

O

# Λόγος Σοφίας





**Ε**πειδή η φυσική κατάστασή μας, μας επηρεάζει πνευματικά, ο Επουράνιος Πατέρας μας δίνει εντολές σχεδιασμένες να βελτιώσουν τη φυσική και πνευματική υγεία μας. Ως μέρος της Αποκαταστάσεως του ευαγγελίου του Ιησού Χριστού, ο Θεός αποκάλυψε στον Προφήτη Τζόζεφ Σμιθ πώς μπορούμε να φροντίσουμε το σώμα μας, έτσι ώστε να είναι μαζί μας το Πνεύμα του Κυρίου. Αυτή η αποκάλυψη είναι γνωστή ως ο Λόγος Σοφίας. Η υπακοή στην εντολή αυτή είναι ένα απαιτούμενο για το βάφτισμα στην Εκκλησία του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών. Έχει υποσχεθεί μεγάλες ευλογίες σε αυτούς που δείχνουν την πίστη τους υπακούοντας αυτήν την εντολή.

### *Tι είναι ο Λόγος Σοφίας;*

Ο Κύριος αποκάλυψε το Λόγο Σοφίας στον Προφήτη Τζόζεφ Σμιθ. Στην αποκάλυψη αυτή προειδοποιούμαστε να απέχουμε από το αλκοόλ, τον καπνό και τα καντά ποτά, δηλαδή τον καφέ και το τσάι. Κατοπινοί προφήτες έχουν διδάξει ότι δε θα πρέπει να χρησιμοποιούμε οτιδήποτε περιέχει ναρκωτικά ή βλαβερές και εθιστικές ουσίες. Ο Λόγος Σοφίας

*Για την πνευματική και φυσική ενεργεσία σας, ο Κύριος σας ζητά να απέχετε από:*

- Αλκοόλ
- Καπνό
- Καφέ και τοάι
- Παράνομες χημικές ουσίες και ναρκωτικά
- Άλλες επιβλαβείς ή εθιστικές ουσίες

διδάσκει επίσης ότι θα πρέπει να τρώμε με φειδώ το κρέας και πως θα πρέπει να τρώμε δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.

## *Ευλογίες από το Λόγο Σοφίας*

Όταν τηρούμε το Λόγο Σοφίας, θα βελτιώσουμε τη φυσική και πνευματική μας κατάσταση. Μολονότι μπορεί η υγεία σας να είναι ακόμα καλή, η υπακοή στην εντολή αυτή θα σας βοηθήσει να έχετε ένα υγιέστερο σώμα και νου.

Στην Καινή Διαθήκη, ο Απόστολος Παύλος αναφέρεται στο σώμα ως ένα ναό: «Δεν ξέρετε ότι είστε ναός του Θεού, και το Πνεύμα του Θεού κατοικεί μέσα σας; Αν κάποιος φθείρει τον ναό του Θεού, τούτον θα τον φθείρει ο Θεός επειδή ο ναός του Θεού είναι άγιος, ο οποίος είστε εσείς» (Προς Κορινθίους Α' 3:16-17).

Καθώς τηρείτε το Λόγο Σοφίας, το ευγενές, ευαίσθητο, πνευματικό τμήμα της φύσης σας θα προετοιμαστεί να λάβει καθοδήγηση από το Θεό. Μάθετε να αφογκράζεστε πνευματικές παροτρύνσεις και συναισθήματα. Θα προειδοποιηθείτε για τους κινδύνους και θα καθοδηγηθείτε από το Άγιο Πνεύμα. Η σοφία και η γνώση σας θα αυξηθεί. Θα έχετε μεγαλύτερη ειρήνη του νου, αυξημένο αυτοέλεγχο και μια στάση γεμάτη αυτοπεποίθηση απέναντι στη ζωή και στο μέλλον.





## Ἐνας Λόγος Σοφίας

Η αποκάλυψη αυτή που έλαβε ο Προφήτης Τζόζεφ Σμιθ το 1833, αποτελεί καθοδήγηση από τον Επουράνιο Πατέρα μας προς τα παιδιά Του σήμερα. Παρακάτω δίνονται αποσπάσματα από την αποκάλυψη αυτή, η οποία μπορεί να βρεθεί στο Διδαχή και Διαθήκες, τμήμα 89:

«Ο ΛΟΓΟΣ ΣΟΦΙΑΣ, προς όφελος... της εκκλησίας, και επίσης των αγίων της Σιών...

»Δοσμένος ως θεομός με υπόσχεση, προσαρμοσμένος στη δυνατότητα του αδύναμου και του αδυναμότερου απ' όλους τους αγίους.

»Ιδέστε, αληθινά, έτοι λέει ο Κύριος σε σας: Σαν συνέπεια της πανουργίας και σκευωρίας που επικρατούν και θα επικρατούν στις καρδιές των συνωμοτών κατά τις τελευταίες ημέρες, ...σας ζαναπροειδοποιώ, δίνοντάς σας αυτόν το λόγο σοφίας με αποκάλυψη-

»Ότι αν κανείς από εσάς πίνει κρασί ή ιοχυρό ποτό, ιδέστε δεν είναι καλό.

»Και πάλι, ο καπνός δεν είναι για το σώμα, ούτε για την κοιλιά, και δεν είναι καλός για τον άνθρωπο.

»Και πάλι, τα καντά ποτά [τοάι και καφές] δεν είναι για το σώμα ή την κοιλιά.

»...Όλα τα ωφέλιμα βότανα ο Θεός τα έχει ορίσει για τον οργανισμό, τη φύση, και τη χρήση του ανθρώπου.

»Μάλιστα, επίσης τη σάρκα των ζώων και των πτηνών του ουρανού, εγώ, ο Κύριος, έχω ορίσει για τη χρήση του ανθρώπου με δοξολογία. Ωστόσο, πρέπει να χρησιμοποιούνται αραιά.

»Όλα τα δημητριακά είναι καλά για τροφή του ανθρώπου, όπως επίσης ο καρπός της αμπέλου. Εκείνο που παράγει καρπό, είτε μέσα στο έδαφος είτε επάνω από το έδαφος.

»Και όλοι οι άγιοι που θυμούνται να τηρούν και να εφαρμόζουν αυτά τα λόγια,...θα έχουν υγεία στον ομφαλό τους και μυελό στα οστά τους.

»Και θα βρούν σοφία και μεγάλους θησαυρούς γνώσεων, αυτούς τους κρυμμένους θησαυρούς.

»Και θα τρέχουν και δε θα αποκάμνουν, και θα βαδίζουν και δε θα ατονούν.

»Και εγώ, ο Κύριος, τους δίνω υπόσχεση, ότι ο καταστροφέας άγγελος θα τους προσπεράσει, όπως τα τέκνα του Ισραήλ, και δε θα τους θανατώσει. Αμήν» (Διδαχή και Διαθήκες 89:1, 3-5, 8-10, 12, 16, 18-21).





## *Να σταματήσουμε τη χρήση βλαβερών ουσιών*

Εάν κάνετε χρήση καπνού, αλκοόλ, καφέ, τσαγιού, παράνομων χημικών ουσιών και ναρκωτικών ή άλλων βλαβερών και εθιστικών ουσιών, σταματήστε τώρα. Θα ευλογηθείτε με ένα υγιέστερο σώμα και πνεύμα. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν αναπτύξει συνήθειες ή έξεις απέναντι σε κάποιες ουσίες και δυσκολεύονται να σταματήσουν τη χρήση τους. Εάν δυσκολεύεστε να σταματήσετε τις ουσίες αυτές οι οποίες δημιουργούν συνήθεια, ζητήστε από το Θεό με προσευχή να σας βοηθήσει να αντικαταστήσετε σκέψεις, δραστηριότητες και πειρασμούς που κάνουν κακό, με εξυψωτικές, ωφέλιμες επιρροές.

Καθώς θα γεμίζετε τη ζωή σας με αυτό που είναι θετικό και εξυψωτικό, θα υπάρχει λιγότερος χώρος για εκείνο που είναι βλαβερό και αρνητικό. Αυτά που προτείνονται παρακάτω, θα σας βοηθήσουν:

- Αποφασίστε να εγκαταλείψετε βλαβερά πράγματα. Προσευχηθείτε και νηστέψτε με την πεποίθηση ότι ο Κύριος θα σας βοηθήσει να υπερνικήσετε αυτό στο οποίο έχετε εθιστεί.

*Eξακολουθήστε να προσπαθείτε! Καθώς εφαρμόζετε την Εξιλέωση στη ζωή σας, ο Κύριος θα σας βοηθήσει, ακόμα και αν η πρόοδός σας φαίνεται αργή.*

- Μελετήστε τις γραφές. Απομνημονεύστε εδάφια και απαγγέλλετε τα συχνά. Θα σας δώσουν πνευματική δύναμη.
- Ζητήστε μια ευλογία ιεροσύνης για να σας βοηθήσει να αντισταθείτε στον πειρασμό.
- Διώξτε μακριά τις βλαβερές ουσίες και μην τις παίρνετε πια.
- Γράψτε τις φορές, τους χώρους και τις περιοτάσεις όπου μπαίνετε σε πειρασμό να παραβιάσετε το Λόγο Σοφίας. Μιλήστε στους γονείς, στον/στη σύζυγο, στους ιεραπόστολους και σε άλλους φίλους που εμπιστεύεστε για το πώς μπορείτε να αποφύγετε τα όσα έχετε γράψει στον κατάλογό σας. Για παράδειγμα, βρείτε νέες δραστηριότητες ή χόμπι όπου δε θα μπείτε σε πειρασμό. Ακούστε εξυφωτική μουσική, υπηρετήστε τους άλλους, διαβάστε ωφέλιμα βιβλία ή ασκηθείτε όταν μπαίνετε σε πειρασμό.
- Να συμμετέχετε σε δραστηριότητες της Εκκλησίας. Θα έρθετε κοντύτερα στον Κύριο και θα έχετε αυξημένη δύναμη να υπερνικήσετε τις επιθυμίες σας για βλαβερές ουσίες.
- Συμμετέχετε σε μια ομάδα παροχής στήριξης ή λάβετε επαγγελματική βοήθεια.
- Μην ξεχνάτε ποτέ ότι ο Κύριος θα σας βοηθήσει καθώς Τον εμπιστεύεστε. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να διακόψετε να παίρνετε αυτές τις ουσίες και ορισμένοι άνθρωποι ίσως να επανέλθουν σε παλιές συνήθειες περισσότερες από μία φορά

προτού σταματήσουν εντελώς. Εξακολουθήστε να προσπαθείτε να μην χάνετε ποτέ την ελπίδα σας. Με το να είστε ταπεινοί, έντιμοι και να προστρέχετε στο Θεό και στους άλλους για βοήθεια, μπορείτε να υπερνικήσετε τον εθισμό σας μέσω της Εξιλέωσης του Ιησού Χριστού.

Καθώς ζείτε το Λόγο Σοφίας, θα είναι δικές σας οι ευλογίες που έχει υποσχεθεί ο Κύριος.

### *Στόχοι και σχέδια*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Επιπρόσθετη μελέτη**

Οι παρακάτω ερωτήσεις και γραφές θα σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα για τις αρχές σ' αυτό το φυλλάδιο. Οι υποσημειώσεις και οι παραπομπές στις γραφές θα σας παραπέμψουν σε επιπλέον εδάφια και πηγές σχετικά με τις αρχές αυτές.

### **Γιατί πρέπει να προσέχω τι βάζω στο σώμα μου;**

Παροιμίες 20:1 (Βίβλος, Παλαιά Διαθήκη)

Προς Κορινθίους Α' 3:16-17 (Βίβλος, Καινή Διαθήκη)

Προς Κορινθίους Α' 6:19-20 (Βίβλος, Καινή Διαθήκη)

Διδαχή και Διαθήκες 89 (Οι ιεραπόστολοι ή ένα μέλος της Εκκλησίας μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε ένα αντίτυπο του Διδαχή και Διαθήκες. Μπορείτε, επίσης, να πάτε στο [www.mormon.org/ell](http://www.mormon.org/ell) για να το βρείτε στο Διαδίκτυο.)

«Λόγος Σοφίας», Αληθινοί στην πίστη (Οι ιεραπόστολοι ή ένα μέλος της Εκκλησίας μπορούν να σας βοηθήσουν να λάβετε ένα αντίτυπο αυτού του βιβλίου.

Μπορείτε, επίσης, να το βρείτε στο Διαδίκτυο, στο [www.mormon.org/ell](http://www.mormon.org/ell).)

### **Ποιες πνευματικές και υλικές ευλογίες μπορούν να προέλθουν όταν υπακούω τις εντολές του Θεού για την υγεία μου;**

Δανιήλ 1:3-20 (Βίβλος, Παλαιά Διαθήκη)

### **Πώς θα με ενδυναμώσει ο Κύριος όταν μπαίνω σε πειρασμό;**

Μωσία 5:2 (Βιβλίο του Μόρμον, σελίδα 143)

Μωσία 7:33 (Βιβλίο του Μόρμον, σελίδα 148)

Αλμα 13:27-29 (Βιβλίο του Μόρμον, σελίδα 228)

Εθέρ 12:27 (Βιβλίο του Μόρμον, σελίδα 500)

# Τι θα πρέπει να κάνω;

- Εξακολουθήστε να διαβάζετε το Βιβλίο του Μόρμον. Προτεινόμενα για διάβασμα:



- Να ζέίτε το Λόγο Σοφίας. Να προσεύχεστε για βοήθεια ώστε να τηρήσετε αυτή την εντολή. Ορίστε στόχους για να βελτιώσετε τη φυσική και πνευματική υγεία σας, αποφεύγοντας επιβλαβείς ουσίες και επικεντρωνόμενοι στη σωστή διαιτητική διατροφή και άλλες υγιεινές πρακτικές.
- Παρενρεθείτε στην εκκλησία αυτή την Κυριακή.
- Εξακολουθήστε να προετοιμάζεστε για τη βάφτιση.  
Ημερομηνία βάφτισης:
- Επισκεφθείτε το [www.mormon.org/ell](http://www.mormon.org/ell) για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την Εκκλησία του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών.
- Εξακολουθήστε να συναντιέστε με τους ιεραπόστολους ώστε να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορούν να ευλογήσουν οι εντολές του Θεού τη ζωή σας.

Νέα συνάντηση:

Ονόματα ιεραποστόλων και αριθμός τηλεφώνου:

Η ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΟΥ  
**ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ**  
ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΩΝ  
ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

**[www.mormon.org/ell](http://www.mormon.org/ell)**

GREEK



## Εικονογράφηση

Εξώφυλλο, 5, 6, 9, 10, 14. © Frank Helmrich

Σελίδα 2, λεπτομέρεια από το Αδελφός Τζάζεφ, υπό Ντέιβιντ Λιντοεϊ. © David Lindsley

© 2007 υπό Intellectual Reserve, Inc. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα. (*The Word of Wisdom Greek*)  
2/06 (2/06) Printed in Germany