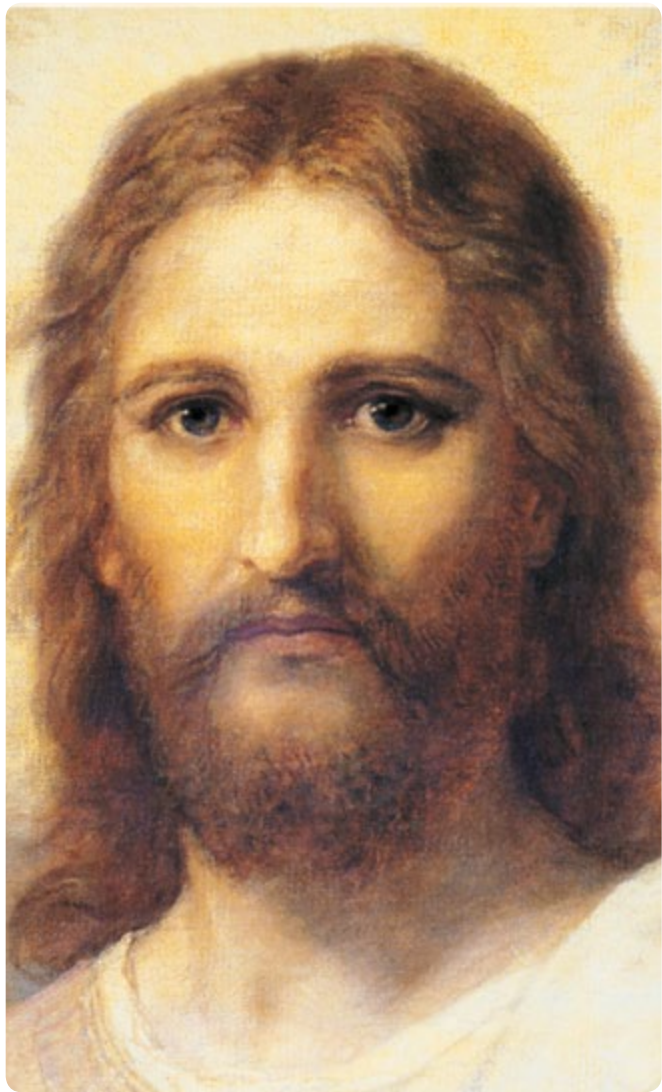


A
fiatalság
erősségéért





Üzenet a fiataloknak az Első Elnökségtől

DRÁGA FIATAL FÉRFIAK ÉS FIATAL NŐK, nagy bizalommal vagyunk irántatok! Isten szeretett fiai és leányai vagytok, és Ő törődik veletek. Nagyszerű lehetőségek, ám hatalmas kihívások idején jöttetek a földre. Az ebben a füzetben található normák segíteni fognak nektek azon fontos döntésekben, melyeket most és a jövőben kell majd meghoznotok. Megígérjük nektek, hogy ha betartjátok a szövetségeket, melyeket kötöttetek, és ezeket a normákat, akkor megáldattok a Szentlélek társaságával, megerősödik a hitetek és a bizonyságotok, és egyre nagyobb boldogságra letek.

Bármit tegyetek is, figyelmeteket mindig összpontosítsátok a templomra. A templomban fogjátok elnyerni az Úr áldásainak legnagyobbjait, többek között az időre és az örökkévalóságra kötött házasság áldását. Az ebben a füzetben lévő normák betartása segíteni fog nektek érdemesen élni arra, hogy elmehessetek a templomba, ahol most szertartásokat végezhetek az őseitekért, a jövőben pedig nélkülözhetetlen szövetségeket köthettek saját magatokért.

Mennei Atyánk nagyon bízik bennetek. Feladata van számotokra. Törekedjete az Ő útmutatására ima által, és kérjete tanácsot szüleitektől és vezetőitektől. A most meghozott döntéseitek fogják meghatározni azt az útírányt, melyet a halandó életben és az örökkévalóságon át fogtok követni.

Tanúságunkat tesszük, hogy Isten él. Buzgón imádkozunk, hogy állhatatosak és bátrak maradjatok az életetek során, és bízzatok a Szabadítóban és az Ő ígéreteiben. Ha ezt teszitek, jó hatással lesztek másokra, miközben segítetek Isten királyságát felépíteni, és felkészíteni a világot a Szabadító második eljövetelére.

Az Első Elnökség

A Salt Lake templom kapuja



Kiadja:

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza
Salt Lake City, Utah

© Intellectual Reserve, Inc., 2001, 2011

Minden jog fenntartva.

Printed in Germany

Az angol eredeti jóváhagyva: 9/11

A fordítás jóváhagyva: 9/11

A *For the Strength of Youth* fordítása.

Hungarian

09403 135

Tartalom

Önrendelkezés és felelősségre vonhatóság	2
Randevúzás	4
Öltözködés és megjelenés	6
Iskolázottság	9
Szórakozás és média	11
Család	14
Barátok	16
Hála	18
Becsületesség és feddhetetlenség	19
Beszéd	20
Zene és tánc	22
Testi és érzelmi egészség	25
Bűnbánat	28
A sabbat megtartása	30
Szolgálat	32
A nemi tisztaság	35
Tized és felajánlások	38
Munka és önellátás	40
Hittel menj előre!	42
Függelék	44

Önrendelkezés és felelősségre vonhatóság

Az emberek tehát... szabadon választhatják a szabadságot és az örök életet, minden ember nagy Közbenjárója által, vagy választhatják a fogságot és a halált. 2 Nefi 2:27

Mennyei Atyád megadta neked az önrendelkezést, annak képességét, hogy a helyeset válaszd a rossz ellenében, és önállóan cselekedhess. Maga az élet után Isten számodra adott legnagyobb ajándéka az, hogy te magad irányíthatod az életed. Amíg itt vagy a földön, próbák elé állítanak téged, hogy megbizonyosodjanak arról, vajon arra használod-e az önrendelkezésedet, hogy a parancsolatok betartásával kimutasd az Isten iránti szeretetedet. A Szentlélek vezetni tud téged, ha igazlelkűen használod az önrendelkezésedet.

Felelős vagy a választásaidért. Isten törődik veled, és segíteni fog jó döntéseket hoznod, még akkor is, ha családot és barátaid helytelen módon használják az önrendelkezésüket. Legyen meg az erkölcsi bátorságod ahhoz, hogy szilárdan kiállj az Isten akaratá iránti engedelmesség mellett még akkor is, ha egyedül kell kiállnod! Ha ezt teszed, követendő példát állítasz mások elé.

Miközben a cselekedeteidet szabadon megválaszthatod, azok következményeit már nem. Akár jók, akár rosszak, a következmények természetes velejárói a döntéseidnek. Néhány bűnös viselkedés időleges, világi örömeket okozhat, ám az ilyesfajta döntések hátráltatják a fejlődésedet, emellett szívfájdalomhoz és boldogtalansághoz vezetnek. Az igazlelkű döntések azonban



tartós boldogsághoz és örök élethez vezetnek. Ne feledd, a valódi szabadság abból származik, ha önrendelkezésedet arra használod, hogy engedelmességed; a szabadság elvesztése pedig abból származik, ha az engedetlenséget választod.

Felelős vagy azért is, hogy kifejleszd magadban azokat a tehetségeket és képességeket, melyeket Mennyei Atyádtól kaptál. El kell számolnod Neki arról, mihez kezdesz a tehetségeiddel, és mivel töltöd az idődet. Sok jó dolgot tegyél a saját szabad akaratodból!

Máté 25:14–29; Moróni 7:15–19; Tan és a szövetségek 58:27–28

Vajon a választásaim tartós boldogsághoz vezetnek?

Randevúzás

Az erény az erényt szereti; a világo sság a világo ssághoz ragaszkodik. Tan és a szövetségek 88:40



A randevú egy előre megtervezett tevékenység, mely lehetővé teszi, hogy egy fiatal férfi és egy fiatal nő jobban megismerjék egymást. A randevúzás – az olyan kultúrákban, ahol az elfogadott – segíthet barátságokat kialakítanod, egészségesen szórakoznod, és végül örökkévaló társat találnod.

Ne randevúzz 16 éves korod előtt! Amikor elkezded a randevúzást, menjetek közösen egy vagy több másik párral. Ne randevúzz túl gyakran ugyanazzal a személlyel! Ha

életed túl korai szakaszában alakítasz ki komoly kapcsolatot, az korlátozhat abban, hogy másokkal is megismerkedj, és akár erkölcstelenséghez is vezethet. Gondoskodj arról, hogy a szüleid is találkozhassanak azokkal, akikkel randevúzol.

Csak olyanokkal randevúzz, akik magas erkölcsi értékrend szerint élnek, és akiknek a társaságában te is meg tudod őrizni a te normáidat. Ne feledd, hogy a randevú alkalmával a fiatal férfi és a fiatal nő felelősek azért, hogy megóvják egymás becsületét és erényét!

Olyan programokat tervezetek a randevúitokra, melyek biztonságosak, építő jellegűek, nem költségesek, és amelyek segítenek, hogy megismerjétek egymást. Kizárólag olyan helyekre menjetek, ahol meg tudjátok őrizni a normáitokat, és ahol közel tudtok maradni a Lélekhez.

Általában a fiatal férfiak kezdeményezik és tervezik meg a randevúkat. Légy kedves és tiszteletteljes, amikor randevúra hívsz valakit, illetve amikor elfogadod vagy elutasítod azt. A randevú során



légy udvarias, miközben meghallgatod a másikat, vagy kifejezed a saját érzéseid.

Amikor felnőtt korba lépsz, kerüljön a randevúzás és a házasság a legfontosabb teendőid közé. Olyan társat keress, aki érdemes arra, hogy belépjen a templomba és ott összepecsételjenek benneteket az időre és az örökkévalóságra. A templomi házasság és egy örökkévaló család megalapítása elsőrendű fontosságú Isten boldogságtervében.

1 Korinthusbeliek 11:11; Tan és a szövetségek 46:33

Mit tehetsz azért, hogy jó hatással legyél azokra, akikkel randevúzol?

Öltözködés és megjelenés

Nem tudjátok-é, hogy ti Isten temploma vagytok, és az Isten Lelke lakozik bennetek? [...] Az Istennek temploma szent, ezek vagytok ti. 1 Korinthusbeliek 3:16–17



A tested szent. Tiszteld és semmilyen módon ne szennyezd be azt! Öltözködéseddel és megjelenéseddel megmutathatod, hogy tisztában vagy azzal, milyen értékes is a tested. Azt is megmutathatod, hogy Jézus Krisztus tanítványa vagy és szereted Őt.

Isten prófétái szüntelenül azt tanácsolták az Ő gyermekeinek, hogy visszafogottan öltözködjének. Ha ápolts vagy, és visszafogottan öltözködsz, élvezheted a Lélek társaságát, és jó hatást gyakorolhatsz a körülötted

lévőkre. Öltözködésed és ápoltságod hatással van a te és mások cselekedeteire.

Soha ne engedj az öltözködési normáidból! Ne használj különleges alkalmakat kifogásként arra, hogy szemérmetlen legyél. Amikor szemérmetlenül öltözködsz, olyan üzenetet küldesz magadról, amely ellentétben áll azzal az identitással, mellyel Isten fiaként vagy leányaként rendelkezel. Továbbá azt az üzenetet közvetíted, hogy testedet figyelemfelkeltés és elismerésszerzés céljára használod.

Minden olyan ruha szemérmetlen öltözék, amely szűk, áttetsző vagy bármilyen módon túl sokat mutat a testedből. A fiatal nők



kerüljék a rövid sortnadrágokat és a rövid szoknyákat, a hasat nem takaró felsőket, valamint az olyan ruhákat, melyek nem takarják a vállukat, illetve elől vagy hátul mély a kivágásuk. A fiatal férfiak is legyenek visszafogottak a megjelenésükben. A fiatal férfiak és a fiatal nők egyaránt legyenek ápoltak és tiszták, és tartózkodjanak a szélsőséges vagy hanyag ruházattól, hajviselettől és viselkedéstől. Sporttevékenységekkor is alkalomhoz illő, visszafogott öltözéket viseljenek. A világ divatja ugyan változni fog, ám az Úr normái ugyanazok maradnak.

Ne csúfítsd el magad tetoválásokkal vagy testékszerekkel! Fiatal nők, ha fülbevalót szeretnétek hordani, csak egy párat viseljete.

Mutass tiszteletet az Úr és önmagad iránt azáltal, hogy az egyházi gyűléseken és programokon alkalomhoz illő ruhában jelensz meg. Ez különösen fontos, amikor úrvacsorai gyűlésen veszel részt. A fiatal férfiak öltözködése és megjelenése legyen méltóságteljes, amikor kiszolgálják az úrvacsorát.

Ha nem vagy biztos abban, milyen ruha viselése lenne helyénvaló, tanulmányozd a próféták szavait, imádkozz útmutatásért,

és kérd szüleid vagy vezetőid segítségét. Mostani öltözködésed és megjelenésed segít felkészülnöd arra az időre, amikor elmész a templomba, hogy szent szövetségeket köss Istennel. Tedd fel magadnak a kérdést: „Jól érezném-e így magam az Úr jelenlétében?”

1 Mózes 1:27; Alma 1:27

Miként befolyásolja az evangéliumról való bizonyágom az öltözködésemet?

Iskolázottság

Az intelligenciának bármely tantételét magunkévá tesszük ebben az életben, velünk ébred az a feltámadáskor. Tan és a szövetségek 130:18



Az iskolázottság fontos részét képezi Mennyei Atyánk arra irányuló tervének, hogy segítsen Őhöz hasonlóvá válnod. Azt szeretné, hogy műveld az elmédet, továbbá fejleszd készségeidet, tehetségeidet és képességeidet, valamint jól teljesítsd a feladatokat, és értékeld az életet. Iskolázottságod nagy hasznodra válik majd a halandóságban és az elkövetkezendő életben egyaránt.

Az iskolázottság arra készít fel, hogy jobban tudj szolgálni a világban és az egyházban. Segíteni fog abban, hogy jobban el tudd

látni önmagadat, a családot és a rászorulókat. Segíteni fog továbbá abban, hogy bölcs tanácsadója és társa legyél majd a jövőbeli házastársadnak, valamint tájékozott és hatékony tanítója a leendő gyermekeidnek.

A képzettség megszerzése olyan befektetés, melyből nagyszerű jutalmak származnak, és olyan lehetőségek kapuit tárja ki, melyek máskülönben zárva maradnának előtted. Már most határozd el, hogy iskolázott leszel. Légy hajlandó a szorgalmas munkára és szükség esetén az áldozathozatalra. Oszd meg a tanulóidat kapcsolatos céljaidat a családdal, a barátaiddal és a vezetőiddel, hogy támogatni és bátorítani tudjanak téged benne.

Égész életed során őrizd meg a lelkesedéset a tanulás iránt. Találj örömet abban, hogy folyamatosan tanulsz és tágítod az

érdeklődési körödet. Tevékenyen vegyél részt a számodra elérhető tanulási lehetőségekben.

Az iskolázottságodnak legyen része a lelki tanulás is. Tanulmányozd a szentírásokat és az utolsó napi próféták szavait. Járj ifjúsági és felsőfokú hitoktatásra. Egész életeden át tanulj Mennyei Atyánk tervéről! E lelki tanulás segíteni fog válaszokra lelned az élet kihívásaira, és lehetővé teszi, hogy élvezd a Szentlélek társaságát.

Alma 37:35; Tan és a szövetségek 88:77–80

Az iskolázottságból milyen hasznom származhat nekem és a jövőbeli családomnak?



Szórakozás és média

Ha van bármi, ami erényes, szép, jónak mondott vagy dicséretre méltó, akkor törekszünk azokra a dolgokra. Hittételek 1:13

A csodálatos technológia korában élsz, ami könnyű hozzáférést nyújt számodra a média széles skálájához, többek között az internethez, mobil készülékekhez, videojátékokhoz, televízióhoz, zenéhez, könyvekhez és folyóiratokhoz. Az ezeken keresztül kapott információ és szórakozás növelheti azon képességedet, hogy tanulj, kommunikálj, és jó hatást gyakorolj a világra. Néhány információ és szórakozás azonban akár el is téríthet az igazlelkű életmódtól. Válaszd meg bölcsen, mely médiát használod, hiszen minden, amit olvasol, hallgatsz vagy nézel, hatással van rád. Csak olyan médiát válassz, mely felemel téged.

Sátán arra használja fel a médiát, hogy félrevezessen téged azáltal, hogy a helytelen és a gonosz dolgokat elfogadottnak, viccesnek vagy izgalmasnak tünteti fel. Megpróbál becsapni, hogy azt gondold, Isten parancsolatainak megszegése elfogadott, és nincsenek negatív következményei rád vagy másokra nézve. Ne járj el olyan helyekre, ne vegyél részt olyan szórakozásban, és ne nézz meg semmi olyat, ami bármilyen módon is közönséges, erkölcstelen, erőszakos vagy köze van a pornográfiához. Ne vegyél részt olyan szórakozásban, mely bármilyen módon is úgy jeleníti meg az erkölcstelen vagy erőszakos viselkedést, mintha az elfogadható volna. Legyen meg a bátorságod ahhoz, hogy felállj a moziban vagy videónézés közben és kísétálj onnan, hogy más zenére válts, vagy hogy kikapcsold a számítógépet, televíziót vagy mobilkészüléket, ha olyat láatsz vagy hallasz, ami elúzi a Lelket.

A pornográfia minden formájában rendkívül veszélyes, és függőséget okoz. Ami talán csak egy váratlan megpillantással vagy kíváncsi felfedezéssel kezdődik, végül pusztító szokássá válhat. A

pornográfia használata súlyos bűn, és más szexuális vétkekhez is vezethet. Minden áron kerüld a pornográfiát! Méreg ez, amely meggyengíti az önuralmadat, elpusztítja az önértékelésedet, és megváltoztatja azt, ahogyan másokat látsz. Elveszítheted miatta a Lélek irányítását, sőt még arra is hatással lehet, hogy megfelelő kapcsolatot alakíts ki másokkal, különösen a jövődöbeli házastársaddal. Korlátozza azon képességedet, hogy valódi szeretetet érezz mások iránt. Ha pornográfiával találkozol, azonnal fordulj el tőle!

Ha bármilyen szinten közöd van a pornográfiához, azonnal hagyj fel vele! Kérj segítséget. A szüleid és a püspököd segíthetnek megtenned a szükséges lépéseket a bűnbánat és afelé, hogy megszabadulj e pusztító szokástól.

Vigyázz, hogy olyan médiát használj, mely nem tompítja a Lélek iránti fogékonyságodat, illetve nem zavarja meg a másokkal való személyes kapcsolataidat. Ha túl sok időt töltesz internetezéssel, mobilkészülékekkel, videojátékokkal, televízió nézéssel vagy egyéb médiával, az értékes kapcsolatoktól foszthat meg. Vigyázz, hogy a közösségi médiák ne vegyék el vagy helyettesítsék azt az időt, melyet a családdal és a barátaiddal kellene töltened!

Őrizd meg a saját biztonságodat és mások biztonságát is azáltal, hogy gondosan ügyelsz, milyen személyes információkat és képeket osztasz meg a technológián keresztül. Ne adj tovább semmi olyasmit az interneten vagy szöveges üzenet formájában, amit helytelen lenne személyesen is megosztani. Engedelmeskedj a zenére, filmekre és egyéb szerzői jogi védelem alatt álló cikkekre vonatkozó törvényeknek.

Ha nem vagy biztos abban, hogy valamit helyénvaló lenne megnézni vagy meghallgatni, beszélj a szüleiddel és más felnőtt vezetőkkel. A Szentlélek erőt ad majd ahhoz, hogy helyes döntéseket hozz.

Moróni 10:30; Tan és a szövetségek 121:45

Miként befolyásolja a gondolataimat és a cselekedeteimet az, hogy milyen médiát választok?



Család

A családot Isten rendelte el. A férfi és a nő közötti házasság nélkülözhetetlen eleme az Ő örök-kévaló tervének. [...] Boldogság leginkább akkor érhető el a családi életben, ha az az Úr Jézus Krisztus tanításaira épül. A család: Kiáltvány a világhoz

Nagyszerű áldás egy család részének lenni. Családod boldogságot nyújthat, és társas környezetet biztosíthat számodra. Segíthet, hogy szeretetteljes légkörben helyes tantételeket tanulj meg, valamint felkészülj az örök életre.

Egy erős család kialakításához erőfeszítésre van szükség. Családod áldásban részesül, miközben megteszed saját részedet annak megerősítésében. Légy jókedvű, segítőkész és előzékeny a családtagjaiddal! Sok családi probléma azért alakul ki, mert a családtagok önző módon vagy barátságtalanul beszélnek vagy viselkednek egymással. Próbálj békét teremteni ahelyett, hogy kötekednél, civakodnál vagy veszekednél. Mindennap mutass szeretetet a családtagjaid iránt. Oszd meg velük a bizonyosságodat szóban és tettekben egyaránt. Igazlelkű példád jó hatással lehet családod megerősítésére.

Tiszteld a szüleidet azáltal, hogy kimutatod az irántuk érzett szeretetedet és megbecsülésedet. Engedelmeskedj nekik, miközben ők az igazlelkűség útján vezetnek téged. Légy segítőkész az otthon ellátandó feladatokban. Vegyél részt az épületes családi programokon és ünnepeken. Csatlakozz családodhoz a családi imák, a családi szentírás-tanulmányozás és a családi estek során. E parancsolatok megtartása megerősíti és egyesíti a családokat. Ha családod nem végzi ezeket együtt, imádkozz és tanulmányozd a

szentírásokat magadban. Példád arra ösztönözheti családtagjaidat, hogy ők is csatlakozzanak hozzád.

Erősítsd a kapcsolatodat a testvéreiddel. Ők válhatnak a legjobb barátaiddá. Támogasd őket abban, ami érdekli őket, és segíts nekik a kihívásokban, melyekkel esetleg szembe kell nézniük.

Isten arra vágyik, hogy minden gyermeke örökkévaló családba szülessen a világra, olyan édesanya és édesapa mellé, akik szeretik egymást és törődnek egymással és a gyermekeikkel. Ha ezt nem tapasztaltad meg a saját családotban, légy türelmes, és élj tovább igazlelkűen. Keress olyan példákat, akikre felnézhetsz. Már most készülj fel a férjként vagy feleségként, valamint szülőként betöltendő isteni szerepedre. Kötelezd el magad, hogy a templomban kötsz házasságot, és megalapítod a saját örökkévaló családot!

Efézusbeliek 6:1–3; Móziás 4:14–15

Mennyire vagyok érzékeny a családtagjaim szükségleteire és vágyaira?



Barátok

A mennyiben megcselekedtétek egygyel ez én legkisebb atyámfiaik közül, én velem cselekedtétek meg. Máté 25:40



Mindenkinek szüksége van jó és igaz barátokra. Hatalmas erőt és áldást jelentenek majd számodra. Befolyásolják gondolkodásodat és cselekedeteidet, sőt hozzájárulnak leendő személyiséged formálásához is. Segítenek jobb emberré válnod, és megkönnyítik számodra a Jézus Krisztus evangéliuma szerinti életet. Olyan barátokat válassz, akik osztoznak értékeidben, és így erősíthetitek és bátoríthatjátok egymást, hogy magas normák szerint éljete.

Ahhoz, hogy jó barátaid legyenek, neked is jó barátoknak kell lenned. Mutass őszinte érdeklődést mások iránt; mosolyogj, és éreztesd velük, hogy fontosak számodra. Mindenkiel légy kedves és tisztelettudó, és tartózkodj attól, hogy megítéld vagy kritizáld a körülötted lévőket. Ne vegyél részt mások megfélemlítésében, semmilyen formában! Tegyéül különleges erőfeszítést arra, hogy azokkal is barátokozz, akik visszahúzódoak vagy magányosak, különleges szükségleteik vannak, vagy úgy érzik, hogy kirekesztik őket.

Miközben barátokozol, ne add alább a normáidat! Ha barátaid rossz dolgokra buzdítanak, állj ki az igazság mellett, még akkor is, ha egyedül vagy. Lehet, hogy más barátokat kell majd keresned, akik támogatnak téged a parancsolatok betartásában. Keresd a Szentlélek útmutatását, miközben meghozod ezeket a döntéseket.

Miközben az evangélium szerinti életre törekszel, barátaidat is arra ösztönözöd, hogy ugyanígy legyenek. Légy példa számukra abban,



hogy betartod a parancsolatokat, részt veszel az egyházi programokon, felkészülsz, hogy egész életeden át az Urat szolgálj, és érdemes maradsz a templomba való belépésre.

Hívd meg más vallású barátaidat az egyházi gyűlésekre és programokra. Segíts nekik, hogy érezzék, szívesen látják őket. Sok ember a barátai révén, az ő példájuknak köszönhetően csatlakozott az egyházhoz. Tegyél különleges erőfeszítést arra is, hogy az új megtértekkkel és a kevésbé tevékenyekkel foglalkozz.

1 Timótheus 4:12; Alma 17:1–2

Vajon milyen barát vagyok én?

Hála

Aki minden dolgot hálásan fogad, dicsőségessé tétetik. Tan és a szövetségek 78:19



Az Úr azt akarja, hogy hálás lelkülettel tegyél és mondjál mindent. Él a hálaadás szellemében, így nagyobb boldogságban és megelégedettségben lesz részed életed során. A hála az Úr felé fordítja a szívedet, és segít felismerned az Ő hatását és áldásait az életedben. Még a legnehezebb időszakokban is sok mindent találhatsz, amiért hálás lehetsz. Ha így teszel, megerősödsz, és áldásokat kapsz.

Imáidban öntsd ki szívedet Mennyei Atyádnak, megköszönve mindazon áldásokat, melyeket kaptál. Légy konkrét, amikor hálát adsz Neki az Ő jóságáért, a családjáért, a barátáidért, a vezetőidért és tanítóidért, az evangéliumért, valamint az Ő Fiáért, Jézus Krisztusért.

Azzal is kifejezed háládat az Úrnak, ahogyan élsz. Amikor betartod a parancsolatait, és szolgálsz másokat, azzal kimutatod, hogy szereted Őt, és hálás vagy Neki. Fejezd ki háládat másoknak is azért, hogy oly sok módon megáldják az életedet.

Lukács 17:12–19; Alma 34:38

Hogyan tudom őszintén kifejezni a hálámat az áldásaimért?

Becsületesség és feddhetetlenség

Ne lopj. Ne tégy... hamis tanúbizonyosságot. 2 Mózes 20:15–16

Légy becsületes magaddal, másokkal és az Úrral szemben. A becsületesség azt jelenti, hogy azt választjuk, hogy semmilyen módon nem hazudunk, lopunk, csalunk vagy vezetünk félre másokat. Amikor becsületes vagy, az megszilárdítja a jellemedet, ami lehetővé teszi számodra, hogy Istennek és másoknak nagy szolgálatot nyújts. Megtapasztalod a lelki béke és az önbecsülés áldását. Az Úr bízni fog benned, és érdemes leszel arra, hogy belépj az Ő szent templomába.

A becstelenség kárt okoz neked és másoknak is. Amikor hazudsz, lopsz, elcsensz valamit a boltból, vagy csalsz, kárt okozol a lelkedben és a másokkal való kapcsolataidban. A becsületesség növeli a jövőbeli lehetőségeidet és azon képességedet, hogy a Szentlélek irányítását élvezd. Légy becsületes az iskolában; dönts úgy, hogy nem csalsz semmiféleképpen. Légy becsületes a munkádban, és dolgozd le a fizetésednek megfelelő munkamennyiséget. Ne próbáld megmagyarázni, hogy a becstelenség elfogadott, még akkor sem, ha mások úgy vélik, nincs abban semmi rossz.

A becsületességhez nagyon szorosan kapcsolódik a feddhetetlenség. A feddhetetlenség azt jelenti, hogy mindig azt gondoljuk és tesszük, ami helyes, akármilyen következményekkel is járjon. Amikor feddhetetlen vagy, akkor is hajlandó vagy a normáid és hitelveid szerint élni, ha senki nem figyel. Élj úgy, hogy gondolataid és viselkedésed mindig összhangban legyenek az evangéliummal.

Alma 27:27; 53:20

Vajon mindig becsületes vagyok-e a társalgásaimban és a viselkedésemben?

Beszéd

Semmi rothadt beszéd a ti szátokból ki ne származzék, hanem csak a mely hasznos. Efézusbeliek 4:29



Kommunikációdnak tükröznie kell, ki vagy Isten fia vagy leányaként. A tiszta és értelmes beszéd ragyogó és élénk elmére vall. A szép beszéd, mely felemel, bátorít és dicsér másokat, meghívja a Lelket, hogy legyen veled. Szavainknak, csakúgy mint a tetteinknek, hittel, reménnyel és jószívúséggel telinek kell lenniük.

Olyan barátokat válassz, akik tiszta nyelvezetet használnak. Segíts másoknak javítani a beszédükön azáltal, hogy példát mutatsz nekik. Légy kész udvariasan arrébb menni vagy témát váltani, ha a körülötted lévők helytelen nyelvezetet használnak.

Beszélgj kedvesen és pozitívan másokról! Ne sérts meg másokat, és ne torkold le őket, még vicces formában sem. Kerüld a pletykálás minden formáját, és ne beszélj haragból. Amikor kísértést érzél rá, hogy valami durva vagy bántó dolgot mondj, inkább maradj csendben.

Isten és Jézus Krisztus nevét csakis áhítattal és tisztelettel ejtsd ki. Ha helytelen célból mondjuk ki a nevüket, az bűn. Amikor imádkozol, áhítatos és tiszteletteljes nyelvezettel szólítsd meg Mennyei Atyádat. A Szabadító ilyen tiszteletteljes nyelvezetet használt az Úr imájában (lásd *Máté 6:9–12*).

Ne használj istenkáromló, trágár vagy durva beszédet és gesztusokat, továbbá ne mesélj erkölcstelen témájú vicceket vagy történeteket! Ezek sértik Istent és másokat is.



Ne feledd, hogy a beszédre vonatkozó eme normák a kommunikáció minden formájára érvényesek, beleértve a mobiltelefonon történő üzenetváltást vagy az interneten keresztüli kommunikációt.

Ha rászoktál az olyan beszédre, amely nem egyezik ezekkel a normákkal – például káromkodás, gúnyolódás, pletykálás vagy haragos beszéd –, fel tudsz hagyni vele. Imádkozz segítségért. Kérd meg a családot és a barátaidat, hogy támogassák azon elhatározásodat, hogy tiszta nyelvezetet használj.

2 Mózes 20: 7; Jakab 3:2–13; Móziás 4:30

Vajon mit árul el rólam a beszédem?

Zene és tánc

Dicsérd az Urat énekkel, zenével, tánccal. Tan és a szövetségek 136:28



A zene gazdagíthatja az életedet. Építhet és sugalmazhat téged, továbbá segíthet közelebb kerülnöd Mennyei Atyádhoz. A zene mély hatással van az elmédre, a lelkedre és a viselkedésedre.

Gondosan válaszd meg, milyen zenét hallgatsz! Figyelj arra, milyen érzéseid vannak, miközben hallgatod. Néhány zenének gonosz és pusztító üzenete lehet. Ne hallgass olyan zenét, amely a szövegével, ritmusával vagy intenzitásával erkölcstelenségre buzdít vagy dicsőíti az erőszakot. Ne hallgass olyan zenét, amelynek illetlen vagy sértő a szövege, vagy gonosz cselekedetekre ösztönöz. Az ilyen zene tompíthatja a lelki fogékonyságodat.

Tanuld meg és énekelj a himnuszokat. A himnuszok felemelhetik a lelket, helyes cselekedetekre indíthatnak, és segíthetnek ellenállnod az ellenség kísértéseinek.

Zenehallgatáskor légy figyelmes másokkal szemben! Tartsd a hangereőt elfogadható erősségen, és vedd ki a füledből a fülhallgatót, amikor mások beszélnek hozzád vagy szeretnék, ha csatlakoznál hozzájuk a tevékenységükben. Ne feledd, hogy a Lélek halk, szelíd hangon szól. Ha folyamatosan zenét hallgatsz, előfordulhat, hogy nem biztosítod magadnak a csendet ahhoz, hogy gondolkodni tudj, érezz, és lelki útmutatás kapj.

A tánc szórakoztató lehet, és alkalmat nyújthat arra, hogy új emberekkel ismerkedj meg. De ezt is fel lehet használni rossz célra.



Amikor táncolsz, kerüld a partnereiddel való teljes testi érintkezést. Kerüld az olyan testtartásokat vagy mozdulatokat, melyek szexuális vagy erőszakos viselkedésre ösztönöznek, vagy bármilyen más módon helytelenek!

Csak olyan helyekre járj táncolni, ahol a ruházat, a megjelenés, a fény, a zene szövege és dallama, valamint a multság hozzájárul egy olyan építő jellegű környezethez, ahol jelen lehet az Úr Lelke.

Tan és a szövetségek 25:12

Vajon a zene, melyet hallgatok, meghívja-e a Lelket?



Testi és érzelmi egészség

Mindazok a szentek, akik emlékeznek az itt elmondottak betartására és megtételére..., egészséget kapnak a köldökükbe és velőt a csontjaikba; és bölcsességre és a tudás nagy-szerű kincseire találnak rá. Tan és a szövetségek 89:18–19

A tested templom, Isten ajándéka. Áldásokban részesülsz, ha vigyázol a testedre. Engedelmeskedj a Bölcsesség szavának (lásd T&Sz 89). Amikor engedelmeskedsz ennek a törvénynek, nem lesz káros szenvedélyed, és uralkodni tudsz az életed felett. Egészséges testtel és fogékony elmével leszel megáldva, és élvezheted a Szentlélek irányítását. Felkészült leszel az Úr szolgálatára. Soha ne engedd Sátánnak vagy másoknak, hogy elültessék benned azt a gondolatot, miszerint a Bölcsesség szavának megszegése boldogabbá, népszerűbbé vagy vonzóbbá tesz.

Ahhoz, hogy megfelelően gondoskodj a testedről, fogyassz tápanyagban gazdag ételeket, végezz rendszeres testmozgást, és aludj eleget. Testi egészséged minden területén gyakorold az egyensúlyt és a mértékletességet. Kerüld a túlzó diétákat, melyek táplálkozási zavarokhoz vezethetnek. Ne károsítsd a testedet szándékosan. Kerüld az olyan veszélyes tevékenységeket, melyek testedet súlyos sérüléseknek tehetik ki.

Ne igyál kávét vagy teát! Ne fogyassz kávét, teát, dohánytermékeket, és semmilyen alkoholt; ezek függőséget okoznak, és károsítják a testedet és a lelkedet egyaránt! Az alkohol hatására csökken az ítélőképességed és gyengül az önuralmad. Az ivás alkoholizmushoz vezethet, mely pusztulásba dönti az egyént és a családokat.

Kerüld bármilyen ital, kábítószer, vegyi anyag fogyasztását, vagy bármilyen veszélyes gyakorlat követését, amely olyan mesterségesen felfokozott fizikai, érzelmi állapotot idéz elő, ami károsíthatja a testedet vagy az elmédet. Ilyenek többek között a marihuána, a kemény drogok, valamint azok a receptre felírt vagy vény nélkül kapható gyógyszerek, melyek használatával visszaélnek, továbbá egyes háztartási vegyi anyagok. Ezek használata függőséghez vezethet, és elpusztíthatja az elmédet és a testedet.

A függőség árt a fizikai, szellemi, érzelmi és lelki jólétednek. Tönkreteszi a családdal és barátaiddal való kapcsolatodat, továbbá csorbítja az önértékelésedet. Korlátozza az önálló



döntéshozatalra való képességedet. Ha a függőség bármely formájával küzdesz, azonnal kérj segítséget a szüleidtől és a püspöködtől!

Az érzelmi egészséged is fontos, amely kihathat a lelki és fizikai jólétedre is. A csalódás és az időnkénti bánat része e halandó életnek. Ha azonban hosszabb ideje küzdesz a bánat, reménytelenség, nyugtalanság vagy levertség érzésével, beszélj a szüleiddel és a püspököddel, és kérj segítséget!

Az élet minden területén törekedj egészséges megoldásokat találni a problémákra. Tegyél meg minden tőled telhetőt, hogy megőrizd a testi és érzelmi egészségedet, hogy be tudj tölteni a benned rejlő isteni lehetőséget Isten fia vagy leányaként.

Dániel 1:3–20; Alma 53:20

Mit teszek napi szinten azért, hogy vigyázzak a testemre?



Bűnbánat

Erről tudhatjátok, hogy valaki megbánta-e bűneit – íme, beismeri és elhagyja azokat. Tan és a szövetségek 58:43



A Szabadító szenvedett a bűneinkért, és életét adta értünk. Ezt a hatalmas áldozatot hívjuk engesztelésnek. Az engesztelés által bűnbocsánatot nyerhetsz, és a bűnbánat során megtisztulhatsz a bűneidről.

A bűnbánat többet jelent a rossz tettek pusztá elismerésénél. Gondolkodásmódbeli és szívbeli változást jelent. Magába foglalja, hogy elfordulunk a bűntől, és Istenhez fordulunk megbocsátásért. A bűnbánatot az Isten iránti szeretet, valamint a parancsolatainak való engedelmség iránti őszinte vágy motiválja.

Sátán azt akarja, hogy elhidd, nem tarthatsz bűnbánatot, pedig ez egyáltalán nem igaz. A Szabadító megbocsátást ígért neked, ha alázatot gyakorolsz, és megteszed a bűnbánathoz szükséges lépéseket. Ha bűnt követtél el, minél hamarabb tartasz bűnbánatot, annál hamarabb indulsz el a visszavezető úton, és találsz rá a megbocsátásból eredő békére és öröme. Ha halogatód a bűnbánatot, áldásokról, lehetőségekről és lelki útmutatásról maradhatsz le. Továbbá még jobban elmélyedhetsz a bűnös viselkedésben, nehezebbé téve ezzel azt, hogy megtaláld a visszavezető utat.

Néhányan szánt szándékkal szegik meg Isten parancsolatait, arra számítva, hogy majd később bűnbánatot tartanak, például mielőtt templomba mennének vagy missziót szolgálnának. Az efféle szándékos bűn gúnyt űz a Szabadító engeszteléséből.



A bűnbánathoz be kell vallanod a bűneidet az Úrnak. Ezután törekedj megbocsátásra azok részéről, akiknek ártottál, és próbáld meg minél jobban helyrehozni a tetteid által okozott kárt. Miközben bűnbánatra törekszel, kérj segítséget és tanácsot a szüleidtől. Ha súlyos bűnt követtél el, mint például szexuális vétket vagy pornográfia használatát, azt be kell vallanod a püspöködnök. Légy teljesen őszinte vele. Ő segíteni fog neked bűnbánatot tartani. Ha kérdéseid vannak azzal kapcsolatban, mely bűnöket kell megvallanod a püspöködnök, beszélj a szüleiddel vagy vele.

Amikor megteszed a bűnbánathoz és a bűnbocsánat elnyeréséhez szükséges lépéseket, te magad is megismered az engesztelés erejét és Isten irántad érzett szeretetét. Érezni fogod az Úr Jézus Krisztus békéjét, amely hatalmas erőt ad majd neked, és ezáltal te is hasonlóbbá válsz Őhöz.

Alma 36:6–24; Tan és a szövetségek 58:42; 88:86

Hogyan tehetem életem részévé az engesztelés erejét?

A sabbat megtartása

Megemlékezzél a szombatnapról, hogy megszenteljéd azt. 2 Mózes 20:8



Az Úr a te javadra adta a sabbatot, és megparancsolta, hogy tartsd azt szentnek.

A sabbatnap tisztelete magába foglalja, hogy eljársz minden egyházi gyűlésre. Arra felkészülten menj az úrvacsorai gyűlésre, hogy az Úrnak hódolj és érdemesen vegyél az úrvacsorából. Úrvacsorai gyűlés alatt légy áhítatos és tanítható! Tartózkodj az olyan tevékenységektől, melyek elvonják a te vagy mások figyelmét e szent gyűlésről. Érkezz időben a gyűlésekre! Ha megteszed ezeket,

meghívod az Úr Lelkét, hogy legyen veled.

Készülj fel a hét során, hogy a vasárnapot olyan felemelő tevékenységek számára tudd megőrizni, melyek helyénvalóak a sabbaton. Az ilyen tevékenységek közé tartozik a nyugalmas időtöltés a családdal, az evangélium tanulmányozása, az egyházi elhívások és feladatok elvégzése, mások szolgálata, levélírás, naplórírás és a családtörténeti munka. A sabbatnapi viselkedésed és öltözeted fejezze ki az Úr és az Ő szent napja iránti tiszteletedet.

A vasárnap nem a bevásárlás, szórakozás vagy sportesemények napja. Ezen a napon ne menj el szórakozni vagy vásárolni. Másoknak is mondd el az e nappal kapcsolatos normáidat, hogy támogatni tudjanak azokban. Amikor munkát keresel, mondd el leendő munkáltatódnak, hogy szeretnél eljárni a vasárnapi gyűlésekre, és szeretnéd megszentelni a sabbat napját. Ha lehetséges,



olyan munkát válassz, mely nem kívánja meg, hogy vasárnap is dolgozz.

A sabbat megtartása közelebb visz az Úrhoz és a családotodhoz. Örökkévaló szemléletmóddal és lelki erővel ajándékoz meg.

Ésaiás 58:13–14; Tan és a szövetségek 59:9–13

Mit tehetsz még azért, hogy megszenteljem a sabbat napját?

Szolgálat

Amikor embertársaitok szolgálatában vagytok, akkor is csak Istenetek szolgálatában vagytok. Móziás 2:17



Mások szolgálata az egyik legfontosabb ismertetőjegye Jézus Krisztus tanítványának. A tanítványok készek mások terheit viselni, és vigasztalást nyújtani azoknak, akik erre rászorulnak. Sokszor előfordul, hogy Mennyei Atyánk rajtad keresztül elégíti ki mások szükségleteit.

Sokféleképpen lehet másokat szolgálni. A legfontosabb szolgálatot olykor a saját otthon falain belül végezheted. Szolgálhatsz továbbá egyházi feladataid által, az iskolá-

ban és a közösségben is. Szolgálhatsz templomi és családtörténeti munka végzése által. Szolgálhatsz azért, hogy megosztod másokkal az evangéliumot már most, illetve teljes idejű misszionáriusként a jövőben. A legjelentősegteljesebb szolgálat sokszor az egyszerű, kedves mindennapi cselekedetekben nyilvánul meg. Törekedj mindennap a Szentlélek útmutatására, hogy megtudd, kiket szolgálj, és hogyan segíthetsz szükségleteik kielégítésében. Szolgálatod során vegyél példát a Szabadítóról.

Amikor mások szolgálatának szenteled magad, közelebb kerülsz Mennyei Atyánkhoz. Szíved megtelik szeretettel. Megtanulod, hogy a szolgálat és az áldozathozatal által le tudjuk győzni az önzést. Olyan boldogságra lelsz, mely csak Isten és



mások szolgálatából fakadhat. Képességeid gyarapodni fognak, és eszközzé válsz Isten kezében az Ő gyermekei életének megáldásában.

Lukács 10:25–37; Móziás 18:8–9

Milyen lehetőségeim vannak mások szolgálatára?



A nemi tisztaság

Isten megparancsolta, hogy csak olyan férfi és nő között használható a szent nemzőerő, akik mint férj és feleség törvényes házasságot kötöttek. A család: Kiáltvány a világhoz

A férj és feleség közötti bizalmas testi kapcsolat csodálatos és szent. Ezt a kapcsolatot Isten rendelte el a gyermekek teremtése céljából, továbbá a férj és feleség közti szeretet kifejezésére. Isten megparancsolta, hogy a szexuális kapcsolatot őrizzük meg a házasság idejére.

Amikor nemileg tiszta vagy, felkészítéd magad a templomi szent szövetségek megkötésére és betartására. Felkészítéd magad arra, hogy erős házasságot építs, és hogy egy szerető és örökkévaló család körében gyermekeket hozz a világra. Megvédéd magad attól a lelki és érzelmi sérüléstől, mely a házasságon kívüli szexuális kapcsolatok velejárója. Továbbá különféle ártalmas betegségeket is elkerülhetsz. Amennyiben nemileg tiszta maradsz, magabiztos és igazán boldog leszel, ezenfelül javulni fog az a képességed is, hogy jó döntéseket tudj hozni most és a jövőben egyaránt.

Az Úrnak a nemi tisztaságra vonatkozó normája világos és változatlan. Ne létesíts semmiféle szexuális kapcsolatot házasság előtt, a házasság után pedig légy teljesen hűséges a házastársadhoz! Ne hagyd, hogy a média, a kortársak vagy mások meggyőzzenek arról, hogy a házasság előtti szexuális kapcsolat elfogadható! Egyáltalán nem az! Isten szemében a szexuális bűnök rendkívül súlyosnak számítanak, mert beszennyezik azt a szent erőt, melyet azért adott nekünk, hogy életet teremtsünk. Alma próféta azt tanította, hogy a szexuális bűnök súlyosabbak bármely más bűnnél, kivéve a gyilkosságot és a Szentlélek megtagadását (lásd *Alma 39:5*).

Soha ne tégy semmi olyat, ami szexuális vétekhez vezethet! Tisztelettel bánj másokkal, és semmiképpen ne kezeld őket buja és önző vágyak kielégítésére szolgáló tárgyakként! Házasság előtt tartózkodj a szenvedélyes csókolózástól, ne feküdj rá senkire, és még ruhán keresztül se érintsd meg más nemi szervét, hiszen az a test szent része! Semmi olyat ne tégy, ami szexuális érzéseket ébreszthet! A saját testedben se ébreszd fel ezeket az érzéseket! Figyelj a Lélek sugalmazásaira, hogy tiszta és erényes lehess! Az Úr Lelke visszahúzódik attól, aki nemi vétkeket követ el.

Kerüld azokat a helyzeteket, melyek fokozott kísértést jelentenek! Ilyenek például az otthonon kívüli késő esti vagy egész estés tevékenységek, illetve azok a tevékenységek, amelyeken nincs felnőtt felügyelet. Ne végy részt olyan beszélgetésben, illetve kerüld az olyanfajta médiát, mely szexuális érzéseket kelt benned! Kerüld a pornográfia minden fajtáját! A Lélek segíthet felismerned a veszélyt, és erőt ad neked, hogy ki tudd magad szabadítani a helyzetből. Higgy a szüleid és a vezetőid igazlelkű tanácsaiban, és engedelmeskedj nekik!

A homoszexuális és lesbikus magatartás súlyos bűnnek számít. Amennyiben azt veszed észre, hogy vonzódasz a saját nemedhez, illetve valaki helytelen viselkedésre próbál meg rávenni, fordul tanácsért a szüleidhez és a püspökökhöz! Ők segíteni fognak nektek.

A nemi erőszak áldozatai nem bűnösök, és nem kell bűnbánatot tartaniuk. Ha efféle bántalmazás áldozata lettél, ne feledd, te ártatlan vagy, és Isten szeret téged! Azonnal beszélj a szüleiddel, vagy egy másik felnőttel, akiben megbízol, és kérj tanácsot a püspöködtől! Ők lelki támaszt tudnak nyújtani, és segítenek neked, hogy megkapd a szükséges védelmet és segítséget. A gyógyuláshoz talán több időre lesz szükség. Bízz a Szabadítóban! Ő meg fog gyógyítani és meg fog nyugtatni téged.

Ha kísértést érzel arra, hogy valamilyen nemi bűnt kövess el, kérj segítséget a szüleidtől és a püspöködtől. Imádkozz Mennyei Atyádhoz, aki segíteni fog neked, hogy ellen tudj állni a



kísértésnek, és le tudd győzni a nem helyénvaló gondolatokat és érzéseket! Ha már elkövettél valamilyen szexuális vétket, beszélj a püspököddel már most, és kezd el a bűnbánat folyamatát, hogy belső békére lelj, és teljes mértékben élvezhesd a Lélek társaságát!

Kötelezd el magad, hogy nemileg tiszta leszel. Buzdíts másokat is erre a szavaiddal és a tetteiddel!

1 Mózes 39:1–12; Tan és a szövetségek 38:42

Vajon értem-e, hogy miért létfontosságú a nemi tisztaság ahhoz, hogy igazán boldog lehessenek?

Tized és felajánlások

Hozzátok be a tizedet mind az én tárházamba..., és ezzel próbáljátok meg engem, azt mondja a Seregek Ura, ha nem nyitom meg néktek az egek csatornáit, és ha nem árasztok reátok áldást bőségesen. Malakiás 3:10


Amennyiben úgy döntesz, hogy a tized törvénye szerint fogsz élni, nagyszerű áldásokban lesz részed egész életedben. A tized a jövedelmed egytized része. Ahhoz, hogy bemehess a templomba, teljes tized fizetőnek kell lenned.

A tized fizetése szent kiváltság. Amikor fizeted a tizedet, azzal kifejezed háládat mindazért, amit Isten adott neked, és visszaadod Neki annak egy részét, amit kaptál. A tizedet templomok és gyülekezeti házak építésére, szentírások fordítására és kiadására, misszionáriusi és családtörténeti munka végzésére, továbbá Isten földi királyságának más módokon való építésére fordítják.

Fontos, hogy milyen hozzáállással fizeted a tizedet. Azért fizedsz, mert szereted az Urat, és hiszel Őbenne. Készségesen és hálátelt szívvel fizedsz! Először a tizedet fizedsz be, még ha úgy is véled, hogy egyéb szükségleteidre nem marad elegendő pénz. Ha így teszel, megerősödik a hited, képes leszel legyőzni az önzőséget, és fogékonyabb leszel a Lélekre.

Minden év végén jelentkezz be a püspökökhöz tizedrendezésre! Ez egy olyan gyűlés, melyen átnézed, mennyi hozzájárulást tettél az adott évben, majd kijelented, hogy teljes tizedet fizettél-e.

Engedelmeskedj a böjt törvényének azáltal, hogy minden hónapban böjtölsz (amennyiben egészségi állapotod engedi). A böjti vasárnap általában a hónap első vasárnapjára esik. A böjtnap



helyes megtartása azt jelenti, hogy nem eszel és nem iszol két egymást követő étkezés során, és nagylelkű böjti felajánlást teszel, hogy ezzel segíts a rászorulókon. Valamilyen cél érdekében böjtölj! A böjtöt imával kezd és azzal is fejezd be. Az imában fejezd ki háládat és mondd el kérésed, ha neked vagy valaki másnak különleges segítségre van szüksége. A böjt meg fogja erősíteni az önfegyelmet, megvéd a kísértésekkel szemben, és elhozza az Úr áldásait az életedbe.

Amennyiben engedelmeskedsz a tized törvényének és a böjt törvényének, az Úr lelkileg és világi értelemben is meg fog áldani.

Jákób 2:17–19; Tan és a szövetségek 119:3–4

Vajon felismerem-e, hogy mindenem, amim csak van, az Úrtól származik?

Munka és önellátás

Ne lustálkodd el az idődet, se ne temesd el tálentumodat, hogy ne tudhassanak arról. Tan és a szövetségek 60:13

A munka tiszteletre méltó. A munkához szükséges képességek kifejlesztése segíteni fog abban, hogy hozzátedd a részed ahhoz a világhoz, amelyben élsz. A munka növelni fogja az önbecsülésed. Meg fog áldani téged és a családodat, most és a jövőben egyaránt.

A munka elsajátítása otthon kezdődik. Segíts a családnak azáltal, hogy készségesen kiveszed részed az otthon fenntartásához szükséges munkákból! Jó korán tanuld meg, hogyan kell bölcsen kezelni a pénzt, és mit jelent „addig nyújtózkodni, amíg a takaród ér”! Kövesd a próféták tanításait azáltal, hogy fizeted a tizededet, kerülöd az adósságot és félretesz a jövőre!

Tűzz ki magasztos célokat magad elé, és légy kész keményen munkálkodni azért, hogy elérd azokat! Fejleszd az önfegyelmet, és légy megbízható! A tőled telhető legjobban végezd az egyházi elhívásaidat, az iskolai munkádat, az alkalmazottként végzett munkádat, és minden más érdemes feladatodat! A fiatal férfiak készségesen tegyenek meg minden szükséges dolgot azért, hogy fel tudják magukat készíteni a teljes idejű missziós szolgálatukra! Mennyei Atyánk ajándékokat és tálentumokat, vagyis tehetségeket adott neked, és tudja, mire vagy képes. Kérd a segítségét és útmutatását, miközben azon munkálkods, hogy elérd a céljaidat!

Az Úr megparancsolta nekünk, hogy ne legyünk tétlenek. A semmittevés nem helyénvaló viselkedéshez vezet, tönkreteszi a kapcsolatokat és bűnre csábít. A tétlenség egyik formája, amikor túlságosan sok időt fordítasz olyan tevékenységekre, amelyek elvonnak a hasznos munkától. Ilyenek például az internet, a videojátékok és a tévzés.



Ne pazarold az idődet és a pénzedet szerencsejátékokra! A szerencsejátékok helytelenek, és ne használd őket szórakozási lehetőségként. Függőséget okoznak és elszalasztott lehetőségekhez, romba dőlt életekhez, családok felbomlásához vezethetnek. Tévhit, hogy kaphatsz valamit a semmiért.

A munka egyik áldása az önellátás kifejlesztése. Amikor önellátó vagy, akkor azokat az áldásokat és képességeket használod, melyeket Isten azért adott neked, hogy gondoskodni tudj magadról és a családotról, és hogy megoldásokat találj a saját gondjaidra. Az önellátás nem azt jelenti, hogy mindent saját magadnak kell elvégezned. Ahhoz, hogy igazán önellátó lehess, meg kell tanulnod, hogyan kell együtt dolgozni másokkal, és hogyan kell az Úrhoz fordulni erőért és segítségért.

Ne feledd, Isten nagyszerű munkát szánt neked! Ő pedig megáld téged azon igyekezetedben, hogy elvégezd ezt a bizonyos munkát.

2 Nefi 5:17; Tan és szövetségek 58:26–27

Vajon megbízható vagyok-e, és készségesen megteszem-e, amit ígérek?

Hittel menj előre!

Kis és egyszerű dolgok visznek véghez nagyszerű dolgokat. Alma 37:6



Az ebben a füzetben felsorolt normák útmutatóként fognak szolgálni ahhoz, hogy helyes döntéseket tudj hozni. Nézd át gyakran ezeket a normákat és kérdezd meg magadtól: „Úgy élek-e, ahogy azt az Úr szeretné?” és „Milyen áldásokban részesültem azért, mert e normák szerint élek?”

Ahhoz, hogy teljesen olyan légy, amilyennek az Úr szeretne látni téged, minden reggel és este térdelj le és imádkozz az Úrhoz! Fejezd ki Neki háládat és tudasd vele szíved vágyát.

Ő minden bölcsesség forrása. Ő meghallgatja és megválaszolja az imáidat.

Tanulmányozd a szentírásokat minden egyes nap, és az olvasottakat alkalmazd az életedre! A szentírások a személyes kinyilatkoztatás hatékony forrásai, útmutatók, és a bizonyosságod állandó erőforrásai.

Igyekezz minden egyes nap engedelmes lenni! Kövesd a füzetben található normákat, és másokat is buzdíts arra, hogy tegyenek így! Emlékezz a szövetségekre, melyeket kötöttél, és arra is, hogy minden héten lehetőség van megújítani azokat, amikor veszel az úrvacsorából! Igyekezz betartani ezeket a szövetségeket! Ha hibát követsz el, ne mondj le magadról! Mennyei Atyád szeret téged, és azt akarja, hogy kérd a segítségét, és hogy ne add fel a próbálkozást.

Amikor csak lehetőség nyílik rá, menj el a templomba és érezd azt az örömet és békességet, amely az Úr házában való

szolgálatból ered. Készítsd fel magad azokra a templomi szövetségekre, melyeket a jövőben fogsz megkötni!

A fiatal férfiak, akik az ároni papságban szolgálnak, kötelezzék el magukat, hogy szolgálni fognak egy teljes idejű missziót. Ez papsági kötelesség. Maradj tiszta és érdemes, és szorgalmasan munkálkodva készülj fel, hogy misszionáriusként képviselhesd az Urat!

Minden körülmények között kövesd a próféták, az egyház többi felhatalmazottjának és helyi vezetőinek tanításait! Ezek a tanítások a boldogság ösvényein vezetnek majd téged.

Légy alázatos és készségesen figyelj a Szentlélekre, és reagálj a sugalmazásaira! Helyezd az Úr bölcsességét a saját bölcsességed elé!

Amennyiben így teszel, az Úr jóval többet hoz majd ki az életedből, mint amire saját magad képes lennél. Megnöveli lehetőségeid számát, kiszélesíti látókörödet és megerősít téged. Megadja a szükséges segítséget, hogy szembe tudj nézni a megpróbáltatásokkal és a kihívásokkal. A bizonyosságod megerősödik, és igaz öröme lersz, miközben megismered Mennyei Atyádat és az Ő Fiát, Jézus Krisztust, és megérezed az irántad táplált szeretetüket.

2 Nefi 31:16–21

A parancsolatok

A két nagy parancsolat

1. Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből. Ez az első és nagy parancsolat.
2. A második pedig hasonlatos ehhez: Szeresd felebarátodat, mint magadat. E két parancsolattól függ az egész törvény és a próféták.

Máté 22:37–40

A tízparancsolat

1. Ne legyenek néked idegen isteneid én előttem.
2. Ne csinálj magadnak faragott képet...
3. Az Úrnak a te Istenednek nevét hiába fel ne vedd...
4. Megemlékezzél a szombatnapról, hogy megszenteljed azt. [...]
5. Tiszteld atyádat és anyádat...
6. Ne ölj.
7. Ne paráználkodjál.
8. Ne lopj.
9. Ne tégy a te felebarátod ellen hamis tanúbizonyságot.
10. Ne [kívánd a másét].

2 Mózes 20:3–4, 7–8, 12–17

Bizony, mindegyikötöknek
mondom: Keljetek
fel és ragyogjatok,
hogy világosságotok
zászló lehessen a
nemzetek számára.

Tan és a szövetségek 115:5

AZ UTOLSÓ NAPOK
SZENTJEINEK
JÉZUS KRISZTUS
EGYHÁZA

