

La Palabra de Sabiduría





Debido a que nuestra condición física nos afecta espiritualmente, nuestro Padre Celestial nos da mandamientos que tienen como fin mejorar nuestra salud física y espiritual. Como parte de la restauración del evangelio de Jesucristo, Dios le reveló al profeta José Smith la forma en la que podemos cuidar nuestros cuerpos a fin de que el Espíritu del Señor esté con nosotros. Esta revelación se conoce como la Palabra de Sabiduría. La obediencia a este mandamiento es un requisito para el bautismo en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. A aquellos que demuestran su fe mediante la obediencia a este mandamiento se les prometen grandes bendiciones.

¿Qué es la Palabra de Sabiduría?

El Señor reveló la Palabra de Sabiduría al profeta José Smith.

En esta revelación se nos amonesta abstenernos del alcohol, del tabaco y de las bebidas calientes, que quiere decir el café y el té. Los profetas posteriores han enseñado que no debemos usar ninguna sustancia que contenga drogas ilegales ni sustancias nocivas y adictivas. Asimismo, la Palabra de Sabiduría enseña que debemos comer carne limitadamente y que debemos comer granos, frutas y verduras.

Para su bien espiritual y físico, el Señor le pide que se abstenga de lo siguiente:

- Alcohol
- Tabaco
- Café y té
- Drogas ilegales
- Otras sustancias nocivas o adictivas

Bendiciones de la Palabra de Sabiduría

El observar la Palabra de Sabiduría mejorará su bienestar físico y espiritual. Aunque usted está sujeto a los desafíos normales de salud, la obediencia a este mandamiento le ayudará a tener un cuerpo y una mente más saludables.

En el Nuevo Testamento, el apóstol Pablo se refiere al cuerpo como a un templo: “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (1 Corintios 3:16–17).

A medida que usted guarde la Palabra de Sabiduría, la parte delicada, sensible y espiritual de su naturaleza estará preparada para recibir la guía de Dios. Aprenda a escuchar los susurros y las impresiones espirituales. Se le advertirá de peligros y será guiado por el Espíritu Santo. Su sabiduría y conocimiento aumentarán; tendrá mayor serenidad, más autodominio y una actitud de confianza hacia la vida y el futuro.





Una Palabra de Sabiduría

Esta revelación, que recibió el profeta José Smith en 1833, es instrucción de nuestro Padre Celestial para Sus hijos hoy en día. A continuación siguen pasajes de esta revelación, la cual se encuentra en Doctrina y Convenios, sección 89:

“Una Palabra de Sabiduría para el beneficio [de]... la iglesia, y también los santos de Sión...

“dada como un principio con promesa, adaptada a la capacidad del débil y del más débil de todos los santos...

“He aquí, de cierto, así os dice el Señor: Por motivo de las maldades y designios que existen y que existirán en el corazón de hombres conspiradores en los últimos días, os... prevengo, dándoos esta palabra de sabiduría por revelación:

“Que si entre vosotros hay quien beba vino o bebidas fuertes, he aquí, no es bueno...

“Y además, el tabaco no es para el cuerpo ni para el vientre, y no es bueno para el hombre...

“Y además, las bebidas calientes [té y café] no son para el cuerpo ni para el vientre.

“... Dios ha dispuesto toda hierba saludable para la constitución, naturaleza y uso del hombre:

“Sí, también la carne de las bestias y de las aves del cielo, yo, el Señor, he dispuesto para el uso del hombre, con acción de gracias; sin embargo, han de usarse limitadamente...

“Todo grano es bueno para alimentar al hombre, así como también el fruto de la vid; lo que produce fruto, ya sea dentro de la tierra, ya sea arriba de la tierra...

“Y todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas... recibirán salud en el ombligo y médula en los huesos;

“y hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos;

“y correrán sin fatigarse, y andarán sin desmayar.

*“Y yo, el Señor, les prometo que el ángel destructor pasará de ellos, como de los hijos de Israel, y no los matará. Amén”
(Doctrina y Convenios 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).*





Abandonar las sustancias nocivas

Si usted usa tabaco, alcohol, café, té, drogas ilegales u otras sustancias nocivas y adictivas, deje de hacerlo ya; será bendecido con un cuerpo y un espíritu más saludables. Algunas personas han adquirido hábitos

o adicciones a sustancias que hacen difícil el abandonarlas. Si usted tiene dificultad para dejar esas sustancias que crean dependencia, pídale a Dios en oración que lo ayude a reemplazar los pensamientos, las actividades y las tentaciones nocivas con influencias edificantes y saludables. A medida que

ocupe su vida con lo que es positivo y edificante, tendrá menos lugar para lo dañino y lo negativo. Las siguientes sugerencias le serán de ayuda:

- Tome la determinación de abandonarlas. Ore y ayune con la confianza de que el Señor le ayudará a superar su adicción.
- Estudie las Escrituras. Memorice pasajes y recítelos con frecuencia; éstos le brindarán poder espiritual.
- Pida que le den una bendición del sacerdocio para ayudarle a resistir la tentación.
- Deseche las sustancias dañinas y no obtenga más.
- Haga una lista de las horas, los lugares y las situaciones en las que sienta la tentación de quebrantar la Palabra de Sabiduría. Hable con sus padres, su cónyuge, los

*¡Siga esforzándose!
A medida que aplique
la Expiación a su vida
el Señor le ayudará,
aunque su progreso
parezca ser lento.*

misioneros y otras amistades de confianza en cuanto a la forma en que puede evitar lo que aparezca en la lista. Por ejemplo, busque nuevas actividades o pasatiempos en los que no sea tentado. Cuando le aceche la tentación, escuche música edificante, preste servicio a los demás, lea buenos libros o haga ejercicio.

- Participe en las actividades de la Iglesia. Usted se acercará más al Señor y tendrá más fuerza para vencer su deseo de consumir sustancias nocivas.
- Asista a un grupo de apoyo apropiado o busque ayuda profesional.
- Nunca olvide que el Señor le ayudará a medida que deposite su confianza en Él. El dejar de lado esas sustancias puede ser muy difícil, y es posible que en más de una ocasión algunas personas vuelvan a caer en sus antiguos hábitos antes de abandonarlos totalmente. Siga esforzándose, y nunca pierda la esperanza.

Usted puede vencer sus adicciones mediante la expiación de Jesucristo si es humilde y honrado y si acude a Dios y a otras personas en busca de ayuda.

A medida que usted viva la Palabra de Sabiduría recibirá las bendiciones que prometió el Señor.



ESTUDIO ADICIONAL

Las siguientes preguntas y los siguientes pasajes de las Escrituras le ayudarán a aprender más sobre los principios que se encuentran en este folleto. Las notas al pie y las referencias correlacionadas que aparecen en las Escrituras le remitirán a pasajes y fuentes de consulta adicionales.

¿Por qué debo tener cuidado de lo que entre en mi cuerpo?

Proverbios 20:1 (La Biblia, El Antiguo Testamento)

1 Corintios 3:16–17 (La Biblia, El Nuevo Testamento)

1 Corintios 6:19–20 (La Biblia, El Nuevo Testamento)

Doctrina y Convenios 89 (Los misioneros o un miembro de la Iglesia pueden ayudarle a obtener un ejemplar de Doctrina y Convenios. Además, lo puede conseguir en línea en www.mormon.org/spa.)

“Palabra de Sabiduría”, *Leales a la Fe* (Los misioneros o un miembro de la Iglesia pueden ayudarle a obtener un ejemplar de este libro. Además, lo puede conseguir en línea en www.mormon.org/spa.)

¿Qué bendiciones espirituales y temporales se pueden recibir al obedecer los mandamientos de Dios relacionados con la salud?

Daniel 1:3–20 (La Biblia, El Antiguo Testamento)

¿En qué forma me fortalecerá el Señor cuando sea tentado?

Mosíah 5:2 (El Libro de Mormón, página 186)

Mosíah 7:33 (El Libro de Mormón, página 192)

Alma 13:27–29 (El Libro de Mormón, páginas 290–291)

Éter 12:27 (El Libro de Mormón, página 616)

¿Qué debo hacer?

- Seguir leyendo el Libro de Mormón.

Lecturas sugeridas: _____



- Vivir la Palabra de Sabiduría; orar para recibir ayuda para guardar este mandamiento; establecer metas para mejorar su salud física y espiritual al evitar sustancias nocivas y hacer hincapié en una dieta adecuada y otros hábitos saludables.
- Asistir a la Iglesia este domingo.
- Seguir preparándose para ser bautizado.
Fecha de bautismo: _____
- Visitar www.mormon.org/spa para aprender más sobre La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.
- Seguir reuniéndose con los misioneros para aprender más acerca de la forma en que los mandamientos de Dios pueden ser una bendición en su vida.

Próxima visita: _____

Nombres de los misioneros y número telefónico:

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

www.mormon.org/spa

Créditos de las imágenes

Cubierta por Israel Antunes Vieira.

Página 2, detalle de *Hermano José*, por David Lindsley. © David Lindsley.

Página 6 por Lauren Ademar Fochetto.

© 2007 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en E. U. A. Aprobación del inglés: 2/06. Aprobación de la traducción: 2/06. Traducción de *The Word of Wisdom*. Spanish.

SPANISH



4 02011 13002 6

01113 002