

# *La Parola di Saggezza*





**D**ato che la condizione fisica influisce sulla spiritualità, il nostro Padre celeste ci dà dei comandamenti designati a migliorare la salute fisica e spirituale. Come parte della restaurazione del vangelo di Gesù Cristo, Iddio rivelò al profeta Joseph Smith come possiamo prenderci cura del corpo, in modo che lo Spirito del Signore possa dimorare in noi. Questa rivelazione è conosciuta come Parola di Saggezza. L'obbedienza a questo comandamento è un requisito per il battesimo nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. A coloro che mostrano la propria fede obbedendo a questo comandamento sono promesse grandi benedizioni.

### *Che cos'è la Parola di Saggezza?*

Il Signore rivelò la Parola di Saggezza al profeta Joseph Smith. In questa rivelazione siamo ammoniti di astenerci dall'alcol, dal tabacco, dalle bevande calde, intendendo il caffè e il tè. In seguito i profeti hanno insegnato che non dovremmo fare uso di qualsiasi cosa che contenga droga o sostanze nocive e che creano dipendenza. La Parola di Saggezza, inoltre, insegna che dovremmo mangiare con parsimonia la carne e che dovremmo consumare grano, frutta e verdure.

*Per tuo beneficio spirituale e fisico, il Signore ti chiede di astenerti da:*

- Alcol
- Tabacco
- Caffè e tè
- Droga
- Altre sostanze nocive o che inducono dipendenza

## *I benefici della Parola di Saggezza*

L'osservanza della Parola di Saggezza migliorerà la tua condizione fisica e spirituale. Benché tu sia ancora soggetto ai normali cambiamenti di salute, l'obbedienza a questo comandamento ti aiuterà ad avere un corpo e una mente più sani.

Nel Nuovo Testamento l'apostolo Paolo si riferisce al corpo come ad un tempio: «Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi? Se uno guasta il tempio di Dio, Iddio guasterà lui; poiché il tempio di Dio è santo; e questo tempio siete voi» (1 Corinzi 3:16–17).

Grazie all'osservanza della Parola di Saggezza, la parte delicata, sensibile e spirituale della tua natura sarà preparata a ricevere una guida da Dio. Impara a prestare attenzione ai suggerimenti e ai sentimenti spirituali. Sarai messo in guardia dai pericoli e sarai guidato dallo Spirito Santo. La saggezza e la conoscenza aumenteranno. Proverai maggiore pace di mente, avrai più autocontrollo e un atteggiamento fiducioso verso la vita e il futuro.





## *Una Parola di Saggezza*

*Questa rivelazione, ricevuta dal profeta Joseph Smith nel 1833, è una guida impartita oggi dal Padre celeste ai Suoi figli. Seguono alcune citazioni tratte da questa rivelazione, che si trova in Dottrina e Alleanze Sezione 89:*

*«Una Parola di Saggezza, per il beneficio... della chiesa, e anche dei santi a Sion...*

*Data come principio con una promessa, adattata alla capacità dei deboli e dei più deboli di tutti i santi...*

*Ecco, in verità così dice il Signore: in conseguenza dei mali e degli intenti che esistono ed esisteranno nel cuore dei cospiratori negli ultimi giorni... vi preavverto, dandovi questa parola di saggezza mediante rivelazione:*

*Che, se qualcuno di voi beve vino o bevande forti, ecco, ciò non è bene...*

*E ancora, il tabacco non è per il corpo né per il ventre, e non è buono per l'uomo...*

*E ancora, le bevande calde [tè e caffè] non sono per il corpo, ossia per il ventre...*

*Tutte le erbe salutari Dio le ha destinate alla composizione, alla struttura, e all'uso dell'uomo...*

*Sì, anche la carne delle bestie e degli uccelli dell'aria, io, il Signore, l'ho destinata all'uso dell'uomo, con gratitudine; nondimeno deve essere usata con parsimonia...*

*Ogni cereale è buono come cibo per l'uomo, come pure il frutto della vite; tutto ciò che produce frutto, sia nella terra che sopra la terra...*

*E tutti i santi che si ricordano di rispettare e di mettere in pratica queste parole... riceveranno salute nell'ombelico e midollo nelle ossa.*

*E troveranno saggezza e grandi tesori di conoscenza, sì, dei tesori nascosti;*

*E correranno e non si stancheranno, e cammineranno e non si affaticheranno.*

*E io, il Signore, faccio loro una promessa: che l'angelo distruttore passerà loro accanto, come ai figlioli d'Israele, e non li ucciderà. Amen» (Dottrina e Alleanze 89:1, 3-5, 8-10, 12, 16, 18-21).*





## *Rinunciare alle sostanze nocive*

Se fai uso di tabacco, alcol, caffè, tè, droga, o altre sostanze nocive e che creano dipendenza, smetti immediatamente: il tuo corpo e il tuo spirito saranno più sani. Alcune persone hanno sviluppato delle abitudini o una dipendenza a sostanze che rendono difficile smettere di utilizzarle. Se fai fatica a rinunciare a queste sostanze che creano dipendenza, chiedi a Dio in preghiera di aiutarti a rimpiazzare i pensieri, le attività e le tentazioni nocive con influenze sane e edificanti. Se riempi la vita con ciò che è positivo e edificante, ci sarà meno posto per ciò che è dannoso e negativo. Ti saranno d'aiuto i seguenti suggerimenti:

- Decidi di smettere. Prega e digiuna con fiducia che il Signore ti aiuterà a vincere la tua dipendenza a sostanze nocive.
- Studia le Scritture. Impara a memoria dei passi scritturali e recitali frequentemente a memoria: ti porteranno potere spirituale.
- Chiedi una benedizione del sacerdozio che ti aiuti a resistere alle tentazioni.
- Liberati delle sostanze nocive e non procurartene altre.
- Elenca i momenti, i luoghi e le situazioni in cui sei tentato di violare la Parola di Sapienza. Parla con i genitori, con il coniuge, con i missionari e con altri

*Continua a provarci.  
Applicando l'Espiazione  
nella tua vita, il Signore ti  
aiuterà, anche se il tuo pro-  
gresso può sembrare lento.*

amici fidati su come puoi evitare le cose riportate sulla lista. Ad esempio, cercati dei nuovi passatempi o hobby nei quali non sarai tentato. Ascolta musica edificante, aiuta le altre persone, leggi libri moralmente sani, fai esercizio fisico quando sei tentato.

- Partecipa alle attività della Chiesa. Ti avvicinerai al Signore e otterrai maggiore forza per vincere il desiderio di fare uso di sostanze nocive.
- Frequenta un gruppo di sostegno adatto o fatti aiutare da professionisti.
- Non dimenticare mai che il Signore ti aiuterà se ti affiderai a Lui. Rinunciare a queste sostanze può essere difficilissimo e alcune persone possono ricadere più di una volta nelle vecchie abitudini prima di abbandonarle del tutto. Continua a provarci, non perdere mai la speranza.

Essendo umile e onesto, e invocando l'aiuto divino, vincerai le dipendenze grazie all'espiazione di Gesù Cristo.

Mediante l'osservanza della Parola di Saggezza otterrai le benedizioni promesse dal Signore.





## APPROFONDIMENTO

Le domande e i passi scritturali seguenti ti aiuteranno a conoscere meglio i principi illustrati in questo opuscolo. Le note a piè di pagina e i riferimenti incrociati riportati nelle Scritture ti indirizzeranno verso altri passi scritturali e risorse.

### **Perché devo stare attento a ciò che entra nel mio corpo?**

Proverbi 20:1 (Bibbia, Antico Testamento)

1 Corinzi 3:16–17 (Bibbia, Nuovo Testamento)

1 Corinzi 6:19–20 (Bibbia, Nuovo Testamento)

Dottrina e Alleanze 89 (i missionari o i fedeli della Chiesa ti potranno aiutare a ottenere una copia di Dottrina e Alleanze. Puoi anche trovarla sul sito Internet [www.mormon.org/ita](http://www.mormon.org/ita)).

«Parola di Saggezza», *Siate fedeli* (i missionari o i fedeli della Chiesa ti potranno aiutare a ottenere una copia di questo libro. Puoi anche trovarlo sul sito Internet [www.mormon.org/ita](http://www.mormon.org/ita)).

### **Quali sono i benefici spirituali e materiali che derivano dall'osservanza ai comandamenti divini sulla salute?**

Daniele 1:3–20 (Bibbia, Antico Testamento)

### **In che modo il Signore mi rafforzerà quando sono tentato?**

Mosia 5:2 (Libro di Mormon, pagina 182)

Mosia 7:33 (Libro di Mormon, pagina 188)

Alma 13:27–29 (Libro di Mormon, pagine 285–286)

Ether 12:27 (Libro di Mormon, pagina 604)

## Che cosa dovrei fare?

- Continua a leggere il Libro di Mormon.

Letture suggerite: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- Osserva la Parola di Sapienza. Prega per ricevere aiuto nell'osservanza di questo comandamento. Stabilisci delle mete per migliorare la tua salute fisica e spirituale evitando le sostanze nocive e concentrandoti su una dieta adeguata e su altre sane abitudini.

- Vieni in chiesa domenica prossima.

- Continua a prepararti per il battesimo.

Data del battesimo: \_\_\_\_\_

- Visita il sito Internet [www.mormon.org/ita](http://www.mormon.org/ita) per conoscere meglio la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

- Continua a incontrarti con i missionari per approfondire la conoscenza su come i comandamenti di Dio possono portare benefici nella tua vita.

Prossimo appuntamento: \_\_\_\_\_

Nomi dei missionari e loro numero di telefono:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CHIESA DI  
GESÙ CRISTO  
DEI SANTI  
DEGLI ULTIMI GIORNI

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

ITALIAN



4 02011 21160 2

01121 160