

Visdomsordet





Eftersom vårt fysiska tillstånd påverkar oss andligen ger vår himmelske Fader oss bud som är avsedda att förbättra vår fysiska och andliga hälsa. Som en del av Jesu Kristi evangeliums återställelse uppenbarade Gud för profeten Joseph Smith hur vi kan ta hand om våra kroppar så att Herrens ande kan vara med oss. Uppenbarelsen är känd som Visdomsordet. Lydnad mot det här budet krävs för dop i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Stora välsignelser lovas dem som visar sin tro genom att lyda budet.

Vad innebär Visdomsordet?

Herren uppenbarade Visdomsordet för profeten Joseph Smith. I den här uppenbarelsen uppmanas vi att avstå från alkohol, tobak och heta drycker, som syftar på kaffe och te. Senare profeter har undervisat om att vi inte ska använda något som innehåller illegala droger eller skadliga och vanebildande substanser. Visdomsordet lär oss också att vi bör äta sparsamt med kött och att vi bör äta säd, frukt och grönsaker.

För ditt andliga och fysiska välbefinnande ber Herren dig att avstå från:

- Alkohol
- Tobak
- Kaffe och te
- Illegala droger
- Andra skadliga och vanebildande ämnen

Välsignelser av Visdomsordet

Då du håller Visdomsordet förbättras ditt fysiska och andliga välbefinnande. Fastän du fortfarande utsätts för normala påfrestningar på hälsan, hjälper lydnad mot budet dig att ha sundare kropp och sinne.

I Nya testamentet kallar aposteln Paulus kroppen ett tempel: ”Vet ni inte att ni är ett Guds tempel och att Guds Ande bor i er? Om någon fördärvar Guds tempel, skall Gud fördärva honom. Ty Guds tempel är heligt, och det templet är ni.” (1 Kor 3:16–17)

Då du håller Visdomsordet förbereds den ömtåliga, känsliga, andliga delen av din natur för att få vägledning från Gud. Lär dig att lyssna till andliga maningar och känslor. Du varnas för fara och vägleds genom den Helige Anden. Din visdom och kunskap ökar. Du får större frid i sinnet, ökad självkontroll och en trygg inställning till livet och framtiden.





Ett visdomens ord

Den här uppenbarelsen, som togs emot av profeten Joseph Smith år 1833, är vägledning i vår tid från vår himmelske Fader till hans barn. Här följer utdrag från uppenbarelsen som finns i Läran och förbunden, kapitel 89:

"Ett visdomens ord, givet till gagn för ... kyrkan samt de heliga i Sion ...

givet såsom en grundsats med åtföljande löften och avpassat efter de svagas förmåga, ja, de svagaste heligas ...

Se, sannerligen så säger Herren till eder: På grund av de onda planer, som ränkfulla människor hava och skola hava i sina hjärtan i de sista dagarna, har jag varnat eder ... genom att giva eder detta visdomsord genom uppenbarelse:

Om någon av eder dricker vin eller starka drycker, är detta icke gott ...

Åter, tobak är icke för kroppen, ej heller för magen och är icke nyttig för människan ...

Åter, heta drycker [te och kaffe] äro icke för kroppen eller magen ...

Alla hälsosamma örter har Gud bestämt, att människan skall nyttja för sin kroppsuppbyggnad, sin natur och sitt bruk ...

Ja, även köttet av djuren på marken och fåglarna i luften har jag, Herren, bestämt till människans bruk med tacksägelse. Det skall dock nyttjas sparsamt ...

All säd är god till föda åt människan, likaså vinrankans frukt och det som bär frukt, vare sig under eller över markens yta ...

Alla heliga, som komma ihåg att hålla och handla efter dessa ord ... skola hava hälsa i naveln och märg i benen

och skola finna visdom och stora skatter av kunskap, ja, fördolda skatter,

och skola springa och icke bliva trötta, gå och icke bliva matta.

Och jag, Herren, lovar dem, att mordängeln skall gå förbi dem såsom Israels barn och icke dräpa dem. Amen." (Läran och förbunden 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21)





Sluta med skadliga ämnen

Om du använder, tobak, alkohol, kaffe, te, illegala droger eller andra skadliga och vanebildande ämnen, så sluta nu. Du kommer att välsignas med en friskare kropp och ande. Vissa människor har utvecklat vanor eller ett beroende av substanser som gör det svårt att sluta använda dem. Om du har svårt för att sluta med sådana vanebildande ämnen kan du be till Gud att han hjälper dig ersätta skadliga tankar, aktiviteter och frestelser med upplyftande, sunda inflytanden. Då du fyller ditt liv med det som är positivt och uppbyggande blir det mindre utrymme för det som är skadligt och negativt. Följande förslag kan vara till hjälp:

- Bestäm dig för att sluta med det. Be och fasta med förtröstan på att Herren hjälper dig övervinna din vana.
- Studera skrifterna. Lär dig skriftställen utantill och återge dem ofta. De ger dig andlig kraft.
- Be om en prästadömsvälsignelse för att få hjälp att motstå frestelsen.
- Gör dig av med skadliga ämnen och skaffa dig inget mer av dem.

Fortsätt kämpa! När du tillämpar försoningen i ditt liv hjälper Herren dig även om det verkar gå långsamt framåt.

- Skriv upp de tider, platser och situationer då du frestas att bryta Visdomsordet. Tala med dina föräldrar, din man eller hustru, missionärerna och andra goda vänner om hur du kan undvika det du skrivit ner. Hitta till exempel nya tidsfördriv eller hobbies som hjälper dig mot frestelser. Lyssna på upplyftande musik, tjäna andra, läs bra böcker eller motionera när du frestas.
- Delta i kyrkans aktiviteter. Du kommer då närmare Herren och får större styrka att övervinna ditt begär efter skadliga ämnen.
- Gå till en lämplig stödgrupp eller skaffa professionell hjälp.
- Glöm aldrig att Herren hjälper dig då du förlitar dig på honom. Den kan vara mycket svårt att sluta med skadliga ämnen och en del människor kanske återfaller till gamla ovanor mer än en gång innan de slutar helt. Fortsätt kämpa och ge aldrig upp hoppet.

Genom att vara ödmjuk och uppriktig och vända dig till Gud och andra människor för att få hjälp, kan du övervinna ditt missbruk tack vare Jesu Kristi försoning.

När du lever efter Visdomsordet kommer de välsignelser som Herren lovat att bli dina.



YTTERLIGARE LÄSNING

Följande frågor och skriftställen hjälper dig lära mer om principerna i häftet och begrunda dem. Fotnoter och korshänvisningar i skrifterna leder dig till fler skriftställen och källor om de här principerna.

Varför måste jag vara noga med vad jag intar i min kropp?

Ordspråksboken 20:1 (Bibeln, Gamla testamentet)

Första Korintierbrevet 3:16–17 (Bibeln, Nya testamentet)

Första Korintierbrevet 6:19–20 (Bibeln, Nya testamentet)

Läran och förbunden 89 (Missionärerna eller en medlem i kyrkan kan hjälpa dig få ett exemplar av Läran och förbunden. Du kan också gå till www.mormon.org/swe för att hitta den på Internet.)

”Visdomsordet”, *Stå fast i din tro* (Missionärerna eller en medlem i kyrkan kan hjälpa dig få ett exemplar av den här boken. Du kan också hitta den på Internet på www.mormon.org/swe.)

Vilka andliga och timliga välsignelser kan jag få av att lyda Guds bud som gäller min hälsa?

Daniel 1:3–20 (Bibeln, Gamla testamentet)

Hur kommer Herren att stärka mig när jag frestas?

Mosiah 5:2 (Mormons bok, sidan 147)

Mosiah 7:33 (Mormons bok, sidan 152)

Alma 13:27–29 (Mormons bok, sidan 235)

Ether 12:27 (Mormons bok, sidan 511)

Vad ska jag göra?

- Fortsätt läsa Mormons bok.

Förslag på läsning: _____

- Lev efter visdomsordet. Be om hjälp med att hålla detta bud. Sätt mål för att förbättra din fysiska och andliga hälsa genom att avstå från skadliga ämnen och inrikta dig på lämpliga matvanor och andra sunda vanor.

- Gå till kyrkan på söndag.

- Fortsätt förbereda dig för dop.

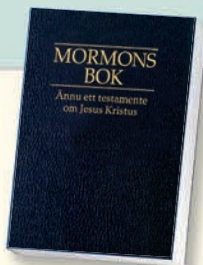
Dopdatum: _____

- Besök www.mormon.org/swe för att få veta mer om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

- Fortsätt träffa missionärerna för att lära mer om hur Guds bud kan bli till välsignelse i ditt liv.

Nästa möte: _____

Missionärernas namn och telefonnummer:



JESU KRISTI KYRKA

AV SISTA DAGARS HELIGA

www.mormon.org/swe

Bilder

Omslagets framsida, 5, 6, 9, 10, 14, Jan Friis. © Henrik Als
Sidan 2, detalj från Broder Joseph, av David Lindsley. © David Lindsley

© 2007 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the USA. Engelskt original godkänt: 2/06.
Godkänt för översättning: 2/06. Originalets titel: *The Word of Wisdom*. Swedish.

SWEDISH



4 0201129180 2

01129 180