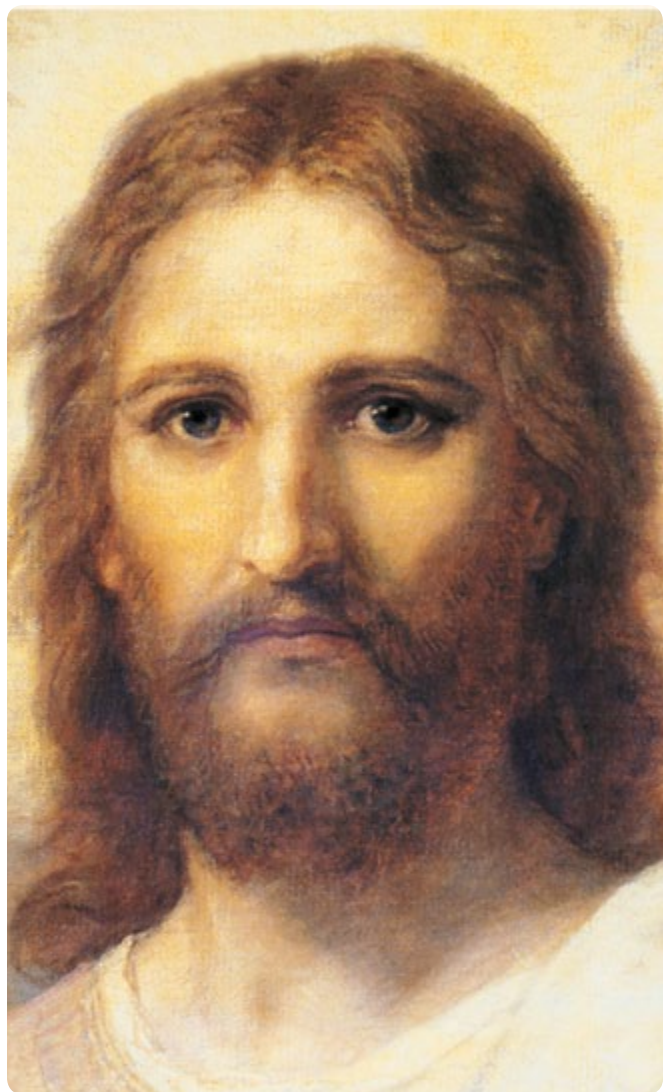


Til
styrke for
ungdom





Budskap til de unge fra Det første presidentskap

VÅRE KJÆRE UNGE MENN OG UNGE KVINNER, vi har stor tillit til dere. Dere er Guds kjære sønner og døtre, og han er oppmerksom på dere. Dere har kommet til jorden i en tid med store muligheter og også store utfordringer. Normene i dette heftet vil hjelpe deg med de viktige valgene du tar nå og kommer til å ta i fremtiden. Vi lover at når du holder paktene du har inngått og disse normene, vil du bli velsignet med å ha Den hellige ånd som ledsager, din tro og ditt vitnesbyrd vil bli sterkere, og du vil oppleve stadig større lykke.

Ha templet i tankene i alt du gjør. I templet vil du motta Herrens aller største velsignelser, innbefattet ekteskap for tid og all evighet. Ved å holdet normene i dette heftet får du hjelp til å være verdig til å komme til templet, der du nå kan utføre hellige ordinanser for dine forfedre og inngå viktige pakter for deg selv i fremtiden.

Vår Fader i himmelen har stor tillit til deg. Han har et arbeid som du skal utføre. Søk hans veiledning i bønn, og rådfør deg meg dine foreldre og ledere. De avgjørelser du tar nå, vil være en forberedelse til mye av det som vil skje i ditt liv og gjennom hele evigheten.

Vi vitner om at Gud lever. Det er vår inderlige bønn at du vil forbli trofast og tapper gjennom hele livet og at du vil stole på Frelseren og hans løfter. Når du gjør det, vil du øve god innflytelse og bidra til å bygge opp Guds rike og forberede verden til Frelserens annet komme.

Det første presidentskap

Salt Lake tempels dører



Utgitt av
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige
Salt Lake City, Utah

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.
Ettertrykk forbudt
Printed in the United States of America

Engelsk original godkjent: 9/11
Godkjent for oversettelse: 9/11
Oversettelse av *For the Strength of Youth*
Norwegian
09403 170

Innhold

Handlefrihet og ansvarlighet	2
Stevnemøter	4
Påkledning og fremtreden	6
Utdannelse	9
Underholdning og media	11
Familie	14
Venner	16
Takknemlighet	18
Ærlighet og integritet	19
Språk	20
Musikk og dans	22
Fysisk og følelsesmessig sunnhet	25
Omvendelse	28
Helligholdelse av sabbatsdagen	30
Tjeneste	32
Seksuell renhet	35
Tiende og offergaver	38
Arbeid og selvhjulpenhet	40
Gå frem i tro	42
Tillegg	44

Handlefrihet og ansvarlighet

Derfor er menneskene fri ... til å velge frihet og evig liv gjennom alle menneskers store Mellommann, eller til å velge fangenskap og død. 2 Nephi 2:27

Din himmelske Fader har gitt deg handlefrihet, evnen til å velge mellom riktig og galt, og til å handle for deg selv. Nest etter den gave selve livet er, er retten til å velge hvordan du vil leve en av Guds største gaver til deg. Mens du er på jorden, blir du prøvet for å se om du vil bruke din handlefrihet til å vise din kjærlighet til Gud ved å holde hans bud. Den hellige ånd kan veilede deg når det gjelder å bruke din handlefrihet på riktig måte.

Du står selv ansvarlig for de valgene du tar. Gud er oppmerksom på deg og vil hjelpe deg å gjøre gode valg, også om din familie og dine venner bruker sin handlefrihet galt. Ha moralsk mot til å stå fast på å adlyde Guds vilje, selv om du må stå alene. Når du gjør det, er du et eksempel som andre kan følge.

Selv om du fritt kan velge hvordan du vil handle, kan du ikke fritt velge konsekvensene. Enten konsekvensene er gode eller dårlige, vil de være et naturlig resultat av valgene du gjør. Noe syndig adferd kan kanskje bringe midlertidig, verdslig fornøyelse, men slike valg forsinker din fremgang og fører til hjertesorg og elendighet. Riktige valg fører til varig glede og evig liv.



Husk at sann frihet finnes ved å bruke handlefriheten til å velge lydighet. Tap av frihet er en følge av å velge ulydighet.

Du er også ansvarlig for å utvikle de talentene og evnene din himmelske Fader har gitt deg. Du står ansvarlig overfor ham for det du gjør med dine talenter og hvordan du bruker din tid. Velg å gjøre mange gode ting av egen fri vilje.

Matteus 25:14–29; Moroni 7:15–19; Lære og pakter 58:27–28

Fører mine valg meg mot varig lykke?

Stevnemøter

Dyd elsker dyd, lys klynger seg til lys. Lære og pakter 88:40



Et stevнемøte er en planlagt aktivitet for at en ung mann og en ung kvinne skal lære å kjenne hverandre bedre. I kulturer der det er akseptabelt å ha stevнемøter, kan disse bidra til at du lærer å praktisere sosiale ferdigheter, utvikler vennskap, har sunn moro og til slutt finner en evig ledsager.

Du skulle ikke ha stevнемøter før du er minst 16 år. Når du begynner å ha stevнемøter, gå sammen med ett eller flere andre par. Unngå å ha hyppige stevнемøter med samme person. Å innlede seriøse forhold for tidlig i livet kan begrense det antall andre personer du møter, og vil også kunne føre til umoral. La dine foreldre bli kjent med dem du går ut med.

Velg å bare ha stevнемøter med personer som har høye moralnormer og som du kan fastholde dine egne normer sammen med. Husk at en ung mann og en ung kvinne som går ut sammen, har ansvar for å beskytte hverandres ære og dyd.

Planlegg aktiviteter på stevнемøter som er trygge, positive og rimelige, og som vil hjelpe dere å bli kjent med hverandre. Gå bare til steder der dere kan beholde deres normer og holde dere nær til Ånden.



Unge menn tar vanligvis initiativ til å be om og planlegge stevnemøter. Vær alltid vennlig og respektfull når du ber om et stevnemøte eller når du godtar eller avslår det. Vær høflig når du lytter til andre og gir uttrykk for dine egne følelser når dere er ute sammen.

Når du trer inn i de voksnes rekker, lar du stevnemøter og ekteskap få høy prioritet. Søk etter en ledsager som er verdig til å dra til templet for å bli beseget til deg for tid og all evighet. Å gifte seg i templet og stifte en evig familie er vesentlig i Guds plan for lykke.

1 Korinterbrev 11:11; Lære og pakter 46:33

Hva kan jeg gjøre for å øve god innflytelse på dem jeg går ut sammen med?

Påkledning og fremtreden

Vet dere ikke at dere er Guds tempel, og at Guds ånd bor i dere? ... Guds tempel er hellig, og det er dere. 1 Korinterbrev 3:16–17



Kroppen din er hellig. Respekter den, og tilsmuss den ikke på noen måte. Ved din påkledning og opptreden kan du vise at du forstår hvor dyrebart ditt legeme er. Du kan vise at du er en Jesu Kristi disippel og at du elsker ham.

Guds profeter har stadig rådet Guds barn til å kle seg anstendig. Når du er velstelt og anstendig kledd, innbyr du Ånden til å være hos deg, og du kan øve god innflytelse på andre. Din påkledning og personlige pleie påvirker din og andres handlinger.

Senk aldri dine normer for påkledning. Bruk ikke en spesiell anledning som unnskyldning til å være uanstendig. Når du kler deg usømmelig, sender du et budskap som er i strid med din identitet som en Guds sønn eller datter. Du sender også et budskap om at du bruker kroppen din for å få oppmerksomhet og anerkjennelse.



Uanstendig påkledning innbefatter alle plagg som er tettsittende, gjennomsiktige eller avslørende på noen måte. Unge kvinner skulle unngå korte shorts og korte skjørt, overdeler som ikke dekker maven, og klær som ikke dekker skuldrene eller har dyp utringning foran eller bak. Unge menn skulle også være anstendige i sin fremtreden. Unge menn og unge kvinner skulle være velstelte og rene, og unngå å være ekstreme eller upassende uformelle når det gjelder klær, frisyre og fremtreden. De skulle velge passende anstendig påkledning når de deltar i idrett. Verdens moter forandres, men Herrens normer vil ikke forandres.

Skjem ikke kroppen med tatoveringer eller piercing. Unge kvinner, hvis dere ønsker å ha hull i ørene, bruk bare ett par øreringer.

Vis respekt for Herren og deg selv ved å kle deg passende til Kirkens møter og aktiviteter. Dette er spesielt viktig når du er

tilstede på nadverdsmøter. Unge menn skulle vise verdighet i sin påkledning når de forretter nadverdens ordinans.

Hvis du er usikker på hva som er passende påkledning, kan du studere profetenes ord, be om veiledning og be dine foreldre eller ledere om hjelp. Dine antrekk og din oppførsel nå vil bidra til å forberede deg til den dagen du vil reise til templet for å inngå hellige pakter med Gud. Spør deg selv: «Ville jeg føle meg vel med mitt utseende hvis jeg var i Herrens nærhet?»

1 Mosebok 1:27; Alma 1:27

Hvordan påvirker mitt vitnesbyrd om evangeliet mitt valg av klær?

Utdannelse

Hvilket som helst intelligent prinsipp vi tilegner oss i dette liv, vil være med oss i oppstandelsen. Lære og pakter 130:18



Utdannelse er en viktig del av vår himmelske Faders plan for å hjelpe deg å bli mer lik Ham. Han ønsker at du skal lære opp ditt sinn og forbedre dine ferdigheter og talenter, din evne til å utføre dine ansvarsoppgaver bra og til å verdsette livet.

Utdannelsen din vil være verdifull for deg i jordelivet og i livet heretter.

Utdannelse vil forberede deg til større tjeneste i verden og i Kirken. Den vil hjelpe deg til bedre å kunne forsørge deg selv, din familie og mennesker i nød. Den vil også hjelpe deg å være en klok rådgiver og ledsager for din fremtidige ektefelle og en velorientert og effektiv lærer for dine fremtidige barn.

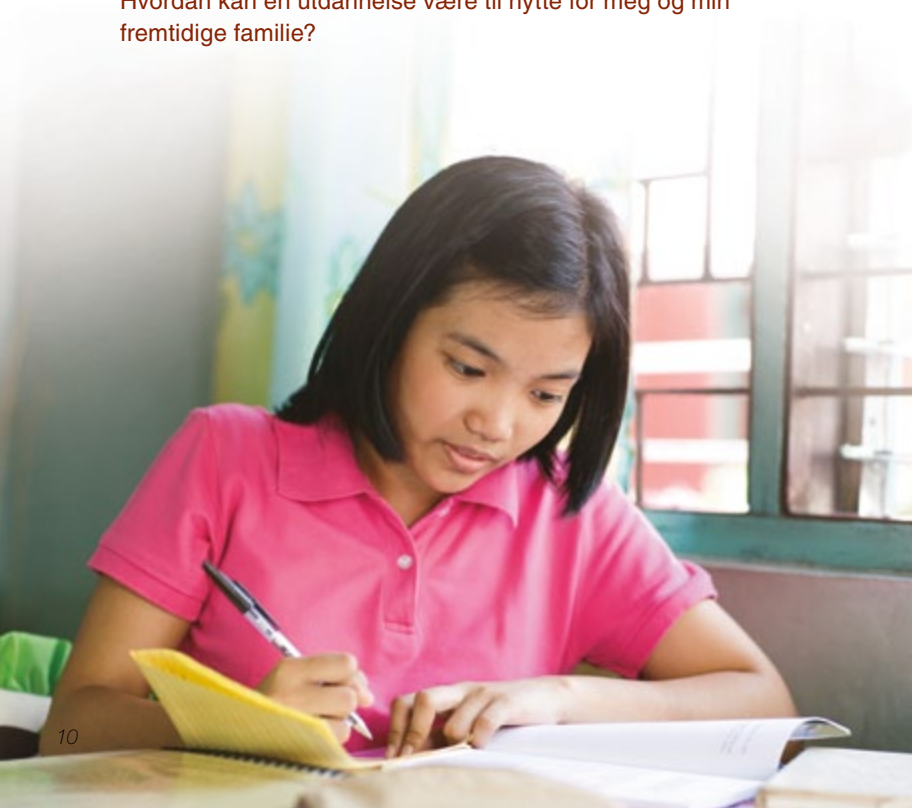
Utdannelse er en investering som gir store avkastninger og vil åpne dører til muligheter som ellers kunne være stengt for deg. Planlegg nå å skaffe deg en utdanning. Vær villig til å arbeide flittig og ofre noe om nødvendig. Fortell din familie, dine venner og ledere om dine mål for utdanning, slik at de kan støtte og oppmuntre deg.

Vær entusiastisk når det gjelder å lære gjennom hele livet. Finn glede i å fortsette å lære og i å utvide dine interesser. Velg å ta aktivt del i de læremulighetene som er tilgjengelige for deg.

Din utdanning skulle innbefatte åndelig lærdom. Studer Skriftene og ordene fra profeter i de siste dager. Delta i Seminar og Institutt. Fortsett gjennom hele livet å lære om vår himmelske Faders plan. Denne åndelige lærdom vil hjelpe deg å finne svar på livets utfordringer og vil innby Den hellige ånd til å være din ledsager.

Alma 37:35; Lære og pakter 88:77–80

Hvordan kan en utdanning være til nytte for meg og min fremtidige familie?



Underholdning og media

Vi trakter etter alt som er dydig, skjønt, prisverdig og godt. 13. trosartikkel

Du lever i en tid med fantastiske teknologiske muligheter som gir deg lett adgang til en mengde medier, som Internett, mobile enheter, videospill, TV, filmer, musikk, bøker og tidsskrifter. Den informasjon og underholdning disse medier gir, kan styrke din evne til å lære, kommunisere og bli en kraft til det gode i verden. Men enkelte former for informasjon og underholdning kan lede deg bort fra en god livsførsel. Velg klokt når du bruker media, for alt du leser, lytter til eller ser på påvirker deg. Velg bare medier som virker oppløftende.

Satan bruker media til å bedra deg ved å få det som er galt og ondt, til å synes normalt, humoristisk eller spennende. Han prøver å villed deg til å tro at å bryte Guds bud er akseptabelt, og at det ikke har noen negative konsekvenser for deg eller andre. Vær ikke med på, se ikke på og delta ikke i noe som på noen måte er vulgært, umoralsk, voldelig eller pornografisk. Ta ikke del i noe som fremstiller umoral eller vold som akseptabelt. Ha mot til å forlate en kino, endre musikken eller slå av datamaskin, fjernsyn eller en mobil enhet hvis det du ser eller hører jager bort Ånden.

Pornografi i enhver form er spesielt farlig og vanedannende. Noe som kanskje begynner som et uventet bilde eller en nysgjerrig utforskning, kan bli en ødeleggende vane. Bruk av

pornografi er en alvorlig synd og kan føre til annen seksuell overtredelse. Unngå pornografi for enhver pris. Den er en gift som svekker din selvkontroll, nedbryter din følelse av egenverd og endrer ditt syn på andre. Den fører til at du mister Åndens veiledning og kan skade din evne til å ha et normalt forhold til andre, spesielt til din fremtidige ektefelle. Den begrenser din evne til å føle ekte kjærlighet. Hvis du kommer bort i pornografi, så snu deg straks bort fra det.

Hvis du er involvert i pornografi, slutt med det nå. Søk den hjelp du trenger. Dine foreldre og din biskop kan hjelpe deg å ta de nødvendige skritt for å omvende deg og kvitte deg med denne ødeleggende vanen.

Pass på at din bruk av media ikke sløver din følsomhet for Ånden eller forstyrrer ditt personlige forhold til andre. Å tilbringe lange stunder med å bruke Internett eller en mobil enhet, med å spille videospill eller se på fjernsyn eller andre medier, kan hindre deg i verdifull omgang med andre personer.

Pass på at din bruk av sosiale medier ikke går ut over den tid du tilbringer med din familie og dine venner.

Vokt din egen og andres sikkerhet ved å være svært nøye med personlig informasjon og personlige bilder du deler med andre gjennom teknologi. Kommuniser ikke noe via Internett eller tekstmeldinger som ville være upassende å meddele personlig. Rett deg etter lovene som gjelder for å dele musikk, filmer og annet med opphavsrett.

Hvis du er usikker på hvorvidt noe er passende å se på eller lytte til, kan du snakke med dine foreldre og andre voksne ledere. Den hellige ånd vil gi deg styrke til å ta riktige valg.

Moroni 10:30; Lære og pakter 121:45

Hvordan påvirker mitt valg av medier mine tanker og handlinger?



Familie

Familien er forordnet av Gud. Ekteskap mellom mann og kvinne er helt avgjørende for hans evige plan... Lykke i familien oppnås med størst sannsynlighet når den er grunnlagt på vår Herre Jesu Kristi læresetninger. «Familien – En erklæring til verden»

Å tilhøre en familie er en stor velsignelse. Din familie kan gi deg fellesskap og lykke, hjelpe deg å lære riktige prinsipper i en kjærlig atmosfære og forberede deg til evig liv.

Sterke familier krever innsats. Din familie vil bli velsignet når du gjør din del for å styrke den. Vær munter og glad, hjelpsom og omtenksum overfor familiemedlemmer. Mange problemer i hjemmet skyldes at familiemedlemmer snakker og opptrer egoistisk eller uvennlig. Søk å være en fredsstifter fremfor å erte, slåss og krangle. Vis dine familiemedlemmer kjærlighet hver dag. Bær vitnesbyrd for din familie gjennom ord og gjerninger. Ditt rettferdige eksempel kan utgjøre en forskjell når det gjelder å styrke familien.

Hedre dine foreldre ved å vise dem kjærlighet og respekt. Vær lydige mot dem når de leder deg i rettferdighet. Hjelp villig til hjemme. Delta i sunne familieaktiviteter og tradisjoner. Ta del sammen med familien i familiebønn, familiens skriftstudium og familiens hjemmeaften. Å holde disse budene styrker og fore-

ner familier. Be og studer Skriftene selv, hvis din familie ikke gjør disse tingene sammen. Ditt eksempel kan oppmuntre din familie til å slutte seg til deg.

Styrk forholdet til brødrene og søstrene dine. De kan bli dine nærmeste venner. Støtt dem i deres interesser, og hjelp dem med problemer de måtte stå overfor.

Gud ønsker at alle hans barn kommer til verden som en del av en evig familie med en mor og far som elsker og har omsorg for hverandre og sine barn. Hvis du ikke opplever dette, skal du være tålmodig og fortsette å leve rettferdig. Se etter verdige forbilder. Forbered deg nå til å fylle dine guddommelige roller som ektemann eller hustru og som far eller mor. Forplikt deg til å gifte deg i templet og stifte din egen evige familie.

Efesebrevet 6:1–3; Mosiah 4:14–15

Hvor følsom er jeg for mine familiemedlemmers behov og ønsker?



Venner

Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg. Matteus 25:40



Alle trenger gode og sanne venner. De vil være en stor styrke og velsignelse for deg. De vil i påvirke dine tanker og handlinger, og også være med på å bestemme hvem du skal bli. De vil hjelpe deg å bli et bedre menneske og vil gjøre det lettere for deg å etterleve Jesu Kristi evangelium. Velg venner med de samme normer som du har, så dere kan styrke og oppmuntre hverandre til å etterleve høye normer.

For å ha gode venner må du være en god venn. Vis ekte interesse for andre, smil og la dem forstå at du bryr deg om dem. Behandle alle med vennlighet og respekt, og avstå fra å dømme og kritisere dem du er sammen med. Delta ikke i noen form for mobbing. Gå spesielt inn for å være venn for noen som er sjenerte eller ensomme, har spesielle behov eller ikke føler seg inkludert.

Når du søker å være en venn for andre, må du ikke gå på akkord med dine normer. Hvis dine venner oppfordrer deg til å gjøre noe som er galt, må du stå frem for det som er rett, selv om du må stå alene. Du trenger kanskje å finne andre venner som vil støtte deg i å holde budene. Søk Den hellige ånds veiledning når du gjør disse valgene.



Når du gjør ditt ytterste for å etterleve evangeliet, vil du oppmuntre dine venner til å gjøre det samme. Vær et eksempel ved å holde budene, delta i Kirkens aktiviteter, forberede deg til å tjene Herren gjennom hele livet og alltid være verdig til å komme til templet.

Inviter venner med en annen tro til Kirkens møter og aktiviteter. Hjelp dem å føle seg velkommen og inkludert. Mange har sluttet seg til Kirken på grunn av sine venners eksempel og fellesskapet med dem. Anstrem deg også spesielt for å ta deg av nye konvertitter og mindre aktive medlemmer.

1 Timoteus 4:12; Alma 17:1–2

Hva slags venn er jeg?

Takknemlighet

Og den som mottar alle ting med takknemlighet, skal bli forherliget. Lære og pakter 78:19



Herren ønsker at du skal ha en takknemlig ånd i alt du gjør og sier. Ha alltid en takknemlig holdning, da vil du ha større lykke og føle deg mer tilfreds i livet. Takknemlighet vil gjøre at du vender deg til Herren, og det vil hjelpe deg å forstå hans innflytelse og velsignelser i livet. Selv når du har det aller vanskeligst, kan du finne mye å være takknemlig for. Dette vil styrke og velsigne deg.

Når du holder bønn, så åpne ditt hjerte for din Fader i himmelen i takk for velsignelsene du har mottatt. Takk ham for hans godhet, for familien din, for venner, for ledere og lærere, for evangeliet og for hans Sønn, Jesus Kristus.

Du kan også vise takknemlighet til Herren ved din livsførsel. Når du holder hans bud og tjener andre, viser du at du elsker ham og er takknemlig mot ham. Uttrykk din takknemlighet overfor andre for de mange måter de velsigner ditt liv på.

Lukas 17:12–19; Alma 34:38

Hvordan kan jeg gi uttrykk for oppriktig takknemlighet for mine velsignelser?

Ærlighet og integritet

Du skal ikke stjele. Du skal ikke si falskt vitnesbyrd. 2 Mosebok 20:15–16

Vær ærlig mot deg selv, andre og Herren til enhver tid. Å være ærlig betyr å velge å ikke lyve, stjele, jukse eller bedra på noen måte. Når du er ærlig, bygger du opp en karakterstyrke som vil gjøre deg skikket til verdifull tjeneste for Gud og andre. Du vil bli velsignet med fred i sinnet og selvrespekt. Herren vil stole på deg, og du vil være verdig til å gå inn i hans hellige templer.

Uærlighet skader deg og også andre. Hvis du lyver, stjeler, nasker eller jukser, skader du din ånd og ditt forhold til andre. Å være ærlig gir deg større muligheter i fremtiden og større evne til å bli ledet av Den hellige ånd. Vær ærlig på skolen. Velg å ikke jukse på noen måte. Vær ærlig i ditt arbeid, og gi full ytelse for lønnen du får. Ikke rasjonaliser og si at det er akseptabelt å være uærlig, selv om andre kan mene at det ikke spiller noen rolle.

Integritet er nært forbundet med ærlighet. Integritet betyr at man til enhver tid tenker og gjør det som er riktig, uansett konsekvenser. Når man har integritet, er man villig til å etterleve sine normer og sin tro selv om ingen iakttar en. Velg å leve slik at dine tanker og din oppførsel alltid er i harmoni med evangeliet.

Alma 27:27; 53:20

Er jeg ærlig i alle mine samtaler og handlinger?

Språk

La ikke råttent snakk gå ut fra deres munn, men god tale. Efeserne 4:29



Hvordan du kommuniserer med andre, skulle gjenspeile hvem du er som en Guds sønn eller datter. Et rent og intelligent språk vitner om et oppvakt og sunt sinn. Pent språk som oppløfter, oppmuntrer og viser respekt for andre, innbyr Ånden til å være med deg. Våre ord, i likhet med våre handlinger, skulle være fylt av tro, håp og nestekjærlighet.

Velg venner som fører et pent språk. Hjelp andre å forbedre sitt språk ved ditt eksempel. Vær villig til å forlate andre på en høflig måte eller skifte samtaleemne når de fører et upassende språk.

Snakk vennlig og positivt om andre. Velg å ikke fornærme eller ydmyke andre, ikke engang for spøk. Unngå all slags sladder, og unngå å snakke i sinne. Når du fristes til å si noe grovt eller sårende, skal du la det være usagt.

Bruk alltid Guds og Jesu Kristi navn med ærbødighet og respekt. Å misbruke Guddommens navn er en synd. Når du ber, skal du henvende deg til din Fader i himmelen med et ærbødig språk som viser respekt. Frelseren brukte et slikt respektfullt språk i Herrens bønn (se *Matteus 6:9–12*).



Bruk ikke banneord, vulgære eller grove ord eller fakter, og fortell ikke vitser eller historier om umoralske handlinger. Disse ting krenker Gud og andre.

Husk at disse normene for språket du bruker, gjelder alle former for kommunikasjon, inkludert tekstmeldinger på mobiltelefon eller kommunikasjon på Internett.

Hvis du har blitt vant til å bruke et språk som ikke er i harmoni med disse normene – som å banne, latterliggjøre, baksnakke eller snakke i sinne til andre – kan du forandre deg. Be Herren om hjelp. Be familie og venner støtte deg i ditt ønske om å bruke pent språk.

2 Mosebok 20: 7; Jakobs brev 3:2–13; Mosiah 4:30

Hva forteller ordene jeg sier, om meg?

Musikk og dans

Pris Herren med sang, med musikk, med dans. Lære og pakter 136:28



Musikk kan berike ditt liv. Den kan oppbygge og inspirere deg og hjelpe deg å komme nærmere vår himmelske Fader. Musikk påvirker sterkt ditt sinn, din ånd og oppførsel.

Velg med omhu den musikken du lytter til. Legg merke til hva du føler mens du lytter til den. Noe musikk kan formidle dårlige og destruktive budskap. Lytt ikke til musikk som oppmuntrer til umoral eller forherliger vold gjennom tekst, rytme eller intensitet. Lytt ikke til musikk som har vulgær eller støtende tekst eller som fremmer ond praksis. Slik musikk kan svekke din åndelige følsomhet.

Lær salmene og syng dem. Salmer kan oppløfte din ånd, motivere deg til gode gjerninger og hjelpe deg å stå imot den ondes fristelser.

Vær høflig mot dem som omgir deg, når du lytter til musikk. Ha et rimelig volum på musikken din, og ta ut øretelefonene når andre snakker til deg eller ønsker at du skal delta i deres aktiviteter. Husk at Ånden taler med en mild, lav røst. Hvis du konstant lytter til musikk, får du kanskje ikke den rolige tiden du trenger for å tenke, føle og motta åndelig veiledning.



Dans kan være moro og gi deg anledning til å treffe nye mennesker. Men dans kan også misbrukes. Når du danser, så unngå tett kroppskontakt med partneren. Bruk ikke kroppsstillinger eller bevegelser som antyder seksuell eller voldelig adferd eller som på annen måte er upassende.

Gå bare på dansetilstelninger der antrekk, personlig fremtreden, lys, tekster, musikk og underholdning bidrar til en sunn atmosfære der Ånden kan være tilstede.

Lære og pakter 25:12

Innbyr den musikken jeg lytter til, Ånden?



Fysisk og følelsemessig sunnhet

Og alle hellige som husker å holde og etterleve det som her er sagt... skal få helse i sin navle og marg i sine ben, og skal finne visdom og kunnskapens store skatter. Lære og pakter 89:18–19

Ditt legeme er et tempel, en gave fra Gud. Du vil bli velsignet når du tar vare på kroppen din. Velg å etterleve Visdomsordet (se *L&P* 89). Når du adlyder denne loven, vil du holde deg fri for skadelig avhengighet og ha kontroll over livet ditt. Du blir velsignet med en sunn kropp, et våkent sinn og Den hellige ånds veiledning. Du vil være beredt til å tjene Herren. La aldri Satan eller andre narre deg til å tro at å bryte Visdomsordet vil gjøre deg lykkeligere, mer populær eller mer tiltrekkende.

For å ta vare på kroppen skal du spise næringsrik mat, mosjonere regelmessig og sørge for å få nok søvn. Praktiser riktig balanse og måtehold i alt som har med din fysiske helse å gjøre. Unngå også et ekstremt kosthold som kan føre til spiseforstyrrelser. Skad ikke kroppen din bevisst. Unngå farlige aktiviteter som kan utsette kroppen for alvorlige skader.

Drick ikke kaffe eller te. Bruk aldri tobakksprodukter eller noen form for alkohol. De er vanedannende og skadelige for kropp og ånd. Hvis du er påvirket av alkohol, svekkes din dømmekraft og selvkontroll. Å drikke kan føre til alkoholisme, som ødelegger enkeltpersoner og familier.

Unngå alle slags drikker, stoffer, kjemikalier eller farlige fremgangsmåter for å bli «høy» eller fremkalle annen kunstig effekt som kan skade din kropp eller ditt sinn. Dette omfatter bl.a. marihuana, sterke narkotika, reseptbelagte eller reseptfrie medikamenter som misbrukes, og husholdningskjemikalier. Bruk av disse stoffene kan føre til avhengighet og kan ødelegge ditt sinn og din kropp.



Avhengighet skader deg fysisk, mentalt, følelsesmessig og åndelig. De skader forholdet til familie og venner, og får deg til å føle deg mindre verdifull. De begrenser din evne til å treffe egne valg. Søk hjelp hos dine foreldre og din biskop nå hvis du strever med noen slags avhengighet.

Din følelsesmessige helse er også viktig og kan påvirke ditt åndelige og fysiske velbefinnende. Skuffelser og at man en gang iblant føler seg trist, er en del av livet på jorden. Men hvis du i lang tid føler deg trist, synes alt er håpløst, har angst eller depresjon, må du snakke med dine foreldre og din biskop og søke hjelp.

I alt som har med ditt liv å gjøre, må du søke gode løsninger på problemer. Gjør alt du kan for å beskytte din fysiske og følelsesmessige helse, så du kan oppnå dine guddommelige muligheter som en Guds sønn eller datter.

Daniel 1:3–20; Alma 53:20

Hva gjør jeg hver dag for å ta vare på kroppen min?



Omvendelse

Ved dette kan dere vite om et menneske omvender seg fra sine synder – se, han vil bekjenne dem og avstå fra dem. Lære og pakter 58:43



Frelseren led for våre synder og ga sitt liv for oss. Dette store offeret kalles forsoningen. Takket være forsoningen kan du få tilgivelse og bli rensset fra dine synder på betingelse av at du omvender deg.

Omvendelse er mye mer enn bare å erkjenne at du har gjort noe galt. Det er en forandring i sinn og hjerte. Det innebærer å vende seg bort fra synd og å be Gud om tilgivelse. Motivet er kjærlighet til Gud og

et oppriktig ønske om å adlyde hans bud.

Satan vil ha deg til å tro at du ikke kan omvende deg, men det er absolutt ikke tilfelle. Frelseren har lovet at du skal få tilgivelse hvis du ydmyker deg og gjør det som omvendelse krever. Jo snarere du omvender deg hvis du har syndet, desto snarere begynner du å søke veien tilbake og finner den fred og glede som tilgivelse gir. Hvis du utsetter å omvende deg, kan du gå glipp av velsignelser, anledninger og åndelig veiledning. Du kan også bli mer fanget inn i syndig adferd, noe som gjør det vanskeligere å finne veien tilbake.



Noen bryter Guds bud med vitende og vilje, og planlegger å omvende seg senere, som for eksempel før de reiser til templet eller på misjon. Slik bevisst synd er et hån mot Frelserens forsoning.

For å omvende deg må du bekjenne dine synder for Herren. Deretter må du søke tilgivelse av dem du har krenket, og så langt som mulig gjøre godt igjen det du har skadet ved dine handlinger. Søk hjelp og råd hos dine foreldre når du går inn for å omvende deg. Alvorlige synder, som seksuell overtredelse eller bruk av pornografi, trenger du å bekjenne for biskopen. Vær fullstendig ærlig mot ham. Han vil hjelpe deg å omvende deg. Hvis du lurer på hva du trenger å drøfte med biskopen, kan du snakke med dine foreldre eller med ham.

Når du gjør det som er nødvendig for å omvende deg og bli tilgitt, vil du selv kjenne forsoningens kraft og hvilken kjærlighet Gud har til deg. Du vil føle den Herre Jesu Kristi fred, som vil gi deg stor styrke, og du vil bli ham mer lik.

Alma 36:6–24; Lære og pakter 58:42; 88:86

Hvordan kan jeg bringe forsoningens kraft inn i mitt liv?

Helligholdelse av sabbatsdagen

Kom hviledagen i hu, så du holder den hellig! 2 Mosebok 20:8.



Herren har gitt deg sabbaten til ditt eget beste og har bedt deg holde den hellig.

Å helligholde sabbatsdagen innebærer å være tilstede på Kirkens møter. Gå på nadverdsmøtet forberedt til å tilbe Herren og ta verdig del i nadverden. Vær ærbødig og villig til å lære under nadverdsmøtet. Avstå fra aktiviteter som kan forstyrre deg eller andre under dette hellige møtet. Vær presis til møtene. Når du gjør alt dette,

innbyr du Herrens ånd til å være med deg.

Forbered deg gjennom uken, slik at du kan holde av søndagen til de mange oppløftende aktiviteter som er passende for sabbatsdagen. Slike aktiviteter omfatter å tilbringe rolig tid sammen med familien, studere evangeliet, utføre kall og ansvarsoppgaver i Kirken, tjene andre, skrive brev, skrive i dagboken din og gjøre slektshistorisk arbeid. Din oppførsel og påkledning på sabbaten skulle vise respekt for Herren og hans hellige dag.

Søndag er ikke en dag for å shoppe eller delta i organiserte fritidsaktiviteter eller sportsbegivenheter. Ikke søk underholdning



eller gjør innkjøp på denne dagen. La andre vite hvilke normer du har, så de kan støtte deg. Når du søker arbeid, så fortell din eventuelle arbeidsgiver at du ønsker å være tilstede på søndagsmøtene og helligholde sabbatsdagen. Så sant det er mulig, velg en jobb som ikke medfører at du må arbeide på søndager.

Ved å helligholde sabbatsdagen vil du komme nærmere Herren og din familie. Det vil gi deg et evig perspektiv og åndelig styrke.

Jesaja 58:13–14; Lære og pakter 59:9–13

Hva mer kan jeg gjøre for å helligholde sabbatsdagen?

Tjeneste

Når dere er i deres medmeneskers tjeneste, er dere jo i deres Guds tjeneste. Mosiah 2:17



Å gjøre tjeneste for andre er et viktig kjennetegn på en Jesu Kristi disippel. En disippel er villig til å bære andres byrder og trøste dem som trenger trøst. Ofte vil vår himmelske Fader dekke andres behov gjennom deg.

Det er mange måter å tjene andre på. Noe av den viktigste tjeneste du kan gi, er den du gir i ditt eget hjem. Du kan også tjene i dine oppdrag i Kirken, på skolen og i samfunnet. Du kan gjøre tjeneste ved å utføre tempelarbeid og slektshistorisk arbeid. Du kan yte tjeneste nå ved å dele evangeliet med andre og som heltidsmisjonær i fremtiden. Den mest meningsfulle tjeneste uttrykkes i enkle, dagligdagse gode gjerninger. Søk Den hellige ånds veiledning hver dag for å få vite hvem du kan tjene og hvordan du kan hjelpe til med å dekke deres behov. Følg Frelserens eksempel når du tjener andre.

Når du vier deg selv til tjeneste for andre, vil du komme nærmere vår himmelske Fader. Du vil bli fylt av kjærlighet. Du vil lære at tjeneste og offer er måter å overvinne selviskhet på. Du



vil oppleve en glede som bare oppnås ved å yte tjeneste for Gud og andre. Dine evner vil styrkes, og du vil bli et redskap i Guds hender til å være til velsignelse for hans barn.

Lukas 10:25–37; Mosiah 18:8–9

Hvilke anledninger har jeg til å tjene andre?



Seksuell renhet

Formeringsevnenes hellige kraft [skal] utelukkende ... brukes mellom en mann og en kvinne som er lovlig viet som ekte-mann og hustru. «Familien – En erklæring til verden»

Fysisk intimitet mellom mann og hustru er vakkert og hellig, Det er forordnet av Gud for å bringe barn til verden og for å være et uttrykk for kjærlighet mellom mann og hustru. Gud har befalt at seksuell intimitet skal forbeholdes ekteskapet.

Når du er seksuelt ren, forbereder du deg til å inngå og holde hellige pakter i templet. Du forbereder deg til å bygge et sterkt ekteskap og til å bringe barn til verden som en del av en evig og kjærlig familie. Du beskytter deg selv mot den åndelige og følelsesmessige skade som følger av seksuell intimitet med noen utenfor ekteskap. Du beskytter deg også mot skadelige sykdommer. Når du holder deg seksuelt ren, får du hjelp til å ha selvillit og være virkelig lykkelig, og det forbedrer din evne til å ta gode avgjøelser nå og i fremtiden.

Herrens norm for seksuell renhet er klar og uforanderlig. Ha ikke noe seksuelt forhold før ekteskapet, og vær fullstendig trofast mot din ektefelle etter at dere er blitt gift. La ikke media, dine jevnaldrende eller andre overbevise deg om at seksuell intimitet før ekteskapet er akseptabelt. Det er det ikke. I Guds øyne er seksuelle synder ytterst alvorlige. De tilsmusser den kraft Gud har gitt oss til å skape liv. Profeten Alma sa at seksuell synd er mer alvorlig enn noen annen synd med unntak av drap eller å fornekte Den hellige ånd (se *Alma 39:5*).

Gjør aldri noe som kan føre til seksuell overtredelse. Behandle andre med respekt, ikke som bruksgjenstander for å tilfredsstille begjærlige og selviske lyster. Før ekteskapet skal du ikke delta i lidenskapelig kyssing, ligge oppå en annen eller berøre intime, hellige deler av en annens kropp, med eller uten klær på. Gjør ikke noe annet som vekker seksuelle følelser. Vekk ikke slike følelser i din egen kropp. Vær oppmerksom på Åndens tilskyndelser slik at du kan være ren og dydig. Herrens ånd vil trekke seg tilbake fra en som begår seksuell overtredelse.

Unngå situasjoner som byr på større fristelser, som sene kveldsaktiviteter eller overnatting hjemmefra eller aktiviteter der tilsyn fra voksne mangler. Ikke delta i diskusjoner eller medier som vekker seksuelle følelser. Delta ikke i noen form for pornografi. Ånden kan hjelpe deg å vite når du er i faresonen, og kan gi deg styrke til å fjerne deg fra situasjonen. Ha tro på og vær lydlig mot dine foreldres og ledes gode rettleiding og råd.

Homoseksuelle og lesbiske handlinger er en alvorlig synd. Hvis du strever med at du føler deg tiltrukket av personer av ditt eget kjønn eller blir overtalt til å delta i upassende adferd, så søk råd hos foreldrene dine og biskopen. De vil hjelpe deg.

Ofre for seksuelle overgrep er ikke skyldige i synd, og trenger ikke omvende seg. Hvis du har vært offer for overgrep, skal du vite at du er uskyldig og at Gud elsker deg. Snakk med foreldrene dine eller en annen voksen du har tillit til, og søk straks råd hos biskopen. De kan støtte deg åndelig og hjelpe deg å få den beskyttelsen og hjelpen du trenger. Helbredelsesprosessen kan ta tid. Stol på Frelseren. Han vil helbrede deg og gi deg fred.

Hvis du blir fristet til å begå noen form for seksuell overtredelse, så søk hjelp hos foreldrene dine og biskopen. Be til din Fader i himmelen, han vil hjelpe deg å stå imot fristelse og



overvinne upassende tanker og følelser. Hvis du har begått seksuelle overtredelser, så snakk med biskopen nå, og ta fatt på helbredelsesprosessen så du kan finne fred og ha Ånden fullt og helt med deg.

Forplikt deg selv til å være seksuelt ren. Oppfordre andre til å gjøre det samme ved dine ord og gjerninger.

1 Mosebok 39:1–12; Lære og pakter 38:42

Forstår jeg hvorfor seksuell renhet er vesentlig for å være virkelig lykkelig?

Tiende og offergaver


*Bær hele tienden inn i forrådshuset ...
Prøv meg på denne måten, sier Herren,
hærskarenes Gud, om jeg ikke vil åpne
himmelens luker for dere og øse ut vel-
signelser over dere i rikelig mål! Malaki 3:10*

Å velge å etterleve tiendeloven vil være en stor velsignelse gjennom hele ditt liv. Tiende er en tiendedel av din inntekt. For å komme inn i templet må du betale full tiende.

Å betale tiende er et hellig privilegium. Når du betaler tiende, viser du takknemlighet for alt som Gud har gitt deg, og gir ham tilbake en del av det du har mottatt. Tienden brukes til å bygge templer og møtehus, oversette og utgi hellig skrift, utføre misjonsarbeid og slektshistorisk arbeid, og på andre måter bygge opp Guds rike på jorden.

Din holdning er viktig når det gjelder å betale tiende. Betal den fordi du elsker Herren og tror på ham. Betal den villig og med takknemlig hjerte. Betal den først, også om du tror du ikke har penger nok til å dekke de andre behovene dine. Ved å gjøre det vil du utvikle større tro, overvinne selvishet og bli mer mottakelig for Ånden.

Avtal hvert år en tid for tiendeoppgjør med biskopen. Dette er et møte hvor du gjennomgår bidragene dine og erklærer hvorvidt det du har betalt, er full tiende eller ikke.



Etterlev fasteloven ved å faste hver måned, hvis helsen tillater det. Fastesøndag er vanligvis den første søndagen i måneden. Riktig overholdelse av fastedagen innbefatter at man ikke spiser eller drikker over to påfølgende måltider og gir et generøst fasteoffer til hjelp for de trengende. Ha et formål med fasten. Begynn og avslutt fasten med bønn, gi uttrykk for takknemlighet og be om hjelp i forbindelse med spesielle behov du eller andre har. Å faste vil øke din selvkontroll, styrke deg mot fristelser og bringe deg Herrens velsignelser.

Når du etterlever tiendeloven og fasteloven, vil Herren velsigne deg både åndelig og timelig.

Jakobs bok 2:17–19; Lære og pakter 119:3–4

Innser jeg at alt jeg har kommer fra Herren?

Arbeid og selvhjulpenhet

Du skal ikke sløse med din tid, heller ikke skal du begrave ditt talent. Lære og pakter 60:13

Arbeid er prisverdig. Ved å utvikle evnen til å arbeide vil du bidra til den verden du lever i. Dette vil gjøre at du føler større egenverd. Det vil være en velsignelse for deg og familien din, både nå og i fremtiden.

Å lære å arbeide begynner i hjemmet. Hjelp familien din ved å delta villig i arbeidet som er nødvendig i et hjem. Lær tidlig å forvalte pengene dine klokt og leve innenfor rammen av dine midler. Følg profetenes læresetninger ved å betale tiende, unngå gjeld og spare for fremtiden.

Sett deg høye mål, og vær villig til å arbeide hardt for å nå dem. Utvikle selvdisiplin, og vær pålitelig. Gjør ditt beste i kall i Kirken, i skolearbeid, i jobbsammenheng og andre gode gjøremål. Unge menn skulle være villige til å gjøre det som er nødvendig for å være forberedt til å reise på heltidsmisjon. Vår himmelske Fader har gitt deg gaver og talenter, og vet hva du er i stand til å oppnå. Søk hans hjelp og veiledning når du arbeider for å nå dine mål.

Herren har befalt at vi ikke skal sløse med tiden. Lediggang kan føre til upassende adferd, dårlige forhold til andre og til synd. En form for lediggang er å bruke altfor mye tid på aktiviteter som hindrer deg i produktivt arbeid, som bruk av Internett, videospill og TV-titting.



Sløs ikke bort tid og penger på hasardspill eller lotteri. Det er galt å delta i hasardspill eller lotteri, og det skulle ikke brukes som en form for underholdning. Det skaper avhengighet og kan føre til tapte muligheter, ruinerte liv og oppløste familier. Det er galt å tro at man kan få noe for ingenting.

En av velsignelsene ved arbeid er at man utvikler selvhjulpenhet. Når man er selvhjulpen, bruker man de velsignelsene og evnene Gud har gitt en til å ta vare på seg selv og sin familie, og finne løsninger på egne problemer. Selvhjulpenhet betyr ikke at du må være i stand til å gjøre alt på egenhånd. For å være virkelig selvhjulpen må du lære å samarbeide med andre og vende deg til Herren for å få hjelp og styrke fra ham.

Husk at Gud har et stort arbeid som du skal utrette. Han vil velsigne deg i din innsats for å utføre dette arbeidet.

2 Nephi 5:17; Lære og pakter 58:26–27

Er jeg pålitelig og villig til å gjøre det jeg sier jeg vil gjøre?

Gå frem i tro

Ved små og enkle ting utføres store ting. Alma 37:6



Normene som presenteres i dette heftet, skal hjelpe deg å gjøre riktige valg. Gjennomgå normene ofte og spør deg selv: «Lever jeg slik Herren ønsker jeg skal leve?» og «Hvordan har jeg blitt velsignet ved å rette meg etter disse normene?»

Knel hver morgen og kveld i bønn til din Fader i himmelen for å få hjelp til å bli det Herren ønsker du skal bli. Uttrykk for ham din takknemlighet og dine inderligste

ønsker. Han er kilden til all visdom. Han vil høre og besvare dine bønner.

Studér Skriftene hver dag, og anvend det du leser i ditt liv. Skriftene er en mektig kilde til personlig åpenbaring og veiledning, og styrker konstant ditt vitnesbyrd.

Anstrem deg hver dag for å være lydige. Følg normene i dette heftet, og oppmuntre andre til også å etterleve dem. Husk paktene du har inngått og som du har anledning til å fornye hver uke når du tar nadverden. Gjør ditt ytterste for å holde disse paktene. Hvis du gjør en feil, må du ikke gi opp. Din himmelske Fader elsker deg og ønsker at du skal søke hans hjelp og fortsette å forsøke.

Reis til templet når det er mulig, og føl den glede og fred man får når man arbeider i Herrens hus. Forbered deg til tempelpaktene som du vil inngå i fremtiden.

Unge menn i Det aronske prestedømme, forplikt dere til å reise på heltidsmisjon. Dette er en prestedømsplikt. Hold deg ren og verdig, og arbeid flittig for å forberede deg til å representere Herren som misjonær.

Følg profetenes læresetninger, Kirkens andre autoriteter og deres lokale ledere i alle situasjoner. De vil føre dere på stier som fører til lykke.

Vær ydmyk og villig til å lytte til Den hellige ånd og reagere på hans tilskyndelser. Sett Herrens visdom over din egen visdom.

Når du gjør det, vil Herren gjøre langt mer ut av ditt liv enn du selv kan. Han vil gi deg større muligheter, utvide din horisont og gi deg styrke. Han vil gi deg den hjelpen du trenger til å møte prøvelser og utfordringer. Du vil få et sterkere vitnesbyrd og finne sann glede når du lærer å kjenne din Fader i himmelen og hans Sønn, Jesus Kristus, og føler deres kjærlighet til deg.

2 Nephi 31:16–21

Budene

De to store bud

1. Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand. Dette er det største og første bud.
2. Men et annet er like stort: Du skal elske din neste som deg selv. På disse to bud hviler hele loven og profetene.

Matteus 22:37–40

De ti bud

1. Du skal ikke ha andre guder foruten meg.
2. Du skal ikke gjøre deg noe utskåret bilde ...
3. Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn ...
4. Kom hviledagen i hu, så du holder den hellig! ...
5. Hedre din far og din mor ...
6. Du skal ikke slå i hjel.
7. Du skal ikke drive hor.
8. Du skal ikke stjele.
9. Du skal ikke si falskt vitnesbyrd mot din neste.
10. Du skal ikke begjære ...

2 Mosebok 20:3–4, 7–8, 12–17

Sannelig sier jeg til
dere alle: Stå opp og
la deres lys skinne, så
deres lys kan være et
banner for nasjonene.

Lære og pakter 115:5

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

