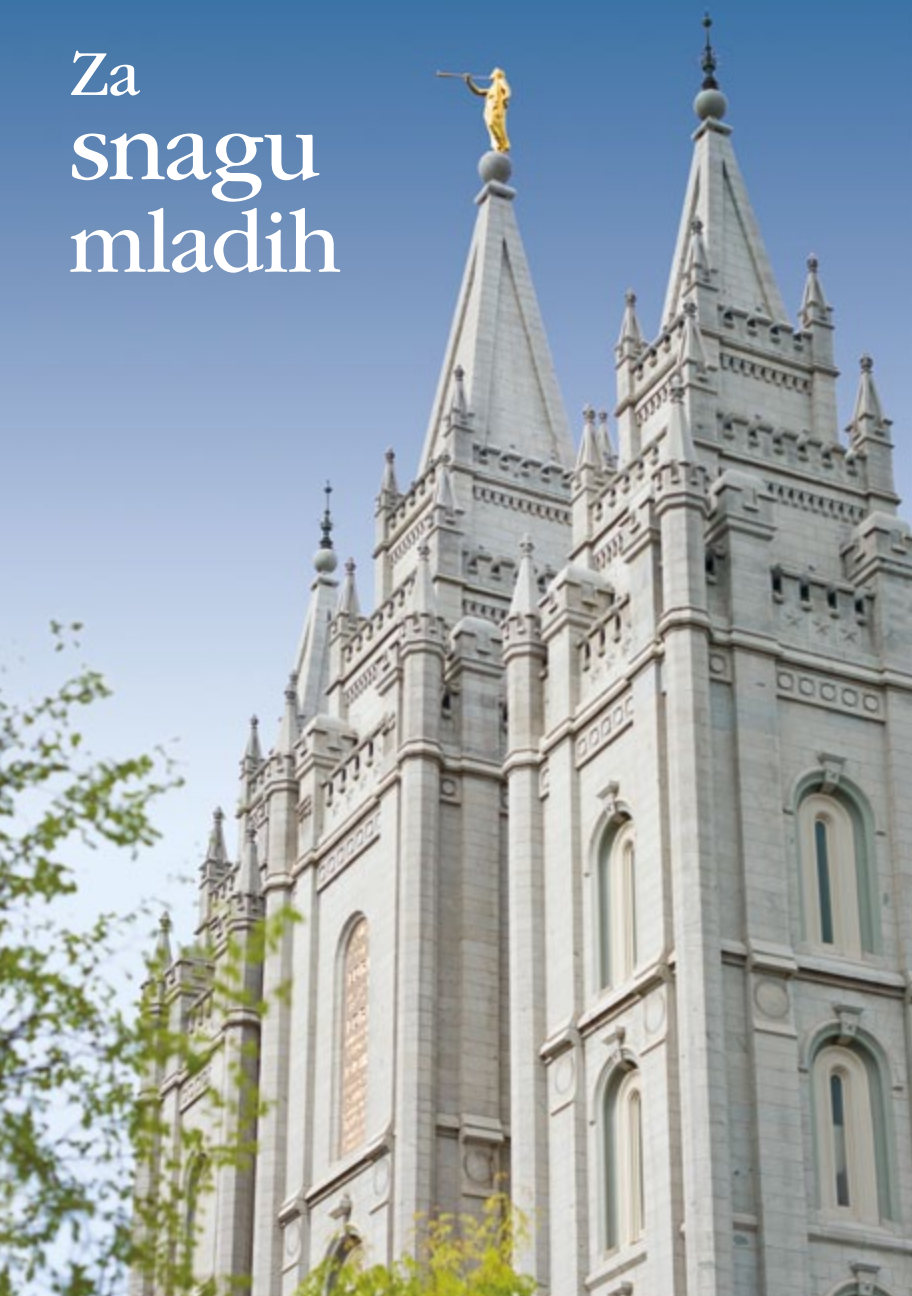
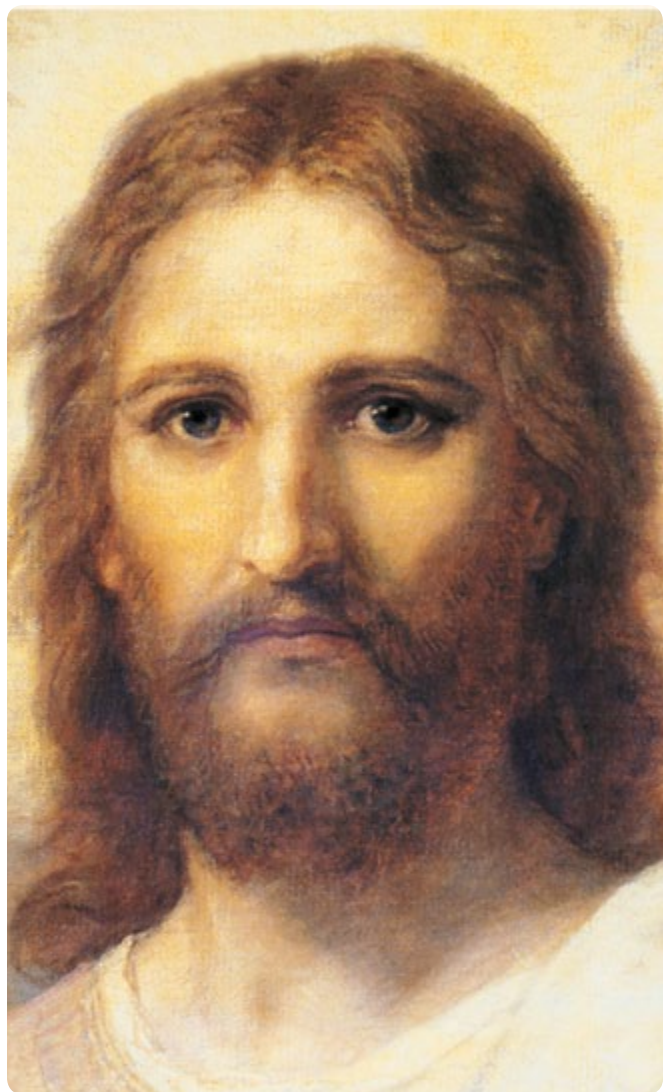


Za  
snagu  
mladih







# Poruka Prvog predsjedništva mladima

---

**NAŠI DRAGI MLADIĆI I DJEVOJKE**, uvelike se pouzdajemo u vas. Vi ste ljubljeni sinovi i kćeri Božje i on misli na vas. Došli ste na svijet u vrijeme velikih prilika, ali i velikih izazova. Mjerila u ovoj knjižici pomoći će vam s važnim odabirima koje donosite sada i koje ćete donositi u budućnosti. Obećavamo vam da ćete, dok obdržavate saveze koje ste sklopili, kao i ova mjerila, biti blagoslovljeni pratnjom Duha Svetoga, vaša će vjera i svjedočanstvo rasti, a vi ćete se osjećati sve sretnijima.

U svemu što činite ostanite usredotočeni na hram. U hramu ćete primiti najveći od svih Gospodinovih blagoslova, uključujući brak za vrijeme i cijelu vječnost. Obdržavanje mjerila iz ove knjižice pomoći će vam da budete dostojni odlazaka u hram gdje ćete moći vršiti svete uredbe za svoje pretke sada te sklopiti ključne saveze za sebe u budućnosti.

Naš Nebeski Otac ima veliko povjerenje u vas. Ima djelo za vas koje trebate izvršiti. Tražite njegovo vodstvo kroz molitvu i savjetujte se sa svojim roditeljima i vođama. Odluke koje

---

donesete sada odredit će tijek za većinu onoga što će uslijediti tijekom vašeg smrtnog života i cijele vječnosti.

Svjedočimo vam da Bog živi. Naša je gorljiva molitva da ćete ostati postojani i odvažni tijekom svojeg života te da ćete vjerovati Spasitelju i njegovim obećanjima. Kada to činite bit ćete pozitivan utjecaj pri pomaganju u izgradnji Božjeg kraljevstva i pripremanju svijeta za drugi dolazak Spasitelja.

### **Prvo predsjedništvo**

Vrata hrama Salt Lake



Izdavač:

Crkva Isusa Krista svetaca posljednjih dana  
Salt Lake City, Utah

© 2001, 2011. Intellectual Reserve, Inc.

Sva prava pridržana.

Tiskano u Njemačkoj.

Pravo engleskog izdanja odobreno: 9/11

Pravo prevođenja odobreno: 9/11

Naslov izvornika: *For the Strength of Youth*

Croatian

09403 119

# Sadržaj

|   |    |
|---|----|
| Odabir i odgovornost . . . . .            | 2  |
| Izlasci . . . . .                         | 4  |
| Odijevanje i izgled . . . . .             | 6  |
| Obrazovanje . . . . .                     | 9  |
| Zabava i mediji . . . . .                 | 11 |
| Obitelj . . . . .                         | 14 |
| Prijatelji . . . . .                      | 16 |
| Zahvalnost . . . . .                      | 18 |
| Poštenje i integritet . . . . .           | 19 |
| Govor . . . . .                           | 20 |
| Glazba i plesanje . . . . .               | 22 |
| Tjelesno i emocionalno zdravlje . . . . . | 25 |
| Pokajanje . . . . .                       | 28 |
| Poštivanje Šabata . . . . .               | 30 |
| Služenje . . . . .                        | 32 |
| Ćudoredna čistoća . . . . .               | 35 |
| Desetine i prinosi . . . . .              | 38 |
| Rad i samodostatnost . . . . .            | 40 |
| Hrlite naprijed s vjerom . . . . .        | 42 |
| Dodatak . . . . .                         | 44 |

# Odabir i odgovornost

*Stoga su ljudi... slobodni odabrati slobodu i vječni život po velikom posredniku svih ljudi, ili odabrati ropstvo i smrt. 2. Nefi 2:27*

Nebeski Otac dao vam je slobodu odabira, sposobnost da birate ispravno umjesto krivoga i djelujete za sebe. Uz dar samog života, pravo da usmjeravate svoj život jedan je od Božjih najvećih darova vama. Dok ste ovdje na zemlji dokazujete se kako bi se vidjelo hoćete li koristiti slobodu odabira da biste pokazali svoju ljubav za Boga obdržavanjem njegovih zapovijedi. Duh Sveti može vas voditi pri pravednom korištenju svoje slobode odabira.

Odgovorni ste za odluke koje donosite. Bog misli na vas i pomoći će vam donijeti dobre odabire, čak i ako vaša obitelj i prijatelji koriste svoju slobodu odabira na načine koji nisu ispravni. Imajte moralnu hrabrost biti postojani u poslušnosti Božjoj volji, čak i ako morate stajati sami. Kada to činite postavljate primjer drugima da ga slijede.

Iako ste slobodni birati kako ćete djelovati, niste slobodni birati posljedice. Bile dobre ili loše, posljedice slijede kao prirodan rezultat odabira koje donosite. Neka grešna ponašanja mogu donijeti privremena, svjetovna zadovoljstva, no takve odluke odgađaju vaš napredak i vode do boli i jada. Pravedni odabiri vode do trajne sreće i vječnog života. Upamtite, prava sloboda proizlazi iz korištenja vaše slobode odabira u odabiru poslušnosti; gubitak slobode dolazi iz odabira neposlušnosti.





Također, odgovorni ste za razvijanje talenata i sposobnosti koje vam je Nebeski Otac dao. Njemu ste odgovorni za ono što činite sa svojim talentima i kako provodite svoje vrijeme. Odaberite činiti mnogo dobra svojom vlastitom voljom.

*Matej 25:14–29; Moroni 7:15–19; Nauk i savezi 58:27–28*

**Vode li me moji odabiri prema trajnoj sreći?**

# Izlasci

*Krepost ljubi krepost; svjetlost se hvata svjetlosti. Nauk i savezi 88:40*



Izlazak je planirana aktivnost koja omogućava mladiću i djevojci da se bolje upoznaju. U kulturama u kojima su prihvatljivi, izlasci vam mogu pomoći naučiti i uvježbati društvene vještine, razviti prijateljstvo, dobro se zabaviti te naposljetku pronaći vječnog partnera.

Ne biste trebali ići na izlaske dok ne navršite barem 16 godina. Kad počnete izlaziti, idite s jednim ili više parova. Izbjegavajte učestale izlaske s istom osobom. Prerano razvijanje ozbiljnih veza u životu može ograničiti broj drugih ljudi koje upoznate i možda može dovesti do nečudorednosti. Pozovite svoje roditelje da se upoznaju s onima s kojima izlazite.

Odaberite izlaziti samo s onima koji imaju visoka moralna mjerila i u čijem društvu možete održati svoja mjerila. Upamti da su mladić i djevojka koji izlaze odgovorni štiti međusobnu čast i krepost.

Planirajte aktivnosti izlazaka koje su sigurne, pozitivne i povoljne te koje će vam pomoći međusobno se upoznati. Idite samo na mjesta gdje možete održati svoja mjerila i ostati bliski Duhu.



Mladići obično preuzimaju inicijativu prilikom pozivanja i planiranja izlazaka. Budite uvijek ljubazni i uljudni kada pozivate na izlazak, kada prihvaćate ili odbijate poziv. Tijekom izlaska budite pristojni dok slušate druge i izražavate vlastite osjećaje.

Kako odrastate, postavite izlaske i brak svojim visokim prioritetom. Tražite partnera koji je dostojan odlaska u hram gdje će biti zapečaćen za vas za vrijeme i cijelu vječnost. Sklapanje braka u hramu i osnivanje vječne obitelji ključni su u Božjem naumu sreće.

*1. Korinćanima 11:11; Nauk i savezi 46:33*

**Što mogu činiti kako bih pravedno utjecao na osobe s kojima izlazim?**

# Odijevanje i izgled

*Ne znate li da ste hram Božji i da Duh Božji prebiva u vama... Svet [je] hram Božji, a taj ste vi. 1. Korinćanima 3:16–17*



Vaše je tijelo sveto. Poštujte ga i nemojte ga okaljati ni na koji način. Svojim odijevanjem i izgledom možete pokazati da znate koliko je dragocjeno vaše tijelo. Možete pokazati da ste sljedbenik Isusa Krista i da ga volite.

Božji proroci opetovano su savjetovali njegovu djecu da se čedno odijevaju. Kad ste jako uredni i čedno odjeveni, možete prizvati pratnju Duha i dobro utjecati na druge. Vaše odijevanje i urednost utječu na način kako se vi i drugi ponašate.

Nikada ne snižavajte svoja mjerila odijevanja. Ne koristite posebne prilike kao izgovor za nečednost. Kada se nečedno odijevate odašiljete poruku koja je u suprotnosti s vašom osobnosti kao Božjeg sina ili kćeri. Također odašiljete poruku da koristite svoje tijelo kako biste privukli pažnju i dobili odobrenje.

Nečedna je odjeća svaka koja je uska, prozirna ili koja previše otkriva na bilo koji način. Djevojke bi trebale izbjegavati kratke hlačice i kratke suknje, košulje koje ne pokrivaju trbuh i odjeću koja na pokriva ramena ili ima duboki prednji ili stražnji izrez.



Mladići isto trebaju održati čednost u svojem izgledu. Mladići i djevojke trebali bi biti uredni i čisti te izbjegavati pretjeranu ili neprikladno ležernu odjeću, frizuru ili ponašanje. Trebali bi odabrati prikladno čednu opremu kada se bave sportom. Svjetska će se moda promijeniti, no Gospodinova mjerila neće.

Nemojte se unakaziti tetovažama ili bušenjem tijela. Djevojke, želite li probušiti svoje uši, nosite samo jedan par naušnica.

Iskažite poštovanje prema Gospodinu i samima sebi prikladno se odijevajući za crkvene sastanke i aktivnosti. To je posebno važno kada prisustvujete sakramentalnim sastancima. Mladići bi trebali biti dostojanstveno odjeveni kada poslužuju u uredbi sakramenta.

Niste li sigurni što je prikladno nositi, proučite riječi proroka, molite se za vodstvo i upitajte svoje roditelje ili vođe za pomoć. Vaše sadašnje odijevanje i izgled pomoći će vam da se

*Odijevanje i izgled*

pripremite za trenutak kada ćete ići u hram kako biste sklopili svete saveze s Bogom. Upitajte se: »Bih li se ugodno osjećao zbog svojeg izgleda da sam u Gospodinovoj nazočnosti?«

*Postanak 1:27; Alma 1:27*

**Kako moje svjedočanstvo o evanđelju utječe na moj odabir odjeće?**

# Obrazovanje

*Koje god razumsko načelo dokučimo za ovoga života, ono će s nama ustati za uskrsnuće. Nauk i savezi 130:18*



Obrazovanje je važan dio nauma Nebeskog Oca da vam pomogne postati poput njega. On želi da obrazujete svoj um te razvijete vještine i talente, moć da dobro djelujete u sklopu svojih odgovornosti te sposobnost da cijenite život. Obrazovanje koje steknete bit će vam vrijedno tijekom smrtnog života i u nadolazećem životu.

Obrazovanje će vas pripremiti za veću službu u svijetu i Crkvi. Pomoći će vam da se bolje skrbite o sebi, svojoj obitelji i potrebitima. Također će vam pomoći da budete mudar savjetnik i partner svojem supružniku te upućeni i učinkoviti učitelj svojoj budućoj djeci.

Obrazovanje je ulaganje koje donosi velike nagrade i otvorit će vrata prilika koje vam inače mogu biti zatvorena. Sada planirajte steći obrazovanje. Budite voljni marljivo raditi i žrtvovati se ako je potrebno. Svojoj obitelji, prijateljima i vođama recite svoje ciljeve za obrazovanje kako bi vas oni mogli podržati i ohrabriti.

Zadržite ushit za učenje kroz cijeli život. Pronađite radost u neprekidnom učenju i proširenju svojih interesa. Odaberite aktivno sudjelovati u prilikama za učenje koje su vam dostupne.

Vaše obrazovanje treba sadržavati i duhovno učenje. Proučavajte Sveta pisma i riječi proroka posljednjih dana. Sudjelujte na vjeronauku i institutu. Tijekom svojeg života nastavite učiti o naumu Nebeskog Oca. Ovo duhovno učenje pomoći će vam pronaći odgovore na životne izazove i prizvat će pratnju Duha Svetoga.

*Alma 37:35; Nauk i savezi 88: 77–80*

**Kako obrazovanje može koristiti i meni i mojoj budućoj obitelji?**





# Zabava i mediji

*Ako je bilo gdje što čestito, lijepo,  
na dobru glasu ili hvalevrijedno,  
mi to tražimo. Članci vjere 1:13*

Živite u dobu čudesnih tehnologija koje vam omogućavaju lagani pristup brojnim raznim medijima uključujući internet, mobilne uređaje, video igrice, televiziju, filmove, glazbu, knjige i časopise. Podaci i zabava dostupni kroz te medije mogu uvećati vašu sposobnost da učite, komunicirate i postanete pozitivna sila u svijetu. Međutim, neki podaci i zabava mogu vas udaljiti od pravednog življenja. Mudro birajte kada odabirete medije jer štogod čitate, slušate ili gledate ima učinak na vas. Odaberite samo one medije koji će vas nadahnuti.

Sotona koristi medije kako bi vas zavarao čineći da ono što je krivo i zlo izgleda kao normalno, šaljivo ili uzbudljivo. Nastoji vas zavesti da mislite kako je kršenje Božjih zapovijedi prihvatljivo i nema negativnih posljedica za vas i druge. Nemojte prisustvovati, gledati ili sudjelovati ni u čemu što je vulgarno, nećudoredno, nasilno ili pornografsko na bilo koji način. Ne sudjelujte ni u čemu što predstavlja nećudorednost ili nasilje kao nešto prihvatljivo. Imajte hrabrosti izaći iz kina, promijeniti svoju glazbu ili ugasiti računalo, televiziju ili mobilni uređaj ako ono što vidite ili čujete tjera Duha.

Pornografija je posebno opasna u svim oblicima i stvara ovisnost. Ono što može započeti kao neočekivano izlaganje ili znatiželjno istraživanje može postati pogubna navika. Pornografija je ozbiljan grijeh i može dovesti do drugih seksualnih prijestupa. Izbjegavajte pornografiju po svaku

cijenu. Ona je otrov koji slabi vašu samokontrolu, uništava vaše osjećaje vlastite vrijednosti i mijenja način na koji gledate druge. Uzrokuje da gubite vodstvo Duha i može oštetiti vašu sposobnost da imate normalne odnose s drugima, posebice s budućim supružnikom. Ograničava vašu sposobnost osjećanja istinske ljubavi. Nайдете li na pornografiju, odmah se udaljite.

Ukoliko uživate u pornografiji odmah prestanite. Potražite pomoć koja vam je potrebna. Vaši roditelji i biskup mogu vam pomoći poduzeti neophodne korake kako biste se pokajali i oslobodili ove pogubne navike.

Pripazite da vaše korištenje medija ne otupljuje vašu osjetljivost na Duha ili ne ometa vaš osobni odnos s drugima. Provođenje puno vremena na korištenje interneta ili mobilnog uređaja, igranje video igrica, gledanje televizije ili drugih medija može

vam uskratiti vrijedne odnose s drugim ljudima. Pripazite da vaše korištenje društvenih medija ne zamijeni provođenje vremena s vašom obitelji i prijateljima.

Štitite svoju i tuđu sigurnost brižno pazeći na to koje osobne podatke i slike prikazujete drugima koristeći tehnologiju. Ne priopćavajte putem interneta ili SMS poruka ono što bi bilo neumjesno iskazati osobno. Pridržavajte se zakona koji reguliraju razmjenjivanje glazbe, filmova ili drugih izdanja s autorskim pravima.

Ukoliko niste li sigurni je li nešto prikladno za gledanje ili slušanje, razgovarajte sa svojim roditeljima i drugim odraslim vođama. Duh Sveti dat će vam snage donijeti ispravne odluke.

*Moroni 10:30; Nauk i savezi 121:45*

**Kako moj odabir medija utječe na moje misli i djela?**



# Obitelj

*Obitelj je određena od Boga. Brak između muškarca i žene je osnova Njegovog vječnog nauma... Sreća će se u obiteljskom životu najprije doseći kada se temelji na učenjima Gospodina Isusa Krista. »Obitelj: Proglas svijetu«*

Biti dijelom obitelji veliki je blagoslov. Vaša vam obitelj može pružiti društvo i sreću, pomoći vam naučiti ispravna načela u ozračju ljubavi i da se pripremite za vječni život.

Za snažne obitelji treba se potruditi. Vaša obitelj bit će blagoslovljena dok činite svoj dio da je osnažite. Budite veseli, uslužni i obazrivi prema članovima obitelji. Mnogi problemi kod kuće nastaju jer članovi obitelji govore i djeluju sebično ili neljubazno. Trudite se biti mirotvorci, a ne zadirkovati, svadati se i prepirati. Iskazujte ljubav prema članovima vaše obitelji svakog dana. Iznosite svoje svjedočanstvo svojoj obitelji riječima i djelima. Vaš pravedan primjer može doprinijeti jačanju vaše obitelji.

Poštujte svoje roditelje iskazujući ljubav i poštovanje za njih. Budite im poslušni dok vas vode u pravednosti. Voljno pomozite kod kuće. Sudjelujte u cjelovitim obiteljskim aktivnostima i tradicijama. Pridružite se svojoj obitelji u obiteljskoj molitvi, proučavanju Svetih pisama i kućnim obiteljskim večerima. Obdržavanje ovih zapovijedi jača i ujedinjuje obitelji. Ne čini

li vaša obitelj to zajedno, molite se i proučavajte Sveta pisma sami. Vaš primjer može potaknuti članove vaše obitelji da vam se pridruže.

Osnažite odnose sa svojom braćom i sestrama. Oni mogu postati vaši najbliži prijatelji. Podržite ih u njihovim zanimanjima i pomozite im s izazovima s kojima bi se mogli suočavati.

Bog želi da sva njegova djeca dođu na svijet kao dio vječne obitelji s majkom i ocem koji se vole i brinu jedno o drugome i o svojoj djeci. Ako to nije slučaj kod vas budite strpljivi i nastavite pravedno živjeti. Tražite dostojne uzore. Pripremite se sada kako biste ostvarili svoje božanske uloge kao suprug ili supruga i kao roditelj. Obvežite se vjenčati u hramu i uspostaviti vlastitu vječnu obitelj.

*Efežanima 6:1–3; Mosija 4:14–15*

**Koliko sam osjetljiv na potrebe i želje članova moje obitelji?**



# Prijatelji

*Meni ste učinili koliko ste učinili jednomu od ove moje najmanje braće. Matej 25:40*



Svatko treba dobre i odane prijatelje. Oni će vam biti velika snaga i blagoslov. Utjecat će na vaše razmišljanje i ponašanje, pa čak i pomoći u određivanju kakva ćete osoba postati. Pomoći će vam biti bolja osoba i olakšat će vam živjeti evanđelja Isusa Krista. Odaberite prijatelje koji dijele vaše vrijednosti kako biste se mogli međusobno jačati i poticati u življenju visokih mjerila.

Kako biste imali dobre prijatelje, budite dobar prijatelj. Pokažite iskreno zanimanje za druge. Smijete se i dajte im do znanja da vam je stalo do njih. Odnosite se prema svima ljubavno i s poštovanjem te se suzdržite od osuđivanja i kritiziranja onih koji vas okružuju. Ne sudjelujte ni u kojem obliku zlostavljanja. Posebno se potrudite biti prijatelji onima koji su sramežljivi ili usamljeni, imaju posebne potrebe ili se ne osjećaju uključenima.

Dok težite biti prijatelj drugima, nemojte ugroziti svoja mjerila. Potiču li vas prijatelji da činite ono što je krivo, budite taj koji će se zauzeti za ispravno, čak i ako ćete se zauzimati sami. Možda ćete trebati pronaći druge prijatelje koji će vas podržati u obdržavanju zapovijedi. Tražite vodstvo Duha Svetoga dok donosite te odluke.



Kada nastojite živjeti evanđelje potaknut ćete svoje prijatelje da čine isto. Postavite primjer obdržavanjem zapovijedi, sudjelovanjem u crkvenim aktivnostima, pripremanjem da služite Gospodinu cijeli život i da ostanete dostojni odlaska u hram.

Pozovite svoje prijatelje drugih vjeroispovijesti na svoje crkvene sastanke i aktivnosti. Pomozite im da se osjećaju dobrodošlo i uključeno. Mnogi ljudi priključili su se Crkvi zahvaljujući primjeru i druženju sa svojim prijateljima. Također, posebno se potrudite kako biste posegnuli prema novim obraćenicima i onima koji su manje aktivni.

*1. Timoteju 4:12; Alma 17:1–2*

**Kakav sam ja prijatelj?**

# Zahvalnost

*Tko prima sve sa zahvaljivanjem,  
postat će slavan. Nauk i savezi 78:19*



Gospodin želi da imate duha zahvalnosti u svemu što činite i kažete. Živite s duhom zahvalnosti i imat ćete više sreće i zadovoljstva u životu. Zahvalnost će obratiti vaše srce Gospodinu i pomoći vam prepoznati njegov utjecaj i blagoslove u svojem životu. Čak i u svojim najtežim trenucima možete pronaći mnogo toga na čemu ćete biti zahvalni. To će vas ojačati i blagosloviti.

U svojim molitvama otvorite srce svojem Ocu na Nebu u zahvalnosti na blagoslovima koje ste primili. Budite detaljni kada mu zahvaljujete na njegovoj dobroti, za svoju obitelj, prijatelje, vođe i učitelje, na evanđelju i njegovom Sinu Isusu Kristu.

Također iskazujte zahvalnost Gospodinu načinom na koji živite. Kada obdržavate njegove zapovijedi i služite drugima pokazujete da ga volite i zahvalni ste mu. Iskažite svoju zahvalnost drugima za mnoge načine na koje blagoslivljaju vaš život.

*Luka 17:12–19; Alma 34:38*

**Kako mogu iskazati iskrenu zahvalnost za svoje blagoslove?**



# Poštenje i integritet

*Ne ukradi. Ne svjedoči lažno. Izlazak 20:15–16*

Budite poštenu prema sebi, drugima i Bogu u svakom trenutku. Biti pošten znači odabrati ne lagati, ne krasti, ne varati niti obmanjivati ni na koji način. Kada ste poštenu, gradite snagu karaktera koja vam dopušta da uvelike služite Bogu i drugima. Bit ćete blagoslovljeni mirnom savjesti i samopoštovanjem. Gospodin će vam vjerovati i bit ćete dostojni ulaska u njegove svete hramove.

Nepoštenje šteti vama, kao i drugima. Ako lažete, kradete, otuđujete ili varate, oštećujete svoj duh i odnos s drugima. Poštenje će poboljšati vaše buduće prilike i sposobnost da vas vodi Duh Sveti. Budite poštenu u školi. Odaberite ne varati ni na koji način. Budite poštenu na svojem poslu radeći u potpunosti ono za što ste plaćeni. Ne tražite opravdanje da je nepoštenost prihvatljiva, čak i kada drugi misle da nije bitno.

Integritet je blisko povezan s poštenjem. Integritet znači misliti i činiti ono što je ispravno u svako vrijeme, bez obzira na posljedice. Kada imate integritet voljni ste živjeti po svojim mjerilima i uvjerenjima čak i kada nitko ne gleda. Odaberite živjeti tako da su vaše misli i ponašanje uvijek u skladu s evanđeljem.

*Alma 27:27; 53:20*

**Jesam li pošten u svim svojim razgovorima i odnosima?**

# Govor

*Nikakva ružna riječ neka ne izlazi iz vaših usta, nego samo korisna. Efežanima 4:29*



Način na koji komunicirate s drugima odražava kakvi ste kao Božji sin ili kćer. Neokaljan i razuman govor dokaz je pametnog i zdravog uma. Dobar govor koji nadahnjuje, ohrabruje i pohvaljuje druge priziva Duha da bude s vama. Naše riječi, poput naših djela, trebale bi biti ispunjene vjerom, nadom i dobrotvornosti.

Birajte prijatelje koji koriste dobar govor. Svojim primjerom pomozite drugima da poboljšaju svoj govor. Budite voljni prijazno se udaljiti ili promijeniti temu kada oni oko vas koriste neprikladan govor.

Govorite prijazno i pozitivno o drugima. Odaberite ne vrijeđati druge niti ih omalovažavati, čak ni u šali. Izbjegavajte bilo kakvu vrstu ogovaranja i govora u ljutnji. Kada ste u iskušenju da izgovorite nesmiljene ili bolne stvari, nemojte ih izreći.

Ime Boga i Isusa Krista uvijek koristite s poštovanjem i obzirom. Zloupotreba imena članova božanstva je grijeh. Kada se molite obraćajte se svojem Ocu na Nebu pobožnim i obzirnim govorom. Gospodin je koristio takav obziran govor u Gospodnjoj molitvi (vidi Matej 6:9–12).



Ne koristite pogrdan, vulgaran ili grub govor ili geste i ne pričajte šale ili priče o nečudorednim djelima. To vrijeđa Boga i druge.

Upamtite da ova mjerila koja primjenjujete u svojem govoru vrijeđe za svaki oblik komunikacije, uključujući slanje SMS poruka putem mobilnih telefona ili komunikaciju na internetu.

Ako ste razvili naviku korištenja govora koji nije u skladu s ovim mjerilima – poput psovanja, ruganja, ogovaranja ili razgovaranja s drugima u ljutnji – možete se promijeniti. Molite se za pomoć. Zamolite svoju obitelj i prijatelje da vas podrže u vašoj želji korištenja pristojnog govora.

*Izlazak 20: 7; Jakovljeva 3:2–13; Mosija 4:30*

**Što riječi koje koristim govore o meni?**

# Glazba i plesanje

*Hvalite Gospodina pjevanjem, glazbom i plesanjem. Nauk i savezi 136:28*



Glazba vam može obogatiti život. Može vas podučiti i nadahnuti te vam pomoći da se približite Nebeskom Ocu. Glazba ima dubok utjecaj na vaš um, duh i ponašanje.

Pažljivo odaberite glazbu koju slušate. Obratite pozornost na to kako se osjećate kada ju slušate. Neka glazba može nositi zle i razorne poruke. Ne slušajte glazbu koja svojim tekstom, ritmom ili silinom potiče nećudorednost ili veliča nasilje. Ne slušajte glazbu u kojoj se koristi vulgaran

ili uvredljiv govor ili potiču zli postupci. Takva glazba može otupiti vašu duhovnu osjetljivost.

Naučite i pjevajte crkvene pjesme. Crkvene pjesme mogu uzdignuti vaš duh, potaknuti vas na pravedno djelovanje i pomoći vam oduprijeti se kušnjama neprijatelja.

Kada slušate glazbu budite pristojni prema drugima oko vas. Neka glasnoća kojom slušate glazbu bude razumna i skinite slušalice kada vam se drugi obraćaju ili žele da budete dio njihovih aktivnosti. Sjetite se da Duh govori tihim, blagim glasom. Slušate li glazbu stalno možda nećete imati tihi trenutak koji vam je potreban za razmišljanje, osjećanje i primanje duhovnog vodstva.



Plesanje može biti zabavno i može ponuditi prilike da se upoznaju novi ljudi. Međutim, može biti zlouporabljeno. Kada plešete izbjegavajte puni tjelesni kontakt sa svojim partnerom. Ne koristite položaje ili pokrete koji sugeriraju na seksualno ili nasilno ponašanje ili su na druge načine neprikladni.

Prisustvujte samo onim plesovima gdje odijevanje, urednost, rasvjeta, tekst, glazba i zabava doprinose zdravom ozračju gdje Duh može biti prisutan.

*Nauk i savezi 25:12*

**Priziva li glazba koju slušam Duha?**



# Tjelesno i emocionalno zdravlje

*A svi sveci koji se spomenu obdržavati  
i izvršavati ove izreke... primit će  
zdravlje u pupak svoj i moždinu u  
kosti svoje. I naći će mudrost i veliko  
blago spoznaje. Nauk i savezi 89:18–19*

Vaše tijelo je hram, dragocjeni dar od Boga. Bit ćete blagoslovljeni kada se brinete o svojem tijelu. Odaberite obdržavati Riječ mudrosti (vidi NiS 89). Kada ste poslušni ovom zakonu ostajete slobodni od štetnih ovisnosti i imate kontrolu nad svojim životom. Dobit ćete blagoslove zdravog tijela, budnog razuma i vodstva Duha Svetoga. Bit ćete spremni služiti Gospodinu. Nikada nemojte dopustiti Sotoni i drugima da vas zavaraju kako ćete kršenjem Riječi mudrosti biti sretniji, popularniji ili privlačniji.

Kako biste se brinuli o svojem tijelu, jedite zdravu hranu, redovito vježbajte i dovoljno spavajte. Postupajte uravnoteženo i umjereno u svim pogledima vašeg fizičkog zdravlja. Također, izbjegavajte krajnosti u prehrani koje bi mogle dovesti do poremećaja u prehrani. Nemojte namjerno štetiti svojem tijelu. Izbjegavajte opasne aktivnosti zbog kojih će vaše tijelo biti u opasnosti od ozbiljne ozljede.

Ne pijte kavu ili čaj. Nikada ne koristite duhanske proizvode niti alkohol u bilo kojem obliku; oni su ovisni i štetni za vaše tijelo i duh. Pod utjecajem alkohola vaša prosudba i

samokontrola slabe. Opijanje dovodi do alkoholizma koji uništava pojedince i obitelji.

Izbjegavajte sva pića, droge, kemikalije i opasne aktivnosti koje se koriste kako bi dovele do osjećaja »ušlagiranosti« ili drugih umjetnih učinaka koji mogu oštetiti vaše tijelo ili um. Neke od tih su marihuana, teške droge, lijekovi koji se izdaju na recept ili se mogu kupiti u ljekarni a mogu se zlorabiti, kao i kemijske supstance koje se nalaze u kućanstvu. Korištenje tih supstanci mogu dovesti do ovisnosti i mogu uništiti vaš um i tijelo.

Ovisnosti štete vašoj tjelesnoj, mentalnoj, emocionalnoj i duhovnoj dobrobiti. One štete odnosima u obitelji i među





prijateljima te umanjuju vaše osjećaje vlastite vrijednosti. Ograničavaju vašu sposobnost da sami donosite odluke. Mučite li se s bilo kakvim oblikom ovisnosti odmah potražite pomoć od svojih roditelja i biskupa.

Vaše je emocionalno zdravlje također važno i može utjecati na vašu duhovnu i tjelesnu dobrobit. Razočaranje i povremena tuga dio su ovog smrtnog života. Međutim, ako tijekom dužeg razdoblja osjećate osjećaje tuge, beznada, tjeskobe ili potištenosti razgovarajte sa svojim roditeljima i biskupom te potražite pomoć.

Tražite zdrava rješenja na probleme u svim vidovima svojeg života. Učinite sve što možete da zaštitite svoje tjelesno i emocionalno zdravlje kako biste mogli ispuniti svoj božanski potencijal kao Božji sin ili kći.

*Daniel 1:3–20; Alma 53:20*

**Što činim svakog dana kako bih se brinuo o svojem tijelu?**



# Pokajanje

*Po ovomu poznate da li se čovjek obratio od grijeha svojih – evo, ako ih ispovjedi i ako ih se okani. Nauk i savezi 58:43*



Spasitelj je patio za naše grijehе i dao svoj život za nas. Ova velika žrtva naziva se pomirenje. Kroz pomirenje možete primiti oprost i biti očišćeni od svojih grijehа kada se pokajete.

Pokajanje je puno više od samog priznanja grijehа. To je promjena uma i srca. Uključuje odricanje grijehа te okretanje Bogu za oprost. Potaknuto je ljubavlju za Boga i iskrenom željom da obdržavate njegove zapovijedi.

Sotona želi da mislite da se ne možete pokajati, no to je potpuno netočno. Spasitelj vam je obećao oprost ako se ponizite i potrudite se učiniti što pokajanje zahtjeva. Ako ste zgriješili, što se prije pokajete, to ćete prije započeti svoj put natrag te pronaći mir i radost koji dolaze s oprostom. Odbađate li pokajanje možete izgubiti blagoslove, prilike i duhovno vodstvo. Također se možete još više zaplesti u grješno ponašanje, čime će vam biti još teže pronaći svoj put natrag.

Ljudi svjesno krše Božje zapovijedi, planirajući se pokajati kasnije, kao na primjer prije nego što odu u hram ili služiti misiju. Takav namjieran grijeh ismijava Spasiteljevo pomirenje.



Kako biste se pokajali trebate priznati svoje grijehе Gospo-  
dinu. Zatim tražite oprost od onih kojima ste učinili nepravdu,  
i obnovite ono što ste svojim djelima oštetili koliko god je to  
moguće. Kako se nastojite pokajati tražite pomoć i savjet od  
svojih roditelja. Ozbiljni grijesi, poput seksualnih prijestupa ili  
upuštanja u pornografiju, trebaju biti priznati vašem biskupu.  
Budite u potpunosti iskreni s njim. On će vam pomoći da se  
pokajete. Imate li pitanje o čemu biste trebali raspravljati sa  
svojim biskupom, razgovarajte sa svojim roditeljima ili s njim.

Kada učinite ono što je nužno da se pokajete i primite oprost,  
spoznat ćete za sebe moć pomirenja i ljubav koju Bog ima za  
vas. Osjećat ćete mir Gospodina Isusa Krista koji će vam doni-  
jeti veliku snagu i postat ćete mu sličniji.

*Alma 36:6–24; Nauk i savezi 58:42; 88:86*

**Kako mogu uvesti moć pomirenja u svoj život?**

# Poštivanje Šabata

*Sjeti se da svetkuješ dan  
subotni. Izlazak 20:8*



Gospodin je odredio Šabat za vašu dobrobit i zapovjedio da ga svetkujete.

Poštivanje Šabata uključuje prisustvovanje svim crkvenim sastancima. Idite na sakramentalni sastanak spremni štovati Gospodina i dostojno blagovati od sakramenta. Tijekom sakramentalnog sastanka budite puni poštovanja i voljni učiti. Suzdržite se od aktivnosti koje bi ometale vas ili druge tijekom tog svetog sastanka. Dolazite na vrijeme na svoje sastanke. Kada to činite

pozivate Gospodinovog Duha da bude s vama.

Pripremite se tijekom tjedna kako biste nedjelju sačuvali za mnoge nadahnjujuće aktivnosti koje su prikladne za Šabat. Takve aktivnosti uključuju provođenje mirnog vremena sa svojom obitelji, proučavanje evanđelja, izvršavanje svojih crkvenih poziva i odgovornosti, služenje drugima, pisanje pisama, vođenje dnevnika te rad na obiteljskom rodoslovlju. Vaše ponašanje i odijevanje na Šabat trebaju pokazivati poštovanje za Gospodina i njegov sveti dan.

Nedjelja nije dan za kupovinu, rekreaciju ili sportske događaje. Ne tražite rasonodu niti kupujte na taj dan. Neka drugi znaju koja su vaša mjerila kako bi vas mogli podržati. Kada tražite



zaposlenje svojem mogućem poslodavcu prenesite svoju želju da prisustvujete nedjeljnim sastancima i svetkujete Šabat. Kada god je to moguće odaberite zaposlenje koje ne zahtjeva od vas da radite nedjeljama.

Poštivanje Šabata približit će vas Gospodinu i vašoj obitelji. Dat će vam vječno gledište i duhovnu snagu.

*Izaija 58:13–14; Nauk i savezi 59:9–13*

**Što još mogu učiniti da svetkujem Šabat?**

# Služenje

*Kad služite bližnjemu svojemu, samomu [ste] Bogu svojemu na službu. Mosija 2:17*



Služenje drugima važno je obilježje učenika Isusa Krista. Učenik je voljan nositi bremena drugih ljudi i tješiti one kojima je utjeha potrebna. Često će Nebeski Otac kroz vas ispuniti potrebe drugih.

Mnogo je načina na koje se može služiti drugima. Neke od najvažnijih služenja bit će u vašem vlastitom domu. Također možete služiti putem svojih crkvenih zaduženja, škole i zajednice. Možete služiti kroz hramski rad i rodoslovlje. Možete služiti širenjem evanđelja drugima sada i kao cjelodnevni misionar u budućnosti. Često se najznačajnije služenje iskazuje kroz jednostavna, svakodnevna djela ljubaznosti. Svakodnevno tražite vodstvo Duha Svetoga kako biste znali kome služiti i kako ispuniti njihove potrebe. Slijedite Spasiteljev primjer kada služite drugima.

Kada se posvetite služenju drugima, približit ćete se Nebeskom Ocu. Vaše će srce biti ispunjeno ljubavlju. Spoznat ćete da su služenje i žrtva način da se nadvlada sebičnost. Uživat ćete u



sreći koja dolazi samo uz služenje Bogu i drugima. Vaše će se sposobnosti uvećati i bit ćete oruđe u Božjim rukama prilikom blagoslivljanja života njegove djece.

*Luka 10:25–37; Mosija 18:8–9*

**Koje prilike imam služiti drugima?**





# Ćudoredna čistoća

*Sveta moć stvaranja koristi [se] samo između muškarca i žene zakonski vjenčanih kao muž i žena. »Obitelj: Proglas svijetu«*

Fizička intimnost između muža i žene prekrasna je i sveta. Određena je od Boga za stvaranje djece i izražavanje ljubavi između muža i žene. Bog je zapovjedio da spolna bliskost bude pridržana za brak.

Kada ste ćudoredni pripremate se za sklapanje i obdržavanje svetih saveza hrama. Pripremate se za izgradnju snažnog braka i donošenje djece na svijet kao dio vječne i brižne obitelji. Štitite se od duhovne i emocionalne štete koja dolazi od uživanja u seksualnoj bliskosti van braka. Također se štitite od štetnih bolesti. Ćudorednost vam pomaže da budete samouvjereni i istinski sretni te će poboljšati vašu sposobnost da donosite dobre odluke sada i ubuduće.

Gospodinovo mjerilo po pitanju ćudoredne čistoće jasno je i nepromjenjivo. Nemojte stupati u bilo kakve spolne odnose prije braka i budite u potpunosti vjerni svojem supružniku tijekom braka. Ne dopustite da vas mediji, vaši vršnjaci ili drugi uvjere kako je spolna bliskost prije braka prihvatljiva. Nije. U Božjim očima seksualni grijesi krajnje su ozbiljni. Oni kaljaju svetu moć koju nam je Bog dao kako bismo stvarali život. Prorok Alma podučavao je da su seksualni grijesi ozbiljniji od bilo kojeg drugog grijeha osim umorstva i nijekanja Duha Svetoga (vidi Alma 39:5).

Nemojte nikada ništa učiniti što može dovesti do seksualnog prijestupa. Odnosite se prema drugima s poštovanjem, ne kao prema predmetima koji služe da bi se zadovoljile pohotne i sebične želje. Ne sudjelujte prije braka u strastvenom ljubljenu, ležanju na nekoj osobi ili diranju intimnih, svetih dijelova tuđeg tijela, bez odjeće ili preko nje. Ne činite ništa drugo što će potaknuti seksualne osjećaje. Nemojte poticati te osjećaje u svojem tijelu. Obratite pažnju na poticaje Duha kako biste mogli biti čisti i kreposni. Duh Gospodnji povući će se od osobe koja je počinila seksualni prijestup.

Izbjegavajte situacije koje prizivaju povećanu kušnju, poput kasnovječernih ili noćnih aktivnosti izvan kuće te aktivnosti koje odrasla osoba ne nadgleda. Nemojte sudjelovati u raspravama niti pratiti bilo koje medije koji potiču seksualne osjećaje. Nemojte sudjelovati ni u kakvom obliku pornografije. Duh vam može pomoći kada ste u opasnosti i dati vam snage da se uklonite iz takve situacije. Imajte vjere u pravedne savjete svojih roditelja i vođa i budite im poslušni.

Homoseksualno i lezbijsko ponašanje ozbiljan je grijeh. Otkrijete li da se mučite s privlačnosti prema istom spolu ili vas netko nagovara da sudjelujete u neprikladnom ponašanju, potražite savjet svojih roditelja i biskupa. Oni će vam pomoći.

Žrtve spolnog zlostavljanja nisu krive za grijeh i ne trebaju se pokajati. Ako ste bili žrtva zlostavljanja znajte da ste nevini i da vas Bog voli. Razgovarajte sa svojim roditeljima ili drugom odraslom osobom i odmah potražite savjet svojeg biskupa. Oni vas mogu duhovno podržati i pomoći vam da dobijete zaštitu i pomoć koju trebate. Postupak ozdravljenja može potrajati. Vjerujte Spasitelju. On će vas iscijeliti i dati vam mir.



Ukoliko ste u kušnji da počinite bilo kakav oblik spolnog prijestupa potražite pomoć svojih roditelja i biskupa. Molite se svojem Ocu na Nebu koji će vam pomoći oduprijeti se kušnji i nadvladati neprikladne misli i osjećaje. Ako ste počinili seksualni prijestup, razgovarajte odmah sa svojim biskupom i započnite postupak pokajanja kako biste mogli pronaći mir i imati punu pratnju Duha.

Osobno se obvežite biti čudoredni. Svojim riječima i djelima potaknite druge da čine isto.

*Postanak 39:1–12; Nauk i savezi 38:42*

**Shvaćam li zašto je čudoredna čistoća ključna da bismo bili istinski sretni?**

# Desetine i prinosi

*Donesite čitavu desetinu u riznicu...  
Tada me iskušajte – govori Jahve  
nad Vojskama – neću li vam otvoriti  
ustave nebeske i neću li izliti na vas  
punom mjerom blagoslov. Malahija 3:10*


Odabir da živite po zakonu desetine bit će veliki blagoslov tijekom vašeg života. Desetina je deseti dio vašeg prihoda. Kako biste mogli ući u hram, morate biti uplatitelj pune desetine.

Plaćanje desetine sveta je povlastica. Kada plaćate desetinu pokazujete zahvalnost za sve što vam je Bog dao i vraćate mu dio onoga što ste primili. Desetina se koristi za izgradnju hramova i sastajališta, prijevode i izdavanje Svetih pisama, misionarski rad i obiteljsko rodoslovlje te na druge načine u izgradnji Božjeg kraljevstva na zemlji.

Prilikom plaćanja desetine bitan je vaš stav. Plaćajte je jer volite Gospodina i imate vjere u njega. Plaćajte je voljno sa zahvalnim srcem. Prvo platite desetinu čak i kada mislite da nemate dovoljno novaca da ispunite svoje ostale potrebe. Čineći to pomoći će vam razviti veću vjeru, nadvladati sebičnost i bolje prihvaćati Duha.

Svake godine dogovorite vrijeme za zaključenje desetine sa svojim biskupom. To je sastanak tijekom kojeg pregledavate svoje doprinose i izjavljujete jeste li platili punu desetinu.

Obdržavajte zakon posta posteći svaki mjesec ako vam zdravlje dopušta. Posna nedjelja obično je prva nedjelja u mjesecu.



Prikladno poštivanje posta znači ne jesti niti piti dva obroka za redom te davanje velikodušnih posnih priloga kao pomoć u brizi za potrebite. Postite sa svrhom. Započnite i dovršite svoj post s molitvom, iskazujući zahvalnost i tražeći pomoć s posebnim potrebama koje vi ili drugi imate. Post će ojačati vašu samodisciplinu, osnažiti vas protiv iskušenja i prizvati Gospodine blagoslove u vaš život.

Kad obdržavate zakon desetine i zakon posta, Gospodin će vas blagosloviti i duhovno i svjetovno.

*Jakov 2:17–19; Nauk i savezi 119:3–4*

**Prepoznajem li da sve što imam dolazi od Gospodina?**

# Rad i samodostatnost

*Ne budi besposlen po vazdan,  
i ne zakapaj talent svoj da se za  
nj i ne zna. Nauk i savezi 60:13*

Rad je častan. Razvijanje sposobnosti za rad pomoći će vam doprinijeti svijetu u kojem živite. Donijet će vam povećani osjećaj vlastite vrijednosti. Blagoslovit će vas i vašu obitelj, i sada i ubuduće.

Učenje rada počinje kod kuće. Pomozite svojoj obitelji dobrovoljnim sudjelovanjem u radu nužnim za održavanje doma. Rano naučite kako mudro upravljati novcem i živjeti unutar svojih mogućnosti. Slijedite učenja proroka plaćanjem svoje desetine, izbjegavanjem duga i štednjom za budućnost.

Postavite si visoke ciljeve i budite voljni marljivo raditi kako biste ih ostvarili. Razvijte osjećaj samodiscipline i budite pouzdani. Budite najbolji što možete biti u svojim crkvenim pozivima, školskim zadaćama, zaposlenju i drugim zanimanjima vrijednima truda. Mladići bi trebali biti voljni činiti ono što je potrebno da budu spremni služiti cjelodnevnu misiju. Nebeski Otac vam je dao darove i talente i zna što ste sposobni postići. Potražite njegovu pomoć i vodstvo dok nastojite ostvariti svoje ciljeve.

Gospodin nam je zapovjedio da ne budemo besposleni. Besposlenost može dovesti do neprikladnog ponašanja, oštećenja odnosa i grijeha. Jedan oblik besposlenosti je provođenje preterane količine vremena u aktivnostima koje vas sprječavaju u produktivnom radu, poput korištenja interneta, igranja video igrica i gledanja televizije.



Ne trošite svoje vrijeme i novce na kockanje. Kockanje je pogrešno i ne bi se trebalo koristiti kao oblik zabave. Izaziva ovisnost i može dovesti do propuštenih prilika, uništenih života i raspada obitelji. Krivo je vjerovati da možete dobiti nešto za ništa.

Jedan od blagoslova rada je razvijanje samodostatnosti. Kada ste samodostatni koristite blagoslove i sposobnosti koje vam je Bog dao kako biste se skrbili o sebi i svojoj obitelji te pronašli rješenja za vlastite probleme. Samodostatnost ne znači da morate biti sposobni učiniti sve sami. Da biste stvarno bili samodostatni, morate naučiti kako surađivati s drugima i obratiti se Gospodinu za njegovu pomoć i snagu.

Upamtite da Bog ima veliko djelo za vas koje trebate izvršiti. Blagoslovit će vas u vašim nastojanjima da ostvarite to djelo.

*2. Nefi 5:17; Nauk i savezi 58:26–27*

**Jesam li pouzdan i voljan činiti što kažem da hoću?**

# Hrlite naprijed s vjerom

*Kroz malo i jednostavno ostvaruje  
se veliko. Alma 37:6*



Mjerila predstavljena u ovoj brošuri vodič su koji će vam pomoći da donosite ispravne odluke. Često pregledavajte ova mjerila i upitajte se: »Živim li na način na koji Gospodin želi da živim?«, i, »Kako sam blagoslovljen živeći po ovim mjerilima?«

Kako bi vam pomogli da postanete sve što Gospodin želi da postanete, kleknite svako jutro i večer u molitvi svojem Ocu na Nebu. Iskažite mu svoju zahvalnost i želje svojega srca. On je izvor sve mudrosti. Čut će vas i uslišat će vaše molitve.

Svakodnevno proučavajte Sveta pisma i primjenjujte što ste pročitali u svojem životu. Sveta su pisma snažan izvor osobne objave i vodstva te stalna snaga vašem svjedočanstvu.

Nastojte biti poslušni svakoga dana. Slijedite mjerila iz ove knjižice te potičite i druge da žive po njima. Upamtite saveze koje ste sklopili i da imate priliku obnoviti ih svaki tjedan kada blagujete od sakramenta. Nastojte obdržavati ove saveze. Pogriješite li nemojte odustati od sebe. Vaš vas Nebeski Otac voli i želi da tražite njegovu pomoć te se nastavite truditi.



Kada je to moguće, idite u hram i osjetite radost i mir koji proizlaze iz služenja u domu Gospodnjem. Pripravite se za hramske saveze koje ćete sklopiti u budućnosti.

Mladići Aronovog svećeništva, obvezite se na služenje cjelodnevne misije. To je svećenička dužnost. Budite čisti i dostojni te marljivo radite kako biste se pripremili predstavljati Gospodina kao misionar.

Slijedite naučavanja proroka, drugih autoriteta Crkve i svojih mjesnih vođa u svim okolnostima. Oni će vas voditi putovima sreće.

Budite ponizni i voljni slušati Duha Svetoga i odgovoriti na njegove poticaje. Postavite mudrost Gospodnju iznad vlastite mudrosti.

Kada to činite, Gospodin će učiniti puno više od vašeg života nego što biste mogli vi sami. On će uvećati vaše prilike, proširiti vaš vidokrug i ojačati vas. Dat će vam pomoć koju trebate kako biste se nosili sa svojim kušnjama i izazovima. Steći ćete snažnije svjedočanstvo i prinaći istinsku radost kada spoznate svojeg Oca na Nebu i njegovog Sina, Isusa Krista, te osjetite njihovu ljubav za vas.

*2. Nefi 31:16–21*

# Zapovijedi

## *Dvije velike zapovijedi*

1. Ljubi Gospodina Boga svoga svim svojim srcem, svom dušom svojom, i svom pameti svojom. To je najveća i prva zapovijed.
2. Druga je njoj jednaka: 'Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe!' O tim dvjema zapovijedima ovisi sav Zakon i Proroci.

*Matej 22:37–40*

## *Deset zapovijedi*

1. Nemoj imati drugih bogova uz mene.
2. Ne pravi sebi lika ni obličja...
3. Ne uzimaj uzalud imena Jahve, Boga svoga...
4. Sjeti se da svetkuješ dan subotni...
5. Poštuj oca svoga i majku svoju...
6. Ne ubij.
7. Ne učini preljuba.
8. Ne ukradi.
9. Ne svjedoči lažno na bližnjega svoga.
10. Ne poželi [tuđe].

*Izlazak 20:3–4, 7–8, 12–17*



Zaista, kažem svima vama:  
Ustani i zasini da svjetlost  
tvoja bude stijeg narodima.

*Nauk i savezi 115:5*

CRKVA  
ISUSA KRISTA  
SVETACA  
POSljednjih DANA

