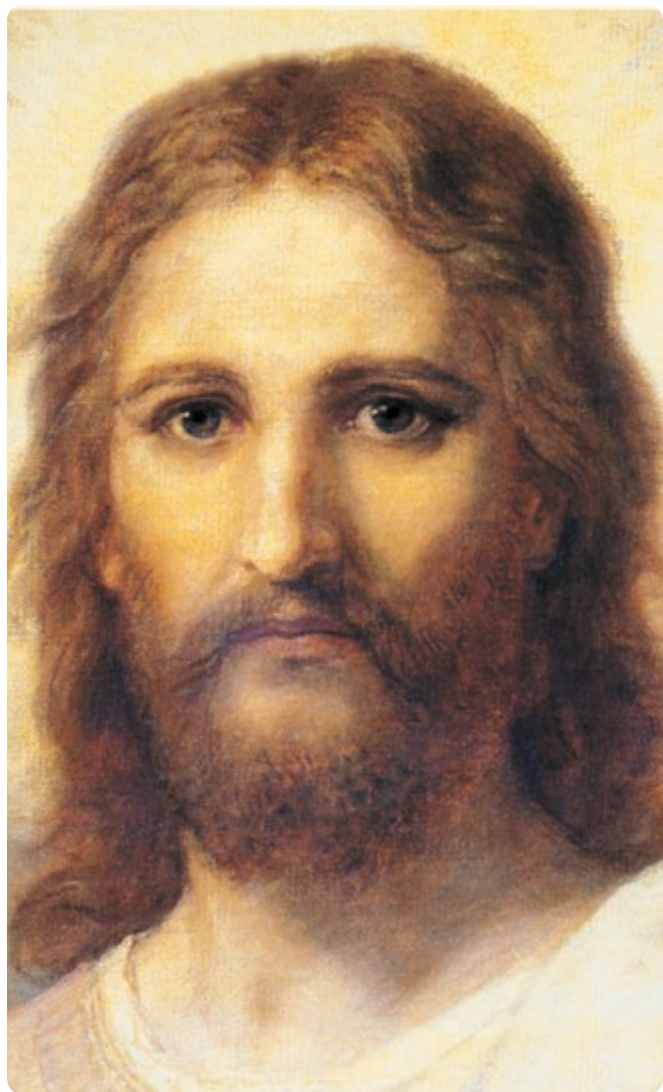


Vägledning för de unga





Budskap till ungdomar från första presidentskapet

VÅRA KÄRA UNGA MÄN OCH KVINNOR, vi har stort förtroende för er. Ni är älskade söner och döttrar till Gud och han har er i sina tankar. Du har kommit till jorden i en tid av stora möjligheter, men också stora utmaningar. Normerna i den här broschyren hjälper dig med de viktiga val du gör nu och kommer att göra i framtiden. Vi lovar att om du håller förbunden du har ingått och de här normerna, välsignas du med den Helige Andens sällskap, din tro och ditt vittnesbörd växer sig starkare, och du får uppleva större glädje.

I allt som du gör, behåll din fokus på templet. I templet får du Herrens allra största välsignelser. En av dem är vigsel för tid och all evighet. Om du håller normerna i den här broschyren får du hjälp att vara värdig att besöka templet, där du nu kan utföra heliga förrättningar för dina förfäder och i framtiden ingå viktiga förbund för dig själv.

Vår Fader i himlen har gett dig ett stort förtroende. Han har ett arbete för dig att göra. Sök hans vägledning i bön, och rådgör med dina föräldrar och ledare. De beslut du fattar nu kommer till stor del att bestämma vad som händer senare i livet och i evigheten.

Vi vittnar om att Gud lever. Det är vår innerliga bön att ni ska fortsätta vara ståndaktiga och modiga genom hela livet och att ni ska förlita er på Frälsaren och hans löften. När ni gör det är ni ett gott inflytande i världen då ni hjälper till att bygga upp Guds rike och förbereda världen för Frälsarens andra ankomst.

Första presidentskapet

Salt Lake-templets dörrar



Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.
Med ensamrätt
Printed in the United States of America

Engelskt original godkänt: 9/11
Godkänt för översättning: 9/11
Originalalets titel: *For the Strength of Youth*
Swedish
09403 180

Innehåll

Valfrihet och ansvarighet	2
Dejting	4
Klädsel och utseende	6
Utbildning	9
Underhållning och media	11
Familj	14
Vänner	16
Tacksamhet	18
Ärlighet och redbarhet	19
Språk	20
Musik och dans	22
Fysisk och känslomässig hälsa	25
Omvändelse	28
Att helga sabbatsdagen	30
Tjänande	32
Sexuell renhet	35
Tionde och offergåvor	38
Arbete och oberoende	40
Gå framåt med tro	42
Tillägg	44

Valfrihet och ansvarighet

Därför är människorna fria ... att välja frihet och evigt liv genom alla människors store Medlare, eller att välja fångenskap och död. Andra Nephi 2:27

Din himmelske Fader har gett dig handlingsfrihet, förmågan att välja mellan rätt och fel och att handla av dig själv. Näst efter livet självt är rätten att själv bestämma över ditt liv en av Guds största gåvor till dig. Medan du är här på jorden sätts du på prov för att visa om du använder din handlingsfrihet till att visa din kärlek till Gud genom att följa hans bud. Den Helige Anden kan vägleda dig så att du kan använda din valfrihet på ett rättfärdigt sätt.

Du bär ansvaret för de val du gör. Gud tänker på dig och hjälper dig att göra bra val, även om din familj och vänner använder sin valfrihet på fel sätt. Ha det moraliska modet att ståndaktigt lyda Guds vilja, även om du måste stå ensam. När du gör det blir du ett föredöme som andra kan följa.

Du är fri att välja dina handlingar, men du är inte fri att välja följderna av dem. Konsekvenser, bra eller dåliga, följer som ett naturligt resultat av de val du gör. Vissa syndiga beteenden kan ge tillfällig, världslig tillfredsställelse, men sådana val bromsar din utveckling och leder till hjärtesorg och bedrövelse. Rättfärdiga val leder till varaktig glädje och evigt liv. Kom ihåg att sann frihet kommer genom att du använder din valfrihet för att välja lydnad. Väljer du olydnad mister du din frihet.



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 talanger och hur du tillbringar din tid. Välj att göra mycket gott av egen fri vilja.

Matteus 25:14–29; Moroni 7:15–19; Läran och förbunden 58:27–28

Leder mina val mot varaktig glädje?

Dejting

Dygd älskar dygd, ljus håller sig till ljus. Läran och förbunden 88:40



En dejt är en planerad aktivitet då en ung man och en ung kvinna får möjlighet att lära känna varandra bättre. I kulturer där det är tillåtet att dejta, kan det hjälpa dig att utveckla och utöva sociala färdigheter, få vänner, ha roligt på ett sunt sätt, och så småningom hitta en evig livskamrat.

Du bör inte dejta förrän du är minst 16 år gammal. Gå ut tillsammans med ett eller flera andra par när du börjar dejta. Undvik att gå på många dejter med samma person.

Om du påbörjar ett seriöst förhållande för tidigt i livet kan det begränsa antalet andra personer du får träffa och kan också leda till omoral. Inbjud dina föräldrar att lära känna dem som du dejtar.

Välj att bara dejta personer som har höga normer och i vars sällskap du kan uppehålla dina normer. Kom ihåg att en ung man och en ung kvinna som är på dejt är skyldiga att skydda varandras heder och dygd.

Planera dejter som är säkra, positiva och billiga och som hjälper er att lära känna varandra. Var bara på platser där du kan upprätthålla dina normer och hålla dig nära Anden.

Unga män tar oftast initiativet till att bjuda ut någon på och planera dejter. Var alltid vänlig och respektfull när du bjuder



ut någon på dejt eller när du tackar ja eller nej. När du är ute på dejt, var då artig när du lyssnar på andra och uttrycker dina egna känslor.

När du börjar nå vuxen ålder, ge då dejting och äktenskapet hög prioritet. Sök efter en livskamrat som är värdig att bli besegrad till dig i templet för tid och all evighet. Att vigas i templet och skapa en evig familj är viktiga delar av Guds lycksalighetsplan.

Första Korintierbrevet 11:11; Läran och förbunden 46:33

Hur kan jag ha ett gott inflytande på dem jag dejtar?

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 helig. Respektera den och smutsa inte ner den på något sätt. Genom din klädsel och ditt utseende visar du att du vet hur värdefull din kropp är. Du kan visa att du är en Jesu Kristi lärjunge och att du älskar honom.

Guds profeter har alltid gett hans barn rådet att klä sig lämpligt. När du är välvårdad och lämpligt klädd, inbjuder du Anden och har ett gott inflytande på din omgivning. Din klädsel och hur välvårdad

du är påverkar ditt och andras sätt att vara.

Sänk aldrig dina normer när det gäller klädsel. Använd inga speciella tillfällen som ursäkt för att vara olämpligt klädd. När du klär dig olämpligt ger du ut signaler som inte stämmer överens med din identitet som son eller dotter till Gud. Du ger också ut signalen att du använder din kropp för att få uppmärksamhet och uppskattning.

Olämplig klädsel är allt som är åtsittande, genomskinligt eller på annat sätt avslöjande. Unga kvinnor ska undvika korta



shorts och korta kjolar, tröjor som inte täcker magen och kläder som inte täcker axlarna eller är lågt skurna fram eller bak. Unga män bör också se anständiga ut. Unga män och unga kvinnor bör vara rena och snygga och undvika extrema eller olämpligt vardagliga kläder, frisyrer eller uppförande. De bör välja lämpliga kläder när de deltar i idrott. Världens mode förändras, men Herrens normer förändras inte.

Vanpyrd inte dig själv med tatueringar eller piercing. Unga kvinnor, om ni vill ta håll i öronen, använd då bara ett par örhängen.

Visa respekt för Herren och för dig själv genom att klä dig lämpligt för kyrkans möten och aktiviteter. Det är särskilt viktigt när du går till sakramentsmötet. Unga män bör klä sig med värdighet när de administrerar sakramentets förrättning.

Om du är osäker på vad som är lämpligt att ha på sig, studera då profetens ord, be om vägledning, och be dina föräldrar eller ledare om hjälp. Din klädsel och ditt utseende nu hjälper dig att förbereda dig för den dagen då du går till templet för att sluta heliga förbund med Gud. Fråga dig själv: "Skulle jag känna mig väl till mods med mitt utseende om jag var i Herrens närhet?"

Första Moseboken 1:27; Alma 1:27

Hur påverkas mitt val av klädsel av mitt vittnesbörd om evangeliet?

Utbildning

Oavsett vilken grad av intelligens vi uppnår i detta liv, kommer den att följa med oss i uppståndelsen. Läran och förbunden 130:18



Utbildning är en viktig del av vår himmelske Faders plan för att hjälpa dig att bli mer lik honom. Han vill att du ska få större kunskap och utveckla dina färdigheter och talanger, din kraft att utföra dina plikter på ett bra sätt, och din förmåga att uppskatta livet. Den utbildning du får kommer att vara värdefull under jordelivet och i livet efter detta.

Din utbildning förbereder dig för att tjäna bättre i världen och i kyrkan. Den hjälper dig att ta hand om dig själv, dina närstående och behövande. Den kommer också att hjälpa dig att vara en vis rådgivare och livskamrat till din framtida man eller fru, och en kunnig och effektiv lärare till dina framtida barn.

Utbildning är en investering som ger stor utdelning och kommer att öppna dörrar som annars kanske skulle vara stängda för dig. Planera nu att skaffa dig en utbildning. Var villig att arbeta flitigt och göra uppoffringar om så krävs. Berätta om dina utbildningsmål för familj, vänner och ledare så att de kan stödja och uppmuntra dig.

Bevara din entusiasm för att lära livet ut. Finn glädje i att fortsätta att lära och i att utveckla dina intressen. Välj att aktivt ta del av de tillfällen till att studera som finns tillgängliga för dig.

Andlig lärdom bör också ingå i din utbildning. Studera skrifterna och de nutida profeternas ord. Delta i seminariet och institutet. Fortsätt att hela ditt liv lära dig om vår himmelske Faders plan. Den andliga kunskapen hjälper dig att möta livets utmaningar och inbjuder den Helige Andens sällskap.

Alma 37:35; Läran och förbunden 88:77–80.

Hur kan en utbildning vara till nytta för mig och min framtida familj?



Underhållning och media

Finns det något som är dygdigt, älskligt eller hedrande eller berömvärt, så söker vi efter detta. Trosartiklarna 1:13

Du lever i en tid av storslagen teknik som förser dig med en mängd olika sorters media, såsom internet, mobila apparater, TV-spel, TV-apparater, film, musik, böcker och tidskrifter. Den information och underhållning du får genom dessa medier kan öka din förmåga att lära dig, kommunicera, och göra gott i världen. Men en del information och underhållning kan leda dig bort från ett rättfärdigt liv. Välj med visdom när du använder media, för allt som du läser, lyssnar på eller tittar på påverkar dig. Välj bara media som är upplyftande.

Satan använder media till att vilseleda dig genom att få det som är orätt och ondskefullt att se normalt, roligt och spännande ut. Han försöker vilseleda dig så att du tror att det är acceptabelt att bryta mot Guds bud och att det inte får några negativa följder för dig eller andra. Gå inte på, titta inte på och delta inte i sådan underhållning som är vulgär, omoralisk, våldsam eller pornografisk på något sätt. Delta inte i någonting som får omoral eller våld att verka acceptabelt. Ha modet att gå ut ifrån en biosalong, byta musik, eller stänga av datorn, TV:n eller en mobil apparat om det du ser eller hör driver bort Anden.

Pornografi i alla former är särskilt farligt och vanebildande. Det som kanske börjar som en oavsiktlig titt eller nyfiken utforskning kan bli en destruktiv vana. Att använda pornografi är en

allvarlig synd och kan leda till andra sexuella överträdelser. Undvik pornografi till varje pris. Det är ett gift som försvagar din självkontroll, förstör dina känslor av egenvärde och förändrar ditt sätt att se på andra. Det gör så att du förlorar Andens vägledning och kan göra det svårt för dig att ha ett normalt förhållande till, i synnerhet till din blivande man eller fru. Det begränsar din förmåga att känna sann kärlek. Vänd dig genast bort om du råkar få syn på något pornografiskt material.

Om du är inblandad i pornografi, sluta genast med det. Sök den hjälp du behöver. Dina föräldrar och din biskop kan hjälpa dig att ta de nödvändiga stegen för att omvända dig och göra dig av med den här destruktiva vanan.

Se till att de media du använder inte gör dig mindre mottaglig för Anden eller påverkar dina personliga relationer till andra. Att tillbringa långa stunder på internet, eller med en mobil apparat, spela TV-spel eller se på TV eller annan media kan hindra dig från värdefullt umgänge med andra människor. Var

försiktig så att sociala medier inte ersätter ditt umgänge med familj och vänner.

Skydda dig själv och andra genom att vara försiktig med att lämna ut personlig information och bilder på nätet. Kommunicera inte någonting över internet eller i sms som vore olämpligt att säga ansikte mot ansikte. Lyd de lagar som finns för delning av musik, film, och annat upphovsrättsskyddat material.

Om du är osäker på vad som är lämpligt att titta eller lyssna på, tala då med dina föräldrar eller andra vuxna ledare. Den Helige Anden ger dig styrka att göra korrekta val.

Moroni 10:30; Läran och förbunden 121:45

Hur påverkas mina tankar och gärningar av mitt val av media?



Familj

Familjen är instiftad av Gud. Äktenskapet mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då den byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen"

Att få tillhöra en familj är en stor välsignelse. Din familj kan ge dig vänskap och glädje, hjälpa dig att lära dig rätta principer i en kärleksfull miljö och hjälpa dig i dina förberedelser för evigt liv.

Det krävs ansträngning för att bygga starka familjer. Din familj välsignas när du gör din del för att stärka den. Var glad, hjälpsam och omtänksam mot familjemedlemmar. Många problem i hemmet uppstår därför att familjemedlemmar talar och handlar själviskt eller ovänligt. Försök att vara en fridsstiftare i stället för att retas, slåss och bråka. Visa kärlek för dina familjemedlemmar varje dag. Dela med dig av ditt vittnesbörd till din familj genom ord och handlingar. Ditt rättfärdiga exempel kan hjälpa till att stärka din familj.

Hedra dina föräldrar genom att visa dem kärlek och respekt. Lyd dem i deras strävan att leda dig i rättfärdighet. Var hjälpsam hemma. Delta i sunda familjeaktiviteter och traditioner. Var med din familj i familjebön, familjeskriftstudier och på familjens hemafton. När man håller de här buden växer familjer i styrka och enighet. Om din familj inte gör dessa saker tillsammans kan du be och studera skrifterna på egen hand. Ditt exempel kan uppmuntra dina familjemedlemmar att också göra det.

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

Gud önskar att alla hans barn får komma till världen som del av en familj, med en mor och far som älskar och tar hand om varandra och om sina barn. Om det inte är så för dig, ha tålamod och fortsätt att leva rättfärdigt. Se dig om efter värdiga förebilder. Förbered dig nu för att uppfylla dina gudomliga roller som man eller fru och som förälder. Fatta beslutet att gifta dig i templet och skapa din egen eviga familj.

Efesierbrevet 6:1–3; Mosiah 4:14–15

Hur uppmärksam är jag på mina familjemedlemmars behov och önskingar?



Vänner

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



Alla behöver goda och sanna vänner. De är till stor styrka och välsignelse för dig. De har stort inflytande på hur du tänker och handlar och hjälper också till att avgöra vilken slags person du ska bli. De hjälper dig att bli en bättre människa och gör det lättare för dig att leva efter Jesu Kristi evangelium. Välj vänner som delar dina värderingar så att ni kan stärka och uppmuntra varandra att leva efter höga normer.

För att få goda vänner måste du själv vara en god vän. Visa uppriktigt intresse för andra, le och låt dem veta att du bryr dig om dem. Behandla alla med vänlighet och respekt, och undvik att döma och kritisera människor omkring dig. Delta inte i någon form av mobbning. Ansträng dig särskilt för att vara vän med dem som är blyga eller ensamma, har särskilda behov eller känner sig utanför.

När du försöker vara en vän till andra, sänk då inte dina normer. Om dina vänner uppmuntrar dig att göra saker som är fel, visa då att du står för det som är rätt, även om du får stå ensam. Du kanske måste hitta andra vänner som hjälper dig att hålla buden. Sök den Helige Andens vägledning när du gör de här valen.



När du strävar efter att leva evangeliet uppmuntrar du dina vänner att göra likadant. Var ett föredöme i att hålla buden, delta i kyrkans aktiviteter, förbereda dig för att tjäna Herren hela ditt liv, och förbli värdig att besöka templet.

Bjud in dina vänner som är av en annan tro till kyrkans möten och aktiviteter. Hjälプ dem att känna sig välkomna och inkluderade. Många har blivit medlemmar i kyrkan genom en väns exempel och engagemang. Ansträng dig också särskilt för ta hand om nya medlemmar och de som är mindre aktiva.

Första Timoteusbrevet 4:12; Alma 17:1–2

Vilket slags vän är jag?

Tacksamhet

Den som tar emot allt med tacksamhet skall härliggöras. Läran och förbunden 78:19



Herren vill att du ska visa tacksamhet i allt du gör och säger. Om du har en tacksam inställning känner du större lycka och tillfredsställelse i livet. Tacksamhet vänder ditt hjärta mot Herren och hjälper dig att känna igen hans inflytande och välsignelser i ditt liv. Också under dina svåraste stunder kan du hitta mycket att vara tacksam för. Genom att göra det blir du stärkt och välsignad.

När du ber, utgjut då ditt hjärta till din himmelske Fader i tacksamhet för de välsignelser du fått. Var specifik när du tackar honom för hans godhet, för din familj, för vänner, 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 mot andra för alla de sätt de välsignar ditt liv på.

Lukas 17:12–19; Alma 34:38

Hur kan jag uttrycka uppriktig tacksamhet för mina välsignelser?

Ärlighet och redbarhet

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

Var alltid ärlig mot dig själv, mot andra och mot Herren. Att vara ärlig betyder att man väljer att inte ljuga, stjäla, fuska eller vilsleda på något sätt. När du är ärlig i allt stärker du din karaktär och kan vara till stor hjälp för Gud och andra. Du välsignas med sinnesfrid och självrespekt. Herren litat på dig och du kommer att vara värdig att komma in i hans heliga tempel.

Oärlighet skadar både dig själv och andra. Om du ljuger, stjälar, snattar eller fuskar skadar du din ande och ditt förhållande till andra. När du är ärlig förbättrar du dina framtida möjligheter och kan lättare bli vägledad av den Helige Anden. Var ärlig på skolan och välj att inte fuska på något sätt. Var ärlig på jobbet och gör dig förtjänt av din lön. Intala inte dig själv att det är acceptabelt att vara oärlig, även om andra kanske tycker att det inte spelar någon roll.

Nära besläktad med ärlighet är redbarhet. Redbarhet innebär att man alltid tänker och gör det rätta oavsett vad det får för följd. När du är redbar är du villig att leva enligt dina normer och din tro, även när ingen ser på. Välj att leva på ett sådant sätt att dina tankar och ditt uppträdande alltid är i harmoni med evangeliet.

Alma 27:27; 53:20

Är jag ärlig i allt som jag säger och gör?

Språk

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



Ditt sätt att kommunicera bör återspegla vem du är som en Guds son eller dotter. Ett rent och intelligent språk är bevis på ett skärpt och sunt sinne. Vårdat språk som bygger upp, uppmuntrar, och berömmar andra inbjuder Anden att vara med dig. Våra ord, liksom våra handlingar, bör vara fyllda av tro, hopp och kärlek.

Välj vänner som använder ett vårdat språk. Hjälp andra att förbättra sitt språk genom ditt exempel. Var villig att artigt gå iväg eller

byta ämne när människor omkring dig använder ett dåligt språk.

Tala vänligt och positivt om andra. Förolämpa inte andra och tala inte nedlåtande till dem, inte ens på skämt. Undvik allt slags skvaller, och undvik att tala i vrede. När du frestas att säga hårda eller sårande ord, låt bli att säga dem.

Använd alltid Guds och Jesu Kristi namn med vördnad och respekt. Att missbruka deras namn är en synd. När du ber, tilltala din himmelske Fader med ett vördnadsfullt och respektfullt språk. Frälsaren använde ett sådant respektfullt språk i Herrens bön (se *Matt. 6:9–12*).

Använd inte svordomar eller vulgärt eller grovt språk eller gester, och skämta inte om omoraliska handlingar. Dessa saker är sårande för Gud och för andra.



Kom ihåg att de här språknormerna gäller för alla typer av kommunikation, även sms på en mobiltelefon eller chattar på internet.

Om du har fått vanan att använda ett språk som inte stämmer överens med de här normerna, om du svär, retas, skvallrar eller tilltalar andra i vrede, kan du förändra det. Be om hjälp. Be din familj och dina vänner att stödja dig i din önskan att använda ett vårdat språk.

Andra Moseboken 20:7; Jakob 3:2–13; Mosiah 4:30

Vad säger de ord jag använder om mig?

Musik och dans

*Prisa ... Herren med sång, med musik,
med dans. Läran och förbunden 136:28*



Musik kan berika ditt liv. Den kan bygga upp och inspirera dig och hjälpa dig att komma närmare din himmelske Fader. Musik har en djupgående inverkan på ditt sinne, din ande och ditt uppträdande.

Välj noga den musik du lyssnar på. Lägg märke till hur du känner dig när du lyssnar på den. En del musik kan innehålla onda och destruktiva budskap. Lyssna inte på musik som uppmuntrar till omoral eller förhärligar våld med sin text, rytm eller

intensitet. Lyssna inte på musik som innehåller vulgärt eller otrevligt språk eller uppmuntrar till onda gärningar. Sådan musik kan göra dig mindre mottaglig för Anden.

Lär dig psalmer utantill och sjung dem. Psalmer kan lyfta din ande, leda dig till att göra gott och hjälpa dig att stå emot den ondes frestelser.

Var artig mot människor runtomkring dig när du lyssnar på musik. Håll musiken på en lagom ljudnivå och ta av dig hörlurarna när andra talar med dig eller vill att du ska delta i deras aktiviteter. Kom ihåg att Anden talar med en mild och stilla röst. Om du hela tiden lyssnar på musik kanske du inte får den tysta tid du behöver för att tänka, känna efter och ta emot andlig vägledning.



Danser kan vara roliga och ge oss tillfälle att träffa nya människor. Men de kan också missbrukas. Undvik nära kroppskontakt med din danspartner. Använd inga positioner eller rörelser som för tankarna till sexuellt eller våldsamt beteende eller som på annat sätt är olämpliga.

Gå bara på danser där klädsel, stil, belysning, text och musik och underhållning bidrar till en sund miljö där Herrens ande kan vara närvarande.

Läran och förbunden 25:12

Inbjuds Anden av den musik jag lyssnar på?



Fysisk och känslomässig hälsa

Alla heliga som kommer ihåg att hålla och handla enligt dessa ord ... skall få hälsa i naveln och märg i benen. Läran och förbunden 89:18–19

Din kropp är ett tempel, en gåva från Gud. Du blir välsignad när du tar hand om din kropp. Välj att lyda Visdomsordet (se *LEF* 89). När du lyder den lagen håller du dig fri från missbruk och har kontroll över ditt liv. Du får välsignelsen av att ha en frisk kropp, ett vaket sinne och den Helige Andens vägledning. Du är redo att tjäna Herren. Låt aldrig Satan eller andra påverka dig att tro att du blir lyckligare, mer populär eller mer attraktiv om du bryter mot Visdomsordet.

Ta hand om din kropp genom att äta näringsrik mat, motionera regelbundet och få tillräckligt med sömn. Se till att alla delar av din fysiska hälsa präglas av balans och måttlighet. Undvik också extrema dieter som kan leda till ätstörningar. Skada inte din kropp avsiktligt. Undvik farliga aktiviteter där du riskerar att allvarligt skada din kropp.

Drick inte kaffe eller te. Använd aldrig tobak eller någon form av alkohol. De är beroendeframkallande och skadliga för din kropp och din ande. När du är påverkad av alkohol försvagas ditt omdöme och din självkontroll. Drickande kan leda till alkoholism som skadar både enskilda och familjer.

Undvik alla drycker, droger eller kemikalier som används för att framkalla rus eller andra onaturliga effekter som kan skada din kropp eller ditt sinne. Till dem hör tunga droger, receptbelagda och receptfria mediciner som missbrukas, och hushållskemikalier. Om du använder dessa ämnen kan det leda till beroende och förstöra ditt sinne och din kropp.

Missbruk påverkar ditt fysiska, mentala, känslomässiga och andliga välmående negativt. De skadar dina relationer till familj och vänner och får dig att känna dig mindre värd. Det begränsar din förmåga att göra egna val. Om du kämpar med



någon typ av missbruk, sök hjälp från dina föräldrar och din biskop nu.

Din känslomässiga hälsa är också viktig och kan påverka ditt andliga och fysiska välmående. Att bli besviken och ledsen då och då är en del av jordelivet. Men om du känner dig ledsen, uppgiven, orolig eller deprimerad under en längre tid, tala med dina föräldrar och din biskop och sök hjälp.

Sök sunda lösningar på problem inom alla områden i livet. Gör allt du kan för att skydda din fysiska och känslomässiga hälsa så att du kan uppfylla din gudomliga potential som en Guds son eller dotter.

Daniel 1:3–20; Alma 53:20

Vad gör jag varje dag för att ta hand om min kropp?



Omvändelse

Härigenom kan ni veta om en människa omvänder sig från sina synder: Se, hon bekänner dem och överger dem. Läran och förbunden 58:43



Frälsaren led för våra synder och gav sitt liv för oss. Detta stora offer kallas försoningen. Genom försoningen kan du få förlåtelse och bli renad från dina synder när du omvänder dig.

Omvändelse är mer än att bara erkänna det man gjort fel. Det är en förändring i sinnet och hjärtat. Den innebär att vi vänder oss bort från synd och ber Gud om förlåtelse. Den motiveras av kärlek till Gud och en uppriktig önskan att följa hans bud.

Satan vill att du ska tro att du inte kan omvända dig, men det är absolut inte sant. Frälsaren har lovat att förlåta dig om du ödmjucar dig och lägger ner så mycket arbete som omvändelsen kräver. Om du har syndat är det så att ju tidigare du omvänder dig, desto tidigare börjar du gå vägen tillbaka och finna den frid och glädje som förlåtelsen ger. Om du väntar med att omvända dig kan du gå miste om välsignelser, möjligheter och andlig vägledning. Du kan fastna djupare i det syndiga beteendet, vilket gör det svårare för dig att hitta vägen tillbaka.

En del personer bryter medvetet mot Guds bud och förväntar sig att kunna omvända sig senare, innan de besöker templet



eller går ut som missionär. Att synda avsiktligt på det sättet är ett hån mot Frälsarens försoning.

För att omvända dig behöver du bekänna dina synder för Herren. Be sedan dem du har gjort fel emot om förlåtelse, och återställ så långt det är möjligt det som har blivit skadat genom dina handlingar. Be dina föräldrar om hjälp och råd i din strävan att omvända dig. Allvarliga synder, till exempel sexuella överträdelser eller bruk av pornografi, behöver du bekänna för din biskop. Var fullständigt ärlig mot honom. Han hjälper dig att omvända dig. Om du undrar över vad som bör tas upp med biskopen kan du prata med dina föräldrar eller med honom om det.

När du gör det som krävs för att omvända dig och få förlåtelse, kommer du själv att känna försoningens kraft och den kärlek som Gud har till dig. Du får känna den frid som kommer från Herren Jesus Kristus och som ger dig stor kraft och gör dig mer lik honom.

Alma 36:6–24; Läran och förbunden 58:42; 88:86

Hur kan jag få känna försoningens kraft i mitt liv?

Att helga sabbatsdagen

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



Herren har gett oss sabbatsdagen för vår skull och har befallt oss att helga den.

En del av att helga sabbaten är att gå på alla dina möten i kyrkan. Gå på sakramentsmötet redo att dyrka Herren och värdigt ta del av sakramentet. Var vördnadsfull och villig att lära under sakramentsmötet. Undvik att göra sådant som kan distrahera dig eller andra under detta heliga möte. Kom till dina möten i tid. När du gör allt detta inbjuder du Herrens Ande att vara med dig.

Förbered dig under veckan så att du kan avsätta söndagen för de många uppbyggande aktiviteter som är lämpliga för sabbatsdagen. Exempel på sådana aktiviteter är att tillbringa en stilla stund med din familj, studera evangeliet, sköta dina ämbeten och plikter i kyrkan, tjäna andra, skriva brev, skriva dagbok och släktforska. Din klädsel och ditt uppförande på sabbaten bör visa respekt för Herren och hans heliga dag.



Söndagen är ingen dag för shopping, rekreation eller idrott. Ta inte del av någon underhållning och spendera inga pengar under denna dag. Tala om för andra vad du har för normer så att de kan stödja dig. När du söker arbete, förklara då för din tilltänkte arbetsgivare att du vill delta i söndagens möten och helga sabbatsdagen. Välj om möjligt ett jobb som inte kräver att du arbetar på söndagar.

När du håller sabbatsdagen helig kommer du närmare Herren och din familj. Det ger dig ett evigt perspektiv och andlig styrka.

Jesaja 58:13–14; Läran och förbunden 59:9–13

Vad mer kan jag göra för att helga sabbatsdagen?

Tjänande

När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst. Mosiah 2:17



Att tjäna andra är något viktigt som kännetecknar en Jesu Kristus lärjunge. En lärjunge är villig att bära andras bördor och trösta dem som behöver tröst. Din himmelske Fader fyller ofta andras behov genom dig.

Det finns många sätt att tjäna andra på. Något av det viktigaste tjänande du kan utföra sker i ditt eget hem. Du kan också tjäna i dina ansvarsområden i kyrkan, skolan och samhället. Du kan tjäna genom att utföra tempeltjänst och släktforskning.

Du kan tjäna genom att dela med dig av evangeliet till andra nu, och som heltidsmissionär i framtiden. Oftast kommer det viktigaste tjänandet till uttryck i enkla, vänliga handlingar i vardagen. Sök dagligen den Helige Andens vägledning för att veta vilka du kan tjäna och hur du kan hjälpa till att tillgodose deras behov. Följ Frälsarens exempel när du tjänar andra.

När du anstränger dig för att tjäna andra kommer du närmare din himmelske Fader. Ditt hjärta fylls av kärlek. Du lär dig att



tjänande och uppoffringar hjälper dig att övervinna själviskhet. Du får glädjen som bara kommer av att tjäna Gud och andra människor. Dina förmågor växer och du är ett redskap i Guds händer för att välsigna hans barns liv.

Lukas 10:25–37; Mosiah 18:8–9

Vilka tillfällen har jag att tjäna andra?



Sexuell renhet

*Den heliga fortplantningsförmågan ...
skall [endast] användas mellan man
och kvinna, lagligt vigda som man och
hustru. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen"*

Fysisk intimitet mellan man och hustru är något vackert och heligt. 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 är sexuellt ren förbereder du dig för att ingå och hålla heliga förbund i templet. Du förbereder dig för att bygga ett starkt äktenskap och föra barn till världen som en del av en evig och kärleksfull familj. Du skyddar dig själv från den andliga och känslomässiga skada som sexuell intimitet utanför äktenskapet kan orsaka. Du skyddar dig också från skadliga sjukdomar. När du håller dig sexuellt ren kan du vara trygg i dig själv och verkligt lycklig, och du ökar din förmåga att fatta bra beslut nu och i framtiden.

Herrens norm när det gäller sexuell renhet är tydlig och oföränderlig. Ha inga sexuella relationer före äktenskapet och var fullständigt trogen mot din make eller maka inom äktenskapet. Tillåt inte media, dina jämnåriga eller andra övertala dig att sexuell intimitet före äktenskapet är acceptabelt. Det är det inte. I Guds ögon är sexuella synder mycket allvarliga. De vanhelgar den heliga kraft som Gud har gett oss 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 aldrig någonting som kan leda till sexuell överträdelse. Behandla andra med respekt, inte som föremål som ska tillfredsställa sin lusta och sina själviska begär. Före äktenskapet ska du inte kyssa någon passionerat, ligga ovanpå någon annan eller röra vid någon annan persons privata, heliga kroppsdelar, med eller utan kläder. Gör inte någonting annat som väcker sexuella känslor. Väck inte dessa känslor i din egen kropp. Var uppmärksam på den Helige Andens maningar så att du kan vara ren och dygdig. Herrens Ande drar sig undan från den som begår sexuella synder.

Undvik situationer där frestelser kan bli särskilt stora, som att umgås sent på kvällen eller över natten, borta från hemmet, eller aktiviteter där inga vuxna håller uppsikt. Delta inte i samtal eller aktiviteter som väcker sexuella känslor. Ta inte del av någon form av pornografi. Anden kan hjälpa dig att veta när du är i fara och ge dig styrka att avlägsna dig från situationen. Tro på och var lyhörd för dina föräldrars och ledares rättfärdiga råd.

Homosexuellt och lesbiskt beteende är en allvarlig synd. Om du kämpar med en dragning till personer av samma kön eller övertalas att delta i olämpligt beteende, sök då råd från dina föräldrar och din biskop. De hjälper dig.

Offer för sexuella övergrepp har inte begått någon synd och behöver inte omvända sig. Om du fallit offer för ett sådant brott kan du vara säker på att du är oskyldig och att Gud älskar dig. Prata med dina föräldrar eller en annan vuxen som du litar på, och be genast din biskop om råd. De kan stödja dig andligen och hjälpa dig att få det skydd och den hjälp som du behöver. Läkningprocessen kan ta tid. Lita på Frälsaren. Han botar dig och ger dig frid.



Om du är frestad att begå någon som helst form av sexuella överträdelser, be då dina föräldrar och biskop om hjälp. Be till din Fader i himlen. Han hjälper dig att motstå frestelser och att övervinna olämpliga tankar och känslor. Om du har begått sexuella överträdelser, tala då med din biskop nu och börja omvända dig så att du kan finna frid och till fullo ha Andens vägledning.

Avge ett personligt löfte att vara sexuellt ren. Uppmuntra andra att göra samma sak genom dina ord och handlingar.

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

Förstår jag varför sexuell renhet är avgörande för att jag ska kunna känna sann lycka?

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


Valet att lyda tiondelagen kommer att välsigna dig under hela ditt liv. Tionde innebär att du ger en tiondel av din inkomst. För att kunna komma till templet måste du betala ett fullt tionde.

Att betala tionde är en helig förmån. När du betalar tionde visar du tacksamhet för allt som Gud har gett dig och ger tillbaka en liten del av det som du har fått till honom. Tiondet används för att bygga tempel och möteshus, översätta och publicera skrifterna, göra missions- och släktforskningsarbete, och på andra sätt bygga upp Guds rike på jorden.

Din inställning är viktig när du betalar tionde. Betala det därför 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.

Schemalägg varje år en tiondeavräkning med din biskop. Det är en stund när går du igenom dina bidragsanteckningar och uppger om du har betalat ett fullt tionde.

Lyd fastelagen genom att fasta varje månad, om hälsan tillåter. Fastesöndagen är vanligtvis 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. Fasta med en avsikt. Inled och avsluta din fasta med bön. Uttryck din tacksamhet och be om hjälp med särskilda behov som du eller någon annan har. Fastan stärker din självdisciplin, hjälper dig att stå emot frestelser och för in Herrens välsignelser i ditt liv.

När du lyder tiondelagen och fastelagen välsignar Herren dig både andligen och timligen.

Jakob 2:17–19; Läran och förbunden 119:3–4

Inser jag att allt jag har kommer från Herren?

Arbete och oberoende

Du skall inte slösa bort din tid, inte heller skall du gräva ner din talent. Läran och förbunden 60:13

Arbete är något hedervärt. Att utveckla förmågan att arbeta hjälper dig att bidra till världen du lever i. Det ger dig en ökad känsla av egenvärde. Det välsignar dig och din familj, både nu och i framtiden.

Du lär dig att arbeta i hemmet. Hjälp din familj genom att villigt delta i det arbete som krävs för att sköta ett hem. Lär dig tidigt att hantera dina pengar på ett vist sätt och leva inom dina tillgångar. Följ profeternas lärdomar genom att betala tionde, undvika skulder och spara för framtiden.

Sätt upp höga mål för dig själv, och var villig att arbeta hårt för att uppnå dem. Utveckla självdisciplin och var pålitlig. Gör ditt bästa i dina ämbeten i kyrkan, i skolarbetet, på jobbet och i alla andra värdiga strävanden. Unga män bör vara villiga att göra vad som krävs för att förbereda sig för att verka som heltidsmissionär. Din himmelske Fader har gett dig gåvor och talanger och vet vad du kan uppnå. Sök hans hjälp och vägledning när du arbetar för att nå dina mål.

Herren har befallt oss att inte vara lata. Lathet kan leda till olämpligt beteende, skadade relationer och synd. En form av lathet är att tillbringa alltför mycket tid till aktiviteter som hindrar dig från produktivt arbete, till exempel sådant som att surfa på internet, spela TV-spel och se på TV.

Slösa inte bort din tid och dina pengar på hasardspel. Spel om pengar är fel och bör inte användas som en form av underhållning. Det är vanebildande och kan leda till förlorade



möjligheter, förstörda liv och splittrade familjer. Det är fel att tro att man kan få någonting för ingenting.

En av välsignelserna med arbete är att det utvecklar oberoende. När du är oberoende använder du de välsignelser och förmågor som Gud har gett dig för att ta hand om dig själv och din familj, och hitta lösningar på era egna problem. Oberoende innebär inte att du måste kunna göra allting på egen hand. För att vara verkligt oberoende måste du lära dig att arbeta tillsammans med andra och vända dig till Herren för att få hjälp och styrka av honom.

Kom ihåg att Gud har ett stort arbete för dig att utföra. Han välsignar dig när du strävar efter att göra det.

2 Nephi 5:17; Läran och förbunden 58:26–27

Är jag pålitlig och villig att göra det som jag säger att jag ska göra?

Gå framåt med tro

*Med små och enkla medel
uträttas mycket stort. Alma 37:6*



Normerna i den här broschyren hjälper dig att göra rätta val. Läs igenom normerna ofta och ställ dig själv frågan: "Lever jag på det sätt som Herren vill att jag ska leva?" och "Hur har jag välsignats genom att leva efter de här normerna?"

Knäböj varje morgon och kväll i bön till din Fader i himlen för att få hjälp att bli allt det som Herren vill att du ska bli. Uttryck din tacksamhet mot honom och ditt hjärtas önskningar. Han är källan till all visdom.

Han hör och besvarar dina böner.

Studera skrifterna varje dag och tillämpa det du läser i ditt liv. Skrifterna är en kraftfull källa till personlig uppenbarelse och vägledning, och stärker ständigt ditt vittnesbörd.

Sträva varje dag efter att vara lydiga. Följ normerna i den här broschyren, och uppmuntra andra att också göra det. Kom ihåg förbunden som du har ingått och som du har möjlighet att förnya varje vecka när du tar del av sakramentet. Sträva efter att hålla dessa förbund. Tappa inte modet om du gör ett misstag. Din himmelske Fader älskar dig och vill att du ska be om hans hjälp och fortsätta försöka.

Besök templet när så är möjligt, och känn den glädje och frid som kommer av att tjäna i Herrens hus. Förbered dig för tempelförbunden som du kommer att ingå i framtiden.

Unga män med aronska prästadömet, fatta beslutet idag att tjäna som heltidsmissionär. Det är en av prästadömet's plikter. Håll dig själv ren och värdig, och arbeta flitigt för att förbereda dig för att representera Herren som missionär.

I allt du gör, följ de lärdomar du får från profeterna, kyrkans övriga auktoriteter och dina lokala ledare. De leder dig på lyckans stigar.

Var ödmjuk och villig att lyssna till den Helige Anden och följa hans maningar. Sätt Herrens visdom över din egen.

När du strävar efter allt detta gör Herren mycket mer av ditt liv än vad du själv kan göra. Han ger dig fler möjligheter, vidgar dina vyer och stärker dig. Han ger dig den hjälp du behöver för att klara av dina prövningar och utmaningar. Du får ett starkare vittnesbörd och finner sann glädje när du lär känna din Fader i himlen och hans Son, Jesus Kristus och känner den kärlek de har till dig.

Andra Nephi 31:16–21

Buden

De två stora buden

1. Du skall älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd. Detta är det största och främsta budet.
2. Sedan kommer ett som liknar det: Du skall älska din nästa som dig själv. På dessa två bud hänger hela lagen och profeterna.

Matteus 22:37–40

De tio budorden

1. Du skall inte ha andra gudar vid sidan av mig.
2. Du skall inte göra dig någon bildstod ...
3. Du skall inte missbruka HERRENS, din Guds, namn ...
4. Tänk på sabbatsdagen så att du helgar den ...
5. Hedra din far och mor ...
6. Du skall inte mörda.
7. Du skall inte begå äktenskapsbrott.
8. Du skall inte stjäla.
9. Du skall inte bära falskt vittnesbörd mot din nästa.
10. Du skall inte ha begär.

Andra Moseboken 20:3–4, 7–8, 12–17

Sannerligen säger
jag er alla:
Stå upp och stråla,
så att ert ljus kan
vara ett baner för
nationerna.

Läran och förbunden 115:5

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

