

Vísdomsorðið





Himneskur faðir gefur okkur boðorð sem eru ætluð til að bæta líkamlega og andlega heilsu okkar, vegna þess að líkamlegt ástand okkar hefur áhrif á andríki okkar. Guð opinberaði Joseph Smith, sem hluta af endurreisn fagnaðarerindis Jesú Krists, hvernig við eigum að hirða líkama okkar svo að andi Drottins geti verið með okkur. Sú opinberun er þekkt sem Vísdomsorðið. Hlýðni við boðorð þetta er skilyrði fyrir skírni í Kirkju Jesú Krists hinna Síðari daga heilögu. Þeim sem sýna trú og halda þetta boðorð er heitið miklum blessunum.

Hvað er Vísdomsorðið?

Drottinn opinberaði spámanninum Joseph Smith Vísdomsorðið. Í þessari opinberun erum við hvött til að forðast áfengi, tóbak og heita drykki, sem eru kaffi og te. Síðari daga spámenn hafa sagt að við ættum ekki að neyta einhverra ólöglegra lyfja eða skaðlegra og ánetjandi efna. Vísdomsorðið kennir einnig að við ættum að neyta kjötmetis hóllega og borða kornmeti, ávexti og grænmeti.

Þér til andlegrar og líkamlegrar hagsældar, þá biður Drottinn þig að forðast:

- Áfengi
- Tóbak
- Kaffi og te
- Ólögleg lyf
- Önnur skaðleg og ánetjandi efni

Blessanir Vísdomsorðisins

Ef við höldum Vísdomsorðið, munum við bæta líkamlegt og andlegt ástand okkar. Þótt við séum eftir sem áður háð eðlilegum áskorunum um heilsufar, mun hlýðni við boðorð þetta stuðla að betri líkamlegri og hugarfarslegri heilsu.

Í Nýja testamentinu segir Páll postuli líkamann vera musteri: „Vitið þér eigi, að þér eruð musteri Guðs og að andi Guðs býr í yður? Ef nokkur eyðir musteri Guðs, mun Guð eyða honum, því að musteri Guðs er heilagt, og þér eruð það musteri“ (1 Kor 3:16–17).

Þegar við höldum Vísdomsorðið, mun hinn fínlegi og næmi eðlisþáttur okkar verða búinn undir það að taka á móti leiðsögn frá Guði. Lærið að hlusta á andlegan innblástur og andlegar tilfinningar. Þið munuð þá hljóta aðvaranir gegn hættum og njóta leiðsagnar heilags anda. Þið munum vaxa að visku og þekkingu. Þið munuð hljóta aukna hugarró, aukna sjálfstjórn og fullvissu um lífið og framtíð ykkar.





Vísdomsorðið

Þessi opinberun var veitt spámanninum Joseph Smith árið 1833 og er leiðsögn himnesks föður til barna hans á okkar tímum. Eftirfarandi er útdráttur úr þessari opinberun, sem er í Kenningu og sáttmálum 89:

„Vísdomsorðið, til heilla fyrir . . . kirkjuna og einnig hina heilögu í Síon. . . .

Gefið sem regla með fyrirheiti, sniðið eftir getu hinna veiku og veikustu allra heilagra, sem eru eða hægt er að kalla heilaga. . . .

Sjá, sannlega segir Drottinn svo við yður: Sökum illsku og klækja, sem finnast og munu finnast í hjörtum undirhyggju-manna á síðustu dögum, hef ég . . . [aðvarað] yður með því að gefa yður þetta vísdomsorð með opinberun –

Að ef einhver maður drekkur vín eða sterka drykki meðal yðar, sjá, þá er það [ekki] gott. . . .

Og enn fremur, tóbak er ekki ætlað líkamanum og ekki heldur maganum, og er mönnum ekki hollt. . . .

Og enn fremur, heitir drykkir eru ekki ætlaðir líkama eða maga.

. . . Guð hefur vígt allar hollar jurtir manningum til styrktar, uppbyggingar og nota – . . .

Já, hold dýra og fugla loftans hef ég, Drottinn, ætlað manningum að nota með þakklæti, en slíks skal þó neytt sparlega – . . .

Allar korntegundir eru góðar manningum til viðurværis, svo og ávextir vínviðarins, það sem ávöxt ber, hvort heldur er í jörðu eða á jörðu – . . .

Og allir heilagir, sem hafa hugfast að halda þessi orð og fara eftir þeim . . . skulu hljóta heilsu í nafla sína og merg fyrir bein sín –

Og munu finna vísdom og mikinn þekkingarauð, jafnvel hulinn auð –

Og munu hlaupa án þess að þreytast og ganga án þess að örmagnast.

Og ég, Drottinn, gef þeim fyrirheit um að engill tortímingarinnar muni leiða þá hjá sér, eins og börn Ísraels, og eigi deyða þá. Amen“ (Kenning og sáttmálar 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).





Hætta neyslu skaðlegra efna

Ef þið neytið tóbaks, áfengis, kaffis, tes, ólöglegra lyfja eða annarra skaðlegra og ánetjandi efna, hættið því þá þegar. Þið munið blessuð með hraustari líkama og anda. Sumir hafa vanið sig á efni eða ánetjast efnum og erfitt reynist að láta af neyslu þeirra.

Ef ykkur reynist erfitt að láta af slíkri neyslu, biðjið þá Guð í bæn að hjálpa ykkur að láta af skaðlegum hugsunum og gjörðum og forðast freistingar og njóta þess í stað upplyftandi og heilbrigðra áhrifa. Þegar við

fyllum líf okkar öllu jákvæðu og upplyftandi, verður minna rúm fyrir hið skaðlega og neikvæða. Eftirfarandi tillögur geta hjálpað ykkur:

- Einsetjið ykkur að hætta. Biðjist fyrir og fastið í þeirri fullvissu að Drottinn muni hjálpa ykkur að sigrast á fíkn ykkar.
- Lærið ritningarnar. Lærið ritningargreinar og þyljið þær oft upp. Þær munu veita ykkur andlegan kraft.
- Biðjið um prestdæmisblessun ykkur til hjálpar við að standast freistingar.
- Losið ykkur við hin skaðlegu efni og verðið ykkur ekki úti um þau aftur.

Haltu áfram að reyna!

*Þegar þú tileinkar þér
friðþæginguna í lífi þínu,
mun Drottinn hjálpa þér,
jafnvel þótt framfarir
þínar séu hægar.*

- Skrifðu hvenær, hvar og í hvaða aðstæðum ykkur er freistað að brjóta Vísdomsorðið. Ræðið við foreldra ykkar, maka, trúboða og aðra trúverðuga vini um hvernig þið getið forðast það sem þið hafið skrifað. Finnið ykkur til að mynda aðra dægrastyttingu eða tómsundur, þar sem ykkur er ekki freistað. Hlustið á upplýftandi tónlist, þjónið öðrum, lesið heilnæmar bækur eða stundið líkamsrækt þegar ykkur er freistað.
- Takið þátt í kirkjustarfi. Þið munið nálgast Drottin og hljóta aukinn styrk til að sigrast á þeirri löngun að neyta skaðlegra efna.
- Sækið viðeigandi stuðningshóp eða fáid faglega hjálp.
- Gleymið aldrei að Drottinn mun hjálpa ykkur, ef þið reiðið ykkur á hann. Mjög erfitt getur verið að láta af neyslu slíkra efna og sumir kunna að falla oftár en einu sinni áður en þeim tekst að hætta alveg. Haldið áfram að reyna og missið aldrei vonina.

Þið getið sigrast á fíkn ykkar fyrir friðþægingu Jesú Krists, með því að sýna auðmýkt og vera heiðarleg og ákalla Guð og biðja aðra um hjálp.

Þegar þið lifið eftir Vísdomsorðinu, munu þær blessanir sem Drottinn hefur heitið verða ykkar.

Markmið og áætlanir



FREKARA NÁM

Eftirtaldir spurningar og ritningargreinar gera ykkur kleift að læra meira um reglurnar í þessum bæklingi. Neðanmálstexti og gagntilvísanir í ritningunum vísa á frekara efni og ritningargreinar um þessar reglur.

Hvers vegna þar ég að gæta þess hvað fer ofan í líkama minn?

Okv 20:1 (Biblían, Gamla testamentið)

1 Kor 3:16–17 (Biblían, Nýja testamentið)

1 Kor 6:19–20 (Biblían, Nýja testamentið)

Kenning og sáttmálar 89 (trúboðar eða meðlimur kirkjunnar geta hjálpað þér að verða þér úti um eintak af Kenningu og sáttmálum. Þið getur líka fundið efnið á www.mormon.org.)

„Word of Wisdom,“ *True to the Faith* (trúboðar eða meðlimur kirkjunnar geta hjálpað þér að verða þér úti um eintak af þessari bók. Þú getur líka fundið efnið á www.mormon.org.)

Hvaða andlegar og stundlegar blessanir hljótast af því að hlíta heilbrigðislögmáli Guðs?

Dan 1:3–20 (Biblían, Gamla testamentið)

Hvernig styrkir Drottinn mig í freistingum?

Mósía 5:2 (Mormónsbók, bls. 177)

Mósía 7:33 (Mormónsbók, bls. 183)

Alma 13:27–29 (Mormónsbók, bls. 275)

Eter 12:27 (Mormónsbók, bls. 576)

Hvað ætti ég að gera?

- Halda áfram að lesa Mormónsbók.

Tillaga að lestrarefni: _____

- Lifa samkvæmt Vísdomsorðinu. Biðjast fyrir um hjálp við að halda boðorð hans. Setja markmið um að bæta líkamlega og andlega heilsu með því að forðast skaðleg efni og leggja áherslu á rétt mataræði og heilnæmt líferni.
- Sækja kirkju næstkomandi sunnudag.

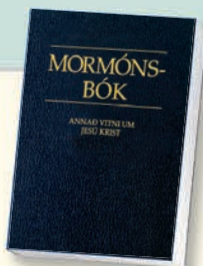
- Halda áfram að búa sig undir skírnr.

Dagsetning skírnr: _____

- Fara á vefsíðuna www.mormon.org til að læra meira um Kirkju Jesú Krists hinna Síðari daga heilögu.
- Halda áfram að læra meira hjá trúboðunum um hvernig boðorð Guðs geta blessað líf ykkar.

Næsta heimsókn: _____

Nöfn trúboða og símanúmer:



KIRKJA
JESÚ KRISTS
HINNA
SÍÐARI DAGA HEILÖGU

www.mormon.org

Upplýsingar um myndir

Kápusíða, 5, 6, 9, 10, 14 eftir Jan Friis. © Henrik Als
Blis 2, hluti af *Bróðir Joseph*, eftir David Lindsley. © David Lindsley

© 2007 Intellectual Reserve, Inc. Allur réttur áskilinn. Printed in Germany. Samþykkt á ensku: 2/06.
Þýðing samþykkt: 2/06. Þýðing á *The Word of Wisdom*. Icelandic.

ICELANDIC



4 02011 29190 1

01129 190