ज्ञान के शब्द

क्योंकि हमारी शारीरिक अवस्था हमें आत्मिकरूप से प्रभावित करती है, इसलिए हमारे स्वर्गीय पिता ने आज्ञाओं को हमारे शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के अनुरूप बनाया है । यीशु मसीह के सुसमाचार की पुनःस्थापना के भाग के तौर पर, परमेश्वर ने भविष्यवक्ता जोसफ स्मिथ को प्रकट किया था कि कैसे हम अपने शरीरों की देखभाल कर सकते हैं ताकि प्रभु की आत्मा हमारे साथ रह सके । यह प्रकटीकरण ज्ञान के शब्द के नाम से जाना जाता है । अन्तिम-दिनों के सन्तों का यीशु मसीह के गिरजाघर में बपतिस्मे के लिये इस आज्ञा के प्रति ईमानदार होने की आवश्यकता होती है । उन के लिए महान आशीषों का वादा किया गया है जो इस आज्ञा के प्रति विश्वास दिखाकर इसका पालन करते हैं ।

ज्ञान के शब्द क्या हैं?

प्रभु ने भविष्यवक्ता जोसफ स्मिथ को ज्ञान के शब्द प्रकट किए थे । इस प्रकटीकरण में हमें शराब, तम्बाकू गर्म पेय अर्थात चाय और कॉफी जैसे पदार्थो का सेवन न करने की चेतावनी दी गई है । बाद में, भविष्यवक्ताओं ने सीखाया कि हमें ऐसा कोई भी पदार्थ जिसमें गैरकानूनी दवाएं या हानिकारक और लत लगाने वाले पदार्थ होते हैं, नहीं लेने चाहिए । ज्ञान के शब्द हमें सीखाते हैं कि हमें मांसाहारी भोजन कम खाना चाहिए और कि हमें अनाज, फल, और सब्जियां खानी चाहिए ।

आपके शारीरिक और आत्मिक लाभ के लिए, प्रभु आपको इन से दूर रहने को कहता है :

- *शराब*
- *तम्बाकू*
- *चाय और कॉफी*
- *गैरकानूनी दवाएं*
- *अन्य हानिकारक या लत लगाने वाले पदार्थ*

ज्ञान के शब्द की आशीषें

ज्ञान के शब्द का पालन करने से आपके शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य में सुधार होगा । यद्यपि आप स्वास्थ्य की आम चुनौतियों के आधीन रहेंगे, फिर भी इस आज्ञा का पालन करने से आपको अधिक स्वस्थ शरीर और दिमाग मिलने में सहायता मिलेगी ।

नया नियम में प्रेरित पौलुस ने शरीर को एक मन्दिर से संदर्भ किया थाः ''क्या तुम नहीं जानते कि तुम परमेश्वर का मन्दिर हो, और परमेश्वर का आत्मा तुम में वास करता है ? यदि कोई परमेश्वर के मन्दिर को नष्ट करेगा तो परमेश्वर उसे नष्ट करेगा, क्योंकि परमेश्वर का मन्दिर पवित्र है, और वह तुम हो'' (1 कुरिन्थियों 3:16–17)।

जब आप ज्ञान के शब्द का पालन करते हैं, आपके स्वभाव के नाजुक, संवेदनशील, आत्मिक भाग परमेश्वर से मार्गदर्शन पाने के लिए तैयार रहेंगे । आत्मिक प्रोत्साहन और भावनाओं को सुनना सीखें । आप खतरों से सावधान किए जाओगे और पवित्र आत्मा के द्वारा मार्गदर्शन पाओगे । आपका विवेक और ज्ञान बढ़ेगा । आपको महान शान्ति मिलेगी, आपका स्वयं पर नियंत्रण बढ़ेगा, और जीवन और भविष्य के प्रति आत्म-विश्वासपूर्ण व्यवहार होगा ।

ज्ञान के शब्द

1833 में जोसफ स्मिथ को मिला यह प्रकटीकरण, हमारे स्वर्ग के पिता का आज अपने बच्चों के लिए एक निर्देशन है । निम्नलिखित इस प्रकटीकरण के अंश हैं जो सिद्धान्त और अनुबन्ध, खण्ड 89 में पाए जाते हैं:

“ज्ञान के शब्द, गिरजाघर ..., और सिय्योन में सन्तों के लिए भी लाभकारी ...

“वादे के साथ सिद्धान्त के तौर पर दिया, दुर्बल और सबसे दुर्बल सन्त की क्षमता को भी अनुकूल कर देता है । ...

“देखो, प्रभु तुमसे इस प्रकार कहता है: बुराइयों और योजनाओं के परिणाम स्वरूप जो षडयंत्रकारी मनुष्यों के हृदयों में है और अन्त के दिनों में पाई जाएगी, मैं ... तुम्हें, ये ज्ञान के शब्द के प्रकटीकरण द्वारा पहले से चेतावनी देता हूं —

“जहां तक कि तुम से कोई भी मनुष्य मदिरा या मद्य को पीता है, देखो यह अच्छा नहीं । ...

“और फिर, तम्बाकू शरीर के लिए अच्छा नहीं, न ही पेट के लिए, यह आदमी के लिए अच्छा नहीं । ...

“और फिर, गर्म पेय [चाय और कॉफी] शरीर के लिए अच्छे नहीं हैं ।

“... सभी पौष्टिक जड़ी-बूटियों को परमेश्वर ने विधान, प्रकृति और मनुष्य के उपयोग के लिए अभिषेक किया है । ...

“हां, जानवरों और हवा के पक्षियों के मांस को भी, मुझ, प्रभु ने, धन्यवाद के साथ मनुष्य के उपयोग के लिए अभिषेक किया है; यद्यपि इनका उपयोग किफ़ायत से किया जाना चाहिए । ...

“सारे अनाज इन्सान के भोजन के लिए अच्छे हैं; जैसे लता के फल भी; जोकि फल उत्पन्न करती है, चाहे जमीन में या जमीन के उपर । …

“और सभी सन्त जो इन वचनों का पालन करना याद रखते हैं और इनके कहे अनुसार करते हैं … अपनी नाभि में स्वास्थ्य और अपनी हड्डियों में मज्जा पा सकते हैं;

“और ज्ञान और विवेक का खजाना, यहां तक कि छुपा हुआ खजाना भी पा सकते हैं;

“और दौड़ेंगे और थकेंगे नहीं, और चलेंगे और कमजोरी महसूस नहीं करेंगे ।

“और मैं, प्रभु, उन्हें से वाचा बन्धता हूं, कि विनाश का दूत उनके पास से गुजर जायेगा, जैसे इस्राएल के बच्चों के पास से गुजारा था, और उन्हें मारा नहीं । आमीन” (सिद्धान्त और अनुबन्ध 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21) ।

हानिकारक पदार्थों की लत छोड़ना

यदि आप शराब, तम्बाकू चाय, कॉफी, गैरकानूनी दवाएं या अन्य हानिकारक और लत लगाने वाले पदार्थों, का प्रयोग करते हैं, तो इन्हें तुरन्त छोड़ दें । आप अधिक स्वस्थ शरीर और आत्मा से आशीषित होंगे । कुछ लोग पदार्थों की बुरी आदतों के इतने आदी होते हैं या उनका स्वभाव ऐसा बन जाता है कि उन्हें इसे छोड़ने में परेशानी होती है । यदि आपको इन लत लगाने वाले पदार्थों को छोड़ने में कठिनाई होती हो, तो परमेश्वर से प्रार्थना करें ताकि वह आपके हानिकारक विचारों, गतिविधियों, और प्रलोभनों को हितकर शक्ति में बदल दे । जब आप अपने जीवन को स्कारात्मक और उपर उठाने वाली बातों से भर देते हैं, तो हानिकारक और नकारात्मक बातों के लिए जगह कम होगी । निम्मिलिखित सुझाव आपकी सहायता करेंगे :

> *कोशिश करते रहिये ! जब आप प्रायश्चित को अपने जीवन में लागू करते हैं, प्रभु आपकी सहायता करेगा, बेशक आपका विकास धीमा प्रतीत होता हो ।*

- छोड़ने का दृढ़ निश्चय करें । भरोसे के साथ उपवास और प्रार्थना करें कि प्रभु आपकी बुरी आदतों पर विजय पाने में मदद करेगा ।
- धर्मशास्त्रों का अध्ययन करें । अध्यायों को स्मरण करें और लगातार उनको दोहराएं । वे आपको आत्मिक शक्ति देंगे ।
- प्रलोभन का सामना करने में मदद के लिए पौरोहित्य आशीष की मांग करें ।
- हानिकारक पदार्थों को नष्ट कर दें, और दोबारा प्राप्त न करें ।

- उन समयों, स्थानों, और परिस्थितियों की सूची बनाएं जो आपको ज्ञान के शब्द का उल्लंघन करने का प्रलोभन देते हैं। अपने माता-पिता, अपनी पत्नी या पति, प्रचारकों, और अन्य भरोसेमंद मित्रों से बातें करें कि आप किस प्रकार अपनी सूची की उन चीजों से बच सकते हो। उदाहरण के लिए, समय बीताने का नया तरीका या शौक खोजें जो आपको प्रलोभन में न डालता हो। आत्मिक संगीत सुनें, दूसरों की सेवा करें, हितकर पुस्तकें पढ़ें, या जब आप प्रलोभित होते हों तो व्यायाम करें।

- गिरजाघर गतिविधियों में भाग लें। आप प्रभु के अधिक निकट होगे और हानिकारक पदार्थों को लेने की इच्छाओं पर विजय पाने में अतिरिक्त बल प्राप्त करोगे।

- उचित सहारा देने वाले समुह से जुड़ें या व्यवसायिक सहायता प्राप्त करें।

- कभी न भूलें कि प्रभु आपकी मदद करता है जब आप उसपर भरोसा करते हो। इन पदार्थों को छोड़ना बहुत मुश्किल हो सकता है, और कुछ लोग पूरानी आदतों को पूरी तरह से छोड़ने से पहले, कई बार इन्हें फिर से अपनाते हैं। कोशिश करते रहें, और कभी भी उम्मीद न छोड़ें।

विनम्र और ईमानदार होकर और परमेश्वर और दूसरों को सहायता के लिए प्रार्थना करके, आप अपनी बुरी आदतों पर यीशु मसीह के प्रायश्चित द्वारा विजय पा सकते हैं।

जब आप ज्ञान के शब्द जीते हैं, प्रभु द्वारा वादा की गई आशीषें आपकी होंगी।

लक्ष्य और योजनाएं

अतिरिक्त अध्ययन

निम्नलिखित प्रश्न और धर्मशास्त्र आपको इस पुस्तिका के सिद्धान्तों के बारे में अधिक जानने में सहायता करेंगे । धर्मशास्त्रों में टिप्पणियां और टीकाएं इन सिद्धान्तों के विषय में अतिरिक्त अध्यायों और स्रोतों को संदर्भ करेंगे ।

मेरे शरीर के भीतर क्या जाता है, का मुझे क्यों ध्यान रखना चाहिए ?

नीतिवचन 20:1 (बाईबल, पुराना नियम)

1 कुरिन्थियों 3:16–17 (बाईबल, नया नियम)

1 कुरिन्थियों 6:19–20 (बाईबल, नया नियम)

सिद्धान्त और अनुबन्ध 89 (प्रचारक या गिरजाघर का सदस्य आपकी सिद्धान्त और अनुबन्ध की प्रति लेने में मदद कर सकता है । इसे ओनलाइन पाने के लिए आप www.mormon.org पर भी जा सकते हैं) ।

"ज्ञान के शब्द," *विश्वास के प्रति सच्चा* (प्रचारक या गिरजाघर का सदस्य इस की प्रति पाने में मदद कर सकता है । इसे आप www.mormon.org पर ओनलाइन भी पा सकते हैं) ।

परमेश्वर की आज्ञाओं का पालन करने पर मेरे स्वास्थ्य को क्या आत्मिक और संसारिक आशीषें मिल सकती हैं?

दानिय्येल 1:3–20 (बाईबल, पुराना नियम)

प्रभु मुझे शक्ति कैसे देगा जब मैं प्रलोभन में पड़ता/पड़ती हूं ?

मूसायाह 5:2 (मॉरमन की पुस्तक, पृष्ठ 134)

मूसायाह 7:33 (मॉरमन की पुस्तक, पृष्ठ 138)

अलमा 13:27–29 (मॉरमन की पुस्तक, पृष्ठ 213)

एथर 12:27 (मॉरमन की पुस्तक, पृष्ठ 460)

मुझे क्या करना चाहिए ?

- मॉरमन की पुस्तक का अध्ययन जारी रखें ।

  प्रस्तावित अध्ययनः ______________________

  ____

- ज्ञान के शब्द को जीयें । इस आज्ञा का पालन करने में मदद के लिए प्रार्थना करें । अपने शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए, हानिकारक पदार्थों को न लें और उचित भोजन और अन्य स्वास्थ्यवर्धक आदतों पर केन्द्रीत होने के लक्ष्यों को बनाएं ।

- इस रविवार गिरजाघर जायें ।

- बपतिस्मे के लिए तैयारी करना जारी रखें ।

  बपतिस्मे की तिथि : ______________________

- अन्तिम-दिनों के सन्तों का यीशु मसीह का गिरजाघर के बारे में अधिक जानने के लिये www.mormon.org को देखें ।

- परमेश्वर की आज्ञाएं आप के जीवन को कैसे आशीषित कर सकती हैं, के बारे में अधिक सीखने के लिये प्रचारकों से मिलना जारी रखें ।

  अगली नियुक्ति : ______________________

  प्रचारकों के नाम और फोन नबंर :

  ____

  ____

  ____

अन्तिम-दिनों के सन्तों का
यीशु मसीह
का गिरजाघर

www.mormon.org

HINDI
4 02011 93294 1
01193 294

चित्र श्रेय
पृष्ठ 2, विवरण भाई जोसफ में से, डेविड लिन्डस्ले द्वारा । © डेविड लिन्डस्ल
पृष्ठ 9 © गेटी चित्र

© 2007 by Intellectual Reserve, Inc. द्वारा सर्वाधिकार सुरक्षित । भारत में छपी ।
अंग्रेजी अनुमतिः 11/05 । अनुवाद अनुमतिः 11/05 । *The Word of Wisdom* का अनुवाद । Hindi । 01193 294