

## **PROGRAM NO: 367**

### **BEBAYANING LEGINIPUN GENDHIS / GUSTI YESUS NYARASAKEN ING DINTEN SABBAT**

Sedhèrèk kula, kados pundi kabar saha kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan saé-saé kémawon saha ing kawontenan tentrem rahayu. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula ugi taksih dipun kancani déning ibu Arin, ingkang ngaturaken siraman rohani kanggé panjenengan wonten ing pérangan kaping kalih adicara menika. Ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan ngéngingi bebayaning leginipun gendhis. Inggih sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti pérangan kaping sepindhah adicara menika, sugeng mirengaken.

#### **Bebahyaning Leginipun Gendhis**

Sedhèrèk kula, sedaya tiyang nganggep, bilih rokok saha alkohol mbebayani tumrap gesangipun manungsa. Nanging awis tiyang ingkang nganggep, bilih gendhis menika mbebayani tumrap keséhatanipun manungsa. Pramila saking menika, kathah tiyang ingkang kirang saged ngirangi gendhis, utawi kathah tiyang ingkang mboten saged nilaraken tetedhan ingkang legi-legi. Nanging sejatosipun gendhis mboten pikantuk dipun anggep sepélé. Kénging menapa?

Sedhèrèk kula, kanyata gendhis saged ngrisak jantung. Ing taun kalihèwu tigawelas, pungkasanipun para paneliti manggihaken bukti ingkang kiyat ngéngingi kedadosanipun kados pundi gendhis saged ngrisak jantung. Panelitèn mratélakaken, bilih molekul ing gendhis ingkang dipun sebat glukosa saged nyebabaken ribahipun otot jantung ingkang njedhulaken gagal jantung.

Gendhis ugi saged mangun gajih ing weteng. Samangké gunggungipun obésitas utawi kelemon sangsaya mindhak, saé menika tumrap tiyang diwasa nanging ugi laré-laré. Salah satunggal panyebabipun, inggih menika inggilipun nedha tetedhan ingkang legi. Setunggal panelitèn manggihaken, ngombé ombèn-ombèn legi ingkang kalangkung badhé murugaken mindhakistan gajih ing weteng ingkang ndadosaken mindhakistan kapitunan, inggih menika njedhulipun penyakit jantung saha diabètes.

Kita sumerep, saben tiyang saged kaserang kangker, karana saben tiyang nggadahi sèl kangker wonten ing badanipun. Éwa mekaten, badan nggadahi cara piyambak kanggé mejahi sèl kangker, temah sèl kangker menika mboten ngrembaka dados ingkang kangker ingkang mejahi. Émanipun, nedha/ndamel gendhis ingkang kalangkung badhé ngrisak pratikel badan kanggé nolak kangker. Panelitèn ing nembé-nembé menika ugi mratélakaken, bilih gendhis minangka nutrisi ingkang saé

tumrap sèl kangker kanggé ngrembaka. Dados kanggé kita ingkang ajrih kaserang kangker, sampun kedah ngirangi nedha tetedhan saha ombèn-ombèn ingkang legi.

Kanyata gendhis ugi saged ngracuni ati kadosdéné alkohol. Tiyang ingkang asring ngombé ombèn-ombèn ingkang legi, kados ta, tèh legi, ès sirup, sangsaya dangu atinipun saged risak.

Bebaya gendhis ingkang sanès, inggih menika mandhapkan kapinteranipun utek. Gendhis dipun sumerepi saged nyepetaken proses tuwanipun sèl, mekaten ugi sèl-sèl utek. Pramila kanthi nedha kathah gendhis, sèl-sèl utek condhong badhé ngalami mandhaping kaginipun langkung cepet.

Sedhèrèk kula, kedah dipun sumerepi, bilih menawi kita kepingin ngirangi gendhis, mboten namung kanthi ngirangi tetedhan-tetedhan ingkang legi, kados ta, permèn, jajanan, biskuwit, saha sanès-sanèsipun; karena sejatosipun wonten ugi tetedhan ingkang dipun anggep tanpa gendhis, nanging kanyata ngandhut kathah gendhis. Contonipun saos tomat, roti, biskuwit, saha sanès-sanèsipun. Dados, menawi kita kepingin ngirangi gendhis, kita ugi kedah ngirangi nedha roti saha biskuwit.

Setanggalipun penelitèn ing taun 2013 (Kalihèwu tigawelas) dipun kinten-kinten wonten 180.000 (setunggalatus wolungdasa èwu) kapejahan ing ndonya menika, ingkang dipun akibataken déning ombèn-ombèn legi. Para paneliti netepaken, kapejahan mbok menawi dipun jalaraken gegandhengan ombèn-ombèn legi kanthi risiko/kapitunan, kados ta, diabètes, penyakit jantung saha kangker.

Bebaya gendhis ingkang paling kathah mboten dipun remeni déning wanita, inggih menika gendhis adamel badan lemo. Bukti menika paling cetha katingal saking nedha gendhis kalangkung. Nedha gendhis kalangkang badhé nyumbang mlebetipun kalori, ingkang kedahipun dipun pikantuk saking tetedhan sanès, temah tanpa dipun raos kalori ingkang mlebet wonten ing badan nglangkungi wates kabetahaning kalori sedintenipun, saha adamel boboting badan mindhak. Wanita paling ajrih nedha gendhis, nanging wanita kala-kala mboten saged kèndel anggènipun nedha ingkang legi-legi.

Sedhèrèk kula, menika kalawau kaweruh ngéngingi bebaya leginipun gendhis, ingkang saged kula aturaken kanggé panjenengan. Gendhis panci nyukani raos legi ingkang adamel kita kepingin nedha ingkang legi-legi, nanging menawi kita mboten ngatos-atos pramila kita saged kaserang samukaris penyakit ingkang mbebayani, kados ta, jantung, diabètes saha kangker. Penyakit-penyakit menika saged ngancam nyawa kita. Dados, mangga kita sami ngirangi nedha utawi ngombé ingkang legi-legi. Menawi ing padatanipun kita tansah ngombé tèh legi nalika sabibaripun nedha, pramila kita saged nggantos kaliyan ès tawa kémawon; menawi padatanipun kita remen ngombé ombèn-ombèn kalèng ingkang legi, pramila kita saged nggantos kaliyan toya mineral utawi toya pethak kémawon, murih keséhatan kita piyambak.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi bebaya gendhis kalawau maédahi kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa searengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang karena sekedhap malih Arin badhé dumugi saha ngajak panjenengan nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita mirengaken satunggal lagu pepujèn ingkang sampun kula cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi manah panjenengan kalipur.

### **Gusti Yésus Nyarasaken ing Dinten Sabbat**

Sedhèrèk kula, kita naté mireng tembung dinten Sabbat ta? Menawi panjenengan kathah mireng utawi kathah maos cariyos ngéngingi Gusti Yésus, tamtu panjenengan badhé pinanggih kaliyan tembung dinten Sabbat. Nah, menapa ta tegesipun dinten Sabbat menika? Dinten Sabbat tegesipun, kèndel utawi ngaso. Pramila saking menika ing dinten Sabbat tiyang mboten pikantuk nglampahaken pendamelan utawi bab-bab ingkang dipun awis déning Kitab Torèt ing wedal menika. Sanadyana tumindak saé, tetep dipun awis dipun lampahaken wonten ing dinten Sabbat. Nah, satunggaling dinten Gusti Yésus dalah murid-muridipun, nindakaken bab ingkang dipun awis wonten ing dinten Sabbat. Lajeng, kados pundi réaksinipun/tanggapanipun para ahli Torèt? Manapa para murid saha Gusti Yésus dipun dhawahi paukuman? Kula badhé maosaken kalih cariyos, ngéngingi menapa ingkang dipun tindakaken Gusti Yésus tumrap para muridipun wonten ing dinten Sabbat. Kaping sepindhah, kados mekaten cariyosipun:

***Nalika mbeneri dina Sabbat, Gusti Yésus tindak ngliwati pategalan gandum. Para rasul padha krasa luwé, mulané padha methiki wulèn gandum, nuli padha dipangan.***

***Bareng wong Farisi weruh, nuli padha matur marang Gusti Yésus: "Para murid Panjenengan sami nerak angger-angger, awit sami nglampahi prekawis ingkang dipun awisi ing dinten Sabbat."***

***Gusti Yésus ngandika: "Apa kowé padha ora maca ing Kitab Suci, bab apa sing ditindakaké déning sénapati Dawud nalika panjenengané lan wong-wongé padha keluwèn?"***

***Panjenengané mlebu ing Pedalemané Allah, banjur nedha roti sing dicaosaké marang Gusti Allah. Semono uga para wong sing ndhèrèkaké panjenengané. Mangka miturut prenatalé Agama Yahudi, sénapati Dawud lan wong-wongé mau ora kena mangan roti kuwi; awit sing kena mangan roti kuwi mung para imam.***

***Apa kowé padha ora maca ing prenatalé Agama sing diparingaké déning Nabi Musa, yakuwi yèn saben dina Sabbath para imam kang ana ing Pedalemané Allah satemené padha nerak prenataling dina Sabbath. Éwasemono tindaké para imam kuwi ora salah.***

***Kowé Dakkandhani: Ing kéné ana sing ngluwihi Pedalemané Allah.***

***Ing Kitab Suci ana tulisan: 'Sing Dakkersakaké kuwi kawelasan, dudu kurban.' Yèn kowé ngerti temenan tegesé tulisan mau, kowé mesthi ora bakal nyalahaké wong-wong sing bener.***

***Amarga Putrané Manungsa kuwi iya sing kagungan dina Sabbath." (Matius 12:1-8).***

Sedhèrèk kula, wonten ing cariyos menika, para muridipun Gusti Yésus sami ngelih saha methik wulènipun gandum lajeng dipun dhahar. Kaleresan wonten tiyang Farisi saha ahli Torèt ingkang mirsani. Piyambakipun mboten ngélikaken para murid, nanging malahan ngélikaken Gusti Yésus, kénging menapa Gusti Yésus ngetokaken kémawon para muridipun methik wulèn gandum lajeng dipun dhahar ing dinten Sabbath. Gusti Yésus ngandika: ***Ing kéné ana sing ngluwihi Pedalemané Allah. Ing Kitab Suci ana tulisan: 'Sing Dakkersakaké kuwi kawelasan, dudu kurban.' Yèn kowé ngerti temenan tegesé tulisan mau, kowé mesthi ora bakal nyalahaké wong-wong sing bener. Amarga Putrané Manungsa kuwi iya sing kagungan dina Sabbath."***

Gusti Yésus menika minangka Gusti atas dinten Sabbath. Gusti Yésus saged nindakaken menapa kémawon wonten ing dinten Sabbath murih kesaénan saha kawilujengan umatipun. Gusti Yésus mboten badhé ngetokaken para muridipun keluwèn. Pramila saking menika, Panjenenganipun ngetokaken kémawon para muridipun methik wulèn gandum lajeng ndhahar wulèn gandum menika.

Selajengipun mangga kita mirengaken cariyos ingkang kaping kalih, ingkang ugi taksih ngéngingi dinten Sabbath. Mangga kita pirengaken sesarengan:

***Gusti Yésus banjur tindak saka ing kono menyang sinagogé.***

***Ing kono ana wong sing tangané céko siji. Ana wong sawetara sing pancèn nedya arep nggolèki salahé Gusti Yésus. Wong mau padha matur marang Gusti Yésus: "Menapa kénging nyarasaken tiyang ing dinten Sabbath?"***

***Pangandikané Gusti Yésus: "Menawa ing antaramu ana sing duwé wedhus siji, lan wedhusé mau kacemplung ing luwangan pinuju dina Sabbath, apa sing duwé wedhus mau ora nuli setiar ngentasaké wedhusé mau saka ing luwangan?"***

***Apa manungsa kuwi ajiné ora ngungkuli wedhus? Mulané kena waé nulungi wong ing dina Sabbat." (Matius 12:9-12).***

Sedhèrèk kula, wonten ing cariyos kaping kalih menika, kita kalawau mireng bilih wonten satunggaling tiyang sakit ingkang mlebet wonten ing sinagogé. Lajeng wonten tiyang-tiyang ingkang nyuwun pirsadhumateng Gusti Yésus, menapa kepareng nyarasaken tiyang sakit ing dinten Sabbat? Tiyang-tiyang menika nyuwun pirsananging namung kanggé nglepataken Gusti Yésus. Lajeng Gusti Yésus ngandika: ***"Menawa ing antaramu ana sing duwé wedhus siji, lan wedhusé mau kacemplung ing luwangan pinuju dina Sabbat, apa sing duwé wedhus mau ora nuli setiar ngentasaké wedhusé mau saka ing luwangan? Apa manungsa kuwi ajiné ora ngungkuli wedhus? Mulané kena waé nulungi wong ing dina Sabbat."***

Sedhèrèk kula, saking pangandikanipun Gusti Yésus menika kita sumerep, bilih wonten ing ngarsanipun Gusti Yésus manungsa menika kalangkung-langkung ajinipun kabandhing menapa kémawon, temah manungsa kepareng nglampahaken kesaénan tumrap manungsa sanèsipun sanadyana menika ing dinten Sabbat. Gusti Yésus karsa, supados manungsa tumindak saé saha dados berkah tumrap sesaminipun wonten ing dinten Sabbat, karena manungsa menika saèstu aji wonten ing ngarsanipun Gusti. Menawi manungsa mbetahaken pitulungan, mbetahaken katresnan, mebetahkan kawelasan, pramila kita kedah nglampahaken sedaya menika. Gusti sanget nresnani umatipun, saha Panjenenganipun tansah wonten kanggé kesaénan umatipun.. Prabu Dawud nyerat pepujèn ingkang sanget éndah, ingkang nedahaken bilih Gusti menika tansah ngarsakaken caked kaliyan umatipun, ing pundi kémawon kawontenanipun ing ngriku ugi Gusti wonten. Prabu Dawud ngandika:

***Inggih Paduka ingkang nitahaken saben péranganing badan kawula. Paduka ingkang mangun kawula wonten ing guwa-garbanipun biyung kawula.***

***Paduka kawula puji, margi enggèn kawula katitahaken élok nggumunaken. Iba élokipun sekathahing pakaryan Paduka, prekawis menika kawula akeni saèstu. (Masmur 139:13-14).***

Sedhèrèk kula, manungsa sanget aji wonten ing ngarsanipun Gusti, pramila saking menika Gusti karsa nindakaken kesaénan dhateng manungsa, ing wedal menapa kémawon mboten perduli ing dinten Sabbat utawi mboten. Gusti karsa, kita tansah ngrumaosi sih rahmatipun Gusti saha nyokuri gesang kita menika. Saha Gusti ugi karsa, supados kita ngajèni tiyang sanès, temah kita saged tumindak saé dhateng sesami, mboten perduli wedal menapa kémawon saha ing pundi kémawon. Gusti mberkathi panjenengan. Amin.

