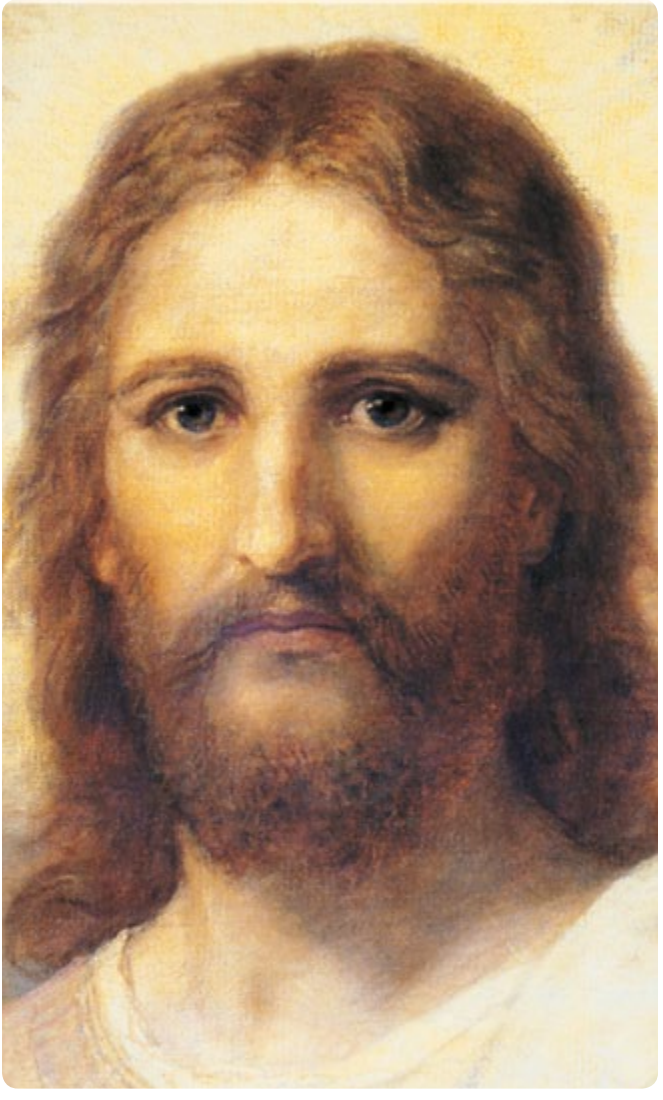
Во имя нравственной силы молодежи



Послание Первого Президентства к молодежи

НАШИ ДОРОГИЕ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ! Мы безгранично верим вам. Вы – возлюбленные сыновья и дочери Бога, и Он вас помнит и беспокоится о вас. Вы пришли на Землю во времена великих возможностей, а также великих испытаний. Нравственные нормы, о которых говорится в этом буклете, помогут вам в принятии важных решений как сейчас, так и в будущем. Мы обещаем, что, соблюдая заключенные вами заветы и живя в соответствии с этими нравственными нормами, вы будете благословлены напарничеством Святого Духа, ваша вера и свидетельство станут более крепкими, и вы будете испытывать возрастающую радость.

Что бы вы ни делали, оставайтесь сосредоточенными на храме. В храме вы получите благословения – величайшие из всех, которые есть у Господа, – включая брак на время и на всю вечность. Соблюдение нравственных норм, содержащихся в этом буклете, поможет вам быть достойными посещения храма, где вы сможете выполнить священные таинства для своих предков

в настоящее время и заключить необходимые заветы для самих себя в будущем.

Наш Отец на Небесах оказал вам высокое доверие. У Него есть работа для вас. Ищите Его руководства в молитве и советуйтесь со своим родителями и руководителями. Принимаемые сейчас решения в значительной мере определят вашу дальнейшую жизнь на Земле и в вечности.

Мы свидетельствуем, что Бог жив. Наша горячая молитва – о том, чтобы вы оставались твердыми и отважными всю свою жизнь и чтобы вы доверяли Спасителю и Его обещаниям. Поступая так, вы будете подавать хороший пример, оказывая помощь в созидании Царства Божьего и подготовке мира ко Второму пришествию Спасителя.

Первое Президентство

Двери храма в Солт-Лейк-Сити

Издано
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней
Солт-Лейк-Сити, штат Юта, США

© 2001 г., 2011 г. Intellectual Reserve, Inc.
Все права защищены
Напечатано в Соединенных Штатах Америки

Английский текст утвержден: 9/11
Перевод утвержден: 9/11
Перевод *For the Strength of Youth*
Russian
04093 173

Содержание

Выбор и ответственность 2
Свидания 4
Одежда и внешний вид 6
Образование 9
Развлечения и средства массовой информации 11
Семья 14
Друзья 16
Благодарность 18
Честность и целостность 19
Речь 20
Музыка и танцы 22
Физическое и душевное здоровье 25
Покаяние 28
Соблюдение дня субботнего 30
Служение 32
Непорочность 35
Десятина и пожертвования 38
Труд и самостоятельность 40
Идти вперед с верой 42
Приложение 44

Выбор и ответственность

А потому все люди… вольны избрать свободу и вечную жизнь через великого Посредника всего человечества, или же избрать рабство и смерть. *2 Нефий 2:27*

Небесный Отец даровал вам право выбора – способность выбирать хорошее или плохое и действовать по своей воле. После дарования самой жизни право выбирать направление этой жизни является величайшим даром, данным Богом человеку. Во время своего пребывания на Земле вам предстоит показать, будете ли вы использовать возможность выбора для того, чтобы проявлять любовь к Богу, соблюдая Его заповеди. Святой Дух может направлять вас в том, чтобы праведно делать выбор.

Вы несете ответственность за сделанный вами выбор. Бог помнит о вас и поможет вам сделать правильный выбор, даже если ваша семья и друзья используют свое право выбора, чтобы принимать неверные решения. Имейте нравственную смелость твердо стоять за повиновение Божьей воле, даже если вам приходится стоять в одиночку. Поступая таким образом, вы подаете другим пример, которому они могут следовать.

Имея возможность свободно выбирать направление действий, вы не свободны в выборе их последствий. Независимо от того, хорошие они или плохие, последствия приходят как естественный результат выбора, который вы делаете. Некоторые греховные поступки могут принести временное, мирское удовольствие, но такой выбор приостанавливает ваше совершенствование и повлечет за собой горе и страдание. Правильный

выбор ведет к счастью и вечной жизни. Помните, истинная свобода приходит, когда вы используете право выбора, чтобы избрать послушание; потеря свободы приходит, когда вы избираете неповиновение.

Вы также несете ответственность за развитие талантов и способностей, которыми наградил вас Небесный Отец. Вы отвечаете перед Ним за то, как распоряжаетесь своими талантами, и за то, как расходуете свое время. Сделайте выбор в пользу множества добрых дел, которые вы совершите по своей собственной воле.

От Матфея 25:14–29; Мороний 7:15–19; Учение и Заветы 58:27–28

Направляет ли меня сделанный мной выбор к вечному счастью?

© plainpicture/hasengold

Свидания

Добродетель любит добродетель; свет придерживается света. *Учение и Заветы 88:40*

Свидание – это запланированное мероприятие, которое позволяет молодому человеку и девушке лучше узнать друг друга. В странах, где допускаются свидания, они помогут вам научиться применять свои навыки общения, развивать дружбу, с пользой проводить время и в конечном счете найти вечного спутника.

Не назначайте свиданий по крайней мере до шестнадцати лет. Когда вы начинаете ходить на свидания, приглашайте с собой еще одну или несколько других пар. Воздерживайтесь от частых встреч с одним и тем же человеком. Развитие серьезных отношений в слишком раннем возрасте может ограничить число других людей, с которыми вы встречаетесь, и может привести к безнравственным поступкам. Познакомьте своих родителей с теми, кому вы назначаете свидания.

Встречайтесь только с теми, кто отличается высокими моральными качествами и в чьем обществе вы можете придерживаться своих нравственных норм. Помните, что на свидании юноша и девушка несут ответственность за то, чтобы защищать честь и достоинство друг друга.

Когда вы встречаетесь, планируйте безопасные, позитивные и малозатратные мероприятия, которые помогут вам лучше узнать друг друга. Посещайте только те места, где вы можете придерживаться своих нравственных норм и находиться в присутствии Духа.

Обычно молодые люди берут на себя инициативу, приглашая на свидания и планируя их. Будьте всегда добры и почтительны, когда вы приглашаете на свидание или когда принимаете или отказываетесь от такого приглашения. Во время свидания будьте учтивы, выслушивая других и выражая свои собственные чувства.

Повзрослев, сделайте свидания и заключение брака своей первоочередной задачей. Ищите напарника, который достоин войти в храм, чтобы запечататься с вами на время и на всю вечность. Заключение храмового брака и создание вечной семьи имеет важнейшее значение в Божьем плане счастья.

1-е Коринфянам 11:11; Учение и Заветы 46:33

Что я могу сделать, чтобы оказывать праведное влияние на тех, с кем я встречаюсь?

Одежда и внешний вид

Разве не знаете, что вы – храм Божий, и Дух Божий живет в вас?… Храм Божий свят; а этот храм – вы. *1-е Коринфянам 3:16–17*

Ваше тело священно. Уважайте его и никогда ничем не загрязняйте его. Своей одеждой и внешним видом вы можете показать, что знаете, сколь драгоценно ваше тело. Вы можете показать, что вы ученик Иисуса Христа и любите Его.

Пророки Бога всегда советовали Его детям одеваться скромно. Когда вы опрятны и скромно одеты, то достойны напарничества Духа и можете оказать благотворное влияние на окружающих. То, как вы одеваетесь и выглядите, влияет на ваше собственное поведение, а также на действия других людей.

Никогда не занижайте нормы, которых вы придерживаетесь в одежде. Не используйте особый случай в качестве оправдания, чтобы одеться нескромно. Одеваясь нескромно, вы посылаете сообщение, которое противоречит вашей сущности как сына или дочери Бога. Вы также сообщаете, что используете свое тело для привлечения внимания и одобрения окружающих.

Нескромная одежда – это любая обтягивающая, просвечивающая или иная открытая одежда. Девушкам следует избегать коротких шорт и коротких юбок, блузок, не прикрывающих

живот, и одежды, которая не покрывает плечи или имеет слишком глубокий вырез спереди или сзади. Юноши также должны соблюдать скромность в одежде. Юноши и девушки должны быть опрятными и чистыми, им следует избегать крайностей или неуместной небрежности в манере одеваться, прическе и поведении. Они должны подбирать подходящую скромную одежду, участвуя в спортивных мероприятиях. Мирская мода изменится, но установленные Господом нормы останутся неизменными.

Не уродуйте себя татуировками или пирсингом. Девушки, если вы желаете проколоть уши, носите только одну пару серег.

Проявляйте уважение к Господу и к самим себе, одеваясь подходящим образом для посещения церковных собраний и мероприятий. Это особенно важно, когда вы приходите на причастную службу. Принимая участие в таинстве причастия, юноши должны быть одеты так, чтобы это отражало их достоинство.

Если вы не уверены, какая именно одежда подходит для данного случая, изучайте слова Пророков, молитесь о руководстве и просите помощи у своих родителей или руководителей. То, как вы одеваетесь и ведете себя сегодня, поможет вам подготовиться ко времени, когда вы войдете в храм, чтобы заключить священные заветы с Богом. Спросите себя: «Чувствовал бы я себя уютно в таком виде, будь я в присутствии Господа?"

Бытие 1:27; Алма 1:27

Как мое свидетельство о Евангелии влияет на мой выбор одежды?

Образование

Какой бы степени разума ни достигли мы в этой жизни, она останется с нами при воскресении. *Учение и Заветы 130:18*

Образование – важная часть плана Небесного Отца, состоящего в том, чтобы помочь вам стать более похожими на Него. Он хочет, чтобы вы совершенствовали свой разум и развивали свои навыки и таланты, укреплялись в данной вам силе действовать разумно в рамках своих обязанностей и смогли научиться ценить жизнь. Образование, которое вы получаете, будет ценно для вас и во время пребывания на Земле, и в жизни грядущей.

Образование подготовит вас к возможности более активного служения в мире и в Церкви. Это поможет вам лучше обеспечивать себя и своих близких, а также помогать нуждающимся. Это также поможет вам стать мудрым советчиком и напарником вашему будущему супругу и информированным и эффективным учителем для ваших будущих детей.

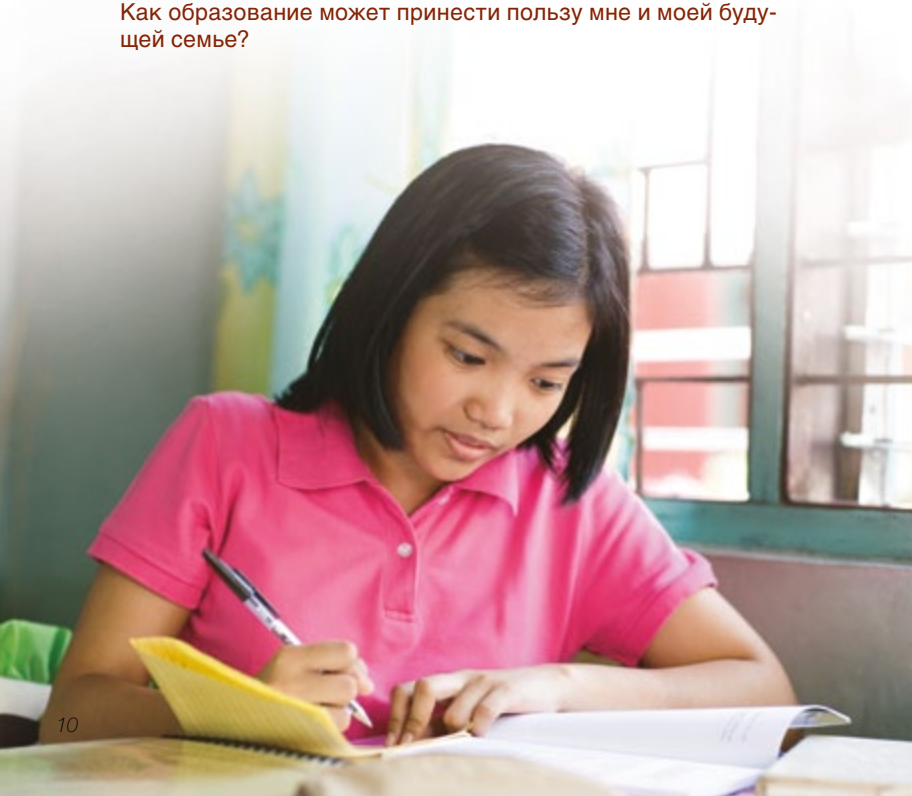
Образование – это инвестиция, приносящая огромную прибыль и открывающая двери возможностей, которые в противном случае были бы для вас закрыты. Запланируйте прямо сейчас получение образования. Будьте готовы прилежно трудиться и идти на жертвы, если это необходимо. Поделитесь своими целями в получении образования со своей семьей, друзьями и руководителями, чтобы они могли поддерживать и ободрять вас.

Поддерживайте стремление учиться всю жизнь. Находите радость в непрерывной учебе и в расширении своих интересов. Сделайте выбор в пользу активного участия в доступных вам формах обучения.

Ваше образование должно включать в себя и духовное обучение. Изучайте Священные Писания и слова Пророков последних дней. Посещайте занятия семинарии и института. Продолжайте узнавать в течение своей жизни о плане Небесного Отца. Это духовное изучение поможет вам находить ответы на жизненные испытания и сделает возможным напарничество Святого Духа.

Алма 37:35; Учение и Заветы 88:77–80

Как образование может принести пользу мне и моей будущей семье?



Развлечения и средства массовой информации

Если есть что-либо добродетельное, прекрасное, достойное уважения или похвалы, мы стремимся ко всему этому. *Символы веры 1:13*

Вы живете во времена удивительных достижений технологии, которые открывают вам свободный доступ к широкому разнообразию СМИ, включая Интернет, мобильные устройства, видеоигры, телевидение, кинофильмы, музыку, книги и журналы. Информация и развлечения, предоставляемые через эти СМИ, могут расширить вашу способность учиться, общаться и становиться движущей силой добра в мире. Однако некоторая информация и развлечения могут увести вас в сторону от праведной жизни. Делайте мудрый выбор, используя СМИ, потому что все, что вы читаете, слушаете или смотрите, оказывает на вас влияние. Выбирайте только те СМИ, которые возвышают вас.

Сатана использует СМИ, чтобы обманным путем представить зло и порок как совершенно нормальное, забавное или увлекательное явление. Он старается ввести вас в заблуждение, чтобы вы думали, что нарушение заповедей Бога приемлемо и не несет никаких отрицательных последствий для вас или окружающих. Не посещайте мероприятия, не принимайте участия в развлечениях, не рассматривайте иллюстрации, если они непристойны, аморальны, содержат сцены насилия и порнографию в любом виде. Не участвуйте ни в чем, что представляет безнравственность или насилие как нечто приемлемое. Имейте смелость выйти из кинотеатра, включить другую музыку или выключить компьютер, телевизор или мобильное устройство, если то, что вы видите или слышите, прогоняет Духа.

Порнография во всех ее проявлениях особенно опасна и губительна. То, что может начаться с неожиданно увиденного или простого любопытства, может превратиться в разрушительную привычку. Увлечение порнографией – серьезный грех, который может повлечь за собой другие половые согрешения. Избегайте порнографии любой ценой. Это яд, который ослабляет ваш самоконтроль, разрушает ваше чувство собственного достоинства и изменяет ваше представление о других людях. Она ведет вас к утрате руководства Духа и может нанести ущерб вашей способности иметь нормальные отношения с другими людьми, особенно с вашим будущим супругом или супругой. Она ограничивает вашу способность чувствовать истинную любовь. Если вы столкнулись с порнографией, немедленно отвратитесь от нее.

Если вы вовлечены в порнографию, прекратите это прямо сейчас. Ищите необходимую вам помощь. Ваши родители и епископ могут помочь вам предпринять шаги, необходимые для покаяния и избавления от этой разрушительной привычки.

Позаботьтесь о том, чтобы использование вами СМИ не сделало вас нечувствительными к влиянию Духа или не вмешалось в

ваши отношения с другими. Слишком много времени, проводимого в Интернете или за использованием мобильного устройства, видеоигры или просмотр телевизора или других СМИ могут ограничить ваше общение с другими людьми. Будьте осторожны, чтобы время, потраченное на использование социальных СМИ, не заменяло время, проводимое в кругу вашей семьи и с друзьями.

Охраняйте свою безопасность и безопасность других, заботясь о том, какой личной информацией и изображениями вы делитесь, используя достижения технологии. Не передавайте по Интернету или через СМС-сообщения ничего такого, что вы не могли бы сообщить лично. Соблюдайте законы, которые регламентируют обмен музыкой, кинофильмами и другими защищенными авторским правом объектами.

Если вы не уверены, что данная программа подходит для просмотра или прослушивания, поговорите со своими родителями и другими взрослыми руководителями. Святой Дух поможет вам сделать правильный выбор.

Мороний 10:30; Учение и Заветы 121:45

Каким образом мой выбор СМИ оказывает влияние на мои мысли и поступки?

Семья

Семья предначертана Богом. Брак мужчины и женщины имеет фундаментальное значение в Его вечном плане. Счастья в семейной жизни можно достичь, прежде всего следуя учениям Господа Иисуса Христа. *Семья. Воззвание к миру*

Быть частью семьи – великое благословение. В кругу семьи вы найдете счастье и понимание; здесь в духе любви вам помогут познавать верные законы и принципы и готовиться к вечной жизни.

Требуется приложить усилия, чтобы семья стала крепкой. Ваша семья обретет благословение по мере того, как вы будете вносить свой вклад в ее укрепление. Будьте веселыми и жизнерадостными, помогайте ближним и заботьтесь о них. Многие проблемы в доме возникают из-за эгоизма или недружелюбного поведения членов семьи. Старайтесь быть миротворцами, избегайте ссор, ненужных споров и размолвок. Каждый день проявляйте любовь к членам своей семьи. Делитесь своим свидетельством с семьей посредством слов и поступков. Ваш праведный пример может многое привнести в укрепление вашей семьи.

Почитайте своих родителей, проявляя любовь и уважение к ним. Будьте послушны им, когда они в праведности направляют вас. С готовностью помогайте по дому. Принимайте участие в полезных семейных мероприятиях и традициях. Присоединяйтесь к своей семье в семейной молитве, семейном изучении Священных Писаний и на семейном домашнем вечере. Соблюдение этих заповедей укрепляет и объединяет

семьи. Если ваша семья не делает этого вместе, молитесь и изучайте Священные Писания самостоятельно. Ваш пример может вдохновить членов семьи присоединиться к вам.

Укрепляйте отношения со своими братьями и сестрами. Они могут стать вашими самыми близкими друзьями. Поддерживайте их увлечения и помогайте разрешать проблемы, с которыми они сталкиваются.

Бог желает, чтобы все Его дети вошли в мир как часть вечной семьи, вместе с матерью и отцом, которые любят и заботятся друг о друге и о своих детях. Если вам не пришлось этого испытать, будьте терпеливы и продолжайте жить праведно. Ищите достойные образцы для подражания. Готовьтесь уже сейчас к выполнению своей божественной роли мужа или жены, а также родителя. Возьмите на себя обязательство заключить брак в храме и создать свою собственную вечную семью.

К Ефесянам 6:1–3; Мосия 4:14–15

Насколько я внимателен к потребностям и желаниям членов моей семьи?

Друзья

Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне. *От Матфея 25:40*

Каждому человеку нужны хорошие и надежные друзья. Они станут для вас великой поддержкой и благословением. Они будут оказывать большое влияние на ваш образ мыслей и поведение и даже примут участие в формировании вашей личности. Они помогут вам стать лучше и сделают вашу жизнь по Евангелию Иисуса Христа значительно легче. Выбирайте друзей, разделяющих ваши жизненные ценности, чтобы вы смогли духовно укреплять и поддерживать друг друга, следуя высоким нравственным нормам.

Чтобы обрести хороших друзей, вы сами должны стать хорошим другом. Интересуйтесь проблемами других людей, улыбайтесь им и давайте им понять, что вы заботитесь о них. Относитесь к каждому с добротой и уважением и воздерживайтесь от осуждения и критики тех, кто вокруг вас. Не пытайтесь никого принуждать. Приложите особые усилия к тому, чтобы стать другом тем, кто застенчив или одинок, у кого есть особые потребности или кто не чувствует себя частью происходящего.

В своем стремлении подружиться с другими людьми не ставьте под сомнение свои нравственные нормы. Если ваши друзья побуждают вас делать то, что неправильно, будьте тем, кто встанет на защиту правды, даже если вы одиноки в этом. Вам будет необходимо найти других друзей, которые поддержат

вас в соблюдении заповедей. Делая этот выбор, ищите руководства Святого Духа.

В своем стремлении жить по Евангелию вы будете вдохновлять своих друзей поступать так же. Подавайте пример соблюдения заповедей, участия в церковных мероприятиях, в подготовке к служению Господу на протяжении всей вашей жизни и сохраняйте достоинство, необходимое для посещения храма.

Приглашайте своих друзей из других церквей на ваши церковные собрания и мероприятия. Помогите им почувствовать, что им рады и что они нужны здесь. Многие присоединились к Церкви благодаря примеру и поддержке своих друзей. Прилагайте особые усилия, чтобы поддерживать новообращенных и менее активных членов Церкви.

1-е к Тимофею 4:12; Алма 17:1–2

Можно ли меня назвать хорошим другом?

Благодарность

И тот, кто все получает с благодарением, будет преисполнен славы. *Учение и Заветы 78:19*

Господь хочет, чтобы во всех ваших делах и помыслах присутствовал дух благодарности. Живите с благодарностью в сердце, и ваша жизнь наполнится счастьем, а вы получите огромное удовлетворение. Благодарность обратит ваше сердце к Господу и поможет вам признать Его влияние и благословения в вашей жизни. Даже в самые тяжелые времена можно найти многое, за что стоит быть благодарным. Такой образ жизни укрепит и благословит вас.

В своих молитвах откройте свое сердце вашему Небесному Отцу в благодарности за благословения, полученные вами. Будьте предельно конкретны, выражая Ему благодарность за всю Его доброту, за вашу семью, за друзей, руководителей и учителей, за Евангелие и за Его Сына, Иисуса Христа.

Вы также можете выражать благодарность Господу образом всей своей жизни. Соблюдая Его заповеди и служа ближним, вы показываете Ему свою любовь и благодарность. Выразите благодарность другим людям за многие благословения, которые они привнесли в вашу жизнь.

От Луки 17:12—19; Алма 34:38

Как я могу выразить искреннюю благодарность за мои благословения?

Честность и целостность

Не кради. Не произноси ложного свидетельства. *Исход 20:15–16*

Будьте всегда честны перед собой, другими людьми и перед Господом. Быть честным означает принять решение никогда не лгать, не красть и не обманывать. Честность во всех ее проявлениях воспитывает силу характера, позволяя осуществлять великое служение Богу и ближним. Вы будете благословлены душевным покоем и чувством самоуважения. Вам будет доверять Господь, и вы будете достойны войти в Его святые храмы.

Непорядочность вредит вам, также как и другим. Если вы лжете, крадете, воруете в магазинах или обманываете, вы разрушаете свой дух и свои отношения с другими. Ваша честность умножит ваши будущие возможности и способность принимать руководство Святого Духа. Будьте честны в школе; примите решение никогда не обманывать. Будьте честны на работе – выполняйте все, за что вы получаете плату. Не пытайтесь разумно объяснить, что нечестность приемлема, даже при том, что другие могут думать, что это не имеет значения.

С честностью тесно связана целостность. Целостность означает думать и делать то, что правильно, всегда, независимо от последствий. Когда вы целостны, вы проявляете готовность жить в соответствии с вашими нравственными нормами и верованиями, даже когда никто не видит вас. Примите решение жить так, чтобы ваши мысли и поведение всегда были в гармонии с Евангелием.

Алма 27:27; 53:20.

Действительно ли я честен во всех моих разговорах и действиях?

Речь

Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе. ***К Ефесянам 4:29***

То, как вы общаетесь, должно отражать вашу сущность как сына или дочери Бога. Чистый язык и разумная речь есть свидетельство светлого и здравого ума. Хорошая речь, которая возвышает, ободряет и радует других, приглашает Духа пребывать с вами. Наши слова, как и наши дела, должны быть исполнены веры, надежды и милосердия.

Выбирайте друзей с хорошей речью. Помогите другим людям улучшить их речь благодаря вашему примеру. Если окружающие сквернословят, тактично уйдите или смените тему разговора.

Говорите о других людях с любовью и в положительном ключе. Не допускайте оскорбительных выражений и насмешливого тона даже в шутку. Избегайте сплетен любого вида, а также избегайте высказываться о чем-нибудь в состоянии гнева. Когда вы испытываете желание произнести резкие или обидные вещи, оставьте их невысказанными.

Всегда используйте имена Бога и Иисуса Христа с благоговением и уважением. Нельзя упоминать их всуе, это – грех. Когда вы молитесь, обращайтесь к вашему Небесному Отцу почтительно. Спаситель использовал такой почтительный язык в молитве “Отче наш” (см. *от Матфея 6:9–12*).

Не используйте низменный, вульгарный или грубый язык или жесты, и не произносите шутки или истории безнравственного содержания. Они оскорбительны для Бога и окружающих.

Помните, что эти нормы вашей речи относятся ко всем формам общения, включая СМС-сообщения на сотовом телефоне или общение в Интернете.

Если у вас развилась привычка использовать в речи то, что не соответствует этим нормам, например, ругательства, насмешки, сплетни или гневные высказывания в адрес окружающих, – вы можете измениться. Молитесь о помощи. Попросите, чтобы ваша семья и друзья поддержали вас в вашем желании использовать хороший язык.

Исход 20:7; Иакова 3:2–13; Мосия 4:30

Что говорят обо мне слова, которые я использую?

Музыка и танцы

Хвали Господа песнопением, музыкой, танцами. *Учение и Заветы 136:28*

Музыка может обогатить вашу жизнь. Она может наставлять и вдохновлять вас и помочь вам приблизиться к Небесному Отцу. Музыка оказывает огромное влияние на ваш разум, дух и поведение.

Взвешенно и осторожно выбирайте музыку, которую вы слушаете. Обращайте внимание на свои ощущения во время прослушивания. Некоторая музыка может нести злые и разрушительные послания. Не слушайте музыку, которая поощряет безнравственность или прославляет насилие посредством слов, ритма или силы звука. Не слушайте музыку, в которой используется вульгарный или оскорбительный язык или пропагандируются порочные поступки. Такая музыка может сделать вас нечувствительными к влиянию Духа.

Выучите и пойте гимны. Гимны могут улучшить ваше настроение, вдохновить вас на праведные дела и помочь вам противостоять искушениям сатаны.

Слушая музыку, будьте внимательны к тем, кто вокруг вас. Следите за тем, чтобы громкость была приемлемой, и снимите ваши наушники, когда к вам кто-то обращается или приглашает вас принять участие в совместных делах. Помните, что Дух говорит тихим, кротким голосом. Если вы постоянно слушаете музыку, у вас может не оказаться спокойного времени, которое необходимо для размышления, обращения к чувствам и получения духовного руководства.

Танцы могут доставить удовольствие и возможность встречаться с новыми людьми. Однако и здесь возможны злоупотребления. Во время танца избегайте тесного контакта с партнером (или партнершей). Не используйте положения или движения, которые вызывают ассоциации сексуального или насильственного характера или неприемлемы иным образом.

Планируйте посещение танцев в таких местах, где одежда и внешность танцующих, освещение, слова песен, музыка и развлечения способствуют созданию благоприятной атмосферы, где может пребывать Дух.

Учение и Заветы 25:12

Приглашает ли Духа та музыка, которую я слушаю?

Физическое и душевное здоровье

Все Святые, которые помнят и соблюдают эти изречения,.. получат здравие в теле своем и мозг в костях своих; и найдут мудрость и великие сокровища знания. *Учение и Заветы 89:18–19*

Ваше тело – храм, дар от Бога. Вы получите благословения, если будете заботиться о своем теле. Примите решение соблюдать Слово Мудрости (см. *У. и З. 89*). Если вы будете послушны этому закону, то будете свободны от вредных привычек и сможете управлять собственной жизнью. Вы получите благословения здорового тела, живого ума и руководство Святого Духа. Вы будете подготовлены к служению Господу. Никогда не позволяйте сатане или окружающим вас людям заставить вас думать, что нарушение Слова Мудрости сделает вас счастливее, популярнее или привлекательнее.

Чтобы заботиться о своем теле, мы должны употреблять питательную еду, регулярно заниматься физическими упражнениями и отводить достаточно времени для сна. Не забывайте о принципах баланса и умеренности во всем, что касается вашего физического здоровья. Кроме того, избегайте крайностей в применении диет, что может привести к расстройству пищеварения. Не наносите сознательно вред своему телу. Избегайте опасных занятий, которые подвергают ваше тело риску или получению серьезной травмы.

Не пейте кофе или чай. Никогда не используйте табачные изделия или алкоголь в любом виде; они вызывают привыкание и наносят вред вашему телу и духу. Влияние алкоголя

© Getty Images

притупляет ваш разум и ослабляет самоконтроль. Распитие спиртных напитков ведет к алкоголизму, разрушающему человеческую личность и семьи.

Избегайте приема любых напитков, медицинских препаратов, химикатов или других опасных веществ, которые используются, чтобы добиться состояния «кайфа» или другого искусственного эффекта, который может навредить вашему телу или разуму. Речь идет о марихуане, сильнодействующих наркотиках, выписываемых по рецепту или продаваемых без рецепта лекарственных средствах и предметах бытовой химии. Использование этих веществ может привести к привыканию и разрушить ваш разум и ваше тело.

Вредные привычки вредят вашему физическому, умственному, эмоциональному и духовному благополучию. Они разрушают отношения с семьей и друзьями и принижают ваше чувство собственного достоинства. Они ограничивают вашу способность делать собственный выбор. Если вы пытаетесь преодолеть какую-нибудь склонность, обратитесь за помощью к своим родителям и вашему епископу прямо сейчас.

Ваше эмоциональное здоровье так же важно и может затронуть ваше духовное и физическое благополучие. Разочарование и временная грусть – часть этой земной жизни. Однако, если вы на протяжении длительного времени испытываете чувства печали, безнадежности, беспокойства или переживаете депрессию, поговорите со своими родителями и вашим епископом и обратитесь за помощью к врачу.

Во всех аспектах своей жизни ищите здоровые решения проблем. Сделайте все возможное для сохранения своего физического и душевного здоровья, чтобы вы могли использовать свой божественный потенциал как сын или дочь Бога.

Даниил 1:3–20; Алма 53:20

Что я делаю каждый день, чтобы заботиться о своем теле?

Покаяние

Таким образом, вы можете знать, если человек кается в своих грехах, вот, он исповедуется в них и оставит их. *Учение и Заветы 58:43*

Спаситель страдал за наши грехи и отдал за нас Свою жизнь. Эта великая жертва называется Искуплением. Через Искупление вы можете получить прощение и очиститься от своих грехов, если покаетесь.

Покаяние – это нечто большее, чем просто осознание своих ошибок. Это перемена разума и сердца. В процесс покаяния входит отказ от греха и обращение к Богу с просьбой о прощении. Покаяние продиктовано любовью к Богу и искренним желанием повиноваться Его заповедям.

Сатана хочет внушить вам, что покаяние невозможно, но это абсолютно неверно. Спаситель обещал вам прощение, если вы смирите себя и предпримете усилие, которого требует покаяние. Если вы согрешили, то чем скорее вы начнете свой путь обратно, тем скорее обретете сладостный покой и радость, которые приходят с чудом прощения. Если вы откладываете покаяние, то можете потерять благословения, возможности и духовное руководство. Вы попадете в ловушку своего греховного поведения, а возвращение на путь истины станет очень трудным.

Некоторые сознательно нарушают Божьи заповеди, рассчитывая покаяться позже, например, перед поездкой в храм или перед служением на миссии. Такой преднамеренный грех сводит на нет Искупление Спасителя.

Чтобы покаяться, вам необходимо исповедаться в своих грехах перед Господом. Затем ищите прощения у тех, кого вы обидели, и возместите, насколько возможно, урон, нанесенный вашими действиями. Находясь в процессе покаяния, обратитесь за помощью и советом к своим родителям. В серьезных грехах, таких, как половые согрешения или увлечение порнографией, необходимо исповедаться вашему епископу. Будьте полностью честны с ним. Он поможет вам покаяться. Если у вас есть вопрос о том, что необходимо обсуждать с епископом, поговорите со своими родителями или с ним самим.

Делая все необходимое, чтобы покаяться и получить прощение, вы познаете силу Искупления и любви, которая есть у Бога для вас. Вы ощутите мир Господа Иисуса Христа, который придаст вам великую силу, и вы станете больше похожи на Него.

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

Как я могу принести силу искупления в свою жизнь?

Соблюдение дня субботнего

Помни день субботний, чтобы святить его. *Исход 20:8*

Господь дал день субботний для вашей пользы и повелел вам соблюдать его в святости.

Почитание дня субботнего включает в себя посещение всех ваших церковных собраний. Приходите на причастное собрание с готовностью поклоняться Господу и принимать достойно причастие. Во время причастного собрания будьте благоговейны и готовы учиться. Воздержитесь от действий, которые отвлекают вас самих и других людей во время этого священного собрания. Приходите на собрания вовремя. Выполняя все это, вы тем самым приглашаете Дух Господа пребывать с вами.

Подготовьтесь в течение недели, чтобы оставить воскресенье для тех многих возвышающих занятий, которые соответствуют дню субботнему. Это может быть время, проведенное со своей семьей, изучение Евангелия, выполнение ваших церковных призваний и обязанностей, служение другим, написание писем, ведение записей в дневнике и выполнение семейно-исторической работы. Ваше поведение и одежда в день субботний должны показывать уважение к Господу и Его святому дню.

Воскресенье – это не день для посещения магазинов, развлечений или участия в спортивных событиях. Не ищите развлечений и не совершайте покупок в этот день. Дайте знать другим, каких норм вы придерживаетесь, чтобы они могли вас поддержать. При устройстве на работу сообщите своему будущему работодателю, что вы всегда посещаете воскресные собрания, почитая этот день святым. По возможности выбирайте такую работу, которой не потребуется заниматься по воскресеньям.

Соблюдение дня субботнего приблизит вас к Господу и сплотит вашу семью. Оно откроет перед вами вечную перспективу и даст вам духовную силу.

Исаия 58:13–14; Учение и Заветы 59:9–13

Что еще я могу сделать, чтобы соблюдать день субботний в святости?

Служение

Служа ближнему своему, вы только служите Богу вашему. *Мосия 2:17*

Служение людям – важный признак ученика Иисуса Христа. Ученик готов нести бремя других людей и утешать нуждающихся в утешении. Часто через вас Небесный Отец удовлетворяет потребности других людей.

Есть множество способов служения. Одно из самых важных служений, которое вы можете предоставить, будет совершено в вашем собственном доме. Вы можете также служить в ваших церковных призваниях, в школе и общине. Вы можете служить, выполняя храмовую и семейно-историческую работу. Вы можете служить, делясь с другими Евангелием сейчас и в будущем, уже как миссионер полного дня. Часто наиболее важное служение выражается через самые простые, повседневные добрые дела и поступки. Ежедневно ищите руководства Святого Духа, чтобы узнать, кому необходимо послужить и как удовлетворить их потребности. Служа другим, следуйте примеру Спасителя.

Посвящая себя служению людям, вы приблизитесь к Небесному Отцу. Ваше сердце исполнится любви. Вы узнаете, что служение и жертвование ведут по пути преодоления эгоизма.

Вы будете испытывать счастье, которое приходит, только когда вы служите Богу и другим людям. Ваши возможности возрастут, и вы станете орудием в Божьих руках, чтобы благословлять жизнь Его детей.

От Луки 10:25–37; Мосия 18:8–9

Какие у меня есть возможности для служения другим?

Непорочность

Священные силы деторождения мог[ут] использовать только мужчина и женщина, состоящие в законном браке как муж и жена. *Семья. Воззвание к миру*

Физическая близость между мужем и женой прекрасна и священна. Она предопределена Богом для деторождения и выражения любви между супругами. Бог заповедал нам хранить интимность половых отношений в рамках брачных уз.

Если вы непорочны, то тем самым вы готовите себя к заключению и соблюдению священных заветов в храме. Вы готовитесь к созданию крепкой семьи и рождению детей в этот мир, что является важной частью вечной и любящей семьи. Вы защищаете себя от духовного и эмоционального разрушения, неминуемого после физической близости вне брака. Вы также защищаете себя от вредных болезней. Сохранение непорочности помогает вам быть уверенными и действительно счастливыми, а также увеличивает вашу способность принимать правильные решения как сейчас, так и в будущем.

Нормы Господа в отношении непорочности ясны и неизменны. Не допускайте добрачных половых отношений и всегда будьте верны вашим супругам после заключения брака. Не позволяйте СМИ, вашим ровесникам или другим людям убедить вас, что физическая близость до брака приемлема. Это не так. В глазах Бога половые грехи чрезвычайно серьезны. Они оскверняют священную силу Бога, данную нам для воспроизведения жизни. Пророк Алма учил, что половое согрешение более серьезно, чем любой другой грех, кроме убийства или отвержения Духа Святого (см. *Алма 39:5*).

Никогда не делайте ничего, что может привести к половому согрешению. Относитесь к окружающим с уважением, не считая их объектом удовлетворения похотливых и эгоистичных желаний. До брака избегайте страстных поцелуев, не ложитесь друг на друга, а также не касайтесь интимных, священных частей тела другого человека, как в одежде, так и без нее. Не делайте ничего, что пробуждает сексуальные чувства. Не вызывайте в себе подобного рода чувств. Прислушивайтесь к побуждениям Духа, чтобы вы могли оставаться чистыми и добродетельными. Дух Господа удаляется от того, кто совершает половое согрешение.

Избегайте ситуаций, которые увеличивают искушение, таких, как мероприятия, проводимые поздно вечером или ночью вне дома, или мероприятия, где контроль со стороны взрослых недостаточен. Не участвуйте в разговорах или мероприятиях, вызывающих сексуальные ощущения. Не позволяйте себе увлечься порнографией в любых ее проявлениях. Дух может подсказать вам, когда приближается опасность, и дать вам силу, чтобы вы смогли избежать этой ситуации. Доверяйте праведным советам своих родителей и руководителей и будьте послушны этим советам.

Гомосексуальное и лесбийское поведение – серьезный грех. Если вы пытаетесь преодолеть влечение к представителям своего пола или вас склоняют к участию в недопустимых действиях, обратитесь за помощью к своим родителям и епископу. Они помогут вам.

Жертвы сексуального насилия не виновны в грехе и не нуждаются в покаянии. Если вы стали жертвой насилия, знайте, что вы невиновны и Бог по-прежнему любит вас. Поговорите с вашими родителями или другим взрослым, которому вы доверяете, и немедленно обратитесь за советом к своему епископу. Они поддержат вас духовно и помогут, защитив вас и оказав помощь, в которой вы нуждаетесь. Процесс исцеления может занять определенное время. Доверьтесь Спасителю. Он излечит вас и принесет вам покой.

Если вы испытываете искушение совершить половое согрешение какого-либо рода, обратитесь за помощью к своим родителям и епископу. Молитесь Небесному Отцу, Который поможет вам справиться с искушением и преодолеть неуместные мысли и чувства. Если вы совершили половое согрешение, сразу же поговорите со своим епископом и начните процесс покаяния, чтобы обрести внутренний покой и напарничество Духа.

Примите обязательство быть непорочными. Своими словами и делами вдохновляйте других поступать так же.

Бытие 39:1–12; Учение и Заветы 38:42

Понимаю ли я в полной мере, почему сексуальная чистота так важна для того, чтобы быть действительно счастливым?

Десятина и пожертвования

Принесите все десятины в дом хранилища… и хотя в этом испытайте Меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка? *Малахия 3:10*

Принятие решения жить по закону десятины будет большим благословением в течение всей вашей жизни. Десятина – это одна десятая часть вашего дохода. Чтобы войти в храм, вы должны быть плательщиком полной десятины.

Возможность платить десятину – это священная привилегия. Уплачивая десятину, вы показываете благодарность за все, чем Бог наградил вас, и возвращаете Ему часть того, что вы получили. Десятина используется для строительства храмов и молитвенных домов, перевода и издания Священных Писаний, выполнения миссионерской и семейно-исторической работы, а также для других целей, помогающих созидать Царство Божье на Земле.

Ваше отношение к уплате десятины имеет важное значение. Платите ее с любовью к Господу и верой в Него. Платите ее с готовностью и с благодарным сердцем. Отдавайте десятину в первую очередь, даже если, по вашему мнению, у вас не хватает денег на удовлетворение других потребностей. Это поможет вам развить веру, преодолеть эгоизм и стать более восприимчивыми к влиянию Духа.

Каждый год планируйте время для собеседования с вашим епископом по поводу уплаты десятины. Во время такой

встречи вы просматриваете свои квитанции о пожертвованиях и подтверждаете, что платили полную десятину.

Соблюдайте закон поста, принимая участие в ежемесячном посте, если позволяет здоровье. Постное воскресенье обычно приходится на первое воскресенье месяца. Надлежащее соблюдение поста состоит в воздержании от еды и питья – пропуске последовательно двух приемов пищи – и предоставлении щедрых пожертвований от поста в помощь нуждающимся. Поститесь с определенной целью. Начинайте и заканчивайте свой пост молитвой, выражая благодарность и прося о помощи в особых потребностях, которые могут быть у вас или у других людей. Участие в посте укрепит вашу самодисциплину, сопротивляемость искушениям и принесет благословения Господа в вашу жизнь.

Если вы соблюдаете закон десятины и закон поста, Господь благословит вас как духовно, так и физически.

Иаков 2:17–19; Учение и Заветы 119:3–4

Осознаю ли я, что все имеющееся у меня получено от Господа?

© Getty Images

Труд и самостоятельность

Не проводи в безделье время свое и не зарывай свой талант. *Учение и Заветы 60:13*

Труд почетен. Развитие способности трудиться поможет вам внести свой вклад в мир, в котором вы живете. Ваше чувство собственного достоинства возрастет от этого. Это благословит вас и вашу семью, как сейчас, так и в будущем.

Умение трудиться воспитывается дома. Помогайте своей семье, охотно участвуя в работе, необходимой для поддержания дома в порядке. С самого раннего возраста учитесь обращаться со своими деньгами мудро и жить по средствам. Следуйте учениям Пророков, платя десятину, избегая долгов и делая сбережения на будущее.

Ставьте перед собой высокие цели и будьте готовы усердно трудиться, чтобы их достичь. Развивайте самодисциплину и будьте надежны. Прилагайте все свои силы в выполнении ваших церковных призваний, во время школьных занятий и на рабочем месте, а также в любых других стоящих делах. Юноши должны быть готовы сделать все, что необходимо, чтобы подготовиться к служению на миссии полного дня. Небесный Отец наградил вас дарами и талантами и знает, чего вы способны достичь. Ищите Его помощи и руководства, прилагая все усилия к работе по достижению ваших целей.

Господь заповедал, чтобы мы не были праздными. Безделье может привести к неподобающему поведению, разрушению отношений и греху. Одна из форм безделья – растрачивание чрезмерного количества времени на действия, которые не приносят продуктивного результата, например, использование Интернета, видеоигры и просмотр телевизора.

Не тратьте впустую ваше время и деньги на азартные игры. Азартные игры – это зло; не рассматривайте их как одну из форм развлечения. Они вызывают зависимость и ведут к упущенным возможностям, сломанной жизни и разрушению семьи. Неверно полагать, что вы можете получить что-то, не заработав это.

Одно из благословений труда – это развитие самостоятельности. Когда вы самостоятельны, то используете благословения и способности, данные вам Богом, чтобы заботиться о себе и своей семье и решать свои собственные проблемы. Самостоятельность не означает, что вы должны быть в состоянии делать все своими силами. Чтобы быть действительно самостоятельными, вы должны научиться работать с другими людьми и обратиться к Господу за Его помощью и силой.

Помните, что у Бога для вас есть великая работа. Он благословит вас в ваших усилиях выполнить эту работу.

2 Нефий 5:17; Учение и Заветы 58:26–27

Действительно ли я надежен и готов сделать то, что обещал?

Идти вперед с верой

Малыми и простыми средствами совершаются великие дела. *Алма 37:6*

Нравственные нормы, описанные в этой брошюре, помогут вам делать правильный выбор. Почаще обращайтесь к ним, спрашивая себя: «Живу ли я так, как хочет Господь?» и: «Как я был благословлен, живя в соответствии с этими нормами?"

Преклоняйте колени в молитве вашему Небесному Отцу каждое утро и каждый вечер: это поможет вам стать тем, кем хочет вас видеть Господь. Выражайте Ему свою благодарность и желания вашего сердца. Он – источник всей мудрости. Он услышит ваши молитвы и ответит на них.

Изучайте Священные Писания каждый день и применяйте то, о чем вы читаете, в своей жизни. Священные Писания – это мощный источник личного откровения, они направляют вас и постоянно укрепляют ваше свидетельство.

Стремитесь каждый день быть послушным. Следуйте нравственным нормам, рассмотренным в этом буклете, и вдохновляйте других жить в соответствии с ними. Помните о заветах, которые вы заключили, и о том, что у вас есть возможность возобновлять их каждую неделю, когда вы принимаете причастие. Стремитесь соблюдать эти заветы. Если вы совершили

ошибку, не разочаровывайтесь в себе. Ваш Небесный Отец любит вас и хочет, чтобы вы искали Его помощи и продолжали свои попытки.

Если возможно, посещайте храм и чувствуйте радость и покой, которые приходят от служения в доме Господа. Подготовьтесь к будущему заключению храмовых заветов.

Юноши, носители Священства Ааронова, примите на себя обязательство служить на миссии полного дня. Это – обязанность священства. Оставайтесь чистыми и достойными и усердно работайте, чтобы подготовиться и стать представителем Господа в качестве миссионера.

Во всех обстоятельствах следуйте учениям Пророков, других представителей церковной власти и ваших местных руководителей. Они будут вести вас дорогами счастья.

Будьте смиренны и готовы внимать наставлениям Святого Духа и отвечать на Его побуждения. Ставьте мудрость Господа выше собственной мудрости.

Если вы будете придерживаться всего этого, Господь сделает вашу жизнь намного лучше, чем вы смогли бы сделать это сами. Он умножит ваши возможности, расширит ваш кругозор и укрепит вас. Он поможет вам в испытаниях и в решении ваших проблем. Ваше свидетельство станет крепче, и вы найдете истинную радость, познавая вашего Небесного Отца и Его Сына, Иисуса Христа, и почувствуете, как Они любят вас.

2 Нефий 31:16–21

Заповеди

Две великие заповеди

1. Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим — сия есть первая и наибольшая заповедь;
2. Вторая же подобная ей: ‘возлюби ближнего твоего, как самого себя’; На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки.

От Матфея 22:37–40

Десять заповедей

1. Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.
2. Не сотвори себе кумира. …
3. Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно. …
4. Помни день субботний, чтобы святить его. …
5. Почитай отца твоего и мать твою. …
6. Не убивай.
7. Не прелюбодействуй.
8. Не кради.
9. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.
10. Не желай… ничего, что у ближнего твоего.

Исход 20:3–4, 7–8, 12–17

Истинно говорю Я всем вам: Встаньте и сияйте, дабы свет ваш был знаменем для народов.

Учение и Заветы 115:5

Церковь
Иисуса Христа
Святых
последних дней

RUSSIAN
4 02094 03173 9
09403 173