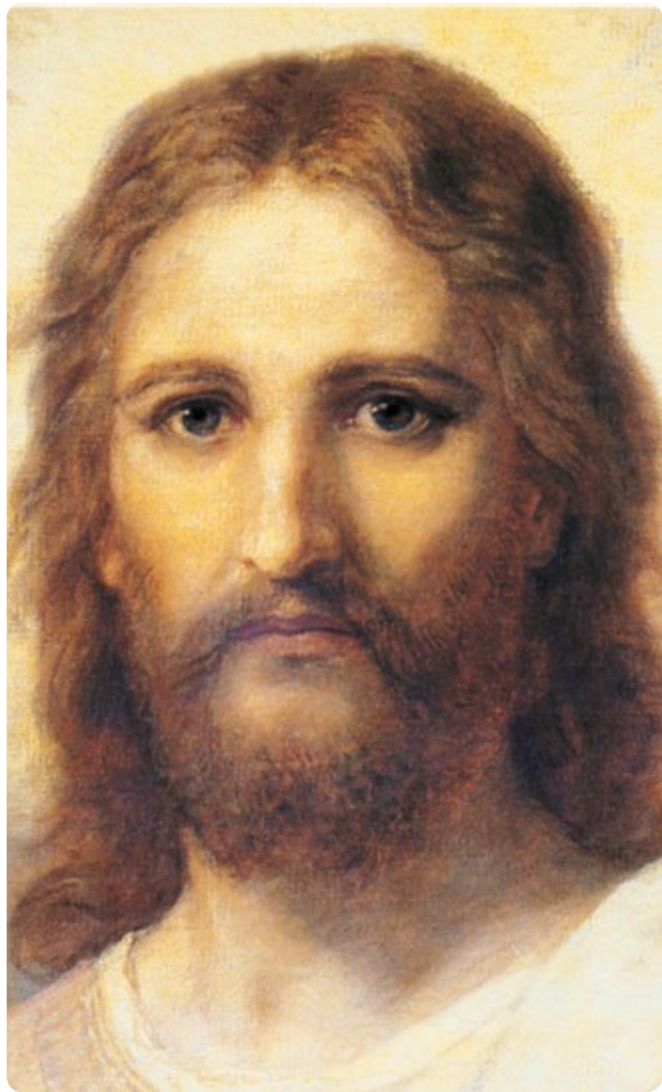


За  
укрепва-  
нето на  
младешите







# Послание към младежите от Първото Президентство

---

**СКЪПИ НАШИ МЛАДИ МЪЖЕ И ЖЕНИ**, ние имаме голямо доверие във вас. Вие сте обични синове и дъщери на Бог и Той се грижи за вас. Вие сте дошли на света в това време на големи възможности, както и на големи предизвикателства. Стандартите в тази брошура ще ви помогнат във важните избори, които правите сега и които ви предстои да правите в бъдеще. Обещаваме ви, че доколкото спазвате сключените завети и следвате тези стандарти, ще бъдете благословени със спътничеството на Светия Дух, вашата вяра и свидетелство ще стават по-силни и вие ще се радвате на все повече щастие.

Във всичко, което вършите, останете съсредоточени върху храма. В храма ще получите най-големите от всички Господни благословии, включително брак за време и за цялата вечност. Като спазвате стандартите в тази брошура, това ще ви помогне да бъдете достойни да посещавате храма, където можете да изпълнявате свещени обреди за своите предци сега и да сключите важни завети за себе си в бъдеще.

---

Нашият Отец в Небесата ви е гласувал голямо доверие. Той има работа за вас. Търсете в молитва напътствието Му и се съветвайте с вашите родители и ръководители. Решенията, които ще вземете сега, ще определят курса за повечето от нещата, които ще последват в земния ви живот и във вечността.

Ние свидетелстваме, че Бог е жив. Горещата ни молитва е да останете постоянни и доблестни през целия си живот и да уповавате на Спасителя и Неговите обещания. Като правите това, ще оказвате положително влияние, като помагате в изграждането на царството Божие и подготвяте света за Второто пришествие на Спасителя.

## Първото Президентство

Вратите на храма Солт Лейк



Публикувано от  
Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни  
Солт Лейк Сити, Юта

© 2001, 2011 на Intellectual Reserve, Inc.  
Всички права запазени.  
Отпечатано в САЩ

Одобрено на английски: 9/11  
Одобрено за превод: 9/11  
Превод на *For the Strength of Youth*  
Bulgarian  
09403 112

# Съдържание

Свободен избор и отговорност . . . . .	2
Излизане на срещи . . . . .	4
Облекло и външен вид . . . . .	6
Образование . . . . .	9
Забавления и информационни средства . . . . .	11
Семейство . . . . .	14
Приятели . . . . .	16
Благодарност . . . . .	18
Честност и почтеност . . . . .	19
Език . . . . .	20
Музика и танци . . . . .	22
Физическо и емоционално здраве . . . . .	25
Покаяние . . . . .	28
Спазване на Господния ден . . . . .	30
Служба . . . . .	32
Сексуална чистота . . . . .	35
Десятък и дарения . . . . .	38
Труд и разчитане на собствените сили . . . . .	40
Напредвайте с вяра . . . . .	42
Приложение . . . . .	44

# Свободен избор И ОТГОВОРНОСТ

*Затова човеците ... са свободни да изберат свобода и вечен живот чрез Великия Ходатай на всички човеци, или да изберат пленничество и смърт. 2 Непфи 2:27*

Небесният Отец ви е дал свобода на избор, способността да избирате доброто вместо злото и да действате сами за себе си. Редом с дара на живота, правото да ръководим живота си е най-големият Божий дар на човека. Докато сте тук на земята, вие сте изпитвани, за да се види дали ще използвате своето право на избор, за да покажете любовта си към Бог, като спазвате Неговите заповеди. Светият Дух може да ви напътства в това праведно да използвате свободата си на избор.

Вие сте отговорни за изборите, които правите. Бог не ви забравя и ще ви помага да правите добри избори, дори ако семейството и приятелите ви използват своята свобода на избор по начини, които не са правилни. Имайте моралната смелост да стоите твърди в подчинението на Божията воля, дори ако трябва да бъдете сами. Като правите това, вие давате на другите пример, който да следват.

Макар да сте свободни да избирате своя курс на действие, не сте свободни да избирате последиците. За добро или за зло, последиците следват като естествен резултат на изборите, които правите. Някое греховно поведение може да донесе временно, светско удоволствие, но подобни избори забавят развитието ви и водят до душевна болка и окаяност. Правилните избори водят до трайно щастие и вечен живот. Помнете, истинската свобода идва от това да използвате правото си на





избор, за да изберете подчинение; загубата на свобода идва от това да изберете неподчинение.

Вие също така сте отговорни за развиването на способностите и талантите, които ви е дал Небесният Отец. Вие сте отговорни пред Него за онова, което правите със способностите си и за това как прекарвате времето си. По собствена свободна воля изберете да извършите много добри дела.

*Матей 25:14–29; Мороний 7:15–19; Учение и Завети 58:27–28*

**Дали моите избори ме водят към трайно щастие?**

# Излизане на срещи

*Добродетелта обича добродетел; светлината се придържа към СВЕТЛИНА. Учение и Завети 88:40*



Среща е планирана дейност, която позволява един млад мъж и една млада жена да се опознаят взаимно по-добре. В култури, където срещите са приемливи и допустими, те могат да ви помогнат да научите и упражнявате социални умения, да развиете приятелства, да се забавлявате по един благотворен начин и в крайна сметка да намерите вечен спътник или спътница.

Не ходете на срещи преди да сте навършили поне 16 години. Когато започнете да излизате на срещи, правете това с още една или повече двойки. Избягвайте чести срещи с един и същ човек. Развиването на сериозни връзки твърде рано в живота може да ограничи броя на други млади хора, с които се запознавате и може вероятно да доведе до неморалност. Поканете вашите родители да се запознаят с онези, с които излизате.

Избирайте да излизате на срещи само с хора, които имат високи морални стандарти и в чиято компания можете да поддържате своите стандарти. Помнете, че един млад мъж и една млада жена на среща са отговорни взаимно да защитават почтеността и добродетелността си.

Планирайте срещи, които са безопасни, позитивни, не скъпи и ще ви помагат по-добре да се опознаете взаимно. Ходете само на места, където можете да поддържате своите стандарти и да останете близо до Духа.



Обикновено инициативата да помят за среща и да я организират поемат младите мъже. Винаги бъдете мили и показвайте уважение, когато каните на среща или когато приемате или отказвате такава. Когато сте на среща, бъдете учтиви, докато слушате другите и изразявате собствените си чувства.

Когато навлезете в по-стабилна възраст, превърнете излизането на срещи и сключването на брак във висш приоритет. Търсете спътник или спътница, достойни да отидат в храма да бъдат запечатани за вас до живот и за вечни времена. Сключването на брак в храма и създаването на вечно семейство са съществени в Божия план на щастие.

*1 Коринтяните 11:11; Учение и Завети 46:33*

**Какво мога да правя, за да упражнявам праведно влияние върху хората, с които излизам на срещи?**

# Облекло и ВЪНШЕН ВИД

*Не знаете ли, че сте храм на Бога, и че Божият Дух живее във вас? ... Божият храм е СВЯТ, КОЙТО ХРАМ СТЕ ВИЕ. 1 Коринтяните 3:16–17*



Тялото ви е свещено. Уважавайте го и не го осквернявайте по никакъв начин. Чрез своето облекло и външен вид можете да покажете, че знаете колко скъпоценно е вашето тяло. Можете да покажете, че сте ученик на Исус Христос и че Го обичате.

Божиите пророци винаги са съветвали Неговите чеда да се обличат скромно. Когато сте с добър външен вид и скромно облечени, вие приканвате спътничеството на Духа и можете да окажете добро влияние върху хората около вас. Вашето

облекло и общ външен вид влияят на начина, по който постъпвате вие и околните.

Никога не снижавайте своите стандарти за облекло. Не използвайте някой специален повод като извинение да бъдете нескромни. Когато се облечете по нескромен начин, вие изпращате послание, което е противоположно на вашата идентичност като син или дъщеря на Бог. Също така изпращате послание, че използвате тялото си, за да получите внимание и одобрение.

Нескромно е всяко облекло, което е тясно, прозрачно или по какъвто и да било начин разкриващо или разголващо. Младите жени следва да избягват къси поли и панталони,



ризи, които не покриват стомаха и облекло, което не покрива раменете, или е с дълбоко деколте или изрязан гръб. Младите мъже също трябва да поддържат скромност във външния си вид. Младите мъже и младите жени следва да бъдат спретнати и чисти и да избягват крайности и неподходяща небрежност в облеклото, прическата и поведението. Когато упражняват спорт, те следва да избират скромно облекло. Модите на света ще се променят, но не и Господните стандарти.

Не обезобразявайте тялото си с татуировки или пробивания (пиърсинг). Млади жени, ако желаете ушите ви да бъдат продупчени, носете само един чифт обици.

Покажете уважение към Господ и към себе си, като се обличате подходящо за църковните събрания и дейности. Това е особено важно, когато присъствате на службите по причастието. Когато отслужват обреда на причастието, младите мъже следва да се обличат с достойнство.

Ако не сте сигурни какво е подходящо да облечете, изучавайте словата на пророците, молете се за напътствие и помолете за помощ родителите или ръководителите си. Вашето облекло

и външен вид сега ще ви помогнат да се подготвите за времето, когато ще отидете в храма да сключите свещени завети с Бог. Запитайте се, “Бих ли се чувствал удобно с моя външен вид, ако бях в присъствието на Господ?”

*Битие 1:27; Алма 1:27*

**Как моето свидетелство за Евангелието влияе на избора ми на облекло?**

# Образование

*Всяко едно качество на мъдростта, което придобием в този живот, ще възкръсне с нас при възкресението. Учение и Завети 130:18*



Образованието е важна част от плана на Небесния Отец да ви помогне да станете по-подобни Нему. Той желае да образовате своя ум и да усъвършенствате своите умения и способности, силата си да изпълнявате добре задълженията си и способността ви да оценявате живота. Образованието, което придобиете, ще ви бъде ценно по време на смъртността и в идния живот.

Образованието ще ви подготви за по-добра служба в света и в Църквата. То ще ви помогне да се грижите по-добре за себе си, за любимите ви хора и нуждаещите се. То ще ви помогне също да бъдете мъдър съветник и спътник на бъдещия си съпруг или съпруга и образован и ефикасен учител на бъдещите си деца.

Образованието е инвестиция, която носи големи награди и отваря вратите на възможности, които иначе биха били затворени за вас. Планирайте сега да получите образование. Бъдете готови да работите усърдно и да правите жертви, ако е необходимо. Споделете образователните си цели с вашето семейство, приятели и ръководители, тъй че те да могат да ви подкрепят и насърчават.

През целия си живот поддържайте отношение на ентузиазъм към образованието. Намирайте радост в това да продължавате да научавате повече и да разширявате интересите си. Изберете да участвате активно във възможностите за учене, които са на ваше разположение.

Образованието ви следва да включва духовни знания. Изучавайте Писанията и словата на живите пророци. Участвайте в Семинара и Института. Продължавайте през целия си живот да учите за плана на Небесния Отец. Това духовно познание ще ви помогне да намирате отговори на предизвикателствата на живота и ще кани спътничеството на Светия Дух.

*Алма 37:35; Учение и Завети 88: 77–80*

**Как образованието може да ползува мен и бъдещото ми семейство?**





# Забавления и информационни средства

*И ако има нещо добродетелно, хубаво или достойно за похвала, ние  
ГО ТЪРСИМ. Символът на вратата 1:13*

Вие живеете във време на удивителни технологии, които ви дават лесен достъп до голямо разнообразие от информационни средства, включително Интернет, мобилни устройства, видео игри, телевизия, филми, музика, книги и списания. Информацията и развлеченията, предоставяни чрез тези медии, може да увеличи способността ви да учите, общувате и да бъдете сила за добро в света. Обаче някои информация и развлечения могат да ви отведат встрани от праведния живот. Избирайте мъдро, когато използвате информационни средства, защото всичко, което четете, слушате или гледате, упражнява въздействие върху вас. Избирайте само информационни средства, които ви възвисяват.

Сатана използва медиите, за да ви измами, като прави онова, което е погрешно и зло, да изглежда нормално, смешно или вълнуващо. Той се опитва да ви подведе да мислите, че нарушаването на Божиите заповеди е приемливо и няма отрицателни последици за вас или другите хора. Не посещавайте, не гледайте и не участвайте в нищо, което по някакъв начин е вулгарно, неморално, свързано с насилие или порнография. Не участвайте в нищо, което по някакъв начин представя неморалността или насилието като приемливи. Имайте куража да излезете от киносалона, да промените музиката или да изключите компютъра, телевизора или мобилното устройство, ако видите или чуете нещо, което прогонва Духа.

Порнографията във всичките си форми е особено опасна и пристрастяваща. Онова, което би могло да започне като неочаквано излагане на това влияние или разглеждане от любопитство, може да стане разрушителен навик. Порнографията е сериозен грях и може да доведе до друго сексуално прегрешение. Избягвайте порнографията на всяка цена. Тя е отрова, която отслабва вашия самоконтрол, унищожава чувството ви за лична ценност и променя начина, по който гледате на другите. Кара ви да загубите напътствието на Духа и може дори да увреди способността ви да имате нормални отношения с другите, особено бъдещия ви съпруг или съпруга. Тя ограничава способността ви да чувствате истинска любов. Ако попаднете на порнография, незабавно се отвърнете от нея.

Ако сте въввлечени в порнография, спрете сега. Търсете помощта, от която се нуждаете. Вашите родители и епископ могат да ви помогнат да предприемете нужните стъпки да се покаете и освободите от този разрушителен навик.

Погрижете се използването на информационни средства от вас да не притъпява чувствителността ви към Духа, нито да пречи на личните ви отношения с другите. Прекарването на



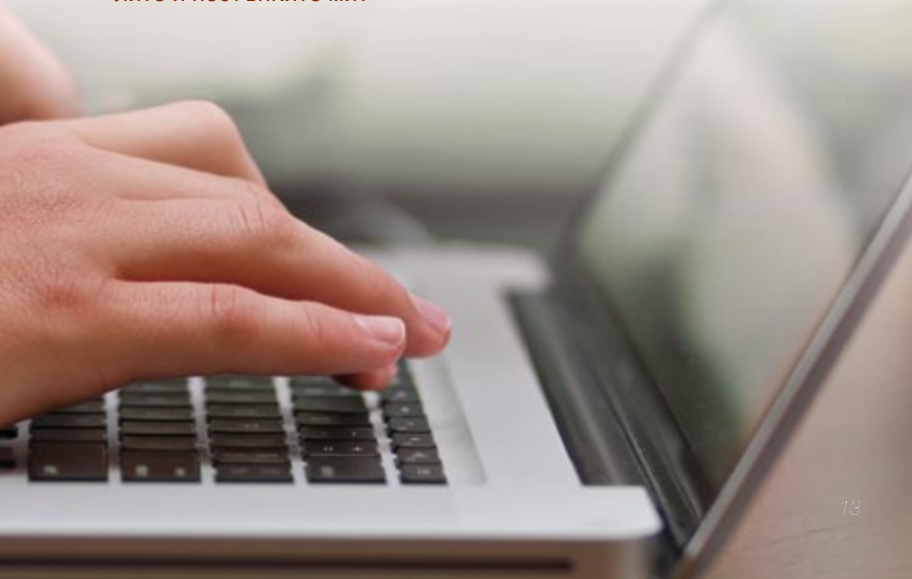
продължително време в използване на Интернет, мобилни устройства, игра на видео игри или гледане на телевизия или други информационни средства пречат ценното ви взаимодействие с други хора. Внимавайте ползването на социални мрежи да не измести прекарването на време с вашето семейство и приятели.

Пазете своята безопасност и тази на другите, като внимавате с личната информация и изображения, които споделяте чрез технически средства. Не предавайте чрез Интернет или текстови съобщения нищо, което би било неподходящо да споделите лично. Спазвайте законите, които ръководят споделянето на музика, филми и други неща, които са предмет на авторско право.

Ако не сте сигурни дали дадено нещо е подходящо за гледане или слушане, говорете със своите родители и други възрастни ръководители. Светият Дух ще ви дава сила да правите правилни избори.

*Мороний 10:30; Учение и Завети 121:45*

**Как моят избор на информационни средства влияе на мислите и постъпките ми?**



# Семейство

*Семейството е постановено от Бог. Бракът между мъжа и жената е съществен елемент в Неговия вечен план.*

*... Щастието в семейния живот е най-вероятно да се постигне, когато се гради върху ученията на Господ Исус Христос. "Семейството: прокламация към света"*

Да сте част от семейство е голяма благославия. Вашето семейство може да ви осигури среда за общуване и щастие, да ви помогне да научите правилни принципи в атмосфера на любов и да ви помогне да се подготвите за вечен живот.

Здравите семейства изискват усилие. Семейството ви ще бъде благословено, когато вършите своята част, за да го укрепвате. Бъдете весели, готови да помогнете и мили към членовете на семейството ви. Много проблеми у дома възникват от членове на семейството, които говорят и постъпват егоистично или грубо. Стремете се да бъдете по-скоро миротворци, отколкото да дразните, да се биете и да се карате. Показвайте всеки ден любов към членовете на вашето семейство. Споделяйте вашето свидетелство със семейството си чрез думи и действия. Праведният ви пример може да оказва положително влияние в укрепването на вашето семейство.

Почитайте своите родители, като им показвате любов и уважение. Подчинявайте им се, докато те ви водят в праведност. Помагайте с готовност в къщи. Участвайте в семейните дейности и традиции. Присъединявайте се към семейната молитва, семейно изучаване на Писанията и семейната домашна вечер. Спазването на тези заповеди укрепва и обединява семействата. Ако семейството ви не върши тези неща заедно,

молете се и изучавайте Писанията самостоятелно. Примерът ви може да настръчи членовете на вашето семейство да се присъединят към вас.

Укрепвайте отношенията си със своите братя и сестри. Те могат да станат вашите най-близки приятели. Подкрепяйте ги в техните интереси и им помагайте в предизвикателствата, с които могат да се сблъскат.

Бог желае всички Негови чеда да идват в света като част от едно вечно семейство с майка и баща, които обичат и се грижат един за друг и за всяко свое дете. И ако нещата при вас не са такива, бъдете търпеливи и продължавайте да живеете праведно. Търсете достойни примери за подражание. Гответе се да изпълните божествената си роля на съпруг или съпруга и на родител. Поемете ангажимент да сключите брак в храма и да създадете свое вечно семейство.

*Ефесяните 6:1–3; Мосия 4:14–15*

**Доколко проявявам чувствителност към нужните и желанията на членовете на моето семейство?**



# Приятели

*Понеже сте направили това на един от тия най-скромни Мои братя, на Мене сте го направили. Матей 25:40*



Всеки има нужда от добри и истински приятели. Те могат да бъдат голяма сила и благословия за вас. Те ще повлияят на начина, по който мислите и постъпвате и дори ще помогнат да се определи каква личност ще станете. Те ще ви помогнат да бъдете по-добър човек и по-лесно да живеете според Евангелието на Исус Христос. Избирайте приятели, които споделят вашите ценности, така че да можете взаимно да се укрепвате и насърчавате за живот според високи стандарти.

За да имате добри приятели, и вие бъдете добър приятел. Показвайте искрен интерес към другите и им дайте да разберат, че ви е грижа за тях. Отнасяйте се към всеки с доброта и уважение и се въздържайте да съдите и критикувате хората около вас. Не участвайте в никаква форма на тормоз или лошо отношение. Положете специално усилие да бъдете приятел на хората, които са срамежливи или самотни, или не се чувстват приобщени или съпричастни.

Когато се стремите да бъдете приятел с другите, не правете компромиси с вашите стандарти. Ако ваши приятели настояват да вършите неща, които са грешни, бъдете човек, който отстоява правилното, дори ако го правите сам. Може да се наложи да намерите други приятели, които ще ви подкрепят в усилията ви да спазвате заповедите. Търсете напътствието на Светия Дух, като правите тези избори.



Като се стремите да живеете според Евангелието, вие ще насърчавате приятелите си да правят същото. Давайте пример през целия си живот как се спазват заповедите, участва се в църковни дейности, готвите се да служите на Господ и оставете достойни да влезете в храма.

Канете приятели от други вероизповедания на събрания и дейности на Църквата. Помагайте им да се чувстват добре дошли и съпричастни. Много хора са станали членове на Църквата чрез примера и приобщаването от техните приятели. Също така положете специално усилие да подадете ръка на нови обърнати във вярата и на по-слабо активните.

*1 Тимотея 4:12; Алма 17:1–2*

**Що за приятел съм аз?**

# Благодарност

*Този, който приема всичко с благодарност, ще бъде прославен. Учение и Завети 78:19*



Господ желае да имате дух на благодарност във всичко, което правите и казвате. Живейте с дух на благодарност и ще имате повече щастие и удовлетворение в живота. Благодарността ще обърне сърцето ви към Господ и ще ви помага да разпознавате Неговото влияние и благословии в живота ви. Дори и в най-трудните си моменти можете да намерите много неща, за които да сте благодарни. Да правите това ще ви укрепи и благослови.

В своите молитви излейте сърцето си пред своя Отец в Небесата в благодарност за получаваните благословии. Бъдете конкретни, когато Му благодарите за Неговата доброта, за своето семейство, за приятелите, ръководителите и учителите, за Евангелието и за Неговия Син Исус Христос.

Изразете благодарност към Господ чрез начина, по който живеете. Когато спазвате заповедите Му и служите на другите, вие показвате, че Го обичате и сте Му благодарни. Изразявайте благодарността си към другите за многото начини, по които са благословили живота ви.

*Лука 17:12–19; Алма 34:38*

**Как мога да изразя искрена благодарност за моите благословии?**



# Честност и почтеност

*Не кради. Не свидетелствуй лъжли-  
во против ближния си. Исход 20:15–16*

Бъдете винаги честни със себе си, с другите и с Господ. Да бъдете честни означава да изберете да не лъжете, крадете, мамите или заблуждавате по какъвто и да е начин. Когато сте честни, вие изграждате сила на характера, която ще ви помогне да извършвате голяма служба на Бог и на другите. Ще бъдете благословени с душевен мир и самоуважение. Вие ще получите доверието на Господ и ще сте достойни да влизате в Неговите свети храмове.

Нечестността ви наранява, а също така наранява и другите. Когато лъжете, крадете, вземате от магазин без да платите или мамите, вие увреждате своя дух и взаимоотношенията си с другите хора. Да бъдете честни ще увеличи бъдещите ви възможности и способността ви да бъдете водени от Светия Дух. Бъдете честни в училище; изберете да не мамите по никакъв начин. Бъдете честни на работата си, като давате пълния обем работа срещу парите, които получавате. Не си измисляйте фалшиви оправдания, че да си нечестен е приемливо, дори и ако много хора около вас си мислят, че това няма никакво значение.

Тясно свързана с честността е почтеността. Почтеността означава винаги да мислите и вършите това, което е правилно, без значение какви са последиците. Когато притежавате почтеност, ще искате да живеете според стандартите и вярванията си дори когато никой не ви гледа. Изберете да живеете така, че вашите мисли и поведение да са винаги в хармония с Евангелието.

*Алма 27:27; 53:20*

**Дали съм честен във всичките си разговори и взаимоотношения?**

# ЕЗИК

*Никаква гнила дума да не излиза от устата ви, но онова, което е добро. Ефесяните 4:29*



Начинът, по който общувате, следва да отразява кой сте вие като син или дъщеря на Бог. Чистият и интелигентен език е признак за буден и благоразумен ум. Добрият език, който възвисява, насърчава и хвали другите хора, кани Духа да бъде с вас. Нашите думи, както и нашите дела, следва да бъдат изпълнени с вяра, надежда и милосърдие.

Избирайте приятели, които използват добър език. Помагайте на другите около вас да подобряват езика си, като им давате пример. Бъдете готови любезно да се оттеглите или да смените темата, когато другите около вас използват неподходящ език.

Говорете за другите любезно и позитивно. Изберете да не обиждате другите, нито да ги подигравате, дори на шега. Избягвайте клюки от всякакъв вид, избягвайте да говорите гневно. Когато сте изкушени да кажете сурови или нараняващи неща, нека те останат неизговорени.

Винаги използвайте имената на Бог и Исус Христос с благоговение и уважение. Злоупотребата с името на Божеството е грях. Когато се молите, обръщайте се към вашия Отец в Небесата с благоговееен и почтителен език. Спасителят използва такъв почтителен език в Господната молитва (вж. *Матей 6:9–12*).

Не използвайте скверен, вулгарен или груб език или жестове и не разказвайте шеги или истории за неморални действия. Те са оскърбителни за Бог и околните.



Помнете, че тези стандарти как да използвате езика се отнасят до всички форми на общуване, включително текстови съобщения по мобилни телефони или Интернет.

Ако сте развили навик да използвате език, който не отговаря на тези стандарти – като ругатни, подигравки, клюки или гневно говорене на другите, можете да се промените. Молете се за помощ. Помолете вашето семейство и приятели да ви подкрепят в желанието ви да използвате добър език.

*Изход 20: 7; Яковово 3:2–13; Мosisя 4:30*

**Какво говорят за мен думите, които използвам?**

# Музика и танци

*Слави Господа с пеене, с музика,  
с танцуване. Учение и Завети 136:28*



Музиката може да обогати живота ви. Тя може да ви назидава и вдъхновява и да ви доближава до Небесния Отец. Музиката има дълбоко въздействие върху вашия ум, дух и поведение.

Подбирайте внимателно музиката, която слушате. Обръщайте внимание как се чувствате, когато я слушате. Известна музика може да носи нечестиви и пагубни послания. Не слушайте музика, която насърчава неморалност или прославя насието чрез своите стихове, ритъм или

интензитет. Не слушайте музика, която използва вулгарен или неприличен език, или насърчава нечестиви прояви. Подобна музика може да притъпи духовната ви чувствителност.

Учете и пейте химните. Химните могат да възвисят духа ви, да ви подтикват към праведни постъпки и да ви помагат да устоявате на изкушенията на противника.

Когато слушате музика, бъдете вежливи с хората около вас. Поддържайте нивото на звука в границите на приличното и махайте слушалките си, когато други хора ви говорят или искат да се включите в техните дейности. Помнете, че Духът говори с един тих, мек глас. Ако постоянно слушате музика, може да нямате спокойно време, от което се нуждаете, за да мислите, чувствате и получавате духовно напътствие.

Танцуването може да бъде забавно и да предостави възможност за запознаване с нови хора. С него обаче също може да



бъде злоупотребявано. Когато танцувате, избягвайте плътния телесен контакт с партньора си. Не използвайте пози или движения, които намекват за сексуално поведение или насилие, или са неуместни по какъвто и да било друг начин.

Посещавайте само такива танци, където облеклото, външният вид, осветлението, текстовете, музиката и забавността допринасят за благотворна атмосфера, в която Духът може да присъства.

*Учение и Завети 25:12*

**Дали музиката, която слушам, кани Духа?**



# Физическо и емоционално здраве

*Всички светии, които помнят да спазват и вършат тези неща..., ще получат здраве в пъпа си и мозък в костите си, и ще намерят мъдрост и големи съкровища от познание. Учение и Завети 89:18–19*

Вашето тяло е храм, дар от Бог. Вие ще бъдете благословени, ако се грижите за вашето тяло. Изберете да се подчинявате на Словото на мъдростта (вж. У. и З. 89). Когато се подчинявате на този закон, оставате свободни от вредни пристрастявания и имате контрол над живота си. Получавате благословиите на здраво тяло, бистър ум и напътствие от Светия Дух. Ще бъдете подготвени да служите на Господ. Никога не оставайте Сатана да ви заблуди да мислите, че нарушаването на Словото на мъдростта ще ви направи по-щастливи, по-популярни или по-привлекателни.

За да се грижите за тялото си, яжте питателна храна, упражнявайте се редовно и спете достатъчно. Проявявайте уравновесеност и умереност във всички страни на физическото си здраве. Също така избягвайте крайности в диетата, които могат да доведат до хранителни разстройства. Не увреждайте преднамерено тялото си. Избягвайте опасни дейности, които излагат тялото ви на риск от сериозно нараняване.

Не пийте кафе или чай. Никога не използвайте тютюневи продукти или каквато и да е форма на алкохол; те са пристрастяващи и вредни за вашето тяло и дух. Когато сте под въздействието на алкохол, способността ви да преценявате и да се владеете намалява. Пиенето също така може да доведе до алкохолизъм, който съсипва отделните хора и семейства.

Избягвайте всяка напитка, хапче, химическа субстанция или опасна практика, която се използва за предизвикването на еуфорични усещания или други изкуствени последици, които могат да са вредни за вашето тяло или съзнание. Някои от тях включват марихуана, твърди наркотици, медикаменти по рецепта или без рецепта, с които се злоупотребява, и домашни химически субстанции. Използването на тези субстанции може да доведе до пристрастяване и да унищожи вашето съзнание и тяло.

Пристрастяванията увреждат вашето физическо, умствено, емоционално и духовно благоденствие. Те нанасят вреди на взаимоотношенията с членове на семейството и приятели и принизяват чувството ви за лична ценност. Те ограничават





способността ви да правите избори сами за себе си. Ако се борите с какъвто и да е вид пристрастяване, търсете помощ от родителите си и своя епископ сега.

Вашето емоционално здраве е също важно и може да се отрази на духовното и физическото ви добруване. Разочарованията и случайната тъга са част от този земен живот. Ако обаче имате продължителни чувства на тъга, безнадеждност, тревожност или депресия, говорете с родителите си или епископа и търсете помощ.

Във всички аспекти на живота си търсете здравословни решения на проблемите. Правете всичко възможно да опазвате физическото си и емоционално здраве, така че да можете да постигнете и изпълните своя божествен потенциал като син или дъщеря на Бог.

*Даниил 1:3–20; Алма 53:20*

**Какво правя всеки ден, за да се грижа за своето тяло?**



# Покаяние

*По това може да познаете дали човек се е покаял от греховете си: Ето, той ще ги изповяда и ще ги изостави. Учение и Завети 58:43*



Спасителят страдал за нашите грехове и дал Своя живот за нас. Тази велика жертва се нарича Единението. Чрез Единението можете да получите опрощение и да бъдете очистени от греховете си, когато се покаете.

Покаянието е нещо повече от обикновено признаване на прегрешения. Това е промяна на ума и сърцето. Това включва да се отвърнем от греха и да се обърнем към Бог за прошка. То се мотивира от любов към Бог и от искреното желание да се

подчиняваме на Неговите заповеди.

Сатана иска да си помислите, че не можете да се покаете, но това е абсолютно невярно. Спасителят ви е обещал опрощение, ако се смирите и положите усилието, което покаянието изисква. Ако сте извършили грях, колкото по-скоро се покаете, толкова по-скоро ще тръгнете по пътя назад и ще намерите мирът и радостта, идещи с опрощението. Ако отлагате покаянието, може да загубите благословии, възможности и духовно напътствие. Може също да се оплетете още повече в греховно поведение, което ще направи връщането ви назад по-трудно.

Някои хора съзнателно нарушават Божиите заповеди, като планират да се покаят по-късно, например преди да отидат в храма или да служат на мисия. Такъв преднамерен грях е подигравка с Единението на Спасителя.



За да се покаете, трябва да изповядате греховете си на Господ. После потърсете прошка от онези, спрямо които сте постъпили несправедливо или сте прегрешили, и възстановете колкото е възможно от вредите на своите действия. Когато се стремите да се покаете, търсете помощ от своите родители. Сериозни грехове, като сексуално прегрешение или порнография трябва да бъдат признати на вашия епископ. Бъдете напълно честни с него. Той ще ви помогне да се покаете. Ако имате въпрос какво следва да бъде обсъдено с епископа, говорете с родителите си или с него.

Когато сторите всичко необходимо да се покаете и да получите опрощение, ще узнаете за себе си силата на Единението и любовта, която Бог изпитва към вас. Ще изпитате мира на Господ Исус Христос, който ще ви донесе голяма сила, и ще станете по-подобни на Него.

*Алма 36:6–24; Учение и Завети 58:42; 88:86*

**Как мога да покая силата на Единението в живота си?**

# Спазване на Господния ден

*Помни съботния ден, за да  
го освещаваш. Изход 20:8*



Господ е дал Господния ден за наша полза и ни е заповядал да го пазим свят.

Почитането на Господния ден включва да посещавате всички ваши църковни събрания. Отивайте на събранието за причастието подготвени да се поклоните на Господ и достойно да вземете от причастието. По време на събранието за причастието бъдете благоговейни и готови да учите. Въздържайте се от дейности, които биха разсейвали вас или другите по време на това свято събрание. Идвайте

навреме за събранията си. Като правите тези неща, вие каните Духа Господен да бъде с вас.

Гответе се през седмицата, за да можете да запазите неделата за много възвисяващи дейности, подходящи за Господния ден. Това включва да прекарвате спокойно време с вашето семейство, да изучавате Евангелието, да изпълнявате църковните си призования и отговорности, да служите на другите, да пишете писма, да погълвате дневника си и да работите по семейната си история. Вашето поведение и облекло в Господния ден следва да показва уважение към Господ и Неговия свят ден.

Неделята не е ден за пазаруване, забавления или спортни събития. Не търсете развлечения, нито правете покупки в този ден. Нека другите знаят какви са вашите стандарти,



тъй че да могат да ви подкрепят. Когато си търсите работа, споделете със своя потенциален работодател желанието си да посещавате своите неделни събрания и да пазите Господния ден свят. Винаги когато е възможно избирайте работа, която не изисква да работите в неделя.

Спазването на Господния ден ще ви доближи до Господ и вашето семейство. То ще ви даде вечна перспектива и духовна сила.

*Исаия 58:13–14; Учение и Завети 59:9–13*

**Какво повече мога да направя, за да спазвам свят Господния ден?**

# Служба

*Когато сте в служба на ближните си, вие сте само в служба на вашия Бог. Мosisя 2:17*



Служенето на другите е една от най-важните черти на онзи, който е ученик на Исус Христос. Един ученик желае да носи товарите на другите хора и да утешава онези, които се нуждаят от утешение. Небесният Отец често ще посрещна нуждите на други хора чрез вас.

Има много начини да служим на другите. Едно от най-важните служения, които можете да извършите, е в собствения ви дом. Можете също да служите в своите църковни назначения, в училище и в общността. Можете да служите, като извършвате храмова работа и работа по семейна история. Можете да служите, като споделяте Евангелието с другите сега и като пълновременен мисионер в бъдеще. Най-съдържателната служба често се изразява в прости всекидневни постъпки на доброта. Всекидневно търсете напътствието на Светия Дух, за да знаете на кого да служите и как да помогнете за задоволяването на техните нужди. Като служите на другите, следвайте примера на Спасителя.

Като посветите себе си на служба на другите, ще се доближите до Небесния Отец. Същето ви ще бъде изпълнено с любов. Ще научите, че службата и жертвата са начините да преодолеем егоизма. Ще се радвате на щастие, което иде



единствено от това да служим на Бог и на другите. Способностите ви ще нараснат и вие ще бъдете оръдие в Божиите ръце за благослов на живота на Неговите чеда.

*Лука 10:25–37; Мосия 18:8–9*

**Какви възможности да служа на другите имам аз?**





# Сексуална чистота

*Свещените сили за създаването на потомство да се използват само между мъж и жена, законно свързани като съпруг и съпруга. “Семейството: прокламация към света”*

Физическата интимност между съпруга и съпругата е нещо красиво и свещено. Тя е отредена от Бог за създаването на деца и за изразяването на любов между съпруга и съпругата. Бог е заповядал сексуалната интимност да бъде запазена само за брака.

Когато сте сексуално чисти, вие се подготвяте да сключите и да спазвате свещени завети в храма. Подгответе се да изградите здрав брак и да създадете на света деца като част от едно вечно и любящо семейство. Предпазвайте се от духовната и емоционална травма, която винаги идва вследствие на споделянето на физическа интимност с човек, с когото нямате сключен брак. Също така се предпазвайте от вредни болести. Да останете сексуално чисти ви помага да бъдете уверени и наистина щастливи и подобрява способността ви да вземате добри решения сега и в бъдеще.

Господният стандарт относно сексуалната чистота е ясен и неизменен. Недейте да имате сексуални връзки преди брака и бъдете напълно верни на своя съпруг или съпруга след брака. Не позволявайте на медиите, на връстниците ви или на други хора да ви убеждават, че сексуалната интимност преди брака е приемлива. Това не е така. В очите на Бог сексуалните грехове са изключително сериозни. Те оскверняват свещената сила, която Бог ни е дал да създаваме живот. Пророк Алма учи, че сексуалните грехове са по-сериозни от всеки друг грях, освен убийството и отричането на Светия Дух (вж. Алма 39:5).

Никога не правете нищо, което води до сексуално прегрешение. Отнасяйте се към другите хора с уважение, не като към предмети за задоволяване на похотливи и егоистични желания. Преди брака не участвайте в страстни целувки, не лягайте върху друг човек, нито докосвайте личните, свещени части на тялото на друг човек, с или без облекло. Не правете нищо, което да възбуди сексуални чувства. Не възбуждайте тези чувства в собственото си тяло. Обръщайте внимание на подтиците на Духа, тъй че да можете да бъдете чисти и добродетелни. Духът Господен ще се оттегли от човек, който е в сексуално прегрешение.

Избягвайте ситуации, които предизвикват засилено изкушение, като дейности извън къщи късно вечер или с преспиване, или дейности в отсъствие на наглеждане от възрастни. Не участвайте в дискусии или в медии, които възбуждат сексуални чувства. Не участвайте в никаква форма на порнография. Духът може да ви помогне да разпознаете кога сте в опасност и да ви даде сила да се махнете от ситуацията. Имайте вяра в праведния съвет на своите родители и ръководители и му се подчинявайте.

Хомосексуалното и лесбийското поведение е сериозен грях. Ако се окажете в положение да се борите с привличане към собствения си пол или бъдете убеждавани да участвате в неподходящо поведение, търсете съвет от своите родители и епископ. Те ще ви помогнат.

Жертвите на сексуално малтретиране не са виновни в извършване на грях и не е нужно да се покайват. Ако сте били жертва на малтретиране, знайте, че сте невинни и че Бог ви обича. Говорете с родителите си или друг доверен възрастен човек и незабавно потърсете съвета на епископа си. Те могат да ви подкрепят духовно и да ви помогнат да получите защитата и помощта, от които се нуждаете. Процесът на изцеление може да отнеме време. Уповавайте в Спасителя. Той ще ви изцели и ще ви даде мир.



Ако сте изкушени да извършите сексуално прегрешение от какъвто и да е вид, търсете помощ от вашите родители и епископ. Молете се на своя Отец в Небесата, Който ще ви помогне да устоявате на изкушението и да преодолеете неуместните мисли и чувства. Ако сте извършили сексуално прегрешение, говорете със своя епископ и започнете процеса на покаяние, за да можете да намерите мир и да имате пълното спътничество на Духа.

Поемете личен ангажимент да бъдете сексуално чисти. Чрез своите думи и постъпки насърчавайте другите да правят същото.

*Битие 39:1–12; Учение и Завети 38:42*

**Дали разбирам защо сексуалната чистота е съществена за истинското щастие?**

# Десятък и дарения


*Донесете всичките десетъци във владелището ... и опитайте Ме сега за това, казва Господ на Силите, дали не ще ви разкрия небесните отвори да излея благословение върху вас. Малахия 3:10*

Да изберете да живеете според закона за десятъка ще бъде голяма благословия през целия ви живот. Десятък е една десета от вашия доход. За да можете да влезете в храма, трябва да плащате пълен десятък.

Плащането на десятък е една свещена привилегия. Когато плащате десятък, вие показвате благодарност за всичко, което Бог ви е дал, и Му връщате част от това, което сте получили. Десятъкът се използва за изграждането на храмове и сгради за събрания, за превеждане и публикуване на Светите писания, за извършването на мисионерска работа и работа по семейна история и за други начини и пътища за изграждане на царството Божие на земята.

При плащането на десятък е важно вашето отношение. Плащайте го, защото обичате Господ и имате вяра в Него. Плащайте го с готовност, с благодарно сърце. Плащайте първо него, дори и когато мислите, че нямате достатъчно пари, за да посрещнете останалите си нужди. Да постъпвате по този начин ще ви помогне да развиете повече вяра, да преодолеете егоизма и да бъдете по-възприемчиви към Духа.

Всяка година определяйте време за рекапитулация на десятъка с вашия епископ. Това е среща, по време на която правите преглед на вашите дарения и заявявате дали сте платили пълния си десятък.



Спазвайте закона за поста, като постите един път месечно, ако здравето ви го позволява. Неделята за пост обикновено е първата неделя на месеца. Подходящото спазване на деня за пост означава да не се яде и пие по време на две последователни хранения и да се дава щедро дарение от пост за хората в нужда. Постете с определена цел. Започвайте и приключвайте своя пост с молитва, като изразявате благодарност и искате помощ за конкретна нужда, която може да имате вие или други хора. Постът ще засили самодисциплината ви, ще ви укрепи срещу изкушения и ще донесе Господните благословии в живота ви.

Като се подчинявате на закона за десятъка и закона за поста, Господ ще ви благослови както духовно, така и материално.

*Яковово 2:17–19; Учение и Завети 119:3–4*

**Дали признавам, че всичко, което имам, идва от Господ?**

# Труд и разчитане на собствените сили

*Не прахосвайте времето си в леност, нито заравяйте таланта си. Учение и Завети 60:13*

Трудът е нещо почтено. Да развивате способността си да се трудите ще ви помогне да допринесете за света, в който живеете. Това ще ви донесе повишено чувство за лична ценност. Ще благослови вас и семейството ви, сега и в бъдеще.

Научаването на труд започва у дома. Помагайте на семейството си, като с готовност участвате в работата, нужна за поддържане на дома. Научете се отрано да управлявате разумно парите си и да живеете според средствата си. Следвайте ученията на пророците, като плащате своя десятък, избягвате задължняването и спестявате за в бъдеще.

Поставете си високи цели и бъдете готови да работите упорито за постигането им. Развийте самодисциплина и бъдете човек, на когото може да се разчита. Давайте най-доброто от себе си в своите църковни призования, в училище, на работа и в други начинания, които си струват. Младите мъже следва с желание да правят необходимото, за да се подготвят да отслужат пълновременна мисия. Небесният Отец ви е дал дарове и таланти и знае, че сте способни на постижения. Търсете Неговата помощ и напътствие, докато се трудите да постигнете целите си.

Господ ни е заповядал да не бъдем лениви. Леността може да доведе до неуместно поведение, съсипани взаимоотношения и грях. Една форма на леност е прекарването на прекомерни количества време в дейности, които препятстват участието ви в продуктивна работа, например използване на Интернет, видео игри и гледане на телевизия.



Не пилейте времето и парите си в хазартни игри. Хазартът е грях и не следва да бъде използван като вид развлечение. Той е пристрастяващ и може да доведе до загуба на възможности, съсипан живот и разбити семейства. Лъжа е да вярвате, че можете да получите нещо за нищо.

Една от благословиите на труда е да развиваме разчитането на собствените сили. Когато разчитате на собствените си сили, вие използвате благословиите и способностите, дадени ви от Бог, за да се грижите за себе си и семейството си и да намерите решение на собствените си проблеми. Разчитане на собствените сили не означава, че трябва да сте в състояние да вършите сами всичко. За да разчитате наистина на собствените си сили, вие трябва да се научите как да работите с другите хора и да се обърнете към Господ за помощ и сила.

Помнете, че Бог има една велика работа, която да свършите вие. Той ще ви благослови в усилията ви да свършите тази работа.

*2 Нефи 5:17; Учение и Завети 58:26–27*

**Дали на мен може да се разчита и склонен ли съм да върша онова, което съм казал, че ще направя?**

# Напредвайте с вяра

*... великите дела се осъществяват чрез малки и прости средства... Алма 37:6*



Стандартите, представени в тази брошура, ще ви помогнат да правите правилни избори. Преглеждайте ги често и се питайте, “Живея ли по начина, по който Господ желае да живея?” и “Как съм бил благословен, като живея според тези стандарти?”

За да си помогнете да станете всичко онова, което Господ желае да станете, коленичете всяка сутрин и вечер в молитва към своя Отец в Небесата. Изразявайте Му своята благодарност и желанията на сърцето си. Той е източникът на всяка мъдрост. Той ще чуе вашите молитви и ще им отговори.

Изучавайте Писанията всеки ден и прилагайте прочетеното в живота си. Писанията са могъщ източник на лично откровение и напътствие и постоянна подкрепа за вашето свидетелство.

Стремете се всеки ден да бъдете покорни. Следвайте стандартите в тази брошура и насърчавайте другите също да живеят според тях. Помнете заветите, които сте скъючили и които имате възможността да подновявате всяка седмица, когато вземате от причастието. Стремете се да спазвате тези завети. Ако допуснете грешка, не бъдете твърде сурови към себе си. Вашият Небесен Отец ви обича и желае вие да търсите Неговата помощ и да продължите да се опитвате.

Когато е възможно, посещавайте храма и чувствайте радостта и мира, идещи от службата в дома Господен. Подгответе се за храмовите завети, които ще скъючите в бъдеще.



Млади мъже от Аароновото свещеничество, поемете ангажимент да служите на пълновременна мисия. Това е свещенически дълг. Пазете се чисти и достойни и работете усърдно, за да се подготвите да се представите пред Господ като мисионери.

При всички обстоятелства следвайте ученията на пророците, на другите ръководители в Църквата и на своите местни ръководители. Те ще ви водят по пътеките на щастието.

Бъдете смирени и готови да слушате нашепванията на Светия Дух, и откликвайте на Неговите подтици. Поставете Господната мъдрост по-високо от своята собствена.

Ако правите тези неща, Господ ще направи от живота ви много повече, отколкото вие самите можете да направите. Той ще увеличи възможностите ви, ще разшири зора ви и ще ви направи по-силни. Ще ви даде помощта, от която се нуждаете, за да се справите със своите изпитания и предизвикателства. Ще получите по-силно свидетелство и ще откриете истинска радост, докато опознавате своя Отец в Небесата и Неговия Син Исус Христос и чувствате Тяхната любов към вас.

*2 Нефи 31:16–21*

# Заповедите

## Двете големи заповеди

1. Да възлюбиш Господа твоя Бог с цялото си сърце, с цялата си душа и с всичкия си ум. Това е голямата и първа заповед.
2. А втора, подобна на нея, е тая: “Да възлюбиш ближния си, както себе си”. На тия две заповеди стоят целият закон и пророците.

*Матей 22:37–40*

## Десетте заповеди

1. Да нямаш други богове освен Мене.
2. Не си прави кумир или какво да било подобие на нещо. ...
3. Не изговаряй напразно Името на Господа твоя Бог. ...
4. Помни съботния ден, за да го освещаваш. ...
5. Почитай баща си и майка си. ...
6. Не убивай.
7. Не прелюбодействуй.
8. Не кради.
9. Не свидетелствуй лъжливо против ближния си.
10. Не пожелавай.

*Исход 20:3–4, 7–8, 12–17*



Наистина казвам на  
всички вас: Станете  
и заблестете, тъй че  
светлината ви да може да  
бъде знаме за народите.

*Учение и Завети 115:5*

ЦЪРКВАТА НА  
ИСУС ХРИСТОС  
НА СВЕТИТЕ  
ОТ ПОСЛЕДНИТЕ ДНИ

