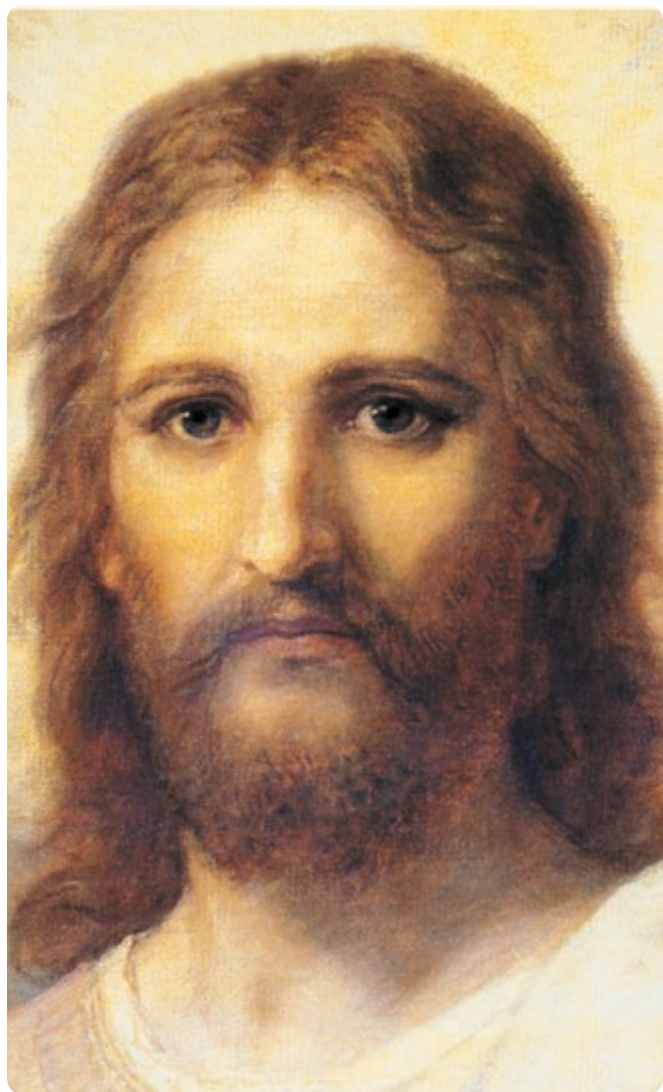


Voor de  
kracht van  
de jeugd







# Boodschap van het Eerste Presidium aan de jongeren

---

**GELIEFDE JONGEMANNEN EN JONGEVROUWEN**, wij hebben veel vertrouwen in jullie. Jullie zijn geliefde zoons en dochters van God, die aan jullie denkt. Jullie zijn op aarde in een tijd die je grote mogelijkheden biedt, maar die je ook voor grote problemen stelt. De normen in dit boekje vormen een leidraad bij de belangrijke keuzes die je nu maakt en die je nog zult maken. We beloven je dat je de invloed van de Heilige Geest zult voelen, dat je geloof en getuigenis zullen groeien, en dat je je gelukkiger zult voelen als je je houdt aan deze normen en aan de verbonden die je hebt gesloten.

Houd bij alles wat je doet de tempel in gedachten. In de tempel ontvang je de grootste zegeningen van de Heer, waaronder een huwelijk voor tijd en alle eeuwigheid. Als je de normen in dit boekje naleeft, kun je de tempel bezoeken. Daar kun je heilige verordeningen voor je voorouders verrichten. En later kun je daar voor jezelf essentiële verbonden sluiten.

---

Onze Vader in de hemel stelt veel vertrouwen in je. Hij heeft een taak voor jou. Bid of Hij je wil leiden en vraag raad aan je ouders en leid(st)ers. De beslissingen die je nu neemt, zullen grotendeels jouw koers in dit leven en in de eeuwigheid bepalen.

Wij getuigen dat God leeft. Wij bidden met hart en ziel dat je je verdere leven standvastig en moedig zult zijn, en dat je zult vertrouwen op de Heiland en zijn beloften. Als je dat doet, kun je je positieve invloed laten gelden bij de opbouw van het koninkrijk Gods en de voorbereiding van de wereld op de wederkomst van de Heiland.

### Het Eerste Presidium

De deuren van de Salt Laketempel



Een uitgave van  
De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen  
der Laatste Dagen  
Salt Lake City (Utah, VS)

© 2005, 2011 Intellectual Reserve, Inc.  
Alle rechten voorbehouden  
Gedrukt in Duitsland

Engels origineel vrijgegeven: 9/11  
Ter vertaling vrijgegeven: 9/11  
Titel van het origineel: *For the Strength of Youth*  
Dutch  
09403 120

# Inhoud

Keuzevrijheid en verantwoording. . . . .	2
Daten . . . . .	4
Kleding en uiterlijk. . . . .	6
Opleiding . . . . .	9
Amusement en media. . . . .	11
Gezin . . . . .	14
Vrienden en vriendinnen . . . . .	16
Dankbaarheid. . . . .	18
Eerlijkheid en integriteit . . . . .	19
Taalgebruik . . . . .	20
Muziek en dans . . . . .	22
Lichamelijke en emotionele gezondheid . . . . .	25
Bekering. . . . .	28
Zondagsheiliging . . . . .	30
Dienen . . . . .	32
Seksuele reinheid. . . . .	35
Tiende en gaven. . . . .	38
Werken en zelfredzaamheid. . . . .	40
In geloof voorwaarts gaan . . . . .	42
Aanhangsel . . . . .	44

# Keuzevrijheid en verantwoordelijkheid

*Daarom zijn de mensen vrij (...) om vrijheid en eeuwig leven te kiezen door de grote Middelaar van alle mensen, of om gevangenschap en dood te kiezen. 2 Nephi 2:27*

Vader in de hemel heeft je keuzevrijheid gegeven. Dat betekent dat je tussen goed en kwaad kunt kiezen en zelfstandig kunt handelen. Behalve het leven zelf is het recht om het naar eigen inzicht in te richten een van Gods grootste gaven aan jou. Nu je op aarde bent, zul je moeten bewijzen dat je je keuzevrijheid goed gebruikt. Daarmee toon je dat je God liefhebt en zijn geboden wilt naleven. De Heilige Geest kan je helpen om je keuzevrijheid goed te gebruiken.

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen keuzes. God weet wat er in je leven speelt en zal je helpen om goede keuzes te maken, zelfs als je familie en vrienden hun keuzevrijheid niet goed gebruiken. Heb de morele moed om de wil van God te doen, zelfs als je daar alleen in staat. Zo stel je een voorbeeld dat anderen kunnen volgen.

Hoewel je vrij bent in je keuzes, kun je niet de gevolgen van je keuzes kiezen. Die gevolgen, goed of slecht, volgen op natuurlijke wijze op de keuzes die je maakt. Zondig gedrag kan tijdelijk werelds plezier opleveren, maar dergelijke keuzes





vertragen je ontwikkeling en leiden tot verdriet en ellende. Goede keuzes leiden tot blijvend geluk en het eeuwig leven. Denk eraan, ware vrijheid is het gevolg van gehoorzaamheid; vrijheidsbeperking is het gevolg van ongehoorzaamheid.

Ook verwacht je hemelse Vader dat je de gaven en talenten ontwikkelt die je van Hem hebt gekregen. Je zult Hem later moeten uitleggen wat je met je talenten hebt gedaan en hoe je je tijd hebt besteed. Kies ervoor om uit eigen vrije wil veel goeds te doen.

*Matteüs 25:14–29; Moroni 7:15–19; Leer en Verbonden 58:27–28*

**Brengen mijn keuzes mij dichterbij blijvend geluk?**

# Daten

*Deugd bemint deugd; licht hecht zich aan licht. Leer en Verbonden 88:40*



Een date is een gepland afspraakje waarbij een jongeman en jongevrouw elkaar beter kunnen leren kennen. In culturen waar daten gewoon is, kan dat je helpen om sociale vaardigheden aan te leren en te oefenen, vriendschap te ontwikkelen, aangenaam plezier te hebben en uiteindelijk een eeuwige partner te vinden.

Ga niet daten als je nog geen zestien bent. Als je begint met daten, ga dan met een of meer stelletjes tegelijk uit. Ga niet herhaaldelijk met dezelfde persoon uit. Als je te jong vaste verkering neemt, kan dat je vriendenkring beperken en wellicht leiden tot onzedelijkheid. Zorg ervoor dat je ouders kennismaken met wie je uitgaat.

Ga alleen uit met iemand die hoge normen heeft en die jouw normen respecteert. Een jongeman en een jongevrouw die samen daten, zijn het aan elkaar verplicht elkaars eer en deugd te beschermen.

Plan dates die veilig, positief en goedkoop zijn, en waarop je elkaar beter leert kennen. Ga alleen naar gelegenheden waar je je aan je normen kunt houden en waar je dicht bij de Geest kunt zijn.



De jongeman neemt doorgaans het initiatief om iemand mee uit te vragen en het afspraakje te regelen. Wees altijd vriendelijk en galant als je iemand mee uitvraagt, of als je een afspraakje aanneemt of afwijst. Wees tijdens de date hoffelijk zowel wanneer je naar anderen luistert, maar ook als je je eigen gevoelens onder woorden brengt.

Maak als je straks volwassen bent een hoge prioriteit van daten en een huwelijk. Zoek een partner die de tempel waardig is en daar voor tijd en alle eeuwigheid aan jou kan worden verzegeld. Trouwen in de tempel en een eeuwig gezin stichten, nemen een belangrijke plaats in Gods plan van geluk in.

*1 Korintiërs 11:11; Leer en Verbonden 46:33*

**Wat kan ik doen om een goede invloed te hebben op mijn afspraakjes?**

# Kleding en uiterlijk

*Weet jij niet, dat jij Gods tempel zijn  
en dat de Geest Gods in u woont?  
(...) Want de tempel Gods, en dat  
zijt jij, is heilig!’ 1 Korintiërs 3:16-17*



Je lichaam is heilig. Respecteer het en ont-heilig het op geen enkele wijze. Door je kleding en uiterlijk kun je laten zien dat je weet hoe waardevol je lichaam is. Je kunt laten zien dat je een discipel van Jezus Christus bent en dat je Hem liefhebt.

De profeten van God hebben zijn kinderen altijd de raad gegeven zich fatsoenlijk te kleden. Als je je uiterlijk goed verzorgt en je fatsoenlijk kleedt, nodig je de Geest uit en kun je een goede invloed op de mensen in je omgeving hebben. Met je kleding en uiterlijke verzorging beïnvloed je niet alleen je eigen gedrag, maar ook dat van anderen.

Verlaag nooit je kledingnormen. Grijp een speciale gelegenheid niet aan als excuus om onfatsoenlijk gekleed te gaan. Als je je onfatsoenlijk kleedt, geef je een signaal af dat niet past bij je identiteit als zoon of dochter van God. Ook laat je daardoor merken dat je je lichaam gebruikt om aandacht te krijgen en geaccepteerd te worden.

Onder onfatsoenlijke kleding verstaan we alle kleding die nauwsluitend, doorschijnend of onthullend is. Jongevrouwen



dragen geen ultrakorte broekjes of minirokjes, geen bloesjes of truitjes die de buik vrijlaten, en geen kleding die de schouders vrijlaat of die voor of achter laag is uitgesneden. Ook jongemannen kleden zich fatsoenlijk. Jongemannen en jongevrouwen zijn altijd netjes en schoon, en waken ervoor extreem of onverzorgd in hun kleding, haarstijl en gedrag te zijn. Ze dragen gepaste, fatsoenlijke kleding bij het sporten. De modenormen van de wereld veranderen, maar de normen van de Heer veranderen niet.

Onsier jezelf niet met tatoeages of piercings. Jongevrouwen, als je gaatjes in je oren wilt, draag dan slechts één paar bescheiden oorbellen.

Toon respect voor de Heer en voor jezelf door je gepast te kleden voor de bijeenkomsten en activiteiten van de kerk. Dat geldt in het bijzonder wanneer je de avondmaalsdienst bijwoont. Jongemannen die officieren bij de verordening van het avondmaal kleden zich beschaafd.

Als je niet zeker weet wat je aan kunt trekken, kun je de woorden van de profeten raadplegen, om leiding bidden en je ouders of leiders om advies vragen. Als je je nu al netjes kleedt en verzorgt, zal dat je voorbereiding ten goede komen om in de tempel heilige verbonden met God te sluiten. Vraag jezelf af: 'Zou ik mij, zoals ik er nu uitzie, op mijn gemak voelen in het gezelschap van de Heer?'

*Genesis 1:27; Alma 1:27*

**Hoe is mijn getuigenis van invloed op mijn kledingkeuze?**

# Opleiding

*Welk niveau van intelligentie wij in dit leven ook bereiken, in de opstanding zal het met ons herrijzen. Leer en Verbonden 130:18*



Onderwijs is een belangrijk onderdeel van het plan van onze hemelse Vader om jou op zijn niveau te brengen. Hij wil dat je je verstand ontwikkelt en je vaardigheden en talenten ontplooit, dat je je taken bekwaam uitvoert en van het leven geniet. Het onderwijs dat je volgt, zal je hier en in het hiernamaals tot zegen zijn.

Het zal je voorbereiden op je rol in de maatschappij en in de kerk. Met een goede opleiding kun je beter in het onderhoud van jezelf en je dierbaren voorzien, en kun je hulpbehoevenden beter bijstaan. Ook kun je later je huwelijkspartner verstandige raad geven en je kinderen kundig en doeltreffend onderwijzen.

Een opleiding is een investering met een hoge opbrengst. Het opent deuren die anders misschien gesloten blijven. Stippel nu een opleidingstraject uit. Wees bereid hard te werken en zo nodig offers te brengen. Bespreek je educatieve doelen met je ouders, vrienden en leiders, zodat ze je kunnen steunen en stimuleren.

Blijf je hele leven leergierig. Schep er genoeg in om te blijven leren en je interesses uit te breiden. Zorg dat je je voordeel

doet met de onderwijsmogelijkheden die je tot je beschikking hebt.

Ontwikkel ook je spirituele kant. Onderzoek de Schriften en de woorden van de hedendaagse profeten. Neem deel aan het seminarie en instituut. Blijf je de rest van je leven verdiepen in het plan van onze hemelse Vader. Deze spirituele vorming zal je van pas komen als er zich in je leven problemen voordoen en zal je helpen om dicht bij de Heilige Geest te blijven.

*Alma 37:35; Leer en Verbonden 88:77–80*

**Hoe kan een opleiding mij en mijn toekomstige gezin ten goede komen?**





# Amusement en media

*Als er iets deugdzaam, liefelijk, of eerzaam of prijzenswaardig is, dan streven wij dat na. Geloofsartikelen 1:13*

Je leeft in een tijd van technische hoogstandjes die je toegang geven tot veel verschillende media, zoals het internet, mobiele apparatuur, games, televisie, films, muziek, boeken en tijdschriften. Het amusement en de informatie die deze media verschaffen, kunnen bijdragen tot je ontwikkeling, zodat je je verdienstelijk kunt maken in de maatschappij. Maar bepaalde informatie en amusement kunnen je wegleiden van een rechtshapen levenswijze. Kies de media die je gebruikt zorgvuldig uit, want alles wat je leest, beluistert of bekijkt, heeft invloed op je. Gebruik alleen media die je opbouwen.

Satan wil je met dergelijke media misleiden en de indruk wekken dat het slechte en verkeerde normaal, grappig en spannend is. Hij wil je doen geloven dat het overtreden van Gods geboden geen kwaad kan en geen negatieve gevolgen voor jou en anderen heeft. Laat je niet in met, kijk niet naar en neem niet deel aan iets wat hoe dan ook grof, onzedelijk, gewelddadig of pornografisch is. Neem niet deel aan iets waarin obsceniteit of geweld als acceptabel wordt weergegeven. Heb de moed om een bioscoopzaal uit te lopen, andere muziek op te zetten, of de computer, de televisie of een mobiele telefoon uit te zetten als je iets ziet of hoort wat de Geest verdrijft.

Pornografie is in elke vorm bijzonder gevaarlijk en verslavend. Misschien word je er onverwacht mee geconfronteerd of ben je er nieuwsgierig naar. Maar dat kan hoe dan ook een vernietigende gewoonte worden. Je inlaten met pornografie is een ernstige zonde die kan leiden tot andere seksuele overtredingen. Mijd pornografie tegen elke prijs. Het is een gif dat je zelfbeheersing verzwakt, je gevoel van eigenwaarde vernietigt en je kijk op anderen verandert. Je raakt de leiding van de Geest erdoor kwijt. Ze kan zelfs een negatieve invloed hebben op je relatie met anderen, in het bijzonder die met je toekomstige huwelijkspartner. Pornografie beknot je vermogen om ware liefde te voelen. Als je met pornografie wordt geconfronteerd, loop er dan onmiddellijk van weg.

Stop nu als je je met pornografie bezighoudt. Zoek de hulp die je nodig hebt. Je ouders en je bisschop kunnen je hulp bieden bij je bekering, zodat je van deze vernietigende gewoonte afkomt.

Let erop dat je mediagebruik je gevoeligheid voor de Geest niet afstompt. Zorg ervoor dat het niet belangrijker wordt dan je relatie met anderen. Langdurig gebruik van internet of een



mobiel apparaat, games, televisie of andere media kan je weerhouden van waardevolle omgang met andere mensen. Pas op dat jouw gebruik van de sociale media niet de plaats inneemt van tijd doorbrengen met je familie en vrienden.

Let op wat je aan persoonlijke informatie en afbeeldingen via de technologie doorgeeft. Bescherm zo jezelf en anderen. Zet niets op het internet of sms niets wat je in het openbaar ook niet zou zeggen. Houd je aan de wet op het uitwisselen van muziek, films en ander auteursrechtelijk beschermd materiaal.

Als je niet zeker weet wat gepast is om te bekijken of te beluisteren, bespreek het dan met je ouders en je volwassen leid(st)ers. De Heilige Geest zal je de kracht geven om goede keuzes te maken.

*Moroni 10:30; Leer en Verbonden 121:45*

**Hoe beïnvloeden mijn mediakeuzes mijn gedachten en daden?**



# Gezin

*Het gezin is door God ingesteld. Het huwelijk van man en vrouw is van essentieel belang in zijn eeuwige plan. (...)*

*De kans op een gelukkig gezinsleven is het grootst als de leringen van de Heer Jezus Christus eraan ten grondslag liggen. 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld'*

Tot een gezin behoren, is een grote zegen. In het gezin vind je vriendschap en geluk, leer je in een liefdevolle sfeer correcte beginselen en bereid je je voor op het eeuwige leven.

Een sterk gezin vergt inzet. De gezinsband zal hechter worden als jij je deel doet. Wees opgewekt, behulpzaam en houd rekening met je gezinsgenoten. Veel problemen in de gezins sfeer komen voort uit egoïstisch gedrag of onvriendelijke taal van gezinsgenoten. Wees een vreedstichter, niet iemand die plaagt, vecht en ruzie maakt. Toon elke dag je liefde voor je gezinsgenoten. Geef thuis je getuigenis in woord en daad. Jouw rechtshapen voorbeeld kan thuis het verschil maken.

Eer je ouders door liefde en respect voor hen te tonen. Gehoorzaam hun rechtvaardige leiding. Wees bereid om thuis de handen uit de mouwen te steken. Doe mee aan opbouwende gezinsactiviteiten en -tradities. Doe mee aan het gezinsgebed, de Schriftstudie en de gezinsavond. Deze geboden maken een gezin sterk en hecht. Als ze dit bij jou thuis niet

doen, bid en bestudeer de Schriften dan zelf. Je voorbeeld kan je gezinsgenoten ertoe brengen om met je mee te doen.

Versterk je band met je broers en zussen. Zij kunnen je beste vrienden worden. Toon interesse voor hun bezigheden en help ze zo nodig.

God wil dat al zijn kinderen op aarde deel uitmaken van een eeuwig gezin, met een moeder en een vader die van elkaar en hun kinderen houden en voor elkaar en hun kinderen zorgen. Als jij nu niet deel uitmaakt van zo'n gezin, heb dan geduld en blijf rechtschapen leven. Zoek iemand uit die een geschikt rolmodel voor je kan zijn. Bereid je nu voor op je goddelijke rol van echtgenoot of echtgenote, of die van ouder. Neem je voor om in de tempel te trouwen en je eigen eeuwige gezin te stichten.

*Efeziërs 6:1–3; Mosiah 4:14–15*

**Hoe gevoelig ben ik voor de noden en behoeften van mijn gezinsgenoten?**



# Vrienden en vriendinnen

*In zoverre gij dit aan één van deze mijn minste broeders hebt gedaan, hebt gij het Mij gedaan. Matteüs 25:40*



Iedereen heeft goede en trouwe vrienden en vriendinnen nodig. Ze zullen je sterken en een zegen voor je zijn. Zij zullen jouw denkwijze en daden beïnvloeden, en ze zijn zelfs medebepalend voor de persoon die jij zult worden. Ze zullen een beter mens van je maken en zullen het je makkelijker maken om het evangelie van Jezus Christus na te leven. Kies vrienden en vriendinnen die dezelfde normen en waarden hebben. Dan kunnen jullie je aan

elkaar optrekken. Goede vrienden en vriendinnen vergemakkelijken het naleven van hoge normen.

Om goede vrienden te hebben, moet je zelf eerst een goede vriend(in) zijn. Toon oprechte belangstelling voor anderen, glimlach en laat hen weten dat je er voor hen bent. Behandel iedereen vriendelijk en met respect, en veroordeel of kritiseer anderen niet. Wees geen pestkop. Doe je uiterste best om een vriend(in) te zijn voor hen die verlegen of eenzaam zijn, lichamelijke of mentale beperkingen hebben, of zich buitengesloten voelen.

Pas ervoor je normen te verlagen om iemands vriend(in) te worden. Als vrienden je aansporen om iets te doen wat verkeerd is,



wees jij dan degene die pal staat voor het goede, ook al sta je dan alleen. Dat zou kunnen betekenen dat je andere vrienden moet zoeken die je steunen in het naleven van de geboden. Verlaat je bij deze keuzes op de leiding van de Heilige Geest.

Door het evangelie na te leven, moedig je je vrienden aan om dat ook te doen. Geef het goede voorbeeld door de geboden na te leven, deel te nemen aan kerkactiviteiten, je voor te bereiden om de Heer te dienen, en waardig te blijven om de tempel te bezoeken.

Nodig je vrienden en vriendinnen die een ander geloof hebben uit voor kerkelijke bijeenkomsten en activiteiten. Zorg ervoor dat ze zich welkom en op hun gemak voelen. Veel mensen zijn door het voorbeeld en de begeleiding van een vriend(in) lid van de kerk geworden. Doe ook je uiterste best om vriendschap te sluiten met pasgedoopte en minderactieve leden.

*1 Timoteüs 4:12; Alma 17:1–2*

**Wat voor vriend ben ik?**

# Dankbaarheid

*En wie alle dingen met dankbaarheid ontvangt, zal worden verheerlijkt.*

*Leer en Verbonden 78:19*



De Heer wil dat je een dankbare houding hebt in alles wat je doet en zegt. Leef in dankbaarheid, dan ben je gelukkiger en tevredener. Als je dankbaar bent, wendt dat je hart tot de Heer en zie je zijn invloed en zegeningen in je leven. Ook in moeilijke tijden is er veel waar je dankbaar voor kunt zijn. Door een dankbare houding krijg je kracht en zegeningen.

Spreek in gebed je dank uit voor de zegeningen die je van je hemelse Vader hebt ontvangen. Dank Hem specifiek voor zijn goedheid, voor je familie, voor vrienden, voor leiders en leerkrachten, voor het evangelie en voor zijn Zoon, Jezus Christus.

Je laat je dankbaarheid ook blijken door je levenswijze. Als je zijn geboden onderhoudt en anderen helpt, laat je zien dat je Hem liefhebt en dat je Hem dankbaar bent. Zeg anderen dat je dankbaar bent dat ze je leven verrijken.

*Lucas 17:12–19; Alma 34:38*

**Hoe kan ik mijn oprechte dank voor mijn zegeningen laten zien?**



# Eerlijkheid en integriteit

*Gij zult niet stelen. Gij zult geen valse getuigenis spreken tegen uw naaste. Exodus 20:15–16*

Wees altijd eerlijk met jezelf, anderen en God. Eerlijk zijn houdt in dat je op geen enkele manier liegt, steelt, bedriegt of misleidt. Als je eerlijk bent, werk je aan een sterk karakter, waardoor je God en anderen van dienst kunt zijn. Dan word je met gemoedsrust en zelfrespect gezegend. De Heer vertrouwt je dan en je kunt naar zijn heilige tempel gaan.

Als je oneerlijk bent, schaad je jezelf, maar vaak ook anderen. Als je liegt, steelt, bedriegt, schaad je je geest en je relatie met anderen. Eerlijkheid vergroot je mogelijkheden en je vermogen om ontvankelijk te zijn voor de Heilige Geest. Wees eerlijk op school; kies ervoor om niet af te kijken. Wees eerlijk op je werk en verricht alle werkzaamheden waarvoor je betaald wordt. Maak jezelf niet wijs dat oneerlijkheid door de beugel kan, zelfs als anderen vinden dat het niet veel uitmaakt.

Integriteit houdt nauw verband met eerlijkheid. Integriteit betekent altijd het goede denken en doen ongeacht de gevolgen. Als je integer bent, houd je je aan je normen en je geloofsovertuiging, ook als je alleen bent. Kies ervoor zo te leven dat je gedachten en gedrag altijd overeenstemmen met het evangelie.

*Alma 27:27; 53:20*

**Ben ik eerlijk in al mijn woorden en daden?**

# Taalgebruik

*Laat er geen vuile taal uit uw mond komen, maar wel iets goeds. Efeziërs 4:29 (HSV)*



Uit je taalgebruik zou moeten blijken wie je bent als zoon of dochter van God. Nette en intelligente taal duidt op een helder en gezond verstand. Door opbouwende, bemoedigende, welwillende taal te gebruiken, bied je de Geest de kans om bij je te zijn. Onze woorden zouden net als onze daden vol geloof, hoop en naastenliefde moeten zijn.

Kies vrienden die nette taal gebruiken.

Door je goede voorbeeld kun je anderen helpen om hun taalgebruik te verbeteren. Loop weg of verander beleefd van onderwerp als anderen onbeschofte taal gebruiken.

Praat vriendelijk en positief over anderen. Kies ervoor anderen niet te beledigen of te kleineren, ook niet als grapje. Roddel niet en spreek geen boze woorden. Als je eigenlijk iets lelijks of pijnlijks zou willen zeggen, houd dan je mond.

Gebruik de namen van God en Jezus Christus met eerbied en respect. Misbruik van Gods naam is een zonde. Spreek je Vader in de hemel in je gebeden eerbiedig en met respect aan. De Heiland gebruikte eerbiedige taal in het Onzevader (zie *Matteüs 6:9–12*).



Gebruik geen godslasterlijke, onbeschofte of grove taal of gebaren, en vertel geen schuine moppen of verhalen. Dat is beledigend voor God en je medemens.

Denk eraan dat de normen voor je taalgebruik van toepassing zijn op alle vormen van communicatie, inclusief sms'en met een mobiele telefoon of chatten op het internet.

Als je gewoon bent om taal te gebruiken die niet in overeenstemming is met deze normen — zoals vloeken, sarren, roddelen of tieren — kun je je veranderen. Bid om hulp. Zeg tegen je gezinsgenoten en vrienden dat je nette taal wilt gebruiken en dat je hun hulp daarbij nodig hebt.

*Exodus 20: 7; Jakobus 3:2–13; Mosiah 4:30*

**Wat zegt mijn taalgebruik over mij?**

# Muziek en dans

*Looft de Heer met gezang, met muziek, met dans. Leer en Verbonden 136:28*



Muziek kan je leven verrijken. Het kan opbouwend en inspirerend zijn en je dichterbij je hemelse Vader brengen. Muziek heeft grote invloed op je gedachten, geest en gedrag.

Kies de muziek waar je naar luistert zorgvuldig uit. Let goed op hoe je je voelt als je ernaar luistert. Sommige muziek brengt een slechte en vernietigende boodschap over. Luister niet naar muziek die onzedelijkheid aanmoedigt of geweld verheerlijkt

in de tekst, door het ritme of de intensiteit. Luister niet naar muziek waarin grove of stuitende taal wordt gebruikt of die aanzet tot kwalijke praktijken. Dergelijke muziek kan je geestelijke gevoeligheid afstompen.

Leer en zing de lofzangen. De lofzangen kunnen je opbeuren, je aanzetten tot rechtvaardige daden, en je de verleidingen van de boze helpen weerstaan.

Houd rekening met de mensen om je heen als je naar muziek luistert. Zet je muziek niet te hard en haal je oortelefoontjes uit je oren als iemand wat tegen je zegt, of als ze willen dat je met ze meedoet. Denk eraan dat de Heilige Geest met een stille, zachte stem spreekt. Als je voortdurend naar muziek luistert, zou je wel eens te weinig tijd kunnen hebben om in alle rust



na te denken, je gevoelens te toetsen, en geestelijke leiding te ontvangen.

Dansen kan leuk zijn en biedt de mogelijkheid om andere mensen te ontmoeten. Het kan echter ook verkeerd gebruikt worden. Dans niet dicht tegen je partner aan. Maak geen dansbewegingen die erotisch of agressief geladen zijn, of anderszins ongepast.

Bezoek alleen dansavonden waar de kleding, de uiterlijke verzorging, de verlichting, de teksten en de muziek bijdragen tot een sfeer waarin de Geest van de Heer aanwezig kan zijn.

*Leer en Verbonden 25:12*

**Is de muziek waar ik naar luister een uitnodiging voor de Geest?**



# Lichamelijke en emotionele gezondheid

*Alle heiligen die eraan denken deze woorden te bewaren en na te komen, (...) zullen gezondheid in hun navel ontvangen en merg voor hun beenderen; en zullen wijsheid vinden en grote schatten aan kennis. Leer en Verbonden 89:18–19*

Je lichaam is een tempel, een gave van God. Je wordt gezegend als je voor je lichaam zorgt. Kies ervoor het woord van wijsheid na te leven (zie LV 89). Als je deze wet gehoorzaamt, zul je vrij blijven van schadelijke verslavingen en je leven in de hand houden. Dan word je gezegend met een gezond lichaam, een helder verstand en de leiding van de Heilige Geest. Je bent dan voorbereid om de Heer te dienen. Laat Satan of anderen je nooit wijsmaken dat je door overtreding van het woord van wijsheid gelukkiger, populairder of aantrekkelijker wordt.

Voor je lichaam zorgen, houdt in dat je gezond eet, en geregeld lichaamsbeweging en voldoende nachtrust krijgt. Zorg ervoor dat alle aspecten van je lichamelijke gezondheid in balans zijn en dat je matigheid betracht. Wees niet extreem in je eetgewoonten om eetstoornissen te voorkomen. Verwond je lichaam niet moedwillig. Mijd gevaarlijke bezigheden waarmee je het risico loopt ernstig gewond te raken.

Drink geen koffie of thee. Gebruik nooit tabaksproducten noch enige drank met alcohol; ze zijn verslavend en schadelijk voor je lichaam en geest. Als je onder invloed van alcohol bent, verzwakt dat je oordeelsvermogen en zelfbeheersing. Drinken kan ook tot alcoholisme leiden, wat mensen en gezinnen kapotmaakt.

Blijf weg van alle drankjes, verdovende en synthetische middelen, of gevaarlijke praktijken die gebruikt worden om high te worden of een kick te krijgen, maar die schade aan je lichaam of geest tot gevolg kunnen hebben. Hieronder vallen onder andere marihuana, harddrugs, voorgeschreven of vrij verkrijgbare medicijnen indien misbruikt, en chemische





huishoudproducten. Gebruik van deze middelen kan tot verslaving leiden en kan je geest en lichaam vernietigen.

Verslavingen brengen schade toe aan je lichamelijk, psychisch, emotioneel en geestelijk welzijn. Ze verstoren de relatie met gezinsgenoten en vrienden, en verminderen je gevoel van eigenwaarde. Ze beperken je keuzevrijheid. Als je aan enige vorm van verslaving lijdt, ga dan meteen met je ouders en je bisschop praten.

Je emotionele gezondheid is ook belangrijk, want die kan van invloed zijn op je spirituele en lichamelijke gezondheid. Teleurstelling en incidenteel verdriet maken deel uit van het leven. Als je je echter lange tijd verdrietig, hopeloos, angstig of neerslachtig voelt, ga dan met je ouders en bisschop praten, en zoek hulp.

Probeer in alle aspecten van je leven een gezonde oplossing voor problemen te zoeken. Doe er alles aan om je lichamelijke en emotionele gezondheid te behouden zodat je je goddelijke potentieel als zoon of dochter van God kunt bereiken.

*Daniël 1:3–20; Alma 53:20*

**Wat doe ik dagelijks om voor mijn lichaam te zorgen?**



# Bekering

*Hierdoor zult gij weten of iemand zich van zijn zonden bekeert — zie, hij zal ze belijden en ze verzaken. Leer en Verbonden 58:43*



De Heiland heeft voor onze zonden geleden en zijn leven voor ons gegeven. Dit grote offer wordt de verzoening genoemd. Door de verzoening kun je vergeving ontvangen en van je zonden gereinigd worden op voorwaarde dat je je bekeert.

Bekering is meer dan toegeven dat je wat verkeerd hebt gedaan. Het is een verandering van geest en hart. Het omvat afkering van zonde en toenadering tot God voor vergiffenis. Het wordt ingegeven door

liefde voor God en het oprechte verlangen om zijn geboden te bewaren.

Satan wil je het gevoel geven dat je je niet kunt bekeren, maar dat is absoluut niet waar. De Heiland heeft je beloofd dat je vergeving zult ontvangen als je je verootmoedigt en doet wat nodig is voor bekering. Het is verstandig om je zo snel mogelijk te bekeren. Want hoe eerder je je bekeert, hoe eerder je aan de weg terug begint. Dan zul je de gemoedsrust en vreugde voelen die vergeving met zich meebrengt. Als je je bekering uitstelt, kun je zegeningen, mogelijkheden en geestelijke leiding mislopen. Ook kun je nog verder in zonden verstrikt raken. Dat maakt het moeilijker om de weg terug te vinden.



Sommige jongeren overtreden bewust de geboden van God met de bedoeling zich later te bekeren, bijvoorbeeld voordat ze naar de tempel of op zending gaan. Dergelijke bewuste zonden drijven de spot met de verzoening van de Heiland.

Bekering vergt dat je je zonden aan de Heer belijdt. Vraag ook vergeving aan de mensen die je kwaad hebt berokkend. En herstel zo mogelijk de schade die je met je wangedrag hebt aangericht. Vraag bij je pogingen om je te bekeren je ouders om hulp en raad. Ernstige zonden, zoals seksuele overtredingen of pornografiegebruik, belijd je aan je bisschop. Wees volkomen eerlijk tegen hem. Hij zal je helpen met je bekering. Als je vragen hebt over wat je met je bisschop dient te bespreken, praat dan met je ouders of met hem.

Als je doet wat nodig is om je te bekeren en vergeving te krijgen, leer je de kracht van de verzoening en de liefde van God kennen. Dan ervaar je de vrede van de Heer Jezus Christus, waar je veel kracht uit kunt putten, en ga je meer op Hem lijken.

*Alma 36:6–24; Leer en Verbonden 58:42; 88:86*

**Hoe kan ik de kracht van de verzoening in mijn leven brengen?**

# Zondagsheiliging

*Gedenk de sabbatdag, dat  
gij die heiligt* Exodus 20:8



De Heer heeft de sabbat ingesteld om jou tot zegen te zijn en Hij heeft je geboden deze dag heilig te houden.

Zondagsheiliging sluit het bijwonen van al je kerkelijke bijeenkomsten in. Ga naar de avondmaalsdienst om de Heer te aanbidden en waardig van het avondmaal te nemen. Wees eerbiedig en leergierig in de avondmaalsdienst. Doe niets wat jou en anderen kan afleiden in deze heilige bijeenkomst. Wees op tijd voor je bijeenkomst.

Door dit te doen, nodig je de Geest uit om bij je te zijn.

Bereid je doordeweeks op de zondag voor zodat je die kunt besteden aan de vele verheffende bezigheden die gepast zijn op de sabbat. Dat zijn bezigheden zoals tijd doorbrengen in het gezin, het evangelie bestuderen, je kerktak vervullen, je medemens dienen, brieven schrijven, in je dagboek schrijven en aan je familiegeschiedenis werken. Je gedrag en je kleding op de sabbat dienen blijkt te geven van je eerbied voor de Heer en zijn heilige dag.

Zondag is geen dag om te winkelen, te recreëren of te sporten. Ga op de sabbat niet naar amusement en doe geen inkopen. Laat anderen weten wat je normen zijn zodat ze je erin kunnen steunen. Bij sollicitaties kun je tegen je toekomstige werkgever



zeggen dat je op zondag graag naar de kerk gaat en de sabbat wilt heiligen. Probeer zo mogelijk een baan te kiezen waarvoor je niet op zondag hoeft te werken.

Zondagsheiliging zal je dichter tot de Heer en je gezinsgenoten brengen. Het zal je eeuwig perspectief en spirituele kracht geven.

*Jesaja 58:13–14; Leer en Verbonden 59:9–13*

**Wat kan ik nog meer doen om de sabbat te heiligen?**

# Dienen

*Wanneer gij in de dienst van uw naasten zijt, zijt gij louter in de dienst van uw God. Mosiah 2:17*



Je medemens dienen is een belangrijke eigenschap van een discipel van Jezus Christus. Een discipel is bereid om de lasten van anderen te dragen en mensen te troosten die troost nodig hebben. Onze hemelse Vader maakt vaak van ons gebruik om andere mensen te helpen.

Er zijn veel verschillende manieren om je naaste te helpen. Vooral thuis kun je dienen. Je kunt ook dienen in de kerk, op school en in de samenleving. Je kunt dienen door tempelwerk en familiegeschiedenis te doen. Je kunt dienen door nu al met anderen over het evangelie te praten en in de toekomst een voltijdzending te vervullen. De zinvolste hulp wordt vaak door middel van eenvoudige, dagelijkse liefdediensten verleend. Stel je dagelijks open voor de leiding van de Heilige Geest. Dan zul je weten wie je kunt helpen en hoe je dat het beste kunt doen. Volg het voorbeeld van de Heiland door anderen te dienen.

Als je je wijdt aan het dienen van anderen, krijg je een betere band met je hemelse Vader. Je hart vult zich dan met liefde. Je



gaat beseffen dat je door dienstbetoon en opoffering zelfzucht kunt overwinnen. Je voelt het geluk dat alleen voortvloeit uit God en je naaste dienen. Je ontwikkelt je en je bent een werktuig in Gods handen om je medemens tot zegen te zijn.

*Lucas 10:25–37; Mosiah 18:8–9*

**Welke mogelijkheden heb ik om te dienen?**





# Seksuele reinheid

*Het heilige voortplantingsvermogen mag alleen gebruikt worden tussen een man en een vrouw die wettig met elkaar gehuwd zijn. 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld'*

De seksuele omgang tussen man en vrouw is prachtig en heilig. Die omgang is door God ingesteld om kinderen te verwekken en om de liefde tussen man en vrouw te uiten. God heeft geboden dat seksuele omgang alleen binnen het huwelijk geoorloofd is.

Door seksueel rein te zijn, bereid je je voor op het sluiten en naleven van heilige tempelverbonden. Je bereidt je voor op een harmonieus huwelijk en op het krijgen van kinderen, die deel gaan uitmaken van een eeuwig en liefdevol gezin. Je beschermt jezelf tegen de geestelijke en emotionele schade die volgt op seksuele omgang met iemand met wie je niet wettig bent gehuwd. Ook bescherm je jezelf tegen schadelijke ziektes. Seksuele reinheid geeft je zelfvertrouwen en waar geluk. Het sterkt je vermogen om nu en in de toekomst goede beslissingen te nemen.

De norm van de Heer inzake seksuele reinheid is duidelijk en onveranderd. Heb geen seks vóór het huwelijk en wees volledig trouw aan je partner als je eenmaal getrouwd bent. Laat je door de media, je leeftijdgenoten en anderen niet wijsmaken dat seksuele intimiteit vóór het huwelijk acceptabel is. Dat is het niet. In Gods ogen zijn seksuele zonden uitermate ernstig. Zij onteren het heilige vermogen dat God de mens gegeven heeft om leven te scheppen. De profeet Alma heeft

aangegeven dat seksuele zonden ernstiger zijn dan alle andere zonden, uitgezonderd moord en verloochening van de Heilige Geest (zie *Alma 39:5*).

Doe nooit iets wat tot een seksuele overtreding kan leiden. Behandel anderen met respect, niet als objecten waarop je je wellustige en zelfzuchtige begeerten botviert. Zoen vóór het huwelijk niet hartstochtelijk, ga niet op elkaar liggen, raak de geslachtsdelen van een ander niet aan, gekleed of ongekleed. Doe niets wat seksuele gevoelens kan oproepen. Wek die emoties ook niet bij jezelf op. Schenk aandacht aan de influisteringen van de Geest, zodat je rein en deugdzaam kunt zijn. De Geest van de Heer zal weggaan bij iemand die seksuele overtredingen begaat.

Vermijd situaties die verleiding in de hand werken, zoals activiteiten die tot laat op de avond duren, overnachtingen, of activiteiten met weinig toezicht van volwassenen. Doe niet mee aan gesprekken en maak geen gebruik van media die seksuele gevoelens oproepen. Laat alle vormen van pornografie links liggen. De Geest kan je laten weten wanneer je risico's loopt en je de kracht geven om ergens van weg te lopen.. Heb geloof en wees gehoorzaam aan de rechtvaardige raad van je ouders en leid(st)ers.

Homoseksueel en lesbisch gedrag is een ernstige zonde. Als je je tot iemand van je eigen geslacht aangetrokken voelt, of als er op je wordt ingeprept om deel te nemen aan ongepast gedrag, praat dan met je ouders en je bisschop. Zij zullen je helpen.

Slachtoffers van seksueel misbruik zijn niet schuldig aan zonde en hoeven zich niet te bekeren. Als je het slachtoffer bent van misbruik, besef dan dat je onschuldig bent en dat God van je houdt. Praat met je ouders of een andere vertrouwenspersoon, en raadpleeg onmiddellijk je bisschop. Zij kunnen je geestelijk steunen en helpen om de bescherming en hulp te krijgen die



je nodig hebt. Het genezingsproces kan tijd vergen. Vertrouw op de Heiland. Hij zal je genezen en je vrede schenken.

Vraag je ouders en je bisschop om hulp als je in de verleiding komt om een seksuele overtreding te begaan. Bid tot je hemelse Vader. Hij zal je helpen om verleiding te weerstaan en ongepaste gedachten en gevoelens opzij te zetten. Als je een seksuele overtreding hebt begaan, ga dan meteen naar je bisschop en begin aan het bekeringsproces zodat je gemoedsrust kunt vinden en de volle begeleiding van de Heilige Geest kunt krijgen.

Neem jezelf vast voor om seksueel rein te zijn. Moedig door je woorden en daden anderen aan om hetzelfde te doen.

*Genesis 39:1–12; Leer en Verbonden 38:42*

**Begrijp ik waarom seksuele reinheid van essentieel belang is voor mijn geluk?**

# Tiende en gaven


*Breng de gehele tiende naar de voorraadkamer, (...) beproeft Mij toch daarmee, zegt de Here der heerscharen, of Ik dan niet voor u de vensters van de hemel zal openen en zegen in overvloed over u uitgieten. Maleachi 3:10*

Kies ervoor de wet van tiende na te leven, want dat zal je verdere leven een grote zegen voor je zijn. Een tiende is tien procent van je inkomen. Als je naar de tempel wilt, moet je een volledige tiende betalen.

Tiende betalen is een heilig voorrecht. Door tiende te betalen, geef je blijk van je dankbaarheid voor alles wat je hemelse Vader je heeft gegeven, en geef je Hem een deel van wat je hebt gekregen terug. De tiende wordt gebruikt voor de bouw van tempels en kerken, vertaling en publicatie van de Schriften, zendingswerk en familiehistorisch werk, en voor andere zaken waarmee het koninkrijk Gods wordt opgebouwd.

Bij tiendebetaling is je houding belangrijk. Betaal tiende omdat je de Heer liefhebt en in Hem gelooft. Betaal bereidwillig en met een dankbaar hart. Betaal eerst je tiende, ook als je denkt dat je niet genoeg geld voor je andere behoeften zult overhouden. Daardoor groeit je geloof, overwin je zelfzucht en sta je meer open voor de Geest.

Ga aan het eind van elk jaar naar de tiendevereffening met de bisschop. Dat is een gesprek waarin je je bijdragen bekijkt en aangeeft of je een volledige tiende hebt betaald.



Gehoorzaam de wet van vasten door elke maand te vasten, als je gezondheid dat toelaat. De vastenzondag is doorgaans de eerste zondag van de maand. Vasten houdt in dat je twee opeenvolgende maaltijden niet eet of drinkt en dat je een royale vastengave betaalt om behoeftigen te helpen. Vast met een doel voor ogen. Begin en eindig je vasten met een gebed, waarin je je dank uitspreekt en hulp vraagt bij specifieke noden van jezelf of anderen. Doordat je vast, krijg je meer zelfbeheersing, doen verleidingen je minder, en breng je de zegenen van de Heer in je leven.

Gehoorzaam je de wet van tiende en de wet van vasten, dan zegent de Heer je zowel geestelijk als stoffelijk.

*Jakob 2:17–19; Leer en Verbonden 119:3–4*

**Besef ik dat alles wat ik heb van de Heer komt?**

# Werken en zelfredzaamheid

*Gij zult uw tijd niet verbeuzelen, noch zult gij uw talent verbergen. Leer en Verbonden 60:13*

Werken is eerbaar. Als je jezelf aanleert om hard te werken, ben je een aanwinst voor de maatschappij waarvan je deel uitmaakt. Werken vergroot je gevoel van eigenwaarde. Het zal jou en je familie ten goede komen, zowel nu als in de toekomst.

Leren werken begint thuis. Help je huisgenoten door in het huishouden bereidwillig de handen uit de mouwen te steken. Leer verstandig met je geld omgaan, geef niet meer uit dan je aan inkomsten binnenkrijgt. Volg de leringen van de profeten na door je tiende te betalen, geen schulden te maken en te sparen voor de toekomst.

Stel hoge doelen voor jezelf en wees bereid hard te werken om die te bereiken. Ontwikkel je zelfbeheersing en wees betrouwbaar. Doe je best in je kerkroeping, je schoolwerk, je baan en in andere bezigheden die de moeite waard zijn. Jongemannen dienen bereid te zijn om zich op een voltijdzending voor te bereiden. Je hemelse Vader heeft je gaven en talenten gegeven en weet wat je kunt bereiken. Ga bij Hem te rade en vraag Hem om hulp bij het bereiken van je doelen.

De Heer heeft ons geboden niet lui te zijn. Luiheid kan tot ongepast gedrag, ontwrichte relaties en zonde leiden. Eén van de vormen van luiheid is veel tijd te besteden aan bezigheden die je van je werk afhouden, zoals op het internet surfen, games spelen en televisie kijken.



Verspil je tijd en geld niet aan gokken. Gokken is verkeerd en is geen goede vorm van ontspanning. Het is verslavend en kan gemiste kansen, geruïneerde levens en ontwrichte gezinnen tot gevolg hebben. Je houdt jezelf voor de gek als je gelooft dat je iets voor niets kunt krijgen.

Een van de zegeningen van werken is dat je zelfredzaam wordt. Als je zelfredzaam bent, gebruik je de zegeningen en capaciteiten die God je heeft gegeven om voor jezelf en je familie te zorgen en oplossingen te vinden voor je problemen. Zelfredzaamheid betekent niet dat je alles zelf moet doen. Om echt zelfredzaam te zijn, moet je met anderen leren samenwerken en je voor hulp en kracht tot de Heer te wenden.

Denk eraan dat God een groot werk voor jou te doen heeft. Hij zal je zegenen om dat werk te volbrengen.

*2 Nephi 5:17; Leer en Verbonden 58:26–27*

**Ben ik betrouwbaar en bereid te doen wat ik zeg dat ik zal doen?**

# In geloof voorwaarts gaan

*Door kleine en eenvoudige dingen worden grote dingen teweeggebracht. Alma 37:6*



De normen in deze brochure zijn bedoeld als leidraad om je te helpen met het maken van de juiste keuzes. Bestudeer deze normen vaak en vraag jezelf af: ‘Leef ik zoals de Heer dat van mij verwacht?’ en ‘Hoe zijn deze normen mij tot zegen?’

Om alles te worden wat onze hemelse Vader wil dat je wordt, zul je 's ochtends en 's avonds in gebed tot je hemelse Vader moeten neerknielen. Vertel Hem hoe dankbaar je bent en wat je verlangtens zijn.

Hij is de bron van alle wijsheid. Hij zal je gebeden horen en verhoren.

Lees dagelijks in de Schriften en pas wat je leest toe op je leven. De Schriften zijn een krachtige bron van persoonlijke openbaring en hemelse leiding. Ze zorgen ervoor dat je getuigenis voortdurend sterk blijft.

Streef er elke dag naar gehoorzaam te zijn. Houd je aan de normen in dit boekje en moedig anderen aan dat ook te doen. Denk aan de verbonden die je hebt gesloten, en dat je elke week in de gelegenheid ben om die te hernieuwen als je aan het avondmaal deelneemt. Streef ernaar die verbonden na te



komen. Denk niet dat alles verloren is als je een fout maakt. Je hemelse Vader houdt van je en wil dat je zijn hulp inroept en het blijft proberen.

Ga zo mogelijk naar de tempel en voel de vreugde en vrede die werken in het huis des Heren met zich meebrengt. Bereid je voor op de tempelverbonden die je later in je leven zult sluiten.

Jongemannen van de Aäronische priesterschap, neem jezelf voor om een voltijdzending te vervullen. Dat is een priesterschapsplicht. Blijf rein en waardig, en werk er ijverig aan om de Heer straks als zendeling te vertegenwoordigen.

Neem onder alle omstandigheden de leringen van de profeten, de andere autoriteiten van de kerk en je plaatselijke leiders tot leidraad. Ze zullen je op paden van geluk leiden.

Wees nederig en bereid te luisteren naar de Heilige Geest en gehoor te geven aan zijn influisteringen. Stel de wijsheid van de Heer boven je eigen wijsheid.

Als je dat allemaal doet, zal de Heer veel meer van je leven maken dan je ooit zelf zou kunnen. Hij zal je meer kansen en inzicht geven, en je sterken. Hij zal je de hulp geven die je nodig hebt om je beproevingen en problemen aan te kunnen. Als je je Vader in de hemel en zijn Zoon, Jezus Christus, beter leert kennen, zul je een groter getuigenis krijgen, ware vreugde vinden en hun liefde voelen.

*2 Nephi 31:16–21*

# De geboden

## *De twee grote geboden*

1. Gij zult de Here, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw verstand. Dit is het grote en eerste gebod.
2. Het tweede, daaraan gelijk, is: Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf. Aan deze twee geboden hangt de ganse wet en de profeten.

*Matteüs 22:37–40*

## *De tien geboden*

1. Gij zult geen andere goden voor mijn aangezicht hebben.
2. Gij zult u geen gesneden beeld maken.
3. Gij zult de naam van de Here, uw God, niet ijdel gebruiken.
4. Gedenk de sabbatdag, dat gij die heiligt.
5. Eer uw vader en uw moeder.
6. Gij zult niet doodslaan.
7. Gij zult niet echtbreken.
8. Gij zult niet stelen.
9. Gij zult geen valse getuigenis spreken tegen uw naaste.
10. Gij zult niet begeren.

*Zie Exodus 20:3–4, 7–8, 12–17*



Voorwaar, Ik zeg u  
allen: Staat op en laat  
uw licht schijnen, opdat  
het een standaard voor  
de natiën zal zijn.

*Leer en Verbonden 115:5*

DE KERK VAN  
JESUS CHRISTUS  
VAN DE HEILIGEN  
DER LAATSTE DAGEN

