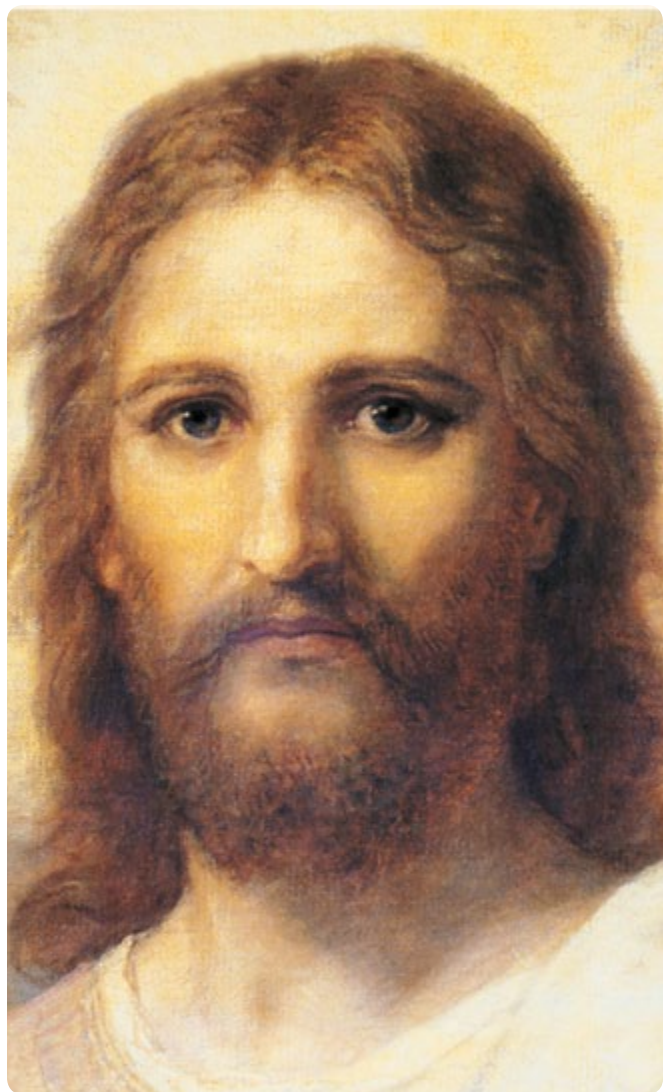


Pentru  
întărirea  
tineretului







# Mesaj către tineret din partea Primei Președinții

---

**DRAGII NOȘTRI TINERI BĂIEȚI ȘI DRAGILE NOASTRE TINERE FETE**, avem mare încredere în voi. Voi sunteți fii preaiubiți și fiice preaiubite ale lui Dumnezeu și El vă cunoaște și este preocupat de viața voastră. Ați venit pe pământ într-o perioadă în care există mari oportunități, dar și mari provocări. Standardele din această broșură vă vor ajuta în alegerile importante pe care le faceți acum și pe care le veți face în viitor. Noi vă promitem că, dacă veți respecta legămintele pe care le-ați făcut și aceste standarde, veți fi binecuvântați cu însoțirea Duhului Sfânt, credința și mărturia voastră vor deveni mai puternice și vă veți bucura de tot mai multă fericire.

În tot ce faceți, păstrați în centrul atenției templul. În templu, veți primi cele mai mari dintre toate binecuvântările Domnului, inclusiv căsătoria pentru timp și întreaga eternitate. Punerea în practică a standardelor menționate în această broșură vă va ajuta să fiți demni de a merge la templu, unde puteți împlăni rânduiele sacre pentru strămoșii voștri acum și puteți face legămintele importante pentru voi înșivă în viitor.

---

Tatăl nostru din Cer are mare încredere în voi. El dorește ca voi să faceți o lucrare. Căutați îndrumarea Sa în rugăciune și sfătuiți-vă cu părinții și conducătorii voștri. Hotărârile pe care le veți lua acum vor determina o mare parte din ceea ce va urma în timpul vieții voastre muritoare și în toată eternitatea.

Noi depunem mărturie că Dumnezeu trăiește. Rugăciunea noastră fierbinte este ca voi să rămâneți neclintiți și să fiți cutezători întreaga voastră viață și ca voi să vă încredeți în Salvator și promisiunile Sale. Făcând acest lucru, veți influența în bine și veți ajuta la clădirea împărăției lui Dumnezeu și la pregătirea lumii pentru a Doua Venire a Salvatorului.

## Prima Președinție

Ușile Templului Salt Lake



Publicată de  
Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă  
Salt Lake City, Utah

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.  
Toate drepturile rezervate  
Tipărită în Germania

Aprobarea versiunii în limba engleză: 9/11  
Aprobarea traducerii: 9/11  
Titlul original: *For the Strength of Youth*  
Romanian  
09403 171

# Cuprins

|   |    |
|---|----|
| Alegerea și responsabilitatea . . . . .           | 2  |
| Întâlnirile . . . . .                             | 4  |
| Îmbrăcămintea și aspectul exterior. . . . .       | 6  |
| Educația . . . . .                                | 9  |
| Divertismentul și mass-media. . . . .             | 11 |
| Familia . . . . .                                 | 14 |
| Prieteni . . . . .                                | 16 |
| Recunoștința. . . . .                             | 18 |
| Cinstea și integritatea . . . . .                 | 19 |
| Limbajul . . . . .                                | 20 |
| Muzica și dansul. . . . .                         | 22 |
| Sănătatea fizică și echilibrul emoțional. . . . . | 25 |
| Pocăința . . . . .                                | 28 |
| Respectarea zilei de sabat. . . . .               | 30 |
| Slujirea . . . . .                                | 32 |
| Puritatea sexuală . . . . .                       | 35 |
| Zeciuiala și alte donații. . . . .                | 38 |
| Munca și bizuirea pe forțele proprii . . . . .    | 40 |
| Mergi înainte cu credință . . . . .               | 42 |
| Addenda. . . . .                                  | 44 |

# Alegerea și responsabilitatea

*Prin urmare, oamenii... sunt liberi să aleagă libertatea și viața veșnică, prin intermediul marelui Mijlocitor al tuturor oamenilor, sau să aleagă robia și moartea. 2 Nefi 2:27*

Tatăl Ceresc v-a dat libertatea de a alege, capacitatea de a alege ce este bine și nu ce este rău și de a acționa potrivit hotărârii voastre. Pe lângă darul vieții înseși, dreptul de a vă conduce propria viață este unul dintre cele mai mari daruri pe care vi le face Dumnezeu. În timp ce vă aflați aici, pe pământ, sunteți puși la încercare pentru a se vedea dacă vă folosiți libertatea de a alege pentru a vă arăta dragostea față de Dumnezeu prin ținerea poruncilor Sale. Duhul Sfânt vă poate îndruma să vă folosiți cu dreptate libertatea de a alege.

Voi sunteți răspunzători pentru alegerile pe care le faceți. Dumnezeu este preocupat de viața voastră și vă va ajuta să faceți alegeri bune, chiar dacă familia și prietenii voștri își folosesc libertatea de a alege în moduri care nu sunt drepte. Aveți curajul moral de a fi neclintii în supunerea față de voința lui Dumnezeu, chiar dacă sunteți singurii care fac acest lucru. Când faceți acest lucru, sunteți un exemplu pentru ceilalți.

Deși sunteți liberi să alegeți modul în care veți acționa, nu sunteți liberi să alegeți consecințele acțiunilor voastre. Fie că sunt bune sau rele, consecințele sunt rezultatul alegerilor pe care le faceți. Un comportament greșit ar putea aduce, temporar, poftă trupești, dar astfel de alegeri vă amână progresul și vă conduc spre durere și suferință. Alegerile drepte conduc la fericire îndelungată și





viață veșnică. Nu uitați, adevărata libertate este rezultatul folosirii libertății de a alege pentru a alege supunerea; pierderea libertății este rezultatul alegerii nesupunerii.

Voi sunteți, de asemenea, răspunzători pentru dezvoltarea talentelor și abilităților pe care Tatăl Ceresc vi le-a dat. Sunteți răspunzători în fața Lui pentru ceea ce faceți cu talentele voastre și modul în care vă petreceți timpul. Alegeți să faceți multe lucruri bune din proprie voință.

*Matei 25:14–29; Moroni 7:15–19; Doctrină și legăminte 58:27–28*

**Mă conduc alegerile pe care le fac spre fericire de durată?**

# Întâlnirile

*Virtutea iubește virtutea; lumina este atrasă de lumină. Doctrină și legăminte 88:40*



O întâlnire este o activitate planificată care permite unui tânăr băiat și unei tinere fete să se cunoască mai bine. În culturile în care sunt acceptate, întâlnirile îi pot ajuta pe tineri să învețe și să exerseze comportamentul în societate, să creeze prietenii, să se distreze în mod util și, în cele din urmă, să găsească partenerul veșnic.

Nu trebuie să mergeți la întâlniri înainte de a împlini cel puțin 16 ani. Când începeți să mergeți la întâlniri, ieșiți cu unul sau mai multe cupluri. Evitați să vă întâlniți frecvent cu aceeași persoană. Crearea unei relații serioase prea timpuriu în viață poate limita numărul persoanelor pe care le-ați putea cunoaște și poate duce la fapte imorale. Invitați-vă părinții să-i cunoască pe cei (sau pe cele) cu care vă întâlniți.

Alegeți să vă întâlniți numai cu persoane care au standarde morale înalte și în compania cărora vă puteți păstra standardele. Nu uitați că un tânăr băiat și o tânără fată care se întâlnesc au responsabilitatea de a se proteja unul pe celălalt în ceea ce privește cinstea și virtutea.

Planificați întâlniri care să aibă loc în condiții de siguranță, să fie pozitive, necostisitoare și care să vă ajute să vă cunoașteți mai bine unul pe celălalt. Mergeți numai în locuri în care vă puteți păstra standardele și puteți rămâne aproape de Spirit.



În general, tinerii băieți au inițiativa de a invita la întâlniri și de a le planifica. Fiți întotdeauna amabili și respectuoși când invitați pe cineva la o întâlnire ori când acceptați sau refuzați o întâlnire. În timpul întâlnirii, fiți curtenitori în timp ce îi ascultați pe ceilalți și vă exprimați sentimentele proprii.

Pe măsură ce ajungeți la vârsta adultă, faceți o prioritate din întâlniri și căsătorie. Căutați o parteneră sau un partener care să fie demni să meargă la templu pentru ca amândoi să fiți pecetluiți pentru timp și întreaga eternitate. Căsătoria în templu și crearea unei familii veșnice sunt esențiale pentru planul fericirii al lui Dumnezeu.

*1 Corinteni 11:11; Doctrină și legăminte 46:33*

**Ce pot face pentru a avea o influență bună asupra persoanelor cu care mă întâlnesc?**

# Îmbrăcămintea și aspectul exterior

*Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu, și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi. 1 Corinteni 3:16–17*



Trupul vostru este sacru. Respectați-l și nu-l pângăriți în vreun fel. Prin îmbrăcămintea voastră și aspectul exterior, puteți arăta că știți cât de prețios este trupul vostru. Puteți arăta că sunteți ucenici ai lui Isus Hristos și că Îl iubiți.

Profeții lui Dumnezeu i-au sfătuit permanent pe copiii Săi să se îmbrace decent. Când aveți un aspect îngrijit și sunteți îmbrăcați decent, invitați tovărășia Spiritului și puteți avea o influență în bine asupra altora.

Îmbrăcămintea voastră și aspectul îngrijit influențează modul în care voi și ceilalți acționați.

Nu vă coborâți niciodată standardele cu privire la îmbrăcămintea. Nu folosiți o ocazie specială ca pretext pentru a fi lipsiți de decență. Când vă îmbrăcați indecent, transmiteți un mesaj care nu este în armonie cu identitatea voastră de fiu sau fiică a lui Dumnezeu. Transmiteți, de asemenea, mesajul că vă folosiți trupul pentru a atrage atenția și simpatia.

Îmbrăcămintea indecentă este orice îmbrăcămintă mulată pe corp, transparentă, scurtă sau care expune părți sacre ale



trupului. Tinerele fete trebuie să evite pantalonii scurți și fustele scurte, bluzele care nu acoperă abdomenul și îmbrăcămintea care nu acoperă umerii sau cu decolteu larg în față sau în spate. Tinerii bărați trebuie să aibă și ei un aspect decent. Tinerii băieți și tinerele fete trebuie să fie îngrijiți și curați și să evite îmbrăcămintea, tunsoarea și comportamentul extravagante și nepotrivite. Când participă la activități sportive, trebuie să aleagă o vestimentație decentă potrivită evenimentului. Moda lumii se va schimba, dar standardele Domnului nu se vor schimba.

Nu vă desfigurați cu tatuaje sau perforarea diferitelor părți ale trupului. Tinere fete, dacă doriți să aveți lobul urechii perforat, purtați numai o singură pereche de cercei.

Arătați respect față de Domnul și față de voi înșivă îmbrăcându-vă potrivit pentru adunările și activitățile Bisericii. Acest lucru este deosebit de important când participați la adunările de împărtășanie. Când oficiază rânduiala împărtășaniei, tinerii băieți trebuie să poarte o îmbrăcămintă decentă, care să le confere demnitate.

Dacă nu sunteți siguri ce este potrivit să purtați, studiați cuvintele profeților, rugați-vă pentru îndrumare și cereți ajutorul părinților sau conducătorilor. Îmbrăcămintea și aspectul exterior de acum vă vor ajuta să vă pregătiți pentru momentul în care veți merge la templu pentru a face legăminte sacre cu Dumnezeu. Întrebați-vă: „Oare aspectul meu exterior m-ar face să mă simt bine dacă aș fi în prezența Domnului?”.

*Genesa 1:27; Alma 1:27*

**În ce fel alegerea îmbrăcămintei îmi influențează mărturia despre Evanghelie?**

# Educația

*Oricare ar fi gradul de inteligență pe care-l atingem în această viață, acesta va rămâne cu noi la înviere. Doctrină și legăminte 130:18*



Educația este o parte importantă a planului Tatălui Ceresc de a vă ajuta să deveniți mai asemănători Lui. El dorește ca voi să vă educați mintea și să vă dezvoltați aptitudinile și talentele, puterea de a avea performanțe bune în responsabilitățile voastre și capacitatea de a aprecia viața. Educația pe care o dobândiți va fi de preț pentru voi în viața muritoare și în viața ce va veni.

Educația vă va pregăti pentru o mai mare slujire în lume și în Biserică. Vă va ajuta să asigurați în condiții mai bune cele necesare

vieții voastre, familiei voastre și celor nevoiași. Vă va ajuta, de asemenea, să fiți sfătuitori și parteneri înțelepți pentru viitoarea soție sau viitorul soț și învățători informați și eficienți pentru viitorii voștri copii.

Educația este o investiție care aduce mari recompense și deschide ușile oportunităților, care altfel ar putea rămâne închise pentru voi. Planificați acum să dobândiți o educație. Fiți dornici să munciți cu sârguință și să faceți sacrificii dacă va fi necesar. Împărtășiți-vă obiectivele legate de educația familiei, prietenilor și conducătorilor pentru ca ei să vă poată sprijini și încuraja.

Păstrați-vă entuziasmul de a învăța pe tot parcursul vieții. Găsiți bucurie în a continua să învățați și a vă lărgi aria domeniilor de

interes. Alegeți să folosiți din plin prilejurile de a învăța pe care le aveți.

Educația voastră trebuie să includă instruirea spirituală. Studiați scripturile și cuvintele profeților din zilele din urmă. Participați la seminar și institut. Continuați să învățați, pe parcursul întregii vieți, despre planul Tatălui Ceresc. Această instruire spirituală vă va ajuta să găsiți răspunsuri la provocările vieții și va invita prezența Duhului Sfânt.

*Alma 37:35; Doctrină și legăminte 88:77–80*

**Cum poate educația să mă ajute pe mine și familia mea viitoare?**





# Divertismenul și mass-media

*Dacă este ceva care este virtuos, vrednic de iubit, care are bună reputație sau este demn de laudă, noi căutăm aceste lucruri. Articolele de credință 1:13*

Trăiți în zilele progresului tehnologic care vă asigură accesul ușor la o gamă largă de mass-media, incluzând internetul, mijloace mobile, jocuri video, televiziune, filme, muzică, reviste și cărți. Informațiile și divertismenul puse la dispoziție prin aceste mass-media vă pot mări capacitatea de a învăța, a comunica și de a deveni o forță cu o influență bună în lume. Totuși, unele informații și modalități de divertisment vă pot îndepărta de viața neprihănită. Când folosiți mass-media, alegeți cu înțelepciune lucrurile pe care le citiți, le ascultați sau le priviți pentru că acestea au efect asupra voastră. Alegeți numai mass-media care să vă înalțe.

Satana folosește mass-media pentru a vă induce în eroare, făcând ca ceea ce este greșit și rău să pară normal, plin de umor sau emoționant. El încearcă să vă determine să gândiți că încălcarea poruncilor lui Dumnezeu este acceptabilă și nu are consecințe negative pentru voi sau alții. Nu vă implicați, nu vizionați și nu participați la nimic care este vulgar, imoral, violent sau pornografic în vreun fel. Nu participați la nimic din ceea ce prezintă ca fiind acceptabile imoralitatea sau violența. Aveți curajul de a pleca de la un film, de a schimba muzica pe care o ascultați sau de a închide computerul, televizorul sau dispozitivul mobil dacă ceea ce vedeți sau auziți îndepărtează Spiritul.

Pornografia, în toate formele ei, este deosebit de periculoasă și creează dependență. Ceea ce poate fi la început o descoperire neașteptată sau satisfacerea unei curiozități poate deveni un obicei distrugător. Folosirea pornografiei este un păcat grav și poate duce la alte încălcări pe plan sexual. Evitați pornografia cu orice preț. Este o otravă care vă slăbește autocontrolul, vă distruge respectul de sine și vă schimbă modul în care îi percepeți pe alții. Vă face să pierdeți îndrumarea Spiritului și vă poate afecta capacitatea de a avea o relație normală cu ceilalți, în special cu viitoarea soție sau viitorul soț. Vă limitează capacitatea de a simți dragostea adevărată. Dacă dați întâmplător de materiale pornografice, îndepărtați-vă imediat de ele.

Dacă sunteți implicați în vreo formă de pornografie, încetați acum. Căutați să obțineți ajutorul de care aveți nevoie. Părinții și episcopul vă pot ajuta să faceți pașii necesari pentru a vă pocăi și a scăpa de acest obicei distrugător.

Aveți grijă ca folosirea mass-media să nu vă diminueze capacitatea de a simți prezența Spiritului sau să nu vă afecteze relațiile



personale cu ceilalți. Petrecerea unor perioade de timp îndelungate folosind internetul sau un dispozitiv mobil, jucând jocuri video sau privind programe de televiziune sau alte media vă poate împiedica să interacționați, în mod util pentru voi, cu alte persoane. Aveți grijă ca petrecerea timpului pe site-urile de socializare să nu înlocuiască petrecerea timpului cu familia și prietenii.

Protejați-vă și protejați-i și pe ceilalți acordând o mare atenție informațiilor personale și imaginilor pe care le împărtășiți cu ajutorul mijloacelor tehnice. Nu comunicați, pe internet sau prin mesaje text, nimic din ce ar fi nepotrivit să împărtășiți personal. Respectați legile cu privire la copierea pieselor muzicale, filmelor și altor articole cu drept de autor.

Când nu sunteți siguri dacă ceva este sau nu potrivit pentru a fi vizionat sau ascultat, discutați cu părinții și conducătorii adulți. Duhul Sfânt vă va da tăria să faceți alegeri corecte.

*Moroni 10:30; Doctrină și legăminte 121:45*

**Cum îmi influențează alegerea mass-media gândurile și faptele?**



# Familia

*Familia este rânduită de Dumnezeu. Căsătoria dintre bărbat și femeie este esențială pentru planul Său etern... Fericirea în viața de familie poate fi obținută cel mai bine atunci când aceasta se bazează pe învățăturile Domnului Isus Hristos. „Familia: o declarație oficială către lume”*

Este o mare binecuvântare să faci parte dintr-o familie. Familia vă poate oferi tovarășie și fericire, vă ajută să învățați principii corecte într-o atmosferă plină de iubire și vă ajută să vă pregătiți pentru viața veșnică.

Pentru ca familiile să fie puternice este nevoie de efort. Familia voastră va fi binecuvântată pe măsură ce vă veți face partea în a o întări. Fiți veseli, dispuși să oferiți ajutor și plini de grijă față de membrii familiei. Multe dintre problemele care apar în cămin sunt rezultatul faptului că membrii familiei vorbesc și se comportă în mod egoist și lipsit de considerație. Căutați să fiți împăciuitori și să nu tachinați, să nu vă bateți și să nu vă certați. Dați dovadă de dragoste față de membrii familiei voastre în fiecare zi. Împărtășiți familiei mărturia voastră prin cuvinte și fapte. Exemplul vostru neprihănit poate contribui la întărirea familiei voastre.

Cinstiți-vă părinții arătându-le dragoste și respect. Fiți supuși lor pentru că ei vă conduc cu dreptate. Ajutați de bunăvoie în cadrul căminului vostru. Participați la activități și tradiții bune ale familiei. Alăturați-vă familiei când se rosteste rugăciunea în familie, se studiază scripturile în familie și la seara în familie. Ținerea

acestor porunci întărește și creează unitate în familie. Dacă familia voastră nu face aceste lucruri împreună, rugați-vă și studiați scripturile de unul singur. Exemplul vostru i-ar putea încuraja pe membrii familiei să vi se alăture.

Întăriți-vă relațiile cu frații și surorile voastre. Ei pot deveni cei mai apropiați prieteni ai voștri. Sprijiniți-i în domeniile care îi interesează și ajutați-i în problemele cu care se confruntă.

Dumnezeu dorește ca toți copiii Săi să vină în lume în cadrul familiilor eterne, având o mamă și un tată care se iubesc și se îngrijesc unul de celălalt și de copiii lor. Dacă nu este aceasta situația în care vă aflați, fiți răbdători și continuați să trăiți în dreptate. Căutați exemple demne de urmat. Pregătiți-vă acum să vă îndepliniți rolurile divine de soți sau soții și de părinți. Hotărâți să vă căsătoriți în templu și să vă creați propria familie eternă.

*Efesenii 6:1-3; Mosia 4:14-15*

**Cât sunt de sensibil(ă) față de nevoile și dorințele membrilor familiei mele?**



# Prietenii

*Ori de câte ori ați făcut aceste lucruri unuia din acești foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie Mi le-ați făcut. Matei 25:40*



Toți oamenii au nevoie de prieteni buni și adevărați. Ei vă vor fi un mare sprijin și o mare binecuvântare. Ei vor influența modul în care gândiți și acționați și vor contribui chiar la formarea persoanei care veți deveni. Ei vă vor ajuta să fiți o persoană mai bună și vor face să vă fie mai ușor să trăiți potrivit Evangheliei lui Isus Hristos. Alegeți-vă prieteni care să aibă aceleași valori ca voi, astfel încât să vă puteți întări și încuraja unii pe alții să trăiți potrivit standardelor înalte.

Pentru a avea prieteni buni, fiți un prieten bun. Arătați interes sincer față de ceilalți; zâmbiți și arătați-le că vă preocupă persoana lor. Purtați-vă față de toată lumea cu bunătate și respect și abțineți-vă să-i judecați și criticați pe cei din jur. Nu vă implicați în atitudini lipsite de bună-cuviință față de ceilalți. Faceți un efort suplimentar pentru a fi prieteni cu cei care sunt timizi sau singuratici, cu cei care au nevoi speciale sau care nu se simt incluși în grup.

În timp ce căutați să fiți prieteni altora, nu vă compromiteți standardele. Dacă prietenii vă îndeamnă să faceți lucruri greșite, fiți cei care apără ce este drept, chiar dacă veți fi singurii care faceți acest lucru. Ați putea simți nevoia să găsiți alți prieteni care să vă sprijine să respectați poruncile. Căutați îndrumarea Duhului Sfânt când faceți aceste alegeri.



Pe măsură ce vă veți strădui să trăiți potrivit Evangheliei, vă veți încuraja prietenii să facă la fel. Fiți un exemplu în ceea ce privește ținerea poruncilor, participarea la activitățile Bisericii, pregătirea pentru a-L sluji pe Domnul întreaga viață și păstrarea demnității de a merge la templu.

Invitați-vă prietenii de alte credințe la adunările și activitățile Bisericii. Ajutați-i să se simtă bineveniți și incluși în grup. Multe persoane s-au alăturat Bisericii datorită exemplului prietenilor lor și înfrățirii cu aceștia. Faceți, de asemenea, un efort special pentru a fi alături de noii convertiți și de cei care sunt mai puțin activi.

*1 Timotei 4:12; Alma 17:1–2*

**Ce fel de prieten(ă) sunt?**

# Recunoștința

*Și acela care primește toate lucrurile cu recunoștință va fi slăvit. Doctrină și legăminte 78:19*



Domnul dorește ca voi să aveți spiritul recunoștinței în tot ce faceți și spuneți. Trăiți având spiritul recunoștinței și veți avea mai multă fericire și mulțumire în viață. Recunoștința vă va întoarce inimile către Domnul și vă va ajuta să-I recunoașteți influența și binecuvântările în viața voastră. Chiar și în momentele cele mai grele, puteți găsi multe lucruri pentru care să fiți recunoscători. Exprimarea recunoștinței în astfel de momente vă va întări și binecuvânta.

În rugăciunile voastre, revărsați-vă inimile înaintea Tatălui vostru. Cerește mulțumindu-I pentru binecuvântările pe care le-ați primit. Mulțumiți-I pentru lucruri concrete, pentru bunătatea Sa, pentru familia voastră, pentru prieteni, pentru conducători și învățători, pentru Evanghelie și pentru Fiul Său, Isus Hristos.

Recunoștința față de Domnul o exprimați, de asemenea, prin felul în care trăiți. Când țineți poruncile Sale și sluiți altora, arătați că Îl iubiți și Îi sunteți recunoscători. Exprimați-vă recunoștința față de alții pentru multele moduri în care aceștia vă binecuvântează viața.

*Luca 17:12–19; Alma 34:38*

**Cum îmi pot exprima recunoștința sinceră pentru binecuvântările mele?**



# Cinstea și integritatea

*Să nu furi. Să nu mărturisești strâmb  
împotriva aproapelui tău. Exodul 20:15–16*

Fiți, tot timpul, cinstiți față de voi înșivă, de ceilalți și de Dumnezeu. A fi cinstit înseamnă a alege să nu minți, să nu furi, să nu înșeli și să nu induci în eroare în vreun fel. Când sunteți cinstiți, vă clădiți tăria de caracter care vă va permite să fiți de mare ajutor lui Dumnezeu și altora. Veți fi binecuvântați cu pace în cuget și respect de sine. Domnul va avea încredere în voi și veți fi demni să intrați în templele Sale sfinte.

Necinstea vă face rău vouă și face rău și celorlalți. Dacă mințiți, furați, sustrageți bunuri în timp ce vă aflați la cumpărături sau înșelați, vă răniți spiritul și afectați relațiile cu ceilalți. Cinstea vă va spori ocaziile viitoare și capacitatea de a fi îndrumat de Duhul Sfânt. Fiți cinstiți la școală; alegeți să nu înșelați în niciun mod. Fiți cinstiți la serviciu, prestând toată munca pentru care sunteți plătiți. Nu gândiți că necinstea este un lucru acceptabil, chiar dacă alții ar putea gândi că nu contează acest lucru.

Strâns legată de cinste este integritatea. A fi integru înseamnă a gândi și a face, tot timpul, ce este drept, indiferent de consecințe. Când sunteți integri, sunteți dornici să trăiți potrivit standardelor și crezurilor voastre chiar și atunci când nu vă vede nimeni. Alegeți să trăiți astfel încât gândurile și comportamentul vostru să fie întotdeauna în armonie cu Evanghelia.

*Alma 27:27; 53:20*

**Sunt eu cinstit(ă) în toate cuvintele și faptele mele?**

# Limbajul

*Niciun cuvânt stricat să nu vă iasă din gură; ci unul bun. Efeseni 4:29*



Modul în care comunicați trebuie să reflecte cine sunteți ca fiu sau fiică a lui Dumnezeu. Limbajul curat și inteligent este o dovadă a unei minți limpezi și sănătoase. Limbajul care înalță, încurajează și îi complimentează pe ceilalți invită Spiritul să fie alături de voi. Cuvintele noastre, ca și faptele noastre, trebuie să fie pline de credință, speranță și milostenie.

Alegeți-vă prieteni care folosesc un limbaj plăcut. Ajuțați-i pe ceilalți să-și îmbunătățească limbajul prin exemplul vostru. Îndepărtați-vă în mod politic sau schimbați subiectul când cei din jurul vostru folosesc un limbaj necorespunzător.

Vorbiți cu bunătate și în mod pozitiv despre ceilalți. Alegeți să nu-i insultați pe alții sau să-i umiliți, nici chiar în glumă. Evitați bârfa de orice fel și evitați să vorbiți cu mânie. Când sunteți ispițiți să spuneți lucruri dure sau ofensatoare, lăsați-le nespuse.

Folosii întotdeauna numele lui Dumnezeu și al lui Isus Hristos cu pioșenie și respect. Folosirea numelor Dumnezeirii în mod nepotrivit este un păcat. Când vă rugați, adresați-vă Tatălui vostru din Cer într-un limbaj plin de pioșenie și respect. Salvatorul a folosit un astfel de limbaj respectuos în rugăciunea Domnului (vezi *Matei 6:9-12*).



Nu folosiți un limbaj sau gesturi profanatoare, vulgare sau grosolane și nu spuneți glume sau istorioare despre fapte imorale. Acestea sunt ofensatoare în fața lui Dumnezeu și a altora.

Nu uitați că aceste standarde privind folosirea limbajului se aplică tuturor formelor de comunicare, inclusiv mesajelor text pe mobil sau comunicării pe internet.

Dacă v-ați format obiceiul de a folosi un limbaj care nu respectă aceste standarde – cum ar fi injuriile, batjocura, bârfa sau cuvintele mânioase adresate altora – vă puteți schimba. Rugați-vă pentru a primi ajutor. Rugați-vă familia și prietenii să vă sprijine în dorința voastră de a folosi un limbaj curat.

*Exodul 20: 7; Iacov 3:2–13; Mosia 4:30*

**Ce spun despre mine cuvintele pe care le rostesc?**

# Muzica și dansul

*Laudă-L pe Domnul cântând, cu muzică, cu dans. Doctrină și legăminte 136:28*



Muzica vă poate îmbogăți viața. Ea vă poate edifica și inspira și vă poate ajuta să fiți mai aproape de Tatăl Ceresc. Muzica are un efect profund asupra minții, spiritului și comportamentului vostru.

Alegeți cu grijă muzica pe care o ascultați. Acordați atenție felului în care vă simțiți atunci când ascultați muzică. Unele piese muzicale pot conține mesaje rele și distrugătoare. Nu ascultați muzică ce, prin versuri, ritm sau intensitate, încurajează imoralitatea

sau laudă violența. Nu ascultați muzică ce folosește un limbaj vulgar sau ofensator sau care promovează practici greșite. O astfel de muzică vă poate reduce sensibilitatea spirituală.

Învățați și cântați imnurile. Imnurile vă pot înălța spiritul, vă pot îndemna la fapte drepte și vă pot ajuta să rezistați ispitelor dușmanului.

Când ascultați muzică, nu-i deranjați pe cei din jurul vostru. Reduceți la un nivel rezonabil volumul muzicii pe care o ascultați și scoateți-vă căștile când ceilalți vă vorbesc sau doresc să participeți la activitățile lor. Aduceți-vă aminte că Spiritul vorbește ca un susur blând și subțire. Dacă ascultați permanent muzică, s-ar putea să nu aveți momentele de liniște de care aveți nevoie pentru a gândi, simți și primi îndrumare spirituală.



Dansul poate fi distractiv și vă poate da ocazia să cunoașteți persoane noi. Totuși, și dansul poate fi folosit în mod nepotrivit. Când dansați, evitați contactul complet cu trupul partenerului (parteneriei). Nu folosiți poziții sau mișcări care sugerează comportament sexual sau violent sau care sunt nepotrivite în vreun alt mod.

Participați numai la seri de dans la care îmbrăcămintea, înfățișarea participanților, iluminatul, versurile, muzica și divertismentul contribuie la crearea unei atmosfere plăcute, în care Spiritul poate să fie prezent.

*Doctrină și legăminte 25:12*

**Invită Spiritul muzica pe care o ascult?**



# Sănătatea fizică și echilibrul emoțional

*Toți sfinții care își amintesc să țină și să pună în practică aceste cuvinte... vor primi sănătate în trupurile lor și măduvă în oasele lor; și vor găsi înțelepciune și mari comori de cunoștințe. Doctrină și legăminte 89:18–19*

Trupul vostru este un templu, un dar de la Dumnezeu. Veți fi binecuvântați când vă veți îngriji de trupurile voastre. Alegeți să vă supuneți Cuvântului de înțelepciune (vezi *D&L* 89). Când vă supuneți acestei legi, dependențele dăunătoare nu pun stăpânire pe voi și aveți controlul asupra vieților voastre. Dobândiți binecuvântările unui trup sănătos, unei minți agere, precum și îndrumarea Duhului Sfânt. Veți fi pregătiți să slujiți Domnului. Nu permiteți niciodată lui Satana sau altora să vă determine să credeți că încălcarea Cuvântului de înțelepciune vă va face mai fericiți, mai populari sau mai atrăgători.

Să vă îngrijiți trupurile înseamnă să consumați alimente hrănitoare, să faceți exerciții cu regularitate și să dormiți suficient. Folosiți echilibrul și cumpătarea în toate aspectele sănătății voastre fizice. De asemenea, evitați extremele în ceea ce privește dieta; ele ar putea duce la tulburări alimentare. Nu faceți rău, în mod intenționat, trupurilor voastre. Evitați acțiunile periculoase care vă supun trupul riscului unor afecțiuni grave.

Nu beți cafea sau ceai negru. Nu folosiți niciodată produse pe bază de tutun sau vreun fel de alcool; acestea provoacă dependență și dăunează trupurilor și spiritelor voastre. Sub influența

alcoolului, judecata și autocontrolul vostru slăbesc. Consumul de alcool poate duce, de asemenea, la alcoolism care distruge indivizi și familii.

Evitați orice băutură, drog, substanță chimică sau practică periculoasă care este folosită pentru a produce o „stare euforică” sau alte efecte artificiale care pot dăuna trupurilor sau minților voastre. Unele dintre acestea sunt marijuana, drogurile puternice, medicamentele eliberate cu sau fără rețetă folosite în exces și substanțele chimice care se găsesc în gospodărie. Folosirea acestor substanțe poate duce la dependență și vă poate distruge mintea și trupul.





Dependențele dăunează bunăstării voastre fizice, mintale, emoționale și spirituale. Ele afectează relațiile cu familia și prietenii și vă fac să vă pierdeți respectul de sine. Vă limitează capacitatea de a face alegeri. Dacă vă confrunțați cu vreun fel de dependență, cereți imediat ajutorul părinților sau episcopului vostru.

Echilibrul vostru emoțional este, de asemenea, important și vă poate afecta bunăstarea spirituală și fizică. Dezamăgirea și tristețea fac parte din această viață muritoare. Totuși, dacă aveți sentimente de lungă durată de tristețe, deznădejde, teamă sau vă simțiți deprimată, discutați cu părinții sau episcopul vostru și căutați ajutor.

În toate aspectele vieții voastre, căutați soluții sănătoase pentru problemele cu care vă confrunțați. Faceți tot ce puteți pentru a vă proteja sănătatea fizică și echilibrul emoțional, astfel încât să vă puteți împlini potențialul divin ca fii și fiice ale lui Dumnezeu.

*Daniel 1:3–20; Alma 53:20*

**Ce fac în fiecare zi pentru a mă îngriji de trupul meu?**



# Pocăința

*În acest mod veți cunoaște dacă un om se pocăiește de păcatele lui – iată, el le va mărturisi și le va abandona. Doctrină și legăminte 58:43*



Salvatorul a suferit pentru păcatele noastre și și-a dat viața pentru noi. Acest mare sacrificiu se numește ispășire. Prin ispășire, puteți fi iertați și puteți fi curățați de păcate atunci când vă pocăiți.

Pocăința înseamnă mai mult decât recunoașterea greșelilor. Înseamnă o schimbare în minte și inimă. Ea include renunțarea la păcat și întoarcerea la Dumnezeu pentru a primi iertare. Este motivată de dragostea față de Dumnezeu și de dorința sinceră de a

ne supune poruncilor Sale.

Satana vrea să gândească că nu vă puteți pocăi, dar acest lucru nu este deloc adevărat. Salvatorul v-a promis iertare dacă vă veți umili și dacă veți depune eforturile pe care le cere pocăința. Dacă ați păcătuit, cu cât vă veți pocăi mai devreme, cu atât mai repede veți începe să mergeți pe calea spre neprihănire și veți găsi pacea și bucuria care vin odată cu iertarea. Dacă amânați pocăința, puteți pierde binecuvântările, oportunitățile și îndrumarea spirituală. Vă puteți afunda și mai mult în comportamentul păcătos și vă va fi și mai greu să reveniți pe calea neprihănirii.

Unii oameni încalcă, cu bună știință, poruncile lui Dumnezeu, plănuiind să se pocăiască mai târziu, de exemplu înainte de a



merge la templu sau de a sluji în misiune. Astfel de păcate deliberate batjocoresc ispășirea Salvatorului.

Pentru a vă pocăi, trebuie să vă mărturisiți păcatele Domnului. Căutați apoi să obțineți iertarea celor față de care ați greșit și să îndreptați, în măsura posibilă, răul făcut prin faptele voastre. În timp ce vă străduiți să vă pocăiți, căutați ajutorul și sfatul părinților voștri. Păcatele grave, cum ar fi încălcarea sexuală sau folosirea vreunei forme a pornografiei, trebuie mărturisite episcopului vostru. Fiți întru totul sinceri cu el. El vă va ajuta să vă pocăiți. Dacă aveți întrebări cu privire la ce trebuie să discutați cu episcopul, vorbiți cu părinții sau episcopul.

Când faceți ce este necesar pentru a vă pocăi și a fi iertați, veți simți puterea ispășirii și dragostea pe care Dumnezeu o are pentru voi. Veți simți pacea Domnului Isus Hristos, care vă va aduce multă tărie și veți deveni mai asemănători Lui.

*Alma 36:6–24; Doctrină și legăminte 58:42; 88:86*

**Cum pot aduce puterea ispășirii în viața mea?**

# Respectarea zilei de sabbat

*Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Exodul 20:8*



Domnul a dat ziua de sabbat pentru folosul vostru și a poruncit s-o țineți sfântă.

Cinstirea zilei de sabbat include participarea la toate adunările Bisericii. Mergeți la adunările de împărtășanie pregătiți să-L preaslăviți pe Domnul și să luați, fiind demni, din împărtășanie. În timpul adunării de împărtășanie, fiți pioși și dornici să învățați. Abțineți-vă de la activități care v-ar distra atenția vouă sau celorlalți în timpul acestei adunări sacre. Fiți la timp la adunări.

Pe măsură ce faceți aceste lucruri, invitați Spiritul Domnului să vă fie alături.

Pregătiți-vă în timpul săptămânii, astfel încât să puteți rezerva ziua de duminică pentru multele activități înălțătoare potrivite pentru ziua de sabbat. Astfel de activități sunt petrecerea timpului cu familia, studierea din Evanghelie, îndeplinirea chemărilor și responsabilităților din Biserică, slujirea altora, scrierea de scrisori, consemnarea în jurnal și întocmirea istoriei familiei. Comportamentul vostru și îmbrăcămintea din ziua de sabbat trebuie să arate respect față de Domnul și ziua Sa sfântă.

Duminica nu este o zi pentru cumpărături, recreere sau evenimente sportive. Nu căutați modalități de a vă distra și nu faceți cumpărături în această zi. Permiteți celorlalți să vă cunoască



standardele, astfel încât ei să vă poată susține. Când căutați un loc de muncă, menționați posibilului vostru angajator dorința voastră de a participa la adunările de duminică și de a ține sfântă ziua de sabat. Când este posibil, alegeți un loc de muncă unde nu vi se cere să munciți duminică.

Respectarea sabatului vă va aduce mai aproape de Domnul și de familia voastră. Vă va crea o perspectivă eternă și vă va da tărie spirituală.

*Isaia 58:13–14; Doctrină și legăminte 59:9–13*

**Ce pot face în plus pentru a ține sfântă ziua de sabat?**

# Slujirea

*Atunci când sunteți în slujba aproapelui, sunteți numai în slujba Dumnezeului vostru. Mosia 2:17*



Slujirea altora este o caracteristică importantă a unui ucenic al lui Isus Hristos. Un ucenic este dornic să poarte poverile altor oameni și să-i aline pe cei care au nevoie de alinare. Deseori, Tatăl Ceresc va împlini nevoile altora prin voi.

Există multe feluri de a sluji altora. Unele dintre cele mai importante modalități de slujire sunt cele pe care le puteți oferi în propriul cămin. Puteți sluji, de asemenea, în chemările pe care le aveți în Biserică, la școală și în comunitate. Puteți sluji făcând munca în templu și de întocmire a istoriei familiei. Puteți sluji împărtășind Evanghelia altora acum și ca misionar cu timp deplin în viitor. Adesea, cea mai importantă slujire se exprimă prin acte de bunătate simple, în viața de zi cu zi. Căutați îndrumarea Duhului Sfânt în fiecare zi pentru a ști cui să slujiți și cum să ajutați la îndeplinirea nevoilor sale. Urmați exemplul Salvatorului în timp ce slujiți altora.

Pe măsură ce vă dedicați slujirii altora, vă veți apropia mai mult de Tatăl Ceresc. Inimile vă vor fi pline de dragoste. Veți învăța că slujirea și sacrificiul sunt moduri de a înfrânge egoismul.



Vă veți bucura de fericirea pe care numai slujirea lui Dumnezeu și a celorlalți o aduce. Capacitățile voastre vor crește și voi veți fi instrumente în mâinile lui Dumnezeu pentru a binecuvânta viețile copiilor Săi.

*Luca 10:25–37; Mosia 18:8–9*

**Ce ocazii am de a sluji celorlalți?**





# Puritatea sexuală

*Sacrele puteri de procreare [trebuie] să fie întrebuințate numai între bărbat și femeie, căsătoriți legal ca soț și soție. „Familia: o declarație oficială către lume”*

Intimitatea fizică între soț și soție este frumoasă și sacră. Ea este rânduită de către Dumnezeu pentru crearea copiilor și pentru exprimarea sentimentelor de dragoste dintre soț și soție. Dumnezeu a poruncit ca intimitatea sexuală să fie păstrată în cadrul căsniciei.

Când sunteți puri din punct de vedere sexual, vă pregătiți să faceți și să țineți legămintele sacre din templu. Vă pregătiți pentru a clădi o căsnicie puternică și pentru a aduce în lume copii care vor face parte dintr-o familie iubitoare și eternă. Vă protejați de suferințele pe plan emoțional și spiritual provocate de intimitatea sexuală în afara căsătoriei. Vă protejați, de asemenea, de boli grave. Să rămâneți puri din punct de vedere sexual vă ajută să fiți încrezători și cu adevărat fericiți și vă mărește capacitatea de a lua hotărâri bune acum și în viitor.

Standardele Domnului cu privire la puritatea sexuală sunt clare și nu se schimbă. Nu trebuie să aveți niciun fel de relații sexuale înainte de căsătorie și trebuie să fiți total fideli soției și total fidele soțului după căsătorie. Nu permiteți mass-media, prietenilor sau altor persoane să vă convingă că intimitatea sexuală înainte de căsătorie este acceptabilă. Nu este. În ochii lui Dumnezeu, păcatele sexuale sunt extrem de grave. Ele pângăresc puterea sacră de a crea viață, pe care ne-a dat-o Dumnezeu. Profetul Alma ne-a învățat că păcatele sexuale sunt mai grave decât oricare

alte păcate, cu excepția crimei și a tăgăduirii Duhului Sfânt (vezi *Alma 39:5*).

Nu faceți nimic, niciodată, care ar putea duce la păcatul sexual. Tratați-i pe ceilalți cu respect, nu ca obiecte folosite să satisfacă dorințe egoiste și poftă trupești. Înainte de căsătorie, nu participați la săruturi pasionale, nu vă întindeți pe cealaltă persoană sau nu atingeți părțile intime, sacre ale trupului unei alte persoane, fie ele acoperite sau nu de îmbrăcăminte. Nu faceți nimic din ce poate trezi dorințe sexuale. Nu treziți astfel de emoții în trupurile voastre. Acordați atenție șoaptelor Spiritului, astfel încât să puteți fi curați și virtuoși. Spiritul Domnului se va retrage de la cel care păcătuiește sexual.

Evitați situațiile care fac posibilă ispitirea, cum ar fi activități desfășurate până seara târziu sau pe timpul nopții, departe de casă ori activități care nu sunt supravegheate de un adult. Nu participați la conversații sau la activități care trezesc dorințe sexuale. Nu participați la nicio formă de pornografie. Spiritul vă poate ajuta să știți când sunteți în pericol și vă poate da tărie să ieșiți din acea situație. Aveți credință și fiți supuși sfaturilor drepte al părinților și conducătorilor voștri.

Comportamentul homosexual și lesbian este un păcat grav. Dacă vă confrunțați cu atracția față de persoane de același sex sau sunteți convinși să aveți un comportament nepotrivit, căutați sfatul părinților sau episcopului. Ei vă vor ajuta.

Victimele abuzului sexual nu sunt vinovate de păcat și nu este necesar să se pocăiască. Dacă ați fost victimele unui abuz, trebuie să știți că sunteți nevinovați și că Dumnezeu vă iubește. Discutați cu părinții sau un alt adult de încredere și căutați de îndată sfatul episcopului vostru. Ei vă pot sprijini spiritual și vă pot ajuta să obțineți protecția și ajutorul de care aveți nevoie. Procesul de vindecare poate fi de durată. Încredeți-vă în Salvator. El vă va vindeca și vă va da liniștea sufletească.

Dacă sunteți ispitiți să comiteți vreo formă de păcat sexual, căutați ajutor de la părinții voștri și de la episcop. Rugați-vă Tatălui



vostru din Cer, care vă va ajuta să rezistați ispitei și să învingeți gândurile și sentimentele nepotrivite. Dacă ați comis păcate sexuale, vorbiți cu episcopul vostru acum și începeți procesul de pocăință, astfel încât să găsiți liniștea sufletească și să aveți tovărășia deplină a Spiritului.

Luați-vă angajamentul de a rămâne puri din punct de vedere sexual. Prin cuvinte și fapte, încurajați-i pe alții să facă același lucru.

*Genesa 39: 1–12; Doctrină și legăminte 38:42*

**Înțeleg eu de ce este puritatea sexuală esențială pentru a fi, cu adevărat, fericit(ă)?**

# Zeciuiala și alte donații


*Aduceți însă la casa vistieriei toate zeciuielile... puneți-Mă astfel la încercare, zice Domnul oștirilor, și veți vedea dacă nu voi deschide zăgazurile cerurilor și dacă nu voi turna peste voi belșug de binecuvântare. Maleahi 3:10*

Alegerea de a trăi potrivit legii zeciuielii va fi o mare binecuvântare toată viața voastră. Zeciuiala este a zecea parte din venitul vostru. Pentru a intra în templu, trebuie să fiți plătitor de zeciuială integrală.

Plătirea zeciuielii este un privilegiu sacru. Când plătiți zeciuiala, arătați recunoștință pentru tot ce v-a dat Dumnezeu și Îi returnați o parte din ceea ce ați primit. Zeciuiala este folosită pentru a clădi temple și case de întruniri, a traduce și publica scripturile, a face munca misionară și de întocmire a istoriei familiei și a clădi în alte moduri împărăția lui Dumnezeu pe pământ.

În plătirea zeciuielii este importantă atitudinea voastră. Plătiți zeciuiala pentru că Îl iubiți pe Domnul și aveți credință în El. Plătiți-o de bunăvoie, având o inimă plină de recunoștință. Plătiți zeciuiala întâi, chiar și când considerați că nu aveți bani suficienți pentru a vă împlini celelalte nevoi. Acest lucru vă va ajuta să dobândiți o mai mare credință, să vă înfrângeți egoismul și să fiți mai receptivi față de Spirit.

În fiecare an, programați o zi pentru stabilirea zeciuielii împreună cu episcopul vostru. Aceasta este o întrunire în care vă treceți în revistă contribuțiile și declarați dacă ați plătit o zeciuială integrală.



Supuneți-vă legii postului postind în fiecare lună, dacă sănătatea vă permite. Duminica de post este, de obicei, prima duminică din lună. A ține cum se cuvine ziua de post înseamnă a nu mânca sau bea două mese consecutive și a oferi un dar de post generos pentru a contribui la îngrijirea celor care au nevoie. Postiți cu un scop. Începeți și încheiați-vă postul cu rugăciune, exprimându-vă recunoștința și solicitând ajutor pentru nevoile speciale pe care voi sau alții le-ați putea avea. Postul vă va întări voința, vă va mări rezistența în fața ispitelor și va aduce binecuvântările Domnului în viețile voastre.

Pe măsură ce vă veți supune legii zeciuiei și legii postului, Domnul vă va binecuvânta atât spiritual, cât și temporal.

*Iacov 2:17-19; Doctrină și legăminte 119:3-4*

**Înțeleg eu că tot ce am vine de la Domnul?**

# Munca și bizuirea pe forțele proprii

*Nu îți irosi timpul, nici nu îți îngropa talentul pentru a nu fi cunoscut. Doctrină și legăminte 60:13*

Munca vă face cinste. Dezvoltarea capacității de a munci vă va ajuta să vă aduceți contribuția în lumea în care trăiți. Vă va mări respectul de sine. Vă va binecuvânta pe voi și familia voastră, atât acum, cât și în viitor.

Obişnuința de a munci se formează acasă. Ajutați-vă familia participând de bunăvoie la munca necesară pentru a întreține o casă. Învățați din timp să vă gestionați cu înțelepciune banii și să trăiți în limita mijloacelor voastre financiare. Urmați învățăturile profesilor plătindu-vă zeciuiala, evitând să faceți datorii și economisind pentru viitor.

Stabiliți-vă țeluri înalte și fiți dornici să munciți din greu pentru a le realiza. Autodisciplinați-vă și deveniți persoane de nădejde. Faceți tot ce puteți în chemările voastre din Biserică, la școală, la locul de muncă și în alte activități pe care le desfășurați. Tinerii băieți trebuie să fie dornici să facă ce este necesar pentru a fi pregătiți să slujească în misiuni cu timp deplin. Tatăl Ceresc v-a dat daruri și talente și știe ce sunteți capabili să realizați. Căutați ajutorul și îndrumarea Sa în timp ce vă străduiți să vă realizați țelurile.

Domnul ne-a poruncit să nu fim leneși. Lenea poate duce la comportament nepotrivit, poate strica relații și poate avea ca rezultat păcatul. O formă de lene este petrecerea unor perioade de timp îndelungate în activități care vă împiedică să faceți o muncă utilă, cum ar fi folosirea internetului, jocurilor video și urmărirea emisiunilor de televiziune.



Nu vă irosiți timpul și banii la jocurile de noroc. Participarea la jocurile de noroc este un lucru greșit și jocurile de noroc nu trebuie folosite ca formă de distracție. Ele creează dependență și pot avea ca rezultat ocazii pierdute, vieți ruinate și familii destrămate. Este greșit să crezi că poți obține ceva fără să faci vreun efort.

Una dintre binecuvântările muncii este bizuirea pe forțele proprii. Când vă bizuiți pe forțele proprii, folosiți binecuvântările și abilitățile pe care vi le-a dat Dumnezeu pentru a vă îngriji de voi și de familia voastră. Bizuirea pe forțele proprii nu înseamnă că trebuie să fiți capabili să faceți toate lucrurile singuri. Pentru a vă bizui cu adevărat pe forțele proprii, trebuie să învățați cum să munciți alături de alții și să apelați la Domnul pentru a primi ajutor și tărie de la El.

Aduceți-vă aminte că Dumnezeu v-a încredințat o lucrare măreață. El vă va binecuvânta în eforturile pe care le veți face pentru a îndeplini această lucrare.

*2 Nefi 5:17; Doctrină și legăminte 58:26–27*

**Sunt eu o persoană de nădejde și dornică să facă ce spune că va face?**

# Mergi înainte cu credință

*Prin lucruri mici și simple, lucruri mari sunt înfăptuite. Alma 37:6*



Standardele prezentate în această broșură vă vor ajuta să faceți alegerile corecte. Recitiți-le adesea și întrebați-vă: „Oare trăiesc în felul în care Domnul dorește să trăiesc?” și „Cum am fost binecuvântat datorită faptului că am trăit potrivit acestor standarde?”.

Pentru a deveni tot ceea ce dorește Domnul să deveniți, îngenuncheați în fiecare dimineață și seară rugându-vă Tatălui vostru din Cer. Exprimați-vă recunoștința și dorințele inimii voastre. El este sursa întregii înțelep-

ciuni. El va auzi și va răspunde rugăciunilor voastre.

Studiați scripturile în fiecare zi și puneți în practică în viața voastră ceea ce citiți. Scripturile sunt o sursă puternică de revelație personală și îndrumare și ele vă întăresc permanent mărturiile.

Străduiți-vă în fiecare zi să fiți supuși. Urmați standardele prezentate în această broșură și încurajați-i și pe alții să trăiască potrivit lor. Aduceți-vă aminte legămintele pe care le-ați făcut și pe care aveți ocazia să le înnoiți în fiecare săptămână când luați din împărtășanie. Străduiți-vă să țineți aceste legăminte. Dacă faceți o greșală, nu renunțați. Tatăl vostru Ceresc vă iubește și dorește ca voi să căutați ajutorul Său și să continuați să vă străduiți.



Când este posibil, mergeți la templu și simțiți bucuria și pacea care vin prin slujirea în casa Domnului. Pregătiți-vă pentru legămintele din templu pe care le veți face în viitor.

Tineri băieți din Preoția aaronică, luați-vă angajamentul de a sluji în misiune cu timp deplin. Aceasta este o îndatorire a preoției. Păstrați-vă curați și demni și munciți cu sârguință pentru a vă pregăti să-L reprezentați pe Domnul ca misionar.

În toate împrejurările, urmați învățăturile profeților, ale celorlalte autorități ale Bisericii și ale conducătorilor voștri locali. Ele vă vor conduce pe căile fericirii.

Fiți umili și dornici să ascultați șoaptele Duhului Sfânt și să răspundeți îndemnurilor Lui. Prețuiți înțelepciunea Domnului mai mult decât înțelepciunea voastră.

Pe măsură ce veți face aceste lucruri, Domnul vă va da mult mai multe împliniri în viață decât ați putea realiza prin puterile voastre. El vă va oferi mai multe prilejuri de progres, vă va mări înțelepciunea și vă va întări. El vă va da ajutorul de care aveți nevoie pentru a face față încercărilor și provocărilor cu care vă confrunțați. Veți dobândi o mărturie mai puternică și veți găsi bucurie adevărată pe măsură ce veți ajunge să-L cunoașteți pe Tatăl vostru din Cer și pe Fiul Său, Isus Hristos, și veți simți dragostea Lor față de voi.

*2 Nefi 31:16–21*

# Poruncile

## *Cele două mari porunci*

1. Să iubești pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău. Aceasta este cea dintâi și cea mai mare poruncă.
2. Iar a doua, asemenea ei, este: Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși. În aceste două porunci se cuprinde toată Legea și Prorocii.

*Matei 22:37-40*

## *Cele zece porunci*

1. Să nu ai alți dumnezei afară de Mine.
2. Să nu-ți faci chip cioplit ...
3. Să nu iei în deșert Numele Domnului ...
4. Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești ...
5. Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta ...
6. Să nu ucizi.
7. Să nu comiți adulter.
8. Să nu furi.
9. Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău.
10. Să nu poftești.

*Exodul 20:3-4, 7-8, 12-17*



Adevărat vă spun vouă  
tuturor: Ridicați-vă și  
străluciți pentru ca  
lumina voastră să fie un  
steag pentru națiuni.

*Doctrină și legăminte 115:5*

BISERICA LUI  
ISUS HRISTOS  
A SFINȚILOR  
DIN ZILELE DIN URMĂ

