panlawas, nga nagadalayaw sa Dios tungud sang ila pagkalaluwas. Ang iya pagtoo nagbaskug. Nagpulupalapit kag [33] nagpulupalapit gid sia sa nagapalamati nga kadam-an. Ang mga pagdumili nga ginbutang sa iya, ang kaayohan sang mga tawo, ang kahadlok nga ginahatag sang mga tawo sa iya, tanan ginpanglipatan. Naghunahuna na lamang sia sang bulahan nga paglaum sang pag-ayo.

Sia among kangil-aran nga talan-awon. Ang balatian nagturok nagid sing makahaladlok, kag ang iya nagakadunot nga lawas kalahadlok nga tan-awon. Sang makita sia ang mga tawo napalalagyo. Sa ila kahadlok nagginutok sila sa isa kag isa sa pagpalagyo nga indi makadoot sa iya. Ang iban nagtinguha sa pagsagang sa iya sa pagpalapit kay Jesus, apang wala makapugung. Wala nia sila makita okon mabatii. Ang ila mga pulong sa kangilad nadula sa iya. Nakita lamang nia ang Anak sang Dios, nabatian lamang nia ang tingug nga nagahambal sang kabuhi sa tagumatayon.

Pumalapit kay Jesus, ginyaub nia ang iya kaugalingon sa Iya tiilan nga nagasinggit, “Ginoo, kon buut Mo, matinloan Mo ako.”²⁰

Si Jesus nagsabat, “Buut Ko; magmatinlo ka,”²¹ kag itakdong ang iya kamot sa iya.

Sa gilayon ang isa ka pagbaylo nag-abut sa kalawasan sang aroon. Ang iya dugo nag-ayo, ang iya mga nervios nagbalatiag, ang iya mga kusug nagbalakud. Ang dili kinaugali nga maputi, himbishimbison nga pamanit nga among makita sa aroon nadula;

²⁰Mateo 8:2.

²¹Mateo 8:3.

kag ang iya mga unod nahimo nga kaangay sang unod sang diutay nga bata.

Kon ang mga saserdote makahibalo nahanungud sang pag-ayo sang aroon, ang ila kaakig kay Kristo ayhan magadul-ong sa ila sa paghatag sing indi nagakaigo nga sentencia. Si Jesus naghandum nga ang isa ka walay dampig nga decision makuha. Busa iya ginsugo ang tawo sa indi pagpanugid sa bisan kay sin-o sang pag-ayo. kondi sa wala sing lantang magpahayag sang iya kaugalingon didto sa simbahan dala sang dulot sa wala pa maglapta ang kinonokono nahanungud sang katingalahan.

[34]

Sa indi pa mabaton sang mga saserdote ang amo nga dulot, ginakinahanglan sila sa pagusisa sa manugdulot kag pamatud-an ang iya himpit nga pag-ayo.

Ini nga pag-usisa ginhimo. Ang mga saserdote nga naghimalaut sa aroon nga itapok nagpamatuud sa iya pagayo. Ang inayo nga tawo gin-uli sa iya puluy-an kag sa katilingban. Nagbatyag sia nga ang pakamaayo Kang maayong panlawas tama ka hamili. Nagkali-pay sia sa kusug sang iya pagkalalaki, kag sa pag.uli sa iya sa iya panimalay. Wala sapayan sang paandam ni Jesus, indi na nia matago ang kamatuuran sang iya pag-ayo, kag sing malipayon nagpanlibut sia sa pagbantala sang gahum sang Isa nga nag-ayo sa iya.

Sang magpalapit ini nga tawo kay Jesus, “puno sia sang arô. ” Ang iya makamamatay nga hilò nagpanalaptap sa iya bug-os nga lawas. Ang mga gintoton-an nagtinguha sa pagpugung sa ila Mag-totoon sa pagtandog sa iya; kay ang magtandug sa aroon magamahigku man sa iya kaugalingon. Apang sa pagtakdong Nia sang Iya kamot sa aroon. si Jesus wala makabaton sang kahigkuan. Ang arô nagtinlo. Subong man sina ang arò sang sala, — nagapanggapot sing madalum, makamamatay, indi mahimo nga matinloan sang gahum tawohanon. “Ang bug-os nga olo nagabalatian, kag ang bug-os nga tagiposoon ginalapyo. Kutub sa dapadapa sang tiil tubtub sa olo wala sa iya sing maayo. Kondi lamang pilas, banug, kag mga pilas nga dunot.”²² Apang si Jesus, nga nagkari sa pagpuyo sa tawohanon. wala makabaton sang kahigkuan. Ang iya pagtambong among gahum sa pag-ayo sa makasasala. Bisin sin-o nga mangin-pukan sa Iya tiilan, nga magsiling sa may pagtoo, “Ginoo, kon buut

[35]

²²Isaias 1:5, 6.

Mo, sarang Mo ako matinloan,” magapamati sang sabat, “Buut Ko, magmatinlo ka.”

Sa iban nga mga hitabu sa pag-ayo, si Jesus wala gilayon magtugot sang pakamaayo nga ginpangita. Apang sa hitabu nahangungud sa arô, halus nahimo ang pagampo kag itogot ang sabat. Kon magpangamuyo kita tu-ngud sa dutan-on nga pakamaayo, ang sabat sa aton pangamuyo ayhan pagapalantangon, okon ang Dios magahatag sa aton sang iban nga butang nga lain sa aton ginpangayo; apang indi subung sina kon kita ang magpangayo sing kaluwasan gikan sa sala. Iya kabubut-on ang pagtinlo sa aton gikan sa sala, sa paghimo sa aton nga Iya inanak, kag sa pagpakatakus sa aton sa pagkabuhi sang balaan nga kabuhi. Si Kristo “nagtugyan sang Iya kaugalingon bangud sang aton mga sala, sa pagluwas Nia sa aton sining malain karon nga katuigan, siling sang kabuut-on sang Dios kag Amay naton.” Kag, “ini amo ang pagpanalig naton sa Iya, nga kon magpangayo kita sing bisan ano nga butang suno sa Iya kabubut-on, Sia nagapamati sa aton: Kag kay nahibaloan ta nga ginapamatian Nia kita sang tanan nga aton pagpangayoon sa Iya. nahibaloan ta nga may aton kita sang ginapangayo ta sa Iya.”²³

” Makakita ka sing Pahuway”

Si Jesus nagatamud sa ginasit-an kag ginabug-atan nga tagiposoon, yadtong ang ila paglaum nagkigas, kag nga sa dutan-on nga mga kalipayan nagapalangita sa pagpalinong sang handum sang kalag, kag nagaagda Sia sa tanan sa pagpangita sing pahuway sa Iya.

[36] Sing malolo ginasugo Nia ang nagapangabudlay nga mga tawo, “Dalha ninyo ang Akon singkaw sa inyo kag magtoloon kamo sa Akon kay Ako amo ang mabuuat kag mapainubuson sing tagiposoon, kag makakita kamo sing kapahuwayan sa inyo mga kalag.”²⁴

Sa sini nga mga pulong, si Kristo nagpakighambal sa tagsa ka katawohan. Nahibaloan nila okon sa wala, ang tanan mga ginabudlay kag ginabug-atan. Ang tanan ginabug-atan sang lulan nga si Kristo lamang ang makakuha. Ang labing mabug-at nga lulan nga aton nadala among lulan sang sala. Kon kita mabayaang lamang sa pagdala sini nga lulan, magadugmok sia sa aton. Apang ang Isa nga walay

²³Galatia 1:4; 1 Juan 5:14, 15.

²⁴Mateo 11:29

sala nagkuha sang aton lugar. “Ang Ginoo nagtongtong sa Iya sang aton tanan kalautan.”²⁵

Ginpas-an Nia ang lulan sang aton sala. Sia magakuha sang lulan gikan sa aton budlay nga mga abaga. Magahatag Sia sa aton sing kapahuwayan. Ang lulan sang mga pagtatap kag mga kalisud Iya man nga dal-on. Ginaagda Nia kita sa paghaboy sang aton tanan mga talatapon sa Iya; kay Sia nagadala sa aton sa Iya tagiposoon.

Ang Magulang nga Utud sang aton kaliwatan yara sa luyo sang walay katapusan nga trono. Nagatamud Sia sa tagsa ka kalag nga nagaliso sang iya nawong paatubang sa Iya subung nga Manluluwas. Nahibaloan nia ba-ngud sa mga experiencia kon ano ang mga kaluyahon sang katawohan, kon ano ang aton mga kulang, kag sa kon diin nahamtang ang kusug sang pagpanulay sa aton; tungud kay Sia “ginsulay sa tanan nga paagi subung sa aton, sa walay sala.”²⁶ Nagabantay Sia sa ibabaw nimo, nagakurug nga anak sang Dios. Ginapanulay ka bala? Sia magaluwas. Maluya ka bala? Sia magapabaskug. Wala ka bala sing alam? Sia magaiwag sa imo. Pinilasan ka bala? Sia magabulong. Ang Ginoo “nagasugid sang kadamoon sang mga bitoon;” kag wala sapayan “Iya ginaayo ang may boong nga tagiposoon, kag nagabugkos sang ila mga pilas.”²⁷

[37]

Bisan kon ano ang imo mga hilimad-osan kag mga pagtilaw, bilara sila sa atubangan sang Ginoo. Aug imo espiritu pagasakbayon Nia sa pagbatas. Ang dalan pagabuksan sa imo sa pagpanginpalus sang imo kaugalingon gikan sa mga kasablagan kag mga kaiwatan. Sa labing maluya kag labing walay bulig nga mahibal-an mo ang imo kaugalingon, magalabi ka baskug ikaw sa Iya kusug. Sa labi ka bug-at ang imo mga lulan, labi ka bulahan ang imo pahuway bangud sa pagtongtong sa ila sa imo Manugpas-an.

Ang mga hitabu magabulag sang mga magabayan; ang walay kalinong nga mga tubig sang malapad nga dagat magailig sa tunga naton kag nila. Apang wala sing mga hitabu, wala sing kalayoon, nga makapahamulag sa aton gikan sa Manluluwas. Sa bisan kon diin kita, Sia yara sa aton too, sa pagtukod, sa pagsakdag, sa pagbayaw, kag paglipay. Labi pa ka daku sang gugma sang iloy sa iya anak, ang gugma ni Kristo sa Iya mga tinubus. Aton kahigayonan ang

²⁵Isaias 53:6

²⁶Hebreinhon 4:15

²⁷Salmos 147:4, 3

pagpahuway sa Iya gugma; sa pagsiling, “Magasalig ako sa Iya; kay ginhatag Nia ang Iya kabuhi tungud sa akon.”

Ang gugmang tawohanon magabaylo; apang ang gugma ni Kristo wala gid nagabaylo. Kon magsinggit kita sa Iya sa pag-patabang; ang Iya kamot nauntay sa pagluwas.

Kabanata 3—Pag-ayo sang Kalag

[38]

“AGUD MAHIBALOAN NINYO NGA ANG ANAK SANG TAWO MAY GAHUM SA DUTA SA PAGPATAWAD SANG MGA SALA.”

MADAMU sadtong nagakadto kay Kristo sa pagpabulig ang nagdala sing mga balatian sa ila kaugalingon; apang wala Sia magdumili sa pag-ayo sa ila. Kag sang magsulud ang gahum gikan sa Iya sa sini nga mga kalag, makakilala sila sang sala. kag madamu ang ginpangayo sa ila espirituhanon nga balatian subung man sa ila lawasnon nga balatian.

Ang isa sini sa ila among tawo sa Capernaum nga nagkalamatay ang lawas. Kaangay sa aroon ining may nagkalamatay nga lawas nadulaan sang tanan nga paglaum sa pag-ayo. Ang iya balatian among patubas sang isa ka makasasala nga kabuhi, kag ang iyang pag-antus ginpapait pa sang mga pangalisud. Sa walay pulus nagampo sia sa mga Fariseo kag mga manugbulong sa pagpa-ayo; ginmitlang nila sia nga indi na magayo, ginhimalaut nila sia nga isa ka makasasala kag singganan nga mamatay sia sa idalum sang kaakig sang Dios.

Ang tawo nga may nagpalamatay nga lawas nalugdang sa pangalisud. Nian nakabati sia sang mga buhat ni Jesus. Ang iban, nga mga makasasala kag walay bulig man nga kaangay sa iya, ginpang-ayo, kag pinabaskug sia sa pagtoo nga sia man mapaayo kon lamang madala sia sa Manluluwas. Apang ang paglaum nahulog sang maduniduman nia ang kabangdanan sang iya balatian, apang indi man nia mahaboy ang kahigayonan sa pag-ayo.

[39]

Ang iya daku nga handum amo ang kahilwayan gikan sa lulan sang sala. Naghandum sia sa pagpakigkita kay Jesus, kag magbaton sang pasalig sang kapatawaran kag hidaet sang langit. Nian magamaykabusug sia sa pagkabuhi okon sa pagkamatay, suno sa kabubut-on sang Dios.

Wala na sing tion nga pagusikan; ang iya na hagas nga mga unod nagadala sing mga tanda sang kamatayon. Nagpakilooy sia

sa iya mga abyan nga dal-on sia sa iya higdaan kay Jesus, kag ini ginkalipayan nila sa paghimo. Apang tama ka gutok sang kadam-an nga nagtilipon sa sulud kag sa palibut sang balay nga sa diin ang Manluluwas, nga indi mahimo sa masakit nga tawo kag sa iya mga abyan ang pagdangat sa Iya, okon bisan sa pag-abut lang sa malambutan sang Iya tingug. Si Jesus nagapanud-

[40] lo sa puluy-an ni Pedro. Suno sa ila pamatasan, ang Iya mga gintoton-an naglilingkod sing hapiit sa palibut Nia, kag “may didto nga mga nagalilingkod nga mga fariseo kag mga magtotoon sang kasugoan nga naggilikan sa tanan nga mga minoro sang Galilea, kag sang Judia, kag sang Jerusalem.”¹ Madamu sini sa ila ang nagkalari subung nga mga maninilag, nga nagapalangita sing ikasumbong kay Jesus. Wala labut sini yara nagtilipon ang nagsinamosamo nga kadam-an, ang mga may kabalaka, ang may pagtahud, ang mga may katingala, kag ang mga indi tomoloo. Nagkalainlain nga mga nacionalidad, kag tanan nga alintaga sang katilingban ang yara nagtilipon. “Kag ang gahum sang Ginoo yadto didto sa pagbulong sa ila.”² Ang Espiritu sang kabuhi yara sa ibabaw sang nagkatipon, apang ang mga Fariseo kag mga doktor wala makasat-um sang Iya pagtambong. Wala sila sing balatiagon sang kinahanglan, kag ang pag-ayo indi para sa ila. “Ang mga gutum ginbusug Nia sing mga kaayohan, kag pinapalakat Nia nga mga wala sing sulud ang mga manggaranon.”³

Sing liwan liwan ang naglayayong sang may nagpalamatay nga lawas nagtilaw sa pagpanigal-ut sa kadaman, apang sa wala sing katigayonan. Ang masakiton nga tawo nagtulok sa palibut nia nga may indi mamitlang nga pangalisud. Paano nga pagsikway pa nia sang paglaum, sang ang dugay na ginhandum nga bulig tama na ka lapit ? Sa iya sugestion, ang iya mga abyan nagdala sa iya sa ibabaw sang balay, kag sang binuhoan nila ang atop, gintonton sia sa tiilan ni Jesus.

Ang pakigpulongpulong ginuntatan. Ang Manluluwas nagtamud sa masinulub-on nga nawong, kag nakita Nia ang mainampoon nga mga mata nga nagaunay sa Iya. Nahibal-an Nia sing maayo ang handum sinang binugatan nga kalag. Si Kristo amo ang nagdala sing

¹Lukas 5:17

²Lukas 5:17

³Lukas 1:53

pagpabatyag sa iya consciencia sang yadto pa sia sa iya balay. Sang naghinulsul sia sang iya mga sala, kag nagtoo sa gahum ni Jesus sa pag-ayo sa iya, ang kalooy sang Manluluwas nagpakamaayo sang iya tagiposoon. Si Jesus nagbantay sang nahauna nga sidlak sang pagtoo nga nagtubu sa pagpabatyag sa iya nga Sia amo lamang ang kabulig sang makasasala, kag nakita Nia nga nagtubu sing mabaskug upod sang tagsa ka tinguha sa pagkadto sa Iya atubangan. Si Kristo amo ang nagyudyud sa umalantus sa Iya kaugalingon. Karon sa mga pulong nga nahulog kaangay sang musika sa dulunggan sang manugpamati, ang Manluluwas nagsiling, “Magsalig ka, Anak; pinatawad sa imo ang imo mga sala.”⁴

[41]

Ang lulan sang sala nagtaliwan sa kalag sang masakit nga tawo. Indi sia makapangduhaduha. Ang mga pulong ni Kristo nagpahayag sang Iya gahum sa pagbasa sang tagiposoon. Sin-o ang makapanghiwala sang Iya gahum sa pagpatawad sang mga sala? Ang paglaum nagkuha sang lugar sang walay paglaum, kag kalipay sang manugmusmus nga kadulum. Ang lawasnon nga kasakit sang tawo nadula, kag ang iya bug-os nga lawas binaylohan. Sa wala na maghimo sing iban nga pangabay, naghigda sia sa mahidaeton nga kalinong, nga tama ka malipayon sa pagmitlang sing mga pulong.

Madamu ang nagbinantay upod sang daku nga kabalaka sang tagsa ka hulag sa sining katingalahan nga buhat. Madamu ang nagbinatyag nga ang mga pulong ni Kristo mga pangagda sa ila. Indi bala sila mga masakiton sa kalag tungud sang sala? Wala bala sila sing kabalaka nga paghilwayon sa sining lulan?

Apang ang mga Fariseo, nga may kahadlok nga madula nila ang ila influencia sa kadam-an, nagsiling sa ila mga tagiposoon, “Ini Sia nagapasipala, sin-o bala ang makapatawad sang sala, kondi Isa lamang, ang Dios.”⁵

Sang tinulok gid Nia sila, nga sa idalum Nia nagkulurug sila kag nag-ilisol, si Jesus nagsiling, “Ngaa nagapalaino kamo sing malain sa inyo mga tagiposoon? Anong labing mahapus, ang pagsiling: Pinatawad sa imo ang imo mga sala, kon ang pagsiling: Tindug ka, kag maglakat? Apang agud nga inyo mahibaloan nga ang Anak sang Tawo may kagamhanan sa duta sa pagpatawad sang mga sala,”

⁴Mateo 9:2

⁵markos 2:7

[42] nagsiling Sia, sang lumiso sa may nagkalamatay nga lawas, “Tindug ka, kuhaa ang imo duyan, kag kadto ka sa imo balay.”⁶ Nian sia nga gindala sa yayongan kay Jesus nagtindug upod sang pagkaabtik kag kusug sang pamatan-on. Kag gilayon iya “gindala ang iya duyan, kag naghaling sia sa atubangan sang tanan; ngani nga ang tanan nahaorongan kag ginhimaya nila ang Dios nga nagsiling: Wala pa gid kita makakita sing amo nga buhat.”⁷

Nagakinahanglan sang dili kubus sa guhum sa pagtuga ang paguli sang maayong panlawas sa sinang nagakagabok nga lawas. Ang amo man nga tingug nga nag-hambal sang kabuhi sa tawo nga tinuga gikan sa yab-ok sang duta. naghambal sang kabuhi sa tagumatayon nga tawo nga may nagkalamatay nga lawas. Kag ang amo man nga gahum nga naghatag sing kabuhi sa lawas, nagbag-o sang tagiposoon. Sia nga sa pagpanuga “naghambal, kag nagkahimo,” nga “nagsugo, kag nagaamo sia,”⁸ naghambal sang kabuhi sa kalag nga patay sa paglapas kag sa sala. Ang pag-ayo sang lawas among kasanagan sang gahum nga nagbag-o sang tagiposoon. Si Kristo nagsugo sa may nagkalamatay nga lawas sa pagtindug kag paglakat, “agud nga makahibalo kamo,” ang siling Nia, “nga ang Anak sang tawo may gahum sa duta sa pagpatawad sang mga sala.”

Ang may nagkalamatay nga lawas nakasapu kay Kristo sang pag-ayo sang kalag kag sang lawas. Nagkinahanglan sia sang maayong panlawas sang kalag kag sang lawas. Kinahanglan sia sang maayong panlawas sang kalag sa wala pa sia makaapreciar sang maayong panlawas sang lawas. Sa wala pa maayo ang lawasnon nga kasakit, si Kristo dapat sa pagdala sing pag-ayo sa painoino. kag tinloan ang kalag gikan sa sala. Ini nga leksion dapat nga indi pagtalikdan. May yara karon nga linibo nga nagalantus sa lawasnon nga balatian, nga, kaangay sa sining may nagkalamatay nga lawas, nagahalandum sang balita, “Ang imo mga sala ginpatawad sa imo.” Ang lulan sang sala, upod sang iya walay pahuway kag walay kabusug nga mga handum, among ginatunaan sang ila mga balatian. Indi sila makakita sing pag-ayo tubtub magkadto sila sa Manug-ayo sang kalag. Ang paghidaet nga Sia lamang ang makahatag, magauli sang kabaskug sa painoino, kag sing maayong panlawas sa lawas.

⁶Mateo 9:4, 5.

⁷Markos 2:12.

⁸Salmos 33:9

Ang efecto nga pinatubas sa mga tawo bangud sa pag-ayo sa may nagkalamatay nga lawas kaangay sang nagbukas ang langit kag ipahayag ang mga kahimayaan sang maayoayo nga kalibutan. Sang nag-agi ang tawo nga inayo sa tunga sang kadam-an, nga nagpakamaayo sa Dios sa tagsa ka tikang, kag nagdala sang iya lulan kaangay sang isa ka bolbol ang iya kabug-at, ang mga tawo nagilisol sa paghatag sa iya sing lugar, kag upod sang nahaorongan nga mga nawong nagtululok sa iya, nga naghinutikay sa ila kaugalingon, “Nakakita kita sing kalamagohan nga butang karon.”⁹

Sa puluy-an sang may nagkalamatay nga lawas may yara nga daku nga pagkinalipay sang bumalik sia sa iya panimalay, nga nagadala sing may kamag-an sang yayongan nga ginyayogan sa iya halin sa ila atubangan sang malip-ot pa lang nga tion. Nagtilipon sila sa palibut nga may mga luha sa kalipay, nga daw halus sila magpati sa ila mga mata. Nagtindug Sia sa atubangan nila sa bug-os nga kusug sang isa ka hamtong nga lalaki. Yadtong mga butkon nga anay wala sing kabuhi mga maabtik na magtuman sang iya kabubut-on. Ang unod nga nagkulupus nga daw mga tumbaga ang duag karon mga lab-as na kag mga mapulapula. Naglakat sia nga may malig-on, hilway nga tikang. Ang kalipay kag paglaum napanulat sa tagsa ka kudlit sang iya nawong; kag ang panguyahon sang kaputli kag paghidaet nagbaylo sa lugar sang mga agi sang sala kag pag-antus. Ang malipayon nga pagpasalamat nagsaka gikan sa sina nga puiuy-an, kag ang Dios ginhimaya bangud sa Iya Anak, nga nag-uli sang paglaum sa walay paglaum, kag kusug sa mga linuyahan. Ini nga tawo kag ang iya panimalay mga handa sa paghalad sang ila kabuhi kay Jesus. Wala sing mga pangduhaduha nga nagdulum sang ila pagtoo, walay dipagtoo nga nagdaut sang ila pagkatutum sa Iya nga nagdala sing kapawa sa ila dinulman nga puluy-an.

[44]

“Buut ka nga mag-ayo?”

“Tindug kag maglakat.”

“Kag sa Jerusalem, malapit sa gawang sang mga obeha, may isa ka paligusan, nga ginangalanan sa Hebreinhon Betesda, nga may lima ka alagyan. Sa ila sini nangbamyang ang isa ka daku nga

⁹Lukas 5:26.

kadam-an sang mga masakiton, mga bulag, mga piang, mga as-ason, nga magahululat sang pagtublag sang tubig.”¹⁰

[45] May mga panag-on nga ang tubig sa sini nga paligoan ginatublag, kag ginapatihan sang kadam-an nga ini among patubas sang isa ka buhat sang mataas nga gahum, kag nga ang bisan sin-o nga mauna makadapat sa tubig sa tapus na matublag ang paligoan, magaayo sang bisan ano nga balatian sa iya. Ginatus ka mga umalantus ang nagduluaw sa sini nga lugar; apang tama ka daku ang kadam-an kon matublag ang tubig nga nagadinagoso pakadto sa tubig, nga ginapanlapakan sang iban ang mga lalaki, babae kag kabataan nga maluya sa ila. Madamu ang indi makapalapit sa paligosan. Madamu sang mga nakatigayon sa paglambut ang nagkalamatay sa iya pangpang. Ginpatindugan sing mga pasilongan ang palibut sini nga lugar, agud ang mga sakit maapinan sa init kon adlaw kag sa katugnaw kon gab-i. May yara nga iban nga naggalamit sang kagab-ihon sa sini nga alagyan, nga nagakalamang sa higad sang paligosan adlaw adlaw sa walay pulus nga paglaum nga makakita sia sing kaayoban.

Si Jesus yara sa Jerusalem. Nagalakat nga isahanon lamang, nga nagapamalandong kag nagapangamuyo, naglambut sia sa paligosan. Nakita Nia ang kailo nga mga umalantus nga nagabalantay sadtong ila ginahunahuna nga mangin-ila lamang kahigayonan sa pag-ayo. Naghandum Sia sa paggamit sang Iya gahum sa pag-ayo, kag pangayohon ang tagsa ka umalantos. Apang yadto among adlaw nga Inugpahuway. Kadam-an ang nagkaladto sa simbahan sa pagsimba, kag nahibal-an Nia nga ang amo nga buhat sa pag-ayo magapukaw sang kahisa sang mga Judio kag magapalip-ot sang Iya buluhaton.

Apang ang Manluluwas nakakita sang isa ka hitabu nga tama gid ka makalooloy. Ina among isa ka tawo nga maluya nga nalupog sing katloan kag walo na ka tuig. Ang iya balatian sa kalabanan among patubas sang iya kaugalingon nga malaut nga pamatasan kag gintamud nga among paghukum sang Dios sa iya. Isahanon lamang kag walay abyan, nga nagabatyag nga natakpan sia sa gowa sang kalooy sang Dios, ang umalantus nag-agi sa malawig nga mga tuig sa pagkakailo. Sa tion nga ginpaabut nga ang tubig tublagon, yadtong naghikalooy sa iya pagkalaya nagdala sa iya pakadto sa alagyan.

¹⁰Juan 5:2, 3.

Apang sa nagakaigo nagid nga tion wala sing isa nga mabulig sa iya sa paglusong. Nakakita sia sang pagtublag sang tubig, apang wala sia makasarang sa paglakat sing malayo kondi tub- tub gid lang sa bibi sang paligosan. Ang iban nga mabulubaskug sa iya makauna pa magsugbo sa iya. Ang kailo, maluya nga umalantus indi makasarang magpalumba sa nagilinagaw, maiyaiyahon nga kadam-an. Ang iya dayon nga tinguha pakadto sa isa lang ka tuyo, kag ang iya pangalisud kag dayon nga pagkadula sang paglaum nagpahagas sing madasig sang nabilin nia nga kusug. [46]

Ang masakiton nagahigda sa iya banig, kag kon kaisa nagabayaw sang iya olo sa pagtan-aw sa paligosan, sang ang malolo, mahinuklogon nga nawong nagduko sa ibabaw nia, kag ang mga pulong, “Buut ikaw nga mag-ayo?” nagdakup sang iya italalupangod. Ang paglaum nag-abut sa iya tagiposoon. Nagbatyag sia nga sa iban nga paagi magabaton sia sang bulig. Apang ang banaag sang kabaskug sa wala madugay nadula. Nadumduman nia kon daw ano ka sunsun ang pagtinguha nia paglambut sa paligosan, kag ka-ron diutay nagid lang ang iya paglaum sa pagkabuhi tubtub nga matublag liwan ang paligosan. Nagliso sia nga may kalapyo, nga nagsiling, “Ginoo, wala ako sing sin-o nga magtusmog sa akon sa paligusan kon matublag ang tubig; kay sang nagapakadto pa ako, ang iban nagapanaug sing una na sa akon.”

Si Jesus nagsugo sa iya, “Tindug ka, kuhaa ang imo higdaan, kag lakat ka.”¹¹ Upod sang bag-o nga paglaum ang masakiton nga tawo nagtangla kay Jesus. Ang dagway sang Iya panguyahon, ang tunog sang Iya tingug, indi angay sa iban. Ang gugma kag ang gahum daw sa nagaginhawa gikan sa Iya gid atubangan. Ang pagtoo sang lupog nagpangapyot sa pulong ni Kristo. Sa wala sing pamangkot gintapat nia ang iya kabubut-on sa pagtuman, kag sang ginhimo nia ini, ang iya bug-os nga lawas nagpanabat.

Ang tagsa ka lugas kag unod sang iya lawas nagkulunyang sang bag-o nga kabuhi, kag ang maayo nga mga hulag nag-abut sa iya mga nagkalupog nga mga batiis. Tumindug sa iya mga tiil, naglakat sia sa iya dalanon nga may malig-on hilway nga mga tikang, nga nagadayaw sa Dios, kag nagakalipay sa iya bag-o nakita nga kusug. [47]

¹¹Juan5:6-8

Si Jesus wala maghatag sa tawo nga may nagkalamatay nga lawas sing pasalig sang langitnon nga bulig. Ang tawo nakasiling unta, “Ginoo, kon Imo ako ayohon, magatuman ako sang Imo pulong.” Nagdulog sia unta kag mangduhaduha, kag sa amo nga bagay nawalaan sang iya isa ka kahigayonan sa pag-ayo. Apang wala, nagtoo sia sa pulong ni Kristo, nagtoo nga sia gin-ayo; sa gilayon nagtinguha sia, kag ang Dios naghatag sa iya sing gahum; nagbuut sia sa paglakat, kag nakalakat sia. Sang tumuman sia sa pulong ni Kristo, naayo sia.

Bangud sang sala nahamulag kita gikan sa kabuhi sang Dios. Ang aton mga kalag nagkalamatay. Sa aton kaugalingon indi kita sarang makakabuhi sang isa ka balaan nga kabuhi kaangay sa isa ka lupog nga indi makalakat. Madamu ang nagkilala sang ila pagkamaluya; nagahalandum sila sang espirituhanon nga kabuhi nga magadala sa ila nga bagay sa Dios, kag nagatinguha sa pagdangat. Apang sa wala sing pulus. Sa daku nga pangalisud nagsinggit sila, “Pagkakailo sa akon nga tawo! Sin-o bala ang magaluwas sa akon sa sini nga lawas sang kamatayon?”¹³ Papatanglaa ining nagahikasakit, nagapakidumog nga isa. Ang Manluluwas nagaduko sa ibabaw sang binaklan sang Iya dugo, nga nagasiling sa indi masaysay nga kalolo kag kaawa, “Buut ka nga mag-ayo?” Ginasugo ka Nia nga magtingug nga may maayo nga lawas kag hidaet. Indi ka na maghulat sa pagbatyag nga ikaw naayo. Patiha ang pulong sang Manluluwas. Ibutang ang imo kabubut-on ayon kay Kristo. Magbuut ka sa pag-alagad sa Iya, kag sa pagtuman mo sang Iya pulong magabaton ka sing kusug. Bisan kon ano ang malaut mo nga mga buhat, ang agalon nga balatiagon nga bangud sa madugay nga pagpatuyang naggapus sang kalag kag lawas, si Kristo makasarang kag nagahandum sa pagluwas. Sia rragapalaton sing kabuhi sa kalag nga “patay sa mga paglapas.”¹⁴ Iya pagabuhian ang mga bihag nga ginagapus sang mga kaluyahon kag mga malaut nga palad kag sang mga talikala sang sala.

[49] Ang balatiagon sang sala naghilo sang tuburan sang kabuhi. Apang si Kristo nagsiling, “Kuhaon Ko ang imo mga sala; Ako maghatag sa imo sing paghidaet. Ginbakal Ko ikaw sang Akon dugo.

¹³Roma 7:24

¹⁴Epeso 2:1

Ikaw Akon na. Ang Akon bugay magapabaskug sang imo linuyahan nga kabubut-on; ang imo mga pangalisud tungud sang sala Akon nga pagakuhaon.” Kon ang mga panulay maggubat sa imo, kon ang mga paghimud-os kag mga kaliligban maglikup sa imo, kon, sa ginasuban kag ginaluyahan na, handa ka na sa pagpadaug sa pagpakaluya, tamud ka sa kay Jesus kag ang kadudulman nga nagalikup sa imo pagadulaon sang masiga nga silak sang Iya pagtambong. Kon ang sala magpakigdumog sa pagkaagalon sa imo kalag, kag maglulan sa consciencia, tulok ka sa Manluluwas. Ang Iya bugay tuman nga makadaug sang sala. Paliso-a sa Iya ang imo masinalamaton nga tagiposoon nga nagakurug sa walay kasegurohan. Pangapyot ka sa paglaum nga ginpahamtang sa atubangan nimo. Si Kristo nagahulat sa pag-angkon sa imo sa Iya panimalay. Ang Iya kusug magabulig sa imo mga kaluyahon; Sia magamandu sa imo sa tikang kag tikang. Ibutang ang imo kamot sa Iya, kag tuguti Sia sa pagmandu sa imo.

Indi ka magbatyag nga si Kristo malayo. Sia malapit sa gihapon. Ang iya mahigugmaon nga pagtambong nagalikop sa imo. Pangitaa Sia subung sang Isa nga may handum nga makita nimo. Nagahandum Sia nga ikaw indi lamang makatandug sang Iya panapton kondi sa paglakat upod sa Iya sa dayon nga paghambalanay.

“Lakat kag dili ka na Magpakasala.”

Ang fiesta sang mga Tabernaculo bag-o pa lang matapus. Ang mga saserdote kag mga rabinhon sa Jeru salem dinaug sa ila mga paghimbon batok kay Jesus, kag sang nag-abut ang kagab-ihon, “nagkaladto ang tagsatagsa sa ila sa iya balay. Si Jesus nagkadto sa bukid sa mga Olibo.”¹⁵

[50]

Gikan sa mga kinagula kag mga kinagumon sa ciudad gikan sa mabinalak-on nga kadam-an kag sa mga madaya nga mga rabinhon, si Jesus, nagpadulong didto sa malinong nga mga kaolibohan, sa diin makapabilin Sia nga isa lamang upod sa Dios. Apang sang kaagahon pagid nagbalik Sia sa simbahan; kag sang nagtilipon ang mga tawo sa palibut Nia, naglingkod Sia kag magpanudlo sa ila.

Sa wala madugay pinadulog Sia. Ang isa ka kabon sang mga Fariseo kag mga escribas nagpalapit sa Iya, nga nagayudyud sang hinadlukan nga babae, nga ila ginsumbong upod sang matigdas,

¹⁵Juan 7:53 8:1

mabinalak-on nga mga tingug nga nakalapas sang ikapito ka sugo. Sang matulod nila sia sa atubangan ni Jesus, nagsiling sila, upod sang sinalimpapaw nga kaboran, “Magtotoon, ini nga babae nadakpan sang nagahimo sia sang pagpakighilahi. Kag sa kasugoan si Moises nagsugo sa amon sa pagbato sang mga amo ini. Apang ano ang pagaisiling mo nahanungud sa iya?”¹⁶

Ang ila pakulahaw nga pagtahud nagatabon sang nahamtang na sing madalum nga himbon sa paglaglag sa Iya. Kon himatarungon ni Jesus ang babae, ayhan pagaisumbong nila Sia nga nagatamay sang kasugoan ni Moises. Kon Iya ihambal nga sia takus sang kamatayon, sarang Sia masumboug sa mga Romanbon nga isa nga nagakuka sang kagamhanan nga natungud lamang sa ila.

[51] Si Jesus nagtamud sa talan-awon, — sa nagakurug nga babae sa iya kahuya, sa matig-a sing nawong nga mga dungganon, nga wala sing bisan kalooy lamang tawohanon. Ang Iya espiritu sa walay dagta nga kaputli nag- isol gikan sa talan-awon. Sa wala maghatag sing tanda nga Iya nabatian ang pakiana, nagdunguk Sia, kag sang inunay Nia ang Iya mga mata sa duta, nagsugod sa pagsulat sa yab-ok.

Sa kaakig sa iya pagbayabaya kag wala pagsapak, ang sumulumbong nagpalapit pagid, kag ipatalupangud sa iya ang amo nga butang. Apang sang ang ila mga mata, nga nagsunod sa Iya ni Jesus, makatamud sa duta sa Iya tiilan ang ila mga tingug naghilipus. Yadto, nasulat sa atubangan nila, ang tinago nga mga sala sang ila kaugalingon nga mga kabuhi.

Sang tumindug Sia, kag tumuluk sa manughilimbon nga mga tigulang, si Jesus nagsiling, “Yadtong wala sing sala sa inyo maghaboy sing una sing bato sa iya.”¹⁷ Kag sang dumuku sia, nagpadayon Sia sa pagsulat.

Wala Sia magsikway sang kasugoan ni Moises, ni naglapas sang kagamhanan sang Roma. Ang mga sumulumbong nagkalapierde. Karon sa nahublas ang ila mga saput nga pakulakaw nga pagkabalaan nagtilindug sila, nga nakasala kag hinimalaut, sa atubangan sang walay katubtuban nga kaputli. Nga nagakulurug basi ang tinago nga kalautan sang ila kabuhi mabukad sa kadam-an, upod sang

¹⁶Juan 8:4 5.

¹⁷Juan 8:7.

nagaduko nga mga olo kag mga mata nga nagatololok sa idalum, naghalalin sila sing hipus, nga binayaan nila ang nakasala nga babae sa mahinuklogon nga Manluluwas.

Si Jesus nagtindug, kag sang tumulok Sia sa babae, nagsiling, “Diin na bala ang imo mga manunumbong? Walay sin-o nga nagtagudili sa imo? Kag sia nagsiling, Wala, Ginoo. Kag si Jesus nagsiling sa iya: Bisan ako wala man nagatagudili sa imo. Lakat ka, kag dili ka na magpakasala.”¹⁸

Ang babae nagtindug sa atubangan ni Jesus, nga napakurug sa kahadlok. Ang Iya mga pulong, “Yadtong wala sing sala sa inyo maghaboy sing una sing bato sa iya,” nag-abut sa iya subung nga isa ka sentencia nga kamatayon. Wala sia magpangahas magbayaw sang iya mga mata sa nawong sang Manluluwas, kondi sing malinong naghulat sang iya paghukum. Sa iya katingala nakita nia ang iya mga sumulumbong nga naghalalin nga walay hambal kag may kahuya; nian yadtong mga pulong sa paglaum nahulog sa iya idulungug, “Bisan ako wala man nagatagudili sa imo. Lakat ka, kag dili ka na magpakasala.” Ang iya tagiposoon natunaw, kag sang humagmak sia sa tiilan ni Jesus, ginhibubun-ot nia ang iya masinalamaton nga gugma, kag sa mapait nga mga luha gintuad ang iya mga sala. [52]

Ini sa iya among pamuno sang isa ka bag-o nga kabuhi, isa ka kabuhi nga putli kag hidaet, nga napanugyan sa Dios. Sa pagbayaw sining nahulog nga kalag, si Jesus naghimo sang dakudaku pa nga katingalahan sang sa pagayo sang labing katalagman nga balatian sa lawas; ginayo Nia ang espirituhanon nga balatian nga nagapadulong sa kamatayon nga walay katapusan. Ining mahinulsulon nga babae nahimo nga isa sang labing malig-on Nia nga tomoloo. Upod sang gugma nga madinumilion sang kaugalingon kag matinugyanon, ginpakita nia ang iya pagkamasinalamaton sa Iya mapinatawaron nga kalooy. Sa sining nakasayup nga babae ang kalibutan may iya nga paghimalaut kag kaakig lamang; apang ang Isa nga Walay sala naghikalooy sa iya kaluyahon, kag gindawat sa iya ang mabinuligon nga kamot. Sang ang mga salimpapaw nga mga Fariseo naghimalaut sa iya, si Jesus nagsugo, “Lakat kag dili ka na magpakasala.”

Si Jesus nakahibalo sang kahimtangan sang tagsa ka kalag. Sa labi ka daku ang sala sang makasasala, labi man ang iya kinahanglan [53]

¹⁸Juan 8:10,11.

sang Manluluwas. Ang Iya tagiposoon sang langitnon nga gugma kag kaawa nagapalapit labi sa tanan sa isa nga nasiod nga walay paglaum sa siod sang kaaway. Sa Iya kaugalingon nga dugo ginfirmahan Nia ang mga documento sa pagluwas sang kaliwatan.

Si Jesus wala nagahandum nga yadtong mga binaklan sa amo nga kabilihan mahimo nga hampangan sang mga kaaway. Wala Sia nagahandum nga kita madaug kag magkalawala. Yadtong nagapugung sang mga lion sa ila mga lungib, kag naglakat upod sa Iya matutum nga mga saksi sa tunga sang dabok nga kalayo, ka-angay man nga handa sa pagpangabudlay tungud sa aton, sa pagdaug sang tagsa ka kalautan sa aton kinaugali. Sa karon nagatindug Sia sa halaran sang kalooy, nga nagapahayag sa atubangan sang Dios sang mga pangamuyo sadtong nagahandum sang Iya bulig. Wala Sia sing ginasikway nga nagahibi kag nagahinulsul. Sing bugana nagapatawad Sia sa tanan nga magkadto sa Iya sa pagpangayo sing kapatawaran kag pag-uli. Wala Sia nagasugid sa bisan kay sin-o sang tanan nga Iya igapahayag, apang ginasugo Nia ang tagsa ka nagakurug nga kalag sa pagpakabaskug. Ang bisan sin-o nga buut, makapangapyot sa kusug sang Dios, kag magpakighidaet sa Iya, Sia magahimo sing pakighidaet.

Ang mga kalag nga nagaliliso sa Iya sa pagdangup, pagabayawon gikan sa manunumbong kag mainawayon nga mga dila. Wala sing tawo okon malaut nga manugtunda nga makasumbong sini nga mga kalag. Si Kristo nagatingub sa ila sa Iya kaugalingon nga langitnon-tawohanon nga kinaugali. Magatindug sila sa luyo sang daku nga

[54] Manugpas-an sang sala, sa kapawa nga nagagikan sa trono sang Dios.

Ang dugo ni Jesu-Kristo nagatinlo “sa tanan nga sala.” ¹⁹

“Sin-o bala ang makasumbong batok sa mga pinili sang Dios? Ang Dios ang nagapakamatarung sa ila. Sin-o bala ang nagatagadili? Si Kristo amo ang napatay; labi pa gid ang ginhanhaw man, ang yadto man sa too sang Dios, kag ang nagatabang man bangud sa aton.” ²⁰

¹⁹ Juan 1:7

²⁰ Roma 8:33, 34

“Ang Inagaw sang Makahaladluk Magapalagyo.”

Sa ibabaw sang mga hangin kag mga balud, kag sa ibabaw sang mga tawo nga ginagahaman sang mga yawa, si Kristo nagpakita nga Sia may bug-os nga pagpugung. Sia nga nagpakunong sang unos, kag nagpalinaw sang mabalud nga dagat, naghambal sing hidaet sa mga painoino nga ginpagumon kag gingahaman ni Satanas.

Sa sinagoga sa Capernaum, si Jesus nagahambal sang Iya buluhaton sa paghilway sang mga olipon sang sala. Sila pinadulog sang isa ka paninggit sa kahadluk. Ang isa ka buang nga tawo nagdalagan pagowa halin sa mga tawo, nga nagasinggit, “Tala! anong labut namon sa imo, Jesus nga Nasareton? Nagkari ka bala sa paglaglag sa amon ? Nakasayud ako kon sin-o Ikaw, ang Balaan sang Dios.”

Si Jesus nagsabdong sa yawa, nga nagasiling, “Hipos ka, kag maghalin sa iya. Kag ang yawa sang gindusmo nia sa tunga, naghaling sia sa iya, nga walay kalainan nga nahimo sa iya.”²¹

Ang kabangdanan sang pag-antus sini nga tawo yara roan sa iya kaugalingon nga kabuhi. Sia ginlumay sang mga kalipayan sang sala, kag naghunahuna Sia sa paghi- mo sang kabuhi nga isa ka daku [55] nga kalipayan. Ang pahubughubug kag walay pulus nga kalipay nagbaliskad sang dungganon nga batasan sang iya kinaugali, kag si Satanas naggahum sa iya sing bug-os. Ang mga pagkasubu nag-abut sing tama ka olihi. Sang buut na sia unta magsacrificar sang manggad kag mga kalipayan sa pagriaug liwan sang iya nadula nga kusug, nahimo sia nga maluya sa kamut sang isa nga malaut.

Sa atubangan sang Manluluwas ginpamadmad sia sa paghandum sang kahilwayan; apang ang yawa nagbato sa gahum ni Kristo. Sang nagtinugha ang tawo sa pagpakilooy sa kay Jesus sa pagpatabang, ang malaut nga espiritu nagbutang sing mga pulong sa iya baba, kag nagsinggit sia sa nagahimumugto nga kahadlok. Ang yawan-on nakasatum sing diot nga yara sia sa atubangan sang Isa nga sarang makahilway sa iya; apang sang nagtinguha sia sa pagpalapit sa malambutan sinang makagagahum nga kamut, may isa ka kabubuton nga nagpugung sa iya; ang pulong sang isa among nabungat nia.

Ang sumponganay sa tunga sang gahum ni Satanas kag sang iya kaugalingon nga handum sa pagpanginlawas isa ka makahalangawa.

²¹Markos 1:24;Lukas 4:35

Ang ginasakit nga tawo daw sa madulaan sang iya kabuhi sa amo nga pagpakigdumog sa kaaway nga naglaglag sang iya pagkahamtong. Apang ang Manluluwas naghambal nga may kagamhanan kag nahilway ang bihag. Ang tawo nga anay may malaut nga espiritu nagtindug sa atubangan sang mga nahaorongan nga mga tawo sa kahalwayan sang maayo nga hunahuna.

[56] Sa malipayon nga tingug gindayaw nia ang Dios tungud sang kaluwasan. Ang mata nga sing bag-o pa lamang nagamuludlo nga may kalayo sang pagkabuang karon nagaigpat na sang ihibalo kag nagakamaw sang masinalamaton nga mga luha. Ang mga tawo nagalapa sa katingala. Sang sila ang nahaulian nga nakahambal nagsilingay sila ang isa kag isa “Anano bala ini? Pagtolon-an nga bag-o ini! nga sa may pagbulut-an nagasugo Sia bisan sa mga espiritu nga mahigku, kag nagatuluman sila sa Iya.”²²

Kadam-an sa karon ang totoo man nga yara sa idalum sang gahum sang malaut nga mga espiritu kaangay sang yawan-on sa Capernaum. Ang tanan nga sing kabubuton magpalayo sa mga sugo sang Dios nagabutang sang ila kaugalingon sa idalum sang paggahum ni Satanas. Madamu nga mga tawo ang naglahuglahug sa malaut, nga nagahunahuna nga sarang sila makapalagyo sa iya kon buut nila; apang sila ginadayaan sa pagpadayon kag pagpadayon, tubtub nga masapwan nila ang ila kaugalingon nga ginapunggan sang kabubut-on nga mabaskug pa sa iya kaugalingon. Indi sila makapalagyo sa iya misterioso nga gahum. Ang tinago nga sala okon ang agalon nga balatiagon magahiulipon sa ila nga kaangay sa yawanon sa Capernaum ka walay bulig.

Apang ang iya kahimtangan indi kay indi lalauman. Ang Dios indi maggahum sang aton mga painoino sa wala kita sing pahanugot; apang ang tagsatagsa hilway sa pagpili kon kay sin-o gahum ang buut nia nga maggahum sa iya. Wala sing isa nga nahulog sa tama ka nubu, wala sing isa nga tama ka higku, kondi nga sila makakita sing kaluwasan kay Kristo. Ang yawan-on, sa baylo sang pangamuyo, makamitlang lamang sang mga pulong ni Sa-tanas; apang ang wala mabungat nga pag-ampo sang tagiposoon nabatian. Wala sing paninggit gikan sa kalag nga nagakinahanglan, bisan nga indi sia mabungat sa mga pulong, nga indi pagpamatian. Yadtong magsugot

²²Markos 1:27.

sa pagsulud sa pagpakigkatipan sa Dios indi pagaibilin sa ga- hum [57]
ni Satanas okon sa balatian sang ila kaugalingon nga kinaugali.

“Pagakuhaon bala ang inagaw sa maisug? Kag magapalagyo bala ang mga bihag sang matarung? Amo ini ang ginasiling ni Jehova, Bisan pa ang mga bihag sang maisug pagakuhaon sa iya, kag ang inagaw sang tawo nga makakaladluk magapalagyo; kay ako magakasaba batok sa mga nagapangasaba batok sa imo, kag akon pagaluwason ang imo mga anak.”²³

Manginkalatingalahan ang pagbaylo nga mahimo sa sadtong bangud sa pagtoo magbukas sang gawang sang iya tagiposoon sa Manluluwas.

“Yari karon, ako nagahatag sa inyo sing kagamhanan sa ibabaw sang tanan nga gahum sang kaaway; kag indi makahimo sa inyo sing ano nga kalainan.,,

“Kaangay sa napulog duha ka mga apostoles, ang kapitoan ka mga gintoton-an nga ginpadala ni Kristo sang olihi nakabaton sing labaw sa kinaugali nga mga hias subung nga pat-in sang ila buluhaton. Sang matapus ang ila buluhaton, nagpalauli sila nga may kalipay, nga nagasiling, “Ginoo, bisan ang mga yawa nagapasakup sa amon sa Imo ngalan. ” Si Jesus nagsabat, “Nakit-an ko nga si Satanas nahulog nga subung sang kilat sa langit.”²⁴

Sumugod nian padayon ang mga sumulonod ni Kristo magatamud sa kay Satanas subung nga dinaug nga kaaway. Sa ibabaw sang cruz, si Jesus magadaug sang pagdaug para sa ila; ina nga pagdaug gusto Nia nga ila pagbatonon nga ila pagdaug. “Yari karon,” ang siling Nia, “Ako nagahatag sa inyo sing kagamhanan sa pagtumban sa mga man-ug kag sa mga timbaba, kag sa ibabaw sang ta- nan [58]
nga gahum sang kaaway; kag indi makahimo sa inyo sing ano nga kalainan.”²⁵

Ang walay katubtuban nga gahum sang Espiritu Santo among panagang sang tagsa ka mahinulsulon nga kalag. Wala sing isa nga sa pagkamahinulsolon kag pagtoo mag-angkon sang Iya pagbantay nga pagtugutan ni Kristo sa pag-agi sa idalum sang gahum sang kaaway. Matuud nga si Satanas makagagahum nga tawo; apang salamat sa Dios, may makagagahum kita nga Manluluwas, nga

²³Isaias 49:24, 25

²⁴Lukas 10:17, 18.

²⁵Lukas 10:19

nagsubol pagowa sang isa nga malaut gikan sa langit. Si Satanas may kahamuut kon kita ang magpadaku sang iya gahum. Kay ngaa indi kita magpakighambal kay Jesus? Kay ngaa indi ta pagpadakuon ang Iya gahum kag ang Iya gugma?

Ang balangaw sang katipan nga nagaarko sa trono sa kahitaasan among walay katubtuban nga pamatuud nga “Ang Dios naghigugma sa kalibutan sa bagay nga ginhatag Nia ang Iya bugtong nga Anak, nga ang bisan sin-o nga magtoo sa Iya indi mawala, kondi may pagkabuhi nga walay katapusan.”²⁶ Ina nagapamatuud sa kalibutan nga ang Dios indi gid magbiya sa Iya kaanakan sa ila pagpakigdumog sa malaut. Ina among pasalig sa aton sang kusug kag pagbantay sa gihapon nga nagapadayon ang trono sa iya kaugalingon.

* * * * *

²⁶Juan 3:16.

Kabanata 4—Ang Paggamit sang mga Bulong

[59]

“KITA MGA MASIGKAMANUGPA-
NGABUDLAY SA DIOS.”

ANG balatian indi gid mag-abut sa wala sing kabangdanan. Ang dalan ginaaman, kag ang balatian ginaagda, bangud sa indi pagsapak sang mga kasugoan sang maayong panlawas. Madamu ang nag-alantus sa patubas sang paglapas sang ila mga ginikanan. Sang sila mga indi responsable sang mga nahimo sang ila mga ginikanan, walay sapayan, ila katungdanan ang pag-usisa kon ano ang paglapas kag kon ano ang indi paglapas sang kasugoan sang maayong panlawas. Dapat sila maglikaw sang malain nga mga pamatasan sang ila ginikanan, kag bangud sa husto nga pangabuhi, ibutang ang ila kaugalingon sa maayo nga kahimtangan.

Kalabanan, wala sapayan, ang nagaalantus tuugud sang ila kaugalingon nga mga buhat. Ginapatumbayaan nila ang mga palatukurau sang maayong panlawas bangud sa ila mga pamatasan sa pagkaon, paginum, pagpanaput, kag pagpangabudlay. Ang ila paglapas sang mga kasugoan sang kinaugali nagapatubas sang seguro nga patubas; kag kon mag-abut ta ila ang balatian, madamu ang wala nagapabangud sang ila mga pag-antus sa matuud nga kabangdanan, kondi magakumud batok sa Dios tungud sang ila mga ginaantus. Apang ang Dios indi amo ang may salabton tungud sang pag-antus nga magasunod sa ila dipagsapak sang kasugoan nga kinaugali.

[60]

Ang Dios naghatag sa aton sing tanto nga kusug sa kabuhi. Iya man nga ginhuman kita nga may mga organo nga nagakaigo sa pagsagud sang nagkalainlain nga buluhaton sang kabuhi, kag nagtangdu Sia nga ini nga mga organo magpanghikot tanan sing hiliugyon. Kon paghuptan ta sing mahinalongon ang kabaskug sang kabuhi, kag huptan ang mga delicato nga mga makina sang lawas sing nagakaigo, ang patubas among maayong panlawas; apang kon ang kabaskug sang kabuhi mahagas sing madasig, ang mga systema nervioso magahulam sing gahum nga iya gid sina nga tion

gamiton gikan sa tuburan sang mga kusug, kag kon ang isa ka organo masamad, ang tanan magabatyag. Ang kinaugali nagabatas sang daku nga abuso sa indi magpakita sing panumpong; ugaling magamata sia, kag maghimo sing tapat nga paninguha sa pagkuha sang efecto sang malain nga tratamiento nga iya inantus. Ang iya tinguha sa pagcorejer sini nga mga kahimtangan masunsun mapakita sa hilanat kag nagkalainlain nga bayhon sang mga balatian.

Nagakaigo nga mga Bulong

[61] Kon ang pag-abusar sang maayong panlawas madala sa kalakasan nga magapatubas sang balatian, ang umalantus sa masunsun makahimo para sa iya sang indi mahimo sang iban nga tawo. Ang nahauna nga butang nga himoon amo ang pagusisa sang matuud nga kinaugali sang balatian, kag nian magpanghikot sing mainalamon sa pagkuha sang kabangdanan. Kon ang hiliugyon nga pagpang- hikot sang kalawasan indi magbalagay bangud sa lakas nga pangabudlay, tama nga kaon, okon iban nga mga indi kinaugali, indi pagtinguha-i pagpunto ang mga kaiwatan bangud sa pagdugang sang lulan nga mga makahililo nga mga bulong.

Ang Dieta nga Bulong

Ang indi haganhagan nga pagkaon sa masunsun among kabangdanan sang balatian, kag ang labi nga girakinahanglan sang kinaugali amo ang pagkuha sa iya sang indi nagakaigo nga lulan nga ginbutang sa ibabaw nia. Sa madamu nga hitabu sang balatian, ang labing maayo nga bulong amo nga ang masakit magpuasa sing isa okon duha ka pagkaon, agud nga ang lapyo nga mga organo sa pagpatunaw may kahigayonan sa pagpahuway. Ang frutas nga pagkaon sing pila ka mga adlaw sa masunsun nagadala sing daku nga bulig sa manugpangabudlay sa otok. Sa madamu nga veces ang malip-ot nga panag-on sa pagdumili sing bug-os sang pagkaon, nga pagsundan sang sensillo, haganhagan nga pagkaon, nagadulong sa pag-ayo bangud sa kaugalingon nga tinguha sang kinaugali sa pag-ayo liwan. Ang diutaydiutay lang nga pagkaon sing isa okon duha ka bulan magapapati sa ma-damu nga mga umalantus nga ang

banas sa pagdumili sang kaugalingon among banas sa maayong panlawas.

Ang Pahuway subung nga Bulong

Ang iban nagapamasakit sang ila kaugalingon bangud sa lakas nga pangabudlay. Para sa sini, ang pahuway, ang kahilway sa mga hilimud-osan, kag diutay nga pagkaon, among labi ka kinahanglan sa pagpahauli sang maayong panlawas. Sa sadtong mga lapyo sa utok kag mga nervioso tungud sang dayon nga pagpangabudlay kag pagpabukot, ang pagduaw sa uma, sa diin sila maka- puyo sing [62] sensilyo, hilway sa hilimud-osan nga kabuhi, nga makapakigupod sing hapiit sa mga butang sang kinaugali, manginlabi ka makabulig. Ang paglagawlagaw sa mga kaumhan kag mga kakahuyan, pagpamopo sang mga bulak, pagpamati sa ambahanon sang mga pispis, magahimo sing labi pa sang sa iban nga galamiton pakadto sa pag-ayo.

Ang Paggamit sang Tubig

Sa maayong panlawas kag sa balatian, ang putli nga tubig among isa sang mga labing pinili nga pakamaayo sang langit. Ang nagakaigo nga paggamit sa iya magapauswag sang maayong panlawas. Ina among ilimnon nga gin-aman sang Dios sa pagpahulaw sang kauhaw sang mga sapat kag tawo. Kon mainum sing hilway, magabulig sia sa paghatag sang mga kinahanglanon sang lawas, kag magabulig sa kinaugali sa pagbato sa balatian. Ang pagdapat sang tubig sa sulud amo ang isa sang labing mahapus kag labing mabugnahan nga paagi sa pagpunto sang circulacion sang dugo. Ang isa ka mabugnaw okon matugnaw nga paligo isa ka maayo nga tonico. Ang mainitinit nga paligo nagabukas sang mga bohoboho sang panit, kag ina nagabulig sa pagpagowa sang mga higku sa sulud sang lawas. Ang mainitinit kag ang indi man mabugnaw kag indi man mainit nga mga paligo nagahatag sing maayo nga balatiagon sa mga nerbios kag nagatimbangtimbang sang circulacion.

Apang madamu ang wala makatoon bangud sa inagihan sang maayo nga patubas sang nagakaigo nga paggamit sang tubig, kag nahadlok sila sina. Ang paggamit sang tubig subung nga bulong

- wala ginaapreciaha subung nga dapat unta, kag ang batid nga pagdapat sa ila nagakiuahanglan sang pagpangabudlay, nga madamu ang in- di buut sa pagbuhat. Apang wala sing magbatyag nga sila makapamalibad bangud sa pagkaignorante okon pagkaindiferente sa sini nga halambalanon. May yara nga madamu nga mga paagi nga ang tubig magamit sa pagkuha sang sakit kag pagpatapna sang balatian. Ang tanan dapat magmainalamon sa mga paggamit sa iya sa mga sensilyo nga pagbulong sa balay. Ang mga iloy, ilab nagid, dapat maghibalo kon anhon nga pagtatap sa ila mga panimalay sa maayong panlawas kag sa balatian.

Ang Kaayohan sang Pagbanatbanat (ejercicio)

Ang paggiho amo ang kasugoan sang aton lawas. Ang tagka ka organo sang lawas may iya nga tinangdu nga buluhaton, nga sa paghimo nia sina nagasandig ang iya pagtubu kag kusug. Ang normal nga giho sang tanan nga organo nagahatag sing kusug kag kabaskug, kag ang indi paggamit sa iya nagakadto sa pagkagabok kag ka-matayon. Bugkusi ang isa ka butkon sing bisan pila lang ka semana, kag nian hubari sia sang iya higot, kag makita mo nga maluya sia sang sa isa nga imo gingamit sing haganhagan sa sulud sang amo man nga tion. Ang indi man pagpangabudlay magapatubas sang amo man nga efecto sa bug-os nga kusug sang lawas.

Ang indi pagpangabudlay among mabungahon nga kabangdanan sang balatian. Ang pagbanatbanat nagapaabtik kag nagatimbangtimbang sang circulacion sang dugo, apang sa indi pagpangabudlay ang dugo wala nagacircular sing hilway, kag ang pagbaylo sa sulud nia, nga labi ka kinahanglan sa kabuhi kag sa maayong panlawas, indi mahanabu. Ang panit, subung man, magamaluya. Ang mga higku indi mapagowa subung nga dapat mahimo kon ang circulacion mapaabtik sang mabaskug nga pagbanatbanat, ang panit mahuptan sa maayo nga kahimtangan kag ang mga baga mapun-an sang madamu nga putli, lab-as nga hangin. Ini nga kahimtangan sang lawas naghahaboy sang doble nga lulan sa mga organo nga manugpagowa sang higku, kag ang balatian amo ang patubas.

- [65] Ang mga lupog indi pagpabay-an sa indi paggihogiho. Kon may yara nga lakas nga kabudlay sa bisan ano nga dulong, ang liimpit nga pagpahuway sing isa ka parag-on kon kaisa magatapna sang

katalagman nga balatian; apang sa hitabu sang mga lupog, talagsa kinahanglan ang pagpauntat sang tanan nga paggihogihog.

Yadtong magbalalatian gikan sa pangabudlay sa painoino dapat sa pagpahuway gikan sa manugpahagas nga hunahuna; apang dili sila pagtuytuyan sa pagpati nga katalagman nagid ang paggamit sang ila gahum sa painoino. Madamu ang nabuyok sa pagkabig sang ila kahimtangan nga labi na ka lain sang sa iya kamatuuran. Ini nga kahimtangan sang painoino isa ka kaulangan sa pagayo, kag indi dapat pabaskugon.

Mga ministro, mga maestro, mga estudiante, kag iban pa nga mga manugpangabudlay sa utok sa masunsun nagaalantus gikan sa balatian sa patubas sang mabaskug nga pagpangabudlay sang painoino, nga indi mapahuwayan bangud sa pagbanatbanat sang lawas. Ang ginakinahanglan sining mga tawo amo ang labi ka activo nga kabuhi. Ang tul-id gid nga pamatasan sa paghaganhagan, updan sang nagakaigo nga banatbanat, magapaseguro sang kabaskug sang painoino kag lawas, kag magahatag sing gahum sa pagbatas sa tanan nga manugpangabudlay sa utok.

Yadtong nagpahagas sang ila lawasnon nga mga gahum dapat indi pagpabaskugon sa pagbiya sing bug-os sang pangabudlay sa kamot. Apang ang pangabudlay para nga nga maghatag sing labing daku nga bentaha, dapat manginsystematico kag naluyagan. Ang banatbanat sa sagwa among labing maayo; dapat sia planohon sa bagay nga magapabaskug bangud sa paggamit sang mga organo nga napaluya; kag ang tagiposoon dapat magbuylog sa iya; ang pangabudlay sang kamot indi mahulog nga daw inulipon.

Kon ang mga lupog wala sing butang nga makaocupar sang ila tion kag atension, ang ila mga hunahuna mabutang sa ila kaugalingon, kag magamaluya sila kag maakigon. Madamu nga veces magahunahuna sila sang ila malain nga mga balatiagon tubtub nga magahunahuna sila sang ila kaugalingon nga labi pa ka lain sang sa ila matuud nga ginabatyag, kag indi gid makahimo sang bisan ano nga butang.

Sa tanan sini nga mga hitabu, ang nadumalahan sing maayo nga mga pagbanatbanat sang lawas magapamatuud nga isa ka maayo nga galamiton sa pagbulong. Sa iban nga hitabu ina isa ka butang nga indi mabulag sa pagpahauli sang panlawas. Ang kabubut-on nagaupod sa pangabudlay sang mga kamot; kag ang ginakinahanglan

[66]

si-ni nga mga lupog amo ang pagpamata sang kabubut-on. Kon ang kabubut-on katulog, ang painoino mahimo nga indi kinaugali, kag indi mahimo ang pagsumpong sa balatian.

Ang pagkawalay hilikoton among daku nga pakamalaut nga makaabut sa kalabanan nga mga lupog. Ang mamag-an nga pagpangabudlay sa mapuslanon nga buluhaton, nga indi nia pagpalapyoan ang iya painoino kag lawas, may malipayon nga influencia sa ila nga duha. Magapabaskug sang kusug, magapaayo sang circulacion, kag magahatag sa lupog sing kabusug sa paghibalo nga indi nagid sia bug-os nga walay pulus sa sining masaku nga kalibutan. Ayhan sarang sia makahimo sing diutay lang anay sa primero, apang masapwan nia sa madali nga ang iya kusug magatubu, kag ang kadaku sang buluhaton nga mahimo sarang mapatubu suno sa iya masarangan.

[67] Ang banatbanat nagabulig sa mga tawo nga indi matunawan bangud sa paghatag sa mga organo sa pagpatunaw sang maayo nga kusug. Ang pagtoon dayon sing mabaskug okon pagbanatbanat sing mabaskug sa tapus sang pagkaon, magasablag sang buluhaton sa pagpatunaw; apang ang malip-ot nga paglakatlakat sa tapus sang pagkaon, nga ang olo tadlong kag ang mga abaga iliad, isa ka daku nga kaayohan.

Wala sapayan sang tanan nga ginasugid kag ginasulat nahanungud sang iya pagkaimportante, may yara gihapon nga madamu nga nagapatumbaya sa pagbanatbanat sang lawas. Ang iban nagabuyonan tungud kay ang ila kalawasan ginalupnan; ang iban naganiliwang kag nagaluluya tungud kay ang ila gahum sa kabuhi ginahagas sa ila pagpagowa sang sobra nga pagkaon. Ang atay ginalulanan sa iya tinguha sa pagtinlo sang dugo sang mga kahigkuan, kag ang balatian amo ang patubas.

Yadtong ang ila pamatasan okon ang ila buluhaton kalabanan pungko dapat, kon itugot sang tiempo, magbanatbanat sa sagowa kada adlaw, tingadlaw okon tigtulugnaw. Ang lakat among ginapakalabi sa sakay okon pagdala sang salakyan, tungud kay nagadala sia sang kalabanan nga mga unod sa pagbanatbanat. Ang mga бага mapilitan sa paggiho sing maayo, tungud kay indi mahimo ang paglakat sing may kabaskug sa indi man mapuno sila.

Ang amo nga banatbanat sa madamu nga hitabu manginmaayo pa sang sa bulong para sa lawas. Ang mga manugbulong masunsun

nagalaygay sa ila mga masakit sa pagpanakayon sa mga lawod, sa pagkadto sa mga tuburan mineral, okon sa pagduaw sa nagkalainlain nga mga lugar sa pagbaylo sang clima, nga sa kalabanan nga hitabu kon sila magkaon sing haganhagan, kag magkuha sing malipayon, kag maayo sa lawas nga banatbanat, magamahaulian ang ila lawas, kag maluwas sila sa paggasto sang tion kag kuarta.

[68]

Kabanata 5—Painoino nga Bulong

*“ANG PAKIGHIUPOD SANG KALAG SA IYA NGA AMO ANG IYA
KABUHI.”*

ANG kaangtanan nga nagapadayon sa tunga sang painoino kag sang lawas tama ka tunay. Ivon ang isa magbatyag ang isa nagakaawa. Ang kahimtangan sang painoino nagahilabut sa panlawas sa labi ka daku nga bagay sang sa ginakilala sang madamu. Madamu nga mga balatian nga ginaantus sang mga tawo mga patubas sang kaluya sang painoino. Ang kasubu, himud-os, ang indi pagkabusug, pangalisud, sala, ang indi pagkamasinaligon, tanan sila nagaduyog sa pagbungkag sang kabaskug sang kabuhi, kag naga-agda sang pagkagabuk kag kamatayon.

Ang balatian kon kaisa ginapatubas, kag sa masunsun ginapgrave sang panumduman. Madamu ang mga nagamalasakit sa bug-os nga kabuhi nga unta mga maayo kon lamang nagapanghuhuna sila sing amo. Madamu ang nagapainoino nga ang diutay nga pagpayasyas magakabangdanan sang balatian, kag ang malain nga efecto nagaabut tungud kay ginapaabut. Madamu ang nagakalamatay sa balatian, ang kabangdanan sina bug-os nga panahumdahum lamang.

[69]

Ang kabaskug, paglaum, pagtoo, kaawa, paghigugma, nagapauswag sang maayong panlawas kag nagapalawig sang kabuhi. Ang busog nga painoino, ang malipayon nga espiritu, isa ka maayong panlawas sa lawas kag kabaskug sa kalag. “Ang malipayon nga tagiposoon nagahimo sing maayo kaangay sang bulong.”¹

Sa pagbulong sang masakit, ang efecto sang influencia sang painoino indi pagpabayaan. Kon magamit sing maayo, ini nga influencia magahatag sang isa sang labing mabungahon nga galamiton sa pagbato sa balatian.

¹Hulubaton 17:22.

Ang Paggahum sang Painoino sa Painoino

Apang may yara nga isa ka bayhon sang painoino nga bulong nga among isa sang labing mabungahon nga galamiton sa kalautan. Bangud sa sining ginatawag nga siencia, ang isa ka painoino madala sa idalum sang paggahum sang isa, agud nga ang *individualidad* sang maluya madapon sa iya sang isa nga may mabaskug nga painoino. Ang isa ka tawo magabuhat sang kabubut-on sang isa. Bangud sina ginaangkon nga ang tenor sang panghunahuna mabaylo, ang manughatag sing maayo sa lawas nga balatiagon mapalaton, kag ang mga masakit makasarang sa pagbato kag pagdaug sang balatian.

Ini nga paagi sang pag-ayo gingamit sang mga tawo nga wala kahibalo sang Iya matuud nga kinaugali kag kaduyogan, kag nagatoo lang nga amo ina ang isa ka lalang sa kaayohan sang masakit. Apang ining ginatawag nga siencia ginapasadsad sa butig nga mga palatukuran. Ina dumuloong sa kinaugali kag espiritu ni Kristo. Wala nagadul-ong sa Iya nga amo ang kabuhi kag kaluwasan. Ang isa nga nagapaamag sang mga painoino sa iya kaugalingon nagadul-ong sa ila sa pagbulag gikan sa matuud nga Tuburan sang ila kusug.

Indi tuyo sang Dios nga ang kon sin-o nga tawo magpasakup sang iya painoino kag kabubut-on nga pagpunggan sang isa, nga mahimo sia nga maluya nga galamiton sa iya mga kamot. Wala sing sin-o nga magimpon sang iya *individualidad* sa iya sang isa. Indi sia magtamud sa bisan kay sin-o nga tawo subung nga gilikanan sang pagayo. Ang iya pagsalig dapat mangin sa Dios. Sa kadunganan sang ginhatag sang Dios sa iya nga pagkalalaki, sia dapat pagpunggan sang Dios sa iya kaugalingon, indi sang bisan sin-o nga tawo. [70]

Ang Dios nagahandum sa pagdala sa tawo sa tadlong nga pagpakighiangot sa Iya kaugalingon. Sa tanan Nia nga pag-alima sa mga tawo, ginakilala Nia ang palatukuran sang responsabilidad personal. Nagatinguha sia sa pagpabaskug sang balatiagon sang personal nga pagsalig, kag sa pagpabatyag sang kinahanglan sang personal nga pagmandu. Nagahandum Sia sa pagdala sa tawo sa pagpakighiupod sa langitnon, agud nga ang tawo mabaylo sa kaangay nga Diosnon. Si Satanas magapanghikot sa pagupang sini nga tuyo. Magatinguha sia sa pagpabaskug sang pagsalig sa tawo. Kon ang painoino maliso

gikan so Dios, ang manunulay makadala sa ila sa idalum sang iya paggalum. Magahuman nia ang katawohan.

[71] Ang kaalam nga ang painoino maggahum sang painoino nag-sugod kay Satanas, sa pagpakilala sang iya kaugalingon subung nga pangolo nga manugpangabudlay, sa pagbutang sang tawohanon nga kaalam sa nagakaigo nga lugar sang kaalam nga langitnon. Sa tanan nga sayup nga ginabaton sang mga nagapaka Kristohanon nga mga tawo. wala na sing maglabi ka katalagman nga daya, wala na sing maglabi ka seguro nga makapahumulag sang tawo sa Dios sang sa sini. Daw sa inocente ini sia kon tan-awon, apang kon paggamiton sa mga masakit magaduyog sa ila kalaglagan, indi sa ila pagayo. Magabukas sia sang gawang nga agihan ni Satanas sa pag-angkon tanan sang painoino nga ginhatag nga paggahuman sang isa, kag sang painoino nga nagagahum.

Makahaladluk ang gahum nga mahatag sing subung sa malaut sing hunahuna nga mga lalaki kag mga babae. Daw ano nga mga kahigayonan ang mahatag nia sa sadtong nagakabuhi sa pagpamentaha sa kaluyahon okon sa kabuangan sang iban ! Kapid-an, bangud sa paggahum sang painoino nga maluya okon masakiton, ang makakita sing mga lalang sa pagbusug sang kailigbon okon sang kakagud sang manggad !

May yara nga labing maayo sa aton nga pagsudlan sang sa paggahum sang tawohanon sa tawohanon. Ang manugbulong dapat mageducar sa mga tawo sa pagtamud indi sa tawo kondi sa langitnon. Sa baylo sang pagtudlo sa masakit sa pagsalig sa tawo sa pagayo sang kalag kag lawas, dapat nia itudlo sila sa Isa nga makaluwas sing bugos sang tanan nga magkadto sa Iya. Sia nga naghimo sang painoino sang tawo nakahibalo kon ano ang kinahanglan sang painoino. Ang Dios amo lamang ang Isa nga inakaayo. Yadtong ang ila mga painoino kag lawas mga masakiton dapat sa pagtamud sa kay Kristo nga among manugpahauli. “Kay ako ang nagakabuhi,” ang siling Nia, “magakabuhi man kamo.”² Ini among kabuhi nga ipahayag ta sa masakit, nga sugiran sila nga kon sila may pagtoo kay Kristo subung nga manugpahauli, kon sila magcooperar sa Iya, nga magtuman sang mga kasugoan sang maayong panlawas, nga magatinguha sang himpit nga pagkabalaan sa kahadluk sa Iya,

²Juan 14:19.

magahatag Sia sa ila sang Iya kabuhi. Kon ipahayag ta si Kristo sa sini nga paagi, nagahatag kita sing gahum, sing kusug, nga may kabiliha- nan; kay ina nagikan sa ibabaw. Ini among matuud nga [72] siencia sa pag-ayo sang lawas kag kalag.

Ang Gahum sang Kabubut-on

Ang gahum sang kabubut-on wala ginapakamahala sa dapat nga nagakaigo. Pamat-a ang kabubut-on kag manduan sing maayo, kag magahatag sia sing kabaskug sa bugos nga lawas, kag mangin-makatilingala sia nga bulig sa pagpadayon sang maayong panlawas. Ina among gahum man sa pagsumpong sa baliatian. Kon mabanat sia sa matarung nga dulong, magagahum sia sang panghunahuna, kag mangingamhanan nga lalang sa pagbato kag pagdaug sa balatian sa painoino kag sa lawas. Bangud sa pagbanatbanat sang gahum sa kabubut-on nga pagibutang sila sa matarung nga kaangtanan sa kabuhi, ang mga masakit makahimo sing daku sa pagbulig sa tinguha sang manugbulong tungud sa ila pag-ayo. May yara nga linibo nga sarang mapaayo sa ila lawas kon buut nila. Ang Ginoo indi buut sa ila nga magmasakit. Nagahandum Sia sa ila nga magmaayo kag malipayon, kag dapat nila itapat sa ila mga painoino nga magmaayo sila. Sa masunsun ang mga lupog sarang makabato sa balatian, bangud lamang sa pagdumili sa pagpagahum sa ila balatian kag magpahimunong lamang sa kahimtangan nga walay ginakutikuti. Magbangon sila sa ibabaw sang ila mga kasakit, papasudla sila sa mapuslanon nga buluhaton nga nagakaigo sa ila ku-sug. Bangud sina nga buluhaton kag ang hilway nga paggamit sang hangin kag init sang adlaw, madamu sang mga maluya nga mga lupog ang mahaulian sang ila panlawas kag kusug.

Mga Palatukuran sa Pag-ayo.

Sa sadtong buut magdaug liwan okon magpadayon sang ila maayong panlawas may yara nga leksion sa mga pulong sang Kasu- [73] latan, “Indi kamo maghinoboghobog sing alak, nga dira sina may kangil-aran; kondi magmanginpuno kamo sang Espiritu.³ Indi bangud sa mga pakunyang okon pagkalipat nga ginapatubas sang indi

³Epeso 5:18.

kinaugali okon indi maayo sa lawas nga mga estimulantes; indi bangud sa pagpatuyang sang manubu nga gana okon mga balatiagon, nimo makita ang matuud nga pag-ayo okon refresco sang lawas okon sang kalag. Sa tunga sang mga masakit madamu ang mga wala sing Dios kag wala sing paglaum. Nagaalantus sila tungud sang wala mabusug nga mga handum, nga nabungkag nga mga balatiagon, kag sang paghimalaut sang ila kaugalingon nga mga consciencia; ginadulaan sila sang ila pangapyot sini nga kinabuhi, kag wala sila sing palaabuton sang kabuhi nga maabut. Indi ang mga manug-alila sang masakit maglaum sa paghatag sing kaayohan sa sining mga masakit bangud sa pagpasugot sa ila sang mga walay kapuslanan, makapakunyang nga mga palatuyangan. Ini amo ang pakamalaut sang ila kabuhi. Ang ginauhaw nga kalag magapadayon sa pagk-agutum kag pagkauhaw mientras sia nagapangita sing kabusug diri. Yadtong naga-iline sa tuburan sang maiyayahon nga kalipayan ginapangdayaan. Ang kalipay ginatawag nga kusug, kag kon ang kakunyang madula, ang ila inspiracion mauntat man, kag sila mabilin sa pagkawalay kabusug kag pagpangalisud.

[74] Ang Manugpabilin nga paghidaet, ang matuud nga pahuway sang espiritu, may isa lang ka Ginahalinan. Nahanungud sini ang ginhambal ni Kristo sang pagsiling Nia, “Kari kamo sa Akon, tanan kamo nga ginabudlayan kag ginabug-atan, kag pagapapahuwayon Ko kamo.”⁴ “Ako nagabilin sa inyo sang paghidaet, ang Akon paghidaet ginahatag ko sa inyo, indi subung sang paghatag sang kalibutan, ang paghatag Ko sa inyo.”⁵ Ini nga paghidaet indi isa ka butang nga Iya mahatag nga nahamulag sa Iya kaugalingon. Ina yara kay Kristo, kag mabaton ta ina lamang sa pagbaton ta sa Iya.

Si Kristo among bobon nga tuburan sang kabuhi. Ang butang nga ginakinahanglan sang madamu amo ang paghuput sing matin-aw nga kaalam sa Iya; kinahanglan sia nga matudloan sing mapailubon, kag malolo, apang hanuut, kon anhon nga pagbukas sang bug-os nga lawas sa manugpaayo nga mga galamiton sang langit. Kon ang silak sang gugma sang Dios magbanaag sa nadulman nga hulut sang kalag, ang walay pahuway nga kabudlay kag pagkawalay kabusug

⁴Mateo 11:28.

⁵Juan 14:27.

magauntat, kag ang makabulusug nga kalipay magahatag sing knsug sa painoino kag maayong panlawas kag kusug sa lawas.

Bulig sa Tagsa ka Pagtilaw

Yari kita sa kalibutan sang pag-antus. Ang mga kaiwatan, mga pagtilaw kag kasubu nagahulat sa aton tanan sa dalanon pakadto sa langitnon nga puluy-an. Apang may yara nga madamu nga nagahimo sang mga lulan sang kabuhi nga dapli ang kabug-at bangud sa dayon nga pagpaabut-abut sang kagamu. Kon sila makasugata sang mga kaiwatan okon kademalasan, magahunahuna sila nga ang tanan magakalaglag, kag ang sa ila amo ang labing mabug-at nga suerte sa tanan, nga sila sa pagkamatuud magutuman. Sa amo nga bagay nagdala sila sing pagkakailo sa ila kaugalingon, kag nagahaboy sang landong sa tanan nga yara sa palibut nila. Ang kabuhi mismo mahimo nga lulan sa ila. Apang indi kinahanglan nga manginsubung sina. Magabili sang isa ka tapat nga paninguha ang pagliso sang sulug sang ila hunahuna. Apang ang pagliso sarang mahimo. Ang ila kalipay, sa sini nga kinabuhi kag sa kinabuhi nga maabut, nagasandig sa ila pag-unay sang ila mga painoino sa mga malipayon nga mga butang. Papatuluka sila gikan sa madulum nga larawan, nga among sa idalahumdahum lamang, pakadto sa mga kaayohan nga ginbanig sang Dios sa ila mga banas, kag sa unhan sini pakadto sa indi makita kag walay katubtuban. [75]

Para sa tagsa ka pagtilaw, ang Dios nag-aman sing bulig. Sang magsamput ang Israel sa kahanayakan didto sa mapait nga tubig sa Mara, si Moises nagsinggit sa Ginoo. Ang Ginoo wala mag-aman sing iban nga bag-o nga bulong; kondi gintudlo sila sa yara na nga daan sa malapit sa ila. Ang isa ka kahoy nga iya gintuga dapat igahaboy sa tubig sa pagpapatli kag pagpatam-is sang tubig. Sang mahimo ini ang mga tawo nag-ilinum sang tubig kag sila nahaulian. Sa tagsa ka pagtilaw kon pagpangitaon ta Sia, si Kristo magahatag sa aton sing bulig. Ang aton mga mata mabuksan sa paghangup sang mga saad sa pag-ayo nga nasulat sa Iya pulong. Ang Espiritu Santo magatudlo sa aton kon anhon ta nga paggamit sang tagsa ka pakamaayo nga mangin isa ka bulong sa aton kasubu. Sa tagsa ka mapait nga ilimnon nga mabutang sa aton mga bibig, makakita kita sing isa ka sanga nga manugpaayo.

[76] Indi ta pagtugutan ang aton palaabuton, upod sang iya mabudlay nga mga problemas, sang iya indi makapabnsug nga mga palaabuton, sa pagpapunaw sang aton mga tagiposoon, sa pagpakurug sang aton mga tuhod kag sa pagpahuyhuy sang aton mga kamot. “Maayo nga magkaput sia sa Akon kabakuran.” ang siling sang Isa nga Makagagahum. “agud magpakighidaet sia sa Akon, kag sia magpakighidaet sa Akon.”⁶ Yadtong nagapasakup sang ila mga kabuhi sa Iya pagmandu kag sa Iya pag-alagdan indi gid mabutang sa kahimtangan nga para sina wala Sia sing inaman. Bisan kon ano ang aton kahimtangan, kon kita manugtuman sang Iya pulong, may aton kita nga Manugmandu sa pagmandu sang aton dalanon; bisan kon ano ang aton mga palaligban, may salaligan kita nga Manuglaygay; bisan kon ano ang aton mga kasulub-an, mga pagdumli, okon kamingawan, may isa kita ka manugkaawa nga Abyan.

Kon sa aton pagkadili maalam makahimo kita sing sayup nga tikang, ang Manluluwas indi magasikway sa aton. Indi kita kinahanglan magbatyag nga kita isahanon lamang. Ang mga angeles amo ang aton mga kaupdanan. Ang Manuglipay nga ginsaad ni Kristo nga ipadala sa Iya ngalan magapabilin sa aton. Sa dalanon nga nagapakadto sa ciudad sang Dios wala sing mga kaiwatan dira nga yadtong nagasalalig sa Iya indi makadaug. Wala sing mga kata-lagman nga indi nila malikawan. Wala sing kasulub-an, wala sing kasakitan, wala sing tawohanon nga kaluyahon, nga tungud sa ila wala Sia magaman sing bulong.

Wala sing sin-o nga magbiya sang ila kaugalingon sa pagkaluya kag pagkawalay paglaum. Si Satanas ayhan magakadto sa imo dala sang mapintas nga sugestion, “Ang imo kahimtangan indi na lalau-man. Indi na ikaw matubus.” Apang may yara nga paglaum para sa imo kay Kristo. Ang Dios wala nagasugo sa aton sa pagdaug sa aton kaugalingon nga kusug. Ginapangabay Nia kita sa paghapiit sa Iya luyo. Sa idalum sang bisan ano nga kaiwatan nagapangabudlay kita, nga nagatum-ok sang kalag kag lawas, nagahulat Sia sa paghilway sa aton.

[77] Sia nga nagsuklub sang pagkatawohanon sa Iya kaugalingon nakahibalo sa pagkaawa sa mga pag-antus sang katawohan. Indi lamang nahibal-an ni Kristo ang tagsa ka kalag, kag ang pinasahi

⁶Isaias 27:5

nga kinahanglan kag mga pagtilaw sina nga kalag, kondi nahibal-an Nia ang tanan nga mga hitabu nga nagasakit kag nagapalibug sang espiritu. Ang iya kamut ginauntay nga may mahumok nga pagkaawa sa tagsa ka nagaantus nga anak. Yadtong nagaalantus sing labi Iya man ginakaawaan kag ginakalooyan sing labi. Ginatandug Sia sang balatiagon sang aton mga kasakit, kag nagahandum Sia nga aton ipahamtang ang aton mga kaliligban kag mga kagamu sa Iya tiilan, kag bayaan didto.

Indi maayo nga magtamud kita sa aton kaugalingon, kag ton-an ang aton mga balatiagon. Kon himoon ta ini, ang kaaway magapahayag sang mga kaiwatan kag mga pagpanulay nga magapaluya sang pagtoo kag magalaglag sang kabaskug. Ang pagtoon sing maid-id sang aton balatiagon kag magpasugot sa iya, among pagwili sang mga pangduhaduha, kag sid-on ang aton kaugalingon sa mga kaliligban. Indi kita magtamud sa aton kaugalingon kondi sa kay Jesus.

Kon ang mga panulay maggubat sa imo, kon ang mga paghimud-os, mga kaliligban, kag kadulum daw sa nagalibut sa imo kalag, tulok ka sa duug sa diin ikaw makakita sang katapusan sang kapawa. Pahuway ka sa gugma ni Kristo, kag sa Idalum sang Iya mabinantayon nga pagtatap. Kon ang sala magpakigdumog sa pagdaug sa tagiposoon, kon ang sala magtum-ok sang kalag kag maglulan sang consciencia, kon ang indi pagkamatinoohon magdulum sang painoino, dumduma nga ang bugay ni Kristo igo nga makadaug sang sala kag makapanas sang kadulum. Sang nagasulud kita sa pagpakigsugilanon sa Manluluwas, nagasalud kita sa duug sang paghidaet.

Pagpasalamat kag Pagdayaw

[78]

Wala na sing nagabuyok sing labi sa pagpauswag sang maayong panlawas sang lawas kag kalag sang sa espiritu sa pagpasalamat kag pagdayaw. Isa ka tuhoy nga katungdanan ang pagsumpong sang kamingaw, sang walay kabusug nga hunahuna kag mga balatiagon, — subung nga isa ka katungdanan ang pagpangamuyo. Kon kita nagapalakadto sa langit, paano ang paglakat ta subung nga isa ka kabon sang mga nagatalangis, nagabalakhu kag nagakumud sa bugos nga dalanon pakadto sa balay sang aton Amay?

Yadtong mga nagapaka Kristohanon nga dalayon lang kumud kag daw sa nagaliulunahuna nga ang kahamungaya kag ang kalipay isa ka sala, wala sing matuudtuud nga religion. Yadtong nagakalipay sa pagtangis sa tanan nga mamingaw sa kalibutan, nga magapili sa pagtamud sa lava nga mga dahon sa baylo sang magtipon sang maanyag buhi nga mga bulak; nga indi makakita sing kaanyag sa daku nga kataason sang bukid kag sa mga nalupyakan nga nasaputan sang malagtum nga mga katamnan; nga nagatakup sang ila mga ibalatiag sa malipayon nga tingug nga nagahambal sa ila sa kinaugali, kag nga matam-is kag malolot sa mapinamati-on nga idulungug, — ini sila mga dili sa kay Kristo. Nagatipon sila nga sa ila kaugalingon sang landong kag kadulum, nga kuntani dapat may ila sila nga kasiga, ang Adlaw sang Katarungan magsubang sa ila mga tagiposoon upod sang pag-ayo sa Iya mga silak.

Masunsun ang imo painoino magal-uman tungud sang kasakit. Nian indi ka magtinguha sa pagpanumdum. Nakahibalo ka nga si Jesus nagahigugma sa imo. Nahangpan Nia ang imo mga kaluyahon. [79] Mahimo mo ang Iya kabubut-on bangud lamang sa pagpahuway sa Iya mga butkon.

Isa ina ka kasugoan sang kinaugali nga ang aton mga hunahuna kag mga balatiagon ginapabaskug kag ginapakusug kon aton sila pagimitlang. Sang ang mga pulong nagapahayag sang mga hunahuna, matuud man nga ang mga hunahuna nagasunod sa mga pulong. Kon maghatag kita sing labi nga pahayag sa aton pagtoo, magkalipay sing labi sa mga pakamaayo nga aton nahibal-an nga yari sa aton,—ang daku nga kalooy kag gugma sang Dios,—maga-agum kita sing kapin nga pagtoo kag dakudaku nga kalipay. Wala sing dila nga makapahayag, wala sing tawohanon nga painoino nga makadahumdahum, sang pakamaayo nga mapatubas gikan sa pagapreciar sang kaayohan kag gugma sang Dios. Bisan sa duta makaagum kita sang kalipay subung nga bobon nga tuburan, nga indi mahubas, tungud kay ginasagud sia sang tuburan nga nagailig gikan sa trono sang Dios.

Nian paghanason ta ang aton mga tagiposoon kag mga bibig sa paghambal sang pagdayaw sang Dios tungud sang Iya indi matupungan nga gugma. Paghanason ta ang aton mga kalag sa pagkama-linaumon, kag sa pagpabilin sa kapawa nga nagasiga gikan sa cruz sa Kalbario. Indi ta gid pagkalimtan nga kita mga kabataan sang

langitnon nga Hari, mga anak nga mga lalaki kag mga babae sang Ginoo sang kasoldadosan. Aton kahigayonan ang paghuput sang malinong nga pagsalig sa Dios.

“Ang paghidaet ni Kristo maghari sa inyo mga tagiposoon; kag magmabinaluson kamo.”⁷ Pagkalimtan ta ang aton kaugalingon nga mga kaiwatan kag mga kagamu, pagdayawon ta ang Dios tungud sang isa ka kahigayonan sa pagkabuhi sa kahimayaan sang Iya ngalan. Ang lab-as nga pakamaayo sang kada bag-o nga ad-law magpukaw sang pagdayaw sa aton mga tagiposoon tungud sining mga talandaan sang Iya mahigugmaon nga pagtatap. Kon muklaton mo ang imo mga mata sa kaagahon, pasalamatang Dios nga ginbantayan ka Nia sa bug-os nga kagab-ihon. Pasalamatang Sia tungud sang Iya hidaet sa imo tagiposoon. Sa kaagahon, sa udto kag sa gab-i, pasakaa ang pagkamasinalamatong kaangay sang maamyong nga pahamut sa langit.

[80]

[81]

Kon ang iban magpamangkot kon paano ang imo pamatyagon, indi ka magtinguha sa pagliunahuna sang mga butang nga makahalanusbu nga ikasugid agud makuha mo ang ila kaawa. Indi ka maghambal sang imo kakulang sa pagtoo kag sang imo mga kasubu kag mga pag-antus. Ang manunulay may kalipay sa pagpamati sang amo nga mga pulong. Kon maghambal ka sang mga halambalanong madulum, ginahimaya mo sia. Indi kita magpanumdum sang daku nga gahum ni Satanas sa pagdaug sa aton. Masunsun ginahatag ta ang aton kaugalingon sa iya mga kamot bangud sa paghambal sang iya gahum. Sa baylo sina maghambal kita sang daku nga gahum sang Dios sa paghigot sang tanan ta nga mga intereseng sa Iya kaugalingon. Isugid ang indi matupungan nga gahum ni Kristo, kag maghambal sang Iya himaya. Ang tanan nga kalangitan may kabalaka sa aton kaluwasan. Ang mga angeles sang Dios, nga linibo sa mga linibo, kag linaksa sa mga linaksa, ginapadala sa pag-alagad sa sadtong mangin manunubli sang kaluwasan. Ginabantayan nila kita batok sa malaut, kag ginatulod pabalik ang mga gahum sang kadudulman nga nagatinguha sang aton kalaglagan. Wala bala kita sing katarungan sa pagkamasinalamatong kada tion, pagkamasinalamatong bisan kon may yara nga masanag nga mga kaiwatan sa aton mga banas?

⁷Kolosang 3:15.

Pag-amba sang mga Pagdayaw

Ang mga pagdayaw kag mga pagpasalamat ipahayag sa mga kalantahon. Kon kita pagpanulayon, sa baylo sang magpabutyag kita sa mga pulong sang aton mga balatia-gon, magbayaw kita bangud sa pagtoo sang isa ka kalantahon sa pagpasalamat sa Dios.

[82] Ang kalantahon among hinganiban nga sarang sa gihapon mag-
amit batok sa mga pagpakaluya. Sang ginabuksan ta sing subung
ang tagiposoon sa silak sang pagtambong sang Manluluwas, mang-
inmaagum ta ang maayong panlawas kag ang Iya pakamaayo.

“Magpasalamat kamo sa tanan; kay ini amo ang kabubut-on sang Dios kay Kristo Jesus, nga sa inyo.”⁸ Ini nga sugo isa ka pasalig nga bisan pa sa mga butang nga nagapahayag nga batok sa aton magapanghikot sa aton kaayohan. Ang Dios indi makasugo sa aton sa pagpasalamat tungud sa butang nga magahimo sing daut sa aton.

Paghimo sang Maayo

Ang isa sang labing seguro nga kasablagaan sa pag-ayo sang masakit among pagcentro sang ila atencion sa ila kaugalingon. Madamu nga mga masakiton ang nagabatyang nga ang tagsatagsa maghatag sa ila sing kaawa kag bulig, nga sing ugai ang ila kinahanglan amo ang pagkuha sang ila atencion sa ila kaugalingon, sa pagpanumdum kag pagtatap sa iban.

Sa masunsun ang pangamuyo ginapangayo tungud sa mga nagaalantus, sa mga ginasub-an, kag sa mga ginaluyahan, kag ini matarung. Dapat kita magpangamuyo nga ang Dios magpasilak sang kapawa sa dinulman nga painoino, kag lipayon ang nasub-an nga tagiposoon. Apang ang Dios nagasabat sang pangamuyo para sa sadtong nagabutang sang ila kaugalingon sa iligan sang Iya mga pakamaayo. Sang kita maghalad sing pangamuyo para sa sining mga sinub-an, dapat ta sila pabaskugon sa pagtinguha sa pagbulig sa sadtong labi pa ka nagakinahanglan sang sa ila kaugalingon. Ang kadulum mapuas sa ila kaugalingon nga mga tagiposoon sang
[83] sila ang magtinguha sa pagbulig sa iban. Sang kita magtinguha sa paglipay sa iban sang kalipay nga ginlipay sa aton, ang pakamaayo magabalik sa aton.

⁸1 Tesalonika 5:18

Ang kapitolo 58 sang Isaias among recita para sa masakit sa lawas kag sa kalag. Kon kita nagahandum sang maayong panlawas kag sang matuud nga kalipay sang kabuhi, dapat ta paggawion ang mga tumanon nga ginhatag sa sini nga kasulatan. Nahanungud sang pag-alagdan nga ginabaton Nia, kag sang iya mga pakamaayo, ang Ginoo nagsiling:

“Indi bala nga bahinon mo ang imo tinapay sa nagutum,
 Kag nga pasudlon mo sa imo balay ang mga nalisdan nga libudlibud?
 Nga kon makita mo ang tawo nga hubu pagtabonan mo sia,
 Kag nga indi ka magpanago sa himata sang imo unod?
 Nian magabutlak ang imo suga subung sang pamanagbanag,
 Kag ang imo pagkaayo magatubu sing madali;
 Kag magauna sa imo ang imo katarungan,
 Kag ang himaya ni Jehoba manginbantay nimo sa imo likod.
 Nian magapanawag ka, kag pagasabton ka nga magasiling,
 Yari ako diri.
 Kon kuhaon mo sa tunga nimo ang singkaw,
 Ang tudlo nga inuntay sa pugyubit, kag ang mga pinolo-
 ngan sa kadayawan;
 Kag kon iula mo ang imo kalag sa nagutum,
 Kag kon busgon mo ang kalag nga nalisdan,
 Ang imo kapawa magasubang sa kadudulman,
 Kag ang imo kadulum manginsubung sang kaudtohan.
 Kag si Jehoba magadul-ong sa imo gihapon,
 Kag sa mga kigas nga duug pagabusgon nia ang imo kalag,
 Kag pagapalig-onon nia ang imo mga tul-an;
 Kag manginsubung ka sang katamnan nga nabunyagan
 Kag subung sang tuburan sang tubig,
 Nga ang iya tubig wala nga mas-a nagakahubas.”⁹

Ang maayo nga mga buhat may duha ka pakamaayo, nagahatag kaayohan sa nagahatag kag sa nagabaton sang kalolo. Ang paghibalo sang buhat nga maayo among isa sang labing maayo nga bulong sa masakiton nga mga la was kag mga painoino. Kon ang painoino

[84]

⁹Isaias 58:7-11.

nahimo sing maayo kag sa kabusug sa paghatag sing kahamungaya sa iban, ang makalilipay, makabalayaw nga influencia magadala sing bag-o nga kabuhi sa bug-os nga lawas.

Tuguti ang masakiton, sa baylo sang magkinahanglan sing dayon sang kaawa, sa pagtinguha sa paghatag sina. Ihaboy ang lulan sang imo kaugalingon nga kaluyahon kag kasubu kag kasakit sa mahinuklogon nga Manluluwas. Buksi ang imo tagiposoon sa Iya gugma, kag papailiga sa iban. Dumduma nga ang tanan may mga pag-tilaw nga maiwat antuson, mga pagpanulay nga maiwat nga batoan, kag maghimo ka sing butang sa pagpamag-an sini nga mga lulan. Magpahayag ka sing pasalamat tungud sa mga pakamaayo nga imo inagum; magpakita ka sing pagpasalamat sang pagtatap nga imo nabaten. Hupti ang tagiposon nga puno sang hamili nga mga saad sang Dios, agud nga magapagowa ka gikan sa sini nga balahandian, sing mga pulong nga manginsa kalipay kag kusug sa iban. Ini magalibot sa imo sing influencia nga makabululig kag makabalayaw. Himoa nga imo tuyo ang pagpakamaayo sa sadtong sa palibut nimo, kag makakita ka sing mga paagi sa pagkamabuligon, sa kabahin sang imo kaugalingon nga panimalay kag sa iban.

Kon yadtong nagaalantus sa indi maayo nga panlawas magkali-pat lang sang ila kaugalingon sa ila kabalaka sa iban; kon ila pag-tumanon ang sugo sang Ginoo sa pag-alagad sa sadtong labi pa ka nagakinahanglan sang sa ila kaugalingon, makilala nila ang pagka-matuud sang tagnaanon nga saad, “Nian magabutlak ang imo suga subung sang pamanagbanag, kag ang imo pagkaayo magatubu sing madali.”

Kabanata 6—Kaupod sa mga Kinaugali

[85]

“MAGKADTO KITA SA KAUMHAN.”

ANG Manunuga nagpili para sa aton nahauna nga mga ginikanan sang mga palibut nga labing nagakaigo sa ila panlawas kag kalipayan. Wala Nia sila ibutang sa isa ka palacio, okon palibutan sila sang mga artificial nga mga puni kag mga lujos nga ginatinguhaan sang madamu sa karon nga mga adlaw. Ginbutang Nia sila sa hapiit nga pagpakighiupod sa kinaugali, kag sa hapiit nga pagpakigsugilanon sa mga balaan sang langit.

Sa katamnan nga gin-aman sang Dios nga puluy-an sang Iya kaanakan, ang magayon nga mga tanum kag raakaluluyag nga mga bulak nagabi-abi sang mata sa tagsa ka lisu. May yara nga mga kakahuyan nga nagkalainlain, madamu sa ila mga puno sang mahumot kag manamit nga mga bunga. Sa ila mga sanga ang mga pispis nagainamba sang ila mga alambahanon sa pagdayaw. Sa idalum sang ila mga landong ang mga tinuga sa duta nagahinampang sing tingub sa walay kahadlok.

Si Adan kag si Eva, sa ila walay dagta nga kaputli, nagkinalipay sa mga talan-awon kag mga tunog sa Eden. Ang Dios naghatag sa ila sang ila buluhaton sa katam- Dan, “sa pagpanguma kag pagbantay sa iya.”¹ Ang kada adlaw nga pagpangabudlay nagdala sa ila sing maayo nga lawas kag kalipay, kag ang malipayon nga minyo nagabi-abi sing may kalipay sang mga pagduaw sang ila Manunuga, sang Sia ang magdayandayan kag magpakigsugilanon sa ila sa kabugnawon sang adlaw. Adlaw adlaw ang Dios nagtudlo sa ila sang Iya mga leksion.

[86]

Ang piano sang kabuhi nga gintangdu sang Dios sa aton una nga mga ginikanan may mga leksion para sa aton. Bisan nga ang sala naghaboy sang iya landong sa duta, ang Dios naghandum sa iya mga anak nga makakita sila sing kalipay sa mga binuhatan sang Iya mga kamut. Sa labi ka hapiit ang ila pagsunod sang Iya piano sa kabuhi, magalabi ka makatilingala ang pagpanghikot Nia sa pag-uli

¹Genesis 2:15

sang nagaantus nga katawohan. Ang masakit kinahanglan dal-on sa pagpakighiupod sing hapiit sa kinaugali. Ang kabuhi sa gowa sa tunga sang kinaugali nga mga palibut magapanghikot sing mga katingalahan sa madamu nga mga maluya kag daw walay paglaum nga mga masakit.

Ang kagahud kag mga kinagula kag mga sinambunut sa mga ciudad, ang ila ahat kag artificial nga kabuhi, among labi ka makalalapyo kag makahalagas sa masakit. Ang hangin, nga napun-an sang aso kag yab-uk, kag makahililo nga mga gas, kag may kagaw sang balatian, katalagman sa kabuhi. Ang masakit, nga sa kalabanan nga bahin natakpan sa sulud sang apat ka mga dingding, magaabut sa pagbatyag nga kaangay sila sang mga binilanggo sa ila mga hulot. Magalantaw sila sa mga balay kag mga cemento nga mga dalan kag sa mga nagadinalidali nga kadam-an, nga ayhan indi makakita sang azul nga langit okon init sang adlaw, okon sang [87] hilamon okon bulak okon kahoy. Sang sila ang matakpan sa sini nga paagi, magapanumdum sila sing mapait sa ila mga gmaantus kag mga kasubu, kag mahimo sila nga tulukbon sang ila kaugalingon masubu nga mga hunahuna.

Kag yadtong mga maluya sa gahum moral, ang mga ciudad bugana sing mga katalagman. Sa ila, ang mga masakit nga may indi kinaugali nga gian nga pagdag-on nabulad sing dayon sa panulay. Kinahanglan sila ibutang sa tunga sang bag-o nga mga palibut, nga sa diin ang ilig sang ila mga hunahuna mabaylohan, kinahanglan sila ibutang sa idalum sang mga influencia nga lain gid sang sa sadtong naglaglag sang ila kabuhi. Kuhaa sila sing pila ka dag-on gikan sa sadtong mga influencia nga nagatuytuy pahilayo sa Dios kag ibutang sa putli nga mga palibut.

Ang mga instituciou para sa pagtatap sang masakit magalabi ka mainuswagon kon sila matukod malayo sa mga ciudad. Kag sa malambutan sang masarangan, ang tanan nga nagatinguha sa pagpahauli sang ila panlawas dapat magbutang sang ila kaugalingon sa tunga sang mga palibut sa uma, nga sa diin makaagum sila sang kaayohan sang kabuhi sa gowa. Ang kinaugali among manugbulong sang Dios. Ang putli nga hangin, ang malipayon nga silak sang adlaw, ang mga bulak kag mga kahoy, ang katamnan sang mga kahoy nga hamunga kag mga ulubasan, ang banatbanat sa gowa

sa tunga sining mga palibut, among manughatag sang maayong panlawas, manughatag sang kabuhi.

Ang mga manugbulong kag mga narses dapat magpabaskug sa ila mga masakit sa pagpabilin sing madugay sa gowa sa may hilway nga hangin. Ang kabuhi sa gowa amo lamang ang bulong nga kinahanglan sang madamu nga mga masakit. May makatilingala sia nga gahum sa pagpaayo sang mga balatian nga nabangud sa mga kinagula kag mga kalakasan sang mga binag-o nga kabuhi, ang kabuhi nga nagapaluya kag nagalaglag sang mga gahum sang lawas, painoino kag kalag. [88]

Daw ano ka masinalamaton sa mga masakit nga lapyo sang kabuhi sa ciudad, sang kasilaw sang madamu nga mga suga, kag sang kagahud sang mga dalan, ang kalinong kag kahilwayan sang uma! Daw ano ka mabinalakon ang pagliso nila sa mga talan-awon sang kinaugli! Daw ano ka malipayon sila sa paglingkod sa gowa sa may hilway nga hangin, nga magkalipay sa silak sang adlaw, kag maghaklu sang kahumot sang mga kahoy kag bulak! May yara nga manughatag sing kabuhi nga elemento sa kahumot sang kahoy nga pino, kag sa kaamyon sang cedro kag sipres, kag ang iban man nga mga kahoy may mga elemento nga manugpahauli sang panlawas. [89]

Sa mga nagmalasakit na sing madugay, wala na sing nagaduyog sa pagpahauli sang panlawas kag kasadya kaangay sang pagpuyo sa tunga sang makagalanyat nga pali-but sa uma. Diri ang labing maluya makalingkod okon makahigda sa silakan sang adlaw okon sa handong sang mga kahoy. Mahangad lamang nila ang ila mga mata sa pagtan-aw sa ibabaw nila sang magayon nga kabulakan. Ang isa ka matam-is nga pamatyag sang pagpahuway kag pag-pahauli mag-aabut sa ibabaw nila sang sila ang magpamati sa mga dinapyadapya sang malum-ok nga hangin. Ang nagamusmus nga espiritu mabuhi liwan. Ang nagabahas nga kusug magabalaskug. Sa indi matalupangdan ang painoino magamalinong, ang ginahilanat nga pulso magatinong kag magaregular. Sang nagatubu sa pagkabaskug ang masakit, magahimulat sila sa pagkuha sing pila ka tikang sa pag-pamupu sang magayon nga mga bu-lak, nga among mga hamili nga manugtunda sang gugma sang Dios sa Iya nagaalantus nga panimalay diri sa idalum.

Magpahito sing mga piano sa pagbutang sa mga masakit sa sagwa sang balay. Sa sadtong sarang makapangabudlay hatagan

sila sing iban nga makaluluyag, mamagan nga buluhaton. Ipakita sa ila kon daw ano ka ayo kag makabulig ining buluhaton sa gowa. Pabaskuga sila sa pagginhawa sang bag-o nga hangin. Tudlo-i sila sa pagginhawa sing madalum, kag sa sila nagaginhawa kag nagahambal banatbanaton nila ang mga kusug sa tiyan. Ini among isa ka educacion nga mahal sa ila.

[90] Ang banatbanat sa gowa sa may hilway nga hangin dapat irecita subung nga kinahanglanon nga manugha tag sang kabuhi. Kag sa amo nga mga banatbanat wala na sing maglabi kaayo sang sa magbulubakhay sang duta. Hatagi ang masakiton sing idas sang mga bulak nga pagtatapon, okon buluhaton nga himoon sa katamnan sang hamunga nga mga kahoy okon sa mga katamnan sang mga utanon. Sang sila ang mapabaskug sa pagbiya sa ila mga hulut kag gamiton ang ila tion sa gowa, nga magsagud sang mga bulak, okon maghimo sing iban nga mamagan, kalaluyagan nga buluhaton, ang ila atension makuha sa ila kaugalingon kag sa ila mga ginaantus.

Sa labi nga makapahibilin ang masakit sa gowa sang puluy-an, nagakulang man ang pagtatap nga kinahanglan nia. Sa labi ka malipayon ang iya palibut, magalabi man ka malinaumon sia. Kon matakpan sia sa balay, bisan kon daw ano ka tahum sang iya kasangkapan, magamaakigon kag magamadulum ang iya painoino. Palibuti sia sang magayon nga mga butang sang kinaugali; ibutang sia sa diin sia makakita sang mga bulak nga nagatulubu kag makapamati sang mga pag-inambahan sang mga pispis, kag ang [91] iya tagiposoon magakanta man suno sa mga kalantahon sang mga pispis. Ang pag-ayo magaabut sa lawas kag sa painoino. Ang ila hunahuna magamalata, ang panumduman magamaabtik, ang ila painoino maaman sa pag-apreciar sang kagayon sang pulong sang Dios.

Sa kinaugali makita gihapon ang butang nga makaliso sang atension sang masakit gikan sa ila kaugalingon kag tuytuyan ang ila mga huuhuna sa Dios. Sang malibutan sila sang Iya makatilingala nga mga binuhatan, ang ila mga painoino mabayaw gikan sa mga butang nga makita pakadto sa mga butang nga indi makita. Ang kagayon sang kinaugali magatuytuy sa ila sa pagpanumdum sang langitnon nga puluy-an, sa diin wala sing butang nga makadaut sang iya pagkamakigugmaon, wala sing butang nga makadagta okon

makalaglag, wala sing butang nga magakabangdanan sang balatian okon kamatayon.

Ang mga lalaki kag mga babae nga nagakinahanglan sang es-
prituhanon nga pag-ayo sa amo nga bagay madala sa pagpakighiupod
sa sadtong ang ila mga pulong kag mga buhat nagadala sa ila kay
Kristo. Dapat sila dal-on sa idalum sang influencia sang daku nga
Misionero Ma-nugbulong, nga makapaayo sang lawas kag kalag.
Sila dapat makabati sang sugilanon sang gugma sang Manluluwas.
sang kapatawaran nga gin-aman sing hilway sa tanan nga magkadto
sa Iya nga nagapanuad sang ila mga sala.

Sa idalum sang influencia nga kaangay sini, madamu sang mga
nagaalantus ang mamanduan sa dalan sang kabuhi. Ang mga an-
geles sang langit magabulig sa tawohanon nga mga galamiton sa
pagdala sing pagpabaskug kag paglaum kag kalipay kag hidaet sa
mga tagiposoon sang masakit kag nagaalantus. Sa idalum sang amo
nga mga kahimtangan ang masakit pakamaayohon sing dap- li, kag [92]
madamu ang makasapu sang maayong panlawas. Ang maluya nga
tikang makakita liwan sang iya kapasik. Ang mata makakuha liwan
sang iya kasiga. Ang walay paglaum magamalinaumon. Ang mas-
inulub-on anay nga panguyahon magasuklub na sang nawong nga
malipayon. Ang makinumuron nga tingug mabaylohan sang tunog
sa kalipay kag kabusug.

Sang madaug liwan ang lawasnon nga panlawas, ang mga lalaki
kag mga babae sarang makabanatbanat sing labi kaayo sang pagtoo
sa kay Kristo nga amo ang nagapalig-on sang maayong panlawas
sang kalag. Sa paghibalo nga ang mga sala pinatawad, may yara
nga indi mamitlang nga hidaet kag kalipay kag pahuway. Ang ginal-
uman nga paglaum sang Kristohanon magasiga. Ining mga pulong
nagapahayag sang pagtoo, “Ang Dios amo ang amon dalangpan kag
ang amon kuta, ang isa ka kabulig nga makita nga gamhanan sa mga
kalisdanan.”² “Bisan pa maglakat ako sa nalupyakan sang landong
sang kamatayon, wala ako sing kahadlukan nga kalainan, kay Ikaw
kaupod nakon. Ang Imo itulukod kag ang Imo sungkod nagapa-
panikasug sa akon.”³ “Sia nagahatag sing kusug sa ginabudlay, kag
nagapadamu sang kabaskug sa wala sing kusug.”⁴

²Salmos 46:1

³Salmos 23:4

⁴Isaias 40:29

[93] **Kabanata 7—Ang Hiusa nga Pagpangabudlay sang
Langitnon kag sang Tawohanon**

*ANG MASAKIT PAGAAYOHON BANGUD SA PAGBULIG SANG
TAWOHANON KAG LANGITNON*

BANGUD sa mga galamiton sang kinaugali, ang Dios naga-panghikot, adlaw adlaw, oras oras, sa tion kag tion, sa paghuput sa aton nga buhi, sa pagtukod kag sa pagpahauli sa aton. Kon ang bisan diin nga bahin sang lawas madautan, ang paagi sa pag-ayo magasugod sa gilayon ; ang mga galamiton sang kinaugali magapalangabudlay sa paguli sa iya sa maayo. Apang ang gahum nga nagapanghikot bangud sa sini nga mga galamiton among gahum sang Dios. Ang tanan nga manughatag sing kabuhi nga gahum nagikan sa Iya. Kon ang isa mag-ayo sa balatian, ang Dios amo ang nagpaayo sa iya.

Ang balatian, ang pag-antus, kag ang kamatayon among buhat sang isa ka kasumpong nga gahum. Si Satanas among manuglaglag; ang Dios among manugpaayo.

[94] Ang mga pulong nga ginhambal sa Israel may ka- matuuran sa karon sa sadtong nagaalayo sa lawas kag sa kalag. “Ako amo si Jehoba nga nagapaayo sa imo.”¹

Ang handum sang Dios sa kada tawo ginpahayag sa mga pulong, “Hinigugma, ginahandum ko gid nga magbugana ka sa tanan, kag may maayo nga kalawasan, subung nga nagabugana ang imo kalag.”

Sia amo ang “nagapatawad sang tanan mo nga mga kalautan, nga sia nagaayo sang tanan mo nga mga balatian; Nga sia nagabawi sang imo kabuhi sa lulubngan, nga sia nagapurungpurung sa imo sing bugay kag sing kalooy.”²

¹Eksodo 15:26.

²3 Juan 2; Salmos 103:3,4.

Ang Sala among Kabangdanan sang Balatian.

Kon si Kristo mag-ayo sang balatian, ginapaandaroan Nia ang madamu nga mga ginsakit, “indi ka na magpakasala, basi malain pa nga butang ang maabut sa imo.”³ Sa sina ginatudloan Nia sila nga nadala nila ang balatian sa ila kaugalingon bangud sa paglapas sang kasugoan sang Dios, kag ang maayong panlawas mahuptan lamang bangud sa pagkamatinumanon.

Ang manugbulong dapat magtudlo sa iya mga masakit nga sila magbulig sa Dios sa buluhaton sa pagpaayo. Ang manugbulong may nagadugang nga pagkilala sang kamatuuran nga ang balatian among patubas sang sala. Nahibal-an nia nga ang kasugoan sang kinaugali, kaangay man sa mga sugo sa decalogo, mga langitnon, kag nga bangud lamang sa pagkamatinumanon sa ila mabawi ang maayong panlawas okon mahuptan. Nakita Nia ang madamu nga nagaalantus sa patubas sang makadalaut nga mga pagginawi nga unta mauli-an sa maayong panlawas kon buut sila magtuman sang ila masarangan mahimo para sa ila kaugalingon nga pag-ayo. Kinahang- lan sila tudloan nga ang tagsa ka pagginawi nga nagalaglag sang kusug sa lawas, painoino okon espirituhanon isa ka sala, kag nga ang maayong panlawas makuha lamang bangud sa pagkamatinumanon sa kasugoan nga gintukod sang Dios sa kaayohan sang tanan nga katawohan.

[95]

Kon ang isa ka manugbulong makakita sa masakit nga nagaantus gikan sa balatian nga nabangud sa indi nagakaigo nga pagkaon kag pag-inum okon iban nga sayup nga mga pamatasan, apang magpatumbaya sa pagsugid sa iya sini, ginahimoan nia ang iya isigkatawo sing daut. Ang mga hubug, mga buang, yadtong mga nagpalanug- yan sa lakas nga mga pagpatuyang, tanan nagaapi- lar sa mga manugbulong sa pagpahayag sing matin-aw kag sing maathag nga ang pag-antus mga patubas sang sala. Yadtong naka- hangup sang palatukuran sang kabuhi dapat maghanuut sa pagtinguha sa pagsablag sang mga kabangdanan sang balatian. Makita nila ang dayon nga pagpakigsumpong sa kasakit, nagapangabudlay sing dayon sa pagpahaganhagan sang pag-antus paano nga paghipus sang manugbulong? Mahigugmaon kag maloloy-on bala sia kon

[96]

³Juan 5:14

indi sia magtudlo sang maid-id nga paghaganliagan subung nga amo ang bulong sa balatian?

Ang Kasugoan sang Dios sa Kabuhi

Dapat ipaathag nga ang dalanon sa mga kasugoan sang Dios amo ang dalanon sang kabuhi. Ang Dios nagtukod sang mga kasugoan sang kinaugali, apang ang Iya mga sugo wala ginapatuman sing pilit. Ang tagsa ka “Indi ka mag. .” sia sa lawasnon okon sa kasugoan mo-ral, may sakup nga saad. Kon aton pagtumanon, ang pakamaayo magatambong sa aton mga tikang. Ang Dios wala nagapilit sa aton sa paghimo sing matarung, apang nagatinguha Sia sa pagluwas sa aton gikan sa malaut kag tuytuyan kita sa maayo.

Ipatalupangud ang mga kasugoan nga gintudlo sa Israel. Ang Dias naghatag sa ila sing tuhoy nga mga pagtudlo nahanungud sa ila pamatasan sa kabuhi. Ginpahibalo Nia sa ila ang kasugoan nga may kaangtanan sa lawasnon kag sa espirituhanon nga kaayohan sang lawas; kag sa kondision nga sila magmatinumanon ginpasalig Nia sila, “Ang Ginoo magakuha gikan sa imo sang tanan nga balatian.”⁴

[97] “Ibutang ninyo ang inyo tagiposoon sa sining tanan nga mga pulong, nga ginasaksihan ko karon batok sa in- yo.” “Kay kabuhi sila sa tanan nga makakita sa ila, kag bulong sa bug-os nila nga unod.”⁵

Ang Dios nagahandum sa aton sa paglambut sang talaksan sang kahimpitan nga ginhimo nga sarang naton malambut bangud sa hias ni Kristo. Ginatawag nia kita sa paghimo sang aton pagpili ayon sa matarung, sa pagpakighiangot sa langitnon nga mga galamiton, sa pagbaton sang mga palatukuran nga magauli sa aton sang langitnon nga larawan. Sa Iya sinulat nga pulong kag sa daku nga tolon-an sang kinaugali ginpahayag Nia ang mga palatukuran sang kabuhi. Aton buluhaton ang pagkuha sing kaalam sini nga mga palatukuran, kag bangud sa pagkamatinumanon sa pagcooperar sa Iya sa paguli sang maayong panlawas sa lawas subung man sa kalag.

⁴Deateronomio 7:15.

⁵Deuteronomio 32:46; Hulubaton 4:22.

Ang Maayong Balita sa Panlawas

Ang mga tawo kinahanglan sa pagtoon nga ang mga pakamaayo sang pagkamatinumanon, sa ila kabug-osan, mangin-ila lamang sang sila ang magbaton sang bugay ni Kristo. Ang Iya bugay amo ang nagahatag sa tawo sing gahum sa pagtuman sang kasugoan sang Dios. Ini amo ang nagapakatakus sa iya sa pagbugras sang gapus sang malaut nga pamatasan. Ini amo lamang ang gahum nga makahimo sa iya kag makahuput sa iya sing malig-on sa matadlong nga banas.

Kon ang maayong balita mabaton sa iya kaputli kag gahum, ina among bulong sang mga balatian nga nagikan sa sala. Ang Adlaw sang Katarungan nagasubang “upod. sang ikaayo sa Iya mga pakpak. “⁶ Indi ang tanan nga mahatag sini nga kalibutan makaayo sang buong nga fagiposoon, okon makahatag sing hidaet sa painoino, okon makakuha sang mga hilimud-osan, okon makadula sang balatian. Ang kabantugan, ang kinaalam, talento, — ta- nan [98] sila walay gahum sa paglipay sa masinulub-on nga tagiposoon okon sa paguli sang nahagas nga kabuhi. Ang kabuhi sang Dios sa kalag amo lamang ang paglaum sang tawo.

Ang gugma nga ginapasalupsup ni Kristo sa bug-os nga lawas among manugpabuhi nga gahum. Ang tagsa ka buhi nga bahin — ang utok, ang tagiposoon, ang mga nervios — iya ginatandug sing ikaayo. Bangud sa iya ang labing mataas nga kusug sang lawas ginapukaw sa pagpangabudlay. Nagahilway sia sang kalag gikan sa sala kag kasubu, sa pagkahadluk kag paghimud-os, nga nagadugmok sang mga kabaskug sang kabuhi. Upod sa iya magaabut ang kalinong kag katawhay. Nagatanum sia sa kalag sang kalipay nga wala sing butang nga dutan-on nga makalaglag, — kalipay sa Espiritu Santo, — manughatag sing maayong panlawas, kag manughatag sing kabuhi nga kalipay.

Ang mga pulong sang aton Manluluwas, “Kari sa Akon kamo kag pagapapahuwayon Ko kamo,”⁷ isa ka recita sa pagpaayo sang mga balatian sa lawas, sa painoino kag sa espiritu. Bisan ang mga tawo nagdala sing pag-antus sa ila kaugalingon bangud sa ila kaugalingon nga sayup nga buhat, ginatamud Nia sila nga may

⁶Malakias 4:2

⁷Mateo 11:28.

pagkalooy. Sa Iya sarang sila makapangita sing bulig. Sia magahimo sang dalagku nga mga butang para sa sadtong magsalig sa Iya.

[99] Bisan nga sing malawig nga mga dinag-on ang sala nagapabakud sang iya paghugakum sa kaliwatan tawohanon, bisan nga bangud sa butig kag mga daya si Satanas nakahaboy sing maitum nga landong sa iya pagpanaysay sang pulong sang Dios, kag nanginkabangdanan sang mga tawo sa pagduhaduha sa Iya ikaayo; apang ang kalooy sang Amay kag gugma wala magdulog sa pagilig pakadto sa duta sa isa ka manggaranon nga sulog. Kon ang katawoban magbukas sang mga ganhaan sang kalag paatubang sa langit, sa pag-apreciar sang langitnon nga mga bias, ang baha sang manugpaayo nga gahum pagaiula pasulud.

* * * * *

Kabanata 8—Educacion sa mga Palatukuran sang Maayong Panlawas [100]

“ANG BIBIG SANG MAALAM NA-GASAB-UG SANG IHIBALO.”

Kinahanglan sang Educacion sa mga Palatukuran sang Maayong Panlawas.

ANG Educacion sa mga palatukuran sang maayong panlawas wala pagid nagkinahanglana sing labi sang sa karon. Wala sapayan sang makatilingala nga paguswag sa madamu nga mga linea ayon sa kalipayan kag kahulasan sang kabuhi. bisan pa sa mga butang nahanungud sa sanitaria kag sa pagbulong sang balatian, ang pagbuhin sang lawasnon nga kusug kag gahum sa pagpadayon tama ka kahalangaw-an. Nagakinahanglan Sia sang atension sang tanan nga nagahuput sa ila tagiposoon sang kaayohan sang ila masigkatawo.

Ang aton artificial nga civilisacion nagapabaskug sang kalautan nga makalalaglag sang maayo nga mga palatukuran. Ang mga batasan kag ang mga moda nagapalakig-away sa kinaugali. Ang mga pagginawi nga ila ginasugo, kag ang mga palatuyangan nga ila ginapabaskug, nagabuhin sing dayon sang kusug sa lawas kag sa painoino kag nagadala sa ibabaw sang katawohan sang isa ka [101] indi mabatas nga lulan. Ang mga pahubughubug kag ang mga pagpakasala, ang mga balatian kag mga pagkailo, makita sa bisan diin lamang.

Madamu ang nagalalapas sang kasugoan sang maayong panlawas bangud sa ila pagkadili maalam, kag kinahanglan sila sing pagtudlo. Apang ang kalabanan nakahibalo sing maayo sang sa ila ginahimo. Kinahanglan sila pabatyagon sang pagkaimportante sang paghimo sang ila kaalam nga isa ka tuytuy sang kabuhi. Ang manugbulong may madamu nga mga kahigayonan sa pagpalaton sing kaalam sang mga palatukuran sang maayong panlawas, kag pagpakita sang pagkaimportante sang pagtuman sa ila. Bangud sa

matadlong nga mga pagtudlo makahimo sia sing daku sa pagcoreher sang kalautan nga nagahikot sang indi masugid nga katalagman.

Ang Paggamit sang mga Drugas (bulong de patente)

Ang pagginawi nga nagapahamtang sing sadsaran sang madamu nga mga balatian kag labi pa ka lain nga kalautan, amo ang hilway nga paggamit sang makahililo nga mga drugas. Kon maatar sang balatian, madamu ang indi na magpagamu sa pag-usisa sang kabangdanan song ila masakit. Ang ila na lang ginakabalak-an amo ang paghilway sa ila kaugalingon sang kasakit kag sang kasablagan. Busa magadangup na lang sila sa mga bulong de patente, nga ang iya matuud nga elemento diutay lang ang ila nahibaloan. okon magakadto sila sa manugbulong sa pagpangayo sing bulong sa pagsumpong sang patubas sang ila sayup nga buhat, sa wala sing panghunahuna sa paghimo sing pagbaylo sa ila indi maayo sa panlawas nga batasan. Kon ang madali nga pag-ayo indi mag-abut,

[102] isa naman ka bulong ang tilawan, kag nian isa naman. Sa amo nga bagay ang kalaut nagapadayon.

Ang mga tawo kinahanglan tudloan nga ang mga drugas wala nagapaayo sang balatian. Matuud nga kon kaisa sila nagahatag sing alivio, kag ang masakit nagapahayag nga nagaayo sa patubas sang paggamit sa ila; ini tungud kay ang kinaugali may suficiente nga kinahanglan nga fuersa sa pagpagowa sang hilo kag sa pagkorejer sang kahimtangan nga nanginkabangdanan sang balatian. Ang panlawas mahaulian wala sapayan sang druga: Apang sa kalabanan nga hitabu ang druga nagabaylo lang sang bayhon kag lugar sang balatian. Masusun ang efecto sang hilo daw sa madaug sing pila ka dag-on, apang ang patubas nagapabilin sa sulud sang lawas, kag magahikot sing daku nga katalagman sa olihi.

Bangud sa paggamit sang makahililo nga mga drugas, madamu ang nagadala sa ila kaugalingon sang balatian nga dayon sa ila kabuhi, kag madamu nga mga kabuhi ang nagkaladula nga unta nagkalaluwas bangud sa paggamit sang kinaugali nga mga paagi sa pagpaayo. Ang hilo nga yara sa madamu sang ginatawag nga mga bulong nagatuga sing mga batasan kag gian nga nagakahulugan nga kalaglagan sang kalag kag lawas. Madamu sang mga popular nga mga bulong nga ginatawag bulong de patente, kag bisan pa

ang iban sang mga drugas nga ginagamit sang mga manugbulong, nagahimo man sing bahin sa pagpahamtang sing sadsaran sa batasan sa pag-inum, sa pagsiho sang apyan, sang morfina, nga tama ka kahalangaw-an nga kalautan sa katilingban.

Manugpahauli nga Gahum sang Kinaugali

Ang paglaum lamang sa maayo nga mga butang amo ang yara sa pageducar sa mga tawo sa matarung nga mga palatukuran. Magtudlo ang mga manugbulong sa kata-wohan nga ang manugpahauli nga gahum indi yara sa mga drugas, kondi sa kinaugali. Ang balatian amo ang tinguha sang kinaugali sa paghilway sang lawas gikan sa mga kahimtangan nga pinatubas sang paglapas sang kasugoan sang panlawas. Sa hitabu sang balatian, ang kabangdanan dapat usisaon. Ang dili maayo sa panlawas nga mga kahimtangan dapat baylohan, ang sayup nga mga pamatasan corejeran. Nian ang kinaugali dapat pagbuligan sa iya tinguha sa pagpagowa sang mga kahigkuan kag sa pagtukud liwan sang matarung nga mga kahimtangan sa lawas.

[103]

Kinaugali nga mga Bulong

Ang putli nga hangin, silak sang adlaw, ang pagdumili, pahuway, banatbanat, nagakaigo nga pagkaon, ang paggamit sang tubig, ang pagsalig sa langitnon nga gahum, — ini among matuud nga mga bulong. Aug tagsa ka tawo dapat maghuput sing kaalam sang mga galamiton nga mga bulong kinaugali kag kon anhon nga pagdapat sa ila. Labi gid ka kinahanglan ang paghangup sang mga palatukuran nga nasakup sa pagbulong sang masakit kag paghuput sing practical nga paghanas nga magapakasarang sa isa sa paggamit sing matarung sini nga kaalam.

Ang paggamit sang kinaugali nga mga bulong nagakinahanglan sang isa ka daku nga pagtatap kag tinguha nga indi buut ihatag sang madamu. Ang paagi sang kinaugali sa pagpaayo kag pagtukod amat-amat, kag sa mga indi mapailubon ini daw sa mahinay. Ang pagsikway sang makadalaut nga palatuyangan nagakinahanglan sang pagsacrificio. Apang sa katapusan masapwan nga ang kinaugali, sa indi masablagan nagahimo sang iya buluhaton sing mainalamon kag maayo. Yadtong magpadayon sa pagkamatimuman sa iya

kasugoan magaan sang balus nga maayo nga panlawas kag maayo nga panghunahuna.

[104]

Paghuput sang Maayong Panlawas

Tama ka diutay nga atension ang kalabanan ginahatag sa paghuput sang maayong panlawas. Labing maayo ang pagpugung sang balatian sang sa paghibalo kon anhon nga pagbulong sa iya kon magsulud na.

Katungdanan sang tagsa ka tawo, tungud sa iya kaugalingon nga kaayohan, kag tungud sa kaayohan sang katawohan, ang pagpahibalo sa iya kaugalingon nahanungud sang mga kasugoan sang kabuhi, kag sing mahinunahunaon tumanon sila. Ang tanan kinahanglan sa pagpangilala sa sinang labing makatilingala sang tanan nga organismo, ang lawas sang tawo. Dapat sila maghangup sang mga buluhaton sang nagkalainlain nga mga organo kag ang pagsinaligay sang isa kag isa para sa maayo nga paghulag sang tanan. Dapat nila ton-an ang influencia sang painoino sa lawas, kag sang lawas sa painoino, kag sang mga kasugoan nga nagagahum sa ila.

Paghanas para sa Sulumpongon sang Kabuhi

Indi kita mapadumdum sing masunsun nga ang maayong panlawas wala nagasandig sa suerte. Ina among patubas sang pagtuman sang kasugoan. Ini ginakilala sang mga manugpalaindis-indis sa hampang kag sa mga pagtilaw sang kusug. Ini nga mga tawo naghilimo sang labing mahinalongon nga pag-aman. Nagapalasukup sila sa labing himpit nga paghanas kag labing id-id nga disiplina. Ang tagsa ka batasan lawasnon ginatimbangtimbang sing mahinalongon. Nahibal-an nila nga ang pagpatumbaya, ang pagpalakas, ang pagkadili mahi-nalongon, nga nagapaluya okon nagalaglag sang bisan ano nga organo okon buluhaton sang lawas, magapaseguro gid sang pagkapierde.

[105]

Daw ano pa ka labi ka importante ang amo nga pagkamahinalongon sa pagseguro sang kauswagan sa pagpakigsumpong sang kabuhi. Indi isa ka diutay nga inaway ang aton ginasudlan. Nagasulud kita sa inaway nga sa iya nabitay ang patubas nga walay katubtuban. May dili kita makita nga mga kaaway nga sugataon. Ang malaut

nga mga angeles nagatinguha sa paggahum sa tagsa ka tawo. Ang bisan ano nga daut sa panlawas, indi lamang nagabuhin sang kusug lawasnon, kondi nagaduyog pa sia sa pagpaluya sang mga gahum sa painoino kag moral. Ang pagpatuyang sa bisan ano nga dili maayo sa lawas nga mga pamatasan nagahimo pa nga labi ka iwat sa isa ang pagpahain sang matarung sa sayup, kag sa sina labi ka iwat ang pagbato sa malaut. Nagadugang ina sang katalagman sa pagkahulog kag pagkapierde.

“Ang mga nagapalalumba sa hampangan, ang tanan sa pagkamatuud nagapalalumba, apang isa ang nagabaton sang balus.”¹ Sa inaway nga aton ginasudlan, ang tanan makadaug kon pagdisiplinahan nila ang ila kaugalingon bangud sa pagkamatinumanon sa matarung nga mga palatukuran. Ang pagtuman sini nga mga palatukuran sa magagmay nga tulumanon sang kabuhi sa masunsun ginatamud nga indi importante,—isa ka butang nga tama ka gamay nga kinahanglan pagtatapon. Apang sa ginapanan-aw ang butang nga yara sa katalagman, wala sing butang nga may kalabtanang kita nga tama ka gamay. Ang tagsa ka buhat nagabutang sing kabug-at sa timbangan nga magatapat sang pagdaug okon pagkapierde sang kabuhi. Ang kasulatan nagasugo sa aton, “Magdalagan kamo, agud nga maagum ninyo.”²

Sa aton una nga mga ginikanan, ang indi mahinaganhaganon nga handum nagpatubas sang ila pagkadula sang Eden. Ang paghaganhagan sa tanan nga mga butang may labi nga kalabtanang sa pag-uli sa aton sa Eden sang sa ginakilala sang tawo.

Nagatudlo sa mga pagdumili sa kaugalingon nga gingamit sang mga manugpalaindis-indis sa dumaan nga mga hampang Gresiahanon, si Apostol Pablo nagsulat: “Ang tanan nga nagapakigdumug (nagatinguha sa pagdaug) nagahaganhagan sa tanan. Karon ginahimo nila ini sa pag-agum sing isa ka purungpurung nga madinulunton; apang kita sang isa ka dimadinulunton. Busa, subung man nagadalagan ako indi subung sang may pagduhaduha; amo man nagapakigaway ako indi subung sang nagasumbag sang hangin; kondi ginadumpug ko ang akon lawas, kag ginabutang ko sia sa

¹1.korinto 9:24

²1.korinto 9:24

kahiolipnan, basi nga sa tapus nga makabantala ako sa iban, akoy akon manginsinikway.”³

Sadsaran sang Pagliwan

Ang kauswagan sang pagliwan nagasandig sa isa ka matin-aw nga pagkilala sang sadsaran nga kamatuuran. Sang, sa isa ka luyo, ang katalagman nagapuut sa makitid nga filosopia kag sa matig-a, mabugnaw nga doctrina, sa isa ka luyo may yara nga daku nga katalagman sa dili mahinalongon nga liberalismo. Ang sadsaran sang tanan nga mapinadayonon nga pagliwan amo ang sugo sang Dios. Dapat naton ipahayag sa matin-aw, maathag nga mga dinalan ang kinahanglan sa pagtuman sini nga sugo. Ang iya mga palatukuran dapat mahuptan sa atubangan sang mga tawo. Sila mga walay katubtuban kag indi maliwanon kaangay sa Dios sa Iya kaugalingon.

[107] Ang isa sang labing kahalanusbuan nga patubas sang una nga pagbulag sang tawo sa Dios amo ang pagkadula sang gahum sang tawo sa pagpugung sang kaugalingon. Lamang sang madaug liwan ini nga gahum, may yara nga matuud nga pag-uswag.

Ang lawas amo lamang ang lalang nga sa iya ang painoino kag kalag mapatubu sa pagtukud sang karakter. Busa amo ina nga ang kaaway sang mga kalag nagatumud sang iya mga pagpanulay sa pagpaluya kag paghagas sang lawasnon nga mga gahum. Ang iya kauswagan diri sini nagakahulogau sang pagpasakup sa kalautan sang bug-os nga kalawasan. Ang kaduyogan sang aton lawasnon nga kinaugali, luwas lamang kon mapasakup sa paggahum sang isa ka mataas nga gahum, sa pagkamatuud magapanghikot sa kalaglagan kag kamatayon.

Ang lawas dapat magahaman. Ang mataastaas nga mga gahum sang lawas amo ang magagahum. Ang pasion (balatiagon) dapat nga pagpunggan sang kabubut-on, nga sa iya kaugalingon dapat man ipasakup sa pagpugung sang Dios. Ang harianon nga gahum sang katarungan, nga pinabalaan sang langitnon nga bugay, amo ang maghari sa aton mga kabuhi.

Ang mga kinahanglanon sang Dios dapat dal-on pauli sa consiencia. Ang mga lalaki kag mga babae dapat pamat-on sa katungdanan sa kinahanglan sang kaputli, kahilway gikan sa tagsa ka manubu nga

³1 Korinto 9:25.27.

gana kag makahiligku nga batasan. Kinahanglan sila pabatyagon sang kamatuuran nga ang tanan nila nga mga gahum sa painoino kag lawas mga hias sang Dios, kag dapat nga paghuptan sa labing maayo nga kahimtangan para sa Iya pagalagdan.

Sa sadtong dinumaan nga panimbahon nga among simbolo sang maayong balita, wala sing may dagta nga halad nga sarang madala sa halaran sang Dios. Ang halad nga magarepresentar kay Kristo dapat wala gid sing dag- ta. Ang pulong sang Dios nagatudlo sa sini subung nga halimbawa kon dapat mangin-ano ang Iya mga inanak,— “isa ka buhi nga halad,” “balaan kag wala sing dagta,” “makapahamuut sing maayo sa Dios.”⁴

[108]

Kinahanglan sang Diosnon nga Gahum

Luwat sa Diosnon nga gahum, wala sing matuudtuud nga pagliwan nga mahimo. Ang tawohanon nga mga sagang batok sa kinaugali kag pinatubu nga mga kaduyogan kaangay lang sang pangpang nga balas batok sa ulan nga mabaskug. Tubtub nga ang kabuhi ni Kristo mahimo nga manugpabuhi nga gahum sa aton mga kabuhi indi kita makabato sa mga panulay nga nagasumpong sa aton gikan sa sulud kag gikan sa gowa.

Si Kristo nagkari sa sini nga kalibutan kag ikabuhi ang kasugoan sang Dios, agud nga ang tawo manginhimpit nga agalon sa kinaugali nga mga kaduyogan nga nagadunut sang kalag. Subung nga Manugbulong sang kalag kag sang lawas, naghatag Sia sing pagdaug sa ibabaw sang makiawayon nga kailigbon. Nag-aman Sia sang tagsa ka galamiton, agud ang tawo makahuput sing himpit nga karakter.

Kon ang isa magpasakup sa kay Kristo, ang painoino madala sa idalum sang paggahum sang kasugoan; apang ina among harianon nga kasugoan, nga nagabantala sing kahilwayan sa tagsa ka bihag. Bangud sa pagpakighiusa kay Kristo, ang tawo mahimo nga hilway. Ang pagpasakup sa kabubut-on sang Dios nagakahulogan sang paguli sa himpit nga pagkalalaki.

Ang pagkamatinumanon sa Dios among kahilwayan gikan sa gapus sang sala, pagkaluwat gikan sa pasion kag handum nga tawohanon. Ang tawo makatindug nga man- dadaug sang iya kaugalingon, mandadaug sang ika kaugalingon nga mga kaduyogan,

[109]

⁴Roma 12:1; Epeso 5:27

mandadaug sang mga kapunoan kag mga kagamhanan, kag “sa mga manugbubuu sang kalibutan sini nga mga kadudulman,” kag “sa mga kusug nga espirituhauon sang kalaut nga mga langitnon.”⁵

Pagtudlo sa Puluy-an

Wala na sing duug nga ang mga pagtudlo nga kaangay sini labi ka kinahanglan, kag wala na sing duug nga sa diin ini magabunga sing daku nga kaayohan, sang sa puluy-an. Ang mga ginikanan may kalabtan sa mga pagpasad sang pamatasan kag karakter. Ang hinulaghulag sa pagliwan dapat magsugod bangud sa pagpahayag sa ila sang mga palatukuran sang kasugoan sang Dios nga may kalabtan tanan sa maayong panlawas sang lawas kag sang moral. Ipakita nga ang pagkamatimumanon sa pulong sang Dios amo lamang ang maayo nga bantay batok sa kalautan nga nagasilhig sang kalibutan pakadto sa kalaglagan. Ipaathag ang responsibilidad sang mga ginikanan, indi lamang tungud sa ila kaugalingon, kondi tungud sa ila kabataan. Sila nagahalatag sa ila kabataan sing huwaran sa pagkamatimumanon okon sa pagkamalinapason. Bangud sa ila mga huwaran kag mga pagtudlo, ang destino sang ila pamilya ginatapatan. Ang mga kabataan magamangin-amo sila suno sa paghimo sang ila ginikanan sa ila.

Kon ang mga ginikanan sarang lang matuytuyan sa pagtultul sang patubas sang ila mga buhat, kag makakita sila kon paano, nga bangud sa ila mga huwaran kag mga pagtudlo, ginapapadayon kag ginapatubu nila ang gahum sang sala okon ang gahum sang katarungan, ang pagbaylo pagahimoon nila. Madamu ang magatalikud gikan sa mga tradision kag mga pamatasan, kag batonon ang langitnon nga palatukuran sang kabuhi.

⁵Epeso 6:12.

Kabanata 9—Pangamuyo Tungod Sa Masakit

[110]

“ANG PUNGAMUYU NGA MAY PAG TOO MAGALUWAS SA MASAKIT.”

ANG Kasulatan nagasiling nga “ang mga tawo dapat magpangamuyo gihapon, kag indi magpakaluya;”¹ kag kon may yara nga tion nga sila nagakinahanglan sa pagpangamuyo, ina among sa tion nga kulangon ang ila kusog, kag ang kabuhi sa iya kaugalingon daw sa nagakapadyos sa ila pag-uyat. Sa masunsun yadtong yara sa maayong panlawas nagakalipat sang makatilingala nga mga kalooy nga ginpadayon sa ila adlaw adlaw, tuig tuig, kag wala sila nagahalatag sing bayad nga pagdayaw sa Dios tungud sining Iya mga kaayohan. Apang kon ang balatian mag-abut, ang Dios madumduman. Kon ang kusug tawohanon kulangon, ang mga tawo magabatyag sa ila kinahanglan sang diosnon nga bulig. Kag wala gid ang aton maloloy-on nga Dios nagatalikud gikan sa kalag nga sa kahanuut nagapangita sa Iya sing bulig. Sia amo ang aton dalangpan sa balatian kag sa maayong panlawas.

“Subung sang amay nga nagakalooy sa mga anak,
Nagakalooy si Jehoba sa mga nagakahadluk sa Iya.
Kay Sia nagakilala sang aton kabtangan;
Nagadumdum Sia nga kita yab-ok.”²

[111]

“Bangud sang sala sang ila pagkamalalison”
Kag bangud sang ila mga kalautan,” ang mga tawo ginsakit;
Ang ila kalag nagkangil-ad sang tanan nga kalan-on,
Kag nag-alabat sila tubtub sa mga gawang 6ang kamatayon.”³

‘Nian nagpalanawag sila kay Jehoba sa ila pagbakho,

¹Lukas 18:1

²Salmos 103:13,14

³Salmos 107:17, 18

Kag ginluwas Nia sila sa ila mga kalisdanan.
Ginpadala Nia ang Iya pulong, kag nagbulong Sia sa ila,
Kag ginluwas Nia sila sa ila mga lulubngan.”⁴

[112] Ang Dios buut man gihapon sa pag-uli sang masakit sa maayong panlawas sa karon kaangay sa sadtong tion nga ginhambal sang Espiritu Santo ini nga mga pulong bangud sa manugsalmo. Kag si Kristo amo man gihapon ka mahinuklogon nga manugbulong karon kaangay sang sa panag-on nga yari Sia nag-alagad sa duta. Sa Iya may yara nga manugpaayo nga bulong para sa tagsa ka balatian, manugpahauli nga gahum para sa tagsa ka balatian. Ang Iya mga gintoton-an sa sini nga panag-on dapat magpalangamuyo tungud sa masakit kaangay sang pagpalangamuyo man sang mga gintoton-an sadtong una. Kag ang pag-ayo magasunod; kay “ang pangamuyo nga may pagtoo magaluwas sang masakit.” May aton kita nga gahum sang Espiritu Santo, ang malinong nga pasalig sang pagtoo, nga sarang makaangkon sang mga saad sang Dios. Ang saad sang Ginoo, ” pagatakduangan nila sang ila mga kamut ang mga masakiton kag maga-alayo sila,”⁵ kaangay man gihapon nga masaligan sang sa mga adlaw sang mga apostoles. Nagapahayag sia sang kahigayonan sang inanak sang Dios, kag ang aton pagtoo dapat magpangapyot sa tanan nga iya nasakup. Ang mga alagad ni Kristo amo ang mga alagyan sang Iya pagpangabudlay, kag bangud sa ila nagahandum Sia sa pagbanat sang Iya manugpaayo nga gahum. Aton buluhaton ang pagpahayag sang masakit kag nagaalantus sa Dios sa mga bukton sang aton pag-too. Dapat naton sila tudloan sa pagtoo sa daku nga Manugpaayo.

Ang Manluluwas buut nga aton pabaskugon ang masakit, ang walay paglaum, ang nagaalantus, sa pagpangapyot sa Iya kusug. Bangud sa pagtoo kag pangamuyo ang hulot sang masakit mabaylo sa isa ka Betel. Sa pulong kag buhat, ang mga manugbulong kag mga narses makasiling sing maathag nga indi masayup ang paghangup, “Ang Dios yara sa sini nga duug” sa pagluwas, kag indi sa paglaglag. Si Kristo nagahandum sa pagpahayag sang Iya pagtambong sa hulot sang masakit kag pun-an ang mga tagiposoon sang mga manugbulong kag mga narses sing katam-is sang Iya gugma. Kon ang kabuhi

⁴ Salmos 107:19, 20

⁵ Markos 16:18.

sang manugtatap sang masakit manginsa bagay nga si Kristo makapod sa ila sa luyo sang higdaan sang masakit, magaabut sa iya ang balatiagon nga ang mahinuklogon nga Manluluwas nagatambong, kag ini nga balatiagon sa iya kaugalingon magahimo sing daku sa pagpaayo sang kalag kag sang lawas.

Kag ang Dios nagapamati sang pangamuyo. Si Kristo nagsiling, “Kon magpangayo kamo sang bisan ano nga butang sa Akon ngalan, Akon pagahimoon.”⁶ Sa liwan nagsiling Sia, “Kon sin-o nga tawo ang magalagad sa Akon. . . .sia sang Akon Amay padunggan.”⁷ Kon kita magkabuhi suno sa Iya pulong, ang tagsa ka hamili nga saad nga Iya ginhatag pagatumanon sa aton. Kita mga indi takus panaghulogan sang Iya kalooy, apang sang kita maghatag sang aton kaugalingon sa Iya, Sia magabaton sa aton, Sia magapangabudlay para sa sadtong kag bangud sa sadtong magsunod sa Iya.

[113]

Mga Condition sang Sinabat nga Pangamuyo

Apang lamang sa kita ang magkabuhi nga matinumanon sa Iya pulong makaangkon kita sang katumanan sang Iya mga saad. Ang manugsalmo nagsiling, “⁸ Kon maghuput ako sang kalautan sa akon tagiposoon, ang Ginoo indi magapamati sa akon.”⁸ Kon maghatag lamang kita sa Iya sang bahin, halungkaka nga pagtuman, ang iya saad indi pagatumanon sa aton.

Sa pulong sang Dios may pagtudlo kita nahanungud sa pinasahi nga pangamuyo tungod sa pag-ayo sang masakit. Apang ang paghalad sang amo nga pangamuyo amo ang isa ka labing solemne nga buhat, kag indi pagsudlan sa wala sing mahinalongon nga pagtalupangnd. Sa madamu nga mga hitabu sang pangamuyo para sa pag-ayo sa masakit, yadtong ginatawag nga pagtoo wala sing kulang sang sa isa ka pangahas.

Madamu nga mga tawo ang nagadala sing balatian sa ila kaugalingon bangud sa ila pagpatuyang sa kaugalingon. Wala sila nagakabuhi suno sa kinaugali nga kasugoan okon sa palatukuran sang maid-id nga kaputli. Ang iban wala nagasapak sang kasugoan sa maayong panlawas sa ila mga pamatasan sa pagkaon kag paginum,

⁶Juan 14:14

⁷Juan 12:26.

⁸Salmos 66:18.

[114] pappanaput kag pagpangabudlay. Sa masunsun ang iban nga bayhon sang visio among kabangdanan sang pagkaluya sang painoino okon sang lawas. Kon ining mga tawo pakamaayohon sang maayong panlawas, madamu sa ila ang magapadayon sa amo man nga banas sa walay talupangud nga paglapas sang kinaugali kag espirituhanon nga mga kasugoan sang Dios, kag magarasonar nga kon ang Dios nag-ayo sa ila sa sabat sang panpramuyo, may kahilway sila sa pagpadayon sa ila indi maayo sa lawas nga mga pagginawi kag sa pagpatuyang sa ila baliskad nga gana sa wala sing pugungpugung. Kon ang Dios mag-panghikot sing katingalahan sa paguli sining mga tawo sa ila panlawas, magapabaskug Sia sang sala.

Isa ka usik nga pangabudlay ang pagtudlo sa tawo sa pagtamud sa Dios subung nga manug-ayo sang ila kasakitan, luwas lamang kon matudloan man sila sa pagsikway sang dili maayo sa lawas nga mga pagginawi. Agud nga mabaton ang Iya pakamaayo sa sabat sang pangamuyo, dapat sila mag-untat sa paghimo sing malaut kag magtoon sa paghimo sing maayo. Ang ila palibut dapat magmatinlo, ang ila mga pamatasan sa kabuhi matarung. Dapat sila magkabuhi suno sa kasugoan sang Dios, kinaugali kag espirituhanon.

Pagpanuad sang Sala

Sa sadtong nagakinahanglan sing pangamuyo tungud sa ila pag-ayo sa panlawas, dapat ipaathag nga ang paglapas sang kasugoan sang Dios, sia kinaugali okon espirituhanon, sala, kag agud nga sila makabaton sang Iya pakamaayo, ang sala dapat ipanuad kag isikway.

[115] Ang Kasulatan nagasugo sa aton, “Magtinuaday ang isa kag isa sa inyo sang inyo mga sala. kag mangamuyo ang iban sa inyo tungud sa iban, agud nga mag-alayo kamo.”⁹ Sa isa nga nagapangayo sang pangamuyo, ang mga hunahuna nga kaangay sini ipahayag: “Indi kami makabasa sang tagiposoon, okon makahibalo sang tinago sang imo kabuhi. Ini nahibaloan nimo kag sang Dios. Kon maghinulsul ka sang imo mga sala, imo katungdanan ang pagpanuad sa ila.” Ang sala nga wala mahimo sa tawo ipanuad kay Kristo, nga amo lamang ang mananabang sa tunga sang Dios kag tawo. Kay “kon may iban nga nakasala, may Dalangpan kita sa Amay, si Jesukristo

⁹Jakobo 5:16

nga matarung.”¹⁰ Ang tagsa ka sala isa ka paglapas batok sa Dios, kag dapat nga ituad sa Iya bangud kay Kristo. Ang tagsa ka dayag nga sala dapat man ipanuad sing dayag. Ang sayup nga nahimo sa isigkatawo dapat himoon nga maayo sa sadtong isa nga nahimoan. Kon ang sin-o nga nagatinguha sang maayong panlawas nakasayup sa paghambal sing malaut, kon sia nagpanggas sing kagubot sa puluy-an, sa mga kasilingan, okon sa iglesia, kag napamata ang mga pagbinahinbahin kag mga pagsinumponganay, kon bangud sa bisan ano nga sayup nga buhat natuytuyan nila ang iban sa sala, ini nga mga butang dapat ipanuad sa atubangan sang Dios kag sa atubangan sadtong nasaypan. “Kon ipanuad ta ang aton mga sala, matutum kag matarung Sia sa pagpatawad sa aton sang aton mga sala, kag sa pagtinlo sa aton sa tanan nga mga kalautan.”¹¹

Kon ang mga sayup mapaayo na, sarang na kita makapahayag sang mga kinahanglan sang masakit sa Ginoo sa malinong nga pag-too, suno sa pagmandu sang Iya Espiritu. Nahibal-an Nia ang tagsa ka tawo sa ngalan, kag nagatatap sa tagsa tagsa kaangay abi sang wala na sing iban sa duta nga Iya ginhatagan sang Iya hinigugma nga Anak. Tungud kay ang gugma sang Dios tama ka daku kag wala ginakabus, ang masakit dapat pabaskugon sa pagsalig sa Iya kag sa pagkamalipayon. Ang paghimudos nahanungud sa ila kaugalingon magakabangdanan sa paghatag sa ila sing kaluya kag balatian. Kon [116] sila magpaibabaw sa kasubu kag kadulum, ang ila palaabuton sa pagayo manginmaayo; kay “ang mga mata ni Jehoba yara sa ibabaw” sang “mga nagahululat sang iya kalooy.”¹²

Pagpasakup sa Kabubut-on sang Dios

Sa pangamuyo tungud sa masakit, dapat nga pagpahanumdu-mon nga “wala naton mahibaloi kon ano ang pag-ampo siling sang dapat.”¹³ Wala kita makahibalo kon bala ang pakamaayo nga aton ginahandum maayo okon indi. Busa ang aton mga pangamuyo dapat maglakip sini nga hunahuna: “Ginoo, ikaw nakahibalo sang tag

¹⁰1.Juan 2:1.

¹¹1.Juan 1:8.

¹²Salmos 33:18

¹³Roma 8:26

sa ka tinago sang kalag. Ikaw nakakilala sini nga mga tawo. Si Jesus, nga ila Mananabang, naghatag sang Iya kabuhi tungud sa ila. Ang Iya gugma tungud sa ila daku sang sa amon. Busa, kon ini sa imo kahimayaan kag sa kaayohan sang ginasakit, nagapangayo kami, sa ngalan ni Jesus, nga mauli sila sa maayo nga panlawas. Kon ini indi sa Imo kabubut-on nga sila mapaayo, nagapangayo kami nga ang Imo bugay maglipay kag ang Imo pagtambong magsakdag sa ila sa ila mga pag-antus.”

[117] Ang Dios nakahibalo sang katapusan kutub sa ginsuguran. Sia nakakilala sang mga tagiposoon sang tanan nga mga tawo. Sia makabasa sang tagsa ka tinago sang kalag. Nahibaloan Nia kon bala yadtong ginhalaran sang pangamuyo sarang okon indi sarang makaantus sang pagtilaw nga magaabut sa ila kon abi sila magkabuhi. Nahibal-an nia kon bala ang ila kabuhi mangin pakamaayo okon pakamalaut sa ila kaugalingon kag sa kalibutan. Ini among isa ka katarungan kon ngaa. sang kita magapahayag sang aton pagampo sing may kainit, dapat kita magsiling, “Apang indi ang akon kabubut-on, kondi ang sa Imo, ang matuman.”¹⁴ Si Jesus nagdugang sini nga mga pulong sa pagpasakup sa kaalam kag kabubut-on sang Dios sang didto sa katamnan sang Getsemani nagampo Sia, “Amay Ko, kon sarang, ipataliwan sa Akon ini nga tagayan.”¹⁵ Kag kon ini sila nagakaigo sa Iya, nga Anak sang Dios, daw ano pa gid ka nagakaigo ini sa mga bibig sang mamalatyon, makasasala nga mga tawo!

Ang nagakasinanto nga banas amo ang pagpanugyan sang aton mga handum sa aton maalam sa tanan, langitnon nga Amay, kag nian, sa himpit nga pagsalig, magsalig sang tanan sa Iya. Nahibal-an ta nga ang Dios magapamati sa aton kon kita magpangayo suno sa Iya kabubut-on. Apang ang pagpamilit sang aton pagampo sa indi ipagpasakup ang espiritu indi matarung; ang aton mga pangamuyo magakuha sang bayhon, indi sang sugo, kondi, sang pakilooy.

May yara nga mga hitabu sa diin ang Dios nagahikot sing tapat bangud sa Iya langitnon nga gahum sa paguli sang maayong panlawas. Apang indi ang tanan nga masakit nagalayo. Madamu ang

¹⁴Lukas 22:42.

¹⁵Mateo 26:39.

ginpapahigda sa pagtulog sa kay Jesus. Si Juan sa pulo sang Patmos ginsugo sa pagsulat: “Mga bulahan ang mga minatay

nga kutub karon nagakalamatay sa Ginoo: hoo, nagasiling ang Espiritu, agud nga magpalahuway sila sa ila mga pagpangabudlay; kay ang ila mga binuhatan nagasolonod sa ila.”¹⁶ Gikan sa sini makita ta nga kon ang mga tawo indi mabangon sa maayo nga panlawas, indi sila, bangud sini, mahukman nga kulang sing pagtoo.

Tanan kita nagahandum sang dali kag tadlong nga mga sabat sa aton mga pangamuyo, kag ginapanulay kita sa pagpakaluya kon ang sabat malantang okon mag-abut sa bayhon nga wala naton ginapaabuta. Apang ang Dios tama kaalam kag kaayo sa pagsabat sa aton mga pangamuyo gihapon sa amo gid nga tion kag sa amo gid nga bagay nga aton ginahandum. Magahimo Sia sing labi kag maayo para sa aton sang sa magtuman lamang sang tanan ta nga luyag. Kag tungud kay sarang ta masaligan ang Iya kaalam kag gugma, indi ta pagpangayoon sa Iya nga pasugtan ang aton kabubut-on, kondi nga magtinguha kita sa pagsulud kag sa pagtuman sang Iya tinutuyo. Ang aton mga handum kag mga interes dapat dulaon sa Iya kabubut-on. Ining mga inagihan nga nagatilaw sang pagtoo para sa aton nga kaayohan. Bangud sa ila ginapahayag kon bala ang aton pagtoo matuud kag hanuut, nga nagasandig lamang sa pulong sang Dios, okon nagasandig sa mga hitabu, nga wala sing kasegurohan kag mabinaylohon. Ang pagtoo ginapabaskug bangud sa pagbanatbanat. Dapat ta tugutan ang pagkamapailubon sa paghimo sang iya himpit nga buhat, nga pagdumdumon nga may yara nga mga hamili nga mga saad sa mga Kasulatan para sa sadtong nagahulat sa Ginoo.

Indi ang tanan nakahangup sini nga mga palatukuran. Madamu sang mga nagapalangita sang manugpaayo nga kalooy sang Dios ang nagahulunahuna nga dapat sila mag-agum sang tadlong kag madali nga sabat sa ila mga pangamuyo okon indi gani ang ila pagtoo may sayup. Tungud sini nga katarungan, yadtong ginpaluya sang balatian kinahanglan nga laygayan sing mainalamon, nga magbulhat sila sing mainalamon. Indi sila dapat magpatumbaya sang ila katungdanan sa mga abyan nga magkalabilin, okon magpatumbaya sa paggamit sang mga galamiton kinaugali sa pagpahauli sang ila panlawas.

¹⁶Bugna 14:13

[119] Sa masunsun may katalagman sa pagsayup diri. Nagatoo nga sila mapaayo sa sabat sang pangamuyo, ang iban nahadlok na sa paghimo sing bisan amo nga daw magapahayag sang ila pagkakulang sang pagtoo. Apang indi sila magpatumbaya sa paghusay sang ila mga pagkabutang subung nga ginahandum nila nga himoon kon sila nagapaabut nga pagkuhaon sang kamatayon. Kag indi man sila magkahadlok sa pagmitlang sang mga pulong sa pagpabaskug okon laygay nga sa tion sang pagbulagay buut nila ihambal sa ila mga hinigugma.

Mga Galamiton nga Bululong; mga Halimbawa sang Biblia

Yadtong nagatinguha sang pagayo bangud sa pangamuyo indi magpatumbaya sa paggamit sang mga galamiton nga bululong nga ila malambutan. Indi pagpanghiwala sang pagtoo ang paggamit sang amo nga mga bululong nga gin-aman sang Dios sa pagkuha sang kasakit kag sa pagbulig sa kinaugali sa iya buluhaton sa pagpaayo. Indi pagpanghiwala sang pagtoo ang pagcooperar sa Dios, kag ang pagbutang sang ila kaugalingon sa kahimtangan nga labi ka favorable sa pagpaayo. Ang Dios nagbutang sina sa aton gahum ang pagkuha sang kaalam sang mga kasugoan sang kabuhi. Ini nga kaalam ginbutang sa malambutan naton para nga aton gamiton. Dapat ta gamiton ang tagsa ka galamiton sa pagpahauli sang panlawas, pagpamentahaan ang tagsa ka butang nga sarang mahimo, nga magpangabudlay sing nagakasinanto sa mga kasugoan kinaugali. Sang makapangamuyo na kita tungud sa pagayo sang masakit, makapangabudlay kita upod sang tanan kag labi nga kabaskug, nga pagpasalamatan ang Dios nga may privilegio kita sa pagcooperar sa Iya, kag pangayoon ang Iya pakamaayo sa lalang nga Iya gin-aman sa Iya kaugalingon.

[120] May pahanugot kita sa pulong sang Dios sa paggamit sung galamiton nga mga bululong. Si Esekias, hari sa Israel, nagmasakit, kag ang manalagna sang Dios nagdala sa iya sang balita nga matatay sia. Nagsinggit sia sa Ginoo, kag ang Ginoo nagpamati sa Iya alagad, kag ginpadal-an sia sing balita nga napulog lima ka tuig ang idugang sa iya kabuhi. Karon ang isa ka pulong gikan sa Dios nakapaayo unta gilayon kay Esekias; apang ginhatagen sia sing

pinasahi nga pagtudlo, “Magkuha sila sing linamas nga igos, kag ihampol sa pugsa, kag magaayo sia.”¹⁷

Sa isa ka hitabu si Kristo naghaplas sang mga mata sang isa ka bulag nga tawo sang lunang, kag sugoon sia, “Magkadto ka, manghugas ka sa punong sa Siloe. . . . Busa nagkadto sia kag nanghugas sia, kag nagbalik nga may itolulok. “¹⁸ Ang pag-ayo sarang lamang mahimo bangud sa gahum sang daku nga Manugpaayo, apang si Kristo naggamit sang sensilyo nga mga galamiton sang kinaugali. Sang wala sia nagapahanugut sang mga drugas nga mga bulong, ginpamatud-an Nia ang paggamit sang sensilyo kag kinaugali nga mga bulong.

Sang makapangamuyo na kita tungud sa pag-ayo sang masakit, bisan kon ano ang gowa sang hitabu, indi ta magpakawala sang pagtoo sa Dios. Kon kita pagtawgon sa pagsugata sang pagkawala sang ginahigugma, pagbatonon ta ang mapait nga tagayan, nga pagdumdumon nga ang kamot sang Amay nagauyat sina sa aton mga bibig. Apang kon pananglitan ang maayong panlawas iuli dapat nga indi ta pagkalipatan nga ang nagbaton sang manug-ayo nga kalooy nabutang sa idalum sang binag-o nga katungdanau sa iya Manunuga. Sang natinloan ang napulo ka mga aroon, isa lamang ang nagbalik sa pagpangita kay Jesus, kag hatagan Sia sang himaya. [121] Indi kita mag-angay sa indi mahinunahunaon nga siam, nga ang ila mga tagiposoon wala matandug sang kalooy sang Dios. ” Ang tanan nga maayo nga hatag, kag ang tanan nga hias nga himpit, nagagikan sa kahitaasan, sa Amay sang mga kapawa, nga sa iya wala ang pagliwanliwan, bisan ang landing sang pagbalhin. ”¹⁹

* * * * *

¹⁷Isaias 38:21

¹⁸Juan 9:7

¹⁹Jakobo 1:17

[122] **Kabanata 10—Ang Kaalam sa Pagtatap sang Lawas**

“KAMO AMONG SIMBAHAN SANG DIOS.” “INDI MAKASULUD SA IYA BISAN ANO NGA MAHIGKU.”

ANG kaalam nga ang tawo manginsimbahan sang Dios, isa ka puiuy-an nga pahayagan sang Iya himaya, dapat manginmataas nga pagpabaskug sa pagtatap kag pagpatubu sang aton mga gahum sa lawas. Sing mahinadlukon kag makatilingala ang Manunuga naghimo sang kalawasan sang tawo, kag ginasugo Nia kita sa pagtoon sa iya, hangpon ang iya mga kinahanglan, kag himoon ang aton bahin sa paghuput sa iya gikan sa katalagman kag kadagtaan.

Ang Circulacion sang Dugo

[123] Agud sa pag-agnm sang maayong panlawas, dapat kita may maayo nga dugo; kay ang dugo amo ang ilig sang kabuhi. Nagakaayo sia sang mga nagkapierde, kag nagahatag sing isalagud sa lawas. Ivon mahatagan sia sang nagakaigo nga elemento sang pagkaon kag kon matinloan kag mapabaskug sia bangud sa pagduut nia sa putli nga hangin, nagadala sia sing kabuhi kag kabaskug sa tagsa ka bahin sang kalawasan. Sa labi ka himpit ang circulacion, labi man kaayo ang paghimo sina nga buluhaton.

Sa tagsa ka kibo sang tagiposoon, ang dugo dapat magkadto sing madali kag sing mahulas sa tanan nga bahin sang lawas. Ang iya circulacion dapat nga indi pagsablagan bangud sang pikit nga mga panapton okon mga paha, okon bangud sa kulang nga panapton sa mga batiis kag mga butkon. Ang bisan ano nga nagasablag sang circulacion nagapilit sang dugo pabalik sa tagiposoon nga nagapatubas sang paggutok sang dugo. Ang sakit sa olo, ubo, madasig nga kibo sang tagiposoon, okon indi matunawan, amo sa masunsun ang patubas.

Pagginhawa

Agud may maayo kita nga dugo, dapat kita magginhawa sing maayo. Ang bug-os, madalum nga pagginhawa sa pagpasulud sang putli nga hangin, nga nagapuno sang mga baga sang oxegina, naga-paputli sang dugo. Nagahatag sila sa iya sang isa ka masili nga color, kag ipadala sia, subung nga isa ka manughatag kabuhi nga sulog, sa taga ka bahin sang lawas. Ang maayo nga pagginhawa nagahatag sa mga nervios sing maayo nga balatiagon; nagaagda sang gana, kag nagahatag sing himpit nga pagpatunaw; kag nagaganyat sia sang maayo, makapahauli nga tulog.

Ang mga baga dapat nga tugutan sing labing daku nga kahalwayan nga mahatag sa iya. Ang ila capacidad magatubu bangud sa hilway nga paghulag; kag nragabuhin man kon sila mapiotan kag mapigos. Amo ina nga malain ang efecto sang masami nga pamatasan ilabi nagid sa mga buluhaton nga firme lang pungko nga ang isa nagasungkuk sa iya buluhaton. Sa sini nga kahimtang- [124] gan indi mahimo ang pagginhawa sing madalum. Ang hapaw nga pagginhawa sa madali mahimo nga pamatasan, kag ang mga baga madulaan sang ila gahum sa paghitad. Ang kaangay man nga efecto mahimo sang hugot nga paggamit sang paha. Ang nagakaigo nga lugar indi mahatag sa naidalum nga bahin sang dughan; ang kusug sa tian, nga gintangdu sa pagbulig sa pagginhawa, wala nagahulag sing bug-os, kag ang mga baga limitado sa ila hulag.

Sa amo nga bagay indi nagakaigo nga oxigena nga kinahanglan ang mabaton. Ang dugo magahulag sing mahinay. Ang higku, makahililo nga butang, nga dapat pagowaon gikan sa mga baga bangud sa pagginhawa, mahawiran, kag ang dugo manginindi putli. Indi lamang ang mga baga, kondi ang suloksulok, atay, ang utok mal-abtan man. Ang panit magadalag, ang pagpatunaw magamahinay; ang tagiposoon magabatyang sing kaluya, ang utok magamagal-um; ang mga hunahuna magagumon; ang kadulum maabut sa espiritu; ang bug-os nga lawas magamaluya kag matamad, kag pinasahi nga madali duktan sang balatian.

Putli nga Hangin

[125] Ang mga baga nagapagowa sing dayon sang mga higku, kag kinahanglan sila nga mahatagan sing dayon sang bag-o nga hangin. Ang indi putli nga hangin wala nagahatag sing nagakaigo nga kinahanglan nga oxigena, kag ang dugo magakadto sa utok kag sa iban nga mga organo sang lawas nga indi mahatagan sing kusug. Busa amo ina nga ginakinahanglan ang maayo gid nga ventilacion.* Ang pagpuyo sa natakup, indi maayo sing ventilacion nga mga hulut, sa diin ang hangin patay kag mahigku, nagapaluya sang bug-os nga lawas. Magamadali sia maduktan sang kataro, kag ang diutay nga payasyas nagaagda sang balatian. Ang pagpabukot sa sulud sang balay amo ang nagahimo sa madamu nga mga babae nga malun-ad kag maluya. Nagaginhawa sila sang amo man nga hangin sing liwan liwan, tubtub nga mapun-an sia sang makahililó nga mga butang nga ginapagowa sa lawas bangud sa mga baga kag mga buhobuho sang panit; kag sa amo nga bagay ang mga higku mapabalik liwan sa dugo.

Ventilacion kag Silak sang Adlaw

Sa pagpatindug sang mga tinukod (balay) sia para tuyo sa publico okon para puluy-an, himoon ang paghalong nga maamanan sia sing maayo nga ventilacion kag masudlan sang bugana nga silak sang adlaw. Ang mga simbahan kag mga eskuelahan sa masunsun kulang sini nga butang. Ang pagpatumbaya sang nagakaigo nga ventilacion amo ang may daku nga salabton sang mga pagpatuyo kag mga kabundol nga nagalaglag sang patubas sang madamu nga sermon kag nagahimo sang buluhaton sang maestro nga mabudlay kag indi mabinungahon.

Sa malambutan sang masarangan, ang tanan nga mga tinukod nga ginatuyo nga pagapuy-an dapat ibutang sa mataas nakanalan sing maayo nga duta. Ini magapaseguro sang mamala nga duug, kag magapugung sang katalagman sa balatian gikan sa kahun-og kag kahigku. Ini nga butang sa masunsun wala ginatalupangda sing maayo. Ang dayon nga pagsakit, grave nga mga balatian, kag

*Ventilacion, hilway nga pagsulud kag paggowa sang hangin bangud sa mga bintana kag gawang.

madamu nga kamatay ginapatubas sang kahun-og kag kabahu sang manubu walay iligan nga duug.

Sa pagpatindug sang mga balay labi gid ka importante ang pagkuha sang maayo nga ventilacion kag bugana nga silak sang adlaw. Dapat may yara nga hilway nga pagsulud sang hangin kag bugana nga silak sa tagsa ka hulot sang balay. Ang mga hulot nga tulologan dapat areglahon nga may iya nga hilway nga circulacion sang hangin adlaw kag gab-i. Wala sing hulot nga igo nga himoon nga tolologan luwas lamang kon mabuksan sia adlaw adlaw sa hangin kag sa silak sang adlaw. [126]

Katinloan

Ang labi nga pagkatinlo kinahanglan sa maayong panlawas sang lawas kag sang painoino. Ang mga kahigkuan ginapagowa sing dayon gikan sa lawas paagi sa panit. Ang iya linaksa nga mga bohoboho malupnan sing madali luwas lamang kon mahuptan sila sing matinlo bangud sa masunsun nga paligós, kag ang mga kahigkuan nga dapat maggowa sa panit mahimo nga dugang nga lulan sa iban nga mga organo sa pagpagowa sang mga higku.

Kalabanan nga mga tawo ang magabaton sing kaayohan gikan sa mabugnaw okon sa labaab nga paligos kada adlaw, aga kag hapon. Sa baylo sang pagdugang sang katalagman sa pagkuha sang kataro, ang pagpaligos, kon makuha sing nagakaigo, nagasagang sa lawas batok sa kataro, tungud kay nagapaayo sia sang circulacion; ang dugo ginadala sa kadaygan, kag ang labi ka hulas kag regular nga ilig mahimo. Ang painoino kag lawas angay nga mapabaskug. Ang mga unod mahimo nga labi ka mapinahanunoton, ang painoino magalabi ka athag. Ang paligos manugpahauli sang mga nervios. Ang paligos nagabulig sa mga kasudlan, sa suluksuluk, sa atay, nga nagahatag sing panlawas kag kusug sa kada isa, kag nagapaayo sang pagtunaw.

Importante man nga ang panapton paghuptan nga matinlo. Ang mga bayo nga ginabayo nagasalupsup sang mga higku nga mga butang nga ginapagowa sa lawas bangud sa mga buhobuho; kon indi sila mailisan kag malabhan sing masunsun, ining mga kahigkuan masalupsup liwan sa lawas. [127]

Ang tagsa ka bayhon sang pagkadili matinlo nagaduyog sa balatian. Ang mga kagaw nga manugdala sang kamatayon bugana sa

madulum, ginapatumbayaan nga mga higad, sa mga nagakadunot nga mga basura, sa mahumog nga lugar kag sa mga agop-op. Wala sing mga salin nga mga utanon okon tinumpok nga mga dagas sang kahoy nga pagtugutan sa pagpabilin sa malapit sang balay sa pagkadunot kag sa paghilo sang hangin. Wala sing butang nga indi matinlo okon nagakadunot nga pagtugutan sa sulud sang balay. Sa mga banwa okon mga ciudad nga ginakabig nga labi gid ka ayo sa panlawas, madamu nga mga pamalatian ang natoltol pabalik sa nagakadunot nga mga butang sa palibut sang puluy-an sang indi mahinalongon nga panimalay.

Ang himpit nga katinloan, bugana nga silak sang adlaw, mahinalongon nga pagtatap sang sanitacion sa tagsa gid ka bahin sang kabuhi sa puluy-an, labi ka kinahanglan sa pagkahilway gikan sa balatian kag sa kalipayan kag kabaskug sang mga nagapuluyo sa puluy-

* * * * *

Kabanata 11—Ang Pagbantay sang Maayong Panlawas sa mga Israelinhon

[128]

*MAY YARA NGA MAAYONG PANLA-WAS SA PAGTUMAN SANG
KASUGO AN SANG DIOS.*

SA mga pagtolon-an nga ginbatag sang Dios sa Israel, ang paghuput sang maayong panlawas nagabaton sing labi kaayo nga pagtalupangud. Ang mga tawo nga naggilikan sa kahiolipnan nga may indi matinlo indi maayo sa panlawas nga mga batasan nga among iya pinatubas, ginbutang sa labing maid-id nga paghanas sa kahanayakan sa wala pa sila makasulud sa Kanaan. Ang mga palatukuran sa maayong panlawas gintudlo, kag ang mga kasugoan sanitaria ginpatuman

Pagpugung sang Balatian

Indi lamang sa ila pag-alagdan religioso, kondi sa tanan nga buluhaton sa ila matag-adlaw nga kabuhi ginbantayan nila ang ginkalainan sang matinlo kag indi matinlo. Ang tanan nga makaduut sa makalalaton okon sa makahi- ligku nga mga balatian ginapabulag sa campamento, kag indi sila ginatugutan sa pagbalik sa indi anay makapaninlo sing himpit sa lawas kag sa panapton. Sa bitabu sang isa nga matapikan sang makahiligku nga balatian, ang pagmandu ginahatag:

[129]

“Ang tanan nga higdaan nga iya ginhigdaan magamahigku sia, kag ang tagsa ka galamiton nga malingkoran nia magamabigku ini. Bisan sin-o nga tawo nga magkamlut sang iya higdaan magapamunak sang iya mga panapton, kag sia magapanghugas sa tubig, kag magamahigku sia tubtub sa gab-i. Ang maglingkod sa ibabaw sang galamiton nga ginlingkuran nia.. .. magapamunak sang iya mga panapton, kag sia magapanghugas sa tubig, kag magamahigku sia tubtub sa gab-i. Kag ang magkamlut sang bisan ano nga butang nga didto anay sa idalum nia. magamahigku sia tubtub sa hapon;

kag ang magdala sadtong mga butang, magapamunak sang iya mga panapton, kag magapanghugas sia sa tubig kag magamahigku sia tubtub sa gab-i. Kag ang suludlan nga duta nga nakamlot nia pagaboongon, kag ang tanan nga gamit nga kahoy, pagahugasan sang tubig.”¹

Ang kasugoan nahanungud sa aró amo man ang isa ka halimbawa sang pagkatul-id sang pagpatuman sini nga mga regulacion:

[130] “Sa bug-os nga dag-on nga yara sa iya ang pilas, pagapakahigkoon sia (ang aroon) ; mahigku sia; magapuyo sia sing pain; ang iya puluy-an manginluwas sa dulogan. Ang panapton man nga ginasuklub sang may aró, bisan sia panapton nga delana okon panapton nga lino, bisan sia yara sa tindug, bisan sia yara sa pugawa, sa lino okon sa delana, okon sa panit, okon sa bisan ano nga butang nga nahimo sa panit; Pagatolokon sang saserdote ang pilas kon ang pilas naglapad sa panapton,

bisan sia yara sa tindug, bisan sia sa pugawa, okon sa panit, okon sa bisan ano nga buluhaton nga ginhimo sa panit, ang amo nga pilas aró nga amomotol: ang butang mahigku. Busa pagsunogon nia ang panapton, bisan sia sa tindug bisan sia sa pugawa, sa delana okon sa lino, okon sa bisan ano nga gamit nga ginhimo sa panit nga yara ang pilas; kay aró nga amomotol sia, pagasunogon sia sa kalayo.”²

Subung man, kon ang isa ka balay nagapahayag sang kahimtangang nga katalagman nga pagpuy-an sia, ginaguba sia. Ang saserdote “magaguba sang balay, ang iya mga bato, subong man ang iya mga tigkahoy, kag ang tanan nga ginub-an sang balay pagadalhon nia sa gowa sang banwa, sa duug nga mahigku. Labut pa ang magsulud sa sadto nga balay sa bug-os nga dag-on nga natakpan sia, magamahigku sia tubtub sa gab-i; kag ang maghigda sa sadtong balay, magapamunak sang iya mga panapton; ang magkaon man sa sadtong balay, magapamunak sang iya mga panapton.”³

Katinloan

Ang pagkakinahanglan sang pagpaninlo personal gintudlo sa labing makabalatyag nga bagay. Sa wala pa sila magtilipon sa Bukid

¹Lebitiko 15:4-12

²Lebitiko 13:46-52

³Lebitiko 14:45.47

sang Sinay sa pagpamati sa pabantala sang kasugoan bangud sa tingug sang Dios, ang mga tawo ginkinahanglan sa pagpanghugas sang ila mga kalawasan kag pagpamunak sang ila mga panapton. Ini nga tulumanon ginpatuman sa silot sang kamatayon. Wala sing kahigkuan nga pagtugutan sa atubangan sang Dios.

Sa sulud sang panag-on sang ila pagpabilin sa kahanayakan, ang mga Israelinhon dayon nga yara sa wayang, sa diin ang mga kahigkuan makahatag sing diutay lang nga daut sang sa mga pumuluho sa natakup nga mga balay. Apang ang labing maid-id nga pagtalupangud sang katinloan ginkinahanglan sa sulud kag sa gowa sang ila mga layanglayang. Wala sing basura nga ginatugutan sa pagpabilin sa sulud okon sa palibut sang campamento. Ang Ginoo nagsiling:

[131]

“Si Jehoba nga imo Dios, nagalakat sa tunga sang imo dulugan sa pagluwas sa imo kag sa pagtugyan sang imo mga kaaway sa atubangan nimo; ngani ang imo dulugan magmanginbalaan.”⁵

Kalan-on

Ang ginkalainan sa tunga sang matinlo kag indi matinlo ginhimo sa tanan nga mga butang nga kalan-on:

“Ako si Jehoba nga inyo Dios, nga nagpain sa inyo sa iban nga mga katawohan. Busa, kamo magpain sang mga sapat nga matinlo kag sang mga mahigku, kag sang mga pispis nga mahigku kag sang mga matinlo; kag indi ninyo paghimoon nga mga kangil-aran ang inyo mga kalag, nga magpahigku kamo, bisan sa mga sapat, bisan sa mga pispis. . . . sila ginpain ko sa inyo subung nga mga mahigku.”⁶

Madamu nga mga galamiton sa pagkaon nga ginakaon sing hilway sang mga gentil sa palibut nila ang gindumilian sa mga Israelinhon. Indi isa ka pilitay nga pagpain ang ginhimo. Ang mga butang nga gindumilian mga dili maayo sa lawas. Kag ang kamatuuran nga sila ginmitlang nga indi matinlo nagatudlo sing leksion nga ang paggamit sang makadalaut nga mga pagkaon manugpahigku. Yadtong nagalaglag sang lawas nagaduyog man sa paglaglag sang kalag. Ina nagahimo sa manuggamit nga indi takus sa pagpakig-angot sa Dios, nagapaditakus sa iya sa mataas kag balaan nga pag-alagdan.

[132]

⁵Deuteronomio 23:14

⁶Lebitiko 20:24, 25

Mga Bentaha kag mga Regulacion

Sa duta sang saad, ang disiplina nga ginsuguran sa kahanayakan ginpadayon sa idalum sang mga kahimtangan nga uyon sa paghimo sang matarung nga mga pamatasan. Ang mga tawo wala nagagintok sa mga ciudad, kondi ang kada panimalay may iya kaugalingon nga duta, nga nagapasalig sa tanan sang manughatag sang maayong panlawas nga pakamaayo sang natural, indi baliskad nga kabuhi.

Nahanungud sang mapintas, patuyang nga mga pamatasan sang mga Kanaanhon nga inagawan sang Israel, ang Ginoo nagsiling:

“Indi kamo maglalakat sa mga palatukuran sang mga katawohan nga ginsubol ko sa atubangan ninyo; kay ining tanan nga mga kalainan ginbuhat nila, nga tungud sini ginakangil-aran ko sila.”⁷ “Kag dili mo pagpasudlon ang kangil-aran sa imo balay, agud nga indi ka magmangintinagudilian subung sa iya.”⁸

Sa tanan nga buluhaton sa ila matag-adlaw nga kabuhi, ang mga Israelinhon gintudloan sang leksion nga ginpahayag sang Espiritu Santo:

“Wala bala kamo makahibalo nga kamo ang simbahan sang Dios, kag nga ang Espiritu sang Dios nagapuyo sa inyo? Kon may iban nga tawo nga maglaglag sang simbahan sang Dios, ang Dios magaguba sa iya; kay ang simbahan sang Dios balaan, nga mga amo kamo.”⁹

Pagkalipay

[133] “Ang tagiposoon nga malipayon nagahimo sing maayo kaangay sang isa ka bulong.”¹⁰ Ang pagkamasi- nalamaton, pagkasadya, pagkamahigugmaon sa iban, pag salig sa gugma kag pagtatap sang Dios,—ini among labing daku nga bantay sang maayong panlawas. Sa mga Isaraelinhon ini sila mangin amo ang sadsaran sang kabuhi.

Ang panlakatan nga ginhimo makatlo ka veces sa isa ka tuig sa tinuig nga fiesta sa Jerusalem, ang isa ka semana nga pagpabilin sa mga layanglayang sa panag-on sang Fiesta sang Tabernaculo, among mga kahigayonan sa pagpaliwaliwa sa luwas kag sa isa ka kabuhi

⁷Lebitiko 20:23

⁸Deuteronomio 7:26

⁹1 Korinto 3:16, 17

¹⁰Hulubaton 17:22

social. Ining mga fiesta among mga panag-on sa pagkinalipay, nga ginahimo nga matam-is kag labi ka lolo bangud sa mainakupon nga pagbaton nga ginahatag sa mga dumuloong, sa mga Lebinhon, kag sa mga imol.

“Magkalipay ka sa tanan nga kaayohan nga ginhatag sa imo ni Jehoba nga imo Dios, sa imo kag sa imo panimalay, ikaw kag ang Lebinhon, kag ang dumuloong nga yara sa tunga nimo.”¹²

Busa, sa mga olihing tuig, sang ginbasa ang kasugoan sang Dios sa Jerusalem sa mga bihag nga nagbalalik gikan sa Babilonia, kag ang mga tawo naghinibi tungud sang ila mga paglapas, ang mahinuklogon nga mga pulong ginhambal:

“Indi kamo magkalasubu Lakat kamo, kaon kamo sing mga tambok, kag inum kamo sang matam-is, kag padalhi ninyo sing mga ginulot ang mga wala makaaman, kay ining adlaw among balaan sa aton Ginoo; kag indi kamo magkalasubu, kay ang kalipay ni Jehoba among inyo kusug’¹³

Kag ini ginbantala “sa tanan nila nga mga banwa kag sa Jerusalem, nga nagasing. Kadto kamo sa bukid, kag dala kamo sing mga sanga sang olibo nga ti- nanum, kag mga sanga sang olibo [134] nga talonon, kag mga sanga sang mirto, kag mga kapaklangan kag mga sanga sang mga kahoy nga madabong, nga pagahimoon nga mga payagpayag, subung sang nasulat na. Kag naggowa ang banwa kag nagdalala sila sa ila, kag naghilimo sila sing mga payagpayag, ang tagsatagsa sa ibabaw sang iya atop, kag sa ila mga patio, kag sa mga patio sang balay sang Dios, kag sa dalan sang gawang sang mga tubig, kag sa dalan sang gawang ni Epraim. Kag ang bug-os nga katilingban nga nagbalik gikan sa kabihagan, naghimo sing mga payagpayag kag sa mga payagpayag nagpuluyo sila. Kag may daku gid nga kasadya.”¹⁴

Patubas sang Pagtuman sang Kasugoan sang Dios

Ang Dios naghatag sa Israel sining mga pagtolon-an sa tanan nga palatukuran nga kinahanglan sa ila lawascon subung man sa

¹²Deuteronomio 26:11

¹³Nehemias 8:9,10

¹⁴Nehemias 8:15-17

moral nga panlawas, kag nahanungud sini nga mga palatukuran kag indi lamang nahanungud sa kasugoan moral nga nagsugo Sia sa ila:

“Ini nga mga pulong nga ginasugo ko karon sa imo, mangin sa ibabaw sang imo tagiposoon. Kag pagaitudlo mo sila sa imo mga anak. kag pagaihambal mo sila sa nagalingkod ka sa imo balay, kag sa nagalakat ka sa dalan, kag sa paghigda mo kag kon magbangon ka. Kag pagaisabud mo sila nga tandaan sa imo kamut, kag mangintandaan sila sa agtang sa tunga sang imo mga mata. Kag pagaisulat mo sila sa mga bakalan sang imo balay kag sa imo mga gawang.”¹⁵

[135] “Kag kon ang imo anak magpamangkot sa imo sa adlaw nga magaabut nga magasiling, Ano bala ang kahulogan sang mga pag-pamatuud, sang mga palatukuran kag sang mga tulumanon, nga ginsugo sa inyo ni Jehoba nga aton Dios Magasiling ka sa imo anak: Nagsugo sa aton si Jehoba nga pagibutang naton sa buhat in-ing tanan nga mga palatukuran, nga pagkahadlukan naton si Jehoba nga aton Dios, agud nga may kaayohan kita sa gihapon, kag agud nga pagbuhion Nia kita subung nga ginatanaw karon.”¹⁶

Kon abi gintuman sang Israelinhon ang mga pagtudlo nga ila nabaton, kag ginpamentahaan yadto nga mga bentaha, sila nahimo unta nga talan-awon nga leksion sang kalibutan ayon sa maayong panlawas kag kauswagan. Kon abi subung nga isa ka tinawo nagkabuhi sila suno sa piano sang Dios, nahuptan sila unta gikan sa mga balatian nga nagsakit sa iban nga mga nacion. Labi sa iban nga mga tinawo nakahuput sila unta sing kusug lawasnon kag kusug sa painoino. Nahimo sila unta nga amo ang labing makusug nga nacion sa duta. Ang Dios nagsiling:

“Manginpinapakamaayo ka labi pa sang tanan nga mga katawohan.”¹⁷

“Si Jehoba nagpahayag karon nga ikaw among Iya banwa nga pinasahi, suno sang ginsiling Nia sa imo, agud nga magbantay ka sang tanan Nia nga mga sugo; kag nga pagpakataason ka gid Nia sa ibabaw sang tanan nga mga katawohan nga ginhimo Nia, kag sa

¹⁵Deuteronomio 6:6-9

¹⁶Deuteronomio 6:20, 21, 24

¹⁷Deuteronomio 7:14

kabantugan kag sa himaya, kag nga ikaw manginisa ka banwa nga balaan kay Jehoba, nga imo Dios, suno sang ginsiling Nia.”¹⁸

“Kag magaalabut sa ibabaw nimo ining tanan nga mga pagpakamaayo; kag pagalambuton ka nila, kon magpamati ka sang tingug ni Jehoba nga imo Dios. Pinapakamaayo ka sa banwa kag pinapakamaayo ka sa mga latagon. Pinapakamaayo ang bunga sang imo tian kag ang bunga sang imo duta, kag ang bunga sang imo hayup ka” ang tinubu sang imo kabakahan, kag ang mga magagmay sang imo mga obeha. Pinapakamaayo ang imo pagsulud kag pinapakamaayo ang imo paggowa. ”¹⁹

[136]

“Pagaipadala ni Jehoba ang iya pagpakamaayo sa ibabaw nimo, sa imo mga tambobo kag sa tanan nga buluhaton sang imo kamut, kag Sia magapakamaayo sa imo sa duta, nga ginahatag sa imo ni Jehoba nga imo Dios. Si Jehoba magapatindug sa imo nga banwa nia nga balaan suno sang ginsumpa Nia sa imo, kon magbantay ka sang mga sugo ni Jehoba nga imo Dios, kag kon maglakat ka sa mga dalanon. Kag ang tanan nga mga banwa sang duta makakita nga ikaw ginhingalanan sang ngalan ni Jehoba, kag pagakahadlukan ka nila. Kag si Jehoba magapadagaya sa imo nga sa kaayohan mo, sa pagpadamu sang bunga sang imo tian, sang bunga sang imo mga kahayupan kag sang bunga sang imo duta, sa ibabaw sang duta nga ginsumpa ni Jehoba sa imo mga ginikanan nga pagaihatag Nia sa imo. Pagabuksan ni Jehoba nga sa imo ang langit, ang Iya maayo nga bahandi, sa paghatag sang ulan sa imo duta sa iya panag-on kag sa pagpakamaayo sang tanan nga buluhaton sang imo mga kamut Kag si Jehoba magabutang sa imo nga olo kag indi ikog; kag didto ka lamang sa ibabaw, kag indi ka didto sa idalum, kon magpamati ka sang mga sugo ni Jehoba nga imo Dios nga ginasugo ko karon sa imo, sa pagbantay sa ila kag pagbutang sa ila sa buhat.”²⁰

Sa kay Aaron nga pinakamataas nga saserdote kag sa iya mga anak ang pagmandu ginhatag:

“Sa subung sini pagpakamaayohon ninyo ang mga inanak ni Israel, sa pagsiling sa ila:

“Pagpakamaayohon ka ni Jehoba kag bantayan ka niya:

[137]

¹⁸Deuteronomio 26:18, 19

¹⁹Deuteronomio 28:2-6

²⁰Deuteronomio 28:8.13

Pagpasidlakon ni Jehoba ang iya nawong sa ibabaw nimo,
Kag maghikalooy sa imo:

Bayawon ni Jehoba sa ibabaw nimo ang iya nawong,
Kag magahatag sa imo sing paghidaet.

Kag sa sini pagaibutang nila ang akon ngalan sa ibabaw
sang inanak ni Israel;

Kag pagapakamaayohon ko sila.” ²¹

“Ang imo kusug magadugay subung sang imo kaadlawan.

Wala gid sing kaangay ang Dios ni Jesurun,

Nga nagsakay sia sa ibabaw sang kalangitan sa pagbu-
lig sa imo,

Kag sa iya pagkaharianon ginadala sia sa ibabaw sang
kapanganuran.

Ang imo dalangpan amo ang Dios sang mga katuigan,
Kag ang mga butkon nga walay katubtuban yara sa ida-
lum nimo:

Si Israel nagapuyo sing pain nga masinaligon,

Ang tuburan ni Jakob lamang.

“Sa isa ka duta sang trigo kag sang duga sang ubas;

Hoo, ang iya langit nagapatulo sang tun-og.

Bulahan ka, O Israel:

Sin-o ang subung sa imo, isa ka banwa nga linuwas ni
Jehoba,

Ang taming sang imo pagtabang

Kag ang hinganiban sang imo pagkadaku!” ²²

Ang Israelinhon nahulog sa pagtuman sang tinutuyo sang Dios,
kag sa amo man nahulog sila sa pagbaton sang mga pakamaayo nga
untani nagin-ila. Apang sa kay Josep kag kay Daniel, sa kay Moises
kag kay Eliseo, kag sa madamu pa nga iban, may aton kita nga mga
[138] dung- ganon nga mga halimbawa sang mga patubas sang matuud
nga piano sang pangabuhi. Ang amo man nga pagkatutum sa karon
nga mga adlaw magapatubas sang amo man nga mga patubas. Sa
aton ginsulat:

²¹Numeros 6:23; 6:24-27

²²Deuteronomio 33:25-29

“Kamo amo ang kaliwatan nga pinili, ang harianon nga pagkasaserdote, banwa nga balaan, mga katawohan nga kaugalingon sang Dios, agud nga igbantala ninyo ang mga pagkamalahalon sadtong nagtawag sa inyo gikan sa mga kadudulman sa iya kalatingalahan nga kapawa.”²³

* * * * *

²³Pedro 2:9

[139]

Kabanata 12—Panapton

“ANG BISAN ANO ANG IYA ISILING SA INYO, HIMO-A

ANG BIBLIA nagatudlo sang kaugdang sa panapton. “Amo man ang mga babae, magpalamuni sila sing panapton nga maugdang.”¹ Ini nagadumili sang pakitakita sang panapton, masili nga mga kolor, tama nga mga puni. Ang bisan ano nga pahitu nga gintuyo sa pagpaamag sang atension sang isa didto sa nagagamit okon nagapukaw sang pagdayaw, wala masakup sa maugdang nga panaput nga ginatudlo sang pulong sang Dios.

Ang aton mga panapton mangin-indi malahalón,— indi sang may “bulawan, okon mga mutya, okon panapton nga malahalón.”²

[140]

Ang kuarta among isa ka tinulin lamang gikan sa Dios. Indi ina aton nga paggastohon sa pagbusug sang bugal okon sang mga tinguha. Sa kamut sang mga inanak sang Dios ina among pagkaon para sa mga ginutum, kag panapton sa mga hubu. Ina among palalipdan sang mga linupig, lalang sang maayong panlawas sa masakit, lalang sa pagwali sang balita sa imol. Makadala ka sing kalipayan sa madamu nga mga tagiposoon bangud sa paggamit sing mainalamon sang mga galastohon nga sa karon ginagamit para sa mga talan-awon. Pamalandunga ang kabuhi ni Kristo. Ton-i ang Iya karakter, kag mangin-umalambit ikaw upod Nia sa Iya pagdumili sang kaugalingon.

Sa mga nagaprofesar nga Kristohanon nga kalibutan ang ginagasto para sa mga alahas kag walay kinahanglan nga mga malahalón nga panapton igo nga ikapakaon sang tanan nga ginagutum kag sa pagpabaya sa mga hubu. Ang moda kag ang pakitakita nagsalup-sup sang mga galastohon nga unta makahatag sing kalipay sa mga imol kag sa mga nagaalantus. Ginakawatan nila ang kalibutan sang maayong balita sang gugma sang Manluluwas. Ang buluhaton sang Ginoo nagaluya. Kadamuan ang nagakaladula tungud sa kagutum

¹1 Timoteo 2:9

²Timoteo 2:9

sang pagtudlo Kristohanon. Wala labut sang mga yara sa aton kaugalingon nga mga gawang kag sa mga malayo nga mga kadutaan ang mga gentil wala matudlo-i kag wala maluwas. Sang pinun-an sang Dios ang duta sang Iya kabugana, kag pun-an ang iya mga tambobo sang tanan nga kalipayan sang kabuhi, sang iya kita ginhatagan sing labi ka hilway sang manugluwas nga kaalam sang Iya kamatuuran, ano nga balibad ang mahatag ta sa pagtugot sang mga paghibi sang mga balo kag mga ilo, sang masakit kag mga nagaalantus, sang mga wala matudlo-i kag mga wala maluwas, sa pagsaka sa langit? Sa adlaw sang Dios, kon madala na sila sa pag-atubang sa nawong kag nawong sa Iya nga naghatag sang Iya kabuhi tungud sining mga nagakinahanglan, ano nga pamalibad ang mahatag sadtong nagagalmit sang ila tion kag sang ila pilak sa mga palatuyangan nga ginadumilian sang Dios? Sa mga tagsubung si Kristo indi bala magsiling. “Gingutum ako, kag wala kamo magpakaon sa akon; gin-uhaw ako, kag wala kamo maghatag sa akon sing ilimnon; ... hubu, kag wala ninyo Ako nagsaputi; masakit, kag sa bilanggoan, kag wala kamo magduaw sa Akon.”? ³

[141]

Apang ang aton panapton, sang dapat nga magmaugdang kag sensilyo, dapat nga may maayo nga kalidad, nagakabagay nga kolor, kag nagakaigo sa buluhaton. Dapat sia pilion tungud sa iya pagkadurable sa baylo sang ipakitakita. Dapat sia sa paghatag sing kainit kag nagakaigo nga proteccion. Ang mainalamon nga babae nga ginasaysay sa Hulubaton “Wala magakabadlok sang niebe sa iya balay, kay ang iya bug-os nga panimalay nagauluslub sing panapton.” ⁴

Ang aton panapton dapat magmatinlo. Ang indi pagkatinlo sa panapton indi man maayo sa panlawas, kag makapadagta man, sa lawas kag kalag. “Kamo ang simbahan sang Dios Kon may iban nga maglaglag sang simbahan sang Dios, ang Dios magaguba sa iya.” ⁵

Sa tanan nga bagay ang panapton dapat manginmaayo sa panlawas. “Sa ibabaw sang tanan nga mga butang,” ang Dios nagahandum sa aton nga “may maayo nga kalawasan, “—maayong panlawas sang lawas kag sang kalag. Kag kita manginmanugpangabudlay

³Mateo 5:42, 43.

⁴Hulubaton 31:21

⁵1 Korinto 3:16, 17

kaupod Nia tungud sa maayong panlawas sang kalag kag sang lawas. Ini sila tanan ginapauswag sang panapton nga maayo sa panlawas.

[142] Dapat sia may iya nga bugay, kagayon, kag pagkakaigo sang kiuaugali nga pagkasensilyo. Si Kristo nagpaandam sa aton batok sa bugal sang kabuhi, apang indi batok sa iya bugay kag sa iya kinaugali nga kagayon. Nagtudlo sia sa mga kabulakan sa latagon, sa lirio nga nagabusdag sang iya kaputli, kag nagsiling, “bisan pa si Salomon sa bug-os nia nga himaya wala makapanaput subung sang isa sini sa ila.”⁶ Sa sini bangud sa mga butang sang kinaugali si Kristo nagahalimbawa sang ka-gayon nga ginapakamahal sang Langit, ang maugdang nga bugay, ang pagkasensilyo, ang kaputli, ang pagkakaigo, nga magahimo sang aton panapton nga makalilipay sa Iya.

Ang labing magayon nga panapton ginasugo Nia sa aton nga aton ipanapot sa aton kalag. Wala sing puni sa gowa nga makaangay sa kamahal kag kagayon sa sinang “mahagup nga espiritu kag makighidaeton,” nga sa Iya atubangan “among kamahalan gid.”⁷

Sa sadtong nagahimo sang mga palatukran sang Manluluwas nga ila mandu, daw ano ka hamili ang Iya mga pulong nga saad:

“Ngaa nagahilimud-os kamo nahanungud sang panapton?” “Kon ang hilamon sa latagon nga karon ara, kag buas igadap-ong sa dapog, ginasaputan sang Dios, indi bala magasaput sia sing labi pa sa inyo? ... Busa dili kamo maghilimud-os, nga nagsiling, Ano ang aton pagaipanaput ? kay ang inyo Amay nga langitnon nakasayud nga kamo may kinahanglan sini nga tanan. Apang pangitaon anay ninyo ang ginharian sang Dios kag ang iya katarungan, kag tanan ini nga mga butang pagaidugang sa inyo.”⁸

“Ginahuptan mo sa himpit nga paghidaet ang tawo nga ang iya hunahuna nagapabilin sa Imo; kay nagsilig sia sa Imo.”⁹

Ang Tulumanon sang Moda

[143] Daw ano ka lain ini sa kabudlay, sa walay kalinongan, sa balatian kag pagkakailo, nga patubas sang tulu- manon sang moda! Daw

⁶Mateo 6:29

⁷1 Pedro 3:4

⁸Mateo 6: 28. 30-33

⁹Isaias 26:8

ano ka batok sa mga palatukuran nga ginhatag sa mga kasulatan ang madamu nga mga paagi sang pagpanaput nga ginapatuman sang moda! Dumduma ang mga tabas nga naglutaw sa nagligad nga pila ka gatus ka mga tuig okon sa nagligad nga pila lang ka napulo ka mga tuig. Kapid-an sa ila, kon indi sa moda, ang pagatawgon nga indi sa kaugdang; kapid-an ang tawgon nga indi anyo sa isa ka but-anan, mahinadlukon sa Dios, matinahoron sa kaugalingon nga babae.

Ang paghimo sing mga pagbaylo sa bayo tungud lamang sa moda wala ginaaprobahi sang pulong sang Dios. Ang pagbaylo sang mga tabas kag pagbutang sing mga padihotdihotan, malahalon nga mga puni nagausik sang tion kag mga pilak sang manggaranon, kag nagahagas sang kusug sang painoino kag kalag. Nagahatag sila sing mabug-at nga lulan sa mga tungatunga kag sa mga imolimol nga mga klase. Madamu sang mga halus makikita sing pangabuhian, kag nga bangud sa sensilyo lang nga tabas makahimo sang ila kaugalingon nga panapton, ang mapilitan sa pagkadto sa mga modesta agud nga makasunod lang sang moda. Madamu sang imol nga mga babae, nga nagakaibug sang mga pakitakita kag mga maayo nga moda sang manggaranon, ang napahaylo pakadto sa banas sang pagkamalimbongon kag kahuluy-an. Madamu nga mga puluy-an ang ginkawalaan sang kaayohan, madamu nga mga tawo ang nadala sa pagpangawat okon pagkaputo, sa pagbusug lang sang maudha nga mga pangayo sang asawa okon sang kabataan.

Madamu nga mga babae, nga napilitan sa pag-aman para sa iya kaugalingon okon sa iya kabataan sang moda nga mga panaput nga ginakinahanglan sang moda, ang ginhimalaut sa walay pahuway nga paghiulipon. Madamu nga mga iloy upod sang nagakibu nga mga nerbios kag nagakurug nga mga tudlo ang nagapalangabudlay [144] tubtub sa laban na ang kagab-ihon sa pagdugang sa panapton sang iya kabataan sang mga puni nga wala gid nagabulig sa maayong panlawas, sa kalipay, okon sa matuud nga kagayon. Tungud lamang sa moda ginasacrificar nia ang maayong panlawas, kag yanang hidaet sa espiritu nga tama ka kinahanglan sa matarung nga pagmandu sa iya kabataan. Ang pagpatubu sang painoino kag tagiposoon ginpatumbayaan. Ang kalag nagaputut

Ang iloy wala sing tion sa pagtoon sang mga palatukuran sang pagpatubu sang lawas, agud nga makahibalo sia sa pagtatap sang

panlawas sang iya kabataan. Wala sia sing tion sa pag-alagad sa ila mga kinahanglan sa painoino okon espirituhanon, wala sing tion sa pagkaawa sa ila sa ila magagmay nga mga kasulub-an kag mga pagtilaw, okon sa pagpakigbahin sa ila mga ginakabaluk-an kag mga buluhaton.

Sa gilayon nga makaabut sila sa kalibutan ang kabataan ginapasakup sa influencia sang moda. Nagapalamati sila sing labi nahanungud sang bayo sa baylo sang sa nahanungud sa ila Manlu-luwas. Makita nila ang ila mga iloy nga nagausisa sang bitola sang mga moda sing labi ka hanuut sang sa Biblia. Ang pagpakitakita sang panapton ginakabig nga labi ka importante sang sa pagpatubu sang karakter. Ang mga ginikanan kag mga kabataan ginakawatan sadtong labing maayo kag labing matuud sa kabuhi. Tungud lamang sang moda ginakawatan sila sa indi pag-aman para sa kabuhi nga maabut.

Efecto Lawasnon sang Indi Nagakaigo nga Panaput

[145] Ang kaaway sang tanan nga maayo amo ang nagpahito sang invension sang dayon nga pagbaylo sang moda. Wala na sia sing ginahandum nga daku sang sa pagdala sing kasubu kag kahuluy-an sa Dios bangud sa pagpanghikot sing mga pagkailo kag kalaglagaan sa mga katawohan. Ang isa sang mga lalang nga mahimo nia sing mabungahon ini amo ang sa mga pahito sa mga moda, nga nagapaluya sang lawas, subung man nga nagapaluya sang painoino kag nagapakadiutay sang kalag.

Kadamuan sang mga babae ang mga nerbiosa kag hagas sa mga paghimud-os, tungud kay ginadulaan nila ang ila kaugalingon sang putli nga hangin nga nagahimo sang putli nga dugo, kag sang kahilway sang panghulag nga nagapadala sang dugo sing madasig sa mga kaugatan, nga nagahatag sing kabuhi, maayong panlawas kag kusug. Madamu nga mga babae ang nahimo nga mga lupug sa bugos nila nga kabuhi nga unta nagahiagum sang maayong panluwas, kag madamu ang nagkalamatay sa anus kag iban nga mga balatian nga unta nagakalabuhi sang ila tinangdu nga kalawigon nga kabuhi, kon abi nagpalanaput sila suno sa mga palatukuran sang maayong panlawas, kag nagbanatbanat sing hilway sa gowa.

Agud sa pagkuha sing labing maayo sa panlawas nga panapton, ang kinahanglan sang tagsa ka bahin sang lawas dapat nga pagton-an sing maayo. Ang kinaugali sang clima, sang palibut, ang kahimtangan sang panlawas, ang edad kag ang buluhaton dapat tanan nga pagtalupangdon. Ang tagsa ka panid sang panapton dapat sa pagigo sing mahulas, nga indi magsablag sang circulacion sang dugo, okon sang hilway, bug-os, kinaugali nga pagginhawa. Ang tanan nga ginasaput dapat maghalog nga kon ang mga butkon ibayaw, ang panapton mabayaw man sing nagakaigo.

Ang mga babae nga yara sa indi maayo nga panlawas makahimo sing daku para sa ila kaugalingon ba- ngud sa mahinunahunaon nga pagpanapot kag pagbanatbanat. Kon mapanaptan sila sing nagakaigo para sa pagliwaliwa sa gowa, magbanatbanat sila sa yasyasan, sa primero sing mahinalongon, apang dugangan ang kadamoon sang pagbanatbanat suno sa ila maaguanta. Bangud sa pagkuha sini nga dalanon madamu ang sarang makadaug liwan sang ila panlawas, kag sa pagkabuhi sa pagkuha sang ila bahin sa buluhaton sa kalibutan.

[146]

Independiente sa Moda

Tuguti ang mga babae sa ila kaugalingon, sa baylo sang magtinguha sa pagsugata sang mga kinahanglan sang moda, maghuput sing kabaskug sa pagpanaput sing nagakaigo sa panlawas kag sensilyo. Sa baylo sang manginolipon sia sa puluy-an, ang asawa kag iloy maghatag man sing tion sa pagbasa, sa paghuput sang iya kaugalingon nga mahibaloanon, nga manginkaupod sang iya bana, kag sa paghibalo gihapon sang pagtulubu sang painoino sang iya kabataan. Ipagamit sa iya sing mainalamon ang mga kahigayonan nga karon iya na sa pagbuyok sa iya mga pinalangga sa paglambut sang mataastaas nga kabuhi. Magganait sia sing tion sa paghimo sa mahal nga Manluluwas nga iya matag-adlaw nga kabulig kag kinilala nga abyan. Pakuhaa sia sing tion sa pagtoon sang Iya pulong, magkuhu sing tion sa pagkadto kaupod sa iya kabataan sa mga kaumhan, kag magtoon nahanungud sa Dios bangud sa kagayon sang Iya mga binuhatan.

Huptan nia ang iya kaugalingon sing malipayon kag malinaumon. Sa baylo sang maggamit sia sang tagsa nia ka tion sa walay katapusan nga panahi, himoon nia ang kagab-ihon nga isa ka mali-

[147] payon social nga tion, isa ka pagtilingub sang panimalay sa tapus sang mga katungdanan sa adlaw. Madamu nga mga lalaki sa amo nga ba- gay ang madala sa pagpalabi sang sociedad sang iya puluy-anan sang sa magkadto sa mga club okon sa mga ilimnan. Madamu nga kabataan nga lalaki ang mapahilayo sa mga kalle okon sa mga tiangi sa hilit. Madamu nga kabataan nga babae ang maluwas sa walay pulus, makapatalang nga mga higala. Ang influencia sang puluy-an sa ginikanan kag kabataan sa amo nga bagay mangindayon nga pakamaayo subung nga gintangdu sang Dios nga mangin-

* * * * *

Kabanata 13—Ang Pagkaon kag ang Maayong Panlawas

[148]

“MAGKAON NGA SA KABASKUG KAG INDI SA PAHUBUGHUBUG.”

ANG aton mga lawas natukod gikan sa pagkaon nga aton ginakaon. May yara nga dayon nga pagkaguba sang mga lugas sang lawas; kag ang tagsa ka hulag sang tagsa ka organo nagahatag sing hagas, kag ini nga hagas ginakaayo sang aton pagkaon. Ang kada organo sang lawas nagakinahanglan sang iya bahin nga pagkaon. Ang utok dapat mahatagan sang iya bahin; ang mga tol-an, mga kusug, kag mga nerbios nagakinahanglan sang ila. Isa ka makatilingala nga buhat ang nagabaylo sang pagkaon sa dugo, kag ginagamit ini nga dugo sa pagtukod sang nagkalainlain nga mga bahin sang lawas; apang ini nga buluhaton nagapadayon sing dayon, nga nagahatag sing kabuhi kag kusug sa kada nerbios, kada kusug, kag kada lugas.

Ang Pagpili sang Pagkaon

Ang pagkaon nga pagpilion amo yadtong nagahatag sing labing maayo nga elemento nga kinahanglan sa pagpatukud sang lawas. Sa sini nga pagpili, ang gana mdi among maayo nga mandu. Bangud sa sayup nga pamatasan sang pagkaon, ang gana nabaliskad. Masunsun nagakinahanglan sia sang pagkaon nga nagalaglag sang panlawas kag nagakabangdanan sang kaluya sa baylo sang kabaskug. Indi kita mamanduan sing labi kaayo sang mga pamatasan sang sociedad. Ang balatian kag ang pagantus nga nagalulutaw sa bisan diin kalaban nabangud sa popular nga sayup nahanungud sa pagkaon.

[149]

Agud sa paghibalo kon ano ang labing maayo nga mga pagkaon, dapat kita magtoon sang una nga piano sang Dios tungud sa pagkaon sang tawo. Sia nga nagtuga sang tawo kag nakahangup sang iya mga kinahanglan nagtangdu kay Adan sang iya pagkaon. “Yari

karon,” ang siling Nia, “ginhatagan Ko kamo sang tanan nga hilamon nga nagahatag sing binhi, ... kag sang tanan nga kahoy nga may bunga sang kahoy, nga nagahatag sing binhi; ini sila manginkalan-on ninyo.”¹ Sang makahalin sila sa Eden sa pagpangabuhi bangud sa pagpanguma sang duta sa idalum sang paghimalaut sang sala, ang tawo nakabaton man sing pahanugut sa pagkaon “sang hilamon sang latagon.”²

Ang mga lamigas, mga frutas, mga bungang malana, kag mga kararoton okon mga utanon among pagkaon nga pinili para sa aton sang aton Manunuga. Ini nga mga pagkaon nga maaman sing sensilyo kag sa kinaugali nga paagi, amo ang labing maayo kag makapatubu sang lawas. Nagahalatag sila sing kabaskug, gahum sa pagbatas, kag kusug sa painoino nga indi mahatag sang labi ka complicado kag estimulante nga mga pagkaon.

[150] Apang indi ang tanan nga pagkaon nga maayo sa ila kaugalingon bagay man sa aton mga kinahanglan sa idalum sang tanan nga hitabu. Halungan sing maayo ang pagpili sang pagkaon. Ang aton pagkaon dapat mangin igo sa clima nga aton ginapuy-an, kag sa buluhaton nga aton ginahimo. Ang iban nga mga pagkaon nga igo gamiton sa isa ka clima indi nagakaigo sa isa. Subung man may yara nga nagkalainlain nga mga pagkaon nga labi nga nagakaigo sa mga tawo nga yara sa nagkalainlain nga mga buluhaton. Masunsun ang pagkaon nga sarang magamit sing may kaayohan sadtong yara sa mabaskug nga pagpangabudlay sang lawas indi nagakaigo sa tawo nga ang iya buluhaton firme pungko okon sa may mabaskug nga pagpangabudlay sa utok. Ang Dios naghatag sa aton sang bugana nga mga nagkalainlain nga mga maayo sa panlawas nga mga pagkaon, kag ang kada tawo magpili sa iya sang mga butang nga naaprobahan sang iya mga inagihan kag mainalamon nga paghukum nga labing nagakaigo sa iya kaugalingon nga mga kinahanglan.

[151] Ang duta nagapatubas sing madamu nga mga frutas, mga bungang malana, mga lamigas, kag tuigtuig ang mga patubas sang tanan nga mga duta lapnag kaayo sa tanan, bangud sa dugang nga mga galamiton nga mahulas para sa pagdala sa ila. Sa patubas madamu nga mga galamiton sa pagkaon nga sadtong pila ka mga tuig nga

¹Genesis 1:29

²Genesis 3: 18

nagligad ginakabig nga malahalon nga lojo, karon malambutan na sang tanan subung nga pagkaon nga ginagamit adlaw adlaw. Ini amo ang pinasahi nga nagakahanabu sa mga bulad kag linata nga mga frutas.

Ang mga bunga nga malana kag mga malana nga bunga nga pagkaon ginagamit na sing kalabanan nga pagkaon sa pagkuha sang lugar sang karne. Sa mga malana nga bunga masakut ang mga lamigas, mga frutas, kag iban nga mga kararoton, sa paghimo sang mga pagkaon nga maayo kag makapatubu sang panlawas.

Ang mga tawo nga nagpabuyo sa mga sabroso tama ka estimulante nga pagkaon, may dili kinaugali nga luyag kag indi sila gilayon ganahan sang pagkaon nga yano kag sensilyo. Magakinahanglan sing malawig nga tion para mahimo nga kinaugali ang ila idilimdim, kag sa soluksoluk sa paghaulti sa abuso nga iya ginaantus. Apang yadtong magpadayon sa paggam.it sang maayo sa panlawas nga pagkaon, sa tapus sang pila ka dag-on, makasapu nga makagalana. Ang iya delicado kag manamit nga sabor pagaapreciahon, kag pagakaanon nga may daku nga kalipay nga labi sang sa makuha gikan sa dili maayo sa panlawas nga mga pagkaon. Ang soluksoluk, sa iya maayo nga kahimtangan, nga sa wala sing hilanat okon indi tama ka puno, makahimo sing mahulas sang iya buluhaton.

[152]

Lainlain

Agud sa pagpadayon sang panlawas, ang nagakaigo sa kinahanglan nga maayo, makapatubu sa lawas nga pagkaon among kinahanglan.

Kon magplano kita sing mainalamon, yadtong labing makabulig sa maayong panlawas sarang makuha sa daw tagsa ka duta. Ang nagkalainlain nga mga pag-aman sang humay, trigo, mais kag avena ginapadala sing lapta sa bisan diin lang, subung man sang mga lamigas, mga habichuelas, guisantes kag iban pa. Ini, dugangan sang mga tumandok okon mga importe nga mga frutas, kag sang mga nagkalainlain nga mga ulutanon nga nagatulubu sa kada lugar, nagahatag sing kahigayonan sa pagpili sang pagkaon nga completo sa indi na maggamit sang unod.

Dapat nga indi pagtugutan ang madamu nga mga nagkalainlain nga kalan-on sa isa ka pagkaon, kay ini nagapabaskug sang sobra nga pagkaon, kag magakabangdanan sang indi pagkatunaw.

Indi maayo ang magkaon sang frutas kag sang utanon sa amo man nga pagkaon. Kon maluya ang pagpatunaw, ang paggamit sa ila sa isa ka pagkaon masusun magakabangdanan sang kasakit, kag maiwat nga paghimo sang buluhaton sa utok. Labing maayo ang pagkaon sang frutas sa isa ka pagkaon, kag sang ulutanon sa isa man.

[153] Ang pagkaon dapat lainlainon. Ang amo man nga linuto, nga inaman sa amo man nga paagi, dapat indi pag-ibutang sa lamesa kada pagkaon kag adlaw adlaw. Ang pagkaon maka-on sing may daku nga gana, kag ang kalawasan mahatagan sing maayo nga inugpatubu, kon ang kalan-on lainlain sa kada pagkaon.

Pag-aman sang Pagkaon

Sayup ang pagkaon sa pagbusog lamang sang gana, apang indi man mapabayabayaan ang nahanungud sa kalidad sang pagkaon, okon ang paagi sa pagtuto. Kon ang pagkaon nga ginakaon indi makapagana, ang lawas indi man mahatagan sing maayo nga inugpatubu. Ang pagkaon dapat nga pillion sing mahinalongon kag himoson sing may kaalam kag kabatid.

Para gamiton sa paghimo sang tinapay, ang tama ka fino maputi nga harina among indi maayo. Ang paggamit sa iya indi man maayo sa panlawas kag indi pa economica. Ang tinapay sang fino nga harina kulang sa elemento nga makapaayo sa lawas nga makita sa tinapay nga nahimo sa bug-os nga trigo.* Ina among masusun nga kabangdanan sang matig-a nga palamus-onon kag iban pa nga dili maayo sa lawas nga mga kahimtangan.

Ang tinapay dapat napakumbo sing maayo kag matam-is. Wala gid sing diot nga kaaslum nga pagtugutan sa iya. Ang binilog dapat gagmayon kag lotoon sing maayo, sa bagay nga ang kagaw sang tapay okon levadura malaglag. Kon mainit okon bag-o, ang pinakumbo nga tinapay bisan ano nga kase maiwat nga matunaw. Ini indi dapat nga ipahayag sa lamesa.

*Nota: Ang amo nga palatukuran matuud man sa bugas kag iban nga mga lamigas.

Ang mga lamigas nga ginagamit sa sopas okon puspas dapat lotoon sing pila ka oras. Apang ang mahumok kag sabaw nga mga pagkaon indi gid tama kaayo sang sa mamala nga mga pagkaon, nga nagakinahanglan sang maayo nga pagusang. Ang Zwieback okon kaduha tostahon nga tinapay, amo ang isa sang labing mahapus tunawon kag labing makagalana nga pagkaon. Kihara ang orainario lang nga tinapay kag pamalhon sa mainit nga pugon tubtub nga magkaging Nian padalagdalaga ang tanan nga bahin. Sa mamala nga duug ini nga tinapay matago sing madugay sang sa ordinario nga tinapay, kag kon gaangon anay sa wala pa ang paggamit, kaangay man gihapon sia sang bag-o. [154]

Tama nga kalamay sa kinaugali ang ginagamit sa pagkaon. Ang mga kalan-onon, mga matam-is nga pudingo, mga jalea, kag iban pa, among mga madali nga kabangdanan sang indi matunawan. Ilabi na gid nga makadalaut amo ang natilla, kag pudingo nga sa iya ang gatas, itlog kag kalamay amo ang kalabanan nga panakot. Ang hilway nga paggamit sang gatas kag kalamay sing tingub dapat likawan.

Kon ang gatas paggamiton, dapat nga estirilizadohon sing maayo; upod sini nga pangandam, kulang lang ang katalagman sa pagdukot sang balatian bangud sa paggamit sa iya. Ang mantikilla indi tanto ka makadalaut kon pagkaonon sa mabahaw nga tinapay sang sa kon paggamiton sia sa pagluto; apang sa kinaugali, labing maayo nga indi maggamit na lang sa iya. Ang kiso labi na gid nga pamatukan; indi gid nagakaigo sia sa pagkaon.

Ang alang-alang dili maayo nga linuto nga pagkaon nagapaláin sang dugo bangud sa pagpaluya sang mga organo nga manughimo sang dugo. Nagatublag sang kalawasan, kag nagadala sing balatian, nga may upod nga mainiton nga mga nerbios kag malain nga panimuut. Ang mga nag-alantus tungud sang malain nga pangluto maisipan sing linibo kag napulopulo ka mga libo. Sa ibabaw sang madamu nga mga lulubngan sarang masulat: “Na matay bangud sang malain nga panluto;” “Namatay bangud sang gin-abusar nga suloksulok.” [155]

Isa ka sagrado nga katungdanan sadtong nagapanluto ang paghibalo kon anhon nga pag-aman sang maayo sa panlawas nga pagkaon. Madamu nga mga kalag ang nagkaladula sa patubas sang indi maayo nga panluto. Nagakinahanglan sang panghunahuna kag

paghalong ang paghimo sang maayo nga tinapay; apang may yara nga kapin nga religion sa isa ka bareta nga maayo nga tinapay sang sa ginahunahuna sang madamu. May yara nga pila lamang ka mga matuud gid nga maayo nga manugluto. Ang mga pamatan-on nga mga babae nagahulunahuna nga isa ka manubu nga buluhaton ang magpanluto kag maghimo sang iban nga klase sang buluhaton sa balay; kag, tungud sini, madamu nga mga kabataan nga babae nga magpalamana kag magtatap sang mga panimalay, ang may diutay lang nga idea sang mga katungdanan nga natungtung sa isa ka asawa kag iloy.

Ang pagpanluto indi isa ka talamayon nga siensia, kag ina among isa sang labing kinahanglan sa pangabuhi practica. Ina among siensia nga ang tanan nga babae dapat magtoon, kag dapat nga itudlo sa paagi nga magaliatag sing kaayohan sa mga imol. Ang paghimo sang pagkaon nga makagalana kag sa amo man nga tion sensilyo kag makapatubu sang lawas, nagakinahanglan sang kabatid; apang sarang mahimo. Ang mga manugluto dapat maghibalo kon anhon nga paghimos sang sensilyo nga pagkaon sa sensilyo kag maayo sa panlawas nga bagay, agud nga masapwan nga labi ka makagalana, subung man nga labi kaayo, tungud sa iya pagkasensilyo.

[156] Ang tagsa ka babae nga nagapangolo sang panimalay apang indi makahibalo sang arte sang maayo sa panlawas nga panluto dapat magtatap sa pagtoon sinang la- bi ka kinahanglan sa kaayohan sang panlawas sang iya panimalay. Sa madamu nga mga lugar ang mga eskuelahan sa pagpanluto nagahatag sing kahigayonan sa pagtudlo sa sini nga linea. Ang babae nga wala sing bulig sang amo nga mga facilidades dapat magbutang sang iya kaugalingon sa idalum sang pagtudlo sang iban nga maayo nga manugluto, kag magpadayon gid sa iya mga tinguha sa pagkamaayo tubtub nga mangin sampaton nia sang arte sa panluto.

Pagkaregular sa Pagkaon

Ang pagkaregular sa pagkaon isa ka labing importante. Dapat may yara nga tinangdu nga tion para sa kada pagkaon. Sa sini nga tion, pakaona ang tagsatagsa sang ginakinahangan sang lawas, kag nian indi na magpanimudsimum tubtub sa madason nga pagkaon. May yara nga madamu nga nagakalaon sang ang ila lawas indi

nagakinahanglan sang pagkaon, sa indi regular nga tion, kag sa ulot sang mga pagkaon, tungud kay wala sila sing igo nga kusug sa kabubut-on sa pagbato sang kaduyogan. Kon nagapanlakatan, ang iban nagapadayon pangusamkusam kon may yara nga sarang makaon nga malambut nila. Ini tama ka makadalaut. Kon ang manlulugayaw magkaon sing regular sang mga pagkaon nga sensilyo kag makapatubu sang lawas, indi sila magbatyag sing tama ka daku nga kalapyo, okon mag-antus sing daku gikan sa mga balatian.

Ang isa man ka makadalaut nga batasan amo ang pagkaon sa madali na lang magtolog. Ang regular nga pagkaon ayhan nakaon na; apang tungud kay may yara nga balatiagon sang kaluya, labi pa nga pagkaon ang kaonon. Bangud sa patuyang, ining sayup nga buhat nahimo nga batasan, kag sa masunsun napalig-on na kaayo sa bagay nga ginahunahuna nga indi na mahimo ang pagtolog kon [157] indi anay makakaon. Sa patubas sang pagkaon sang gab-i na kaayo nga panihapon, ang buhat sa pagtunaw nagapadayon sa bug-os nga tion sa pagtolog. Apang bisan nga ang soluksoluk nagapadayon sa pagpangabudlay, ang iya buluhaton indi mahimo sing nagakaigo. Masunsun ginatublag ang panulog sang mga indi maayo nga mga damgo kag sa aga ang tawo magamata nga may kalapyo, kag may diutay nga gana sang pamahaw. Kon kita maghigda sa pagpahuway, ang soluksoluk dapat na man nga makatapus sang iya buluhaton, agud nga sia, subung man sang iban nga mga organo sang lawas, makaagum man sing pahuway. Sa mga tawo nga firme pungko sa ila obra, ang olihi nga mga panihapon labi nagid nga makadalaut. Sa ila ang kagamu nga matuga sa masunsun among pamuno sang balatian nga nagatapus sa kamatayon.

Sa madamu nga hitabu ang kaluya nga nagadul-ong sa handum sang pagkaon ginabatyag tungud kay ang mga organo sa pagpatunaw napapangabudlay sing tama sa sulud sang adlaw. Sa tapus sang pagtunaw sang isa ka pag kaon, ang mga organo sa pagpatunaw kinahanglan sang pahuway. Mga Lima okon anum ka oras ang [158] dapat magulot sang mga pagkaon; kag kalabanan nga mga tawo nga magtilaw sini nga piano, makasapu nga ang duha ka pagkaon sa isa ka adlaw labing maayo sang sa tatlo.

Sayup nga kahimtangan sang Pagkaon

Ang pagkaon dapat nga indi magtama ka init okon tama ka bugnaw. Kon ang pagkaon mabugnaw, ang daku nga kabaskug sang soluksoluk ginadala sa pagpainit sa iya ugaling mahimo ang pagtunaw. Ang mabugnaw nga mga ilimnon makadalaut man sa amo man nga katarungan; kag ang hilway man nga paggamit sang mainit nga ilimnon manugpaluya. Sa pagkamatuud, sang labi nga tubig (sabaw) ang maupod sa pagkaon, nagalabi man ka iwat ang pagtunaw sang pagkaon; kay ang tubig dapat anay magsalupsup ugaling makasugod ang pagtunaw. Indi magkaon katama sang asin, likawi ang paggamit sang mga achara kag mga kinatumbalan okon tama sing panakot nga pagkaon, kaon ka sing bugana sang frutas, kag ang kauhaw sa tion sang pagkaon magakadula kalabanan.

[159] Ang pagkaon dapat kaonon sing mahinay, kag dapat unsangon sing maayo. Ini kinahanglan, agud nga ang laway masamo sing nagakaigo sa pagkaon, kag ang fluido nga manugpatunaw matawag sa pagpanghikot.

Ang isa man ka lain nga kalautan amo ang pagkaon sa dili nagakaigo nga mga tion, subung abi sa tapus sang mabaskug okon tama nga pagbanatbanat, sang ang isa tama ka lapyo kag mainit. Sa gilayon sa tapus sang pagkaon daku nga fuersa ang makuha sa mga kusug sang mga nervios; kag kon ang painoino ang lawas lapyo kaayo sa wala pa okon sa tapus gid sang pagkaon, ang pagtunaw masablakan. Kon ang isa ginakulbaan, may kalisud okon nagadali, labing maayo nga indi sia magkaon tubtub nga makakita sia sing pahuway okon mahaulian.

Ang soluksoluk may hapiit nga kaangtanan sa utok; kag kon ang soluksoluk may balatian, ang gahum sang nerbios ginatawag gikan sa utok sa pagbulig sa linuyahan nga mga organo sa pagtunaw. Kon ini nga kinahanglan tama ka saku, ang utok magagotok sang dugo. Kon ang utok dalayon nga lapyo, kag kulang sing banatbanat sa la-was, bisan ang sensilyo nga pagkaon dapat nga pagkaonon sing diutaydiutay. Sa tion sang pagkaon ipaiway ang tanan nga paghimud-os, kag pangalisud; indi ka magbatyag sing dalidali, kondi kaon ka sing mahinay kag sing may kanayanaya, nga ang imo tagiposoon puno sang pagpasalamat sa Dios tungud sa tanan Nia nga mga pakamaayo.

Lakas nga Pangaon

Madamu sang nagasikway sang unod nga pagkaon kag iban nga kalan-on nga makadalaut ang nagahulunahuna nga tungud kay ang ila pagkaon sensilyo sarang nila mapatuyangan ang ila gana sa walay pugungpugung, kag nagakalon sila sing sobra, kon kaisa sa kakagud. Ini isa ka sayup. Ang mga organo sa pagpatunaw dapat nga indi paglulunan sang kantidad okon kalidad sang pagkaon nga magapalapyo sang mga organo sa pagpatunaw ang pagtunaw sa ila. [160]

Ang pamatasan nagsugo nga ang pagkaon dapat ibutang sa lamesa sing pasunod. Sa indi makahibalo kon ano ang madason, ang isa magakaon sing paayawayaw sang pagkaon nga ayhan indi labing nagakaigo sa iya. Kon ang katapusan nga pagkaon madala na, masunsum magapangahas sia sa paglakad sa dulunan, kag magkuha sang makagalanyat nga inugpanghinam-is, nga nagahatag sang tanan sa iya lawas luwas lamang sang kaayohan. Kon ang tanan nga pagkaon nga gintuyo sa isa ka pagkaon mabutang sa lamesa sa pagsugod, ang isa may kahigayonan sa paghimo sang labing maayo nga pagpili.

Kon kaisa ang patubas sang lakas nga pangaon ginabatyag gilaon. Sa iban nga mga hitabu wala sing ginabatyag nga kasakit; apang ang mga organo sa pagtunaw madulaan sang ila buhi nga kusug, kag ang sadsaran sang kusug lawasnon ginaab-ab.

Ang lakas nga pagkaon nagalulan sa mga kasudlan, kag nagapatubas sang masakiton, hilanaton nga mga kahimtangan. Nagatawag sia sang sobra nga kadamoon sang dugo pakadto sa soluksoluk, nga magakabangdanan sang mga butkon kag mga batiis sa pagpanugnaw sing madali. Nagabutang sia sing mabug-at nga lulan sa mga organo sa pagtunaw, kag kon ini nga mga organo makatapus sang ila buluhaton, may yara nga balatiagon sang kalapyo okon kaluya. Ang iban nga dalayon lang nagakaon sing sobra nagatawag sining nagtaliwan tanan nga balatiagon nga kagutum; apang ina nabangud sa hagas kaayo nga kahimtangan sang mga organo sa pagtunaw. Kon kaisa may yara nga pagkabundol sang utok, nga daw sa walay inclinacion sa pagpangabudlay sa painoino okon sa lawas.

Ining dili maayo nga mga timaan ginabatyag tungud kay ang kin-augali naghimo sang iya buluhaton bangud sa indi kinahanglan untani nga pagpagowa sang buhi nga kabaskug, kag hagas sia ka tama. Ang soluksoluk nagasiling, “Hatagi ako sing pahuway.” Apang sa [161]

madamu ang kalapyo ginahangup nga pangayo sing labi pa nga pagkaon; busa sa baylo sang hatagan ang soluksoluk sing pahuway, ang isa liwan ka lulan ginabutang sa iya. Sa patubas ang mga organo sa pagtunaw masusun ginapahagas nga dapat sila unta makasarang sa paghimo sing maayo nga buluhaton.

Pagliwan sa Pagkaon

Sa diin ang sayup nga pamatasan sa pagkaon ginapatuyangan, dapat nga indi paglantangon ang pagliwan. Kon ang dispepsia mapatubas sang pag-abusar sang soluksoluk, pagtinguhaon sing mahinalongon ang paghuput sang nabilin nga kabaskug sang kinahanglan nga mga kusug, bangud sa pagkuha sang tagsa ka makalalapyo nga lulan. Ang soluksoluk ayhan indi mauli sing bug-os sa maayong kahimtangan sa tapus sang malawig nga pagabusar; apang ang nagakaigo nga pagtuman sang pagkaon magaluwas sang iban pa nga pagpakaluya, kag madamu ang mahaulian sing kapin okon kulang. Indi mahulas ang pagpahamtang sing mga tulumanon nga magasugata sang tagsa ka hitabu; apang kon pagtalupangdon ang matarung nga mga palatukuran sa pagkaon, daku nga pagliwan ang mahimo, kag ang manugluto indi kinahanglan sa pagpangabudlay sing dayon sa pagpanulay sang gana.

[162] Ang paghaganhagan sa kalan-on ginabalusan sang kusug sa painoino kag moral; kag nagabulig man sia sa pagpugung sang balatiagon. Ang lakas nga pagkaon labi nagid ka makadalaut sa sadtong mahinay sing panimuut; ini sila dapat sa pagkaon sing diutaydiutay kag magkuha sing madamu nga banatbanat sang lawas. May yara nga mga lalaki kag mga babae nga may labing maayo nga ikasarang nga kinaugali nga wala nagahilimo sang katunga sang ila unta masarangan kon abi magsagad sila sa pagpugung sang ila kaugalingon bangud sa pagdumili sang gana.

Madamu nga mga magsusulat kag mga humalambal ang nahulog diri. Sa tapus sang pagkaon sing malipayon, ginahatag nila ang ila kaugalingon sa pungko nga buluhaton, basa, toon, okon sulat, nga wala ginatuguti ang ila kaugalingon sing tion sa pagbanatbanat lawason. Sa patubas, ang hilway nga ilig sang hunahuna kag mga pulong ginatapna. Indi sila makasulat okon makahambal upod

sang kabaskug kag kusug nga kinahanglan agud sa pagdangat sang tagiposoon; ang ila mga paninguha mahinay kag walay bunga.

Sa sadtong nagatungtung ang importante nga mga responsabilidad, yadtong, labi sa tanan, mga bantay sang espirituhanon nga mga intereses, dapat mangintawo nga may matalum nga balatiagon kag maabtik nga paghangup. Labi sa iban, sila nagakinahanglan sa pagkamahinaganhaganon sa pagkaon. Ang mga sabroso kag lujo nga pagkaon dapat mangin walay lugar sa ila mga lamesa.

Kada adlaw ang mga tawo nga yara sa palangakuan nga dalagku may mga decision nga himoon nga sa iya nagasandig ang patubas nga labi ka importante. Sa masusun kinahanglan sila sa pagpanumdum sing madasig, kag ini mahimo sing mainuswagon sadtong nagagawi sing maid-id nga pagkamahinaganhaganon. Ang painoino nagabaskug sa idalum sang igo nga pagtratar sang mga gahum lawasnon kag painoino. Kon ang pagpangabudlay indi tama ka daku, ang bag-o nga kabaskug magaabut sa kada buluhaton. Apang sa [163] masusun ang buluhaton sadtong may importante nga mga piano nga pagbinagbinagon kag importante nga mga decision nga himoon mahilabtan nga sa kalainan sang mga patubas sang indi nagakaigo nga pagkaon. Ang dis-areglado nga soluksoluk nagapatubas sang dis-areglado, indi seguro nga kahimtangan sang painoino. Sa masusun nagakabangdanan sia sang pagkamaakigon, pagkabukaras okon pagkadilimatarung. Madamu nga piano nga unta nanginpakamaayo sa kalibutan ang ginpabayaan, madamu sang mga dili matarung, makapiligos, kag mapintas nga tulumanon ang nahimo, sa patubas sang masakiton nga kahimtangan nga nabangud sa sayup nga mga pamatasan sang pagkaon.

Yari ang isa ka sugestion para sa tanan nga ang ila buluhaton pungko okon kalabanan sa painoino; Yadtong may suficiente nga kabaskug moral kag may pagpugung sa kaugalingon iya tilawan: Sa kada pagkaon kaon ka lang sing duha okon tatlo ka klase sang mga sensilyo nga pagkaon, kag magkaon sing indi na sobra sa kinahanglan lamang sa pagbusug sang kagutum. Magbanatbanat sing activo adlaw adlaw, kag tan-awon kon indi ka makabaton sing kaayohan.

Ang mga mabakud nga mga tawo nga nagasulud sa mabaskug nga buluhaton nga nagakinahanglan sang ila kusug indi ginapilit sa pagkamahinalongon nahanungud sa kantidad kag kalidad sang ila

pagkaon kaangay sang mga tawo nga firme lamang pungko sa ila buluhaton; apang bisan pa ini sila magaagum pagid sing maayo nga panlawas kon sila maggawi sing pagdumili sa kaugalingon sa mga pagkaon kag pag-inum.

[164] Ang iban buut nga may exacto gid nga tulumanon nga mapahamtang para sa ila pagkaon. Nagakalaon sila sing lakas, kag nian naganulusul sina, busa nagapalada- yon sila sa pagpanumdum kon ano ang ila kaonon kag imnon. Ini indi dapat mangin amo. Ang isa ka tawo indi makabutang sing exacto nga tulumanon para sa iban. Ang tagsatagsa dapat maggamit sang painoino kag pagdumili sang kaugalingon kag dapat sia maggawi gikan sa palatukuran.

Ang aton mga lawas pagkabutang nga binaklan ni Kristo, kag wala kita sing kahilway sa paghimo sang kon ano ang aton luyag sa ila. Ang tanan nga nakahangup sang mga kasugoan sang panlawas dapat magkilala sang ila katungdanan sa pagtuman sini nga mga sugo, nga gintukod sang Dios sa ila mga lawas. Ang pagkamatinumanon sa kasugoan sang panlawas dapat himoon nga isa ka personal nga katungdanan. Kita sa aton kaugalingon dapat mag-antus sang patubas sang linapas nga kasugoan. Dapat kita magpanabat sing isa isa sa Dios tungud sa aton mga pamatasan kag mga buhat. Busa ang pakiana sa aton indi amo, “Ano ang pamatasan sang kalibutan?” kondi, “Anhon ko subung nga isa ka tawo nga pagtratas sang puluy-an nga ginbatag sang Dios sa akon?”

* * * * *

Kabanata 14—Ang Unod Subung nga Pagkaon

[165]

“KUTUB SA KAMUNUAN INDI SUBUNG SINI.”

ANG kalan-on nga gintangdu sa tawo sa ginsuguran wala magsakup sang mga sapat subung nga pagkaon. Ugaling, sa tapus sang anaw, sang nalaglag ang tagsa ka malagtum nga butang sa duta, ang tawo nakabaton sing pahanugot sa pagkaon sang unod.

Sa pagpili sang pagkaon sang tawo sa Eden, ang Ginoo nagpakita kon ano ang labing maayo nga pagkaon; sa pagpili nga ginhimo para sa Israel nagtudlo Sia sang amo man nga leksion. Gindala nia ang Israelinhon pagowa sa Egipto, kag pangulohan ang paghanas sa ila, agud nga mahimo sila nga isa ka tinawo nga para Iya kaugalingon hinuptan. Bangud sa ila naghandum Sia sa pagpakamaayo kag pagtudlo sa kalibutan. Gin-amanan Nia sila sang pagkaon nga labing nagakaigo sa sini nga katuyoan, indi unod, kondi mana, “ang tinapay sang langit.” Tungud lamang sang ila pagkadili mabusug kag sang ila pagkinumud sang lauya sang Egipto nga ang sapat nga kalan-on gintugot sa ila, kag ini sa malip-ot lang nga tion. Ang paggamit sa iya nagdala sing balatian kag kamatayon sa linibolibo. Apang ang paglimiti sa indi unod nga pagkaon wala gid nagbatona sing tinagiposoon. Nagpadayon sia sa pagkakabangdanan sang pagka walay kabusug kag pagkinumod, dayag okon tago, kag ina wala naghimo-a nga dayon.

[166]

Sa ila pagpuyo sa Kanaan, ang mga Israelinhon gintugutan sa paggamit sang sapat sa pagkaon, apang sa idalum sang tama ka id-id nga mga pagdumili nga nagaduyog sa pagbuhin sang malaut nga patubas. Ang paggamit sang unod sang baboy gindumilian, subung man sang iban nga mga sapat kag mga pispis kag isda nga ang ila unod ginhambal nga indi matinlo. Sa mga unod nga gintugot, ang pagkaon sang tambok kag sang dugo gindumilian gid sing maid-id.

Yadtong mga sapat lamang nga maayo sing kahimtangan amo ang sarang magamit nga pagkaon. Wala sing tinuga nga pinilasan,

nga napatay sa iya kaugalingon, okon sa iya ang dugo wala magowa sing maayo, nga sarang magamit sa pagkaon.

Bangud sa pagpalayó sa piano nga tinangdu sang langit tungud sa ila pagkaon, ang mga Israelinhon nag-antus sang daku nga kapierdehan. Naghandum sila sang pagkaon nga unod, kag sila nag-ani sang patubas. Wala nila madangat ang talaksan nga karakter sang Dios okon matuman ang Iya tinutuyo. Ang Ginoo “naghatag sa ila sang ila pangayo, apang nagpadala Sia sing kaniwang sa ila mga kalag.”¹ Ginpakamahal nila ang dutan-on labi sa espirituhanon, kag ang sagrado nga pagkahalangdon nga amo ang Iya tinutuyo para sa ila wala nila malambut.

Mga Katarungan sa Pagsikway sang Unod nga Pagkaon

[167] Yadtong nagakalaon sang unod nagakalaon lamang sang mga lamigas kag mga ulutanon nga segunda mano; kay ang mga sapat nagabaton gikan sa sini nga mga butang sing pagkaon nga nagapatubas sang pagtubu. Ang katuhi nga yara sa mga lamigas kag mga ulutanon nagakadto sa manugkaon. Mabatón ta na man ina bangud sa pagkaon sang unod sang sapat. Daw ano pa kaayo nga pagkuhaon ta ini sing directa bangud sa pagkaon sang pagkaon nga gin-aman sang Dios para aton gamiton!

Ang unod wala gid nagpakamaayoha kag indi gid labi kaayo nga pagkaon; apang ang paggamit sa iya sa karon dapli nga ginadumilian, tungud kay ang pamalatian sa mga sapat nagadugang pa sing madasig. Yadtong nagagalmit sang unod nga pagkaon diutay lang ang ila nahibaloan kon ano ang ila ginakaon. Masunsun kon makakita sila sang mga sapat sang buhi pa kag mahibal-an ang kalidad sang karne nga ila ginakaon, ila nga pagatalikdan nga may kangil-ad. Ang mga tawo nagadayon sa pagkaon sang karne nga puno sang kagaw sang anus kag sang kanser. Ang anus, kanser, kag iban pa nga makamamatay nga mga balatian sa amo nga bagay ginapalatonlaton.

[168] Ang mga lugas sang unod sang baboy puno sang mga sapatsapat. Nahanungud sang baboy ang Dios nagsiling, “manginmahigku sia nga sa inyo; sa unod nila indi kamo magkalaon, kag indi kamo

¹Salmos 106:15

magkalamlut sang ila mga lawas nga patay. ²Ini nga sugo ginahatag tungud kay ang karne sang baboy indi igo nga pagkaon. Ang baboy mga manugtinlo sang higku, kag ini amo lamang ang galamitan nga gintuyo nga paggamitan sa ila. Wala gid, sa idalum sang bisan ano nga hitabu, gintugot ang ila unod nga pagkaonon sang tawo. Indi gid mahimo nga ang unod sang bisan ano nga nagakabuhi nga tinuga nga manginmaayo kon ang higku amo ang iya kinaugali nga elemento, kag sang nagakaon sia sang tagsa ka ginakahigkuan nga butang.

Sa masunsun ang mga sapat ginadala sa tiendahan, kag ibali-gya para kaonon, sang sila masakiton nga ang tag-iya nahadlok na sa paghuput sa ila sing malawig. Kag ang iban nga mga paagi sa pagpatambok sa ila para inugbaligya nagapatubas sang balatian. Natakpan sila gikan sa silak kag sa putli nga hangin, nagahaklu sang hangin nga mahigku sa tangkal kag mga turil, ayhan ginapatambok sa nagakadunot nga pagkaon, ang bug-os nga lawas sa madali masalupsup sang mabaho nga butang.

Ang mga sapat sa masunsun ginadala halin sa malayo nga mga lugar kag nagaalantus sa dalagku nga mga alantuson kag makalambut sa tiendahan. Kinuha gikan sa malagtom nga halalban, kag lapyo sang lakat sa malawig nga mga minilyas sa mainit, yab-okon nga mga dalan, okon ginapagotok sa mahigku nga mga bagon, hilanton kag lapyo, nga sa masunsun sa madamu nga mga inoras wala sing pagkaon kag tubig, ang kailo nga mga sapat ginatabog sa ila kamatayon, agud ang tawo magkalipay sa pagkaon sang ila mga bangkay. [169]

Sa madamu nga mga lugar ang isda ginasalupsup sang higku nga ila ginakaon nga ginakabangdanan sang balatian. Amo ini ang nagakahanabu sing pinasahi sa lugar nga ang mga isda nagasalayo sa mga ginabugwakan sang higku sang dalagku nga mga ciudad. Ang isda nga nagakaon sang higku nga ginapaawas sa baybay ayhan magakadto didto sa malayo nga mga tubig, kag madakpan ayhan sa lugar nga ang tubig matinlo kag tab-ang. Sa amo nga bagay kon magamit subung nga pagkaon magadala sila sing balatian kag kamatayon sa sadtong wala nagasusfecha sang katalagman.

²Deuteronomio 14:8

[170]

Ang efecto sang unod nga pagkaon ayhan indi mahibal-an gi-layon; apang ini indi kasanagan nga ina indi katalagman. Kulang lamang ang mapapati nga ang karne nga ila ginkaon amo ang naghiló sang ila dugo kag nagka- bangdanan sang ila pag-antus. Madamu ang nagkalamatay sang mga balatian nga nabangud tanan sa pagkaon sang karne, kag ang matuod nga kabangdanan wala nila ginusus-fechahe okon sang iban.

Ang kalautan moral sang pagkaon sang unod indi man kubus sang sa kasakit sa lawas. Ang unod nga pagkaon makadalaut sa panlawas, kag bisan ano nga nagaafectar sang lawas nagahatag man sing nagakabagay nga efecto sa painoino kag kalag. Dumduma ang kapintas sa mga sapat nga ginasakup sang pagkaon sang karne, kag sang iya efecto sa sadtong nagahatag sina nga kasakit kag sa sadtong nagatan-aw sa iya. Daw ano nga paglaglag nia sang kalolo nga dapat naton ipatugsiling sa sining mga tinuga sang Dios !

Ang inteligencia nga ginapakita sang madamu nga mga apa nga mga sapat nagakaolo-angid sa inteligencia sang tawo nga daw sa isa ka misterio. Ang mga sapat makakita kag makabati kag nagahigugma kag nagakahadlok kag nagaantus. Ginagamit nila ang ila mga organo sing labi ka tutum sang sa paggamit sang madamu nga mga tawo sang ila. Nagapakita sila sing kaawa kag kalolo sa ila mga kaupod nga nagaantus. Madamu nga mga sapat ang nagapakita sing paghigugma sa sadtong mga agalon nila, nga labi ka superior sa paghigugma nga ginapakita sang iban nga mga tawo. Nagahimo sila sing paghigugma sa tawo nga indi mabungkag sa wala sing daku nga pag-antus sa ila.

Sin-o nga tawo nga may tawohanon nga tagiposoon, nga nakasagud sing balayon nga hayup, nga makatamud sa ila mga mata nga puno sing pagsalig kag paghigugma, kag hungdon gid nila ihatag sa punyal sang manug-ihaw Ano nga pagkatulon nila sang ila unod subung nga manamit nga potaje?

[171]

Pagbaylo sang Pagkaon

Isa ka sayup ang panghunahuna nga ang kakusug nagasandig sa paggamit sang sapat nga kalan-on. Ang mga kinahanglan sang lawas sarang mahatagan sing maayo, kag labi ka baskug nga panlawas ang maagum, sa wala sing paggamit sa iya. Ang mga lamigas,

upod sang mga frutas, malana nga bunga, kag mga utanon, may sulud sang tanan nga mga elemento nga makapatubu sang lawas nga kinahanglan sa paghimo sang maayo nga dugo. Ini nga elemento indi mahatag sing maayo okon sing bug-os sang kalan-on nga unod. Kon abi ang paggamit sang unod labi gid ka kinahanglan sa panlawas kag kabaskug, ang sapat nga kalan-on ginlakip unta sa pagkaon nga gintangdu sa tawo sa ginsuguran.

Kon ang paggamit sang unod nga pagkaon pauntaton, may yara sa masunsun nga balatiagon sang kaluya, ang kakulang sing kabaskug. Madamu ang nagagamit sini nga katarungan sa pagpahayag nga ang unod nga pagkaon labi gid ka kinahanglan; apang ina tungud kay ini nga klase sang pagkaon mga estimulante, kay ginapainit nila ang dugo kag nagapabaskug sang mga nerbios, amo ina nga ginabatyag ang kakulang. Ang iban makasapu nga maiwat sa ila ang pagsikway sang pagkaon sang unod kaangay sang mga palahubug sa pagsikway sang ila balading; apang magamaayo pagid sila kon sila ang magbaylo.

Kon pagbayaan ang unod nga kalan-on, ang iya lugar dapat ilisan sang nagkalainlain nga mga lamigas, bungang malana, olutanon kag mga frutas nga indi lamang maayo so lawas kondi makagalana. Labi nagid ini ka kinahanglan sa hitabu sadtong mga maluya, okon yara sa mabaskug kag dayon nga pangabudlay. Sa iban nga kadutaan nga dagaya ang gutum, ang unod nga pagkaon amo ang labing barato. Sa idalum sini nga mga hitabu ang pagbaylo mahimo sing may labi ka daku nga kaiwatan; apang sarang mahimo. Busa, dapat ta talupangdon ang kahimtangan sang mga tawo kag ang gahum sang batasan nga duna sang ila kabuhi, kag dapat magmahinalongon sa indi pagpamilit sing indi nagakaigo sang bisan pa matarung nga mga idea. Wala sing pagpiliton sa paghimo sang pagbaylo sing hinali. Ang lugar sang karne dapat ilisan sang mga maayo nga mga pagkaon nga dili magasto. Sa sini nga butang daku ang nagasandig sa manugloto. Upod sang pagtatap kag kabatid, mahimos ang pagkaon nga makatulukod sang lawas kag makagalana, kag sing kalabanan, makakuha sang lugar sang unod nga pagkaon.

[172]

Sa tanan nga mga hitabu, ton-i ang consciencia, pabuliga ang kabubut-on, hatagi sing maayo makapatubu sa lawas nga pagkaon, kag ang pagbaylo sarang mahimo sing mahulas, kag ang pagkinahanglan sang unod sa indi madugay magauntat.

Indi bala ini tion na nga ang tanan dapat magtuyo sa pagpaiway sang unod nga kalan-on ? Paano nga pagkahimo sadtong nagatinguha nga manginputli, educado, kag balaan, agud nga may ila sila sang pagpakighiupod sang langitnon nga mga angeles, sa pagpa-dayon sa paggamit nga pagkaon sang bisan ano nga may amo ka makadalaut nga efecto sa kalag kag lawas? Paano nga pagkuha nila sang kabuhi sang mga tinguga sang Dios agud nga makaon nila ang iya unod subung nga isa ka lojo? Sa baylo sina, magbalik sila sa maayo sa panlawas kag manamit nga pagkaon nga ginhatag sa tawo sa kamunuanan, kag sila sa ila kaugalingon maggawi, kag tudloan ang ila mga kabataan sa paggawi, sing kalooy sa mga apa nga mga tinuga nga ginhimo sang Dios kag ginbutang sa idalum sang aton paggahum.

Kabanata 15—Pagpatama sa mga Kalan-on

[173]

“IPAKILALA ANG INYO PAGKAMA-
HINAGANHAGANON SA TANAN NGA
MGA TAWO.”

INDI ang tanan nga nagaprofesor sa pagpati sang pagliwan sa kalan-on ang mga matuudtuud nga manugliwan (reformadores). Sa madamu nga mga tawo ang pagliwan amo lamang ang pagbiya sang iban nga mga dili maayo nga mga pagkaon. Wala sila maka- hangup sing maathag sang mga palatukuran sang panlawas, kag ang ila mga lamesa, nga napun-an gihapon sang mga makadalaut nga mga pagkaon, malayo nga manginhuwaran sang Kristohanon nga paghaganhagan kag pagkahumok.

Ang isa ka klase, sa ila handum sa pagbutang sing matarung nga huwaran, nagakaladto sa isa man ka pagpatama. Ang iban indi makakuha sang labing nagakaigo nga mga pagkaon, kag sa baylo sang paggamit sang mga butang nga magatabon sang kakulangan, nagaadoptar sila sang hawothawot nga kalan-on. Ang ila pagkaon indi makahatag sang mga kinahanglan nga elemento sa paghimo sing maayo nga dugo. Ang ila panlawas nagaalantus, ang ila pagkama- puslanon magalain, kag ang ila huwaran na- gapamatuud batok sa baylo sang favor sa pagliwan sa kalan-on.

[174]

Ang iban nagahulunahuna nga tungud kay ang panlawas nagak- inahanglan sang sensilyo nga kalan-on, diutay lang nga pagtatap ang kinahanglan sa pagpili okon paghimos sang pagkaon. Ang iban naga-id-id sa ila kaugalingon sa tama ka diutay nga pagkaon, sa wala sing suficiente nga pagkalainlain nga makahatag sang mga kinahanglan sang lawas, kag nagaalantus sila sa patubas,

Yadtong may bahin lang nga paghangup sang palatukuran sang pagliwan sa masusun amo ang tama ka id-id, indi lamang sa pag- tuman sang ila nahangpan sa ila kaugalingon, kondi sa pagpamilit man sini sa ila panimalay kag sa ila mga kaingod. Ang efecto sang ila sayup nga pagliwan, subung nga makita sa ila indi maayo nga panlawas, kag sa ila mga tinguha sa pagpamilit sang ila nahangpan

sa iban, nagahatag sa madamu sing sayup nga idea nahanungud sa pagliwan sa kalan-on, kag nagadul-ong sa ila sa pagsikway sa iya sing bug-os.

Yadtong nakahangup sang mga kasugoan sang panlawas kag ginagahuman sang palatukuran, magasikway sang mga pagpatama, tama nga pagpatuyang, kag tama nga pag-id-id. Ang ila kalan-on pinili, indi sa pagbusog lang sang gana, kondi sa pagtukod sang lawas. Nagatinguha sila sa pagpadayon sang tagsa ka gahum sa labing maayo nga kahimtangan para sa labing mataas nga pag-alagad sa Dios kag sa tawo. Ang gana ginagahuman sang katarungan kag consciencia, kag ginabalusan sila sang maayong panlawas kag painoino. Sang sila wala nagapamilyt sing mabaskug sa iban sang ila nahibaloan, ang ila huwaran isa ka pamatuud favor sa matarung nga palatukuran. Ini nga mga tawo may masangkad nga influencia nga sa kaayohan.

[175] May yara nga matuudtuud nga sentido comun sa pagliwan sa kalan-on. Ang halambalanon dapat nga pagton-an sing masangkad kag sing madalum, kag wala sing isa nga magmulay sa iban tungud kay ang ila mga buhat, sa tanan nga mga butang, indi suno sa iya kaugalingon. Indi mahimo ang paghimo sing dili malisa nga tulumanon sa pagmandu sang mga pamatasan sang tagsatagsa, kag wala sing maghunahuna sang iya kaugalingon nga talaksan sang kahimpitan para sa tanan. Indi ang tanan makakaon sang angay nga mga butang. Ang mga pagkaon nga manamit kag maayo sa isa ka tawo indi manamit, kag ayhan makadalaut pa sa iban. Ang iban indi makagamit sang gatas, kag ang iban makapuyo sa iya. Ang iban nga mga tawo indi makatunaw sang gisantes kag mga lamigas; ang iban makakita nga ini maayo sa ila. Sa iban ang lamigas nga mabahal ang paghimos maayo nga pagkaon, kag ang iban indi makagamit sa ila.

Yadtong nagapuluyo sa bag-o nga mga kadutaan okon sa mga lugar nga may gutum, sa diin ang mga frutas kag mga malanang bunga maiwat, dapat nga indi pagpiliton sa paglikaw sa gatas kag mga itlog sa ila kalan-on. Matuud nga ang mga tawo nga matambok kag sa ila ang balatiagon nga sinapat. mabaskug kinahanglan sa pagli-kaw sa paggamit sang mga pagkaon nga mga estimulante. Ilabi nagid sa mga panimalay sang mga kabataan nga may kaduyogan sa malaw-ay nga mga pamatasan, ang itlog dapat nga indi paggamiton. Apang

sa mga tawo nga ang ila mga organo sa pahimo sang dugo mga maluya,—ilabi na kon ang iban nga mga pagkaon nga makahatag sang kinahanglan nga mga elemento indi sarang makuha,—ang gatas kag mga itlog dapat nga indi pagisikway sing bug-os. Apang, daku nga paghalong ang himoon sa pagkuha sang gatas gikan sa may maayong pan-lawas nga mga baka kag sang mga itlog gikan sa may maayong panlawas nga mga manok nga napatuka kag natatap sing maayo; kag ang mga itlog dapat nga paglotoon sa paagi nga mahapus matunaw.

[176]

Ang pagliwan sa kalan-on dapat nga magmapinadayonon. Sang nagatubu ang balatian sang mga sapat, ang paggamit sang gatas kag sang mga itlog magalabi kag magalabi ka katalagman. Pagtinguhaan nga mailisan ang ila lugar sang iban nga mga butang nga maayo sa panlawas kag indi magasto. Ang mga tawo sa bisan diin lamang dapat tudloan kon anhon nga pagluto sa wala sing gatas kag itlog, sa labi nga masarangan, kag mahimo man gihapon nga maayo kag manamit ang ila pagkaon.

Ang pamatasan sa pagkaon sing duha lang ka pagkaon kada adlaw kalabanan nasapwan nga maayo sa panlawas; apang sa idalum sang iban nga mga hitabu ang mga tawo kinahanglan sang ikatlo nga pagkaon. Ini dapat, kon kaonon gid man, nga magdiutay lamang, kag pagkaon nga labing mahulas nga matunaw. Ang biscuit, kag frutas, okon kafe nga nahimo sa mga lamigas (indi matuud nga kafe), among mga pagkaon nga labing maayo nga nagakaigo kaonon sa gab-i.

Ang iban nagahimud-os sing dayon basi ang ila pagkaon, bisan kon daw ano ka sensilyo kag kaayo sa panlawas, magdaut sa ila. Sa ila sini tuguti ako sa pagsiling indi kamo magpanumdum nga ang inyo pagkaon magadaut sa inyo; indi kamo magpanumdum nahanungud sina. Kaon kamo suno sa inyo labing maayo nga paghukum; kag sang mapangabay ninyo ang Ginoo sa pagpakamaayo sang pagkaon nga sa pagpabaskug sang inyo lawas, toohi nga Sia nakabati sang inyo pangamuyo, kag magpahuway ka.

Tungud kay ang mga palatukuran nagakinahanglan sa aton sa pagsikway sadtong mga butang nga nagairitar sang soluksoluk kag nagapierde sang panlawas, dapat naton pagdumdumon nga ang imol nga pagkaon nagahatag sing gutum sa dugo. Ang mga balatian nga la-bing maiwat nga bulngon patubas sini nga kabangdanan. Ang

[177]

lawas wala ginasagud sing nagakaigo, kag ang dispepsia (pagkadi-matunawan) kag ang general nga pagpanluya among patubas. Yadtong nagagalamit sang amo nga pagkaon indi sa masusun ginapilit sang kaimolon sa paghimo sini, kondi ginapili nila ina bangud sa indi pagkamaalam okon pagpatumbaya, okon pagtuman sang sayup nga mga ideas nahanungud sa pagliwan.

Ang Dios wala ginapadunggi kon ang lawas ginapatumbayaan kag ginapasipad-an, kag sa amo nga bagay indi igo sa Iya pag-alagdan. Ang pagtatap sang lawas bangud sa paghatag sa iya sing pagkaon nga makagalana kag makabalaskug among isa sang na-hauna nga mga katungdanan sang amay sang panimalay. Labing maayo ang maghuput sing indi tanto ka malahalon nga mga panapton kag mga sangkap sa balay sang pagkinutan ang pagkaon.

Ang iban nga mga amay sang panimalay nagakinot sang pagkaon sang iya panimalay agud lamang may malahalon sia nga aman sa iya visita. Ini among indi sa kinaalam. Sa mga pag-inakup sang mga visita dapat may yara nga labing daku nga pagkasensilyo. Pagtatapon ta anay sing una ang kinahanglan sang panimalay.

[178] Ang indi sa kaalam nga pagkinot kag ang mga artificial nga mga batasan sa masusun nagapugung sang paggamit sang pagka-mainakupon sa diin ginakinahanglan sia kag sa diin mangin isa ka pakamaayo. Ang regular nga kinahanglan nga pagkaon sa aton mga lamesa dapat manginnagakaigo sa bagay nga ang mga wala gina-paabuta nga mga visita maabi-abi sa indi na malulanan ang asawa sa paghimo sang dugang nga paghimos.

Ang tanan dapat sa pagtoon kon ano ang kaanon kag sa paghibalo kon anhon nga pagluto sa iya. Ang mga lalaki subung sa mga babae, kinahanglan sa paghangup sang sensilyo, maayo sa panlawas nga paghimos sang pagkaon. Ang ila buluhaton masun-sun nagatawag sa ila sa lugar nga sa diin indi sila makakuha sang pagkaon nga igo sa ila panlawas; nian, kon may ila sila nga kaalam sa panluto, magamit nila ina sa maayo nga katuyoan.

Pagtalupangda sing mahinalongon ang imo kalan-on. Toni gikan sa kabangdanan pakadto sa iya efecto. Patubu-a ang pagkamapinugongon sang kaugalingon. Hupti ang gana sa idalum sang paggahum sang katarungan. Indi gid pagpasipad-i ang soluk-soluk bangud sa lakas nga panginaon, apang indi pagkawati ang imo

kaugalingon sang mga maayo sa panlawas, manamit nga pagkaon nga kinahanglan sang lawas.

Ang makitid nga mga idea sang iban nga buut manginmanugliwan (reformador) sang panlawas nangin-isa ka daku nga kalaglagan sa buluhaton sang maayong panlawas. Ang mga mangin-alamon sa mga pagtatap sang panlawas dapat magdumdum nga ang pagliwan sa kalan-on pagahukman, sa labing daku nga bagay, sang mga aman nga ila ginahimo para sa ila mga lamesa; kag sa baylo sang magkuha sila sang dalanon nga magadala sing kalainan sa iya, dapat nila sundon nga manginhuwaran ang iya mga palatukuran agud nga marecomendar sila sa sadtong mahibaloanon nga mga painoino. May yara nga madamu nga magasumpong sang bisan ano nga hinulaghulag sa pagliwan, bisan kon daw ano sia katarung, kon magabutang sia sing pagdumili sa gana. Ginaconsulta ni la ang ila gana sa baylo sang paghukum okon sang mga kasugoan sa panlawas. Sa sini nga mga klase, ang tanan nga magbiya sang inas na nga banas sang pamatasan, kag magtudlo sang pagliwan, pagakabigon nga nagapatama, bisan kon daw ano ka nagakaigo sang ila mga banas. Nga ining mga tawo wala sing palatukuran sang ila pagmulay, ang mga mangin-alamon sa mga pagtatap sang panlawas indi maghimulat sa pagtan-aw kon daw ano ka lain sa ila sa iban, kondi dapat sila sa pagpalapit sing labi ka lapit sa ila nga ila masarangan sa indi man pag-isikway ang palatukuran.

[179]

Kon yadtong nagapamaskug sa pagliwan ayon sa maayong panlawas nagapalakas man, indi katingalahan nga madamu sang nagatamud sa sining mga tawo subung nga representante sang mga palatukuran sang maayong panlawas, ang nagasikway sing bug-os sang pagliwan. Ini nga mga pagpalakas nagahimo sing labi nga daut sa malip-ot nga tion sang sa malubad sang nagakasinanto nga pagpuyo sa bug-os nga kabuhi.

Ang pagliwan ayon sa maayong panlawas ginapasad sa mga palatukuran nga masangkad kag malayo ang malambutan, kag dapat nga indi ta pagpakadiutayon sia bangud sang makitid nga mga hunahuna kag mga pagginawi. Apang wala sing isa nga dapat magtugut sa mga pamatok okon sa mga pagmulay, okon sa handum sa pagpasugot okon pagbuyok sa iban, sa pagpatalikud sa iya gikan sa matuud nga mga palatukuran, okon magakabangdanan sa iya sa pagtalupangud sa iya sing pasapayan. Yadtong mga ginagahuman

sang palatukuran mangin-malig-on kag tapat sa pagtindug tungud sa matarung; apang sa tanan nila nga pagpakighiupod magapahayag sila sang maalwanon, espiritu nga kaangay kay Kristo kag sang matuud nga pagkahumok.

Kabanata 16—Mga Estimulantes kag mga Narcoticos

[180]

“DILI KA MAG-UYAT. DILI MAGTI-LAW, DILI MAGKAMLUT.”

SA IDALUM sang mga estimulante kag mga narcoticos ginaklasificar ang madamu nga mga butang, nga bisan ginagamit nga pagkaon okon ilimnon, nagairitar sang soluksoluk, nagahiló sang dugo, kag nagapainit sang mga nervios. Ang paggamit sa ila matuud gid nga kalainan. Ang mga tawo nagapangita sang pagpabaskug sang mga estimulante, tungud kay, sa malip-ot nga tion, ang patubas makaluluyag. Apang may yara gihapon nga balus. Ang paggamit sang indi kinaugali nga mga estimulante nagaduyog gihapon sa kalakasan, kag ina among activo nga agente sa pagpaagil-agil kag pagkagabuk sang lawas.

Panakut

Sa sining madasig nga panag-on, sa kulang ang pagkamakailinit sang pagkaon, labing maayo. Ang mga panakut makadalaut sa ila kinaugali. Ang mostasa, katumbal, mga panakut (sangkap nga recado,) mga achara. kag iban pa nga mga butang nga may amo-amo nga kinaugali, nagairitar sang soluksoluk kag nagahimo sa dugo nga masingkal kag indi putli. Ang sunog nga kahimtangan sang soluksoluk sang palahubug masunsun ginalarawan sa paghalimbawa sang efecto sang mga ilimnon nga masingkal. Ang kaangay-angay man sina ka sunog nga kahimtangan ginapatubas bangud sa paggamit sang mga panakut nga makairitar. Sa indi madugay ang ordinario nga pagkaon indi makabusug sang gana. Ang mga kasudlan magabatyag sing kagutum, sang giyan, sang butang nga labi pa ka estimulante.

[181]

Cha kag Cafe

Ang cha nagahikot kaangay sang estimulante, kag sa isa ka bagay, nagapatubas sang pagkahubog. Ang accion sang cafe kag

sang madamu pa nga iban nga mga popular nga ilimnon kaangay-angay man. Ang nahauna nga efecto makabalaskug. Ang mga nerbios sang soluksoluk ginapainit; ini nagadala sang iritacion sa utok, kag ini sa balus mapamata sa paghatag sing dugang nga hulag sa tagiposoon, kag sang malip-ot. nga kabaskug sa bug-os nga lawas. Ang kalapyo malipatan; ang kusug daw sa nagdugang. Ang painoino napamata, ang idalahumdahum nahimo nga labi kaathag.

Tungud sining mga patubas, madamu ang nagahulunahuna nga ang ila cha okon cafe nagahimo sa ila sing daku nga kaayohan. Ang cha kag cafe wala nagahatag sing pagkaon sa lawas. Ang ila efecto mahimo nga daan sa wala pa sing tion sa pagtunaw kag sa pagpanalupsup, kag yadtong daw sa kusug amo lamang ang pagilinit sang mga nervios. Kon madula na ang influencia sang estimulante, ang indi kinaugali nga kabaskug madula kag ang patubas among nagakabagaybagay man nga kaluya.

[182] Ang dayon nga paggamit sining manugpairitar sang mga nerbios ginasundan sang sakit sa olo, indi makatulog, madasig nga kibo sang tagiposoon, indi matunawan, palangurug, kag madamu pa nga iban nga mga kalautan; tungud kay ginapahagas nila ang kabaskug sang kabuhi. Ang lapyo nga mga nerbios kinahanglan sang pahuway kag kalinong sa baylo sang pagpabaskug sa ila kag lakas nga pagpangabudlay. Ang kinaugali nagakinahanglan sing tion sa pagpahauli sang iya nahagas nga mga kusug. Kon ang iya fuersa mapabaskug bangud sa paggamit sang mga estimulantes, kapin ang mahimo sing pila ka tion; apang sang mapaluya ang kalawasan bangud sa dayon nga paggamit sa ila, sing amat-amat mahimo nga labi ka iwat ang pagpamata sang mga kusug sa ginatinguha nga punto. Ang pagkinahanglan sang mga estimulantes magalabi ka iwat nga pungan, tubtub ang kabubut-on madaug kag daw sa wala na sing gahum sa pagdumili sang kinaugali nga giyan. Ang mabaskug kag labi pagid ka baskug nga mga estimulante ang pangitaon, tubtub nga ang hinagas nga lawas indi na makapanabat.

Ang Pamatasan sa Tabaco

Ang tabako mahinay, tago, apang labing makamamatay nga hilo. Sa bisan ano nga bayhon paggamiton sia, may batyagon sina sa lawas; kag labi nagid ina ka katalagman tungud kay ang iya efecto

inanay kag sa primero halus matalupangdan. Nagapukaw kag nian nagaparalisar sia sang mga nerios. Nagapaluya kag nagapadulum sang utok. Sa masunsun nagaafectar sia sang mga nerbios sa labi pa ka makagagahum nga bagay sang sa makahulubug nga ilimnon. Labi sia ka daya, kag ang iya efecto maiwat nga dulaon sa lawas. Ang paggamit sa iya nagapukaw sang kauhaw sang mabaskug nga ilimnon, kag sa madamu nga mga hitabu among sadsaran sang batasan sa pag-inum sang makahulubug. [183]

Ang paggamit sang tabaco isa ka sablag, magasto, mahigku, makadalaut sa nagagamit kag makadalaut man sa iban. Ang naga-palanugyan sa iya masugata mo sa bisan diin. Talagsa ka makaagi sa isa ka kadam-an nga ang iban nga palatabako indi magbungga sang iya hiniloan nga gininhawa sa imo nawong. Indi isa ka maayo kag indi maayo sa panlawas ang magpabilin sa tren sang isa ka perocarril okon sa hulot nga sa diin ang hangin puno sang baho sang tuba okon vino kag sang tabako. Bisan ang mga tawo magapadayon gid sa paggamit sining mga hilo sa ila kaugalingon, ano ang ila kinamatarung sa pagdaut sung hangin nga dapat hakloon sang iban?

Sa mga kabataan kag mga pamatan-on ang paggamit sang tabaco nagahikot sang dili masugid nga daut. Ang indi maayo sa panlawas nga mga buhat sang umagi nga mga kaliwatan nagaafectar sa mga kabataan kag mga pamatan-on sa karon. Ang kapigaw sang painoino, ang kaluya sang lawas, ang mga dis-areglado nga mga nerbios, kag ang mga dili kinaugali nga mga paghandum ginapalatonlaton subung nga panublion gikan sa mga ginikanan pa kabataan. Kag ang amo man nga mga buhat, nga padayonon sang mga kabataan, nagadugan kag nagapadayon sang malaut nga mga patubas. Sa sini nga kabangdanan sa indi lang diot nga bagay, nabangud ang pagagil-agil sang lawas, painoino kag moral, nga nagakahimo nga kalahadlukan.

Ang mga kabataan nga lalaki nagasulugod sa paggamit sang tabaco sa lanubu pa kaayo. Ang pamatasan nga mahuman kaangay sina, sang ang lawas kag ang painoino madali gid nga magbatyag sang iya mga efecto, naga-ab-ab sang lawasnon nga kusug, nagpaagil-agil sang lawas, na-gapabundol sang painoino, kag nagadunot sang maayo nga pamatasan moral. [184]

Apang ano ang mahimo sa pagtudlo sa kabataan kag sa mga pamatan-on sang kalaut sang isa ka batasan nga ang mga ginikanan,

mga maestro kag mga ministro among nagahatag sing huwaran? Ang magagmay nga kabataan nga daw halus makagowa sa pagkabata, makita nga nagapanigarilyo na. Kon may isa nga maghambal sini sa ila, masiling sila, “Si tatay nagagamit sang tabaco.” Magatudlo sila sa ministro okon sa superintendente sa eskuela dominical kag magsiling, “Ina nga tawo nagatabaco; ano nga daut ang mahimo sina kon maghimo ako kaangay sa iya?” Madamu ang mga manugpalangabudlay sa buluhaton sa paghaganhagan ang mga ulipon man sang tabaco. Ano ang gahum sina nga mga tawo sa pagpugung sang pag-uswag sang buluhaton nga ila ginaapinan?

Nagaampo ako sa sadtong nagaprofesar sa pagtoo kag pagtuman sang pulong sang Dios: Sarang bala ikaw subung nga Kristohanon makapatuyang sa pamatasan nga nagaparalisar sang imo ihibalo, kag kawatan ka sang gahum nga makabinagbinag sing matarung sang walay katubtuban nga kamatuuran? Makasugot ka bala sa pagkawat sa Dios sang mga pag-alagad nga natungud sa iya. kag sa pagkawat sa imo masigkatawo, sang pag-alagad nga imo unta mahatag kag sang gahum sang pagkahuwaran?

Ginbinagbinag mo bala ang imo responsabilidad subung nga tulugyanan sang Dios, sang mga pagkabutang nga yara sa imo mga kamot? Kapid-an sang pilak sang Ginoo ang imo ginagasto sa Tabaco? Isipa ang imo nagasto sa sini sa sulud sang imo kabuhi. Isa ka ano ka daku ang imo naupod bangud sa sining makadalaut nga kailigbon kon ipaangay mo sa imo nahatag sa pagbulig sa mga imol kag pagpalapnag sang maayong balita?

[185] Wala sing tawo nga nagakinahanglan sang tabaco, apang kadam-an ang nagakaladula tungud sa kakulang sang galastohon nga ang paggamit sa iya sa sini nga bagay (sa tabaco) labi pa sa gin-usik. Wala mo bala magamit sa indi nagakaigo ang pagkabutang sang Ginoo? Wala ka bala makasala sing pangawat sa Dios kag sa imo masigkatawo? Wala kamo makahibalo nga “indi na kamo inyo? Kay binaklan kamo sing isa ka kabilihan; busa himayaa ninyo ang Dios sa inyo lawas, kag sa inyo espiritu, nga mga iya sang Dios.”¹

Makahulubog nga Ilimnon

“Ang alak among mayubiton, ang ilimnon nga makahulubog

¹Korinto 6:19, 20

among manugpagahud;
 Kag bisan sin-o nga sa iya magpasayup, (magpadaya)
 indi maalam.”²
 “Kay sin-o bala ang mga panghayhay? Kay sin-o bala ang
 kasakit? Kay sin-o bala ang kasuayon? Sa kay sin-o
 bala ang panumbong? Kay sin-o bala ang pilas nga
 walay kabangdanan?
 Sa kay sin-o bala ang pagpalamula sang mga mata?
 Sa mga maluyagon kaayo sang alak,
 Sa mga nagakaladto sa pagpangita sing alak nga sinamo;
 Indi ka magtulok sa alak kon nagapamulapula,
 Kon nagamutya sia sa tagayan,
 Kon nagailig nga matanlas gid.
 Sa katapusan magakagat sia subung sang man-ug,
 Kag magasudlot subung sang dalitan nga man-ug.”³

Wala gid nga mas-a mausoy sang kamot nga tawohanon ang labi pa katin-aw nga larawan sang pagkanubu kag pagkaulipon sang umalantus sang makakulubog nga ilimnon. Nahiulipon, pinanubu, bisan pa kon mamad- maran sia sa pagbatyag sang iya pagkakailo, wala sia sing gahum sa pagpanginpalus sa siod; “pangitaon pa nia liwan.”⁴ [186]

Wala na sing bais nga kinahanglan sa pagpahayag sang malaut nga efecto sang makahulubog nga ilimnon sa palainum. Ang dinulman, walay balatiagon nga mga katawohan — mga kalag nga ginpanginmatyan ni Kristo, kag nga ginahibian sang mga angeles — yara sa bisan diin lamang. Sila among mga tap-ing sa aton ginapabugal nga civilizacion. Sila among mga kahuluy-an kag mga kalautan kag katalagman sang tagsa ka duta.

Kag sin-o ang makalarawan sang pagkakailo, sang mga kasakit, kag sang mga pangalisud nga ginatago sa puluy-an sang palahubug. Dumduma ang asawa, nga sa ma- sunsun sinagud sing labi ka delicado, mabinatyagon, educada kag lantip, nga maangot sa isa nga ginahimo sang ilimnon nga isa ka buang okon isa ka yawa. Dumduma ang mga kabataan nga kinawatan sang kaayohan sa puluy-an, sang [187]

²Hulubaton 20:1

³Hulubaton 2 3 :2 9-32

⁴Hulubaton 23:35

educacion, kag paghanas, nga nagapuluyo sa kahadlok sa iya nga mangin-ila unta bugal kag manug-apin, nga ipangbaboy sa kalibutan, kag magadala sang pat-in sang kahuluy-an, nga sa masunsun nagapalanubli sang kalaut sang kauhaw sang palahubug.

Dumduma ang makahaladluk nga mga accidentes nga nagakanabu kada adlaw bangud sang influencia sang ilimnon. Ang iban nga mga oficiales sa perrocarril nagapatumbaya sa pagtalupangod sang serial okon nagasayup sa paginterpretar sang mandu. Padayon nagadalagan ang tren; yara ang pagbunggoanay, kag madamu nga kabuhi ang nagkaladula. Okon ang isa ka bapor malunod, kag ang mga pasajeros kag ang mga tripulantes nakakita sang tubig nga lubngan. Sang gin-usisa ang butang, nasapwan nga ang iban nga yara sa importante nga palangakuan yara sa idalum sang influencia sang ilimnon. Tubtub sa ano ka daku ang pagpatuyang sang isa sa mga ilimnon kag sarang gihapon sia masaligan sa wala sing katalagman sa mga kabuhi sang tawo? Masaligan lamang sia sang sia ang maglihi sing bug-os.

Indi Maisug nga ilimnon

[188] Ang mga tawo nga nakapanubli sang giyan sa mga indi kinau-gali nga mga estimulantes dapat nga indi gid magbutang sang vino, servesa, okon sidra sa ila makit-an okon sa ila malambutan; kay ini nagabutang sang panulay sing dayon sa atubangan nila. Nahanungud sang matam-is nga sidra nga kono indi makadalaut, madamu ang wala sing pangduhaduha sa pagbakal sa iya sing hilway. Apang magapabilin sia nga matam-is sing diot lang nga tion; nian magasugod ang pag-aslum. Ang maaplud nga lalim nga nian makuha nia magahimo sa iya nga labi pa ka makaluluyag sa madamu nga totonlan, kag ang manuggamit indi buut sa pag-admitir nga ina nag-aslum. *

Ang pagkahubug ginapatubas nga matuud sang vino, servesa, kag sidra, kaangay sang maisug nga mga ilimnon. Ang paggamit sini nga mga ilimnon nagapamata sang giyan para sa sadtong labi pa ka isug, kag sa amo nga bagay ang batasan sa pag-inum matukod. Ang diutay nga inum among eskuelahan nga sa iya ang mga tawo ginaeducar para sa karera sang palahubug. Apang tama ka tago ang buhat sining indi maisug nga mga estimulantes sa bagay nga ang

*Nota: Ang tuba makadalaut man kag dapat nga isikway sia sing bug-os

dalan pagadto sa pahubughubug masudlan nga daan sa wala pa ang tawo makasusfecha sang iya katalagman.

Ang iban nga wala gid ginakabiga nga hubug nga matuud, firma sa idalum sang influencia sang indi maisug nga mga ilimnon. Sila ginahilanat, ang painoino indi mahamtang, indi maayo. Ginahunahuna nila ang ila kaugalingon nga wala sing katalagman, magapadayon sila kag magapadayon, tubtub ang tagsa ka balabag malumpag, ang tagsa ka patatukuran masacrificar. Ang labing mabaskug nga panapat ginaab-ab, ang labing mataas nga consideracion indi igo sa paghuput sang pinanubu nga gana sa idalum sang paggahum sang katarungan.

Ang Biblia wala gid sa bisan diin nia nga bahin nagapanangdu sang paggamit sang makahulubug nga ilimnon. Ang vino nga ginahimo ni Kristo gikan sa tubig didto sa kasal sa Kana amo ang putli nga duga sang ubas. Ini among “bag-o nga vino nga makita sa binulig,” nga nahanungud sa iya ang Kasulatan nagasiling, “Indi mo ini paglaglagon; kay may pakamaayo sa iya.”⁵

[189]

Si Kristo amo, didto sa Daan nga Katipan, ang naghatag sang paandam sa Israel, “Ang alak among mayubiton, ang ilimnon nga makahulubog among manugpagahud; kag bisan sin-o nga sa iya magpadaya indi maalam.”⁶ Sia sa iya kaugalingon wala mag-aman sang amo nga ilimnon. Si Satanas nagasulay sa tawo sa palatuyangan nga magapadulum sang painoino kag magapabundol sang espirituhanon nga ihalangup, apang si Kristo nagatudlo sa aton sa pagdala sang aton manubu nga kinaugali sa idalum sang paggahum. Wala gid sia nagabutang sa atubangan sang mga tawo sadtong mangin panulay sa ila. Ang iya bug-os nga kabuhi among huwaran sang pagdumili sa kaugalingon. Bangud lamang sa pagbungkag sang gahum sang gana nga sa kap-atan ka adlaw nga pagpuasa sa kahanayakan nag-antus Sia tungud sa aton sang labing mapait nga pagtilaw nga mabatas sang tawo. Si Kristo amo ang nagmandu nga si Juan Bautista indi mag-inum sing vino okon sang mabaskug nga ilimnon. Sia amo man ang nagsugo sang kaangay man nga pagdumili sa kabuhi sang asawa ni Manoa. Si Kristo wala magcontradicir sa Iya kaugalingon nga ginpanudlo. Ang indi pinaaslum nga alak nga iya gin-aman sa mga

⁵Isaias 65:8

⁶Hulubaton 20:1

dumuluaw sa kasal among maayo sa lawas kag makapahauli nga ilimnon. Ini among alak nga gingamit sang aton Manluluwas kag sang Iya mga gintoton-an sa nahauna nga Santa Cena. Ina among alak nga dapat firme gamiton sa latok sang Santa Cena subung nga simbolo sang dugo sang Manluluwas. Ang pag-alagdan sa sacramento gintangdu nga manugpahauli sang kalag kag manughatag sing kabuhi. Wala sing pagaiangot sa iya nga magaalagad sa malaut.

[190] Sa kapawa sang ginatudlo sang mga Kasulatan, sang kinaugali, kag sang katarungan nahanungud sa paggamit sang mga ilimnon nga mga makahulubug, paano nga pagsulud sang mga Kristohanon sa buluhaton sa pagtanum sang hops (tanum nga ginagamit sa paghimo sang serveza), okon sa pagfabrica sang vino okon sang sidra nga inugbaligya? Kon sila nagahigugma sa ila mga kaingod subung sa ila kaugalingon, paano nga pagbulig nila sa pagbutang sa iya dalanon sadtong manginsiod sa iya?

Responsabilidad sang Ginikanan

Sa masunsun ang pamatasan sa pagkadili mahinaganhaganon nagapamuno sa puluy-an. Bangud sa paggamit sang sabroso, indi maayo sa panlawas nga pagkaon ang mga organo sa pagtunaw ginapaluya, kag ang isa ka giyan matuga sa paghandum sang pagkaon nga labi pa gid ka estimulante. Sa amo nga bagay. Ang gana maeducar sa paghandum sing dayon sang butang nga mabulubaskug pa. Ang kinahanglan sang mga estimulante mahimo nga labi ka saku kag labi ka iwat nga sumpong. Ang mga kalawasan masudlan sing kapin okon kulang sang hilo, kag sang magalabi sia ka luya nagalabi na ka daku ang handum tungud sini nga mga butang. Ang isa ka tikang pakadto sa sayup nga dulong magaan sang dalan para sa iban pa. Madamu sang mga indi magpakasala sa pagbutang sa ila mga lamesa sang vino okon mga ilimnon nga may alkohol ang nagapuno sang ila lamesa sang mga pagkaon nga nagatuga sang kauhaw sang mabaskug nga ilimnon sa bagay nga ang pagsumpong sa amo nga panulay daw sa indi mahimo. Ang sayup nga mga pamatasan sa pag-kaon kag paginum nagalaglag sang panlawas kag nagaan sang dalan sa pahubughubug.

[191] Sa indi madugay may yara na lang nga diutay nga kinahanglan sang pagpakig-away batok sa mga pagpa- hubughubug, kon sa

mga pamatan-on nga nagahimo kag nagadihon sang katilingban, ang matarung nga mga palatukuran nahanungud sa paghaganhagan matanum. Ang mga ginikanan magsugod nga daan sa pagpakig-away batok sa mga pagpatuyang sa ila kaugalingon nga mga puluy-an, bangud sa mga palatukuran nga ila ginatudlo sa ila kabataan nga pagsundon sumugod sa ila pagkabata kag sila makalaum sing kauswagan.

May yara nga buluhaton para sa mga iloy sa pagbulig sa ila kabataan sa pagdihon sing matarung nga mga pamatasan kag putli nga mga luyag. Educaha ang gana; tudlo-i ang kabataan sa pagdumut sa mga estimulante. Patubu-a ang imo kabataan sa paghuput sing kabaskug moral sa pagsumpong sa malaut nga nagapalibut sa ila. Tudlo-i sila nga indi sila magpadaladala sa iban, nga indi sila magpasupil sa mabakud nga mga influencia, kondi nga buyokon nila ang iban nga sa kaayohan.

Responsabilidad Personal

Daku nga mga paninguha ang ginhimo sa pagdula sang pagpahubughubug apang may yara nga daku nga paninguha nga wala ginatuyo sa matarung nga punto. Ang mga umalapin sang pagliwan dapat magmalata sa kalaut nga ginapatubas sang paggamit sang indi maayo nga mga pagkaon, mga panakut, cha, kag kafe. Ginahandum namon nga ang tanan nga mga manugpangabudlay sa buluhaton sa paghaganhagan pagpauswagon sang Dios; apang ginaagda namon sila sa pagtamud sing labi ka dalum sa buhat sang malaut nga ila ginapakig-awayan, kag sa pagseguro nga sila nagasunod man sa ila ginaapinan.

Dapat nga paghuptan sa atubangan sang mga tawo nga ang matarung nga pagtimbang sang mga gahum sa painoino kag moral nagasandig sa daku nga bagay sa ma-ayo nga kahimtangan sang lawas. Ang tanan nga mga narcoticos kag indi kinaugali nga mga estimulantes nga nagapaluya kag nagapanubu sang kinaugali lawas-non nagapaduyog man sa pagpanubu sang kabaskug sang painoino kag sang moral. Ang pagkadilimahaganhaganon among sadsaran sang pagkanubu sang moral sang kalibutan. Bangud sa pagpatuyang sa binaliskad nga gana, ang tawo nadulaan sang iya gahum sa pagsumpong sa panulay.

Ang mga reformador sa maayong panlawas may buluhaton nga paghimo sa pag-educar sa mga tawo sa sini nga mga linea. Tudlo-i sila nga ang maayong panlawas, ang karakter, kag bisan pa ang kabuhi ginabutang sa katalagman bangud sa paggamit sang mga estimulantes, nga nagapabaskug sang hagas na nga mga kabaskug sa indi kinaugali, pasmado nga hulag.

Sa kaangtanan sang cha, kafe, tabaco kag mga may alkohol nga mga ilimnon, ang labing maayo lang nga banas amo ang indi magtandug, indi magtilaw, dili magkamlut. Ang kaduyogan sang cha, kafe, kag kaangay nia nga mga ilimnon nagapakadto sa amo man nga dulong kaangay sang sa mga ilimnon nga may alkohol kag tabaco, kag sa iban nga mga hitabu ang pamatasan kaangay man ika iwat nga bungkagon sang sa iya sang isa ka palahubug sa pagsikway sang iya pag-inum. Yadtong magtinguha sa pagbiya sining mga estimulantes sing pila ka dag-on magabatyang sing pagkadula, kag magaaantus sila sa wala sini. Apang bangud sa pagpadayon madaug nila ang mabaskug nga handum, kag magaauntat sila sa pagbatyang sang kakulangan. Ang kinaugali ayhan magakinahanglan sing diot nga tion sa pagpahauli gikan sa abuso nga iya gin-antus; apang hatagi sia sing kahigayonan, kag sa liwan magapanikasug sia, kag himoon ang iya buluhaton sing dungganon kag sing maayo.

Kabanata 17—Ang Pag-alagad sang Puluy-an

[193]

WALA NA SING MAGLABI KA IMPOR TANT NGA BULUHATON SANG SA GIN-HATAG SA MGA AMAY KAG MGA ILOY

ANG pag-uli kag pagbayaw sang katawohan nagapamuno sa puluy-au. Ang buluhaton sang mga ginikanan among sadsaran sang tanan. Ang katilingban nahimo sa mga panimalay, kag kon ano ang paghimo sang mga pangolo sang panimalay sa iya amo sia. Sa tagiposoon “nagagikan ang mga ilig sang kabuhi,”¹ kag ang tagiposoon sang katilingban, sang iglesia, kag sang nacion, amo ang katilingban sang panimalay. Ang kaayohan sang sociedad, ang kauswagan sang iglesia, ang kauswagan sang nacion, nagasandig sa mga influencia sang puluy-an.

Ang pagka importante kag ang mga kahigaynan sang kabuhi sa puluy-an ginhalimbawa sa kabuhi ni Jesus. Sia nga nagikan sa langit nga mangin-aton huwaran kag manunudlo naggamit sing katloan ka mga tuig subung nga kabahin sang panimalay sa Nasaret. Nahanungud sini nga mga tuig ang sinulat sa Biblia tama ka lip-ot. Wala sing dalagku nga mga kalatingalahan nga nagpaamag sang atension sang kadam-an. Wala sing mabinalak-on nga ka- dam- an nga nagsunod sa Iya mga tikang okon nagpamati sa Iya mga pulong. Apang sa sulud sini tanan nga mga tuig nagatuman Sia sang Iya diosnon nga buluhaton. Nagkabuhi subung sa isa sa aton, nagpakigbahin sang kabuhi sa puluy-an, nagpasakup sa iya disiplina, naghimo sang iya mga katungdanan, nagpas-an sang iya mga lulan. Sa mainakupon nga pagtatap sang isa ka manubu nga puluy-an, nga nagapakigbahin sa mga agi nga aton tanan kapalaran, “nagtubu sia sa kaalam, kag sa kataason, kag sa pagkalahamut-an sa Dios kag sa mga tawo.”²

[194]

Sa sulud sadtong pinahain nga mga tuig ang iya ka- buhi nag- ilig sa mga sulug sang pagkalooy kag pagkamabinuligon. Ang iya

[195]

¹Hulubaton 4:23

²Lukas 2:52

pagkadilima-iyahon kag pagkamabinatason, ang iya kabaskug kag pagkatutum, ang Iya pagkamasinumpongon sa mga panulay, ang iya walay kahubas nga hidaet kag malinong nga pagkamalipayon, isa ka dayon nga manugpabaskug. Nagadala sia sing putli, matam-is nga influencia sa puluy-an, kag ang Iya kabuhi kaangay sang tapay nga nagapanghikot sa tunga sang mga elemento sang sociedad. Wala sing nagsiling nga nakahimo sia sing isa ka katingalahan; apang ang virtud — ang manugpaayo, manughatag kabuhi nga gahum sang gugma — naggowa gikan sa Iya pakadto sa mga sinulay, sa masakit, kag sa mga dinulaan sing paglaum. Sa indi lutaw nga bagay, sumugod sa iya pagkabata, nag-alagad Sia sa iban, kag tungud sini, sang nagsugod Sia sang Iya pagalagad sa publico, madamu ang nagpamati sa Iya sing malipayon.

Ang temprano nga mga tuig sang Manluluwas kapin sa isa ka huwaran sa pamatan-on. Sila among leksion, kag dapat sa pagpabaskug sa tagsa ka ginikanan. Ang kababin sang panimalay kag sang mga kaingod amo ang nahauna nga palangumhan sa sadtong buut magpangabudlay sa pagbayaw sa ila masigkatawo. Wala na sing maglabi ka importante nga buluhaton sang sa sadtong ginhatag sa mga manunukod kag mga tulugyanan sang puluy-an. Wala na sing buluhaton nga gintulin sa tawo nga nagasakup sang daku daku okon labi ka layo ang malambutan sang iya mga patubas sang sa buluhaton sang mga amay kag mga iloy.

[196] Sang mga pamatan-on kag mga kabataan sa karon nga ang palaabuton sang sociedad matapatan, kag kon mangin-ano ining mga pamatan-on kag mga kabataan magasandig sa puluy-an. Sa kakulang sang matarung nga paghanas sa puluy-an matoltol ang dakudaku nga bahin sang mga balatian kag mga pagkailo kag mga pagpakasala nga nagahimalaut sa katawohan. Kon ang kabuhi sa pulay-an mga putli kag matuud, kon ang kabataan nga nagagolowa gikan sa iya mga pagtatap mga naaman sa pagsugata sang mga responsabilidad kag mga katalagman sang kabuhi, daw ano nga pagbaylo ang makita sa kilibutan!

Dalagku nga mga tinguha ang ginabutang, ang tion kag ang kuarta kag kabudlay nga daw sa wala sing dulon gingamit sa mga buluhaton kag mga institusion sa pagreformar sang mga victimas sang malaut nga mga pamatasan. Kag bisan pa ining mga tinguha indi nagakaigo sa pagsugata sang daku nga kinahanglan. Apang

daw ano ka diutay ang patubas! Daw ano ka diutay ang nabawi sing dayon!

Kadam-an ang nagahalandum sang maayo-ayo nga kabuhi, apang kulang sila sing kabaskug kag pagtapat sa pagpanginpalus gikan sa gahum sang batasan. Nagailisol sila gikan sa tinguha kag pagpakigdumog kag pag-antus nga ginakinahanglan, kag ang ila mga kabuhi nalaglag kag nagkadaut. Sa amo nga bagay bisan pa ang mga tawo nga may labing masidla nga mga painoino, ang mga tawo nga may mataas nga mga handum kag dungganon nga mga gahum. nga untani ginhatagan sing ikasarang sang kinaugali kag sang educacion sa pagpangaku sang mga palangakuan nga salaligan kag may responsabilidad, mga ginpanubu kag nadula para sini nga kinabuhi kag sa kinabuhi nga maabut.

Sa sadtong mareformar, daw ano ka pait sang mga pagpakigdunog ang ila ginaagum sa pagdaug liwan sang ila pagkalalaki! Kag sa bug-os nila nga kabuhi, sa lumpag nga kalawasan, nagabaludbalud nga kabubut-on, ku- lang nga painoino, kag pinaluya nga gahum sang kalag, madamu ang nagaalani sang malaut nila nga sinab-ug. Daw ano pa ka daku unta ang nahimo kon ang kalautan gin-alima nga daan sa pamuno!

[197]

Ini nga buluhaton nagasandig, sa daku nga bagay, sa mga ginikanan. Sa mga paninguha nga ginabutang sa pagtapna sang pagtubu sang pagkaindi mahinaganhaganon kag sang iban nga mga kalautan nga nagauk-uk kaangay sang kanser sa lawas social, kon labi nga atension ang ginhatag sa pagtudlo sa mga ginikanan kon anhon nga pagdihon sang mga pamatasan kag karakter sang ila kabataan, isa ka gatus ka dapli nga kaayohan ang mapatubas. Ang batasan, nga among makasiligni nga fuersa sa kalautan, yara sa ila gahum ang paghimo sa iya nga isa ka fuersa nga sa kaayohan. Dapat sila sa paghikot sang suba sa iya tuburan, kag yara sa ila ang pagmandu sa iya sing matadlong.

Ang mga ginikanan makapahamtang para sa ila kabataan sang sadsaran tungud sa isa ka maayong panlawas, kag malipayon nga kabuhi. Sarang nila mapagowa sila gikan sa ila mga puluy-an upod sang kabaskug moral sa pagbato sa panulay, kag kabaskug kag kusug sa pagpakigdumug sing mainuswagon sa mga problemas sang kabuhi. Sarang sila makapabaskug sa ila sang tinutuyo kag patuboon ang gahum sa paghimo sang ila mga kabuhi nga kadungganan sa

Dios kag pakamaayo sa kalibutan. Makahimo sila sang matadlong nga mga banas para sa ila mga tiil, paagi sa silak sang adlaw kag sa landong, pakadto sa mahimayaon nga kataasan sa ibabaw.

Isa ka Talamdon nga Leksion

[198] Ang mision sang puluy-an nagalambut sa unhan pa sang iya kaugalingon nga mga kabahin. Ang puluy an sang Kristohanon mangin-isa ka talamdon nga leksion, nga magahalimbawa sang pagkaayo sang matuud nga mga palatukuran sang kabuhi. Ang amo nga mga halimbawa manginisa ka gahum nga sa kaayohan sa kalibutan. Labi pa ka makagagahum sa bisan ano nga sermon nga mawali ang influencia sang matuud nga puluyan sa mga tagiposoon kag kabuhi sang tawo. Sang maggolowa ang mga pamatan-on sa amo nga puluy-an, ang leksion nga ila maton-an ginapalaton. Ang dungganon nga mga palatukuran sang kabuhi ginapakilala sa iban nga mga panimalay, kag ang makabalayaw nga influencia magapanghikot sa katilingban.

Pagkamainakupon

[199] May yara nga madamu pa nga iban nga sa ila mahimo ta ang aton mga puluy-an nga pakamaayo. Ang aton mga paginakup social dili dapat paggahuman sang kalibutanon nga mga pamatasan, kondi sang Espiritu ni Kristo kag sang mga pagtudlo sang Iya pulong. Ang mga Israelinhon, sa tanan nila nga mga pagkinasadya, nagsakup sa imol, sa dumuloong, kag sa Lebinhon, nga among mga kabulig sang saserdote sa sanctuaryo, kag manunudlo sang religion kag misionero. Ini sila ginakabig nga mga dinapit (visita) sang mga tawo, sa pagpakig-ambit sa ila mga pagkamainakupon sa tanan nga mga hitabu sang pagkinalipay social kag religioso, kag pag-alilaon sing malolo sa balatian okon sa kinahanglan. Ang mga kaangay sini amo ang dapat nga aton pag-abi-abihon sa aton mga puluy-an. Isa ka ano ang mahimo sina nga pag-abi-abi sa paglipay kag pagpabaskug sa nars misionera okon maestra, sa kargado sing paghimud-os, mabas-kug nga manugpangabudlay nga iloy, okon sa maluya kag mga tigulang, nga sa masunsun wala sing puluy an kag nagapakigdumug sa kaimolan kag madamu nga mga pagpakaluya.

“Kon ikaw maghimo sing isa ka paniaga okon sing isa ka panihapon,” siling ni Kristo, “dili ka mag-agda sa imo mga abyan, bisan sa imo mga utod, bisan sa imo mga himata, bisan sa imo mga kasilingan nga manggaranon; basi kon pag-agdahon ka man nila, kag mahimoan ka nila sing balus. Kondi, kon maghimo ka sing isa ka pangagda, agdaha ang mga imol, ang mga pingkaw, ang mga piang kag ang mga bulag; kag magamanginmalipayon ikaw, bangud nga indi sila sarang sa pagbalus sa imo; kay pagabalusan ka sini sa pagkabanhaw sang mga matarung.”³

Ini among mga inagda nga indi makahatag sa imo sing dalagku nga lulan sa pagbaton. Indi ikaw kinahanglan sa pag-aman para sa ila sing mga matahum okon malahalon nga mga pagkaon. Indi ka kinahanglan sa paghimo sing mga inugpakitakita. Ang kainit sang malipayon nga pagbaton, isa ka lugar kaupod nimo sa imo panimalay, isa ka lingkoran sa imo lamesa sa puluy-an, ang kahigayonan sa pag-ambit sang mga pakamaayo sang oras sang pangamuyo, sa madamu sini sa ila manginkaangay sung isa ka paglantaw sa langit.

Ang aton mga pagkaawa dapat sa pagsagahay sa mga dulunan sang kaugalingon kag sa mga dingding sang panimalay. May yara nga mga hamili nga mga kahigayonan para sa sadtong buut maghimo sang ila puloy-an nga pakamaayo sa iban. Ang influencia social isa ka makatilingala nga gahum. Sarang naton magamit ina kon buut naton subung nga mga lalang sa pagbulig sa sadtong yara sa palibut naton.

Ang aton mga puluy-an dapat manginduug nga dalangpan sadtong mga ginpanulay nga pamatan-on. May yara nga madamu nga nagatilindug sa ginsang-an sang banas. Ang tagsa ka influencia, ang tagsa ka balatiagon, nagatapat sang pagpili nga nagadihon sang ila destino diri kag sa palaabuton. Ang mga malaut nagaagda sa ila. Ang iya mga tiliponan ginahimo nga masiga kag makagalanyat. May pag-abi-abi sila sa tagsa ka mag-abut. Sa tanan nga palibut naton yara ang pamatan-on nga wala sing puluy-an, kag madamu nga ang ila mga puluy-an wala sing makabululig, makabalayaw nga gahum, kag ang pamatan-on nagakaanud sa kalautan. Nagatulugdang sila sa kalaglagan sa sulud gid sang landong sang aton kaugalingon nga mga gawang.

[200]

³Lukas 14:12-14

Ining mga pamatan-on nagakinahanglan sang kamut nga ginauntay sa ila sa pagkaawa. Ang malolo nga mga pulong nga mahambal sing sensilyo, ang diutay nga pagtatap nga mahatag sing sensilyo, magasilhig palayo sang gal-um sang panulay nga nagatipon sa ibabaw sang kalag. Ang matuud nga paghambal sang pinakatawo sa langit nga kaawa may gahum sa pagbukas sang gawang sang mga tagiposoon nga nagakinahanglan sang kaamyon sang nga pulong nga kaangay kay Kristo, kag sang sensilyo, delicado nga pagtandug sang espiritu sang gugma ni Kristo. Kon buut kita magpakita sing kabalaka sa mga pemat-an, agdahon ta sila sa aton mga puluy-an, kag palibutan sila sang makalilipay, makabululig nga mga influencia, may yara nga madamu nga magaliso sang ila mga tikang sing malipayon pakadto sa banas nga nagapasaka.

Mga Kahigayonan sang Kabuhi

[201] Ang aton tion diri malip-ot. Makaagi kita sa sini nga kalibutan sing makaisa lamang; sang nagaagi kita, paghimuslan ta sing labi ang kabuhi. Ang buluhaton nga gintawgan sa aton indi nagakinahanglan sang manggad okon sang palangakuan social okon dalagku nga ikasarang. Nagakinahanglan sia sang isa ka malolo, madinumilion sa kaugalingon nga espiritu kag isa ka malig-on nga tinutuyo. Ang isa ka suga, bisan kon daw ano ka diutay, kon padabdabon sing dayon, manginlalang sa pagsindi sa madamu pa nga mga suga. Ang palibut sang aton influencia ayhan daw sa makitid, ang aton ikasarang diutay, ang aton mga kahigayonan kulang, ang kaalam limitado; apang makatilingala nga mga ikasarang ang mangin-aton bangud sa paggamit sing matutum sang mga kahigayonan sang aton kaugalingon nga mga puluy-an. Kon pagbuksan ta ang aton mga tagiposoon kag mga puluy-an sa diosnon nga mga palatukuran sang kabuhi, mahimo kita nga iligan sang sulug sang manughatag kabuhi nga gahum. Gikan sa aton mga puluy-an magailig ang tinubud sang pag-ayo, nga magadala sing kabuhi, sing kaambong, kag pagkamabungahon nga sa diin karon yara ang pagkabaw-as kag gutum.

Kabanata 18—Ang mga Manunukud sang Puluy-an [202]

“BANGUD SA KAALAM GINPATINDUG ANG BALAY; KAG BANGUD SA IHIBALO GINPALIG-ON SIA.”

SIA nga naghatag kay Eva sa kay Adan subung nga kabulig, naghimo sang Iya nahauna nga katingalahan sa isa ka kasal. Sa hulot nga ginkaslan sa diin ang mga abyan kag mga himata nagkinalipay sing tingub, si Kristo nagsugod sang Iya pag-alagad sa dayag. Sa amo nga bagay ginpamatud-an Nia ang kasal, nga ginkilala nga isa ka institucion nga Sia mismo ang nagtukod. Gintangdu Nia nga ang mga lalaki kag mga babae paghiusahon sa isa ka balaan nga kasal, sa pagpatubu sing mga panimalay nga ang iya mga kabahin, nga napurungan sang dungug, dapat pagkilalahon nga mga kabahin sang panimalay sa ibabaw.

Si Kristo nagpasidungug sang pag-alangtanay sa kasal bangud sa paghimo sa iya nga isa ka simbolo sang paghiusa sa tunga Nia kag sang Iya mga tinubus. Sia mismo amo ang Bana; ang asawa among iglesia, nga nahanungud sa iya, subung nga Iya pinili, nagsiling Sia, “Sa ngatanan ikaw among magayon, hinigugma ko, kag sa imo [203] walay salawayon.”

Si Kristo “naghigugma sa iglesia, kag gintugyan Nia ang Iya kaugalingon tungud sa iya, agud nga pagbalaanon Nia kag pagtinloan sia agud nga manginbalaan kag walay kasawayan sia.” “Subung man ang mga bana dapat maghigugma sa ila mga asawa.”¹

Ang pag-angtanay sang panimalay among labing suud, labing malolo kag labing balaan, sang sa bisan ano pa sa kalibutan. Gintangdu sia nga manginpakamaayo sa katawohan. Kag isa sia ka pakamaayo sa bisan diin lamang nga ang panakga sa kasal pagsudlon sing mainalamon, sa kahadluk sa Dios, kag sing may nagakaigo nga pagtalupangud sang iya mga responsabilidad.

Yadtong nagapamalandong sa pagpangasawa okon pagpamana dapat magbinagbinag kon mangin-ano ang karakter kag influencia

¹Kalantohon 4:7; Epeso 5:25-27 28

sang puluy-an nga ila pagatukuron. Sang sila na ang mahimo nga mga ginikanan, ang isa ka balaan nga tinulin ginhatag sa ila. Sa ila nagasandig sa daku nga takus ang kaayohan sang ila kabataan sa sini nga kalibutan, kag sang ila mga kalipayan sa kalibutan nga maabut. Sa labing daku nga bagay sila among nagatapat sang pat-in nga lawasnon kag moral nga pagabatonon sining mga magagmay. Kag sa karakter sang puluy-an nagasandig ang kahimtangan sang sociedad, ang kabug-at sang influencia sang kada panimalay magasugid sa timbangan kon bala magapasaka okon magapanaug sia.

[204] Ang pagpili sang kaupod sa kabuhi dapat nga paghimoon sing maayo sa bagay nga magapalig-on sing kaayohan sa lawas, sa paino-ino kag sa espirtual sa mga gi-nikanan kag sa ila mga kabataan,— yadtong magapakasa- rang sa mga ginikanan kag sa mga kabataan sa pagpakamaayo sa ila masigkatawo kag sa pagpadungug sa ila Manunuga.

[205] Sa wala pa magbaton sang mga responsabilidad nga nasakup sa pag-asawahay ang mga pamatan-on nga mga lalaki kag mga pamatn-on nga babae dapat anay maghiagum sing experiencia sa pangabuhig practica nga magagaan sa ila para sa iya mga katungdanan kag sa iya mga lulan. Ang temprano nga pag-asawahay dapat nga indi pagpabaskugon. Ang paghiangtanay nga tama ka importante kaang-
[205] gay sang pag-asawahay kag labi ka layo ang malambutan sang iya mga patubas dapat nga indi pagsudlon sing dasodaso, sa wala sing nagakaigo nga pagaman, kag sa wala pa mapatubu sing maayo ang mga gahum sa paino-ino kag sang lawas.

Ang mag-asawahay ayhan wala sing manggad nga kalibutanon, apang dapat sila nga may ila nga labing daku nga pakamaayo sang maayong panlawas. Kag sa kalabanan nga mga hitabu dapat nga indi sila maglainay sing daku sa edad. Ang pagpatumbaya sini nga tulumanon magapatubas sang daku nga pagkapierde sang panlawas sang isa nga lanubu. Kag sa masusun ang kabataan makawatan sang kabaskug sa lawas kag sa paino-ino. Indi sila makabaton gikan sa ila tigulang nga ginikanan sang pagtatap kag pagpakighiupod nga ginakinahanglan sang ila lanubu nga mga kabuhi, kag ayhan madulaan sila bangud sa kamatayon sang amay okon sang iloy sa tion gid nga ang gugma kag ang pagmandu ginakinahanglan sing labi.

Sa kay Kristo lamang nga ang pag-alangtanay sa kasal mahimo sa wala sing katalagman. Ang gugma nga tawohanon dapat magkuha sang iya labing hapiit nga mga higot gikan sa diosnon nga gugma. Lamang sa diin nagahari si Kristo mahimo nga may yara nga madalum, matuud, walay pagkamaiyayahon nga paghigugma.

Ang putli kag balaan nga paghigugma indi isa ka balatiagon, kondi isa ka palatukuran. Yadtong ginabuyok sang matuud nga paghigugma, indi man nagapatama kag indi man bulag. Sa matudloan sang Espiritu Santo, ginahigugma nila ang Dios sing labi, kag ang ila mga kaingod kaangay sa ila kaugalingon.

Yadtong mga nagapamalandong sa pagpangasawa okon pagpamana magtimbang sang tagsa ka balatiagon kag bantayan ang tagsa ka pagtubu sang karakter sa isa nga ila ginahunahuna nga tinguban sang ila destino sa kabuhi. Ang tagsa ka tikang pakadto sa pag-angtanay sa kasal pagpat-inan sang kaugdang, pagkasensilyo, pagkahanuut, kag sang hanuut nga tuyo sa pagpahamuut kag pagpadungug sa Dios. Ang pag-asawahay magaaffectar sang olihi nga kabuhi sa sini nga kalibutan kag subung man sa kalibutan nga maabut. Ang isa ka kahuut nga Kristohanon indi magahimo sang bisan ano nga piano nga indi makaaprobar ang Dios.

[206]

Kon ikaw ginbugayan sang mga ginikanan. nga mahadlukon sa Dios pangayo ka sing consejo sa ila. Buksi sa ila ang imo mga paglaum kag mga piano, ton-i ang mga leksion nga gintudlo sang ila kabuhi kag mga experiencia, kag maluwas ka sa madamu nga mga pagkasakit sa tagiposoon. Labi sa tanan, himo-a si Kristo nga imo manuglaygay. Ton-i ang Iya pulong nga may pangamuyo.

Sa idalum sang amo nga pagmandu ang pamatan-on nga babae magbaton lamang subung nga iya kaupod sa kabuhi sang isa nga may putli, may pagkalalaki nga karakter, isa nga mapisan, matininguhaon, kag bunayag, isa nga nagahigugma kag nagakahadluk sa Dios. Ang pamatan-on nga lalaki magpangita sang isa nga magatindug sa iya luyo nga takus sa pagpas-an sang iya bahin sang mga lulan sang kabuhi, ang isa nga ang iya influencia rnagapadungganon kag magapalantip sa iya, kag magahimo sa iya nga malipayon sa iya paghigugma.

“Kay Jehoba nagagikan ang but-anan nga babae.”⁴

⁴Hulubaton 19:14

[207] “Ang tagiposoon sang iya bana nagusalig sa iya Sia magahimo sang kaayohan kag indi sang kalainan sa tanan nga mga adlaw sang iya kabuhi.”⁵ “Ginabuka nia ang iya baba nga may kaalam, kag ang kasugoan sa pagkalooy yara sa iya dila. Nagratatap sia sang pagrlakat sang iya panimalay, kag wala sia magakaon sang tinapay sa katamad. Nagabalangon ang iya mga anak, kag pagatawgon sia nga bulahan; kag ang iya bana nagadayaw sa iya,” nga nagasiling, “Madamu nga mga anak nga babae ang ginatawag sing maisganon gid; apang ikaw nagalabaw sa ila nga tanan.”⁶ Ang makadaug sang subung nga asawa “nakakita sing kaayohan; kag nakadangat sia sing pinaayonan ni Jehoba.”⁷

Ang Olihi nga Experiencia

Bisan kon daw ano ka mahinalongon kag mainalamon ang pag-alasawahay, pila lang ka mag-asawa ang nahiusa sing himpit sa mahiwat na ang kasal. Ang matuudtuud nga paghiusa sang duha sa kasal among buhat sang masunod nga mga tuig.

[208] Sang ang kabuhi upod sang iya mga lulan nga mga palaligban kag mga talatapon magsugata sang bag-ong natiayon nga minyo, ang katam-is sang pagnobiohanay nga sa masunsun ginapasaput sang idalahumdahum sa pagasawahay madula. Ang bana kag ang asawa makatoon na sang karakter sang isa kay ini indi nila mahimo maton-an sa ila una nga paghiupodupod. Ini amo ang labing pigapiga nga tion sa ila kabuhi. Ang kalipayan kag ang pagkamapuslanon sang ila bug-os nga kabuhi sa palaabuton nagasandig sa ila pagkuha sing matarung nga banas sa karon. Sa masunsun mahantupan nila sa isa kag isa ang wala nila ginahunahuna nga mga kaluyahon kag mga defecto; apang ang mga tagiposoon nga ginhiusa sang gugma magahangup sang mga kagayon nga tubtub nian wala pa mahibalo-i. Ang tanan magtinguha sa pagsapu sang mga kagayonan sa baylo sang mga defecto. Sa masunsun ang aton kaugalingon nga panimuut, ang influen-
cia nga nagapalibut sa aton kaugalingon, amo ang nagalapat kon ano ang igapabayag sa aton nga yara sa isa. May yara nga madamu nga nagakabig sang pagpahayag sang gugma subung

⁵ Hulubaton 31:11,12

⁶Hulubaton 31:26, 28, 29

⁷Hulubaton 18:22

nga kaluyahon, kag nagahuput sila sing reserva nga nagapaisol sang iban. Ini nga espiritu nagatapna sang ilig sang kaawa. Sang mapatunong ang social kag maalwanon nga mga balatiagon, magakigas sila, kag ang tagiposoon mahimo nga hublas kag matugnaw. Dapat kita mag-andam sini nga sayup. Ang gugma indi makapadayon sing madugay sa wala sing pagpahayag. Indi ang tagiposoon sang isa nga naangot sa imo pagpagutmi tungud sa kakulang sang kalolo kag kaawa.

” Magbinatasay ang Isa kag Isa sa Gugma”

Bisan ang mga kaiwatan, mga kaliligban kag mga pagpakaluya maglulutaw, ang bana okon ang asawa indi magtago sang hunahuna nga ang ila paghiusa isa ka sayup okon indi maayo. Tapat kamo sa inyo masarangan sa pagayo sa isa kag isa. Padayona ang una nga pagtatapay ninyo sa isa kag isa. Sa tagsa ka bagay pabaskuga ang isa kag isa sa pagpakig-away sang mga alawayon sang kabuhi. Toon kamo sa pagpauswag sang kalipayan sang isa kag isa. Patubu-a ang paghigugma sa isa kag isa, pagbinatasay sa isa kag isa. Nian ang pag-asawahay, sa baylo nga magmanginkatapusan sang gugma, magamanginpamuno sia sang paghigugmaanay. Ang kainit sang matuud nga pag-abyanay, ang gugma nga nagahigut sang tagiposoon sa tagiposoon, mangin-amo ang una nga pagtam-id sang mga kalipay sang langit.

Sa palibut sang tagsa ka panimalay may yara nga isa ka sagrado nga circulo nga dapat huptan nga indi mabungkag. Sa sulud sini nga circulo wala sing iban nga tawo nga may matarung sa pagsulud. [209] Indi gid magtugut ang bana okon ang asawa sa iban sa pag-ambit sang mga confiansa nga natungud lamang sa ila kaugalingon.

Ang isa isa dapat maghatag sang paghigugma sa baylo sang magkinahanglan sa iya. Patubu-a yadtong dungganon sa imo kaugalingon, kag magmaabtik kamo sa pagkilala sang maayo nga mga kalidad sa isa kag isa. Ang paghibalo nga ginaapreciar ka among isa ka makatilingala nga manugpabaskug kag manugpabusug. Ang kaawa kag ang pagtahud nagapabaskug sa pagtinguha sa pagkaayo pagid, kag ang gugma sa iya kaugalingon magatubu sang sia nagapabaskug sa pagdangat sang dungganon nga mga tinutuyo.

Bisan ang bana okon ang asawa indi magtingub sang iya individualidad sa sadtong iya sang isa. Ang isa isa may iya nga personal nga kaangtanang sa Dios. Nahanungud sa Iya ang kada isa magapamangkot, “Ano ang matarung?” “Ano ang sayup?” “Anhon ko nga pagtuman sing labi kaayo sang mga tinutuyo sang kabuhi?” Ipailig ang kamanggaran sang imo paghigugma sa Iya nga naghatag sang Iya kabuhi tungud sa imo. Himo-a si Kristo nga nahauna kag katapusan kag labing maayo sa tanan nga butang. Sang magdalum kag magbaskug ang inyo gugma para sa Iya, ang inyo gugma sa isa kag isa pagapaputlion kag pagapabaskugon.

[210] Ang espiritu nga ginpahayag ni Krristo sa aton among espiritu nga dapat ipakita sang bana kag sang asawa sa isa kag isa, “Subung nga kita ginhigugma ni Kristo ” “lakat ka sa paghigugma.” “Subung nga ang iglesia nasakup kay Kristo, subung man ang mga asawa sa ila mga bana sa tanan. Mga bana, paghigugmaon ninyo ang inyo mga asawa, subung nga si Kristo naghigugma sa iglesia, kag gintugyan Nia ang Iya kaugalingon tungud sa iya.”⁸

Bisan ang bana okon ang asawa indi magtinguha sa paggamit sa isa sang lakas nga pagpugung. Indi pagtinguha-i pagpilit ang isa sa pagpasakop sa imo mga kabubut-on. Indi ninyo mahimo ini kag mahuptan man dayon ang gugma sang isa kag isa. Magmalolo kamo, mapinailubon, kag mabinatason, magmapinasunairon, kag matinahoron. Bangud sa bugay sang Dios magauswag kamo sa paghimo sa isa kag isa nga malipayon, subung nga inyo ginasaad nga himoon sa inyo panakga sa kasal.

Kalipay sa Indi Maiyaiyahon nga Pag-alagad

Apang dumduma nga ang kalipayan indi makita sa pagtakup sang inyo kaugalingon nga sa inyo kaugalingon lamang, nga magkabusug kamo sa pagula sang inyo paghigugma sa isa kag isa. Dakpa ang tagsa ka kahigayonan sa pag-amut sa kalipayan sadtong yara sa palibut ninyo. Dumduma nga ang matuud nga kalipay makita lamang sa indi maiyaiyahon nga pag-alagad.

Ang pagkamabinatason kag ang indi pagkamaiyaiyahon nagapat-in sang mga pulong kag mga buhat sang tanan nga nagakabuhi sang bag-o nga kabuhi kay Kristo. Sang magtinguha ka sa pagkabuhi

⁸Ep 5:2,24,25

sang Iya kabuhi, nga maghingabut sa pagdaug sang kaugalingon kag sang pagkamaiyayahon kag sa pag-alagad sa mga kinahanglan sang iban, magadaug ka sing mga pagdaug sa tapus sang isa ka pagdaug. Ang imo influencia magapakamaayo sang kalibutan.

Ang mga lalaki kag mga babae makadangat sang lalambuton sang Dios para sa ila kon ila kuhaon si Kristo nga ila kabulig. Ang [211] indi mahimo sang tawohanon nga kaalam, ang Iya bugay magadangat para sa sadtong maghatag sang ila kaugalingon sa Iya sa mahigugmaon nga pagsalig. Ang Iya kaako makahiusa sang mga tagiposoon sa mga talikala nga nagikan sa langit. Ang gugma indi lamang pagpasaylohay sang mahumok kag mainulogulogon nga mga pulong. Ang teral sang langit nagahabol sang tindug kag pugawa nga labing fino, apang labi ka lig-on sang sa mahabol sang mga teral nga dutan-on. Ang human indi isa ka lugas nga panapton, kondi isa ka panapton, nga makabatas sang inas kag pagtilaw. Ang tagiposoon manginmahigut sa tagiposoon sang bulawanon nga talikala sang gugma nga mapinadayonon.

Labing maayo sa bulawan ang mahidaeton nga puluy-an,
Sa diin ang gugma'ng Kristohanon nagagikan;
Ang duug sang gugma kag ang langit sang kabuhi,
Nga pinakabalaan sang iloy, asawa, okon utod nga babae.
Bisan kon daw ano ka imol ang puluy-an,
Okon sa sugo sang langit sang kalisud pagtilawan,
Ang pakamaayo nga indi mabaligya okon mabakal,
Kag napatunga dira, labing maayo sang sa bulawan.
— Anon

[212]

Kabanata 19—Ang Pagpili kag Pag-aman sang Puluy-an

“ANG GINOO NAGHIMO SING ISA KA KATAMNAN KAG BINUTANG NIA DIDTO ANG TAWO.”

ANG maayong balita among makatilingala nga manugpasensilyo sang mga problemas sang kabuhi. Ang iya mga pagtudlo, kon pagpamatian, magapaathag sang madamu nga mga kaliligban, kag magaluwas sa aton gikan sa madamu nga mga sayup. Nagatudlo sia sa aton sa pagbanabana sang mga butang sa ila matuud nga bili, kag sa paghatag sang labi nga tinguha sa mga butang nga labing daku ang kapuslanan, — ang mga butang nga magapadayon. Ini nga leksion kinahanglan sadtong ginatungtungan sang responsabilidad sa pagpili sang puluy-an. Indi nila pagtugutan ang ila kaugalingon nga pagpatalangon gikan sa labing mataas nga tuyo. Ila pagdumdumon nga ang puluy-an sa duta dapat manginsimbolo kag isa ka pag-aman para sa puluy-an sa langit. Ang kabuhi among eskuelahan nga halanasan, nga sa iya ang mga ginikanan kag mga kabataan magagraduar sa pagsulud sa mataastaas nga eskuelahan sa mga puluy-an sang Dios. Sang ginapangita ang lugar sang puluy-an, tuguti ini nga katuyoan sa pagmandu sang pagpili. Indi ka magpagahum sa handum sang manggad, sa dikta sang mga moda, okon sa mga pamatasan sang sociedad Talupangda ang kon ano ang magabuyok sing labi pakadto sa pagkasensilyo, kaputli, maayong panlawas, kag matuudtuud nga kapuslanan.

[213]

Sa bug-os nga kalibutan, ang mga ciudad nagakahimo nga mga pugaran sang mga visio. Sa tagsa ka luyo yara ang mga talan-awon kag mga tunog sang kalautan. Sa bisan diin yara ang mga paganyat sa mga kailigbon sang unod kag mga lakas nga pagpatuyang. Ang baha sang kalautan kag sang mga pagpakasala nagapadayon sa pagdaku. Ang kada adlaw nagadala sing mga sinulat sang mga kalugusan, — mga pangawatay, pagpamatay, mga paghikug, kag mga pagpakasala nga indi mamitlang.

Ang kabuhi sa mga ciudad falso kag artificial. Ang tama ka daku nga balatiagon sa pagkuha sang kuarta, ang mga sinambunot kag mga pagpangita sang mga kalipayan, ang kauhaw sang mga pagpakitakita, ang mga luho kag mga pagpagusa, tanan among mga fuersa nga, sa kadamuan sang mga katawohan, nagaliso sang paino-ino gikan sa matuudtuud nga tinutuyo sang kabuhi. Nagabulukas sila sang gawang sa linibo nga mga kalautan. Sa mga pamatan-on ini daw may indi masumpong nga gahum. Ang isa sang labing malala kag labing katalagman nga mga panulay nga nagasumpong sa kabataan kag pamatan-on sa mga ciudad among gugma sang kalipayan. Ang mga fiesta kag mga fiesta oficial tama kadamu; ang mga hampang kag ang palumba sang kabayo nagaganyat sa linibo, kag ang mga pagsinambunot kag ang mga kalipayan nagapaamag sa madamu gikan sa but-anan nga mga katungdanan sang kabuhi. Ang kuarta nga dapat unta matipigan para sa maayo nga mga kadapatan ginauyangan sa mga kalingawan.

[214]

Bangud sa mga pagpanghikot sang mga trus, kag patubas sang mga union de trabajos kag mga huelga, ang mga kahimtangan sang pangabuhi sa ciudad nagadayon nga labi ka iwat. Katalagman nga mga kagamu ang yara sa atubangan naton; kag sa madamu nga mga panimalay ang paghalin gikan sa mga ciudad mahimo nga labi ka kinahanglan.

Ang mga palibut material sa mga ciudad masunsun isa ka katalagman sa panlawas. Ang dayon nga katalagman nga paglatonan sang balatian, ang kadagya sang mabaho nga hangin, indi matinlo nga tubig, indi matinlo nga pagkaon, ang gutok, madulum, indi maayo sa panlawas nga mga puluyan. among iban sang madamu nga mga kalautan nga pagasugataon.

Indi tuyo sang Dios nga ang mga tawo mangginutok sa mga ciudad, nga magpulunsok sa isa ka hulot sa balay nga alkilahan. Sa kamunuan ginbutang Nia ang aton nahauna nga mga ginikanan sa tunga sang magayon nga mga talan-awon kag mga tunog nga buut Nia nga aton pangalipayan sa karon nga mga adlaw. Sa labi ka hapiit sang aton pagsunod sang una nga piano sang Dios, nagalabi ka favorable ang aton kahimtangan sa pag-agum sang maayong panlawas, kag paino-ino, kag kalag.

Ang malahalon nga mga puluy-an, ang matahum nga mga kasangkapan sa sulud sang balay, ang pakitakita. ang luho, kag ang

[215] kahuway sang kabuhi, wala nagahatag sang mga kahimtangan nga labi ka kinahanglan sa malipayon, mapuslanon nga kabuhi. Si Jesus nagkari sa sini nga duta sa paghimo sang labing daku nga buluhaton nga nahimo sa tunga sang mga tawo. Nagkari Sia subung nga embajador sang Dios, sa pagtudlo sa aton kon anhon nga pagkabuhi agud sa pagkuha sang labing maayo nga mga patubas sang kabuhi. Ano nga mga kahimtangan ang ginpili sang walay katubtuban nga Amay para sa Iya Anak? Ang namuhaymuhay nga puluy-an sa mga bakolod sang Galilea; ang isa ka panimalay nga ginasakdag sang bunayag, matinahoron sang kaugalingon nga pangabudlay; ang isa ka kabuhi nga sensilyo; ang pagpakigdumog adlaw adlaw sa mga kaiwatan kag kabudlayan; pagsakrificar sa kaugalingon, pagkinot, kag pagkamapailubon, malipayon nga pag-alagad; ang oras sa pagtoon sa luyo sang Iya iloy sang nahumlad nga linukot nga Kasulatan; ang malinong nga pamanagbanag sa malagtum nga nalupyakan; ang balaan nga pagalagad sang kinaugali; ang pagtoon sang mga tinuga kag sang kaako sang Dios; kag ang pagpakighambal sang kalag sa Dios,—ini among mga kahimtangan kag mga kahigayonan sang una nga kabuhi ni Jesus.

Subung man sa kalabanan sang mga labing maayo kag dungganon nga mga tawo sa tanan nga mga panagon. Basaha ang maragtas ni Abraham, Jakob, Josep, ni Moises. David kag ni Eliseo. Ton-i ang mga kabuhi sang mga tawo sang olihi nga mga panagon nga nakapangaku sing labi ka takus sang mga palangakuan nga salaligan kag may mga responsabilidad, ang mga tawo nga ang ila influencia nanginginlabing mabungahon sa pagbayaw sang kalibutan.

[216] Kapid-an sini sa ila ang mga pinatubu sa mga puluy-an sa uma. Diutay lang ang nahibaloan nila sang mga patuyang nga mga kalipay. Wala nila naggamita ang ila pagkapamatan-on sa mga kalingawan. Madamu ang napilitan sa pagpakigdumug sa kaimulan kag sa mga kabudlayan. Nakatoon sila sing temprano sa pagpangabudlay, kag ang ila aktibo nga kabuhi sa wayang naghatag sing kabaskug kag sing pahanunut sa tanan nila nga mga bahin. Pilit sa pagsandig sa ila kaugalingon nga mga kinitaan, nakatoon sila sa pagsumpong sa mga kaiwatan kag sa paglakbay sa mga kasablagan, kag nagdaug sila sing kabaskug kag pagkamapinadayonon. Naton-an nila ang leksion sa pagsalig sa kaugalingon kag sa pagpugung sang kaugalingon. Sa napasilongan sila sing daku gikan sa malaut nga mga paghuluhigala,

nagkabusug sila sang kinaugali nga mga kalipayan kag sang maayo nga mga paghiupodpod. Sila mga sensilyo sa ila mga luyag kag haghagan sa ila mga pamatasan. Gingahuman sila sang palatukuran, kag nagtulubu sila nga mga putli kag mabakud kag matuud. Sang sila gintawag sa ila buluhaton sa kabuhi, nagdalala sila sa iya sing gahum sa lawas kag sa painoino, mamag-an nga espiritu, ikasarang sa pagplano kag pagtuman, kag kalig-on sa pagsumpong sa kalautan, nga naghimo sa ila nga isa ka tuhoy nga gahum sa kaayohan sa kalibutan.

Labing maayo sa bisan ano nga manggad nga panublion nga imo mahatag sa imo kabataan amo ang hias sang maayo nga lawas, maayo nga painoino, kag dungganon nga karakter. Yadtong nakahangup kon ano ang nagahimo sang matuud nga kauswagan sang kabuhi magamaalamon sing madali. Pagahuptan nila sa ila pananawon ang mga labing maayo nga butang sang kabuhi sa ila pagpili sang isa ka puluy-an.

Sa baylo sang magpuyo sa diin ang mga buhat lamang sang tawo ang makita, sa diin ang mga talan-awon kag mga tunog sa gihapon nagasugerir sang malaut nga mga hunahuna. sa diin ang kagamu kag mga kagumon nagadala sing kalapyo kag walay pahuway, kadto ka sa diin ikaw makatulok sa mga buhat sang Dios. Pangita ka sing pahuway sa espiritu sa kagayon kag kalinong kag hidaet sang mga tinuga. Patamda ang mga mata sa malagtum nga mga kaumhan, sa mga kakahuyan kag mga kabakoloran. Tanglaa ang asul nga langit, nga wala ginadulmi sang yab-ok kag aso sang ciudad, kag haklo-a ang manugpabaskug nga hangin sang kalangitan. Kadto ka sa lugar, nga nahilayo sa mga kalingawan kag mga pagpatuyang sang kabuhi sa ciudad, nga didto makahatag ka sa imo kabataan sang imo pagpakighiupod, sa diin ikaw makatudlo sa ila sang Dios bangud sa Iya mga binuhatan, kag hanasa sila sa mga pagkabuhi sing matarung kag sing mapuslanon

[217]

Sa madamu nga mga puluy-an ang asawa kag iloy wala sing tion sa pagbasa, sa paghuput sa iya kaugalingon nga mahibaloanon, wala sing tion sa pagpakighiupod sa iya bana, wala sing tion sa paghibalo sang nagatulubu nga mga painoino sang iya kabataan. Wala sing tion okon duug para sa hamili nga Manluluwas nga manginsuud, mahal nga kaupod. Sing diutay diutay nagatugdang sia sa pagkamangin-olipon sang puluy-an. ang iya kusug kag tion kag kabalaka

ginasalupsup sang mga butang nga nagakawala sang magamit na. Sa tama ka olihi mamadmaran sia sa pagsapu sang iya kaugalingon nga daw sa isa ka dumuloong sa iya kaugalingon nga puluy-an. Ang hamili nga mga kahigayonan nga iya anay sa pagbuyok sa iya mga pinalangga para sa mataastaas nga kabuhi, nga wala mahimusli, nagtaliwan sing dayon.

[218] Patapata ang manugbubuhat sang puluy-an sa pagpuyo sa isa ka mainalamon nga piano. Himo-a nga imo nahauna nga tuyo ang paghimo sang isa ka magayon nga puluy-an. Seguroha ang pag-aman sang mga galamiton nga magapamag-an sang pagpangabudlay kag magapatubu sang panlawas kag sang kalipayan. Plano kamo sa mga pag-inakup sang mga visita nga ginsugo ni Kristo nga aton pag-abi-abihon, kag nahanungud sa ila Sia nagsiling, “Sa bagay nga ginhimo ninyo ini sa isa sining labing magamay Ko nga kautoran, ginhimo ninyo ina sa Akon.”¹

Sangkapi ang inyo puiuy-an sang mga butang nga yano kag sensilyo, mga butang nga makaaguanta sang gamit, nga mahulas mahuptan sing matinlo, kag nga sarang mailisan sa wala sing daku nga gasto. Bangud sa paggamit sang abilidad artistica makahimo kamo sing tama ka sensilyo nga puluy-an nga makagalanyat kag makaalagda, kon ang gugma kag kabusug yara dira.

Magayo nga mga Palibut

Ang Dios nagahigugma sang magayon. Ginsaputan Nia ang duta kag ang kalangitan sang kagayon, kag upod sang kalipay sang isa ka amay ginabantayan Nia ang kalipay sang Iya kabataan sa mga butang nga Iya ginhimo. Ginahandum Nia nga aton palibutan ang aton mga puluy-an sang kagayon sang mga kinaugali nga mga butang.

Daw ang tanan nga mga pumuluyo sa uma, bisan kon daw ano ka imol, sarang makahuput sa palibut sang ila mga puluy-an sing diutay nga hilamonon nga puluplusa, pila ka puno nga mga mahandong nga mga kahoy, mabulakon nga mga magagmay nga mga tanum. Kag labi pa sa bisan ano nga mga artificial nga mga puni sila magalagad sa kalipayan sang panimalay. Magadala sila sa kabuhi sa puluy-an sing manugpahumok, manugpafino nga influencia, nga

¹Mateo 25:40

magapabaskug sang gugma sa kinaugali, kag magapaamag sa mga kabahin sang panimalay sa pagpalapit sa isa kag isa kag malapit sa Dios.

[219]

Kabanata 20—Ang Iloy

“PAGBANTAYAN NIA ANG TANAN NGA GINSUGO KO SA IYA.”

KON ano ang mga ginikanan, sa kalabanan, amo ina ang kabataan. Ang kahimtangan lawasnon sang ginikanan, ang ila mga panimuut kag mga gana, ang ila kaduyogan sa painoino kag moral, sing kapin okon kulang, ginahuwad sa ila kabataan.

Sa labi ka dungganon ang mga tuyo, labi kataas ang mga hias sa painoino kag espirtual, kag sa labi kaayo ang pagtubu sang lawasnon nga mga gahum sang ginikanan, labi kaayo nga mga sangkap sa kabuhi ang ila mahatag sa ila kabataan. Sa pagpatubu sadtong mga butang nga labing maayo sa isa kaugalingon, ang mga ginikanan nagatib-ong sang influencia sa pagdihon sang sociedad kag sa pagbayaw sang palaabuton nga mga kaliwatan.

[220]

Ang mga amay kag mga iloy kinahanglan sa paghangup sang ila mga responsabilidad. Ang kalibutan puno sang mga siod sa mga tiil sang pamatan-on. Kadamuan ang ginpaamag sang kabuhi sa pa-iya-iya kag mailigbon nga kalipayan. Indi sila makahantup sang tinago nga mga katalagman okon sang makahaladluk nga katapusan sang banas nga sa ila daw sa banas sang kalipayan. Bangud sang pagpatuyang sa gana kag sang kailigbon sa unod, ang ila mga kabaskug nagakauyang, kag minilyon ang nagakalaglag sa sini nga kalibutan kag sa kalibutan nga maabut. Ang mga ginikanan dapat magdumdum nga ang ila kabataan dapat magsugata sini nga mga panulay. Bisan sa wala pa matawo ang bata, ang pag-aman magsugod nga magapakatakus sa ila sa pagpakig-away sing mainuswagon sang inaway batok sa malaut.

Labi nagid nga responsabilidad ang nagatungtung sa iloy. Sia, nga bangud sa dugo sang iya kabuhi ang bata ginasagud kag ang iya lawas ginatukod, nagahatag sa iya man sang influencia sa painoino kag espirituhanon nga magaduyog sa pagdihon sang painoino kag karakter. Si Jokabed, ang iloy nga Hebreinhon, nga, mabakud sa pag-

too, “wala magkahadlok sa sugo sang hari,”¹ nga sa iya pinakatawo si Moises, ang manluluwas sang Israel. Si Ana yadto, ang babae sang pangamuyo kag madinumilion sang kaugalingon kag binugnaan nga langitnon. ang nag-anak kay Samuel, ang bata nga tinudloan sang langit, ang indi malauton nga hukum, ang manunukod sang balaan nga mga eskuelahan sang Israel. Si Elisabet ang himata kag kaangay man sing espiritu ni Maria nga Nasaretnon, amo ang iloy sang manugbantala sang Manluluwas.

Ang Paghaganhagan kag ang Pagpugung sang Kaugalingon

Ang pagkamahinalongon nga dapat sang iloy ibantay sang iya mga pamatasan sa kabuhi ginatudlo sa mga Kasulatan. Sang buut sang Ginoo bangonon si Samson subung nga manugluwas sang Israel, “Ang manugtunda ni Jehova” nagapahayag sa iloy, nga may pinasahi nga pag- tudlo nahanungud sa iya mga pamatasan, kag subung man sa pag-alila sa iya anak. “Mag-andam ka,” ang siling nia, “dili ka mag-inum sing alak, bisan ilimnon nga rnakahulubug, ” kag indi ka magkaon sing butang nga mahigku. “²

[221]

Ang efecto sang mga influencia sa bata sa wala pa matawo sia ginatamud sang madamu nga mga ginikanan nga butang nga diutay lang sing kabilingan; apang ang langit wala nagatamud sa iya sing subung. Ang balita nga ginpadala sa angel sang Dios, kag makaduha ihatag sa labing solemne nga bagay, nagapahayag nga ina takus sang aton labing mahinalongon nga hunahuna,

Sa mga pulong nga ginhambal sa Hebreinhon nga iloy, ang Dios nagahambal sa tanan nga mga iloy sa tagsa ka panag-on. “Mag-andam sia,” ang siling sang angel; pagabantayan nia ang tanan nga ginsugo ko sa iya.” Ang kaayohan sang bata sa lawas mahilabtan sang mga pamatasan sang iloy. Ang iya mga gana kag ang iya mga balatiagon dapat nga paggahuman sang palatukuran. May yara nga mga butang nga iya pagalikawan, may butang sa iya nga iya pamatukan, kon buut nia tumanon ang tinutuyo sang Dios para sa iya sa paghatag sa iya sang anak. Kon sa wala pa matawo ang bata sia mapinatuyangon sang kaugalingon, kon sia maiyaiyahon, maakigon, kag absoluta, ini nga mga pamatasan mahuwad sa mga

¹Hebriehon 11:23

²Manughukum 13:13,7

panimuut sang bata. Sa amo nga bagay madamu nga mga kabataan ang nakabaton subung nga ila kinabata nga mga pamatasan sang daw sa dili madaug nga mga kaduyogan sa kalautan.

[222] Apang kon ang iloy sa walay lipas magpabilin sa matarung nga mga palatukuran, kon sia mahinaganhaganon kag madinumilion sang kaugalingon, kon sia malo- lo, mahomok kag indi maiyaiyahon, mahatagan nia ang iya bata sining amo man ka hamili nga mga pagginawi. Tama gid ka tuhoy ang sugo nga nagadumili sang paggamit sang iloy sang alak. Ang tagsa ka tinulo sang masingkal nga ilimnon nga iya mainum sa pagbusug sang gana nagahatag sing katalagman sa panlawas, sa painoino kag moral sang iya bata, kag isa ka directa nga sala batok sa iya manunuga.

Madamu sang mga manuglaygay ang nagapamilit nga ang tagsa ka luyag sang iloy dapat nga pagbusgon; nga kon sia ang maghandum sang bisan ano nga klase sang pagkaon, bisan kon daw ano ka makadalaut, dapat nia patuyangan. Ang amo nga laygay butig kag kalokohan. Ang lawasnon nga kinahanglan sang iloy indi gid sa bisan ano nga bagay pagpatumbayaan. Duha ka kabuhi ang nagasalig sa iya, kag ang iya luyag dapat nga pagtalupangdon sing malolo, ang iya kinahanglan paghatagan sing maalwanon. Apang sa sini nga tion labi sa tanan dapat sia maglikaw, sa iya pagkaon kag sa iban man nga mga butang, sa bisan ano nga magabuhin sang iya kusug lawasnon okon sang painoino. Sa sugo sang Dias mismo sia nabutang sa idalum sang labing solemne nga katungdanan sa pagbanatbanat sang pagpugung sang kaugalingon.

Lakas nga Pangabudlay

[223] Ang kusug sang iloy dapat nga pagpalanggaon sing malolo. Sa baylo sang paggamit sang iya hamili nga kusug sa makalalapyo nga buluhaton, ang iya mga paghimud-os kag mga lulan dapat nga pagbuhinan. Sa masusun ang bana kag amay indi makahibalo sang lawasnon nga mga kasugoan nga sa kaayohan sang iya panimalay kinahanglan sa iya ang paghangup. Nabug- os ang iya mga panghuhuna sa mga pagpaninguha sang ila pangabuhian, okon naduyog sa pagtipon sang manggad, kag ginaipit sang mga paghimud-os kag mga kaliligban, itugot lang nia sa pagtungtung sa asawa kag sa iloy ang mga lulan nga nagapahagas sang iya kusug sa labing

pigapiga nga panag-on, kag among kabangdanan sang pagkaluya kag balatian.

Madamu nga bana kag amay ang dapat magtoon sang makabulig nga leksion gikan sa pagkamahinalongon sang matutum nga manugbantay. Si Jakob sang ginpilit sa pagkuha sang madali kag malisud nga lalakton, nagsabat:

“Ang mga kabataan mga linghud pa, kag nga may mga obeha kag mga baka ako nga mga gatasan; kag kon sakoon sila sa isa lamang ka adlaw, magakalamatay ang tanan nga mga obeha.” “Ako magalakat sing hinayhinay sa tikang sang kahayupan nga nagauna sa akon, kag sa tikang sang kabataan,”³

Sa mabudlay nga dalanon sang kabuhi ang bana kag amay “maglakat sing hinayhinay”, kay ang kaupod nia sa iya dalanon indi sarang makabatas. Sa tunga sang dinamhagay sang kalibutan sang manggad kag gahum, paton-a sia sa pagpugung sang iya mga tikang, sa paglipay kag pagsakdag sang isa nga tinawag sa paglakat sa iya luyo.

Pagkamalipayon

Ang iloy dapat magpatubu sang malipayon, busug, hamungaya nga panimuut. Ang tagsa ka tinguha pakadto sa sini nga dulong pagabalusan sing bugana sa kaayohan sang lawas kag pamatasan moral sang iya kabata-an. Aug malipayon nga espiritu nagapauswag sang kahamungaya sang iya panimalay, kag sa daku nga bagay nagapaayo sang iya kaugalingon nga panlawas.

Pabuliga ang bana sa iya asawa bangud sa iya kaawa kag walay kahubas nga paghigugma. Kon buut sia sa paghuput sa iya nga mabaskug kag malipayon, agud nga manginkaangay sia sang silak sang adlaw sa puluy-an, pabuliga sia sa pagpas-an sang iya mga lulan. Ang iya kalolo kag mahigugmaon nga katahoran mangin-hamili nga pagpabaskug sa iya, kag ang kahamungaya nga iya mahatag magadala sing kalipay kag hidaet sa iya kaugalingon nga tagiposoon.

Ang bana kag amay nga firme lang nagakusmud, maiyaiyahon, kag maginahumon, indi lamang indi malipayon sa iya kaugalingon, kondi nagahatag man sia sing kadulum sa tanan nga kabahin sang iya panimalay. Pagaanion nia ang patubas sa pagtan-aw sa iya

[224]

³ Genesis 33:13, 14.

asawa nga indi malipayon kag masakiton, kag ang iya kabataan nadagtaan sang iya kaugalingon nga dili mahigugmaon nga batasan.

Kon ang iloy mawalaan sang pag-alila kag kalipay nga dapat nia agumon, kon pagpabay-an sia sa paghagas sang iya kusug bangud sa lakas nga pagpangabudlay okon bangud sa mga paghimud-os kag mga kadulum. ang iya kabataan makawatan sang labing kinahanglan nga kabaskug kag sang pagkamapinahanunuton nga painoino kag malipayon nga espiritu nga dapat nila panublion. Labi kaayo nga paghimoon ang kabuhi sang iloy nga masiga kag malipayon, pag-apinan sa kagulutman, sa manugpakag-as nga pangabudlay, kag manugpaluya nga mga talatapon, kag ipapanubli sa kabataan ang maayo nga kalawasan, agud nga makapakig-away sila sa ila dalanon sa kabuhi sa ila kaugalingon mabaskug nga kusug.

[225] Daku nga kadungganang kag responsabilidad ang nabutang sa mga amay kag mga iloy, kay sila magatindug nga salili sang Dios sa ila kabataan. Ang ila karakter, ang ila matag-adlaw nga kabuhi, ang ila mga paagi sa paghanas, magabadbad sang Iya mga pulong sa mga magagmay. Ang ila influencia magadaug okon magatabug sang pagsalig sang bata sa mga ginapasalig sang Dios.

Ang Kahigayonan sang mga Ginikanan sa Paghanas sang Bata

Malipayon ang mga ginikanan nga ang ila mga kabuhi among matuud nga sinilak sang langitnon, sa bagay nga ang mga saad kag mga sugo sang Dios nagapukaw sa bata sing pasalamat kag pag-tahud; ang mga ginikanan nga ang ila mga kalolo kag pagkatarung kag pagkamabinatason nagabadbad sa bata sang gugma kag katarung kag pagkamabinatason sang Dios; kag nga, bangud sa pagtudlo sa bata sa paghigugma kag pagsalig kag pagtuman sa ila, nagatudlo sa iya sa paghigugma kag pagsalig kag pagtuman sa iya Amay sa langit. Ang mga ginikanan nga nagapalaton sa bata sang amo nga bias nagapapanubli sa iya sang bahandi nga labi ka hamili sang sa kamanggangan sang tanan nga panag-on,—isa ka bahandi nga magapadayon kaangay sang mga katuigan.

Sa mga kabataan nga gintugyan sa iya pagtatap, ang tagsa ka iloy may balaan nga sugo gikan sa Dios. “Kuhaa ini nga anak nga lalaki, ining anak nga babae,” ang siling Nia; “hanasa sia para sa akon; hatagi sia sing mga pamatasan nga ginbarnisan sa kaangay

sang isa ka palasio, agud nga mag-idlak sia sa mga hukmanan sang Ginoo sing dayon.”

Ang buluhaton sang iloy sa masunsun daw sa indi importante nga buluhaton sa iya. Ina among buluhaton nga talagsa ginaapreciar. Ang iban nakahibalo sing diutay lamang sang iya madamu nga mga hilimud-osan kag mga lulan. Ang iya mga adlaw ocupado sang paglibut lang sang rnagagmay nga mga buluhaton, nga nagatawag tanan sang tinguha nga mapailubon, sang pagpugung sang kaugalingon, sang ihibalo, kaalam kag gugma nga madinumilion sang kaugalingon; apang indi sia makapabugal sang kon ano ang iya nahimo subung nga isa ka daku nga binuhatan. Napalakat lamang nia ang mga butang sa puluy-an sing mahusay; masunsun lapyo kag ginaligban, nagtinguha sia sa paghambal sing malolo sa iya kabataan, sa pagpapanghikot sa ila kag sa paghimo sa ila nga malipayon, kag sa pagmandu sang magagmay nga mga tiil sa matadlong nga banas. Nagabatyag sia nga wala sia sing nahimo nga butang. Apang indi ina matuud. Ang mga angeles nga langitnon nagabantay sa hagas sa mga talatapon nga iloy, nga ginatalupangud ang mga lulan nga iya ginadala adlaw adlaw. Ang iya ngalan ayhan wala mabantugi sa kalibutan, apang nasulat sia sa tolon-an sang kabuhi sang Kordero.

[226]

Ang Kahigayonan sang Iloy

May yara nga Dios sa ibabaw, kag ang kapawa kag himaya gikan sa Iya trono nagatungtung sa matutum nga iloy sang nagatinguha sia sa pag-educar sa iya kabataan sa pagbato sa mga pagbuyok sang malaut. Wala na sing iban nga buluhaton nga makaangay ka importante sang sa iya. Indi sia kaangay sa isa ka pintor nga magapinta sang isa ka bayhon nga magayon sa kanbas, okon, kaangay sang isa ka escultor, nga magatigib sini sa iya sa marmol. Indi sia kaangay sa isa ka manugsulat nga magabilog sang isa ka dungganon nga hunahuna sa gamhanan nga mga pulong, okon kaangay sang musico, sa pagpahayag sang isa ka magayon nga sentimiento sa isa ka malolot nga kanta. Iya buluhaton, kaupod sa pagbulig sang Dios, ang pagpatubu sa tawohanon nga kalag sang kaangay sang diosnon.

[227]

Ang iloy nga nagaapreciar sini magakabig sang iya mga kahigayonan subung nga indi mabayaran. Sing hanuut magatinguha sia,

sa iya kaugalingon nga karakter kag sa iya kaugalingon nga mga paagi sa paghanas, sa pagpahayag sa atubangan sang iya kabataan sang labing mataas nga talaksan. Sing hanuut, mapailubon, kag sing may kaisug, magatinguha sia sa pagpatubu sang iya kaugalingon nga mga ikasarang agud nga magamit nia sing matarung ang labing mataas nga mga gahum sang painoino sa paghanas sa iya kabataan. Sing hanuut magapamangkot sia sa kada tikang, “Ano ang ginhambal sang Dios?” Sing mapisan pagaton-an nia ang Iya pulong. Pagaiunay nia ang iya mga mata sa kay Kristo, agud nga ang iya kaugalingon nga experiencia adlaw adlaw, sa iya manubu nga talatapon kag katungdanan, manginmatuud nga sinilak sang isa ka matuud nga Kabuhi.

Kabanata 21—Ang Bata

[228]

“ANHON NAMON NGA PAGPATUBU SANG BATA.”

INDI lamang ang mga pamatasan sang iloy, kondi ang paghanas sa bata ginlakip sa instruccion sang angel sa mga ginikanan nga Hebreinhon. Indi lamang tuman nga si Samson, ang anak nga among magaluwas sa Israel, mag-agum sing maayo nga panublion sa iya pagkatawo. Ini dapat pagsundan sang mahinalongon nga paghanas. Sumugod sa pagkabata pagahanason sia sa mga pamatasan sa maid-id nga paglikaw sa makadalaut nga kalan-on kag ilimnon.

Kaangay man nga instruccion ang ginhatag nahanungud kay Juan Bautista. Sa wala pa ang pagkatawo sang bata, ang balita nga ginpadala gikan sa langit sa amay amo: “May kalipay ikaw kag kasadya, kag madamu ang magakalipay sa iyang pagkatawo. Kay magamaugindaku sia sa atubangan sang Ginoo kag indi magainum sia sing alak kag mga ilimnon nga masingkal; kag pagapun-an sia sang Espiritu Santo.”¹

Sa mga sinulat sang langit nahanungud sa mga dungganon nga mga tawo ang Manluluwas nagsiling nga wala na sing isa nga nagtindug nga labing daku sa kay Juan Bautista. Ang buluhaton nga ginhatag sa Iya among isa nga nagakinahanglan indi lamang sang lawasnon nga kabaskug kag pagkamainantuson, kondi sang labing mataas nga kalidad sang painoino kag kalag. Tama ka importante ang matarung nga paghanas lawasnon subung nga pag-aman para sa sini nga buluhaton sa bagay nga ang labing mataas nga angel sa langit ginpadala upod sang balita nga instruccion sa mga ginikanan sang bata.

[229]

Ang mga pagmandu nga ginhatag nahanungud sa mga kabataan nga Hebreinhon nagatudlo sa aton nga wala. sing butang nga may kalabtan sa lawasnon nga ka-ayohan sang bata nga dapat patumbayaan. Wala sing butang nga indi importante. Ang tagsa ka influencia nga may kalabtan sa panlawas sang lawas may kaangtan sa painoino kag karakter.

Tama gid ka importante ang temprano nga paghanas sang kabataan. Ang mga leksion nga maton-an, ang mga pamatasan nga mahuman, sa sulud sang mga tuig sang pagkabata may daku nga mahimo sa pagdihon sang karakter kag pagmandu sang kabuhi sang sa yara sa tanan nga mga instrucion kag mga paghanas sa olihing mga tuig.

[230] Ang mga ginikanan kinahanglan magtalupangud sini. Dapat sila maghangup sang mga palatukuran nga nasadsaran sang pagtatap kag paghanas sang kabataan. Dapat sila makasarang sa pagpatubu sa ila sa panlawas lawasnon, painoino kag moral. Ang mga ginikanan dapat magtoon sang mga kasugoan sang kinaugali. Dapat sila maghibalo sang mga organo sang tawohanon nga lawas. Kinahanglan sila sa paghangup sang mga pagpanghikot sang nagkalainlain nga mga organo, kag sang ila mga kaangtanan kag pagsinaligay. Dapat nila ton-an ang kaangtanan sang mga gahum sang painoino sa lawas, kag sang mga kahimtangan nga kinahanglan para sa maayo nga pagpanghikot sang kada isa. Ang pagbaton sang mga responsabilidad sang pagkaginikanan sa wala sing amo nga pag-aman isa ka sala.

Tama ka diutay nga hunahuna ang ginahatag sa mga kabanprdanan sang kamatay, sang balatian kag sang mga pagkanubu sang pamatasan, nga nagapadayon sa karon bisan pa sa labing civilisado kag maayo nga mga duta. Ang kaliwatan tawohanon naganubu. Kapin sa isa sang tatlo ka bahin ang nagakamatay sa bata pa; yadtong nagalambut sa pagkahamtong nga lalaki kag hamtong nga babae, labing madamu ang nagaalantus sa balatian sa iban nga bayhon, kag diutay gid lamang ang nagalambut sa dulunan sang kabuhi tawohanon.

Kalabanan sang mga kalautan nga nagadala sing pagkailo kag kalaglagaan sa katawohan ang sarang unta mapunggan. kag ang gahum sa pag-alima sa ila nagasandig sing daku sa mga ginikanan. Indi “katingalahan nga kaako” ang nagakuha sang magagmay nga kabataan. Ang Dios wala nagahandum sang ila kamatayon. Ginahatag Nia sila sa mga ginikanan nga paghanason sa pagkamapuslanon diri, kag para sa langit kunina. Kon abi nahimo sang mga amay kag mga iloy ang ila unta nasarangan sa paghatag sa ila kabataan sing maayo nga palanublion, kag nian bangud sa matadlong nga mga pagdumala tinguhaan sa pagbulong ang bisan ano nga sayop

nga kahimtangan nga ila kinabata, daw ano unta nga pagbaylo nga sa kaayohan ang makita sang kalibutan!

Ang Pag-alila sang Bata

Sa labi ka linong kag sensilyo ang kabuhi sang bata, nagalabi pa kaayo ina sa iya pagtubu sa lawas kag painoino. Sa tanan nga tion ang iloy magtinguha sa paghipus, paglinong kag bug-os nga paggahum sang kaugalingon. Madamu nga mga bata ang tama ka abtik magbatyag sang mga pakibut, kag ang malolo walay dali nga pamatasan sang iloy may manugpahauli nga influencia nga manginindi maisip nga kaayohan sa bata.

[231]

Ang kabataan nga magagmay nagakinahanglan sang painit, apang isa ka daku nga sayup ang masunsun ginahimo sa pagbutang sa ila sa mga hulot nga tama ka init, nga ginakulangan sang fresco nga hangin. Ang pamatasan sa pagtabon sang nawong sang bata sang sia nagakatulog makadalaut, tungud kay ina nagasablag sang hilway nga pagginhawa.

Ang bata dapat paghuptan gikan sa tagsa ka influencia nga may kaduyogan sa pagpaluya okon sa paghilo sang iya kalawasan. Ang tama ka tul-id nga pagtatap dapat himoon nga ang tanan nga yara sa palibut nia matam-is kag matinlo. Sang kinahanglan ang pagapin sa magamay gikan sa hinali okon daku nga pagbaylo sang temperatura, himoon ang paghalong, nga, nagakatulog okon nagamata, adlaw okon gab-i, maghaklu sila sang putli, manugpabaskug nga hangin.

Ang hugot nga bigkis nagasablag sang pagpangabudlay sang tagiposoon kag mga бага, kag dapat nga likawan. Wala sing bahin sang lawas sa bisan ano nga tion nga paghimoon nga indi makaluluyag bangud sang mga panapton nga nagapigos sang bisan ano nga organo okon nagapugung sang iya hilway nga hulag. Ang panapton sang tanan nga kabataan dapat maghalog nga magatugot sang labing hilway kag bug-os nga pagginhawa, kag areglahon nga ang mga abaga amo ang magahawid sang iya kabug-at.

Ang Pagkaon sang Bata

Ang labing maayo nga pagkaon sa bata among pagkaon nga gin-aman sang kinaugali. Sini indi sia pagpakawalaan sing indi

[232] kinahanglan. Isa ka pagkawalay ka-looy nga butang sa isa ka iloy, tungud lamang sa kahulasan okon sa pagpangalipay social, nga magtinguha sia sa paghilway sang iya kaugalingon gikan sa malolo nga palangakuan sa pag-alila sang iya diutay nga anak.

Ang iloy nga magtugot nga ang iya anak pagsaguron sang iban dapat magtalupangud sing maayo kon ano ang manginpatubas. Sa kapin okon kulang ang manugalila nagapalaton sang iya kaugalingon nga panimuut sa ginaalila nga bata.

Ang pagkaimportante sa paghanas sa kabataan sa matarung nga mga pamatasan sa pagkaon halus mo mapatam-an pagbanabana. Ang magagmay kinahanglan sa pagtoon nga nagakalaon sila agud nga mabuhi, kag indi sa pagkabuhi sa pagkaon. Ang paghanas magasugod sa pula pa ang bata sa mga butkon sang iloy. Ang bata paghatagan lamang sang pagkaon sa regular nga tinangdu nga tion, kag palakalakaan sang nagagulang sia. Indi sia paghatagan sang mga matam-is (dulce), okon sang pagkaon para sa tigulang mga tawo, nga indi nia masarangan sa pagtunaw. Ang paghalong kag ang pagkaregular sa pagkaon sang kabataan indi lamang magapatubu sang maayong panlawas, kag sa amo nga bagay magapalinong sa ila kag magapanayanaya, kondi magapahamtang sing sadsaran sang mga pamatasan nga manginpakamaayo sa ila sa olihi nga mga tuig.

Sang magduludalagku na ang kabataan, daku nga paghalong ang himoon gihapon sa pag-educar sang ila mga luyag kag mga gana. Sa masunsun ginatugutan sila sa pagkaon sang ila ginapili kag kon san-o gusto nila sa wala sing pagsapak sang iya kaangtanan sa maayong panlawas. Ang mga pangabudlay kag kuarta nga sa masunsun ginapatuyang sa indi maayo sa panlawas nga mga pagkaon [233] nagatuytuy sa pamatan-on sa paghunahuna nga ang labing mataas nga tuyo sa kabuhi, kag yadtong nagahatag sing daku nga kalipayan, amo ang pagpatuyang sa gana. Ang patubas sini nga paghanas amon ang kakagud nian magaabut ang balatian, nga sa masunsun ginapasundan sang pagbulong sang makahililo nga mga drugas.

Ang mga ginikanan dapat maghanas sang mga gana sang ila kabataan, kag indi nila pagtugutan ang paggamit sang indi maayo sa panlawas nga mga pagkaon. Apang sa tinguha sa paggahum sang pagkaon, dapat kita magmahinalongon nga indi kita magsalayup sa pagkinahanglan sa kabataan sa pagkaon sadtong walay lalim, okon sa pagkaon sing kapin sa kinahanglan. Ang kabataan may

kinamatarung, may ila kaugalingon nga mga luyag, kag kon ining mga luyag nagakaigo, dapat nga pagtahoron.

Ang pagkaregular sa pagkaon dapat nga pagsundon sing mahinalongon. Wala gid sing pagkaonon sa ulot sang tjnangdu nga mga pagkaon, wala sing mga kalan-onon, nuez, frutas okon iban nga pagkaonon. Ang pagkaindi regular sa pagkaon nagalaglag sang maayo nga mga pagpanghikot sang mga organo sa pagpatunaw, nga sa kalainau sang maayong panlawas kag sang pagkamalipayon. Kag kon ang kabataan magkadto na sa lamesa, indi na sila ganahan sang maayo nga pagkaon; ang ila gana nagahandum sadtong makadalaut sa ila.

Ang mga iloy nga nagabusug sang mga handum sang ila kabataan sa kagastohan sang ila panlawas kag malipayon nga mga panimuut, nagasalab-ug sang mga binhi sang kalautan nga magapanubu kag magapamunga. Ang pagpatuyang sa kaugalingon magatubu sang nagadaku man ang bata, kag ang ila kabaskug sa painoino kag sa lawas ginasacrificar. Ang mga iloy nga nagahimo sini nga buluhaton magaaning kapaitan sang binhi nga ila ginsab-ug. Makita nila ang ila kabataan nga magatulubu nga walay kaigoan sa painoino kag sa pagginawi sa pagbuhat sang dungganon kag mapuslanon nga bahin sa katilingban okon sa puluy-an. Ang ila espirituhanon subung man sang ila mga kusug sa painoino kag sa lawas magaalantus sa idalum sang influencia sang indi maayo sa panlawas nga pagkaon. Ang consciencia magabundol, kag ang iya kaabtik sa maayo nga mga balatiagon malaglag.

[234]

Sang dapat nga pagtudloan ang kabataan sa paggahum sang ila gana, kag sa pagkaon nga sa kaayohan sang panlawas, dapat ipathag sa ila nga ginadumilian lamang ang ila kaugalingon sadtong magahatag sing daut sa ila. Ginasikway nila ang makadalaut nga mga butang tungud sa iban nga butang nga maayo. Paghimoon ang lamesa nga makaalagda kag makagalanyat, sang pagbutangan sia sang maayo nga mga butang nga ginhatag sing bugana sang Dios. Paghimoon ang tion sa pagkaon nga malipayon, hamungaya nga tion. Sang ginahiagum ta ang mga bugay sang Dios, magpanabat kita bangud sa mapinasalamaton nga pagdayaw sa Manughatag.

Ang pag-alila sa Kabataan sa Balatian

Sa madamu nga mga hitabu ang balatian sang kabataan matultul mo sa sayup nga pagdumala. Ang pagkaindi regular sa pagkaon, kulang nga panapton sa matugnaw nga kagab-ihon, kulang sang mabaskug nga ejercicio sa paghuput sang dugo sa maayo nga circulacion, okon kulang sang bugana nga hangin sa pagpapatli sang iya dugo, amo ayhan ang kabangdanan sang kagamu. Magtoon ang mga ginikanan sa pagsapu sang mga kabangdanan sang balatian, kag nian bulngon ang sayup nga kahimtangan sa labi ka dali.

[235] Ang tanan nga mga ginikanan yara sa ila gahum ang pagtoon sing daku nahanungud sa pagtatap kag pagpugug, kag bisan pa sang pagbulong sang balatian. Ilabi na- grid nga dapat paghibaloan sang iloy ang kon ano ang himoon sa mga masusun nga hitabu sang pagmasakit sa iya panimalay. Dapat sia sa paghibalo kon anhon nga pagalagad sa iya masakit nga bata. Ang iya gugma kag kaalam dapat magpatakus sa iya sa paghimo sing pag-alagdan para sa iya nga indi matugyan sing subung kaayo sa kamut sang dumuloong.

Ang Pagtoon sang Fisologia

[236] Ang ginikanan dapat magtinguha sing temprano sa pagpahabal-aka sa ila kabataan sa pagtoon sang fisologia, kag dapat nila tudloan sila sang iya sensilyo nga mga palatukuran. Tudloan sila kon ano ang maayo nga paghuput sang ila lawas, painoino kag gahum sa espiritu, kag kon anhon nga paggamit sang ila mga hias agud nga ang ila kabuhi magdala sing pakamaayo sa isa kag isa kag kadunggan sa Dios. Ini nga kaalam tama ka malahalon sa pamatan-on. Ang isa ka educacion sa mga butang naha-nungud sa kabuhi kag panlawas labi ka importante sa ila sang sa kaalam sa madamu nga mga siencia nga ginatudlo sa mga eskuelahan.

Ang mga ginikanan dapat magkabuhi sing labi para sa ila kabataan, indi kay sa mga sociedad. Toon kamo sang mga halambalanon nahanungud sa maayong panlawas kag gawi-a ang inyo mga naton-an. Tudlo-i ang inyo kabataan sa pagrasonar halin sa kabangdanan pakadto sa efecto. Tudlo-i sila nga kon handum nila ang maayong panlawas kag kalipayan, dapat nila tumanon ang mga kasugoan sang kinuaagali. Bisan nga indi ka makakita sing madasig

nga paguswag subong nga imo ginahandum, indi ka magpakaluya, kondi sing matutum kag sing mapinadayonon padayona ang imo buluhaton.

Tudlo-i ang imo kabataan sumugod sa ila kuna sa paggawi sing pagkamadinumilion sang kaugalingon kag sa pagpugung sang kaugalingon. Tudlo-i sila sa pagpangalipay sa mga kagayon sang kin-augali, kag sa mapuslanon nga mga buluhaton banaton nila sing systematico ang tanan nga gahum sang lawas kag painoino. Patubua sila sa mabakud nga lawas kag sa maayo nga pamatasan moral, sa paghuput sing manayanaya nga nawong kag matamis nga mga panimuut. Ipadulut sa ila mahumok nga mga painoino ang kamatuuran nga ang Dios wala nagatangdu nga magkabuhi kita sa pagbusug lamang sang aton mga luyag karon, kondi sa kaayohan ta sa kata-pusan. Tudlo-i sila nga ang pagpanugyan sa panulay isa ka maluya kag malaut nga butang, ang pagsumpong, isa ka dungganon kag pagkalalaki. Ini nga mga leksion nanginkaangay sang binhi nga na- [237] panggas sa maayo nga duta, kag magadala sing bunga nga magahimo sa mga tagiposoon nga malipayon.

Labi sa tanan nga mga butang, ang mga ginikanan magpalibut sa ila kabataan sing influencia sa pagkamalipayon, pagkamatinahoron, kag pagkamahigugmaon. Ang puluy-an nga sa diin nagapuyo ang paghigugma, kag sa diin ginapahayag ina sa mga panulok, sa mga pulong, kag sa mga buhat, among lugar nga sa diin ang mga angeles nagakalipay sa pagpakita sang ila pagtambong.

Mga ginikanan, pasudla ang silak sang paghigugma,, sang pagkamalipayon kag may kahamungaya nga kabusug sa inyo kaugalingon nga mga tagiposoon, kag ipalatum ang iya matamis, malipayon nga influencia sa inyo puluyan. Ipakita ang maloo mapinailubon nga espiritu; kag pabaskuga ang amo man sa inyo kabataan, patubua ang tanan nga mga bugay nga magapasiga sang kabuhi sa puluy-an. Ang influencia nga matuga sing subong sa kabataan manginkaangay sa hangin kag silak sang adlaw sa mga katamnan, nga magapatubu sang maayong panlawas, kag kabaskug sa painoino kag sa lawas.

[238]

Kabanata 22—Mga Pagbuyok sang Puluy-an

*LABING MAKAGAGAHUM SANG SA BI SAN ANO NGA IBAN
NGA DUTAN-ON NGA INFLUENCIA AMONG IYA SANG
MATUUD NGA PULUY-AN SA MGA TA GIPOSOON KAG
KABUHI NGA AWOHA NON.*

ANG puluy-an sa kabataan mangin-amo ang labing maka-galanyat nga duug sa kalibutan, kag ang pagtambong sang iloy dapat mangin-amo ang labing daku nga manugpaamag. Ang mga kabataan may mga maabtik, mahigugmaon nga kinaugali. Sila mahapus nga mapahamut-an, kag mahapus man nga mapasub-an. Bangud sa mal-olo nga disiplina, sa mahigugmaon nga mga pulong kag mga buhat, ang mga iloy makahigot sang ila kabataan sa ila mga tagiposoon.

Ang lumpokon nga mga kabataan nagahigugma sang paghi-upodupod, kag talagsa lamang nga nagakalipay sila sa silahanon lamang. Nagahandum sila sang kaawa kag kalolo. Yadtong ila ginakalipayan ila ginahunahuna nga magapahamuut man sa iloy; kag kinaugali sa ila ang pagkadto sa ila iloy dala sang ila magagmay nga mga kalipay kag mga kasubu. Ang iloy dapat nga indi magpilas sang ila mabinyagon nga mga tagiposoon bangud sa pagtratar sing pasapayan sang mga butang nga, bisan diu- tay sa iya, daku ang iya pagkaimportante sa ila. Ang iya kaawa kag panangdu mga hamili. Ang isa ka tulok sa pagpanangdu, ang isa ka pulong sa pagpabaskug okon pagdayaw, manginkaangay sang silak sang adlaw sa ila mga tagipusoon, nga sa masusun magahimo sang bugos nga adlaw nga malipayon.

[239]

Sa baylo sang pagpapahilayo sang iya kabataan gikan sa iya, agud nga indi sia matublag sang ila kagahud okon magamuhan sang ila magagmay nga mga kinahanglan, ang iloy magplano sing mga kalipayan okon mamagan nga buluhaton sa paggamit sang mapisan nga mga kamut kag mga painoino.

Bangud sa pagbatiag man sang ila mga balatiagon, kag manduan ang ila mga kalingawan kag buluhaton, ang iloy magadaug

sang confiansa sang iya kabataan, kag sarang sia makacorejer sing mabungahon sang ila sayup nga mga batasan, okon matapna ang mga pagpahayag sang pagkamaiya-iyahon okon mabaskug nga balatiagon. Ang isa ka pulong sa pagpaandam okon pagsabdong nga mahambal sa nagakaigo nga tion mangin daku ang kabilihanan. Bangud sa pagkamapailubon, mabinantayon nga paghigugma, maliso nia ang mga painoino sang kabataan sa matarung nga dulong, kag mapatubu sa ila ang magayon kag makagalanyat nga mga pamatasan.

Ang mga iloy dapat magbantay batok sa paghanas sang ila kabataan sa pagsalig kag pagdumdum lang sang ila kaugalingon. Indi sila pagpaduyuga sa paghunahuna nga sila amo ang centro, kag ang tanan nga butang magatiyog lang sa palibut nila. Ang iban nga mga ginikanan nagahatag sing tama nga tion kag pagtatap sa paglipay sa ila kabataan, apang ang kabataan dapat paghanason sa paglipay sa ila kaugalingon, sa paggamit sang ila kaugalingon nga kinaalam kag pagkasampon. Sa amo nga bagay makatoon sila sa pagkabusug sang tama ka sensilyo nga kalipayan. Dapat sila tudloan sa pagbatas sing maisug sang ila magagmay nga mga pagkadula sang paglaum kag mga pagtilaw. Sa baylo sang pagpatalupangud sang tagsa ka magagmay nga kasakit, palisoa ang ila mga painoino, tudlo-i sila sa pagpaligad sang magagmay nga mga gamu okon kalisud. Toon ka sa pagsugerir sing mga paagi nga sa iya ang kabataan makatoon sa pagkamadinumdumon sa iban.

[240]

Apang indi man pagpatumbayaan ang kabataan. Nalulanan sang madamu nga mga talatapon, ang mga iloy kon kaisa nagabalatiag nga indi sila makahatag sing tion sa pagtudlo sing mapailubon sa ila magagmay nga kabataan, kag hatagan sila sang paghigugma kag pagkaawa. Apang dapat nila dumdumon nga kon ang kabataan indi makakita sa ila mga ginikanan kag sa ila puluy-an sadtong butang nga magabusug sang ila handum tungud sa kaawa kag pagpakighiupod, magapangita sila sa iban nga lugar, nga sa diin ang ila painoino kag pamatasan mabutang sa katalagman.

Tungud sa kakulang sang tion kag panghunahuna, madamu nga mga iloy ang nagadumili sa ila kabataan sang iban nga mga inocente nga kalipayan. sang ang ila mapisan nga mga tudlo kag lapyo nga mga mata nagapangabudlay sing maukod sa mga buluhaton nga gintuyo lamang nga mga puni, mga butang nga sa ila gid labing maayo, magaalagad lamang sa pagpabaskug sang ukag kag pagkabuhaha sa

ila lumpukon nga mga tagiposoon. Sang maglambut ang kabataan sa pagkalaki kag pagkababae, ini nga mga leksion magadala sing bunga sa bugal kag pagkawalay pulus nga pamatasan. Ang iloy nagapangalisud sa mga sayup sang iya kabataan. apang wala nila ginakilalaha nga ang patubas nga iya ginaani among nagikan sa binhi nga iya mismo gintanum.

[241] Ang iban nga mga iloy indi alangay sa ila pag-alima sa ila kabataan. Sa iban nga mga veces ginapasugtan nila sila nga sa ila kalainan; kag sa liwan ila man dumilian sang mga inocente nga mga pagkabusug nga magahimo sang ila bataon nga mga tagiposoon nga tama ka malipayon. Sa sini wala nila ginasunda si Kristo; Sia nagahigugma sa kabataan; Iya nahangpan ang ila mga balatiagon, kag nagakaawa sa ila sa ila mga kalipayan kag sa ila mga pagtilaw.

Ang Responsabilidad sang Amay

Ang bana kag amay amo ang ulo sang panimalay. Ang asawa magatamud sa iya tungud sang gugma kag kaawa, kag tungud sang bulig sa paghanas sang kabataan; kag ini among matarung. Ang kabataan mga iya subung man nga iya sang iya asawa, kag angay man nga may kabalaka sia sa ila kaayohan. Ang kabataan nagatamud sa amay sa pagsagud sa ila kag pagmandu; kinahanglan sia sang isa ka matarung nga paghangup sang kabuhi kag sang mga influencia kag sang mga pagpakighiupod nga dapat magpalibut sa iya panimalay; labaw sa tanan, dapat nga paggahaman sia sang gugma kag

[242] pagkahadluk sa Dios kag sang pagtudlo sang Iya pulong, agud nga mamanduan nia ang mga tiil sang iya kabataan sa matadlong nga banas.

Ang amay among manugbubuhat sing kasugoan sa panimalay; kag, kaangay kay Abraham, dapat nia himo-on ang kasugoan sang Dios nga tulumanon sang iya puluy-an. Ang Dios nagsiling nahanungud kay Abraham, “Nakilala ko sia, nga pagasogoon nia ang iya mga anak kag ang iya balay sa olihi nia.”¹ Dapat nga indi sia magpakasala sa pagpatumbaya sa pagpugung sang kalautan, wala sing maluya, indi maalamon, mapinasulabihon nga pagpagusto,

[243] wala sing pagpasugot sang iya ginabatyag nga katungdanan sa pangangkon sang sayup nga paghigugma. Si Abraham wala lamang

¹ Genesis 18:19.

maghatag sang matarung nga pagtolon-an, kondi ginhuptan nia ang kagamhanan sang matadlong kag matarung nga mga kasugoan. Ang Dios naghatag sing mga tulumanon sa pagmandu sa aton. Ang kabataan indi pagpabay-an sa pagtalang pahilayo sa matadlong nga banas nga ginpat-in sang pulong sang Dios, pakadto sa mga banas nga nagapadulong sa katalagman, nga nabuksan sa tagsa ka luyo. Sing malolo, apang sing may kalig-on, upod sang pagkamapinadayonon, mapinangamuyoon nga tinguha, ang ila sayup nga mga handum dapat nga pagpunggan, ang ila kaduyogan pagdumilian.

Ang amay dapat magpatuman sa iya panimalay sang matulid nga mga virtud, — kabaskug, pagkamatarung, pagkabunayag, pagkamapailubon, kaisug, kapisan kag pagkamapuslanon sa mga buluhaton. Kag ang mga butang nga ginakinahanglan nia sa iya kabataan dapat man nia nga pagbuhaton sa iya kaugalingon, nga ihalimbawa ini nga mga virtud sa iya kaugalingon nga pagkalalaki.

Apang, mga amay, indi pagpaluyaha ang inyo kabataan. Tinguba ang gugma kag kagamhanan, kalolo kag kaawa updan sang malig-on nga pagpugung. Ihatag ang iban sang imo mga walay libang nga mga oras sa imo kabataan, magpangilala ka sa ila, pakighiupod ka sa ila sa ila buluhaton kag sa ila mga hampang, kag dag-on ang ila confiansa. Patubu-a ang pagpakig-abyan sa ila, ilabi nagid sa imo mga anak nga lalaki. Sa sini nga paagi mahimo ka nga isa ka mabakud nga influencia nga sa kaayohan.

Ang amay dapat maghimo sang iya bahin sa paghimo sang puluy-an nga malipayon. Bisan kon ano ang iya mga talatapon kag mga kaliligban sa buluhaton, ini indi nia pagtugutan sa paglandong sa iya panimalay; dapat sia magsulud sa iya puluy-an nga may mga yuhum kag maanyag nga mga pulong.

Sa isa ka hunahuna ang amay amo ang saserdote sang panimalay, nga magahalad sa altar sang panimalay sang halad sa kaagahon kag sa kagab-ihon. Apang ang asawa kag kabataan dapat magtingub sa pangamuyo, kag magtingub sa kalantahon sa pagdayaw. Sa kaagahon sa wala pa sia magbiya sang puluy-an para sa iya matag-adlaw nga buluhaton, ang amay magtipon sang iya kabataan sa palibut nia, kag, sa nagaluhod sila sa atubangan sang Dios, ipanugyan sila sa pagtatap sang Amay sa langit. Kon magtaliwan ang mga talatapon sa adlaw, maghiliusa ang panimalay sa paghalad sing mapinasalamaton

[244]

nga pangamuyo kag pagbayaw sang kalantahon sa pagdayaw, sa pagkilala sang diosnon nga pagtatap sa sulud sang adlaw.

Mga amay kag mga iloy, bisan kon daw ano ka saku sang inyo buluhaton, indi kamo magkahulog sa pagtipon sang inyo panimalay sa palibut sang altar sang Dios. Pangayo kamo sang pagbantay sang balaan nga mga angeles sa inyo puluy-an. Dumduma nga ang inyo mga hinigugma mga nabilad sa mga panulay. Ang mga kagamu adlaw adlaw nagabantay sa banas sang pamatan-on kag sang tigu-lang. Yadtong buut magkabuhi sang mapinailubon, mahigugmaon, malipayon nga kabuhi dapat magpangamuyo. Bangud lamang sa pagbaton sang dayon nga bulig gikan sa Dios nga makadaug kita sing pagdaug sa kaugalingon.

Ang puluy-an dapat manginlugar nga sa diin ang pagkamali-payon, katahoran, kag gugma nagapabilin; kag sa diin nagapuyo ini nga mga bugay, dira nagapabilin ang kalipay kag kalinong. Ang mga kagamu magagubat, apang ini amo ang bahin sang katawohan. Pasilaka ang pagkamapinailubon, pagkamasinalamaton, kag gugma sa tagiposoon, bisan ang adlaw magtama ka gal-um. Sa amo nga mga puluy-an ang mga angeles sang Dios nagapabilin.

[245] Pagtun-an sang bana kag sang asawa ang kalipayan sang kada isa, nga indi gid magpakahulog sa magagmay nga katahoran kag magagmay nga mga buhat sa kalolo nga magalipay kag magapasiga sang kabuhi. Ang himpit nga pagsalig magpadayon sa tunga sang bana kag asawa. Sing tingub ila nga pagbinagbinagon ang ila mga res-ponsabilidad. Sing tingub magpangabudlay sila tungud sa labing mataas nga kaayohan sang ila kabataan. Indi gid sila sa atubangan sang kabataan magmulay sang plano sang kada isa okon magsumpong sang paghukum sang isa kag isa. Maghalong ang asawa sa indi paghimo sang buluhaton sang bana sa kabataan nga labi ka iwat. Ang bana magbayaw sang mga kamut man sang iya asawa, nga paghatagan sia sang maalamon nga laygay kag mahigugmaon nga pagpabaskug.

Wala sing katugnaw kag likum nga pagtugutan sa paglutaw sa tunga sang ginikanan kag kabataan. Ang mga ginikanan magpangilala sa ila kabataan, nga pagtinguhaan nia paghangup ang ila mga luyag kag panimuut, nga magasulud sia sa ila mga balatiagon, kag pagowaon kon ano yadtong yara sa ila mga tagiposoon.

Mga ginikanan, ipakita sa inyo kabataan nga inyo sila ginahigugma, kag magahimo kamo sang tanan nga yara sa inyo gahum sa paghimo sa ila nga malipayon. Kon paghimoon ninyo ini, ang inyo kinahanglan nga mga pagdumili may daku pa nga kapuslanan sa ila pamatan-on nga mga painoino. Gahumi ang inyo kabataan sing may kalolo kag paghigugma, nga pagdumdumon nga “ang ila mga angeles sa langit nagatan-aw gihapon sang nawong sang Akon Amay nga yara sa mga langit.”² Kon buut kamo nga ang mga angeles maghimo para sa inyo kabataan sang buluhaton nga ginhatag sa ila sang Dios, pagbulig kamo sa ila bangud sa paghimo sang inyo bahin.

Sang mapatubu sila sa idalum sang mainalamon kag mahigugmaon nga pagmandu sang matuud nga puluy-an, ang kabataan wala sing handum sa paglagaw pahilayo sa pagpangita sing mga kalipayan kag mga pagpakighiupod. Ang kalautan indi magaganyat sa ila. Ang espiritu nga nagagahum sa puluy-an magadihon sang ila mga karakter; magahuman sila sing mga pamatasan kag mga palatukuran nga manginmabakud nga panagang batok sa mga panulay kon sila na ang maghalalin sa idalum sang pagapin sang puluy-an kag magkuha sang ila lugar sa kalibutan.

[246]

Ang kabataan subung man sa mga ginikanan may mga importante nga mga katungdanan sa puluy-an. Dapat sila tudloan nga sila among kabahin sang kompaniya nga puluy-an. Ginapakaon kag ginapasaputan kag ginahigugma kag ginaalila sila; dapat sila magpanabat sa sining madamu nga mga kalooy bangud sa pagpas-an sang ila bahin sang mga kalargahon sang puluy-an. kag magdala sang tanan nga kalipayan nga ila masarangan pasulud sa pa-nimalay nga sila among mga kabahin man.

Ang kabataan kon kaisa ginapanulay sa pagkaakig sa mga pagpugung sa ila; apang sa ila olihi nga kabuhi pakamaayohon nila ang ila mga ginikanan tungud sang matutum nga pagtatap kag ma-id-id nga pagkamabinantayon nga nagbantay kag nagmandu sa ila sa mga tuig nga wala pa sila sing experiencia.

* * * * *

²Mateo 18:10.

[247]

Kabanata 23—Mataastaas nga Experiencia

“PABILIN KAMO SA AKON, KAG AKO SA INYO.”

KINAHANGLAN kita sing dayon sang bag-o nga pagbugna ni Kristo, ang isa ka matag-adlaw nga experiencia nga nagakabagay sa Iya mga pagtolon-an. Ang mataas kag balaan nga mga binuhatan yara sa aton malambutan. Ang dayon nga pag-uswag sa kaalam kag sa virtud among tuyo sang Dios para sa aton. Ang iya kasugoan amo ang aningal sang Iya kaugalingon nga tingug, nga nagahatag sa tanan sang pangagda, “Kari ka sa mataastaas. Magpakabalaan ka, kag labi pagid ka balaan.” Kada adlaw sarang kita makauswag sa kahimpitan sa karakter Kristonanon.

[248]

Yadtong yara sa pag-alagdan sang Agalon nagakinahanglan sang isa ka experiencia nga labi pa ka taas, labi ka dalum, ka sangkad sang sa nahunahuna sang madamu sa pag-agum. Madamu sang mga miembro na sang daku nga panimalay sang Dios ang diutay lang ang ila nahibaloan kon ano ang kahulogan sang magtan-aw sang Iya himaya, kag manginmabaylohan gikan sa himaya pa himaya. Madamu ang may pamanagbanag lang nga paghangup sang pagkakalangdon ni Kristo, kag ang ila mga tagiposoon ginakunyang sang kalipay. Nagahalandum sila sang isa ka bug-os, madalum nga balatiagon sang gugma sang Manlu-luwas. Tuguti ini sila sa pag-alila sang tagsa ka handum sang kalag sa Dios. Ang Espiritu Santo magapanghikot sa sadtong buut nga paghikuton, dihonon yadtong buut nga pagdihonon, kag hormahon yadtong buut paghormahon. Hatagi ang imo kaugalingon sang kalantip sang mga hunahuna nga espirituhanon kag balaan nga pagpakighiangot. Nakita mo apang ang una lang nga guray sang kapawa sang una nga pamanagbanag sang Iya himaya. Sang magsunod ka padayon sa paghibalo sa Ginoo, mahibaloan mo nga ang “banas sang mga matarung subung sang kapawa sang pamanagbanag, nga ang iya kasilaw nanagaamatamat pagdugang, tubtub nga ang adlaw maghimpit.”¹

¹Hulabaton 4:18

“Ako nagasiling sa inyo sini nga mga butang,” ang siling ni Kristo, “agud nga ang akon kalipay magpabilin sa inyo, kag ang inyo kalipay maghimpit.”²

Sa atubangan Nia sa gihapon, nakita ni Kristo ang patubas sang Iya buluhaton. Ang Iya dutan-on nga kabuhi, nga napun-an sang pagpangabudlay kag pagdumili sa kaugalingon, ginlipay sang hunahuna nga indi Nia maagum ini nga mga paghikasakit sa wala sing kapuslanan. Bangud sa paghatag sang Iya kabuhi tungud sa kabuhi sang mga tawo, ulion Nia ang katawohan sa larawan sang Dios. Iya nga bayawon kita gikan sa yab-uk, dihonon liwan ang karakter sa kaangay sang Iya kaugalingon nga karakter, kag himoon nga magayon sang Iya kaugalingon nga himaya.

Nakita ni Kristo ang paghikasakit sang Iya kalag kag nabusug sia. Gintan-aw Nia ang ulot sang katuigan, kag nakita Nia ang kalipayan sadtong bangud sa Iya pagpaubus dapat magbaton sing patawad kag sang kabuhi nga walay katapusan. Ginpilas Sia tungud sang ila pagkamalalison, ginhanug bangud sa ila mga kalautan. Ang silot nga among bayad sang ila paghidaet yara sa Iya, kag bangud sa Iya mga labud gin-ayo sila. Nabatian Nia ang paninggit sang mga tinubus. Nabatian Nia ang mga binaklan liwan nga nagakalanta sang kalantahon ni Moises kag sang Kordero. Bisan nga ang tugmaw sang dugo dapat anay sing una mabaton, bisan nga ang mga sala sang kalibutan nagatum-ok sa ibabaw sang Iya inocente nga ka-lag, bisan nga ang landong sang indi mamitlang nga pagkailo yara sa ibabaw Nia; apang tungud sa kalipay nga ginbutang sa atubangan Nia ginpili Nia ang pagbatas sang krus, kag gintamay ang kahuluy-an.

[249]

Ini nga kalipay pagambiton sang tanan nga Iya mga sumulonod. Bisan kon daw ano ka daku kag kamahimayaon sa iya sa kunina, ang aton mga balus indi tanan paga-itigana sa tion sang katapusan nga pagkaluwas. Bisan pa diri bangud sa pagtoo makasulud kita sa kalipay sang Manluluwas. Kaangay kay Moises, dapat kita magpadayon kaangay sang nakita ta ang Indi Makita.

Karon ang iglesia yara sa pagpakig-away. Karon ginaatubang kita sang isa ka kalibutan nga yara sa kadulum, nga daw sa napanugyan tanan sa pagsimba sa mga diosdios. Apang nagapaabut ang adlaw nga ang inaway maaway na, kag ang pagdaug madaug

² Juan 15:11

na. Ang kabubuton sang Dios pagtumanon sa duta, subung nga ginatuman sa langit. Ang mga nacion sang mga linuwas indi na magakilala sang liwan nga kasugoan sang sa kasugoan sang langit. Ang tanan mangin isa ka malipayon. nahiusa nga panimalay, nga napanaptan sang saput sa pagdayaw kag pagpasalamat, — ang saput sang katarungan ni Kristo. Ang tanan nga kinaugali, sa iya lakas nga pagkahiligugmaon, magahalad sa Dios sang pagdayaw kag pagtahod. Ang kalibutan pagaliguson sang kapawa sang langit. Ang kapawa sang bulan manginkaangay sang kapawa sang adlaw, kag ang kapawa sang adlaw manginpito ka dapli sang sa iya karon. Ang katuigan magataliwan sing malipayon. Sa ibabaw sini nga mga talan-awon ang mga bitoon sa kaagahon magaalambahan sing tingub, kag ang mga anak sang Dios magasililinggit nga sa kalipay, sang ang Dios kag si Kristo magahiusa sa pagbantala, “Wala na sing sala. kag manginwala na man sing kamatayon.”

Ini nga mga palanan-awon sang palaabuton nga himaya, ang mga talan-awon nga ginlarawan sang kamut sang Dios, dapat manginmahal sa Iya mga inanak.

Tindug ka sa ganhaan sang mga katuigan, kag magpamati sang mahimayaon nga pag-abi-abi nga ginhatag sa sadtong sini nga kabuhi nagkooperar kay Kristo, nga pagkabigon ina subung nga isa ka kahigayonan kag isa ka kadungganang pag-antus tungud sa Iya. Kaupod sa mga angeles, igabutang nila ang ila mga purung-purung sa tiilan sang Manunubus, nga magasininggit, “Ang Kordero nga ginihaw amo ang takus sa pagbaton sang gahum, kag sang mga manggad, kag sang kaalam. kag sang kaligonan, kag sang kadungganang kag sang kahimayaan, kag sang pagdayaw Ang pagdayaw, kag ang kadungganang kag ang himaya, kag ang gahum, mangin-iya sang nagalingkod sa trono, kag iya sang Kordero sa mga katuigan sang mga katuigan.”³

Didto ang mga tinubus mag-abi-abi sadtong nagtuytuy sa ila sa binayaw nga Manluluwas. Magatilingub sila sa pagdayaw sa Iya nga nagpanginmatay agud nga ang katawohan makaagum sang kabuhi nga makatupung sa kabuhi sang Dios. Ang pagsumpunganay manginnatapus. Ang tanan nga mga kangitngitan kag mga sinumpongany magaauntat. Ang mga kalantahon sa pagdaug mag-

³Bugna 5:17,13

puno sang tanan nga kalangitan, sang magtilindug ang mga tinubus sa palibut sang trono sang Dios. Ang tanan magatingub sa malipayon nga ambahanon. “Takus, Takus ang Kordero nga inihaw,” kag nagtubus sa aton sa Dios.

“Nakita ko, kag yari karon, ang isa ka daku nga kadam-an. nga wala sing bisan sin-o nga sarang makaisip sa tanan nga katawohan, kag kabikahan, kag kabanwaan, kag mga pamulong, nga nagatilingdug sa atubangan sang lingkoran nga harianon, kag sang Kordero, nga napanaptan sing mga panapton nga maputi nga malaba, kag may mga paklang sa ila mga kamut; kag nagasilinggit sila sa mataas nga tingug nga nagasililing. Ang pagluwas Iya sang aton Dios, nga nagalingkod sa lingkoran nga harianon, kag sang Kordero.”⁴

“Ini amo sila ang mga naghalalin sa daku nga kangitngitan; kag ginbunakan nila ang ila panapton nga malaba, kag ginpaputi nila sa dugo sang Kordero. Ngani yara sila sa atubangan sang lingkoran nga harianon sang Dios, kag ginasimba nila sia sa adlaw kag gab-i sa iya sirnbahan. Kag ang nagalingkod sa lingkoran nga harianon magapuyo sa tunga nila. Indi na sila pagagutumon, kag indi naman sila pagauhawon, bisan pa ang kainit sang adlaw indi makatupa sa ila, kag bisan ano nga kasingkal. Kay ang ordero nga yara sa tunga sang lingkoran nga harianon magapahalab sa ila, kag magamandu sa ila sa mga tuburan sang mga tubig sa kabuhi; kag pagapahiran sang Dios ang tanan nga luha sa ila mga mata.”⁵ “Kag wala nay kamatayon, bisan kasubu pa, bisan panghayhay, bisan kasakit, kay ang mga butang nga nahauna nagtalaliwan na.”⁶

Kinahanglan kita sa paghuput gihapon sa atubangan naton sini nga palanan-awon sang mga butang nga wala makita. Sa sini lamang makasarang kita sa pagbutang sing nagakaigo nga bili sa mga butang nga walay katubtuban kag sa mga butang sang panag-on. Amo ini ang magahatag sa aton sing gahum sa pagbuyok sa iban tungud sa mataastaas nga kabuhi.

[252]

⁴Bugna 7:9, 10

⁵Bugna 7:14-17

⁶Bugna 21:4.

Sa Bukid Kaupod sa Dios

“Kari sa diin Ako sa ibabaw sang bukid,” among sugo sang Dios sa aton. Sa kay Moises, sa wala pa sia mahimo nga galamiton sang Dios sa pagluwas sa Israel, gintangdu ang kap-atan ka mga tuig sa pagpakighambal sa Iya sa kamingawan sang bukid. Sa wala pa sia makadala sang balita sang Dios sa kay Paraon, nagpakighambal sia sa angel sa nagasunog nga pagungpong. Sa wala pa sia makabaton sang kasugoan sang Dios subung nga mangangatubang sang Iya tinawo, tinawag sia sa bukid, kag nakakita sang Iya himaya. Sa wala pa sia makaejecutar sang justicia sa mga makidiosdison, gintago sia sa pil-as sang bukid, kag ang Ginoo nagsiling, ” Pagaibantala Ko ang ngalan ni Jehova sa atubangan mo,”⁷ “maloloy-on kag mahinuklogon, inanay sa kaakig, kag bugana sa kalooy kag sa kamatuuran kag nga indi magkabig sa malalison nga walay sala.”⁸ Sa wala pa nia mabutang, upod sang iya kabuhi, ang iya lulan tungud sa Israel, ang Dios nagtawag sa iya sa putokputokan sang Pisga. kag humlaron sa atubangan nia ang himaya sang duta nga sinaad.

[253] Sa wala pa ang mga gintoton-an maggolowa sa ila buluhaton, gintawag sila patukad sa bukid upod ni Jesus. Sa wala pa ang gahum kag himaya sang Penticostes, nagabut anay ang kagab-ihon sa pagpakighiangut sa Manlu- was, ang katiponan sa bukid sang Galilea, ang talan-awon sa pagbulagay sa ibabaw sang Olivo, upod sang saad sang mga angeles, kag sang mga adlaw sang pangamuyo kag pagpakigkiupod sa mataas nga hulot.

Si Jesus, kon Sia ang nagaaman tungud sa iban nga daku nga pagtilaw okon sa iban nga importante nga buluhaton, nagakadto sa kamingawan sang mga bukid, kag gamiton ang gab-i sa pangamuyo sa Iya Amay. Ang isa ka gab-i nga pangamuyo nag-una anay sa pagtakdong sa mga apostoles kag sa sermon sa bukid, ang pagbaylo sang dagway, sang pag-agonias sa hulut nga hukmanan kag sang krus, kag sang himaya sang pagkabanhaw.

⁷Eksodo 33:19

⁸Eksodo 24:6, 7

Ang Kahigayonan sa Pangamuyo

Kita man, dapat magpahain sing tion sa pagpamalandong kag pagpangamuyo kag sa pagbaton sang espirituhanon nga refresco. Wala ta ginapakamahala ang gahum kag ang pagkamabungahon sang pangamuyo subung nga dapat naton. Ang pangamuyo kag ang pagtoo magahimo sang indi mahimo sang bisan ano nga gahum sa duta. Talagsa kita, sa tanan nga bagay, ginabutang sa amo man nga kahimtangan sing makaduha. Sing dayon may aton kita nga bag-o nga mga talan-awon kag bag-o nga mga pagtilaw nga pagaagihan, nga sa iya ang nagligad nga expetilaw nga pagaagihan, nga sa iya ang nagligad nga experiencia indi igo nga mandu. Dapat kita magliuput sang dayon nga kapawa nga nagagikan sa Dios.

Si Kristo nagapadala sing dayon sang mga balita sa sadtong nagapamati sa Iya tingug. Sa gab-i sang pag-agonias Nia sa Getsemani, ang nagkalatulong nga mga gintoton-an wala makabati sang tingug ni Jesus. May ila sang madulum nga pagbatyag sang pagtambong sang mga angeles, apang nadula nila ang gahum kag himaya sang talan-awon. Tungud sang ila katuyo kag kalapyo, nahulog sila sa pagbaton sang mga kasanagan nga unta nagpabaskug sang ila mga kalag para sa makasiligne nga talanawon sa atubangan nila. Sa amo man nga bagay karon ang amo gid nga mga tawo nga nagakinahanglan sing la-bi sang langitnon nga pagtudlo sa masunsun nahulog sa pagbaton sina, tungud kay wala nila ginabutang ang ila kaugalingon sa pagpakighiangot sa langit.

[254]

Ang mga panulay nga sa iya ginabulad kita adlaw adlaw nagapahimo sang pangamuyo nga isa ka kinahanglan. Ang mga katalagman nagapuut sa tagsa ka banas. Yadtong nagatinguha sa pagbawi sa iban gikan sa vicio kag kalaglagan sing pinasahi ginabulad sa mga panulay. Nagapakigkita sing dayon sa panulay, sila nagakinahanglan sang mabakud nga pangapyot sa Dios, basi nga sila mismo mahulog sa kalautan. Malip-ot kag tapat nga mga tikang ang nagadol-ong sa mga tawo gikan sa mataas kag balaan nga duta pakadto sa manubu nga tilindugan. Sa isa ka tion ang mga pagtapat pagahimoon nga magatapat sang kahimtangan sang isa sing dayon. Ang isa ka pagkahulog sa pagdaug magabilin sa kalag nga walay bantay. Ang isa ka malaut nga batasan, kon indi mapamatukan sing

mabaskug, magabakud kaangay sa mga talikala nga salsalon, nga magagapus sang bug-os nga tawo.

Ang katarungan kon nga madamu ang nabilin sa ila kaugalingon sa mga lugar sang panulay amo nga wala nila ginabutang ang Ginoo sa atubangan nila sing dayon. Kon pagtugutan ta ang aton pagpakighiangot sa Dios sa pagkabugto, ang aton panagang magabulag sa aton. Indi ang tanan nimo nga mga maayo nga mga tinutuyo kag maayo nga mga hinyo magapakatakus sa imo sa pagtIndug batok sa malaut. Dapat kamo manginlalaki kag mga babae sang pangamuyo.

[255] Ang inyo mga pag-ampo dapat indi manginmaluya, tumalagsa, kondi hanuut, mapinadayonon, kag dayon. Indi kinahanglan nga magluhod ka gid firme sa imo mga tuhod agud sa pagpangamuyo. Patubu-a ang pamatasan sa pagpakighambal sa Manluluwas kon ikaw ang isahanon, kon ikaw ang nagalakat, kag kon ikaw ang masaku sa imo matag-adlaw nga pangabudlay. Ibayaw sing dayon ang tagiposoon sa malinong nga pagampo tungud sang bulig, sang kapawa, sang kusug, kag sang kaalam. Himo-a ang tagsa ka gininhawa nga isa ka pangamuyo.

Subung nga mga manugpangabudlay para sa Dios da-pat naton dangaton ang mga tawo sa diin sila, ginalibutan sang kadudulman, nalugdang sa vicio, nadautan sang pagkadunot. Apang sang ginapabilin ta ang aton mga hunahuna sa Iya nga among aton adlaw kag aton taming, ang kalautan nga nagapalibut sa aton indi makadala sing isa ka dagta sa aton mga panapton. Sang kita nagapangabudlay sa pagluwas sa mga kalag nga handa na sa pagkadula, indi kita mabutang sa kahuluy-an kon paghimoon ta ang Dios nga aton salaligan. Si Kristo among tagiposoon, si Kristo among kabuhi, ini among aton kaluwasan. Ang influencia sang iya pagtambong magapuno sang tagiposoon sang dumut sang tanan nga malaut. Ang aton espiritu malatum sang Iya sa bagay nga sa hunahuna kag sa tuyo mangin-isa kita kaupod Nia.

Bangud sa pagtoo kag pangamuyo nga si Jakob, halm sa tawo nga maluya kag makasasala, nahimo nga principe sang Dios. Sa amo man sina nga manginlalaki kag babae kamo nga may mataas kag balaan nga tinutuyo, dungganon nga kabuhi, mga lalaki kag mga babae nga indi sa bisan ano nga pahaylo mapasipak gikan sa kamatuuran, sa matarung kag sa katarungan. Ang tanan ginatum-ok sang mga talatapon, mga lulan, kag mga katungdanan, apang sa labi

ka iwat ang imo kahimtangan kag labi ka bug-at ang imo mga lulan, labi man ang imo kinahanglan sa kay Jesus. [256]

Isa ka daku nga sayup ang pagpatumbaya sang pagsimba sa Dios sa dayag. Ang mga kahigayonan sang diosnon nga pag-alagdan indi pagkabigon sing pasapayan. Yadteng nagaalagad sa masakit sa masusun indi makasarang sa pagpanginpulus sa ila kaugalingon sining mga kahigayonan, apang dapat sila sa paghalong nga indi magpalang-at sing indi kinahanglan gikan sa balay nga silimbahan.

Sa pag-alagad sa masakit, labi sa bisan ano nga buluhaton sa matag-adlaw, ang kauswagan nagasandig sa espiritu sang pagpanugyan kag pagsacrificar sa kaugalingon sa paghimo sang amo nga buluhaton. Yadtong nagadala sang mga responsabilidad kinahanglan magbutang sang ila kaugalingon sa diin mapabatyag sila sing madalum sang Espiritu sang Dios. Dapat may imo ka nga amo man ka daku nga pagkahabalaka sang sa iban tungud sang pagbulig sang Espiritu Santo kag tungud sa kaalam sang Dios kay ang imo salaligan nga buluhaton labi nga may responsabilidad sang sa iban.

Wala na sing maglabi ka kinahanglan sa aton buluhaton sang sa practica nga patubas sang pagpakighiangot sa Dios. Dapat kita magpakita bangud sa aton matag-adlaw nga kabuhi nga may paghidaet kag pahuway kita sa Manluluwas. Ang iya paghidaet sa tagiposoon magasilak sa nawong. Magahatag sia sa tingug sing isa ka makabuluyok nga gahum. Ang pagpakighiangot sa Dios magapadungganon sang karakter kag sang kabuhi. Ang mga tawo magakilala sa aton, kaangay sa nahauna nga mga gintoton-an, nga nakapakighiupod kita kay Jesus. Ini magabatag sa manugpangabudlay sing gahum nga indi mahatag sang bisan ano nga butang. Sini nga gahum indi nia pagtugutan ang iya kaugalingon nga makuhaan.

Dapat kita magkabuhi sang dapli nga kabuhi, — ang isa ka kabuhi sa pagpanghunahuna kag buhat, sang malinoung nga pangamuyo kag hanuut nga pagpangabudlay. Ang kusug nga mabaton bangud sa pagpakig-angot sa Dios, nga matingban sang hanuut nga paninguha sa paghanas sang painoino sa pagkamadinumdiunon kag pagkamahinalongon, magaaman sa isa para sa matag-adlaw nga mga katungdanan, kag magahuput sang espiritu sa paghidaet sa idalum sang tanan nga mga hitabu, bisan kon daw ano ka manugtilaw. [257]

Ang Diosnon nga Manuglaygay

Kon yara sa kagamu, madamu ang nagahunahuna nga dapat sila magdangup sa iban nga dutan-on nga abyan, nga isugid sa ila ang ila mga kaliligban. kag magpangayo sang bulig. Sa idalum sang manugtilaw nga mga hitabu ang pagkadilimatinoohon nagapuno sang ila mga tagiposoon, kag ang banas daw sa madulum. Kag sa tanan nga tion yara nagatindug sa luyo nila ang gamhanan nga Manuglaygay sang mga panag-on, nga nagaagda sa ila sa pagbutang sang ila pagsalig sa Iya. Si Jesus, ang daku nga Manugdala sang Lulan, nagasiling, “Kari ka sa Akon, kag hatagan Ko ikaw sang pahuway.” Magatalikod bala kita gikan sa Iya kag magkadto sa indi salaligan nga mga tawo, nga nagasalig sa Dios man nga kaangay sa aton kaugalingon?

Magabatyag ka sang kakulang sang imo karakter, kag sang kadiutay sang imo ikasarang, kon ipaangay sa kadaku sang buluhaton. Apang kon may imo ka nga labing daku nga gahum sa painoino nga nahatag sa tawo, indi pa ina suficiente para sa imo buluhaton. “Sa wala Ako wala kamo sing mahimo,”⁹ siling sang aton Ginoo kag Manluluwas. Ang patubas sang tanan nga aton ginahimo nagasandig sa mga kamut sang Dios. Bisan kon ano ang matabu, pangapyot ka sa Iya nga may malig-on, mapinadayonon nga pagsalig.

[258]

Sa inyo mga buluhaton, sa mga paghiupodupod sa inyo mga oras nga walay libang, kag sa inyo mga pagpakigkatipan sa kabuhi, pagsudli ang tanan ninyo nga mga pagpakighigala nga may hanuut, mapinaubuson nga pangamuyo. Sa amo nga bagay magapakita kamo nga nagapadungug kamo sa Dios, kag ang Dios magapadungug sa inyo. Pangamuyo kamo kon kamo ang may kahadluk. Kon nagapangalisud ka, takpi sing malig-on ang imo mga bibig sa mga tawo; indi paglandungi ang banas sang iban; kondi isugid ang tanan nga butang kay Jesus. Igawhad ang imo mga kamut tungud sang bulig. Sa imo kaluyahon, hugakuma ang walay katubtuban nga kusug. Pangayo ka sang pagkamapainubuson, kaalam, kabaskug, dugang nga pagtoo, agud nga makakita ka sing kapawa sa kapawa sang Dios, kag magkalipay sa Iya gugma.

⁹Juan 15:5

Pagpamigyan; Pagsalig

Kon kita mga mapainubuson kag mahinulsulon, magatindug kita sa diin ang Dios sarang kag magapahayag sang Iya kaugalingon sa aton. May daku Sia nga kahamuut kon ipahayag ta ang mga nagligad nga mga kalooy kag mga pakamaayo subung nga mga katarungan kon ngaa dapat Sia maghatag sa aton sing dakudaku pa nga mga pakamaayo. Iya nga pagapun-an sing labi ang mga ginapaabut sadtong nagasalig sing bug-os sa Iya. Ang Ginoong Jesus nakahibalo kon ano gid ang ginakinahanglan sang Iya mga inanak, isa ka daku nga langitnon nga gahum nga pagakuhaon naton sa pagpakamaayo sang katawohan; kag magahatag sia sa aton sang tanan nga pagagamiton naton sa pagpakamaayo sa iban kag sa pagpadungganon sang aton kaugalingon nga mga kalag.

Dapat kita magsalig sing diutay sa aton kaugalingon nga masarangan, kag magsalig sing labi sa kon ano ang masarangan sang Ginoong para sa aton kag bangud sa aton. Indi ikaw nagapangabudlay sa imo kaugalingon nga buluhaton; nagahiino ikaw sang buluhaton sang Dios. Ipasakup ang imo kabubut-on kag dalanon sa Iya. Indi ka maghimo sing bisan isa ka paghawid, bisan isa ka compromiso sa kaugalingon mo. Paghibal-i kon daw ano bala ang manginhilway sa kay Kristo.

Ang pagpamati lamang sang mga sermon Sabado Sabado, ang pagbasa sang bug-os nga Biblia sing liwanliwan, okon pagpanaysay sa iya sa bersikolo kag bersikulo, indi makahatag sa aton sing kaayoohan okon sa sadtong magpamati sa aton, luwas lamang kon pagpasudlon ta ang mga kamatuuran sang Biblia sa aton tinag-isa ka Experiencia. Ang ihalangup, ang kabubut-on, ang gugma, dapat nga ipasakup sa pagpugung sang pulong sang Dios. Nian bangud sa buluhaton sang Espiritu Santo ang mga pagtolon-an sang Pulong mahimo nga mga palatukuran sang kabuhi.

Sang magpangayo ka sa Ginoong sa pagbulig sa imo, padunggi ang imo Manluwas bangud sa pagpati nga nabaton mo ang Iya pakamaayo. Ang tanan nga gahum, ang tanan nga kaalam, yara sa imo kaugalingon nga gahum. Ang kinahanglan ta lamang amo ang pagpangayo.

Lakat ka sing dayon sa kapawa sang Dios. Pamalangdong ka adlaw kag gab-i sa Iya karakter. Nian makita mo ang Iya kagayon

[261] kag magakalipay ka sa Iya kaayo. Ang imo tagiposoon magasilak sang isa ka balatiagon sang Iya gugma. Pagabayawon ka, subung abi nga ginabayaw ka sang walay katubtuban nga mga butkon. Upod sang gahum kag kapawa nga ginahatag sang Dios, makahantup ka sing kapin kag makahimo ka sing kapin sang sa ginahunahuna mo sang una nga sarang nimo mahimo.

“Pabilin sa Akon”

Si Kristo nagsugo sa aton: “Magpalabilin kamo sa akon, kag Ako sa inyo. Subung nga ang sanga indi makapamunga sa iya lamang kon wala magaugut sa pinuno, subung man kamo sina, kon indi kamo magpalabilin sa Akon Kon sin-o ang nagapabilin sa Akon, kag Ako sa iya, ini nagapamunga sing madamu; kay kon wala Ako, wala kamo sing sarang mahimo Kon kamo nagapalabilin sa Akon, kag ang Akon mga pulong nagapalabilin sa inyo, magapalangayo kamo sang bisan ano nga butang nga buut ninyo, kag pagahimoon ini sa inyo. Diri sini pagahimayaon ang Akon Amay, nga sa iya magpalamunga kamo sing madamu; kag mangingintoton-an kamo nakon.

“Subung nga ang Amay naghigugma sa Akon, Ako naghigugma man sa inyo; magpalabilin kamo sa Akon gugma

“Kamo wala magpili sa Akon, kondi Ako ang nagpili sa inyo; kag Ako ang nagpatok sa inyo; agud nga maglalakat kamo kag magpalamunga; kag ang inyo bunga magpadayon, agud nga bisan ano nga butang nag inyo pagpangayoon sa Amay sa Akon ngalan, pagaihatag sa inyo.”¹⁰

“Yari karon, Ako yari sa gawang, kag nagapanawag Ako: kon sin-o ang magpamati sang Akon tingug, kag magbukas sang gawang magasulud ako sa iya, kag magapanihapon Ako kaupod nia, kag sia kaupod Nakon.”¹¹

[262] “Ang magdaug pagahatagan Ko sang mana nga tinago, kag pagahatagan Ko sia sing isa ka diutay nga bato nga maputi, kag sa diutay nga bato nasulat ang isa ka bag-o nga ngalan, nga wala sing bisan sin-o nga nakakita kondi yadtong nagabaton sa iya.”¹²

¹⁰Juan 15:4-16

¹¹Bugna 3:20

¹²Bugna 2:17

Ang magdaug.... pagahatagan ko sia sang bitoon sang kaagahon.”¹³ “kag sulatan Ko sia sang ngalan sang Akon Dios, kag sang ngalan sang banwa sang Akon Dios... kag pagaisulat Ko sa iya ang Akon bag-o nga ngalan.”¹⁴

“Ining Isa Akon Ginahimo”

Sia nga ang iya pagsalig yara sa Dios sarang makasiling kau-pod ni Pablo, “Mahimo ko ang tanan nga mga butang bangud sa Iya nga nagapabaskug sa akon.” Bisan kon ano ang mga sayup kag mga pagkahulog sang nagligad, sarang kita, sa pagbulig sang Dios, makatindug sa pagpangibabaw sa ila. Upod sa apostol makasiling kita: “Ining isa akon ginahimo, ginahikalimtan ko ang mga butang nga tinalikdan, kag nga nagabuyo ako sa mga naatubang, ginahingabut-abut ko ang dulungkaan, ang tumbas sang mataas nga tinawgan sang Dios kay Kristo Jesus.”¹⁵

* * * * *

¹³Bugna 2:26-28

¹⁴Bugna 3:12

¹⁵Pilipos 3:13, 14