

# *Visdomsordet*





**F**ordi vores fysiske tilstand påvirker os åndeligt, giver vor himmelske Fader os befalinger bestemt til at forbedre vores fysiske og åndelige sundhed. Som en del af gengivelsen af Jesu Kristi evangelium åbenbarede Gud til profeten Joseph Smith, hvordan vi kan passe på vores legeme, så Herrens Ånd kan være med os. Denne åbenbaring er kendt som visdomsordet. Lydighed mod denne befaling er en betingelse for at kunne blive døbt i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige. Store velsignelser bliver lovet dem, som viser deres tro ved at adlyde denne befaling.

### *Hvad er visdomsordet?*

Herren åbenbarede visdomsordet til profeten Joseph Smith. I denne åbenbaring bliver vi advaret om at afholde os fra alkohol, tobak og varme drikke, hvilket betyder kaffe og te. Senere profeter har lært os, at vi skal afholde os fra alt, som indeholder ulovlige stoffer eller skadelige og vane-dannende stoffer. Visdomsordet underviser også i, at vi skal spise kød sparsomt, og at vi skal spise korn, frugt og grøntsager.

*Til gavn for dig, åndeligt og fysisk, har Herren bedt dig om at afholde dig fra:*

- Alkohol
- Tobak
- Kaffe og te
- Ulovlige stoffer
- Andre skadelige eller vanedannende stoffer

## *Velsignelserne ved visdomsordet*

Det vil forbedre din fysiske og åndelige trivsel at holde visdomsordet. Selvom du stadig er genstand for normale helbredsudfordringer, vil lydighed mod denne befaling hjælpe dig med at have en sundere krop og et sundere sind.

I Det Nye Testamente henviser apostlen Paulus til legemet som et tempel: »Ved I ikke, at I er Guds tempel, og at Guds ånd bor i jer? Hvis nogen ødelægger Guds tempel, skal Gud ødelægge ham. For Guds tempel er helligt, og det tempel er I« (1 Kor 3:16-17).

Idet du holder visdomsordet, vil den fintfølede, følsomme og åndelige del af din personlighed blive forberedt til at modtage vejledning fra Gud. Lær at lytte til åndelige tilskyndelser og følelser. Du vil blive advaret om fare, og du vil blive vejledt af Helligånden. Din visdom og kundskab vil blive større. Du vil have større fred i sindet, forøget selvbeherskelse og en tillidsfuld indstilling til tilværelsen og fremtiden.







## *Et visdomsord*

*Denne åbenbaring, modtaget af profeten Joseph Smith i 1833, er en vejledning fra vor himmelske Fader til hans børn i dag. Det følgende er uddrag fra denne åbenbaring, som findes i Lære og Pagter, afsnit 89:*

*»Et visdomsord til gavn for ... kirken og også de hellige i Zion – givet som et princip med et løfte, og afpasset efter evnen hos de svage og de svageste blandt alle hellige ...*

*Se, sandelig så siger Herren til jer: Som følge af de onde tanker og hensigter, som er og vil findes i hjertet på rænkefulde mennesker i de sidste dage, advarer [jeg] jer ved at give jer dette visdomsord ved åbenbaring–*

*at for så vidt som nogen blandt jer drikker vin eller nogen stærk drik, se, det er ikke godt ...*

*Og videre, tobak er ikke for legemet, ej heller for maven, og er ikke godt for mennesket ...*

*Og videre, hede drikke [te og kaffe] er ikke for legemet eller maven.*

*... Alle sunde urter har Gud bestemt til menneskets helbred, fysik og nydelse –*

*Ja, også kødet af dyr og af luftens fugle har jeg, Herren, bestemt til menneskets nydelse med taksigelse; dog skal det nydes sparsomt ...*

*Alt korn er godt som føde for mennesket; ligesom også frugten fra vinstokken, det, som bærer frugt, det være sig i jorden eller over jorden ...*

*Og alle hellige, der husker at holde og efterkomme disse ord ... skal få sundhed i nævlen og marv i knoglerne*

*og skal finde visdom og store skatte af kundskab, endog skjulte skatte,*

*og skal løbe og ikke blive trætte, og skal gå og ikke blive matte.*

*Og jeg, Herren, giver dem et løfte om, at dødens engel skal gå forbi dem, ligesom Israels børn, og ikke slå dem ihjel. Amen«  
(Lære og Pagter 89:1, 3-5, 8-10, 12, 16, 18-21).*







## *At afholde sig fra skadelige stoffer*

Hvis du ryger, indtager kaffe, te, ulovlige stoffer eller andre skadelige og vanedannende stoffer, så stop nu. Du vil blive velsignet med et sundere legeme og sjæl. Nogle mennesker har udviklet vaner eller afhængighed af noget, der kan være vanskeligt at holde op med. Hvis du har svært ved at afholde dig fra disse vanedannende stoffer, så bed til Gud i bøn om at hjælpe dig med at erstatte skadelige tanker, aktiviteter og fristelser med opløftende, sunde påvirkninger. Efterhånden som du fylder dit liv med det, som er positivt, vil der være mindre plads til det skadelige og negative. Følgende forslag kan være en hjælp:

- Beslut dig for at holde op. Bed og fast med overbevisning om, at Herren vil hjælpe dig med at overvinde din afhængighed.
- Studér skrifterne. Lær nogle skriftsteder udenad og fremsig dem tit. De vil give dig åndelig styrke.
- Bed om en præstedømmevelsignelse for at hjælpe dig med at modstå fristelsen.
- Skil dig af med alle skadelige stoffer og få ikke fat på flere.

*Bliv ved med at prøve!*

*Efterhånden som du anvender forsoningen i dit liv, vil Herren hjælpe dig, selv når din fremgang synes langsom.*

- Skriv en liste over tidspunkter, steder og situationer, hvor du er fristet til at bryde visdomsordet. Tal med dine forældre, din ægtefælle, missionærene og andre venner om, hvordan du kan undgå det, som står på din liste. Find fx nye former for tidsfordriv eller hobbyer, hvor du ikke bliver fristet. Lyt til opløftende musik, tjen andre, læs gode bøger eller dyrk motion, når du bliver fristet.
- Deltag i Kirkens aktiviteter. Du vil komme tættere på Herren og have forøget styrke til at overvinde din lyst til skadelige stoffer.
- Deltag i en passende støttegruppe eller få professionel hjælp.
- Glem aldrig, at Herren vil hjælpe dig, når du stoler på ham. At afholde sig fra disse stoffer kan være meget svært, og nogle mennesker falder måske i mere end én gang, før de holder helt op. Bliv ved med at prøve og mist aldrig håbet.

Ved at være ydmyg, ærlig og påkalde Gud og andre om hjælp kan du overvinde dine afhængigheder gennem Jesu Kristi forsoning.

Efterhånden som du efterlever visdomsordet, vil de velsignelser, som Herren har lovet, blive dine.







## YDERLIGERE STUDIUM

De følgende spørgsmål og skriftsteder vil hjælpe dig med at lære mere om principperne i denne brochure. Fodnoter og krydshenvisninger i skrifterne vil henvise dig til yderligere afsnit og hjælpe-kilder, der omhandler disse principper.

### Hvorfor skal jeg passer på med, hvad jeg indtager?

Ordsprogenes Bog 20:1 (Bibelen, Det Gamle Testamente)

1 Korintherbrev 3:16-17 (Bibelen, Det Nye Testamente)

1 Korintherbrev 6:19-20 (Bibelen, Det Nye Testamente)

Lære og Pagter 89 (missionærene eller et medlem af Kirken kan hjælpe dig med at få et eksemplar af Lære og Pagter. Du kan også gå til [www.mormon.org/dan](http://www.mormon.org/dan) og finde den online).

»Visdomsordet«, *Tro mod sandheden* (missionærene eller et medlem af Kirken kan hjælpe dig med at få et eksemplar af denne bog. Du kan også finde den online på [www.mormon.org/dan](http://www.mormon.org/dan)).

### Hvilke åndelige og timelige velsignelser kan der komme af at adlyde Guds befalinger for min sundhed?

Daniels Bog 1:3-20 (Bibelen, Det Gamle Testamente)

### Hvordan vil Herren styrke mig, når jeg er fristet?

Mosija 5:2 (Mormons Bog, side 174)

Mosija 7:33 (Mormons Bog, side 180)

Alma 13:27-29 (Mormons Bog, side 274)

Eter 12:27 (Mormons Bog, side 584)

## Hvad skal jeg gøre?

- Fortsæt med at læse Mormons Bog.

Foreslåede læsesteder: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Efterlev visdomsordet. Bed om hjælp til at holde denne befaling. Sæt mål for at forbedre dit fysiske og åndelige helbred ved at undgå skadelige stoffer og ved at fokusere på en passende diæt og andre sunde fremgangsmåder.
- Gå i kirke denne søndag.
- Fortsæt med forberedelsen til dåb.

Dåbsdato: \_\_\_\_\_

- Besøg [www.mormon.org/dan](http://www.mormon.org/dan) for at lære mere om Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige.
- Fortsæt med at mødes med missionærerne for at lære mere om, hvordan Guds befalinger kan velsigne dit liv.

Næste aftale: \_\_\_\_\_

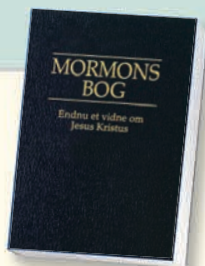
Missionærernes navne og telefonnummer:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## JESU KRISTI KIRKE

AF SIDSTE DAGES HELLIGE

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

### Billederne i brochuren

Forside, side 5, 6, 9, 10, 14 af Jan Friis. © Henrik Als  
Side 2, detalje fra Broder Joseph, af David Lindsley. © David Lindsley

© 2007 Intellectual Reserve, Inc. Alle rettigheder forbeholdes. Printed in Germany. Engelsk original godkendt: 2/06. Godkendt til oversættelse: 2/06. Oversættelse af *The Word of Wisdom*. Danish.

DANISH



4 0201129110 9

01129 110