

జానవాక్యము





మన శారీరక స్థితి మనల్ని ఆత్మీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది కనుక, మన పరలోక తండ్రి మన శారీరక మరియు ఆత్మీయ ఆరోగ్యమును మెరుగుపరచుకొనుటకు మనకు ఆజ్ఞలను ఏర్పరిచారు. యేసు క్రీస్తు యొక్క సువార్త పునఃస్థాపనలో భాగంగా, ప్రభువు యొక్క ఆత్మ మనతో ఉండునట్లు మన శరీరాలను మనము ఎలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలో ప్రవక్త జోసెఫ్ స్థిత్తుకు దేవుడు బయల్పరిచారు. ఈ బయల్పాటు జ్ఞానవాక్యముగా పిలవబడింది. ఈ ఆజ్ఞకు విధేయత యేసు క్రీస్తు యొక్క కడవరి దిన పరిశుద్ధుల సంఘములోనికి బాప్టిస్మమునకు అర్హతగా ఉన్నది. ఈ ఆజ్ఞకు లోబడుట ద్వారా తమ విశ్వాసమును చూపు వారికి గొప్ప దీవెనలు వాగ్దానమివ్వబడినవి.

జ్ఞానవాక్యము అనగా నేమి?

ప్రభువు ప్రవక్త జోసెఫ్ స్థిత్తుకు జ్ఞానవాక్యమును బయల్పరిచారు. ఈ బయల్పాటులో మనము మద్యము, పొగాకు, మరియు వేడి పానీయాలు అనగా, కాఫీ మరియు టీ ని మానివేయాలని హెచ్చరించబడ్డాము. తరువాత ప్రవక్తలు మనము చట్టవ్యతిరేకమైన మత్తుమందులు లేక హానికరమైన మరియు వ్యసనకరమైన పదార్థములు గల ఏ పదార్థమును ఉపయోగించరాదని బోధించారు. మనము మాంసమును మితముగా తినాలని, గింజ ధాన్యాలు, పండ్లు, మరియు కూరగాయలు తినాలని కూడ జ్ఞానవాక్యము బోధిస్తుంది.

జ్ఞానవాక్యము వలన దీవెనలు

జ్ఞానవాక్యమును పాటించుట మీ శారీరక మరియు ఆత్మీయ శ్రేయస్సును మెరుగుపరచును. మీరింకను సాధారణమైన ఆరోగ్యసంబంధమైన సవాళ్ళకు లోబడినప్పటికినీ, ఈ ఆజ్ఞకు విధేయత ఆరోగ్యకరమైన

మీ ఆత్మీయ మరియు శారీరక ప్రయోజనము కొరకు, ప్రభువు మిమ్మల్ని వీటిని మానమని అడుగుచున్నారు:

- మద్యము.
- పొగాకు.
- కాఫీ మరియు టీ.
- చట్టవ్యతిరేకమైన మత్తు మందులు.
- ఇతర హానికరమైన లేక వ్యసనకరమైన పదార్థములు.

శరీరము మరియు మనస్సు కలిగియుండటానికి మీకు సహాయపడును.

క్రొత్త నిబంధనలో అపొస్తలుడైన పౌలు శరీరమును ఆలయముగా సూచించాడు: “మీరు దేవుని ఆలయమై యున్నారనియు, దేవుని ఆత్మ మీలో నివసించుచున్నాడనియు మీరెరుగరా? ఎవడైనను దేవుని ఆలయమును పాడు చేసిన యెడల దేవుడు వానిని పాడుచేయును. దేవుని ఆలయము పరిశుద్ధమైయున్నది; మీరు ఆ ఆలయమై యున్నారు” (1 కొరింథీయులకు 3:16-17).

మీరు జ్ఞానవాక్యము పాటించినప్పుడు, మీ స్వభావములోని సుకుమారమైన, సున్నితమైన, ఆత్మీయమైన భాగము దేవుని నుండి నడిపింపును పొందటానికి సిద్ధపడియుండును. ఆత్మీయ ప్రేరేపణలు మరియు భావనలను వినుట నేర్చుకొనుము. మీరు అపాయములను గూర్చి హెచ్చరించబడతారు మరియు పరిశుద్ధాత్మ చేత నడిపించబడతారు. మీ తెలివి మరియు జ్ఞానము వృద్ధిచెందుతాయి. మీరు మనశ్శాంతి, హెచ్చించబడిన ఆత్మ నిగ్రహము, జీవితము మరియు భవిష్యత్తు పట్ల విశ్వాసమైన స్వభావము కలిగియుంటారు.





జ్ఞానవాక్యము

1833లో ప్రవక్త జోసఫ్ స్మిత్ చేత పొందబడిన ఈ బయల్పాటు, ఈ రోజు పరలోక తండ్రి నుండి ఆయన పిల్లలకు నడిపింపును కలిగియున్నది. క్రిందున్నవి ఈ బయల్పాటు నుండి తీసుకొనబడిన భాగములు, అవి సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనలు, 89 భాగములో కనుగొనబడును:

“జ్ఞానవాక్యము, సంఘము, మరియు సీయోనులోని పరిశుద్ధుల . . . ప్రయోజనము కొరకు ఇవ్వబడినది. . .

“వాగ్దానముతో కూడిన నియమము కొరకు ఇవ్వబడినది, పరిశుద్ధులందరిలో బలహీనులు మరియు ఎక్కువ బలహీనులైన వారి సామర్థ్యమునకు పొందుపరచబడినవి. . .

“ఇదిగో, ప్రభువు మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నారు: కడవరి దినములలో కుట్రపన్ను మనుష్యుల హృదయాలలో ఉండి చేయు చెడులు మరియు ప్రణాళికల పర్యవసానములో, నేను . . . బయల్పాటు ద్వారా ఈ జ్ఞానవాక్యమును మీకు ఇచ్చుట ద్వారా, మిమ్మల్ని ముందుగా హెచ్చరించుచున్నాను—

“మీ మధ్యలో ఏ వ్యక్తియైనా ద్రాక్షారసరము లేక మధ్యమును ఎక్కువ త్రాగిన యెడల, ఇదిగో అది మంచిది కాదు. . .

“మరియు మరలా, పొగాకు శరీరమునకు, లేక కడుపు కోసము కాదు, అది మనిషికి మంచిది కాదు. . .

“మరియు, వేడి పానీయాలు (టీ మరియు కాఫీ) శరీరము లేక కడుపు కోసము కాదు.

“ . . . ఆరోగ్యకరమైన మొక్కలన్నియు మానవుని నిర్మాణము, స్వభావము మరియు ఉపయోగము కొరకు దేవుడు నియమించెను.

“అవును, జంతువులు మరియు గాలిలోని పక్షుల మాంసమును కూడ, ప్రభువైన నేను మానవుని ఉపయోగము కొరకు నియమించాను, అయినప్పటికిని కృతజ్ఞతతో, అవి మితముగా ఉపయోగించవలసియున్నది. . . .

“గింజ ధాన్యములన్నియు మనుష్యుని ఆహారానికి మంచివి; మరియు నేలలో కాని లేక నేలపైన పండ్లను ఇచ్చు ద్రాక్ష తీగల పండ్లు కూడ. . . .

“ఈ మాటలను పాటించి మరియు చేయాలని జ్ఞాపకముంచుకొను పరిశుద్ధులందరు . . . వారు తమ నాభియందు ఆరోగ్యమును మరియు వారి ఎముకలకు మూలుగును పొందుతారు;

“తెలివిని మరియు గొప్ప జ్ఞాన సంపదలను, దాచబడిన సంపదలను కూడ కనుగొంటారు;

“మరియు పరుగెత్తెదరు కాని అలసిపోరు, మరియు నడిచెదరు కాని సొమ్మసిల్లిపోరు.

“మరియు, ప్రభువైన నేను వారికొక వాగ్దానము ఇచ్చుచున్నాను, ఇశ్రాయేలీయుల వలె నాశనము చేయు దూత వారిని దాటిపోవును, మరియు వారిని సంహరించదు. ఆమేన్” (సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనలు 89:1, 3-5, 8-10, 12, 16, 18-21).





హానికరమైన పదార్థములను మానివేయుట

మీరు పొగాకు, కాఫీ, టీ, చట్టవ్యతిరేకమైన మత్తుమందులు, లేక ఇతర హానికరమైన మరియు వ్యసనకరమైన పదార్థములను ఉపయోగించిన యెడల, ఇప్పుడే మానివేయుము. మీరు ఆరోగ్యకరమైన శరీరము మరియు ఆత్మతో దీవించబడతారు. కొందరు జనులు పదార్థములకు వ్యసనములు లేక అలవాట్లను కలిగియుంటారు అవి వారిని

వాటినుపయోగించుటను ఆపుట కష్టతరము చేస్తాయి. ఈ అలవాటైన పదార్థములను వదిలివేయుట మీకు కష్టముగా ఉన్నయెడల, హానికరమైన ఆలోచనలు, ప్రోత్సాహకార్యక్రమాలు, మరియు శోధనలకు బదులుగా పైకెత్తేవి, ఆరోగ్యకరమైన ప్రభావములను ఉంచుటకు మీకు

సహాయపడమని దేవునికి ప్రార్థనలో అడుగుము. మంచివి మరియు పైకెత్తే వాటితో మీ జీవితమును మీరు నింపినప్పుడు, హానికరమైనది మరియు చెడ్డదానికి తక్కువ అవకాశముంటుంది. క్రింది సలహాలు మీకు సహాయపడతాయి:

- మానటానికి తీర్మానించుము. మీ వ్యసనమును జయించటానికి ప్రభువు మీకు సహాయపడతారని విశ్వాసముతో ప్రార్థించుము మరియు ఉపవాసముండుము.
- లేఖనాలను అధ్యయనము చేయుము. లేఖనాలను కంఠస్థము చేసి వాటిని తరచుగా వల్లించుము. అవి మీకు ఆత్మీయ శక్తిని తెస్తాయి.
- శోధనను జయించటానికి మీకు సహాయపడటానికి యాజకత్వపు దీవెన కొరకు అడుగుము.
- హానికరమైన పదార్థములను పడవేసి, ఇక కొనవద్దు.

ప్రయత్నించుట కొనసాగించుము! మీ జీవితములో ప్రాయశ్చిత్తమును మీరు అన్వయించినప్పుడు, మీ అభివృద్ధి ఆలస్యముగా కనబడినప్పటికిని, ప్రభువు మీకు సహాయపడును.

- జ్ఞానవాక్యమును ఉల్లంఘించటానికి మీరు శోధింపబడు సమయాలు, స్థలాలు, మరియు పరిస్థితులను జాబితా చేయుము. మీ జాబితాలోని వాటిని మీరేలా మానివేయగలరో దాని గురించి మీ తల్లిదండ్రులు, మీ సహవాసి, మిషనరీలు మరియు మిగిలిన నమ్మకస్తులైన స్నేహితులతో మాట్లాడుము. ఉదాహరణకు, మీరు శోధింపబడని క్రొత్త కాలక్షేపాలు లేక అలవాట్లను కనుగొనుము. మీరు శోధింపబడినప్పుడు పైకెత్తే సంగీతమును వినుము, ఇతరులకు సేవ చేయుము, ఆరోగ్యకరమైన పుస్తకాలను చదువుము, లేక వ్యాయామము చేయుము.
- సంఘ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనుము. మీరు ప్రభువుకు దగ్గరగా ఎదుగుతారు మరియు హానికరమైన పదార్థముల కొరకు మీ కోరికలను జయించుటకు హెచ్చింపబడిన బలమును కలిగియుంటారు.
- సరిగా సహాయపడే గుంపుకు హాజరగుము లేక నైపుణ్యపరమైన సహాయమును పొందుము.
- మీరు ఆయనపై ఆధారపడినప్పుడు ప్రభువు మీకు సహాయపడతారని ఎన్నడూ మరచిపోకుము. ఈ పదార్థములను వదలివేయుట కష్టము కాగలదు, మరియు కొందరు పూర్తిగా మానకముందే ఒకటి కంటె ఎక్కువసార్లు పాత అలవాట్లకు మరలుతారు. ప్రయత్నము కొనసాగించుము, మరియు ఎన్నటికి నమ్మకము కోల్పోకుము.

వినయముగా, నిజాయితీగా ఉండి సహాయము కొరకు దేవునిని మరియు ఇతరులను అడుగుట ద్వారా, యేసు క్రీస్తు యొక్క ప్రాయశ్చిత్తము ద్వారా మీ వ్యసనాలను మీరు జయించగలరు.

మీరు జ్ఞానవాక్యమును జీవించుట ద్వారా, ప్రభువు ద్వారా వాగ్దానము చేయబడిన దీవెనలు మీవగును.



అదనపు అధ్యయనము

క్రింది ప్రశ్నలు మరియు లేఖనాలు ఈ కరపత్రములోని నియమములను గూర్చి నేర్చుకోవటానికి మీకు సహాయపడును. లేఖనాలలోని వివరణలు మరియు అన్వయములు ఈ సూత్రములను గూర్చి అదనపు లేఖన భాగాలు మరియు వనరులకు మిమ్మల్ని సూచించును.

నా శారీరములోనికి ఏది వెళ్ళాలను దాని గురించి నేనెందుకు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

సామెతలు 20:1 (బైబిలు, పాత నిబంధన)

1 కొరింథీయులకు 3:16-17 (బైబిలు, క్రొత్త నిబంధన)

1 కొరింథీయులకు 6:19-20 (బైబిలు, క్రొత్త నిబంధన)

సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనలు 89 (మిషనరీలు లేక సంఘ సభ్యులొకరు మీరు సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనల ప్రతిని పొందటానికి సహాయపడగలరు. దానిని ఆన్‌లైన్‌లో కనుగొనటానికి www.mormon.org కూడ మీరు వెళ్ళగలరు.)

“జ్ఞానవాక్యము,” విశ్వాసమునకు యదార్ద్రత (మిషనరీలు లేక సంఘ సభ్యులొకరు మీరు సిద్ధాంతము మరియు నిబంధనల ప్రతిని పొందటానికి సహాయపడగలరు. మీరు దానిని ఆన్‌లైన్‌లో www.mormon.org వద్ద కనుగొనగలరు.)

దేవుని ఆజ్ఞలకు విధేయులగుట వలన నా ఆరోగ్యము కొరకు వచ్చే ఆత్మీయ మరియు శారీరక దీవెనలేవి?

దానియేలు 1:3-20 (బైబిలు, పాత నిబంధన)

నేను శోధింపబడినప్పుడు ప్రభువు నన్ను ఏవిధంగా బలపరుస్తారు?

మోషేయ 5:2 (మొర్తన్ యొక్క గ్రంథము, 157 పేజి)

మోషేయ 7:33 (మొర్తన్ యొక్క గ్రంథము, 162 పేజి)

ఆల్మా 13:27-29 (మొర్తన్ యొక్క గ్రంథము, 243 పేజి)

ఈథర్ 12:27 (మొర్తన్ యొక్క గ్రంథము, 510 పేజి)

నేనేమి చేయవలెను?



• మోర్షన్ యొక్క గ్రంథమును చదువుటను కొనసాగించుము.
 నూచించబడిన పఠనములు: _____

• జ్ఞానవాక్యమును జీవించుము. ఈ ఆజ్ఞను పాటించుటలో సహాయము కొరకు ప్రార్థించుము. హానికరమైన పదార్థములను మానివేయుట మరియు సరియైన ఆహారము, ఇతర ఆరోగ్యకరమైన అభ్యాసములపై దృష్టిసారించుట ద్వారా మీ శారీరక మరియు ఆత్మీయ ఆరోగ్యమును మెరుగుపరచుటకు లక్ష్యములను ఏర్పరచుము.

• ఈ ఆదివారము సంఘానికి హాజరగుము.

• బాప్టీస్టు ము కొరకు సిద్ధపడుట కొనసాగించుము.
 బాప్టీస్టు తేది: _____

• యేసు క్రీస్తు యొక్క కడవరి దిన పరిశుద్ధుల సంఘము గురించి ఎక్కువగా నేర్చుకోవటానికి www.mormon.org చూడుము.

• దేవుని ఆజ్ఞలు మీ జీవితాన్ని ఎలా దీవిస్తాయో ఎక్కువగా నేర్చుకోవటానికి మిషనరీలను కలుసుకొనుట కొనసాగించుము.
 తరువాత అసాయింట్ మెంట్: _____
 మిషనరీల పేర్లు మరియు ఫోను నెంబరు: _____

యేసు క్రీస్తు
 యొక్క కడవరి దిన
 పరిశుద్ధుల సంఘము

www.mormon.org

భాషా రూపాంశం
 ముఖచిత్రము స్టన్ బండర్లన్ చేత 6 పేజీ. © స్టన్ బండర్లన్
 2 పేజీ, సహోదరుడు జోసెఫ్ నుండి వివరణ, డేవిడ్ లిండ్సే చేత. © డేవిడ్ లిండ్సే
 మెథెల్ ప్రిన్సిపల్ చేత 5 పేజీ
 గేట్ల చిత్రములు 19 పేజీ
 రాఫాయేల్ లూయీస్ బ్లాంక్స్ డి మెనిజెస్ చేత 14 పేజీ

© 2007 by Intellectual Reserve, Inc. అన్ని హక్కులు కలిగియున్నది. యు ఎస్ ఎ సంఘము ముద్రించబడినది.
 ఆంగ్ల ఆమోదము: 11/05. అనువాద ఆమోదము: 11/05. జ్ఞానవాక్యము యొక్క అనువాదము. Telugu 01193 421

