

# *Kata-Kata Bijaksana*





**K**arena keadaan fisik kita memengaruhi kerohanian kita, Bapa Surgawi kita memberi kita perintah-perintah yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani kita. Sebagai bagian dari Pemulihan Injil Yesus Kristus, Allah mewahyukan kepada Nabi Joseph Smith bagaimana kita dapat merawat tubuh kita agar Roh Tuhan dapat tinggal bersama kita. Wahyu ini dikenal sebagai Kata-Kata Bijaksana. Kepatuhan terhadap perintah ini merupakan syarat bagi pembaptisan ke dalam Gereja Yesus Kristus dari Orang-orang Suci Zaman Akhir. Berkat-berkat besar dijanjikan kepada mereka yang memperlihatkan iman mereka dengan mematuhi perintah ini.

### *Apakah Kata-Kata Bijaksana?*

Tuhan mewahyukan Kata-Kata Bijaksana kepada Nabi Joseph Smith. Dalam wahyu ini kita diingatkan untuk menjauhkan diri dari alkohol, tembakau, dan minuman panas, yang artinya kopi dan teh. Para nabi zaman akhir telah mengajarkan bahwa kita hendaknya tidak menggunakan zat apa pun yang mengandung obat-obatan terlarang atau berbahaya dan zat-zat yang mencandukan. Kata-Kata Bijaksana juga mengajarkan bahwa kita

*Untuk manfaat rohani dan jasmani Anda, Tuhan meminta Anda untuk menjauhkan diri dari:*

- Alkohol
- Tembakau
- Kopi dan teh
- Narkoba
- Zat-zat yang berbahaya atau mencandukan

hendaknya mengonsumsi daging dengan hemat dan agar kita hendaknya mengonsumsi gandum, buah-buahan, serta sayur-sayuran.

### *Berkat-Berkat dari Kata-Kata Bijaksana*

Mematuhi Kata-Kata Bijaksana akan meningkatkan kesejahteraan jasmani dan rohani Anda. Meskipun Anda masih tunduk pada tantangan kesehatan alami, kepatuhan terhadap perintah ini akan membantu Anda memiliki tubuh dan pikiran yang lebih sehat.

Dalam Perjanjian Baru Rasul Paulus merujuk tubuh sebagai sebuah bait suci: “Tidak tahukah kamu, bahwa kamu adalah bait Allah dan bahwa Roh Allah diam di dalam kamu? Jika ada orang yang membinasakan bait Allah, maka Allah akan membinasakan dia. Sebab bait Allah adalah kudus dan bait Allah itu ialah kamu” (1 Korintus 3:16–17).

Sewaktu Anda mematuhi Kata-Kata Bijaksana, bagian rohani dari sifat Anda yang lembut dan peka akan dipersiapkan untuk menerima bimbingan dari Allah. Belajarlah untuk mendengarkan bisikan dan perasaan rohani. Anda akan diperingatkan tentang bahaya dan akan dibimbing oleh Roh Kudus. Kebijaksanaan dan pengetahuan Anda akan meningkat. Anda akan memiliki kedamaian pikiran yang lebih besar, pengendalian diri yang meningkat, serta sifat percaya diri terhadap kehidupan dan masa depan.







## *Sebuah Kata-Kata Bijaksana*

*Wahyu ini, yang diterima oleh Nabi Joseph Smith pada tahun 1833, merupakan arahan dari Bapa Surgawi kita kepada anak-anak-Nya dewasa ini. Berikut adalah kutipan dari wahyu ini, yang dapat ditemukan dalam Ajaran dan Perjanjian bagian 89:*

*“Kata-Kata Bijaksana, untuk kepentingan ... Gereja, demikian juga para orang suci di Sion ....*

*Diberikan sebagai sebuah asas dengan janji dan disesuaikan dengan kemampuan orang yang lemah dan yang paling lemah di antara semua orang suci ....*

*Lihatlah, demikian firman Tuhan kepadamu: Sebagai akibat perbuatan jahat dan rancangan yang ada dan yang akan timbul di dalam hati orang-orang yang bersekongkol pada zaman akhir, Aku ... peringatkan kamu, dengan memberi kepadamu kata-kata bijaksana ini melalui wahyu—*

*Bahwa apabila seseorang di antara kamu minum air anggur atau minuman keras, sesungguhnya hal itu tidaklah baik ...*

*Dan lagi, tembakau bukanlah untuk tubuh, juga bukan untuk perut dan tidaklah baik untuk manusia ....*

*Dan lagi, minuman panas [teh dan kopi] bukanlah untuk tubuh ataupun perut.*

*... Segala macam ramuan yang menyehatkan, telah ditetapkan Allah untuk pembentukan, tabiat dan kegunaan manusia ....*

*Ya, juga daging binatang dan burung-burung di udara, Aku Tuhan, telah menetapkan untuk penggunaan manusia dengan mengucapkan terima kasih; walaupun demikian, segala hal itu harus digunakan dengan hemat ....*

*Semua biji-bijian adalah baik untuk makanan manusia, demikian pula hasil kebun anggur, yaitu yang menghasilkan buah, baik di dalam ataupun di atas tanah ....*

*Dan semua orang suci yang ingat untuk mematuhi serta melaksanakan segala perkataan ini ... akan memperoleh kesehatan di seluruh tubuh mereka;*

*Dan mereka akan menemukan kebijaksanaan dan harta pengetahuan yang besar, bahkan harta yang tersembunyi;*

*Dan mereka akan lari dan tidak menjadi letih, dan akan jalan dan tidak jatuh pingsan.*

*Dan Aku, Tuhan, memberi mereka sebuah janji, bahwa malaikat pemusnah akan melewati mereka, seperti terhadap anak-anak Israel, dan tidak membinasakan mereka. Amin” (Ajaran dan Perjanjian 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).*







## *Meninggalkan Zat-Zat yang Berbahaya*

Apabila Anda menggunakan tembakau, alkohol, kopi, teh, dan narkoba, atau zat-zat yang berbahaya serta mencandukan lainnya, hentikanlah sekarang. Anda akan diberkati dengan tubuh dan roh yang lebih sehat. Sejumlah orang mengembangkan kebiasaan atau kecanduan terhadap zat-zat yang menjadikannya sulit untuk menghentikan penggunaannya. Jika Anda mengalami kesulitan meninggalkan zat-zat yang membentuk kebiasaan ini, mintalah kepada Allah dalam doa untuk membantu Anda menggantikan pikiran, kegiatan, dan godaan yang membahayakan dengan pengaruh-pengaruh yang meneguhkan dan sehat. Sewaktu Anda mengisi kehidupan Anda dengan hal-hal yang positif dan meneguhkan, maka akan ada sedikit ruang untuk hal-hal yang berbahaya dan negatif. Saran-saran berikut akan membantu Anda:

- Putuskanlah untuk berhenti. Berdoa serta berpuasalah dengan keyakinan bahwa Tuhan akan membantu Anda mengatasi kecanduan Anda.
- Pelajarilah tulisan suci. Hafalkanlah pasal-pasal dan ulangilah sesering mungkin. Hal itu akan memberi Anda kekuatan rohani.
- Mintalah berkat keimamatan untuk membantu Anda menolak godaan.

*Teruslah berusaha!*

*Sewaktu Anda menerapkan Kurban Tebusan di dalam kehidupan Anda, Tuhan akan membantu Anda, bahkan jika kemajuan Anda tampak lamban.*

- Buanglah zat-zat yang berbahaya, dan janganlah mengonsumsi lagi.
- Buatlah daftar waktu, tempat, dan situasi di mana Anda tergoda untuk melanggar Kata-Kata Bijaksana. Berbicaralah dengan keluarga Anda, pasangan Anda, misionaris, dan teman-teman yang dapat dipercaya lainnya mengenai bagaimana Anda dapat menghindari hal-hal yang ada dalam daftar Anda. Contohnya, temukan hiburan atau hobi baru yang tidak akan dapat membuat Anda tergoda. Dengarkanlah musik yang meneguhkan, layanilah orang lain, bacalah buku-buku yang sehat, atau berolahragalah ketika Anda tergoda.
- Berperansertalah dalam kegiatan-kegiatan Gereja. Anda akan tumbuh lebih dekat dengan Tuhan dan memiliki kekuatan yang meningkat untuk mengatasi hasrat Anda terhadap zat-zat yang berbahaya.
- Hadirilah kelompok-kelompok dukungan yang tepat atau dapatkan bantuan profesional.
- Janganlah pernah lupa bahwa Tuhan akan menolong Anda sewaktu Anda bergantung kepada-Nya. Meninggalkan zat-zat ini dapat menjadi sangat sulit, dan sejumlah orang mungkin kembali lagi pada kebiasaan lama lebih dari sekali sebelum mereka berhenti secara keseluruhan. Berusahalah terus, dan jangan pernah kehilangan harapan.

Dengan menjadi rendah hati dan jujur serta berseru kepada Allah dan orang lain memohon bantuan, Anda dapat mengatasi kecanduan Anda melalui Kurban Tebusan Yesus Kristus.

Sewaktu Anda menjalankan Kata-Kata Bijaksana, berkat-berkat yang dijanjikan Tuhan akan menjadi milik Anda.







## PEMBELAJARAN TAMBAHAN

Pertanyaan dan tulisan suci berikut akan membantu Anda belajar lebih banyak mengenai asas-asas dalam pamflet ini. Catatan kaki dan rujuk silang dalam tulisan suci akan mengarahkan Anda pada pasal-pasal dan sumber-sumber tambahan mengenai asas-asas tersebut.

### **Mengapa saya harus berhati-hati dengan apa yang terjadi di dalam tubuh saya?**

Amsal 20:1 (Alkitab, Perjanjian Lama)

1 Korintus 3:16–17 (Alkitab, Perjanjian Baru)

1 Korintus 6:19–20 (Alkitab, Perjanjian Baru)

Ajaran dan Perjanjian 89 (Para misionaris atau anggota Gereja dapat membantu Anda memperoleh Ajaran dan Perjanjian. Anda juga dapat pergi ke [www.mormon.org](http://www.mormon.org) untuk menemukannya secara *online*).

“Kata-Kata Bijaksana,” Teguh pada Iman (Para misionaris atau anggota Gereja dapat membantu Anda memperoleh buku ini. Anda juga dapat menemukannya secara *online* di [www.mormon.org](http://www.mormon.org)).

### **Apakah berkat-berkat rohani dan jasmani yang akan didapat karena mematuhi perintah-perintah Allah bagi kesehatan saya?**

Daniel 1:3–20 (Alkitab, Perjanjian Lama)

### **Bagaimana Tuhan akan menguatkan saya ketika saya tergoda?**

Mosia 5:2 (Kitab Mormon, hlm. 171)

Mosia 7:33 (Kitab Mormon, hlm. 177)

Alma 13:27–29 (Kitab Mormon, hlm. 272)

Eter 12:27 (Kitab Mormon, hlm. 593)

# Apa yang Hendaknya Saya Lakukan?



- Terus membaca Kitab Mormon.  
Bacaan yang disarankan: \_\_\_\_\_
- Taatilah Kata-Kata Bijaksana. Berdoalah memohon bantuan dalam mematuhi perintah ini. Tetapkan gol untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani Anda dengan menghindari zat-zat yang berbahaya dan dengan berfokus pada diet yang tepat serta praktik kesehatan lainnya.
- Hadir di Gereja pada hari Minggu ini.
- Terus mempersiapkan diri untuk pembaptisan.  
Tanggal pembaptisan: \_\_\_\_\_
- Kunjungilah [www.mormon.org](http://www.mormon.org) untuk belajar lebih banyak mengenai Gereja Yesus Kristus dari Orang-orang Suci Zaman Akhir.
- Terus bertemu dengan para misionaris untuk belajar lebih banyak mengenai bagaimana perintah-perintah Allah dapat memberkati kehidupan Anda.

Janji berikutnya: \_\_\_\_\_

Nama dan nomor telepon misionaris:  
\_\_\_\_\_

GEREJA  
YESUS KRISTUS  
DARI ORANG-ORANG SUCI  
ZAMAN AKHIR

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

#### Kredit Gambar

Halaman 2, perincian dari *Brother Joseph*, oleh David Lindsley. © David Lindsley  
Halaman 5 oleh Wei-Siang Wang. © Wei-Siang Wang  
Halaman 9 oleh Tokio Onogi. © Tokio Onogi

© 2007 oleh Intellectual Reserve, Inc. Hak cipta dilindungi Undang-Undang. Dicitak di Indonesia.  
Persetujuan bahasa Inggris: 2/06. Persetujuan penerjemahan: 2/06. Terjemahan dari *The Word of Wisdom*. Indonesian.

INDONESIAN



4

01145 299 9