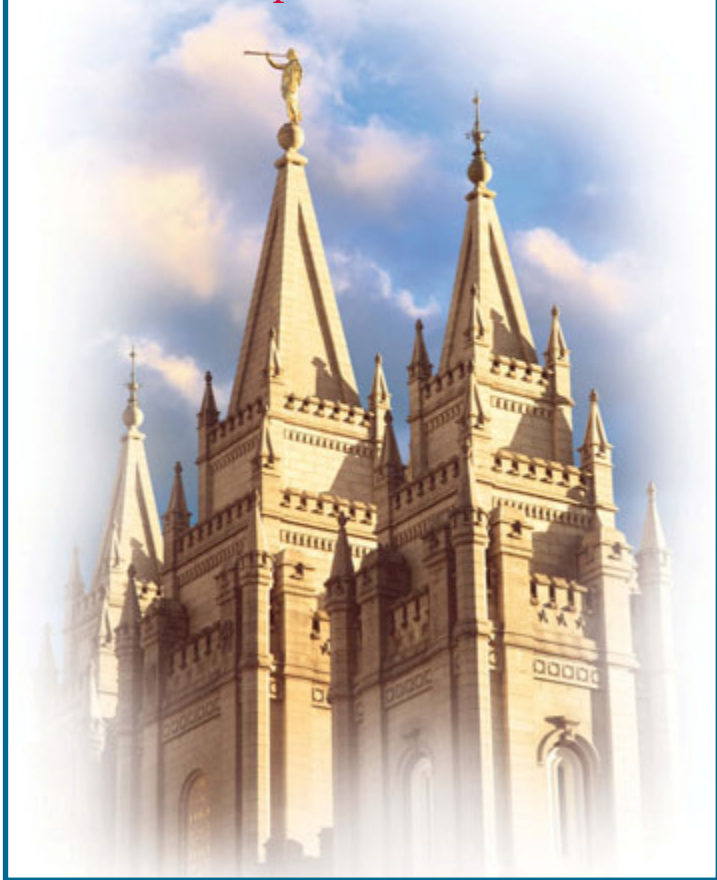
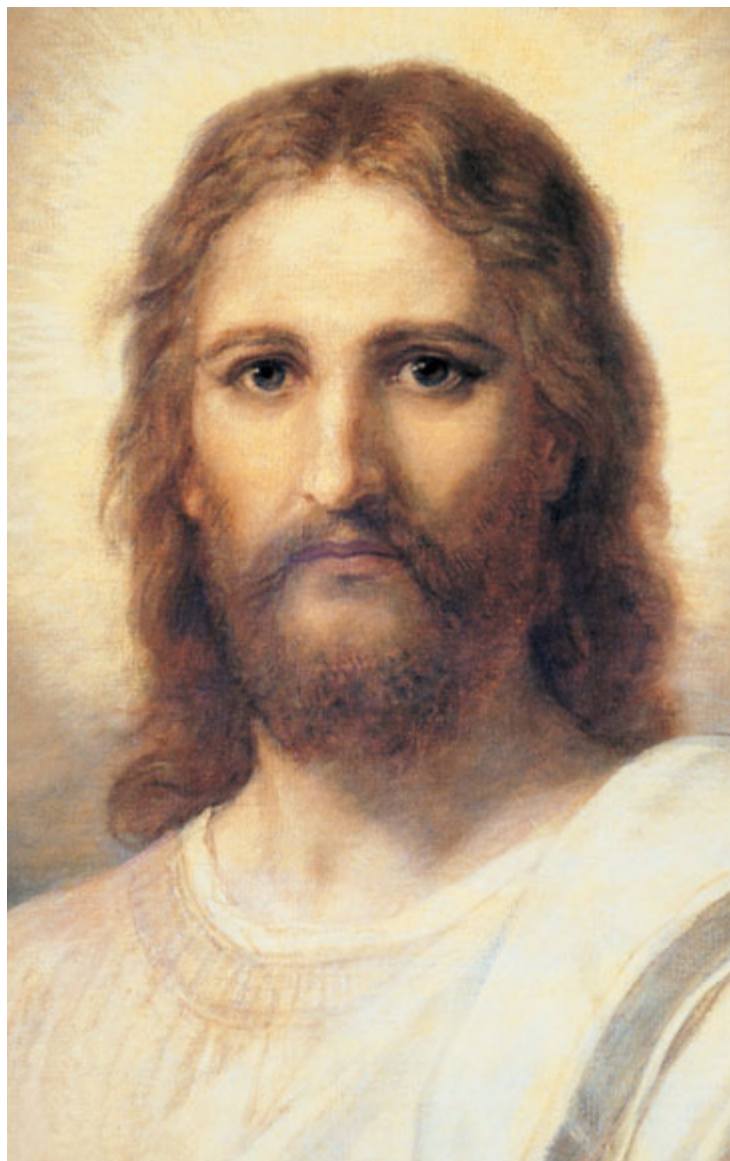


Vägledning för de unga

Vår plikt mot Gud





Sidan 7: "*Då kom en spetälsk fram och föll ner för honom*", av Harry Anderson
© Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho. Används med tillstånd

© 2002 Intellectual Reserve, Inc.

Med ensamrätt

Printed in the USA

Engelskt original godkänt: 11/00

Godkänt för översättning: 11/00

Originallets titel: *For the Strength of Youth*

36550 180

Swedish

INNEHÅLL

Budskap från första presidentskapet	2
Valfrihet och ansvarighet	4
Tacksamhet	6
Utbildning	9
Familjen	10
Vänner	12
Klädsel och utseende	14
Underhållning och media	17
Musik och dans	20
Språk	22
Träffar	24
Sexuell renhet	26
Omvändelse	29
Ärlighet	31
Helga sabbatsdagen	32
Tionde och offergåvor	34
Fysisk hälsa	36
Tjänande	38
Gå framåt med tro	40
Den levande Kristus	43
Familjen: Ett tillkännagivande för världen	44

BUDSKAP FRÅN FÖRSTA PRESIDENTSKAPET

**I JESU KRISTI KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA**

*V*åra kära unga män och kvinnor, vi har stort förtroende för er. Ni är utvalda andar som har fötts i denna tid när ansvaren och möjligheterna, men också frestelserna, är som störst. Ni befinner er i början av er resa genom jordelivet. Er himmelske Fader vill att ert liv ska vara glädjefyllt och leda er tillbaka till hans närhet. De beslut ni fattar nu kommer till stor del att bestämma vad som ska hända senare i livet och i evigheten.

Eftersom Herren älskar er, har han gett er befallningar och profeters ord till vägledning på resan. Några av de viktigaste riktlinjerna för ert liv finner ni i den här broschyren. Vi vittnar om att dessa principer är sanna.

Vi lovar att när ni lever efter dessa normer och efter sanningarna i skrifterna, kommer ni att kunna utföra ert livsverk med större visdom och skicklighet och utstå prövningar med större mod. Ni kommer att ha den Helige Anden till hjälp. Ni kommer att känna er stolta över er själva och ha ett positivt inflytande på andra.

Ni kommer att vara värdiga att besöka templet och ta emot heliga förordningar. Dessa välsignelser och många andra kan bli era.

Vi ber för var och en av er. Må ni hålla era sinnen och kroppar rena från världens synder så att ni kan utföra det stora arbete som ligger framför er. Vi ber att ni ska vara värdiga att ta på er ansvaret att bygga Guds rike och förbereda världen för Frälsarens andra ankomst.

Första presidentskapet

VALFRIHET OCH ANSVARIGHET

"Därför äro människorna ... fria att välja frihet och evigt liv genom den stora medlingen för alla människor eller att välja fångenskap och död" (2 Nephi 2:27).

Din himmelske Fader har gett dig valfrihet, förmågan att välja mellan rätt och fel och att handla av dig själv. Du har fått den Helige Anden som hjälper dig att skilja mellan gott och ont. Medan du är här på jorden sätts du på prov för att visa om du kommer att använda din valfrihet till att visa din kärlek till Gud genom att följa hans bud.

Även om du är fri att välja är du inte fri att välja följderna av dina handlingar. När du gör ett val kommer du att få erfara följderna av det valet. Följderna kanske inte är omedelbara, men de kommer alltid, på gott och ont. Felaktiga val fördröjer ditt framåtskridande och leder till hjärtesorg och bedrövelse. Rätta val leder till lycka och evigt liv. Det är därför det är så viktigt för dig att välja det som är rätt hela livet.

Du bär ansvaret för de val du gör. Du bör inte skylla på dina omständigheter, din familj eller dina vänner om du väljer att överträda Guds bud. Du är ett Guds barn med stor kraft. Du har förmågan att välja rättfärdighet och lycka, oavsett vilka omständigheter du än befinner dig i.

Du har också ett ansvar att utveckla de förmågor och

talanger som vår himmelske Fader har gett dig. Du är ansvarig inför honom för vad du gör med dina förmågor och hur du tillbringar din tid. Slösa inte bort din tid. Var villig att arbeta hårt. Välj att göra mycket gott av egen fri vilja.

📖 *Matteus 25:14–29*



TACKSAMHET

*"Den som mottager allt med tacksamhet skall
bliva härliggjord" (L&F 78:19).*

Herren vill att du ska vara tacksam i allt du gör och säger. Om du har en tacksam inställning kommer du att känna större lycka och tillfredsställelse i livet. Också under dina svåraste stunder kan du finna mycket att vara tacksam för. Genom att göra det blir du stärkt och välsignad.

Innan du ber om välsignelser i dina böner, utgjut då ditt hjärta till Gud i tacksamhet för de välsignelser du redan har fått. Tacka honom för din familj, för vänner och närstående, för ledare och lärare, för evangeliet, och för hans Son, Jesus Kristus.

Du kan också visa din tacksamhet mot Herren genom ditt sätt att leva. När du håller hans bud och tjänar andra visar du att du älskar honom och är tacksam mot honom. Uttryck din tacksamhet till alla som hjälper dig på något sätt.

 *Lukas 17:12–19*





UTBILDNING

"Lär visdom i din ungdom" (Alma 37:35).

Herren vill att du ska utbilda dig och utveckla dina färdigheter och förmågor. En utbildning hjälper dig att ha ett gott inflytande i världen. Den hjälper dig att ta hand om dig själv, dina närstående och de som är i nöd.

Var villig att arbeta flitigt och göra uppoffringar för att skaffa dig en utbildning. En utbildning är en investering som ger stor utdelning. Du lever i en konkurrenspräglad värld där en bra utbildning öppnar dörrar till möjligheter som annars kanske skulle vara stängda för dig.

Bevara din entusiasm för att lära livet ut. Gläd dig åt att få lära dig mer om dig själv, om andra människor och om världen runt omkring. Studera Herrens ord och fortsätt att lära dig mer om din himmelske Faders plan. Gör seminariet till en viktig del av din utbildning.

 *Läran och förbunden 88:77–80*

FAMILJEN

*”Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns
då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar.
Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras
genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse,
respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation”
(Familjen: Ett tillkännagivande för världen”).*

*A*tt få tillhöra en familj är en stor välsignelse. Din familj kan ge dig vänskap och lycka, hjälpa dig att lära dig rätta principer i en kärleksfull miljö och hjälpa dig förbereda dig själv för evigt liv. Alla familjer är inte likadana men var och en är viktig i vår himmelske Faders plan.

Gör din del för att bygga ett lyckligt hem. Var glad, hjälpsam och omtänksam mot andra. Många problem i hemmet uppstår därför att familjemedlemmar talar och handlar själviskt eller elakt. Bry dig om de andra familjemedlemmarnas behov. Försök att vara en fridsstiftare i stället för att retas, gräla och bråka. Kom ihåg att familjen är den heligaste enheten i kyrkan.

Hedra dina föräldrar genom att visa kärlek och respekt mot dem och genom att vara lydig. Var villig att hjälpa till i hemmet med hushållssysslor som behöver göras.

Delta i familjeaktiviteter och traditioner som familjebön, hemaftnar och skriftstudier. Dessa traditioner stärker och enar familjer. Var ett gott föredöme för andra familjemedlemmar.

Stärk relationen med dina syskon. De kan bli dina närmaste vänner. Stötta dem i deras intressen och hjälp dem med eventuella problem som de har.

📖 *Efesierbrevet 6:1–3*



VÄNNER

*"Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder,
det har ni gjort mot mig" (Matteus 25:40).*

Välj dina vänner med omsorg. De kommer att ha stort inflytande på hur du tänker och handlar och hjälper också till att avgöra vilken slags person du ska bli. Välj vänner som delar dina värderingar så att ni kan stärka och uppmuntra varandra att leva efter höga normer. En sann vän uppmuntrar dig att bli så bra som du kan bli.

För att få goda vänner måste du själv vara en god vän. Visa intresse för andra och låt dem veta att du bryr dig om dem. Behandla alla med vänlighet och respekt. Gör extra ansträngningar för att vara vän med dem som är blyga eller känner sig utanför.

Bjud in vänner med en annan trosuppfattning till kyrkans möten och aktiviteter där de kan få lära sig om evangeliet. Hjälp dem att känna sig välkomna. Många har blivit medlemmar i kyrkan genom en väns exempel och engagemang. Bli inte förolämpad om dina vänner tackar nej till din inbjudan att lära sig mer om evangeliet. Fortsätt bara att vara deras vän.

Gör extra ansträngningar att nå ut till nya medlemmar och de som är mindre aktiva. Hjälp dem att känna sig välkomna i din vänskapskrets. Du kan stärka dem genom att bära vittnesbörd och vara ett gott exempel.

📖 *Alma 17:1–2*



KLÄDSEL OCH UTSEENDE

*"Vet ni inte att ni är ett Guds tempel och att Guds Ande bor i er ... Guds tempel är heligt, och det templet är ni"
(Första Korintierbrevet 3:16 – 17)*

Din kropp är Guds heliga skapelse. Respektera den som en gåva från Gud och fördärva den inte på något sätt. Genom din klädsel och ditt utseende visar du Herren att du vet hur värdefull din kropp är. Du kan visa att du är en Jesu Kristi lärjunge.

Guds profeter har alltid gett hans barn rådet att klä sig anständigt. Det sätt som du klär dig på återspeglar ditt



inre. Din klädsel och frisyra sänder budskap om dig till andra och påverkar hur du och andra uppträder. Om du är välvårdad och anständigt klädd, inbjuder du Anden och har ett gott inflytande på din omgivning.

Sänk inte dina klädnormer av någon anledning. Om du gör det får andra uppfattningen att du använder din kropp för att få uppmärksamhet och bli accepterad och att anständighet bara är viktigt när det passar dig.

Oanständig klädsel kan vara minishorts och miniskjolar, åtsmitande kläder, skjortor eller tröjor som inte täcker magen och andra avslöjande plagg. Unga kvinnor bör ha kläder som täcker axlarna och undvika kläder



som är uringade fram och bak eller avslöjande på annat sätt. Unga män bör också vara anständigt klädda. Alla bör undvika ytterligheter i fråga om klädsel, utseende och frisyr. Var alltid välvårdad och ren och undvik att göra ett slarvigt intryck när det gäller klädsel, frisyr och uppträdande. Fråga dig själv: "Skulle jag känna mig väl till mods med mitt utseende om jag var i Herrens närhet?"

En dag kommer du att få din begåvning i templet. Din klädsel och ditt uppträdande borde hjälpa dig att vara förberedd för det heliga tillfället.

Vanpryd inte dig själv med tatueringar eller "piercing". Om flickor och kvinnor önskar göra hål i öronen, uppmanas de att bara ha ett par små öronhängen.

Visa respekt för Herren och dig själv genom att klä dig lämpligt för kyrkans möten och aktiviteter, både på söndagarna och andra dagar. Om du inte är säker på vad som är lämpligt, fråga då dina föräldrar eller ledare.

 *Alma 1:27*

UNDERHÅLLNING OCH MEDIA

*”Vi söker efter allt som är dygdigt, älskligt,
prisvärt och gott” (Trettonde trosartikeln).*

Allt du läser, lyssnar på eller ser på gör intryck på dig. Välj därför bara sådan underhållning och media som är upplyftande. Bra underhållning hjälper dig att ha goda tankar och göra rättfärdiga val. Den gör att du kan ha roligt utan att förlora Herrens ande.

Även om det finns underhållning som är bra, finns det också underhållning som kan leda dig bort från rättfärdigt handlande. Många webbsidor, konserter, filmer, musik, videoband, CD- och DVD-skivor, böcker, tidningar, bilder och andra media innehåller sådant som är anstötligt. Satan använder sådan underhållning till att vilseleda dig genom att få det som är orätt och ondskefullt att se normalt och spännande ut.

Gå inte på, titta inte på och delta inte i sådan underhållning som på något sätt är vulgär, omoralisk, våldsam eller pornografisk. Ta inte del av underhållning som på något sätt framställer omoral eller våld som något acceptabelt.

Pornografi i alla former är särskilt farlig och vanebildande. Vad som börjar som nyfikenhet kan bli en destruktiv vana som tar kontroll över ditt liv. Det kan leda till sexuella överträdelser och till och med kriminalitet. Pornografi är ett gift som försvagar din självkon-



troll, förändrar din syn på andra, får dig att förlora Andens vägledning och som till och med kan påverka din förmåga att ha en normal relation med din framtida make/maka. Vänd dig genast bort om du råkar få syn på något pornografiskt material.

Vårdsskildringar glamoriserar ofta ett brutalt beteende. De stöter bort Anden och gör att du inte längre kan behandla andra med samma lyhördhet och omtänksamhet. De står i strid med Frälsarens budskap att vi ska älska varandra.

Var modig nog att lämna en biograf eller ett video-party, stänga av datorn eller TV:n eller byta radioprogram, eller lägga bort en tidning om det som framställs inte håller vår himmelske Faders mått. Gör det även om andra inte gör det. Låt dina vänner och din familj veta att du har bestämt dig för att leva efter Guds normer. Du har den Helige Andens gåva som ger dig styrka och hjälper dig att göra bra val.

 *Moroni 7:12–19*

MUSIK OCH DANS

"Prisa Herren med sång, musik, dans"
(L&F 136:28).

*M*usiken är en viktig och kraftfull del av livet. Den kan ha ett gott inflytande som hjälper dig att komma närmare din himmelske Fader. Men musik kan också användas i onda syften. Ovärdig musik kan verka ofarlig, men den kan ha en dålig inverkan på ditt sinne och din ande.

Välj noga den musik du lyssnar på. Lägg märke till hur du känner dig när du lyssnar på den. Lyssna inte på musik som driver bort Anden, uppmuntrar till omoral, förhärliigar våld, har ett rått, anstötligt språk eller främjar satanism eller annan ondska.

Danser kan vara roliga och ge tillfällen till att träffa nya människor. Men dansen kan också missbrukas.



Undvik nära kroppskontakt med din danspartner. Använd inga utmanande rörelser eller positioner som väcker tankar på sexuellt beteende. Planera och gå på danser där klädsel, stil, belysning, text och musik bidrar till en omgivning där Herrens ande kan vara närvarande.

📖 *Läran och förbunden 25:12*



SPRÅK

"Låt inget oanständigt tal komma över era läppar, tala bara det som är gott" (Efesierbrevet 4:29).

Ditt tal säger mycket om vem du är. Ett rent och intelligent språk är bevis på ett skärpt och sunt sinne. Använd ett språk som upplyfter, uppmuntrar och berömmar andra. Förolämpa inte andra och tala inte nedlåtande till dem, inte ens på skämt. Tala vänligt och positivt om andra så att du kan hålla Herrens bud att älska din nästa. När du säger sådant som är gott inbjuder du Anden att vara hos dig.

Använd alltid Guds och Jesu Kristi namn med vördnad och respekt. Att missbruka deras namn är en synd. Svordomar, vulgärt eller rått språk, vulgära gester och skämt om omoraliska handlingar är stötande för Gud och för andra. Ett dåligt språk skadar din ande och förnedrar dig. Låt inte andra påverka dig att tala på ett sådant sätt.



Välj vänner som använder ett vårdat språk. Hjälpt andra omkring dig att ha ett anständigt språk genom ditt exempel och genom att på ett vänligt sätt uppmuntra dem att använda andra ord. Dra dig taktfullt tillbaka eller byt ämne när människor omkring dig använder ett dåligt språk.

Om du har lagt dig till med vanan att svära, kan du bryta den. Börja genom att besluta dig för en förändring. Be till Gud om hjälp. Om du börjar använda ord som du vet är fel, var då tyst eller säg vad du vill säga på ett annat sätt.

📖 *Jakobs brev 3:2–13*



TRÄFFAR

"Herren har gjort oss attraktiva för varandra i en stor avsikt. Men just denna attraktion blir en krutdurk om den inte hålls under kontroll. ... Det är av den anledningen som kyrkan avråder från att sällskapa i tidig ålder"
(President Gordon B Hinckley).

*S*kulturer där det är acceptabelt för pojkar och flickor att gå ut parvis kan träffar hjälpa dem att utveckla varaktiga vänskapsband och så småningom hitta en evig livskamrat. Gå bara ut med dem som har höga normer och i vars sällskap du kan uppehålla dina normer. En ung man och en ung kvinna som är ute på en träff har ansvaret att hjälpa varandra uppehålla sina normer och skydda varandras heder och dygd. Du måste hedra prästadömet och kvinnlighetens helighet.

Gå inte ut på träff förrän du är minst 16 år gammal. Att gå ut på träff innan dess kan leda till omoral, begränsa ditt umgänge med andra ungdomar och göra att du går miste om erfarenheter som kommer att hjälpa dig att välja en evig kamrat.

Alla tonåringar måste inte gå ut på träff, och alla vill det kanske inte heller. Många ungdomar går inte ut på träff i tonåren därför att de inte är intresserade, inte får något tillfälle till det, eller för att de helt enkelt vill vänta

med allvarliga förhållanden. Men goda vänskapsband kan och bör utvecklas i alla åldrar.

När du börjar gå ut på träff, gå då ut gruppvis eller flera par tillsammans. Undvik att gå ut på träff ofta med samma person. Se till att dina föräldrar får träffa dem du går ut med. Du kanske vill bjuda in dem att vara med på aktiviteter med din familj. Planera träffar som är positiva och billiga och som hjälper er att lära känna varandra. Gör sådant som hjälper dig och den du går ut med att bevara er självrespekt och hålla er nära Herrens ande.

📖 *Andra Korintierbrevet 6:14*



SEXUELL RENHET

"Den heliga fortplantningsförmågan skall endast användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru" (se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen").

*F*ysisk intimitet mellan man och hustru är vacker och helig. Den instiftades av Gud för att barn skulle kunna födas och för att vara ett uttryck för kärlek mellan man och hustru. Gud har befallt att sexuell intimitet ska hållas inom äktenskapet.

När du håller Guds bud att vara sexuellt ren, förbereder du dig för att ingå och hålla heliga förbund i templet. Du förbereder dig för att bygga ett stabilt äktenskap och föra barn till världen som en del av en kärleksfull familj. Du skyddar dig mot de känslomässiga skador som alltid är följderna av fysisk intimitet utom äktenskapet.

Ha inga sexuella relationer före äktenskapet och var fullständigt trogen mot din make/maka inom äktenskapet. Satan kan fresta dig att tänka att sexuell intimitet före äktenskapet är acceptabelt när två människor är förälskade. Det är inte sant. I Guds ögon är sexuella synder oerhört allvarliga eftersom de svärtar ner den kraft Gud har gett oss för att skapa liv. Profeten Alma lärde att sexuella synder är allvarligare än alla andra synder förutom mord eller att förneka den Helige Anden (se Alma 39:5).

Gör inget före äktenskapet för att väcka de starka känslor som bara får komma till uttryck inom äktenskapet. Du får inte kyssa någon passionerat, ligga ovanpå någon annan eller röra vid någon annans privata, heliga kroppsdelar, med eller utan kläder. Låt inte någon göra det med dig. Väck inte dessa känslor i din egen kropp.

I kulturer där det är acceptabelt för pojkar och flickor att gå ut på träff bör de alltid behandla varandra med respekt, aldrig som objekt som utnyttjas för lustfyllda begär. Träffas på säkra platser där det är lätt för dig att kontrollera dina fysiska känslor. Delta inte i samtal eller aktiviteter som väcker sexuella känslor.

Homosexuella handlingar är allvarliga synder. Om du kämpar med en attraktion till en person av samma kön,




be då dina föräldrar och din biskop om råd. De kommer att hjälpa dig.

Offer för våldtäkt, incest eller andra sexuella övergrepp är inte skyldiga till synd. Om du fallit offer för något av dessa brott, kan du vara säker på att du är oskyldig och att Gud älskar dig. Vänd dig omedelbart till din biskop så att han kan hjälpa dig igenom den känslomässiga läkningsprocessen.

Om du frestas att begå sexuella överträdelser, be då dina föräldrar, din biskop och vänner som du kan lita på om hjälp. Be till Herren. Han kommer att hjälpa dig att motstå frestelser och att övervinna olämpliga tankar och känslor.

Om du har begått sexuella överträdelser, börja då omvända dig nu så att du kan finna inre frid och till fullo ha Andens vägledning. Be Herren om förlåtelse. Tala med din biskop. Han hjälper dig att få den förlåtelse som är tillgänglig för dem som verkligen omvänder sig.

 *Första Moseboken 39:1–12; Läran och förbunden 38:42*

OMVÄNDELSE

*"Se, den som omvänder sig från sina synder får förlåtelse,
och jag, Herren, kommer icke ihåg dem mera"
(L&F 58:42).*

*F*rälsaren gav sitt liv för oss och led för våra synder. Detta stora offer kallas försoningen. Genom försoningen kan du få förlåtelse och bli renad från dina synder när du omvänder dig. När du gör det som krävs för att få förlåtelse, kommer du själv att känna försoningens kraft och den kärlek som Gud har till dig. Du kommer att känna den frid som kommer från Herren Jesus Kristus och som ger dig stor kraft.



Satan vill att du ska tro att du inte kan omvända dig, men det är absolut inte sant. Frälsaren har lovat att du ska bli förlåten om du gör det som krävs. Ju förr du omvänder dig, desto förr kommer du att få de välsignelser som förlåtelsen ger.

En del människor bryter medvetet mot Guds bud och förväntar sig att kunna omvända sig innan de besöker templet eller går ut som missionär. Sådana medvetna synder är ett hån mot Frälsarens försoning och inbjuder Satan att påverka dig. Att omvända sig från ett sådant beteende är svårt och kan ta lång tid. Om du syndar på det här sättet kan du gå miste om år av välsignelser och andlig vägledning. Du kan fastna i det syndiga beteendet. Det gör det svårt för dig att finna vägen tillbaka.

Du behöver alltid bekänna dina synder för Herren. Du bör också bekänna dina synder för dem du har felat mot. Om du har begått allvarliga synder såsom omoraliska handlingar, behöver du bekänna dem för din biskop.

 *Alma 36:6–24*

ÄRLIGHET

"Du skall inte stjäla. Du skall inte bära falskt vittnesbörd"
(Andra Moseboken 20:15–16).

Var ärlig mot dig själv, mot andra och mot Herren. När du är ärlig i allt stärker du din karaktär och kan vara till stor hjälp för Gud och andra. Du kommer att välsignas med sinnesfrid och självrespekt. När du är ärlig kommer Herren och andra omkring dig att lita på dig.

Oärlighet skadar dig själv och oftast även andra. När du ljuger, stjälar, snattar eller fuskar, skadar du din ande och har inte längre samma förmåga att göra gott. Var ärlig på jobbet och gör dig förtjänt av din lön.

Tro inte att det som är fel kan bli rätt, även om många runt omkring kanske tycker att det inte är något fel med att vara oärlig. Ärlighet innebär att vi vågar och bestämmer oss för att göra det som vi vet är rätt.

 *Alma 27:27*

HELGA SABBATSDAGEN

"Tänk på sabbatsdagen så att du helgar den"
(Andra Moseboken 20:8).

Herren har gett oss sabbatsdagen för vår skull och befallt oss att helga den. När du håller sabbatsdagen helig kommer du närmare Herren och din familj. Den ger dig möjlighet till behövlig vila och återhämtning.

Många upplyftande aktiviteter är lämpliga på sabbatsdagen. Be till Herren, gå till kyrkan, tillbringa en lugn stund med din familj, studera evangeliet, skriv brev, skriv i din dagbok, släktforska och besök sjuka eller personer som inte kan ta sig utanför hemmet. Klädseln före, under och efter kyrkans möten bör återspegla din respekt för sabbaten.

När du söker arbete, förklara då för din tilltänkte arbetsgivare att du önskar delta i söndagens möten och helga sabbatsdagen. Många arbetsgivare uppskattar anställda som har en sådan övertygelse. Välj om möjligt ett jobb som inte kräver att du arbetar på söndagar.

Söndagen är ingen lovdag eller en dag för rekreation eller sportevenemang. Ta inte del av någon underhållning och gör inte av med pengar under denna dag. Låt dina vänner veta vilka normer du har så att de inte försöker övertala dig att delta i aktiviteter som inte är lämpliga på sabbatsdagen.

📖 *Läran och förbunden 59:9–13*



TIONDE OCH OFFERGÅVOR

"För in allt tionde i förrådshuset. ... Pröva mig nu i detta, säger Herren Sebaot, om jag inte kommer att öppna för er himlens fönster och låta välsignelse strömma ut över er i rikt mått" (Malaki 3:10; 3 Nephi 24:10).

Tiondelagen är ett viktigt bud som du bör hålla hela livet. Tionde innebär att du ger en tiondel av din inkomst.

När du betalar tionde visar du din tacksamhet för allt som Gud har gett dig. Det är ett sätt att hjälpa till att bygga upp Guds rike på jorden. Tiondet används till att bygga tempel och möteshus, översätta och publicera skrifterna, förse medlemmarna med kyrkans material, göra missionsarbete, utföra tempelarbete och släktforskning och stödja seminariet och institutet.

Din inställning är viktig när du betalar ditt tionde. Betala det för att du älskar Herren och tror på honom. Betala det villigt och med tacksamhet i hjärtat. Betala det allra först, även om du tror att du inte har tillräckligt med pengar för andra behov. När du gör det får du hjälp att övervinna själviskhet och blir mer mottaglig för Anden.

Bestäm möte för tiondeavräkning med biskopen i slutet av varje år. Där går du igenom dina bidragsanteckningar och uppger om du har betalat ett fullt tionde.

Lyd fastelagen genom att fasta en gång varje månad (om hälsan tillåter), normalt den första söndagen i varje månad. Ett riktigt iakttagande av fastedagen innebär att du avstår från mat och dryck under två på varandra följande måltider och att du ger ett generöst fasteoffer till hjälp för behövande. Börja och avsluta din fasta med bön och be om särskild hjälp med ett speciellt behov.

📖 *Läran och förbunden 119:3–4*



FYSISK HÄLSA

"Alla heliga, som komma ihåg att hålla och handla efter dessa ord . . . skola hava hälsa i naveln och mærg 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" (L&F 89:18–20).

*H*erren har befallt dig att ta väl hand om din kropp. För att göra det behöver du hålla visdomsordet som står i Läran och förbunden 89. Ät näringsrik mat, motionera regelbundet och se till att få tillräckligt med sömn. När du gör allt detta förblir du fri från missbruk och har kontroll över ditt liv. Du blir välsignad med en frisk kropp, ett vaket sinne och den Helige Andens vägledning.

Använd aldrig tobaksprodukter som cigaretter, snus, tuggtobak, cigarrer och piptobak. De är mycket vanebildande och skadar din kropp och förkortar ditt liv. Drick inte heller kaffe eller te, för de är också vanebildande och skadliga.

All slags alkohol är skadlig för kroppen och anden. När du är påverkad av alkohol försvagas din omdömesförmåga och självkontroll och det kan leda till att du bryter mot kyskhetslagen eller andra bud. Drickande kan leda till alkoholism som förstör både enskilda och familjer.

Alla droger, kemiska substanser eller farliga beteenden som åstadkommer en stark känsla eller gör dig "hög", kan förstöra din fysiska, mentala och andliga hälsa. Till dem hör tunga droger, receptbelagda och receptfria mediciner som missbrukas och hushållskemikalier.

Låt aldrig Satan eller andra påverka dig att tro att du blir lyckligare eller mer attraktiv om du bryter mot visdomsordet.

 *Daniel 1:3–20*



TJÄNANDE

"Om ni har kärlek till varandra, skall alla förstå att ni är mina lärjungar" (Johannes 13:35).

Tjänande är ett av de viktigaste kännetecknen på en Jesu Kristi lärjunge. En lärjunge är villig att bära andra människors bördor och trösta dem som behöver tröst (se Mosiah 18:8–9). Vår himmelske Fader fyller ofta andras behov genom dig.

När du tjänar andra, låt då Frälsaren vara din förebild. Trots att han kom till jorden som Guds Son tjänade han ödmjukt människorna runt omkring sig.

Det finns många sätt att tjäna andra på. Du kan tjäna i dina uppgifter i kyrkan och i hemmet, skolan och samhället. Sök dagligen den Helige Andens vägledning för att veta vilka du kan tjäna och hur du kan hjälpa till att tillgodose deras behov. Oftast kommer det viktigaste tjänandet till uttryck i enkla, vänliga handlingar i vardagen.

När du lägger ner din energi på att tjäna andra kommer du närmare din himmelske Fader. Ditt hjärta fylls med kärlek. Din kapacitet ökar och du och människorna runt omkring dig blir välsignade.

 *Lukas 10:25–37*



GÅ FRAMÅT MED TRO

*N*ormerna i den här broschyren hjälper dig att göra rätta val. Gå igenom dem ofta och fråga dig själv: "Lever jag på det sätt som Herren vill att jag ska leva?"

För att få hjälp att bli den som Herren vill att du ska bli behöver du gå ner på knä varje dag och uttrycka ditt hjärtas önsknings till honom. Han är källan till all visdom, och du behöver hans hjälp. Han hör och besvarar dina böner.

Läs skrifterna varje dag. De är en kraftfull källa till personlig uppenbarelse och stärker konstant ditt vittnesbörd.

Kom ihåg och håll de förbund som du slöt när du döptes och som du förnyar varje vecka när du tar del av sakramentet. Om du är en ung man bör du hålla de förbund som du slöt när du fick prästadömet. Genom att hålla dessa förbund nu får du hjälp att förbereda dig för de tempelförbund som du kommer att sluta i framtiden.

Var lojal mot Herren och mot hans kyrka under alla omständigheter. Kyrkans auktoriteter leder dig på lyckans vägar. Var tacksam för ditt medlemskap i Guds storslagna rike.

Var ödmjuk och villig att lyssna till Andens maningar. Sätt Herrens visdom över din egen.



När du gör allt detta kommer Herren att göra mycket mer av ditt liv än vad du själv kan göra. Han kommer att ge dig fler möjligheter, vidga dina vyer och stärka dig. Han kommer att ge dig den hjälp du behöver för att kunna klara av dina prövningar och utmaningar. Du kommer att finna sann glädje när du lär känna din Fader i himlen och hans Son Jesus Kristus och känner den kärlek de har till dig.

 *2 Nephi 31:16–21*

DEN LEVANDE KRISTUS

APOSTLARNAS VITTNESBÖRD
JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA



När vi nu firar att Jesus Kristus föddes för två tusen år sedan, ger vi vårt vittnesbörd om hans oförljkeliga levnad och om den oändliga kraften i hans stora försoningsoffer. Ingen annan har haft ett så djupgående inflytande på alla som har levt och som kommer att leva på jorden.

Han var Gamla testamentets store Jehova, Nya testamentets Messias. Under ledning av sin Fader skapade han jorden. "Allt blev till genom [honom], och utan [honom] blev ingenting till av allt som finns till" (se Joh 1:3). Fastän han var syndfri döptes han för att uppfylla allt som hör till rättfärdigheten. Han "vandrade omkring och gjorde gott" (Apg 10:38), men blev föraktad för det. Hans evangelium var ett budskap om frid och god vilja. Han vädjade till alla att följa hans exempel. Han vandrade på vägarna i Palestina, botade sjuka, gav de blinda synen åter och uppväckte döda. Han undervisade om eviga sanningar, förtullvaros verklighet, syftet med vårt liv på jorden och de möjligheter som Guds söner och döttrar har i det kommande livet.

Han instiftade nattvarden som påminnelse om sitt stora försoningsoffer. Han fångslades och dömdes på falska grunder, förklarades skyldig för att tillfredsställa folkmassan och dömdes att dö på Golgatas kors. Han gav sitt liv för att sona alla människors synder. Hans offer som ställföreträdare var en storlagen gåva till alla dem som någonsin skulle leva på jorden.

Vi vittnar högtidligen om att hans liv, som är det centrala i hela mänsklighetens historia, varken började i Betlehem eller slutade på Golgata. Han var Faderns förstfödde, den enfödde Sonen i köttet, världens Återlösare.

Han uppstod från graven för att bli "den förste av de avlidna" (1 Kor 15:20). Som uppstånden besökte Herren dem som han hade älskat i livet. Han verkade också bland sina "andra får" (Joh 10:16) i det forna Amerika. I vår tid visade han och hans Fader sig för den unge Joseph Smith och inledde

den länge utlovade tiden när allt skulle sammanfattas (se Ef 1:10).

Om den levande Kristus skrev profeten Joseph: "Hans ögon voro såsom eldslågor, håret på hans huvud var vitt såsom ren snö och hans ansikte överträffade solen i klarhet. Hans röst var såsom stora vattens brus, ja, Jehovas röst, sägande:

'Jag är den förste och den siste. Jag är den som lever. Jag är den som blev slaktad. Jag är eder förepräklare hos Fadern'" (L&F 110:3-4).

Om honom sade också profeten: "Nu, efter de många vittnesbörd, som äro avgivna om honom, är detta det sista vittnesbördet, vilket vi giva om honom: Han lever.

Ty vi sågo honom på Guds högra sida och vi hörde rösten som vittnade, att han är Faderns Enfödde, att medelst honom, genom honom och av honom existera och skapades världarna, och att deras invånare äro söner och döttrar, födda åt Gud" (L&F 76:22-24).

Vi förkunnar med allvarliga ord att hans prästdöme och hans kyrka har återställt på jorden — "den byggnad som har apostlarna och profeterna till grund och Kristus Jesus själv till hörsten" (Ef 2:20).

Vi vittnar om att han en dag skall återvända till jorden. "Herrens härlighet skall bli uppenbarad, och allt kött skall tillsammans se den" (Jes 40:5). Han skall regera som konungarnas Konung och som herrarnas Herre, och varje knä skall böjas och varje tunga skall prisas och dyrkas honom. Var och en av oss kommer att stå inför Gud för att dömas efter sina gärningar och sitt hjärtas önskinningar.

Vi bär, i egenskap av hans vederbörligen ordinarie apostlar, vittnesbörd om att Jesus är den levande Kristus, Guds ödödlige Son. Han är den store Konungen, Immanuel, som i dag står på sin Faderns högra sida. Han är världens ljus, liv och hopp. Hans väg är den stig som leder till lycka i detta liv och evigt liv i den kommande världen. Gud vare tack för den oförljkeliga gåvan — hans gudomlige Son.

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET

Joseph Smith
Mormon
James E. Faust

DE TOLVS KVORUM

Boyd K. Packer
Robert D. Hales
David A. Bednar
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks

M. Russell Ballard
Joseph B. Wirthlin
Richard G. Scott
Scott D. Hales
Jeffrey R. Holland
Henry A. Eyring

ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OCH DE TOLV APOSTLARNAS RÅD
I JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

VI, FÖRSTA PRESIDENTSKAPET och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse.

ALLA MÄNNISKOR – män och kvinnor – är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar. Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordiska, jordiska och eviga identitet och uppgift.

I FÖRUTTILLVARON kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lyckosalighetsplanen möjliggör att familjebanden fortsätter bortom gravens. Heliga förordningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt.

DET FÖRSTA BUD som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar. Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast skall användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru.

VI TILLKÄNNAGER att det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan.

MÄN OCH HUSTRU har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn.

”Barn är en Herrens gåva” (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor. Män och hustrur – mödrar och fäder – kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.

FAMILJEN är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Barn har rätt att födas inom äktenskapsram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.

VI VARNAR dem som bryter mot kyskhetsbudet, som förgriper sig på maka eller barn, eller som underlåter att fullgöra sina skyldigheter mot familjen, att de en dag kommer att stå ansvariga inför Gud. Vi varnar vidare för att familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter.

VI UPPMANAR ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.

Detta tillkännagivande upplästes av president Gordon B. Hinckley, som en del av hans budskap vid Hjälpföreningens allmänna möte 23 september 1995 i Salt Lake City, Utah.

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Swedish 36550 180