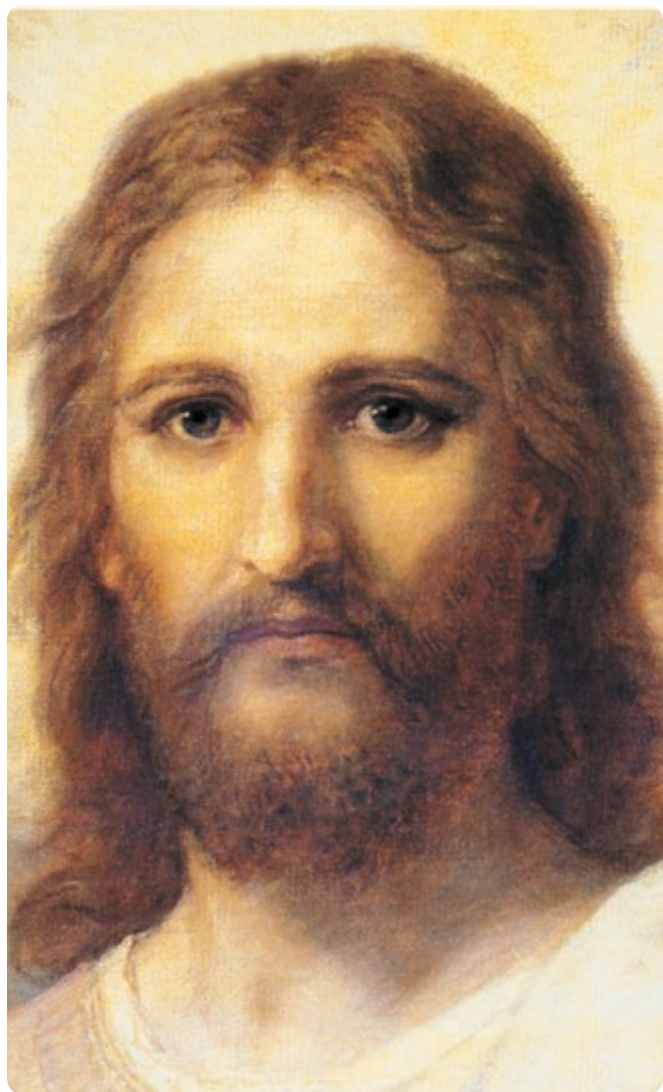


Til  
styrke  
for de  
unge







# Budskab til de unge fra Det Første Præsidentskab

---

**VORE KÆRE UNGE MÆND OG UNGE PIGER**, vi nærer stor tillid til jer. I er Guds elskede sønner og døtre, og han er opmærksom på jer. I er kommet til jorden på et tidspunkt med store muligheder og også med store udfordringer. Standarderne i dette hæfte vil hjælpe jer med de vigtige valg, som I træffer nu, og som I skal træffe i fremtiden. Vi lover, at når I holder pagterne, som I har indgået, og disse standarder, vil I blive velsignet med Helligåndens ledsagelse, jeres tro og vidnesbyrd vil blive styrket, og I vil få stadig større lykke.

Forbliv fokuseret på templet i alt, hvad I gør. I templet vil I modtage de største af alle Herrens velsignelser, deriblandt ægteskab for tid og al evighed. Overholdelse af standarderne i dette hæfte vil hjælpe jer med at være værdige til at komme i templet, hvor I kan udføre hellige ordinancer for jeres forfædre nu og i fremtiden indgå vigtige pagter for jer selv.

Vor himmelske Fader har stor tillid til jer. Han har et arbejde til jer, som I skal udføre. Søg hans vejledning i bøn, og rådfør jer

---

med jeres forældre og ledere. De beslutninger, I træffer nu, vil sætte kursen for meget af det, der vil ske jer gennem livet her på jorden og igennem evigheden.

Vi vidner om, at Gud lever. Det er vores inderlige bøn, at I vil forblive trofaste og modige hele jeres liv, og at I vil stole på Frelseren og hans løfter. Når I gør dette, vil I være en indflydelse for det gode ved at hjælpe med at opbygge Guds rige og forberede verden på Frelserens andet komme.

### **Det Første Præsidentskab**

Dørene i templet i Salt Lake City



Udgivet af  
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige  
Salt Lake City, Utah

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdes  
Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 9/11  
Godkendt til oversættelse: 9/11  
Oversættelse af *For the Strength of Youth*  
Danish  
09403 110

# Indhold

Handlefrihed og ansvarlighed . . . . .	2
Dating . . . . .	4
Påklædning og fremtoning . . . . .	6
Uddannelse . . . . .	9
Underholdning og medier . . . . .	11
Familie . . . . .	14
Venner . . . . .	16
Taknemlighed . . . . .	18
Ærlighed og retskaffenhed . . . . .	19
Sprog . . . . .	20
Musik og dans . . . . .	22
Fysisk og mental sundhed . . . . .	25
Omvendelse . . . . .	28
Overholdelse af sabbatsdagen . . . . .	30
Tjeneste . . . . .	32
Seksuel renhed . . . . .	35
Tiende og offergaver . . . . .	38
Arbejde og selvhjulpethed . . . . .	40
Gå fremad i tro . . . . .	42
Tillæg . . . . .	44

# Handlefrihed og ansvarlighed

*Derfor er menneskene frie ... til at vælge frihed og evigt liv ved alle menneskers store formidler, eller til at vælge fangenskab og død. 2 Ne 2:27.*

Vor himmelske Fader har givet dig handlefrihed, evnen til at vælge rigtigt eller forkert og evnen til selv at handle. Næst efter overdragelsen af selve livet er retten til at styre dit liv en af Guds største gaver til dig. Mens du er her på jorden, bliver du prøvet for at se, om du vil bruge din handlefrihed til at vise din kærlighed til Gud ved at holde hans befalinger. Helligånden kan vejlede dig i at bruge din handlefrihed retskaffent.

Du er ansvarlig for de valg, du træffer. Gud er opmærksom på dig og vil hjælpe dig med at træffe gode valg, selv hvis din familie og dine venner bruger deres handlefrihed på måder, der ikke er rigtige. Hav moralsk mod til at stå fast ved at adlyde Guds vilje, selv om du skal stå alene. Når du gør dette, sætter du et eksempel, som andre kan følge.

Selv om du er fri til at vælge dine egne handlinger, så er du ikke fri til at vælge konsekvenserne. Hvad enten det fører til noget godt eller dårligt, så følger der naturligt konsekvenser som et resultat af de valg, du træffer. Syndig adfærd kan give midlertidig, verdslig glæde, men sådanne valg forsinker din udvikling og fører til hjertesorg og elendighed. Retskafne valg





fører til evig lykke og evigt liv. Husk, at sand frihed kommer ved at bruge din handlefrihed til at vælge lydighed. Tab af frihed kommer ved at vælge ulydighed.

Du har også ansvaret for at udvikle de talenter og evner, som vor himmelske Fader har givet dig. Du skal stå til ansvar over for ham for det, som du gør med dine talenter, og hvordan du bruger din tid. Vælg at gøre meget godt af egen fri vilje.

*Matt 25:14-29; Moro 7:15-19; L&P 58:27-28*

**Fører mine valg mig til evig lykke?**

# Dating

*Dyd elsker dyd; lys holder sig til lys. L&P 88:40*



En date er en planlagt aktivitet, som giver en ung mand og en ung pige mulighed for at lære hinanden bedre at kende. I kulturer, hvor det er acceptabelt at date, kan det hjælpe dig med at lære og udøve sociale færdigheder, udvikle venskaber, have det sjovt på en sund måde og med tiden finde en evig partner.

Du bør ikke date, før du er mindst 16 år gammel. Når du begynder at date, bør du gå ud med et eller flere andre par. Undgå

hyppige stævnemøder med den samme person. At udvikle et alvorligt forhold for tidligt i livet kan begrænse antallet af andre personer, du møder, og kan måske føre til umoralskhed. Inviter dine forældre til at møde dem, du dater.

Vælg kun at date personer, der har høje moralske standarder, og i hvis selskab du kan bevare dine standarder. Husk, at en ung mand og en ung pige på en date er ansvarlige for at beskytte hinandens ære og dyd.

Planlæg aktiviteter sammen, som er sikre, positive og ikke koster mange penge, og som vil hjælpe jer med at lære hinanden at kende. Tag kun til steder, hvor du kan bevare dine standarder og forblive tæt på Ånden.



Unge mænd tager som regel initiativet til at spørge om og planlægge en date. Vær altid venlig og respektfuld, når du spørger om en date, eller når du accepterer eller afviser en date. Vær høflig, når du lytter til andre, og udtryk dine egne følelser, når du er på en date.

Gør dating og ægteskab til en høj prioritet, når du bliver voksen. Søg en partner, som er værdig til at komme i templet for at blive besejlet til dig for tid og al evighed. At blive viet i templet og skabe en evig familie er afgørende i Guds plan for lykke.

*1 Kor 11:11; L&P 46:33*

**Hvad kan jeg gøre for at have en retskaffen indflydelse på dem, jeg dater?**

# Påklædning og fremtoning

*Ved I ikke, at I er Guds tempel, og at Guds ånd bor i jer? ... For Guds tempel er helligt, og det tempel er I. 1 Kor 3:16-17*



Dit legeme er helligt. Respektér det og besmit det ikke på nogen måde. Du kan i din påklædning og fremtoning vise, at du ved, hvor dyrebart dit legeme er. Du kan vise, at du er Jesu Kristi discipel, og at du elsker ham.

Guds profeter har vedvarende rådet hans børn til at klæde sig ærbart. Når du er velplejet og går sømmeligt klædt, indbyder du Ånden til at ledsage dig, og du kan udøve en god indflydelse på andre. Din påklædning og soignering påvirker den måde, hvorpå du og andre handler.

Sænk aldrig dine standarder for påklædning. Brug ikke en særlig lejlighed som undskyldning for at være usømmelig. Når du klæder dig usømmeligt, sender du et budskab, der er det modsatte af din identitet som Guds søn eller datter. Du sender også et budskab om, at du bruger din krop til at få opmærksomhed og accept.

Usømmeligt tøj er alt det tøj, der er tætsiddende, gennemsigtigt eller afslørende på nogen anden måde. Unge piger bør undgå



korte shorts, korte nederdele, T-shirts og bluser, der ikke dækker maven, og tøj, der ikke dækker skuldrene, eller som er nedringet foran eller bagpå. Unge mænd bør også være ærbare i deres udseende. Unge mænd og unge piger bør være pæne og rene og undgå at være ekstreme eller upassende uformel i deres påklædning, frisure og adfærd. De bør vælge en passende og sømmelig dragt, når de dyrker sport. Verdens mode ændrer sig, men Herrens standarder ændrer sig ikke.

Skæm ikke dig selv med tatoveringer eller piercinger på kroppen. Unge piger, hvis I ønsker huller i jeres ører, så bær kun et sæt øreringe.

Vis respekt for Herren og dig selv ved at klæde dig passende til Kirkens møder og aktiviteter. Dette er især vigtigt til nadvermødet. Unge mænd bør klæde sig med værdighed, når de omdeler nadveren.

Hvis du ikke er sikker på, hvad der er passende at have på, kan du studere profeternes ord, bede om vejledning og bede

dine forældre eller ledere om hjælp. Din påklædning og dit udseende nu hjælper dig med at forberede dig på det tidspunkt, hvor du tager til templet for at indgå hellige pagter med Gud. Spørg dig selv: »Ville jeg føle mig tryk ved mit udseende, hvis jeg var i Herrens nærhed?»

*1 Mos 1:27; Alma 1:27*

**Hvordan påvirker mit vidnesbyrd om evangeliet mit tøjvalg?**

# Uddannelse

*Uanset hvilket intelligensniveau vi opnår i dette liv, så opstår det sammen med os i opstandelsen. L&P 130:18*



Uddannelse er en vigtig del af vor himmelske Faders plan for at hjælpe dig til at blive mere som han. Han ønsker, at du skal udvikle din forstand samt dine evner og talenter, din kraft til at handle oprigtigt i dine ansvarsområder og din evne til at påskønne livet. Den viden, du får, vil være værdifuld i livet her på jorden og i det liv, der kommer.

Uddannelse vil forberede dig til en større tjeneste i verden og i Kirken. Den vil gøre dig bedre i stand til at sørge for dig selv, din familie og de nødlidende. Den vil også hjælpe dig til at være en vis rådgiver og partner for din fremtidige ægtefælle og en oplyst og effektiv lærer for dine fremtidige børn.

Uddannelse er en investering, som fører til store belønninger, og den åbner døren til muligheder, der måske ellers er lukkede for dig. Planlæg nu at få en uddannelse. Vær villig til at arbejde flittigt og yde ofre, hvis det er nødvendigt. Fortæl dine forældre, venner og ledere om dine uddannelsesmål, så de kan støtte og opmuntre dig.

Bevar en glæde for at lære hele livet. Find glæde i at blive ved med at lære og udvide dine interesser. Vælg at deltage aktivt i de undervisningsmuligheder, der er tilgængelige for dig.

Din uddannelse bør omfatte åndelig undervisning. Studér skriften og de sidste dages profeters ord. Deltag i seminar og institut. Fortsæt hele livet med at lære om vor himmelske Faders plan. Denne åndelige undervisning vil hjælpe dig til at finde svar på livets udfordringer og vil indbyde Helligåndens ledsagelse.

*Alma 37:35; L&P 88:77-80*

**Hvordan kan en uddannelse gavne mig og min fremtidige familie?**





# Underholdning og medier

*Hvis noget er dydigt, elskeligt, værd at tale godt om eller rosværdigt, så tragter vi efter det. TA 1:13*

Du lever i en tid med fantastiske teknologier, der giver dig adgang til en række forskellige medier, deriblandt internettet, mobilenheder, videospil, tv, film, musik, bøger og tidsskrifter. Den information og underholdning, som du får gennem disse medier, kan styrke din evne til at lære, kommunikere og udøve en positiv indflydelse i verden. Noget af denne information og underholdning kan dog føre dig væk fra en retskaffen levevis. Vælg klogt, når du bruger medierne, eftersom alt, hvad du læser, lytter til eller ser på, påvirker dig. Vælg kun medier, der opløfter dig.

Satan bruger medierne til at bedrage dig ved at få det, der er forkert og ondt, til at se normalt, humoristisk og spændende ud. Han forsøger at vildlede dig til at tro, at det er acceptabelt at bryde Guds befalinger, og at det ikke har nogen negative konsekvenser for dig eller andre. Overvær, se eller deltag ikke i noget, der er vulgært, umoralsk, voldeligt eller pornografisk. Deltag ikke i noget, der præsenterer umoralskhed eller voldelighed som acceptabelt. Hav modet til at forlade en film, skifte din musik eller slukke for computeren, fjernsynet eller mobilenheden, hvis det, du ser eller hører, fører dig væk fra Ånden.

Pornografi i alle former er især farligt og vanedannende. Det, som kan begynde som en uventet eksponering eller en nysgerrig

udforskning, kan blive en ødelæggende vane. Brug af pornografi er en alvorlig synd og kan føre til andre seksuelle overtrædelser. Undgå for enhver pris pornografi. Det er en gift, der svækker din selvkontrol, ødelægger dine selvværdsfølelser og ændrer dit syn på andre. Det får dig til at miste Helligåndens vejledning og kan skade din evne til at have et normalt forhold til andre, især din fremtidige ægtefælle. Det begrænser din evne til at føle sand kærlighed. Hvis du støder på pornografi, så gå omgående væk fra det.

Hvis du er indblandet i pornografi, så stop nu. Søg den hjælp, du har brug for. Dine forældre og biskop kan hjælpe dig med at tage de nødvendige skridt til at omvende dig og frigøre dig fra denne ødelæggende vane.

Vær opmærksom på, at din brug af medier ikke dulmer din følsomhed over for Ånden eller blander sig i dine personlige forhold til andre. At bruge meget tid på internettet eller en mobilenhed, at spille videospil eller se fjernsyn eller andre medier kan

afholde dig fra værdifuldt samvær med andre mennesker. Vær påpasselig med, at dit forbrug af sociale medier ikke erstatter den tid, du tilbringer sammen med din familie og venner.

Beskyt dig selv og andre ved at være påpasselig med, hvilke personlige oplysninger og billeder du sender via internettet eller med andre medier. Kommunikér ikke noget over internettet eller gennem sms, som er upassende at fortælle ansigt til ansigt. Adlyd lovene om distribuering af musik, film og andet materiale med ophavsret.

Hvis du ikke er sikker på, om noget er passende at se eller lytte til, så tal med dine forældre og andre voksne ledere. Helligånden vil give dig styrke til at træffe de rigtige valg.

*Moro 10:30; L&P 121:45*

**Hvordan påvirker mit valg af medier mine tanker og handlinger?**



# Familie

*Familien er indstiftet af Gud.  
Ægteskabet mellem mand og kvinde  
er grundlæggende i hans evige  
plan ... Lykke i familielivet vil med  
størst sandsynlighed opnås, når  
det er baseret på Herren Jesu Kristi  
lærdomme. »Familien: En proklamation til verden«*

Det er en stor velsignelse at tilhøre en familie. Din familie kan give dig selskab og glæde, hjælpe dig med at lære korrekte principper i en kærlig atmosfære og hjælpe dig med at forberede dig til evigt liv.

At opnå en stærk familie kræver en indsats. Din familie vil blive velsignet, når du gør dit for at styrke den. Vær munter, hjælpsom og hensynsfuld over for din familie. Mange problemer i hjemmet opstår, fordi familiemedlemmer taler og handler egoistisk eller uvenligt. Søg at være en fredsstifter snarere end at drille, slås og skændes. Vis kærlighed til din familie hver eneste dag. Bær dit vidnesbyrd for din familie gennem ord og handlinger. Dit retskafne eksempel kan gøre en forskel i at styrke din familie.

Ær dine forældre ved at vise dem kærlighed og respekt. Adlyd dem, eftersom de leder dig i retskaffenhed. Vær villig til at hjælpe til derhjemme. Deltag i sunde familieaktiviteter og traditioner. Tilslut dig din familie i familiebøn, familieskriftstudium og familieaften. Det styrker og forener familien at holde disse

befalinger. Hvis din familie ikke gør dette sammen, så bed og studér skrifterne selv. Dit eksempel kan opmuntre din familie til at slutte sig til dig.

Styrk dit forhold til dine søskende. De kan blive dine bedste venner. Støt dem i deres interesser og hjælp dem med de udfordringer, som de måtte have.

Gud ønsker, at alle hans børn kommer til verden som en del af en evig familie med en mor og far, som elsker og passer på hinanden og deres børn. Hvis dette ikke er tilfældet, så vær tålmodig og fortsæt med at leve et retskaffent liv. Søg efter værdige rollemodeller. Forbered dig allerede nu til at udfylde dine guddommelige roller som ægtemand eller hustru og som forælder. Forpligt dig til at blive viet i templet og at skabe din egen evige familie.

*Ef 6:1-3; Mosi 4:14-15*

**Hvor opmærksom er jeg på min families behov og ønsker?**



# Venner

*Alt, hvad I har gjort mod en af disse mine mindste brødre, det har I gjort mod mig. Matt 25:40*



Alle har brug for gode og rigtige venner. De vil være en stor styrke og velsignelse for dig. De vil påvirke, hvordan du tænker og handler, endda bidrage til at afgøre, hvilken person du bliver. De vil hjælpe dig til at blive en bedre person og gøre det nemmere for dig at efterleve Jesu Kristi evangelium. Vælg venner, som deler dine værdier, så I kan styrke og opmuntre hinanden i efterlevelsen af høje standarder.

Gode venner kræver, at man selv er en god ven. Udvis oprigtig interesse for andre, smil og lad dem vide, at du holder af dem. Vær venlig og vis respekt over for alle og afhold dig fra at dømmе og kritisere dine omgivelser. Deltag ikke i nogen som helst form for mobning. Gør en særlig indsats for at gøre dig til venner med dem, der er generte eller ensomme, har særlige behov eller ikke føler sig som en del af gruppen.

Gå ikke på kompromis med dine standarder, når du forsøger at blive venner med andre. Hvis dine venner tilskynder dig til at gøre noget, der er forkert, så vær den, der står fast ved det rette, selv hvis du står alene. Du kan blive nødt til at finde nogle nye venner, der støtter dig i at holde befalingerne. Søg Helligåndens vejledning, når du træffer disse valg.



Når du bestræber dig på at efterleve evangeliet, vil du opmuntre dine venner til at gøre det samme. Vær et eksempel ved at overholde befalingerne, deltage i kirkeaktiviteter, forberede dig på at tjene Herren hele livet og være værdig til at komme i templet.

Invitér dine venner, som tilhører andre trossamfund, til kirke-møder og kirkeaktiviteter. Hjælp dem til at føle sig velkomne og som en del af fællesskabet. Mange mennesker har tilsluttet sig Kirken på grund af deres venners eksempel og fællesskab. Gør også en særlig indsats for at nå ud til nyomvendte og til de mindre aktive.

*1 Tim 4:12; Alma 17:1-2*

**Hvilken slags ven er jeg?**

# Taknemlighed

*Og den, der modtager alt med taknemlighed, skal blive gjort herlig. L&P 78:19*



Herren ønsker, at du udviser en taknemlig ånd i alt, hvad du gør og siger. Lev med en ånd af taksigelse, og du vil opnå større lykke og tilfredshed i livet. Taknemlighed vender dit hjerte mod Herren og hjælper dig med at anerkende hans indflydelse og velsignelser i din tilværelse. Selv når det er allermost vanskeligt, kan du finde meget at være taknemlig for. Det vil styrke og velsigne dig at gøre dette.

I dine bønner udøser du dit hjerte til din himmelske Fader i taknemlighed for de velsignelser, du har modtaget. Vær specifik i at takke ham for hans godhed, for din familie, for dine venner, for dine ledere og lærere, for evangeliet og for hans Søn, Jesus Kristus.

Du udviser også taknemlighed til Herren ved den måde, du lever på. Når du holder Herrens befalinger og tjener andre, viser du, at du elsker ham og er ham taknemlig. Udtryk din taknemlighed for andre for de mange måder, hvorpå de velsigner din tilværelse.

*Luk 17:12-19; Alma 34:38*

**Hvordan kan jeg udtrykke oprigtig taknemlighed for mine velsignelser?**



# Ærlighed og retskaffenhed

*Du må ikke stjæle. Du må ikke vidne falsk. 2.Mos 20:15-16*

Vær altid ærlig over for dig selv, andre og Gud. At være ærlig betyder at vælge ikke at lyve, stjæle, snyde eller bedrage på nogen som helst måde. Når du er ærlig, opbygger du karakterstyrke, som vil give dig mulighed for at være til stor nytte for Gud og for andre. Du bliver velsignet med fred i sindet og selvrespekt. Herren vil sætte sin lid til dig, og du vil være værdig til at komme i hans hellige templer.

Uærlighed skader dig og også andre. Hvis du lyver, stjæler eller snyder, skader du din sjæl og dit forhold til andre. Når du er ærlig, forøges dine fremtidige muligheder og din evne til at blive vejledt af Helligånden. Vær ærlig i skolen, vælg ikke at snyde på nogen som helst måde. Vær ærlig på dit arbejde og yd en fuld arbejdsindsats for din løn. Forsøg ikke at overbevise dig selv om, at uærlighed er acceptabelt, selv om andre måske synes, det ikke betyder noget.

Retskaffenhed er tæt forbundet med ærlighed. Retskaffenhed betyder, at man tænker og gør det, der er rigtigt på alle tidspunkter, uanset konsekvenserne. Når du er retskaffen, er du villig til at efterleve dine standarder og din tro, selv når ingen ser det. Vælg at leve på en måde, så dine tanker og adfærd altid er i harmoni med evangeliet.

*Alma 27:27, 53:20*

**Er jeg ærlig i alle mine samtaler og gøremål?**

# Sprog

*Intet råddent ord må udgå af jeres mund, kun et godt ord. Ef 4:29*



Hvordan du kommunikerer, bør afspejle, hvem du er som Guds søn eller datter. Et rent og intelligent sprog er tegn på et oplyst og sundt sind. Et godt sprog, der opløfter, opmuntrer og taler pænt til andre, indbyder Ånden til at være hos dig. Vore ord bør, ligesom vore gerninger, være fulde af tro, håb og næstekærlighed.

Vælg venner, der taler pænt. Hjælp andre med at forbedre deres sprog ved dit eksempel. Vær villig til høfligt at gå væk eller at skifte emne, når andre omkring dig bruger et upassende sprog.

Tal venligt og positivt om andre. Vælg ikke at fornærme eller ydmyge andre, selv ikke for sjov. Undgå sladder af enhver art, og undgå at tale i vrede. Når du bliver fristet til at sige hårde eller sårende ord, så lad dem være usagt.

Anvend altid navnene Gud og Jesus Kristus med ærbødighed og respekt. Misbrug af Guddommens navne er en synd. Henvend dig til vor himmelske Fader i et ærbødigt og respektfuldt sprog, når du beder. Frelseren brugte et respektfuldt sprog i fadervor (se *Matt 6:9-12*).

Brug ikke et blasfemisk, vulgært eller groft sprog eller gestus, og fortæl ikke vittigheder eller historier om umoralske handlinger. Det er anstødeligt for Gud og for andre.



Husk, at disse standarder for sproget gælder alle former for kommunikation, deriblandt sms'er på en mobiltelefon eller kommunikation via internettet.

Hvis du har fået en dårlig vane med at bruge et sprog, der ikke overholder disse standarder – såsom at bande, latterliggøre, sladre eller tale i vrede til andre – kan du ændre dig. Bed om hjælp. Bed din familie og venner om at støtte dig i dit ønske om at bruge et godt sprog.

*2 Mos 20: 7; Jak 3:2-13; Mosi 4:30*

**Hvad siger de ord, jeg bruger, om mig?**

# Musik og dans

*Pris Herren med sang, med musik, med dans. L&P 136:28*



Musik kan berige din tilværelse. Den kan opbygge og inspirere dig og hjælpe dig til at komme tættere på vor himmelske Fader. Musik har en dyb indvirkning på dit sind, ånd og adfærd.

Udvælg den musik, du lytter til med omhu. Vær opmærksom på, hvad du føler, når du lytter. Noget musik kan have onde og ødelæggende budskaber. Lyt ikke til musik, der tilskynder til umoralitet eller forherliger vold gennem sine tekster,

rytme eller styrke. Lyt ikke til musik, der anvender et vulgært eller anstødeligt sprog eller tilskynder til onde handlinger. Den slags musik kan svække din åndelige følsomhed.

Lær og lyt til salmer. Salmer kan opløfte din ånd, tilskynde dig til at handle retskaffent og hjælpe dig med at trodse modstanderens fristelser.

Vær hensynsfuld over for dine omgivelser, når du lytter til musik. Lyt til musik i en rimelig lydstyrke og tag dine høretelefoner af, når andre taler til dig eller ønsker, at du skal være en del af deres aktiviteter. Husk, at Ånden taler med en stille, sagte røst. Hvis du hele tiden lytter til musik, får du måske ikke den stille tid, du har brug for til at tænke, føle og modtage åndelig vejledning.



Det kan være sjovt at danse, og det kan være en mulighed for at møde nye mennesker. Men det kan også misbruges. Undgå tæt kropskontakt med din dansepartner. Brug ikke stillinger eller bevægelser, der minder om seksuel eller voldelig adfærd, eller på anden måde er upassende.

Deltag kun i fester, hvor påklædning, fremtoning, lys, tekster, musik og underholdning bidrager til en god atmosfære, hvor Ånden kan være til stede.

*L&P 25:12*

**Indbyder den musik, jeg lytter til, Ånden?**



# Fysisk og mental sundhed

*Alle hellige, der husker at holde og efterkomme disse ord ... skal få sundhed i navlen og marv i knoglerne og skal finde visdom og store skatte af kundskab. L&P 89:18-19*

Dit legeme er et tempel, en dyrebar gave fra Gud. Du vil blive velsignet, når du passer på din krop. Vælg at adlyde visdomsordet (se L&P 89). Når du adlyder denne lov, forbliver du fri for skadelig afhængighed og har kontrol over dit liv. Du opnår velsignelserne ved en sund krop, et vågent sind og Helligåndens vejledning. Du vil være beredt til at tjene Herren. Lad aldrig Satan eller andre vildlede dig til at tro, at du vil blive lykkeligere, mere populær eller mere attraktiv ved at bryde visdomsordet.

Spis nærende mad, motionér regelmæssigt og få tilstrækkelig søvn for at tage vare på din krop. Udøv balance og mådehold i alle aspekter af dit fysiske helbred. Undgå også ekstreme diæter, der kan føre til spiseforstyrrelser. Undgå med vilje at beskadige din krop. Undgå farlige aktiviteter, der sætter dig i fare for alvorlige skader.

Drik ikke kaffe eller te. Brug aldrig tobaksprodukter eller nogen former for alkohol, de er vanedannende og skadelige for din krop og ånd. Når man er påvirket af alkohol, svækkes ens dømmekraft og selvkontrol. Drikkeri kan også føre til alkoholisme, som ødelægger enkeltpersoner og familier.

Undgå alle drikkevarer, stoffer, kemikalier og farlig adfærd, der bliver brugt til at gøre én »høj« eller anden kunstig virkning, der kan skade din krop eller dit sind. Nogle af disse omfatter hash, hårde stoffer, receptpligtig medicin eller håndkøbsmedicin, som misbruges, samt husholdningskemikalier. Nogle af disse produkter kan føre til afhængighed og ødelægge dit sind og din krop.

Afhængighed skader dit fysiske, mentale, følelsesmæssige og åndelige velbefindende. Det skader dit forhold til din familie





og venner og mindsker dine selvværdsfølelser. Det begrænser din evne til selv at vælge. Hvis du kæmper med afhængighed, så søg hjælp nu fra dine forældre og din biskop.

Din følelsesmæssige sundhed er også vigtig og kan påvirke dit åndelige og fysiske velbefindende. Skuffelse og tristhed er en del af livet her på jorden. Hvis du i længere tid lider af tristhed, håbløshed, ængstelse eller depression, så tal med dine forældre og din biskop og søg hjælp.

Søg sunde løsninger på dine problemer i alle aspekter af dit liv. Gør alt, hvad du kan for at beskytte dit fysiske og følelsesmæssige helbred, så du kan opfylde dit guddommelige potentiale som Guds søn eller datter.

*Dan 1:3-20; Alma 53:20*

**Hvad gør jeg hver dag for at passe på min krop?**



# Omvendelse

*Heraf kan I vide, om et menneske omvender sig fra sine synder: Se, han vil bekende dem og aflægge dem. L&P 58:43*



Frelseren led for vore synder og gav sit liv for os. Dette store offer kaldes forsoningen. Ved forsoningen kan du få tilgivelse og blive rensset for dine synder, når du omvender dig.

Omvendelse er mere end blot at erkende sine fejltagelser. Det betyder ændring af sind og hjerte. Det omfatter at vende sig bort fra synd og at vende sig til Gud for tilgivelse. Omvendelse motiveres ved kærlighed til Gud og et oprigtigt ønske om at

adlyde hans befalinger.

Satan ønsker, at du skal tro, at du ikke kan omvende dig, men det er absolut ikke sandt. Frelseren har lovet dig tilgivelse, hvis du vil ydmyge dig og gøre den indsats, som omvendelse kræver. Jo før du begynder at omvende dig, hvis du har syndet, jo før du begynder at vende tilbage, jo før vil du finde den fred og glæde, der kommer med tilgivelse. Hvis du udsætter din omvendelse, kan du gå glip af velsignelser, muligheder og åndelig vejledning. Du kan også blive fanget i yderligere syndig adfærd, hvilket gør det vanskeligere at finde tilbage.

Nogle mennesker bryder med vilje Guds befalinger og planlægger, at de kan omvende sig senere, før de tager til templet eller på mission. En sådan velovervejet synd håner Frelserens sonoffer.



Du skal bekende dine synder for Herren for at omvende dig. Søg derfor tilgivelse fra dem, som du har forerettet, og genopret så vidt muligt det, der er blevet ødelagt af dine handlinger. Søg hjælp og råd fra dine forældre, efterhånden som du bestræber dig på at omvende dig. Alvorlige synder, såsom seksuelle overtrædelser eller brug af pornografi, skal bekendes til din biskop. Vær fuldstændig ærlig over for ham. Han vil hjælpe dig til at omvende dig. Hvis du har et spørgsmål om, hvad der bør drøftes med biskoppen, kan du tale med dine forældre eller med ham.

Når du gør det, der er nødvendigt for at omvende dig og få tilgivelse, lærer du selv forsoningens kraft at kende og Guds kærlighed til dig. Du vil føle Herren Jesu Kristi fred, som vil give dig stor styrke, og du vil blive mere som han.

*Alma 36:6-24; L&P 58:42; 88:86*

**Hvordan kan jeg bringe forsoningens kraft ind i mit liv?**

# Overholdelse af sabbatsdagen

*Husk sabbatsdagen og hold den hellig. 2 Mos 20:8*



Herren har givet sabbatsdagen til gavn for dig og har befalet dig at holde den hellig.

At ære sabbatsdagen betyder, at du deltager i alle dine kirkemøder. Tag til nadvermødet forberedt på at tilbede Herren og værdigt tage del i nadveren. Vær ærbødig og villig til at lære under nadvermødet. Afhold dig fra aktiviteter, der distraherer dig eller andre under dette hellige møde. Kom til tiden til møderne. Når du gør det, indbyder du Herrens Ånd til at være hos dig.

Forbered dig i løbet af ugen, så du kan reservere søndagen til de mange opløftende aktiviteter, der er passende på sabbatsdagen. Sådanne aktiviteter omfatter at tilbringe stilletid sammen med din familie, studere evangeliet, udføre dine kirkekaldelser og -ansvar, tjene andre, skrive breve, skrive i din dagbog og udføre slægtsforskning. Din adfærd og påklædning på sabbatsdagen bør udvise respekt for Herren og hans hellige dag.

Søndag er ikke en dag til shopping, fritidsaktiviteter eller sportsbegivenheder. Opsøg ikke underholdning og brug ikke penge på denne dag. Lad andre vide, hvad dine standarder



er, så de kan støtte dig. Når du søger arbejde, så tal med den eventuelt kommende arbejdsgiver om dit ønske om at overvære dine søndagsmøder og holde sabbatsdagen hellig. Prøv så vidt muligt at vælge et arbejde, der ikke kræver, at du arbejder om søndagen.

Overholdelse af sabbatten vil føre dig nærmere Herren og din familie. Det giver dig et evigt perspektiv og åndelig styrke.

*Es 58:13-14; L&P 59:9-13*

**Hvad kan jeg ellers gøre for at holde sabbatsdagen hellig?**

# Tjeneste

*Når I er i jeres medmenneskers tjeneste, er I blot i jeres Guds tjeneste. Mosi 2:17*



Tjeneste for andre er en vigtig egenskab for Jesu Kristi disciple. En disciple er villig til at bære andres byrder og trøste dem, der har brug for trøst. Vor himmelske Fader imødekommer ofte andres behov gennem dig.

Der er mange måder at tjene andre på. Den vigtigste tjeneste, du kan yde, er i dit eget hjem. Du kan også tjene i dine kirkekaldelser, skole og lokalsamfund. Du kan tjene gennem tempeltjeneste og slægtsforskning. Du kan tjene ved at fortælle andre om evangeliet og som fuldtidsmissionær i fremtiden. Ofte kommer den mest betydningsfulde tjeneste til udtryk ved almindelig, dagligdags venlighed. Søg dagligt Helligåndens vejledning, så du kan vide, hvem du skal tjene, og hvordan du kan imødekomme deres behov. Følg Frelserens eksempel, når du tjener andre.

Når du vier dig selv til at tjene andre, vil du komme nærmere vor himmelske Fader. Dit hjerte vil være fyldt af kærlighed. Du lærer, at tjeneste og at ofre er en måde at overvinde egoisme



på. Du vil nyde den lykke, der kommer ved at give sin tjeneste til Gud og andre. Dine evner vil blive styrket, og du vil være et redskab i Guds hænder til velsignelse for hans børn.

*Luk 10:25-37; Mosi 18:8-9*

Hvilken mulighed har jeg for at tjene andre?





# Seksuel renhed

*Gud har befalet, at formeringens hellige kraft kun skal anvendes mellem en mand og en kvinde, der er lovformeligt viet som ægteemand og hustru. »Familien: En proklamation til verden«*

Den fysiske intimitet mellem en ægteemand og hustru er smuk og hellig. Den er forordnet af Gud til skabelse af børn og til at give udtryk for kærlighed mellem mand og hustru. Gud har befalet, at seksuel intimitet kun foregår inden for ægteskabets rammer.

Når du er seksuel ren, forbereder du dig til at indgå og holde hellige pagter i templet. Du forbereder dig til at bygge et stærkt ægteskab og til at bringe børn til verden som en del af en evig og kærlig familie. Du beskytter dig selv mod den åndelige og følelsesmæssige fare, der kommer af seksuel intimitet uden for ægteskabet. Du beskytter også dig selv mod skadelige sygdomme. Seksuel renhed hjælper dig med at have selvtillid og være virkelig lykkelig, og forbedrer din evne til at træffe gode beslutninger nu og i fremtiden.

Herrens standard angående seksuel renhed er tydelig og uændret. Hav ingen seksuelle forhold før ægteskabet og vær fuldstændig tro over for din ægtefælle i ægteskabet. Lad ikke medier, venner eller andre overtale dig til, at seksuel intimitet før ægteskabet er acceptabelt. Det er det ikke. I Guds øjne er seksuelle synder meget alvorlige. De besmitter den hellige kraft, som Gud har givet os til at skabe liv. Profeten Alma belærte om,

at seksuelle synder er alvorligere end andre synder, bortset fra mord eller fornægtelse af Helligånden (se *Alma 39:5*).

Gør aldrig noget, der kan føre til seksuel overtrædelse. Behandl andre med respekt, ikke som objekter, som bruges til at tilfredsstille lystige og egoistiske ønsker. Deltag ikke i lidenskabelig kysseri, lig ikke ovenpå en anden person og rør ikke ved en anden persons kønsdele, med eller uden tøj på, før ægteskabet. Gør ikke noget, der vækker seksuelle følelser. Væk ikke disse følelser i din egen krop. Vær opmærksom på Åndens tilskyndelser, så du kan være ren og dydig. Herrens Ånd trækker sig væk fra en, der overtræder seksuelt.

Undgå situationer med større fristelser, såsom sene aktiviteter eller aktiviteter natten over væk fra hjemmet eller aktiviteter, hvor der ikke er voksne til stede. Tag ikke del i samtaler eller medier, som vækker seksuelle følelser. Deltag ikke i nogen som helst form for pornografi. Ånden kan hjælpe dig til at vide, hvornår du er i fare og give dig styrken til at fjerne dig fra situationen. Hav tro på og vær lydige over for dine forældres og lederes retskafne råd.

Homoseksuel adfærd er en alvorlig synd. Hvis du kæmper med tiltrækning af det samme køn, eller du er blevet overtalt til at deltage i upassende adfærd, så søg råd hos dine forældre og biskop. De vil hjælpe dig.

Ofre for seksuelt misbrug har ikke syndet og behøver ikke at omvende sig. Hvis du har været offer for misbrug, skal du vide, at du er uskyldig, og at Gud elsker dig. Tal med dine forældre eller en anden voksen, som du stoler på, og søg med det samme din biskops råd. De kan støtte dig åndeligt og hjælpe dig med at få den beskyttelse og hjælp, du behøver. Helbredelsesprocessen kan tage tid. Hav tro på Frelseren. Han vil hele dig og give dig fred.



Hvis du føler dig fristet til at begå en seksuel overtrædelse, så søg hjælp hos dine forældre og biskop. Bed til din himmelske Fader, som vil hjælpe dig med at modstå fristelse og med at overvinde upassende tanker og følelser. Hvis du har begået seksuelle overtrædelser, så tal med din biskop nu og begynd omvendelsesprocessen, så du kan finde indre fred og have Åndens fuldstændige ledsagelse.

Indgå en personlig forpligtelse om at være seksuel ren. Motivér andre i ord og gerning til at gøre det samme.

*1 Mos 39:1-12; L&P 38:42*

**Forstår jeg, hvorfor seksuel renhed er vigtigt for at være virkelig lykkelig?**

# Tiende og offergaver


*Bring hele jeres tiende til  
forrådsammeret ... Sæt mig  
på en prøve, om ikke jeg åbner  
himlens vinduer for jer og udøser  
velsignelse uden mål over jer,  
siger Hærskarers Herre. Mal 3:10*

At vælge at efterleve tiendeloven vil være en stor velsignelse i dit liv. Tiende er en tiendedel af din indtægt. For at kunne komme i templet, skal du betale en ærlig tiende.

Det er et helligt privilegium at betale tiende. Når du betaler tiende, viser du din taknemlighed for alt, hvad Gud har givet dig, og giver ham en del af det tilbage, som du har modtaget. Tiende bruges til opførelse af templer og kirkebygninger, til oversættelse og udgivelse af skrifterne, til missionering og slægtsforskning og til andre måder at opbygge Guds rige her på jorden.

Din indstilling er væsentlig ved tiendebetaling. Betal, fordi du elsker Herren og har tro på ham. Betal den villigt med et hjerte fuld af taksigelse. Betal den først, selv når du tror, at du ikke har penge nok til at imødekomme dine øvrige behov. Når du gør det sådan, hjælper det dig til at udvikle en større tro, overvinde egoisme og blive mere modtagelig for Ånden.

Aftal hvert år en tid til tiendeopgørelse med din biskop. Dette er et møde, hvor du gennemgår dine bidrag og erklærer, om du har betalt ærlig tiende.



Adlyd fasteloven ved at faste hver måned, hvis helbredet tillader det. Den første søndag i hver måned er som regel fastesøndag. Den rette overholdelse af fastedagen indebærer, at man ikke spiser og drikker ved to på hinanden følgende måltider og yder et gavmildt fasteoffer til hjælp for de nødlidende. Fast med et formål. Begynd og afslut din faste med bøn, udtryk din taknemlighed og bed om hjælp til særlige behov, du eller andre har. Faste styrker din selvdisciplin, styrker dig mod fristelse og bringer Herrens velsignelser ind i din tilværelse.

Når du adlyder tiendeloven og fasteloven, vil Herren velsigne dig både åndeligt og timeligt.

*Jakob 2:17-19; L&P 119:3-4*

**Anerkender jeg, at alt, hvad jeg har, kommer fra Herren?**

# Arbejde og selvhjulpenhed

*Du skal ikke drive tiden væk, ej heller skal du grave dit talent ned. I&P 60:13*

Arbejde er hæderligt. Når du udvikler din evne til at arbejde, hjælper det dig til at bidrage til den verden, du lever i. Det vil give dig større selvtillid. Det vil velsigne dig og din familie, både nu og i fremtiden.

Man lærer at arbejde derhjemme. Hjælp din familie ved villigt at deltage i det arbejde, der er nødvendigt for at holde et hjem. Lær tidligt at bruge dine penge klogt og lev inden for dine midler. Følg profeternes ord ved at betale tiende, undgå gæld og spare op til fremtiden.

Sæt høje mål for dig selv og vær villig til at arbejde hårdt for at nå dem. Udvikl selvdisciplin og vær pålidelig. Gør det bedste i dine kirkekaldelser, lektier, arbejde og andre lødige opgaver. Unge mænd bør være villige til at gøre det, der er nødvendigt for at være forberedt til at tage på fuldtidsmission. Vor himmelske Fader har givet dig gaver og talenter og ved, hvad du er i stand til at opnå. Søg hans hjælp og vejledning, når du arbejder på at nå dine mål.

Herren har befalet os ikke at være dovne. Dovenskab kan føre til upassende opførsel, ødelagte forhold og synd. En form for dovenskab er at bruge for meget tid på aktiviteter, der afholder dig fra produktivt arbejde, såsom at bruge internettet, spille videospil og se tv.



Brug ikke din tid og penge på hasard. Hasard er forkert og bør ikke bruges som en form for underholdning. Det er afhængighedsdannende og kan føre til forspildte muligheder, ødelagte liv og splittede familier. Det er forkert at tro, at man kan få noget for ingenting.

En af velsignelserne ved arbejde er at udvikle selvhjulpenhed. Når du er selvhjulpen, kan du bruge de velsignelser og evner, som Gud har givet dig, til at tage dig af dig selv og din familie og finde løsninger på dine egne problemer. Selvhjulpenhed betyder ikke, at du skal være i stand til at gøre alt selv. For virkelig at være selvhjulpen skal du lære at arbejde sammen med andre og henvende dig til Herren for at få hans hjælp og styrke.

Husk, at Gud har et stort værk, som du skal udrette. Han velsigner dig i dine bestræbelser på at udføre dette værk.

*2 Ne 5:17; L&P 58:26-27*

**Er jeg pålidelig og villig til at gøre det, som jeg siger, jeg vil gøre?**

# Gå fremad i tro

*Ved små og enkle ting bliver der udrettet store ting. Alma 37:6*



De standarder, der er præsenteret i dette hæfte, er en vejledning til at hjælpe dig med at træffe de rette valg. Gennemgå standarderne ofte og spørg dig selv: »Lever jeg, som Herren ønsker, at jeg skal leve?« og »Hvordan er jeg blevet velsignet ved at efterleve disse standarder?«

For at hjælpe dig til at blive alt det, som Herren ønsker du skal blive, så knæl ned hver morgen og aften og bed til din Fader i himlen. Udtryk din taknemlighed og dit hjertes ønsker. Han er kilden til al visdom. Han vil høre og besvare dine bønner.

Studér dagligt i skrifterne og anvend det, du læser, i dit liv. Skrifterne er en mægtig kilde til personlig åbenbaring, vejledning og en konstant styrke for dit vidnesbyrd.

Bestræb dig hver eneste dag på at være lydige. Følg standarderne i dette hæfte og støt andre til også at efterleve dem. Husk de pagter, du har indgået, og som du har mulighed for at forny hver uge gennem nadveren. Bestræb dig på at holde disse pagter. Hvis du begår en fejl, skal du ikke give op. Vor himmelske Fader elsker dig og ønsker, at du søger hans hjælp og bliver ved med at prøve.



Tag i templet, når det er muligt, og fornem den glæde og fred, der kommer ved at tjene i Herrens hus. Forbered dig selv til de tempelpagter, som du vil indgå i fremtiden.

Unge mænd med Det Aronske Præstedømme, forpligt jer til at tage på en fuldtidsmission. Det er en præstedømmepligt. Hold dig ren og værdig, og arbejd flittigt på at forberede dig til at repræsentere Herren som missionær.

Følg under alle omstændigheder profeterne, andre kirkeledere og dine lokale ledesers ord. De vil lede dig på vejen til lykke.

Vær ydmyg og villig til at lytte til Helligånden og handle i overensstemmelse med hans tilskyndelser. Sæt Herrens visdom over din egen visdom.

Når du gør dette, vil Herren få meget mere ud af dit liv, end du kan ved egen hjælp. Han vil øge dine muligheder, udvide din horisont og styrke dig. Han vil give dig den hjælp, du behøver, til at klare dine prøvelser og udfordringer. Du vil få et stærkere vidnesbyrd og finde sand glæde, når du lærer din himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus, at kende og mærker deres kærlighed til dig.

*2 Ne 31:16-21*

# Befalingerne

## *De to store bud*

1. »Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind.« Det er det største og det første bud.
2. Men der er et andet, som står lige med det: »Du skal elske din næste som dig selv.« På de to bud hviler hele loven og profeterne.«

*Matt 22:37-40*

## *De ti bud*

1. Du må ikke have andre guder end mig. Du må ikke lave dig noget gudebillede ...
2. Du må ikke bruge Herren din Guds navn til løgn ...
3. Husk sabbatsdagen og hold den hellig ...
4. Ær din far og din mor ...
5. Du må ikke begå drab.
6. Du må ikke bryde et ægteskab.
7. Du må ikke stjæle.
8. Du må ikke vidne falsk mod din næste.
9. Du må ikke begære din næstes hus.
10. Du må ikke begære ... noget som helst af din næstes ejendom.

*2 Mos 20:3-4, 7-8, 12-17*



Sandelig siger  
jeg til jer alle:  
Rejs jer, og lad jeres  
lys skinne, så jeres lys  
må blive et banner  
for folkeslagene.

*L&P 115:5*

JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

