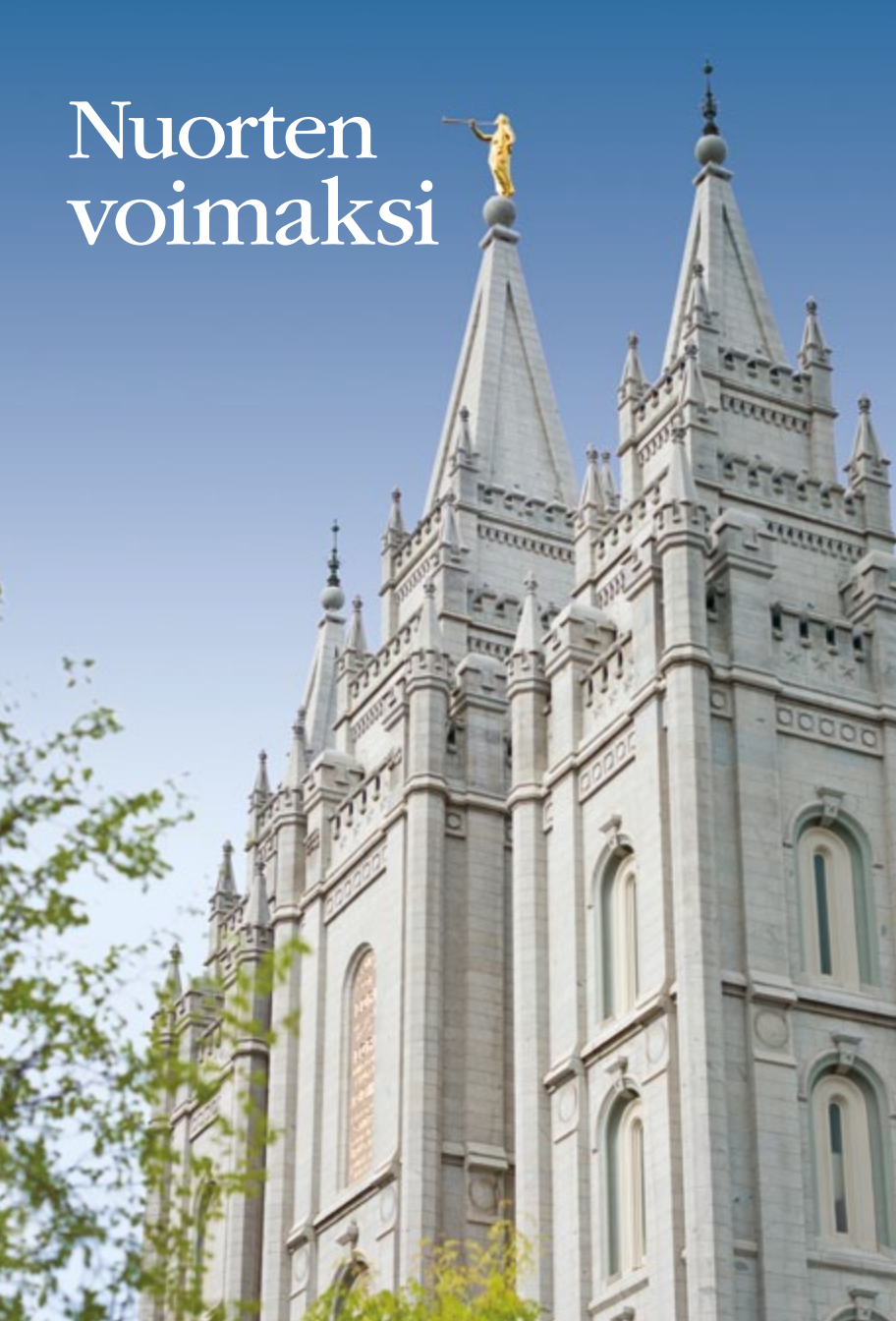
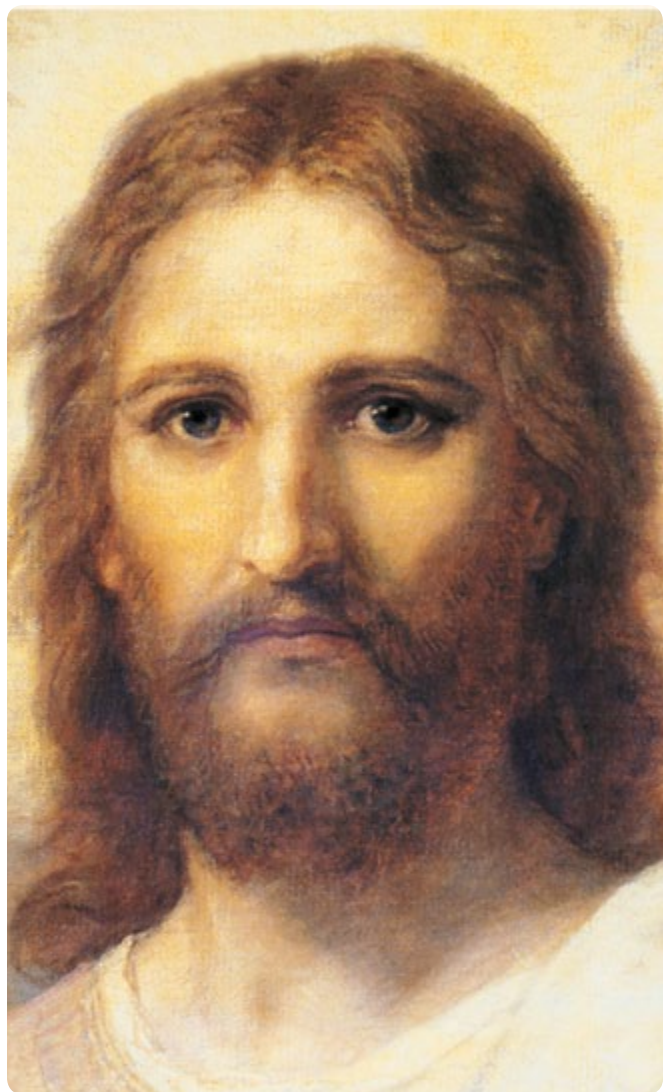


# Nuorten voimaksi







# Ensimmäisen presidenttikunnan sanoma nuorille

---

**RAKKAAT NUORET MIEHET JA NUORET NAISET**, luotamme teihin suuresti. Te olette Jumalan rakkaita poikia ja tyttäriä, ja Hän on tietoinen teistä. Te olette tulleet maan päälle suurten mahdollisuuksien ja myös suurten haasteiden aikana. Tämän kirjasen tasovaatimukset auttavat teitä tärkeissä valinnoissa, joita teette nyt ja joita tulette vielä tekemään tulevaisuudessa. Lupaamme, että kun pidätte tekemänne liitot ja nämä tasovaatimukset, teitä siunataan Pyhän Hengen kumppanuudella, uskonne ja todistuksenne vahvistuvat ja pääsette kokemaan entistä suurempaa onnea.

Pysykää kaikissa toimissanne keskittyneinä temppeleihin. Tempelissä saatte suurimmat kaikista Herran siunauksista kuten avioliiton ajaksi ja koko iankaikkisuudeksi. Tämän kirjasen tasovaatimusten noudattaminen auttaa teitä olemaan kelvollisia menemään temppeleihin, missä voitte nyt suorittaa pyhiä toimituksia esivanhempienne puolesta ja tulevaisuudessa tehdä välttämättömiä liittoja omasta puolestanne.

---

Taivaallinen Isämme on osoittanut teitä kohtaan suurta luottamusta. Hänellä on teille työ tehtäväksi. Etsikää Hänen johdustaan rukouksessa ja pyytäkää neuvoa vanhemmiltanne ja johtajiltanne. Nyt tekemänne päätökset antavat suurelta osin suunnan sille, mitä seuraa elämänne aikana kuolevaisuudessa ja läpi iankaikkisuuden.

Todistamme, että Jumala elää. Harras rukouksemme on, että pysytte lujina ja uskollisina läpi elämänne ja että luotatte Vapahtajaan ja Hänen lupauksiinsa. Niin tehdessänne voitte omalta osaltanne vaikuttaa hyvällä tavalla Jumalan valtakunnan rakentamiseen ja maailman valmistamiseen Vapahtajan toista tulemistä varten.

## Ensimmäinen presidenttikunta

Suolajärven temppelin ovet



## Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkko Suomi

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.

Kaikki oikeudet pidätetään.

Printed in the United States of America

Hyväksytty englanniksi: 9/11

Hyväksytty käännettäväksi: 9/11

Alkuperäisjulkaisun nimi: *For the Strength of Youth*

Finnish

09403 130

# Sisällys

Tahdonvapaus ja vastuu . . . . .	2
Treffit ja seurustelu . . . . .	4
Pukeutuminen ja ulkoinen olemus . . . . .	6
Opiskeleminen . . . . .	9
Ajanviete ja media . . . . .	11
Perhe . . . . .	14
Ystävät . . . . .	16
Kiitollisuus . . . . .	18
Rehellisyys ja nuhteettomuus . . . . .	19
Kielenkäyttö . . . . .	20
Musiikki ja tanssi . . . . .	22
Fyysinen ja henkinen terveys . . . . .	25
Parannus . . . . .	28
Lepopäivän pyhittäminen . . . . .	30
Palveleminen . . . . .	32
Sukupuolinen puhtaus . . . . .	35
Kymmenykset ja uhrit . . . . .	38
Työ ja omavaraisuus . . . . .	40
Kulje eteenpäin uskossa . . . . .	42
Liitteet . . . . .	44

# Tahdonvapaus ja vastuu

*Sen vuoksi ihmiset – – ovat vapaita valitsemaan vapauden ja iankaikkisen elämän kaikkien ihmisten suuren Välimiehen kautta, tai valitsemaan orjuuden ja kuoleman. 2. Nefi 2:27*

Taivaallinen Isä on antanut sinulle tahdonvapauden, kyvyn valita oikean ja väärän välillä ja toimia omasta puolestasi. Itse elämän lahjan jälkeen oikeus ohjata omaa elämääsi on yksi suurimmista Jumalan sinulle antamista lahjoista. Täällä maan päällä ollessasi sinua koetellaan, jotta nähtäisiin, käytätkö tahdonvapauttasi siten, että osoitat rakkautesi Jumalaa kohtaan pitämällä Hänen käskynsä. Pyhä Henki voi johdattaa sinua käyttämään tahdonvapauttasi vanhurskaasti.

Olet vastuussa tekemistäsi valinnoista. Jumala välittää sinusta ja auttaa sinua tekemään hyviä valintoja, vaikka perheesi ja ystäväsi käyttäisivätkin omaa tahdonvapauttaan tavoin, jotka eivät ole oikein. Olkoon sinulla moraalista rohkeutta pysyä lujana noudattaen Jumalan tahtoa, vaikka sinun olisi pakko olla yksin. Näin tehdessäsi näytät esimerkkiä, jota muutkin voivat noudattaa.

Vaikka oletkin vapaa valitsemaan, kuinka toimit, et voi valita tekojesi seurauksia. Olivatpa seuraukset hyviä tai pahoja, ne seuraavat luonnollisena tuloksena tekemistäsi valinnoista. Jokin synnillinen käyttäytyminen saattaa suoda tilapäistä maailmallista





nautintoa, mutta sellaiset valinnat viivästyttävät edistymistäsi ja johtavat murheeseen ja kärsimykseen. Vanhurskaat valinnat johtavat kestävään onneen ja iankaikkiseen elämään. Muista, että todellinen vapaus tulee siitä, kun tahdonvapauttasi käyttäen valitset kuuliaisuuden. Tottelemattomuuden valitseminen johtaa vapauden menetykseen.

Olet myös vastuussa siitä, että kehität taivaallisen Isän sinulle antamia lahjoja ja kykyjä. Joudut tekemään Hänelle tiliä siitä, mitä teet lahjoillasi ja kuinka käytät aikasi. Päätä, että teet paljon hyvää omasta vapaasta tahdostasi.

*Matt. 25:14–29; Moroni 7:15–19; OL 58:27–28*

**Johtavatko valintani minua kohti kestäväää onnea?**

# Treffit ja seurustelu

*Hyve rakastaa hyvettä; valo liittyy valoon. OL 88:40*



Treffit on suunniteltua toimintaa, joka suo nuorelle miehelle ja nuorelle naiselle mahdollisuuden tutustua toisiinsa paremmin. Sellaisissa kulttuureissa, joissa treffit ovat hyväksytyjä, niillä voi oppia ja harjoitella sosiaalisia taitoja, luoda ystävyys-suhteita, pitää hauskaa tervehenkisellä tavalla ja lopulta löytää iankaikkisen kumppanin.

Sinun ei pitä lähteä treffeille ennen kuin olet vähintään 16-vuotias. Kun alat käydä treffeillä, mene treffeille yhdessä jonkun

toisen parin tai useamman parin kanssa. Vältä usein toistuvia treffejä saman henkilön kanssa. Vakava seurustelu liian varhain elämässä voi rajoittaa muiden tapaamiesi ihmisten määrää ja voi ehkä johtaa moraalittomuuteen. Pyydä vanhempiasi tutustumaan treffikavereihisi.

Päätä, että lähdet treffeille ainoastaan sellaisen henkilön kanssa, jolla on korkeat moraalin tasovaatimukset ja jonka seurassa voit ylläpitää omia tasovaatimuksiasi. Muista, että nuori mies ja nuori nainen ovat treffeillä vastuussa toinen toisensa kunnian ja hyveellisyyden varjelemisesta.

Suunnittele treffeille sellaista toimintaa, joka on turvallista, myönteistä, edullista ja joka auttaa teitä tutustumaan toisiinne paremmin. Mene vain sellaisiin paikkoihin, joissa voit noudattaa tasovaatimuksiasi ja pysyä lähellä Hengen vaikutusta.



Yleensä nuoret miehet tekevät aloitteen treffeille pyytämässä ja treffien suunnittelussa. Ole aina ystävällinen ja kohtelias, kun pyydät jotakuta treffeille tai kun suostut treffeille tai kieltäydyt treffeistä. Ole treffeillä kohtelias, kun kuuntelet muita ja ilmaiset omia tunteitasi.

Kun tulet aikuiseksi, pidä seurustelua ja temppeleivioliittoa ensiarvoisen tärkeänä. Etsi kumppania, joka on kelvollinen menemään temppeleihin sinetöitäväksi sinuun ajaksi ja koko iankaikkisuudeksi. Avioliiton solmiminen temppeleissä ja iankaikkisen perheen luominen ovat keskeisellä sijalla Jumalan onnensuunnitelmassa.

*1. Kor. 11:11; OL 46:33*

**Mitä voin tehdä vaikuttaakseni vanhurskaalla tavalla niihin, joiden kanssa käyn treffeillä?**

# Pukeutuminen ja ulkoinen olemus

*Ettekö tiedä, että te olette Jumalan temppeli ja että Jumalan Henki asuu teissä? – Jumalan temppeli on pyhä, ja tämä temppeli olette te. 1. Kor. 3:16–17*



Sinun ruumiisi on pyhä. Kunnioita sitä äläkä turmele sitä millään tavoin. Pukeutumiselasi ja ulkoisella olemuksellasi voit osoittaa, että tiedät, kuinka kallisarvoinen ruumiisi on. Voit osoittaa, että olet Jeesuksen Kristuksen opetuslapsi ja että rakastat Häntä.

Jumalan profeetat ovat jatkuvasti neuvoneet Hänen lapsiaan pukeutumaan säädyllisesti. Kun ulkoasusi on huoliteltu ja pukeudut säädyllisesti, voit saada Hengen olemaan kanssasi ja sinulla voi olla hyvä vaikutus

muihin. Pukeutumisesi ja ulkoasusi vaikuttavat siihen, kuinka sinä itse ja muut käyttäytyvät.

Älä milloinkaan madalla pukeutumisen tasovaatimuksiasi. Älä käytä erityistilannetta puolusteluna säädyttömyydelle. Kun pukeudut säädyttömästi, lähetät viestin, joka on ristiriidassa sen tosiasian kanssa, että olet Jumalan poika tai tytär. Lisäksi annat muille käsityksen, että käytät kehoasi huomion ja hyväksymisen saamiseen.

Säädyttömiä ovat kaikki ne vaatteet, jotka ovat tiukkoja, läpikuultavia tai jollakin muulla tavalla paljastavia. Nuorten naisten tulee



välttää lyhyitä shortseja ja lyhyitä hameita, puseroita, jotka eivät peitä vatsaa, sekä vaatteita, jotka eivät peitä olkapäitä tai jotka ovat syvään uurrettuja edestä tai takaa. Myös nuorten miesten tulee noudattaa ulkoasussaan säädyllisyyttä. Nuorten miesten ja nuorten naisten tulee olla siistejä ja puhtaita sekä välttää äärimmäisyyksiä tai sopimatonta huolettomuutta vaatetuksessa, hiusmuotoilussa ja käytöksessä. Heidän tulee urheiluun osallistuaan valita sopivan säädyllinen asu. Maailman muodit muuttuvat, mutta Herran tasovaatimukset eivät muutu.

Älä pilaa ulkonäköäsi tatuoinneilla äläkä lävistyksillä. Nuori nainen, jos haluat lävistyttää korvasi, pidä ainoastaan yhtä korvakoruparia.

Osoita kunnioitusta Herraa ja itseäsi kohtaan pukeutumalla kirkon kokouksiin ja toimintoihin asianmukaisesti. Tämä on erityisen tärkeää osallistuessasi sakramenttikokoukseen. Nuorten miesten tulee olla arvokkaasti pukeutuneita osallistuessaan sakramenttitoimituksen suorittamiseen.

Ellet ole varma, millaiset vaatteet ovat sopivia, tutki profeettojen sanoja, rukoile johdatusta ja pyydä apua vanhemmiltasi tai johtajiltasi. Se, millainen pukeutumisesi ja ulkoinen olemuksesi on nykyään, auttaa sinua valmistautumaan sitä aikaa varten, jolloin menet temppeeliin solmimaan pyhiä liittoja Jumalan kanssa. Kysy itseltäsi: "Olisinko tyytyväinen olemukseeni, jos olisin Herran edessä?"

*1. Moos. 1:27; Alma 1:27*

**Kuinka todistukseni evankeliumista vaikuttaa vaatevalintoihini?**

# Opiskeleminen

*Jokainen älyn periaate, jonka me saavutamme tässä elämässä, nousee meidän kanssamme ylösnousemuksessa. OI 130:18*



Opiskeleminen on tärkeä osa taivaallisen Isän suunnitelmaa. Sen tarkoituksena on auttaa sinua tulemaan enemmän Hänen kaltaisekseen. Hän haluaa sinun kouluttavan mieltäsi ja kehittävän kykyjäsi ja taitojasi sekä sitä, että pystyt toimimaan vastuullisissa tehtävissäsi hyvin ja osaat arvostaa elämää. Saamasi koulutus on sinulle arvokasta kuolevaisuuden aikana ja tulevassa elämässä.

Opiskeleminen valmistaa sinua suurempaan palveluun maailmassa ja kirkossa. Se auttaa sinua huolehtimaan paremmin itsestäsi, perheestäsi ja apua tarvitsevista. Lisäksi se auttaa sinua olemaan viisas neuvonantaja ja kumppani tulevalle puolisollesi sekä osaava ja tehokas opettaja tuleville lapsillesi.

Koulutus on sijoitus, joka tuo suurenmoisia palkintoja ja avaa mahdollisuuksien ovia, jotka saattaisivat muutoin pysyä sinulta suljettuina. Suunnittele nyt, että hankit koulutuksen. Ole valmis työskentelemään ahkerasti ja tekemään tarvittaessa uhrauksia. Kerro koulutukseen liittyvistä tavoitteistasi perheellesi, ystävillesi ja johtajillesi, niin että he voivat tukea ja kannustaa sinua.

Säilytä oppimisen into koko elämäsi ajan. Iloitse jatkuvasta oppimisesta ja siitä, että harrastustesi piiri laajenee. Päätä, että osallistut aktiivisesti eteesi tuleviin oppimismahdollisuuksiin.

Opiskelemiseesi tulee sisältyä myös hengellistä oppimista. Tutki pyhiä kirjoituksia ja myöhempien aikojen profeettojen sanoja. Osallistu seminaariin ja instituuttiin. Opi jatkuvasti koko elämäsi ajan lisää taivaallisen Isän suunnitelmasta. Tämä hengellinen oppiminen auttaa sinua löytämään vastauksia elämän haasteisiin ja saa Pyhän Hengen olemaan kanssasi.

*Alma 37:35; OL 88: 77–80*

**Kuinka opiskeleminen voi hyödyttää minua ja tulevaa perhettäni?**





# Ajanviete ja media

*Jos on jotakin hyveellistä, rakastettavaa tai hyvältä kuuluvaa tai kiitettävää, sitä me etsimme. UK 13*

Elät aikana, jolloin uskomattomien tekniikan keinojen avulla voit vaivatta käyttää hyvin monenlaista mediaa kuten internetiä, mobiililaitteita, videopelejä, televisiota, elokuvia, musiikkia, kirjoja ja lehtiä. Näiden median muotojen välittämä tieto ja viihde voivat lisätä kykyäsi oppia ja kommunikoida ja tulla hyvää aikaansaavaksi voimaksi maailmassa. Osa tästä tiedosta ja viihteestä voi kuitenkin eksyttää sinut pois vanhurskaasta elämästä. Valitse viisaasti, kun käytät mediaa, koska kaikki, mitä luet, kuuntelet tai katselet, vaikuttaa sinuun. Valitse vain sellaista mediaa, joka kohottaa sinua.

Saatana käyttää mediaa pettääkseen sinua ja saadakseen väärän ja pahan näyttämään normaalilta, humoristiselta tai jännittävältä. Hän yrittää eksyttää sinut ajattelemaan, että Jumalan käskyjen rikkominen on hyväksyttävää ja ettei sillä ole mitään kielteisiä vaikutuksia sinuun tai muihin. Älä katsele äläkä kuuntele mitään sellaista, mikä on jollakin tavoin alhaista, moraalitonta, väkivaltaista tai pornografista, äläkä mene mukaan mihinkään sellaiseen. Älä osallistu mihinkään sellaiseen, mikä esittää säädttömyyden tai väkivallan hyväksyttävänä. Ole niin rohkea, että poistut elokuvista, vaihdat kuuntelemasi musiikin toiseksi tai suljet tietokoneen, television tai mobiililaitteen, jos se, mitä näet tai kuulet, karkottaa Hengen.

Kaikenlainen pornografia on erityisen vaarallista ja aiheuttaa riippuvuutta. Se, mikä saattaa alkaa tahattomasta altistumisesta tai uteliaasta tutkimisesta, voi muuttua tuhoisaksi tavaksi. Pornografian käyttö on vakava synti ja voi johtaa muihin sukupuoli-rikkomuksiin. Karta pornografiaa hinnalla millä hyvänsä. Se on myrkkyä, joka heikentää itsehillintääsi, tuhoaa omanarvontuntosi ja muuttaa näkemystäsi muista ihmisistä. Se vie sinulta Hengen johdatuksen ja voi vahingoittaa kykyäsi luoda normaaleja suhteita muihin ihmisiin, varsinkin tulevaan puolisoosi. Se rajoittaa kykyäsi tuntea todellista rakkautta. Jos kohtaat pornografiaa, käänny heti pois siitä.

Jos olet tekemisissä pornografian kanssa, lopeta heti. Etsi tarvitsemaasi apua. Vanhempasi ja piispasi voivat auttaa sinua ottamaan tarvittavat parannuksenteon askeleet ja pääsemään irti tästä tuhoisasta tavasta.

Pidä huoli siitä, ettei tapasi käyttää mediaa turruta herkkyyttäsi tuntea Hengen vaikutusta tai häiritse henkilökohtaisia suhteitasi muiden kanssa. Pitkien aikojen viettäminen internetiä tai



mobiililaitetta käyttäen, videopelejä pelaten tai televisiota tai muuta mediaa katsellen voi estää sinua osallistumasta arvokkaan vuorovaikutukseen muiden kanssa. Varo, ettei yhteisöllisen median käyttösi syrjäytä sitä aikaa, jonka vietät perheesi ja ystäväsi kanssa.

Varjele omaa ja muiden turvallisuutta huolehtimalla tarkasti siitä, millaisia henkilökohtaisia tietoja ja kuvia jaat tekniikan välityksellä. Älä välitä internetin tai tekstiviestien välityksellä mitään sellaista, minkä jakaminen henkilökohtaisesti olisi epäasiallista. Noudata lakeja, jotka koskevat musiikin, elokuvien ja muun tekijänoikeuksin suojatun aineiston jakamista.

Ellet ole varma, onko jonkin katseleminen tai kuunteleminen sopivaa, puhu vanhempiesi ja muiden aikuisjohtajien kanssa. Pyhä Henki antaa sinulle voimaa tehdä oikeita valintoja.

*Moroni 10:30; OL 121:45*

**Kuinka minun mediavalintani vaikuttavat ajatuksiini ja tekoihini?**



# Perhe

*Perhe on Jumalan säätämä. Hänen iankaikkisessa suunnitelmassaan on olennaista miehen ja naisen välinen avioliitto. – – Perhe-elämän onni saavutetaan todennäköisimmin silloin, kun sen perustana ovat Herran Jeesuksen Kristuksen opetukset. ”Perhe – julistus maailmalle”*

Perheeseen kuuluminen on suuri siunaus. Perheesi voi antaa sinulle toveruutta ja onnea, auttaa sinua oppimaan oikeita periaatteita rakkauden ilmapiirissä ja auttaa sinua valmistautumaan iankaikkiseen elämään.

Vahvat perheet vaativat työtä. Perhettäsi siunataan, kun teet oman osasi sen vahvistamiseksi. Ole hyväntuulinen, avulias ja huomaavainen perheenjäseniä kohtaan. Monet kotien ongelmista syntyvät siitä, kun perheenjäsenet ovat itsekkäitä tai epäystävällisiä puheissaan ja teoissaan. Älä kiusaa, tappele äläkä riitele, vaan pyri rakentamaan rauhaa. Osoita joka päivä rakkautta perheesi jäseniä kohtaan. Lausu todistuksesi perheellesi sanoin ja teoin. Vanhurskas esimerkkisi voi vaikuttaa merkittävästi perheesi vahvistumiseen.

Kunnioita vanhempiasi osoittamalla rakkautta ja arvontoa heitä kohtaan. Tottele heitä, kun he ohjaavat sinua vanhurskaasti. Auta kotona auliisti. Osallistu tervehenkiseen perheen toimintaan ja perinteiden vaalimiseen. Osallistu perheesi kanssa perherukoukseen, perheen yhteiseen pyhien kirjoitusten tutkimishetkeen ja perheiltaan. Näiden käskyjen pitäminen vahvistaa ja yhdistää

perhettä. Ellei perheesi tee näitä asioita yhdessä, rukoile ja tutki pyhiä kirjoituksia itsekseksi. Esimerkkisi voi kannustaa perheesi jäseniä tulemaan mukaasi.

Vahvista suhteitasi veljiisi ja sisariisi. Heistä voi tulla lähimpiä ystäviäsi. Tue heitä heidän harrastuksissaan ja auta heitä haasteissa, joita heillä saattaa olla.

Jumala haluaa, että kaikki Hänen lapsensa tulevat maailmaan kuuluen iankaikkiseen perheeseen, jossa on äiti ja isä, jotka rakastavat toisiaan sekä huolehtivat toisistaan ja lapsistaan. Ellet itse ole päässyt kokemaan tätä, ole kärsivällinen ja elä edelleen vanhurskaasti. Etsi kelvollisia roolimalleja. Valmistaudu nyt täyttämään jumalalliset tehtäväsi aviomiehenä ja isänä tai vaimona ja äitinä. Sitoudu solmimaan avioliittosi temppeleissä ja perustamaan oma iankaikkinen perheesi.

*Ef. 6:1–3; Moosia 4:14–15*

**Kuinka herkästi huomaan perheeni jäsenten tarpeet ja toiveet?**



# Ystävät

*Kaiken, minkä te olette tehneet yhdelle näistä vähäisimmistä veljistäni, sen te olette tehneet minulle. Matt. 25:40*



Jokainen tarvitsee hyviä ja uskollisia ystäviä. He tulevat olemaan sinulle suurena voimana ja siunauksena. He vaikuttavat siihen, kuinka ajattelet ja toimit, ja myötävaikuttavat myös siihen, millainen ihminen sinusta tulee. He auttavat sinua olemaan parempi ihminen, ja heidän avullaan sinun on helpompi elää Jeesuksen Kristuksen evankeliumin mukaan. Valitse sellaisia ystäviä, joilla on samat arvot kuin sinulla, niin että voitte vahvistaa ja kannustaa toisianne elämään korkeiden tasovaatimusten mukaan.

Jotta sinulla olisi hyviä ystäviä, ole hyvä ystävä. Osoita aitoa kiinnostusta muita kohtaan, hymyile ja ilmaise heille välittäväsi heistä. Kohtele jokaista ystävällisesti ja kunnioittavasti ja vältä tuomitsemasta ja arvostelemasta lähimmäisiäsi. Älä osallistu minäkäänlaiseen kiusaamiseen. Yritä erityisesti olla ystävä niille, jotka ovat ujoja tai yksinäisiä, joilla on erityisiä tarpeita tai jotka eivät tunne kuuluvansa joukkoon.

Kun pyrit ystäväystävyyteen muiden kanssa, älä tingi tasovaatimuksestasi. Jos ystäväsi kehottavat sinua tekemään sellaista, mikä on väärin, puolusta sinä oikeaa, vaikka tekisitkin sen yksin. Sinun täytyy ehkä etsiä toisia ystäviä, jotka tukevat sinua käskyjen pitämisessä. Etsi Pyhän Hengen johdatusta tehdessäsi näitä valintoja.



Kun pyrit elämään evankeliumin mukaan, kannustat ystäviäsi tekemään samoin. Ole esimerkkinä siinä, että pidät käskyt, osallistut kirkon toimintoihin, valmistaudut palvelemaan Herraa koko elämäsi ajan ja pysyt kelvollisena menemään temppeliin.

Kutsu muihin uskontokuntiin kuuluvia ystäviäsi kirkon kokouksiin ja toimintoihin. Auta heitä tuntemaan olevansa tervetulleita ja kuuluvansa joukkoon. Monet ovat liittyneet kirkkoon ystäviensä esimerkin ja toveruuden vuoksi. Pyri myös erityisesti auttamaan uusia käännynnäisiä ja vähemmän aktiivisia jäseniä.

*1. Tim. 4:12; Alma 17:1–2*

**Millainen ystävä minä olen?**

# Kiitollisuus

*Se, joka ottaa kaiken vastaan kiitollisin mielin, kirkastetaan. OL 78:19*



Herra haluaa, että sinulla on kiitollisuuden henki kaikessa, mitä teet ja sanot. Kun elät kiitollisuuden hengessä, olet onnellisempi ja tyytyväisempi elämääsi. Kiitollisuus kääntää sydämesi Herran puoleen ja auttaa sinua tunnistamaan Hänen vaikutuksensa ja siunauksensa elämässäsi. Vaikeimpinakin hetkinäsi voit huomata paljon kiitollisuuden aiheita. Saat siitä voimaa ja siunauksia.

Vuodata rukouksissasi sydämesi taivaalliselle Isällesi kiitollisena saamistasi siunauksista. Kiitä Häntä yksityiskohtaisesti Hänen hyvyydestään, perheestäsi, ystäväistä, johtohenkilöistä ja opettajista, evankeliumista ja Hänen Pojastaan Jeesuksesta Kristuksesta.

Ilmaiset kiitollisuutesi Herralle myös elämäntavallasi. Pitämällä Hänen käskynsä ja palvelemalla muita osoitat, että rakastat Häntä ja olet Hänelle kiitollinen. Ilmaise kiitollisuutesi muille niistä monista tavoista, joilla he siunaavat sinun elämääsi.

*Luuk. 17:12–19; Alma 34:38*

**Kuinka voin ilmaista vilpittömästi kiitollisuutta siunauksistani?**



# Rehellisyys ja nuhteettomuus

*Älä varasta. Älä todista valheellisesti toista ihmistä vastaan. 2. Moos. 20:15–16*

Ole joka hetki rehellinen itsellesi, muille ja Jumalalle. Rehellisyys tarkoittaa sitä, että päättää olla valehtelematta, varastamatta, petkuttamatta tai huijaamatta millään tavoin. Kun olet rehellinen, vahvistat luonnetasi, niin että voit palvella suurenmoisella tavalla Jumalaa ja muita. Sinua siunataan mielenrauhalla ja itsekunnioituksella. Herra luottaa sinuun, ja olet kelvollinen astumaan Hänen pyhiin temppeleihinsä.

Epärehellisyys vahingoittaa sekä sinua että muita. Jos valehtelet, varastat, näpistät tai petkutat, vahingoitat henkeäsi ja suhdettasi muihin. Rehellisyys lisää tulevia mahdollisuuksiasi ja kykyäsi saada ohjausta Pyhäältä Hengeltä. Ole rehellinen koulussa. Päätä, ettet petkuta millään tavoin. Ole rehellinen työssäsi ja tee täysi työmäärä palkkaasi vastaan. Älä järkeile, että epärehellisyys on hyväksyttävää, vaikka muut saattavatkin ajatella, ettei sillä ole väliä.

Rehellisyyteen liittyy läheisesti nuhteettomuus. Nuhteettomuus tarkoittaa sitä, että ajattelee ja tekee koko ajan sitä, mikä on oikein, riippumatta seurauksista. Kun olet nuhteeton, haluat elää tasovaatimustesi ja uskonkäsitystesi mukaan silloinkin kun kukaan ei näe. Päätä elää niin, että ajatuksesi ja käytöksesi ovat aina sopusoinnussa evankeliumin kanssa.

*Alma 27:27; 53:20*

**Olenko rehellinen kaikissa puheissani ja toimissani?**

# Kielenkäyttö

*Älkää päästäkö suustanne sopimatonta puhetta, vaan puhukaa sitä, mikä – – on hyvää. Ef. 4:29*



Sen, kuinka kommunikoit, tulisi kuvastaa sitä, että olet Jumalan poika tai tytär. Puhdas ja älykäs kielenkäyttö kertoo valppaasta ja terveestä mielestä. Hyvä kielenkäyttö, joka kohottaa, kannustaa ja antaa tunnustusta muille, saa Hengen olemaan kanssasi. Niin sanojemme kuin tekojemmekin tulisi olla täynnä uskoa, toivoa ja rakkautta.

Valitse ystäviä, jotka käyttävät hyvää kieltä. Auta esimerkilläsi muita parantamaan kielenkäyttöään. Ole halukas kohteliaasti

poistumaan paikalta tai vaihtamaan keskustelun aihetta, kun ympärilläsi olevat käyttävät epäasiallista kieltä.

Puhu muista ystävällisesti ja myönteisesti. Päättä, ettet loukkaa tai väheksy toisia edes leikilläsi. Vältä kaikenlaista juoruilua ja vihaisena puhumista. Kun tunnet houkutusta sanoa jotakin tylyä tai loukkaavaa, jätä se sanomatta.

Käytä Jumalan ja Jeesuksen Kristuksen nimiä aina kunnioittavasti ja arvostavasti. Jumalan nimien väärin käyttäminen on synti. Kun rukoulet, puhuttele taivaallista Isääsi kunnioittavasti ja arvostavasti. Vapahtaja käytti sellaista kunnioittavaa kieltä Herran rukouksessa (ks. *Matt. 6:9–12*).



Älä käytä rienaavaa, alhaista tai karkeaa kieltä tai eleitä, äläkä kerro vitsejä tai tarinoita moraalittomasta toiminnasta. Ne loukkaavat Jumalaa ja muita.

Muista, että nämä kielenkäyttöäsi koskevat tasovaatimukset pätevät kaikkiin kommunikoinnin muotoihin, kuten tekstiviesteihin matkapuhelimella tai kommunikointiin internetissä.

Jos sinulle on tullut tavaksi käyttää sellaista kieltä, joka ei ole näiden tasovaatimusten mukaista – kuten kiroilu, ivaaminen, juoruilu tai vihaisena muille puhuminen – voit muuttua. Rukoile apua. Pyydä perhettäsi ja ystäviäsi tukemaan sinua halussasi käyttää hyvää kieltä.

*2. Moos. 20: 7; Jaak. 3:2–13; Moosia 4:30*

**Mitä käyttämäni sanat kertovat minusta?**

# Musiikki ja tanssi

*Ylistä Herraa laulaen, soittaen,  
tanssien. OL 136:28*



Musiikki voi rikastaa elämääsi. Se voi kohottaa ja innoittaa sinua sekä auttaa sinua pääsemään lähemmäksi taivaallista Isää. Musiikilla on syvälinen vaikutus mieleesi, henkeesi ja käytökseesi.

Valitse huolellisesti musiikki, jota kuuntelet. Kiinnitä huomiota siihen, mitä tunteita kuuntelu sinussa herättää. Joihinkin musiikkikappaleisiin voi sisältyä jumalattomia ja turmiollisia sanomia. Älä kuuntele musiikkia, joka sanoituksellaan, rytmillään

tai voimakkuudellaan yllyttää moraalittomuuteen tai ihannoiväkivaltaa. Älä kuuntele musiikkia, joka sisältää alhaista tai loukkaavaa kieltä tai edistää jumalattomia tapoja. Sellainen musiikki voi turmuttaa hengellisen herkkyytesi.

Opettele kirkon lauluja ja laula niitä. Kirkon laulut voivat kohottaa henkeäsi, kannustaa sinua vanhurskaksiin tekoihin sekä auttaa sinua kestämään vastustajan kiusaukset.

Musiikkia kuunnellessasi ole kohtelias ympärilläsi olevia kohtaan. Kuuntele musiikkia kohtuullisella äänenvoimakkuudella ja irrota kuulokkeet korviltasi, kun toiset puhuvat sinulle tai haluavat sinun osallistuvan toimintaan heidän kanssaan. Muista, että Henki puhuu hiljaisella, vienolla äänellä. Jos kuuntelet musiikkia koko ajan, sinulla ei ehkä ole niitä hiljaisia hetkiä, joita



tarvitset hengellisen johdatuksen miettimiseen, tuntemiseen ja vastaanottamiseen.

Tanssi voi olla hauskaa ja suoda mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä. Mutta sitäkin voidaan käyttää väärin. Vältä tanssiessasi täyttä vartalokosketusta partnerisi kanssa. Älä käytä sellaisia asentoja tai liikkeitä, jotka viittaavat sukupuoliseen tai väkivaltaiseen käyttäytymiseen tai ovat muutoin sopimattomia.

Käy vain sellaisissa tanssiaisissa, joissa pukeutuminen, ulkoinen olemus, valaistus, laulujen sanat, musiikki ja viihde edistävät tervehenkistä ilmapiiriä, jossa Henki voi olla läsnä.

*OL 25:12*

**Edistääkö kuuntelemani musiikki Hengen vaikutusta?**



# Fyysinen ja henkinen terveys

*Kaikki pyhät, jotka muistavat pitää nämä sanat ja tehdä niiden mukaan – –, saavat terveyttä napaansa ja ydintä luihinsa, ja löytävät viisautta ja suuria tiedon aarteita. OL 89:18–19*

Ruumiisi on temppele, lahja Jumalalta. Kun pidät huolta ruumiistasi, sinua siunataan. Päätä, että noudatat viisauden sanaa (ks. OL 89). Kun tottelet tätä lakia, vältät haitalliset riippuvuudet ja pystyt hallitsemaan elämäsi. Saat terveen ruumiin, valppaan mielen ja Pyhän Hengen opastuksen siunauksia. Olet valmis palvelemaan Herraa. Älä anna milloinkaan Saatanan tai muiden pettää sinua ajattelemaan, että viisauden sanan rikkominen tekisi sinusta onnellisemman, suositumman tai miellyttävämmän.

Syö ravitsevaa ruokaa, harrasta säännöllisesti liikuntaa ja nuku riittävästi pitääksesi huolta ruumiistasi. Harjoita tasapainoa ja kohtuutta fyysisen terveytesi kaikilla osa-alueilla. Vältä lisäksi ruokavaliossa äärimmäisyyksiä, jotka voisivat johtaa syömishäiriöihin. Älä tieteen tahtoen vahingoita ruumistasi. Vältä vaarallisia toimintoja, joissa on vakavan loukkaantumisen riski.

Älä juo kahvia äläkä teetä. Älä milloinkaan käytä tupakkatuotteita tai alkoholia missään muodossa. Ne aiheuttavat riippuvuutta ja ovat vahingollisia kehollesi ja hengellesi. Alkoholin vaikutuksen alaisena oleminen heikentää arvostelukykyäsi ja itsehillintääsi. Juominen voi myös johtaa alkoholismiin, joka tuhoaa yksilöitä ja perheitä.

Vältä kaikkia sellaisia juomia, huumeita, kemikaaleja tai vaarallisia käytäntöjä, joita käytetään tuottamaan jokin tietoisuuden tila tai muu keinotekoinen vaikutus, joka voi vahingoittaa kehoasi tai mieltäsi. Näitä ovat marihuana, huumeet, reseptilääkkeet ja käsikauppalääkkeet väärin käytettyinä sekä kotitalouskemikaalit. Näiden aineiden käyttö voi johtaa riippuvuuteen sekä tuhota mielesi ja ruumiisi.

Riippuvuudet vahingoittavat fyysistä, henkistä, emotionaalista ja hengellistä hyvinvointiasi. Ne vahingoittavat perhe- ja ystävyys-suhteita sekä heikentävät omanarvontuntoasi. Ne rajoittavat kykyäsi valita itse. Jos kamppailet minkä tahansa riippuvuuden kanssa, pyydä heti apua vanhemmiltasi ja piispaltasi.





Myös emotionaalinen terveytesi on tärkeää, ja se voi vaikuttaa hengelliseen ja fyysiseen hyvinvointiisi. Pettymykset ja ajoittainen surullisuus kuuluvat tähän elämään kuolevaisuudessa. Mutta jos sinulla on pitkittyneitä surun, toivottomuuden, ahdistuksen tai masennuksen tuntemuksia, puhu vanhempiesi sekä piispasi kanssa ja pyydä apua.

Pyri elämäsi kaikilla osa-alueilla löytämään ongelmiin järkeviä ratkaisuja. Pyri kaikin keinoin varjelemaan fyysistä ja emotionaalista terveyttäsi, jotta voit täyttää jumalalliset mahdollisuutesi Jumalan poikana tai tyttärenä.

*Dan. 1:3–20; Alma 53:20*

**Mitä teen pitääkseni huolta kehostani joka päivä?**



# Parannus

*Tästä te voitte tietää, tekeekö ihminen parannuksen synneistensä – katso, hän tunnustaa ne ja hylkää ne. OL 58:43*



Vapahtaja kärsi meidän syntiemme tähden ja antoi henkensä meidän puolestamme. Tätä suurta uhria kutsutaan sovituksiksi. Sovituksen kautta voit saada anteeksiannon ja tulla puhdistetuksi synneistäsi, kun teet parannuksen.

Parannus on muutakin kuin pelkästään väärin tekojen tunnustamista. Se on mielen ja sydämen muutos. Siihen sisältyy kääntyminen pois synnistä ja kääntyminen Jumalan puoleen anteeksiannon saamiseksi.

Siihen kannustavat rakkaus Jumalaa kohtaan ja vilpitön halu olla kuuliainen Hänen käskyilleen.

Saatana uskottelee sinulle, ettet voi tehdä parannusta, mutta se ei ole suinkaan totta. Vapahtaja on luvannut antaa sinulle anteeksi, jos nöyrryt ja ponnistelet parannuksen edellyttämällä tavalla. Mikäli olet tehnyt syntiä, niin mitä pikemmin teet parannuksen, sitä pikemmin alat kulkea takaisin johtavaa tietä ja löydät sen rauhan ja ilon, joka tulee anteeksiannon myötä. Jos viivyvät parannusta, saatat menettää siunauksia, mahdollisuuksia ja hengellistä johdatusta. Saatat myös ajautua syvemmälle synnillisen käyttäytymisen pauloihin, jolloin on vaikeampi löytää ulospääsyä.

Jotkut ihmiset rikkovat tietoisesti Jumalan käskyjä ja suunnittelevat tekevänsä parannuksen myöhemmin, kuten ennen kuin



menevät temppeliin tai palvelevat lähetystyössä. Senkaltainen tahallinen synnin tekeminen pilkkaa Vapahtajan sovitusta.

Tehdäksesi parannuksen sinun on tunnustettava syntisi Herralle. Pyydä sitten anteeksiantoa niiltä, joita kohtaan olet tehnyt väärin, ja mahdollisuuksiesi mukaan palauta ennalleen se, mitä olet teoillasi vahingoittanut. Kun pyrit tekemään parannuksen, pyydä apua ja neuvoa vanhemmiltasi. Vakavat synnit, kuten sukupuoli-rikkomus tai pornografian käyttö, sinun tulee tunnustaa piisपालlesi. Ole hänelle täysin rehellinen. Hän auttaa sinua tekemään parannuksen. Jos sinulla on kysymyksiä sen suhteen, mistä tulisi keskustella piispan kanssa, puhu vanhempiesi tai piispan kanssa.

Kun teet sen, mitä parannukseen ja anteeksiannon saamiseen vaaditaan, tunnet omakohtaisesti sovituksen voiman ja sen, kuinka Jumala rakastaa sinua. Tunnet Herran Jeesuksen Kristuksen rauhaa, joka antaa sinulle suurta voimaa, ja sinusta tulee enemmän Hänen kaltaisensa.

*Alma 36:6–24; OL 58:42; 88:86*

**Kuinka voin saada sovituksen voiman elämäni?**

# Lepopäivän pyhittäminen

*Muista pyhittää lepopäivä. 2. Moos. 20:8*



Herra on antanut lepopäivän sinun hyväksesi, ja Hän on käskenyt sinua pyhittämään sen.

Lepopäivän pyhittämiseen kuuluu se, että osallistut kaikkiin sinulle kuuluviin kirkon kokouksiin. Mene sakramenttikokoukseen valmiina palvelemaan Herraa ja nauttimaan sakramentti kelvollisena. Ole sakramenttikokouksen aikana kunnioittava ja halukas oppimaan. Älä puuhaile sellaista, mikä häiritsee sinun tai muiden ajatuksia tämän

pyhän kokouksen aikana. Tule kokouksiisi ajoissa. Kun teet näin, luot olosuhteet, joissa Herran Henki voi olla kanssasi.

Valmistaudu viikolla niin että voit varata sunnuntain niihin moniin kohottaviin toimintoihin, jotka sopivat lepopäivälle. Näitä toimintoja ovat rauhallisen ajan viettäminen perheesi kanssa, evankeliumin opiskeleminen, kirkon tehtävistäsi huolehtiminen, muiden palveleminen, kirjeiden kirjoittaminen, päiväkirjan kirjoittaminen ja sukututkimustyön tekeminen. Sen, kuinka käyttäydyt ja pukeudut lepopäivänä, tulisi osoittaa kunnioitusta Herraa ja Hänen pyhää päiväänsä kohtaan.



Sunnuntai ei ole kaupoissa käymisen, huvittelun eikä urheilutapahtumien päivä. Älä etsi huvituksia äläkä tee ostoksia sinä päivänä. Kerro muille, mitä tasovaatimuksesi ovat, jotta he voivat tukea sinua. Kun haet työtä, kerro tulevalle työnantajallesi, että haluat käydä sunnuntaikokouksissa ja pyhittää lepopäivän. Mikäli mahdollista, valitse sellainen työpaikka, joka ei edellytä sinulta sunnuntaityötä.

Pyhittämällä lepopäivän pääset lähemmäksi Herraa ja perhettäsi. Se antaa sinulle iankaikkisuuden näkökulman ja hengellistä voimaa.

*Jes. 58:13–14; OL 59:9–13*

**Mitä voin tehdä lisää pyhittääkseni lepopäivän?**

# Palveleminen

*Kun olette lähimmäistenne palveluksessa, olette pelkästään Jumalanne palveluksessa. Moosia 2:17*



Muiden palveleminen on Jeesuksen Kristuksen opetuslapsen tärkeä luonteenpiirre. Opetuslapsi on halukas kantamaan toisten kuormia ja lohduttamaan niitä, jotka ovat lohdutuksen tarpeessa. Taivaallinen Isä täyttää muiden ihmisten tarpeita usein sinun kauttasi.

Muita ihmisiä voi palvella monin tavoin. Monesti tärkeintä palvelua on se, mitä voit tehdä omassa kodissasi. Voit palvella myös kirkon tehtävissäsi, koulussa ja yhteiskunnassa. Voit palvella tekemällä temppele- ja sukututkimustyötä. Voit palvella kertomalla evankeliumista muille nyt ja kokoaikaissena lähetyssaarnaajana tulevaisuudessa. Yksinkertaiset päivittäiset hyvät teot ovat usein merkityksellisintä palvelua. Etsi päivittäin Pyhän Hengen johdatusta tietääksesi, keitä voit palvella ja kuinka voit auttaa heitä täyttämään tarpeensa. Noudata muita palvellessasi Vapahtajan esimerkkiä.



Kun omistaudut toisten palvelemiseen, pääset lähemmäksi taivaallista Isää. Sydämesi täyttyy rakkaudesta. Opit, että palveleminen ja uhrautuminen ovat keinoja voittaa itsekkyyttä. Saat kokea onnea, joka tulee vain siitä, kun palvelee Jumalaa ja muita. Kykysi vahvistuvat, ja sinä voit olla välineenä Jumalan kädessä Hänen lastensa elämän siunaamiseksi.

*Luuk. 10:25–37; Moosia 18:8–9*

**Mitä mahdollisuuksia minulla on palvella muita?**





# Sukupuolinen puhtaus

*Pyhiä lisääntymisen voimia tulee käyttää ainoastaan miehen ja naisen kesken, jotka on laillisesti vihitty aviomieheksi ja vaimoksi. ”Perhe – julistus maailmalle”*

Läheinen fyysinen kanssakäyminen aviomiehen ja vaimon välillä on kaunista ja pyhää. Se on Jumalan säätämää lasten luomiseksi ja rakkauden ilmaisemiseksi aviomiehen ja vaimon välillä. Jumala on käskenyt, että sukupuolinen läheisyys tulee varata avioliittoon.

Kun olet sukupuolisesti puhdas, valmistaudut tekemään tempelissä pyhiä liittoja ja pitämään ne. Valmistaudut luomaan lujan avioliiton ja saattamaan lapsia maailmaan osaksi iankaikkista ja rakastavaa perhettä. Suojelet itseäsi hengellisiltä ja emotionaalisilta vaurioilta, joita aiheutuu avioliiton ulkopuolisesta sukupuolisesta läheisyydestä. Suojelet itseäsi myös vahingollisilta sairauksilta. Sukupuolisesti puhtaana pysyminen auttaa sinua tuntemaan varmuutta ja olemaan todella onnellinen, ja se edistää kykyäsi tehdä hyviä valintoja nyt ja tulevaisuudessa.

Herran mittapuu, joka koskee sukupuolista puhtautta, on selkeä ja muuttumaton. Älä ryhdy mihinkään sukupuolisuhteisiin ennen avioliittoa ja pysy täysin uskollisena puolisollesi avioliiton solmimisen jälkeen. Älä anna median, ikätovereidesi tai muiden taivutella sinua uskomaan, että sukupuolinen läheisyys ennen avioliittoa olisi hyväksyttävää. Se ei ole. Jumalan silmissä sukupuolisynnit ovat äärimmäisen vakavia. Ne häpäisevät Jumalan meille antaman pyhän voiman luoda elämää. Profeetta Alma opetti, että sukupuolisynnit ovat vakavampia kuin mitkään muut

synnit, murhaa ja Pyhän Hengen kieltämistä lukuun ottamatta (ks. *Alma 39:5*).

Älä milloinkaan tee mitään, mikä voisi johtaa sukupuolirikkomukseen. Kohtele muita kunnioittavasti äläkä himokkaiden ja itsekkäiden halujen tyydyttämisen kohteina. Älä osallistu ennen avioliiton solmimista intohimoiseen suutelemiseen, älä makaa toisen päällä äläkä kosketele toisen intiimejä ruumiinosia – älä vaatteiden päältä äläkä alta. Älä tee mitään muutakaan, mikä herättää seksuaalisia tunteita. Älä herätä sellaisia tunteita omassa ruumiissasi. Kiinnitä huomiota Hengen kuiskauksiin, jotta voit olla puhdas ja hyveellinen. Herran Henki vetäytyy pois sellaisen ihmisen luota, joka osallistuu sukupuolirikkomukseen.

Vältä tilanteita, joissa houkutus kiusaukseen on voimakkaampi, kuten myöhäisillan tai yön yli kestävät toiminnat poissa kotoa tai toiminnat, joissa ei ole aikuisvalvontaa. Älä osallistu keskusteluihin tai minkään sellaisen median käyttöön, joka herättää sukupuolisia tunteita. Älä osallistu minkäänlaiseen pornografiaan. Henki voi auttaa sinua tietämään, milloin olet vaarassa, ja antaa sinulle voimaa lähteä pois siitä tilanteesta. Luota vanhempiesi ja johtajiesi vanhurskaksiin neuvoihin ja tottele niitä.

Homoseksuaalinen ja lesbolainen käyttäytyminen on vakava synti. Jos huomaat kampailevasi samaan sukupuoleen kohdistuvaa viehtymystä vastaan tai jos sinua houkutellaan osallistumaan sopimattomaan käytökseen, pyydä neuvoa vanhemmiltasi ja piispaltasi. He auttavat sinua.

Seksuaalisen väkivallan uhrin eivät ole syyllistyneet syntiin, eikä heidän tarvitse tehdä parannusta. Jos olet joutunut väkivallan uhriksi, tiedä, että olet viaton ja että Jumala rakastaa sinua. Puhu vanhemmillesi tai jollekulle muulle luotettavalle aikuiselle ja pyydä heti neuvoa piispaltasi. He voivat tukea sinua hengellisesti



ja auttaa sinua saamaan tarvitsemaasi suojelua ja apua. Parantumisen prosessi voi viedä aikaa. Luota Vapahtajaan. Hän parantaa sinut ja antaa sinulle rauhan.

Jos tunnet houkutusta minkäänlaiseen sukupuolirikkomukseen, pyydä apua vanhemmiltasi ja piispaltasi. Rukoile taivaallista Isääsi, joka auttaa sinua vastustamaan kiusausta ja voittamaan sopimattomat ajatukset ja tunteet. Jos olet tehnyt sukupuolirikkomuksen, puhu heti piispasi kanssa ja aloita parannusenteko, niin että voit saada rauhan ja Hengen täyden toveruuden.

Tee henkilökohtainen sitoumus olla sukupuolisesti puhdas. Kannusta sanoillasi ja teoillasi muita toimimaan samoin.

*1. Moos. 39:1–12; OL 38:42*

**Ymmärrätkö, miksi sukupuolinen puhtaus on välttämätöntä, jotta voi olla todella onnellinen?**

# Kymmenykset ja uhrit


*Tuokaa täydet kymmenykset aarrekam-  
mioon – –. Koetelkaa minua tällä tavalla,  
sanoo Herra Sebaot. Silloin saatte nähdä,  
että minä avaan taivaan ikkunat ja vuo-  
datan teille – – siunauksen. Mal. 3:10*

Päätös siitä, että elät kymmenysten lain mukaan, on suurena siunauksena läpi elämäsi. Kymmenykset ovat kymmenesosa tuloistasi. Voidaksesi mennä temppeleihin sinun täytyy maksaa täydet kymmenykset.

Kymmenysten maksaminen on pyhä etuoikeus. Kun maksat kymmenykset, osoitat kiitollisuutta kaikesta, mitä Jumala on antanut sinulle, ja palautat Hänelle osan siitä, mitä olet saanut. Kymmenyksiä käytetään temppeleiden ja seurakuntakeskusten rakentamiseen, pyhien kirjoitusten kääntämiseen ja julkaisemiseen, lähetystyön ja sukututkimustyön tekemiseen sekä muilla tavoin Jumalan valtakunnan rakentamiseen maan päällä.

Kun maksat kymmenyksiä, on tärkeää, että sinulla on oikea asenne. Maksa ne siksi, että rakastat Herraa ja uskot Häneen. Maksa ne auliisti ja kiitollisin sydämin. Maksa ne ensin – silloinkin kun sinusta tuntuu, etteivät rahasi riitä muiden tarpeiden täyttämiseen. Se auttaa sinua vahvistamaan uskoa, voittamaan itsekkyyden ja olemaan vastaanottavaisempi Hengen kuiskauksille.

Varaa joka vuosi aikaa kymmenysselvittelyyn piispasi kanssa. Se on tilaisuus, jossa käyt läpi lahjoituksesi ja ilmoitat, oletko maksanut täydet kymmenykset.



Noudata paaston lakia paastoamalla joka kuukausi, jos terveys sallii. Paastosunnuntai on tavallisesti kuukauden ensimmäinen sunnuntai. Soveliaaseen paastoon kuuluu olla syömättä ja juomatta kahden peräkkäisen aterian ajan ja antaa runsas paastouhri avuntarpeessa olevien auttamiseksi. Paastoa jonkin tarkoituksen hyväksi. Aloita ja lopeta paastosi rukouksella ilmaisten kiitollisuutta ja pyytäen apua niihin erityisiin tarpeisiin, joita sinulla tai muilla saattaa olla. Paasto lujittaa itsekuriasi, vahvistaa sinua kiusauksia vastaan ja tuo Herran siunauksia elämääsi.

Kun noudatat kymmenysten lakia ja paaston lakia, Herra siunaa sinua sekä hengellisesti että ajallisesti.

*MK Jaak. 2:17–19; OL 119:3–4*

**Käsitätkö, että kaikki, mitä minulla on, tulee Herralta?**

# Työ ja omavaraisuus

*Älä tuhlaa aikaasi joutilaisuuteen  
äläkä hautaa talenttiasi. OL 60:13*

Työnteko on kunniallista. Työkykyysi kehittäminen auttaa sinua myötävaikuttamaan maailmaan, jossa elät. Se antaa sinulle entistä vahvemman omanarvontunnon. Se siunaa sinua ja perhettäsi sekä nyt että tulevaisuudessa.

Työnteon oppiminen alkaa kotona. Auta perhettäsi osallistumalla auliisti välttämättömiin kodin ylläpitotöihin. Opi varhain käyttämään rahojasi viisaasti ja elämään varojesi mukaan. Noudata profeettojen opetuksia maksamalla kymmenyksesi, välttämällä velkaa ja säästämällä tulevaisuutta varten.

Aseta itsellesi korkeita tavoitteita ja ole halukas työskentelemään ututterasti niiden saavuttamiseksi. Kasvata itsekuria ja ole luotettava. Tee parhaasi kirkon tehtävissäsi, koulutyössäsi, ansiotyössäsi ja muissa kelvollisissa toimissa. Nuorten miesten tulee olla halukkaita tekemään se, mitä tarvitaan, jotta he olisivat valmiita palvelemaan kokoaikaisessa lähetystyössä. Taivaallinen Isä on antanut sinulle lahjoja ja kykyjä, ja Hän tietää, mitä pystyt saavuttamaan. Pyydä Hänen apuaan ja johdatustaan, kun työskentelet tavoitteidesi saavuttamiseksi.

Herra on kieltänyt meitä olemasta laiskoja. Joutilaisuus voi johtaa sopimattomaan käytökseen, ihmissuhteiden kariutumiseen ja syntiin. Eräänlaista joutilaisuutta on se, että viettää kohtuuttomasti aikaa sellaisissa toiminnoissa – kuten internetin käyttäminen, videopelien pelaaminen ja television katseleminen – jotka estävät tekemästä hyödyllistä työtä.



Älä tuhlaa aikaasi ja rahojasi rahapeleihin. Rahapelit ovat väärin, eikä niitä pitäisi käyttää viihteen muotoina. Pelaaminen aiheuttaa riippuvuutta ja voi johtaa mahdollisuuksien menettämiseen, elämän tuhoutumiseen ja perheen rikkoutumiseen. On väärin uskoa, että voit saada jotakin tekemättä yhtään mitään.

Yksi työn siunauksista on omavaraisuuden kehittyminen. Kun olet omavarainen, käytät Jumalan sinulle antamia siunauksia ja kykyjä huolehtiaksesi itsestäsi ja perheestäsi sekä löytääksesi ratkaisuja omiin ongelmiisi. Omavaraisuus ei tarkoita sitä, että sinun täytyy pystyä tekemään kaikki itse. Jotta olisit todella omavarainen, sinun on opittava työskentelemään muiden kanssa ja kääntymään Herran puoleen saadaksesi Häneltä apua ja voimaa.

Muista, että Jumalalla on sinulle suuri työ tehtävänä. Hän siunaa sinua pyrkimyksissäsi toteuttaa sen työn.

*2. Nefi 5:17; OL 58:26–27*

**Olenko luotettava ja halukas tekemään sen, minkä sanon tekeväni?**

# Kulje eteenpäin uskossa

*Pienillä ja yksinkertaisilla asioilla saadaan aikaan suuria. Alma 37:6*



Tässä kirjassa esitetyt tasovaatimukset opastavat sinua tekemään oikeita valintoja. Tarkastele näitä tasovaatimuksia usein ja kysy itseltäsi: "Elätkö niin kuin Herra haluaa minun elävän?" ja "Kuinka minua on siunattu, kun olen elänyt näiden tasovaatimusten mukaan?"

Kun joka aamu ja ilta polvistut rukoilemaan taivaallista Isääsi, se auttaa sinua tulemaan juuri sellaiseksi kuin Herra haluaa sinun tulevan. Ilmaise Hänelle kiitollisuutesi ja sydämesi toiveet. Hän on kaiken viisauden lähde. Hän kuulee rukouksesi ja vastaa niihin.

Tutki päivittäin pyhiä kirjoituksia ja sovelta lukemiasi asioita elämääsi. Pyhät kirjoitukset ovat voimallinen henkilökohtaisen ilmoituksen ja johdatuksen lähde, ja saat niistä alati voimaa todistukseesi.

Pyri joka päivä olemaan kuuliainen. Noudata tämän kirjasen tasovaatimuksia ja kannusta muitakin elämään niiden mukaan.



Muista liitot, jotka olet tehnyt ja jotka sinun on mahdollista uudistaa joka viikko, kun nautit sakramentin. Pyri pitämään nämä liitot. Jos teet virheen, älä anna periksi itsesi suhteen. Taivaallinen Isäsi rakastaa sinua ja haluaa sinun pyytävän Hänen apuaan ja jatkavan yrittämistä.

Aina kun se on mahdollista, mene temppeliin tuntemaan sitä iloa ja rauhaa, jota tulee siitä kun palvelee Herran huoneessa. Valmistaudu niihin temppeliliittoihin, joita teet tulevaisuudessa.

Aaronin pappeuden nuori mies, sitoudu palvelemaan kokoaikaisessa lähetystyössä. Se on pappeusvelvollisuus. Pidä itsesi puhtaana ja kelpollisena ja työskentele uutterasti valmistautuaksesi edustamaan Herraa lähetysaarnajana.

Noudata kaikissa olosuhteissa profeettojen, kirkon muiden auktoriteettien ja paikallisten johtajiesi opetuksia. He ohjaavat sinua onnellisuuden poluilla.

Ole nöyrä ja halukas kuuntelemaan Pyhää Henkeä ja toimimaan Hänen kuiskaustensa mukaan. Aseta Herran viisaus oman viisautesi yläpuolelle.

Kun teet kaiken tämän, Herra saa elämässäsi aikaan paljon enemmän kuin sinä yksinäsi voit. Hän lisää mahdollisuuksiasi, avartaa näkemystäsi ja vahvistaa sinua. Hän antaa sinulle apua, jota tarvitset kohdataksesi koettelemuksesi ja haasteesi. Saat lujemman todistuksen ja löydät todellista iloa, kun opit tuntemaan taivaallisen Isäsi ja Hänen Poikansa Jeesuksen Kristuksen ja tunnet Heidän rakkautensa sinua kohtaan.

*2. Nefi 31:16–21*

# Käskyt

## *Kaksi suurta käskyä*

1. Rakasta Herraa, Jumalaasi, koko sydämeestäsi, koko sielustasi ja mielestäsi. Tämä on käskyistä suurin ja tärkein.
2. Toinen yhtä tärkeä on tämä: Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi. Näiden kahden käskyn varassa ovat laki ja profeetat.

*Matt. 22:37–40*

## *Kymmenen käskyä*

1. Sinulla ei saa olla muita jumalia.
2. Älä tee itsellesi patsasta äläkä muutakaan jumalankuvaa. – –
3. Älä käytä väärin Herran, Jumalasi, nimeä. – –
4. Muista pyhittää lepopäivä. – –
5. Kunnioita isääsi ja äitiäsi. – –
6. Älä tapa.
7. Älä tee aviorikosta.
8. Älä varasta.
9. Älä todista valheellisesti toista ihmistä vastaan.
10. Älä tavoittele – – mitään, mikä on [toisen omaa].

*2. Moos. 20:3–4, 7–8, 12–17*



Totisesti minä  
sanon teille kaikille:  
Nouskaa ja loistakaa,  
jotta valonne olisi  
viirinä kansakunnille.

*OL 115:5*

MYÖHEMPIEN AIKOJEN PYHIEN  
JEESUKSEN  
KRISTUKSEN  
KIRKKO

