



Vägledning FÖR DE unga



En guide för att göra val



Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA

© 2022 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
Version: 5/21
Originalalets titel: *For the Strength of Youth: A Guide to Making Choices*
Swedish
PD60013160 180
Printed in the United States of America



Innehåll

Budskap från första presidentskapet	2
Gör inspirerade val	4
Jesus Kristus hjälper dig	6
Älska Gud, älska din nästa	10
Vandra i Guds ljus	16
Din kropp är helig	22
Sanningen ska göra dig fri	30
Finna glädje i Kristus	34
Tillägg	36
Hur är det med ...?	40

Budskap från första presidentskapet

Våra kära unga bröder och systrar!

Vi älskar er och litar på er. Ni är i sanning bland vår himmelske Faders dyrbara andar, sända till jorden vid den här tiden för att göra viktiga saker.

Det kan finnas tillfällen när ni inte känner er starka eller kapabla. Det är normalt. I de stunderna är det särskilt viktigt att ni vänder er till Frälsaren. Han är "vägledningen för de unga".

Den här handledningen hjälper er att bygga en fast grundval på vilken ni gör val för att hålla er kvar på förbundsstigen. Den hjälper er att förbereda er för att ingå heliga förbund i templet, förbereda er för att verka som missionär och finna glädje i att följa Jesus Kristus under hela livet. Vi hoppas att ni känner att ni hör hemma i Frälsarens kyrka och får kraft från honom att uppfylla hans avsikter för er.

Vi vet att Gud lever. Det är vår bön att ni ska hålla er stadigt kvar på förbundsstigen som leder tillbaka till er Fader i himlen. När ni gör det har ni ett gott inflytande på världen då ni med glädje delar med er av evangeliet och förbereder världen för Frälsarens andra ankomst.

Första presidentskapet



Gör inspirerade val

I *Vägledning för de unga* hittar du Jesu Kristi och hans profeters lärdomar. Med de här sanningarna som vägledning kan du göra inspirerade val som välsignar dig nu och i evigheten.

Jesus Kristus är vägen till evig glädje. När du använder din frihet till att välja att följa Jesus Kristus befinner du dig på den stig som leder till evig glädje. Gör Jesus Kristus till din norm, din bergfasta grund. Bygg ditt liv på hans lärdomar och bedöm dina val efter dem. De förbund du ingår vid dopet, under sakramentet och i templet är byggstenarna i din fasta grund i Kristus. Du möter fortfarande svårigheter och frestelser, men din himmelske Fader och Frälsaren hjälper dig igenom dem alla.

Du är ett älskat andebarn till Gud. Hans stora lycksalighetsplan gör det möjligt för dig att växa andligen och utveckla din gudomliga potential. Därför sände han Jesus Kristus till att vara din Frälsare.

Din Fader i himlen litar på dig. Han har gett dig stora välsignelser, bland annat evangeliets fullhet och heliga förrättningar och förbund som förbinder dig till honom och för in hans kraft i ditt liv. Med de välsignelserna kommer större ansvar. Han vet att du kan göra skillnad i världen, och det kräver i många fall att du skiljer dig åt från världen. Sök din himmelske Faders vägledning när du gör val. Han välsignar dig med inspiration genom den Helige Anden.

Syftet med *Vägledning för de unga* är inte att ge dig ett "ja" eller "nej" för varje tänkbart val du kan ställas inför. I stället inbjuder Herren dig att leva på ett högre och heligare sätt – på hans sätt. Den här handledningen lär dig om hans sätt. Den förklarar sanningar som

han har uppenbarat. Låt de här sanningarna vägleda dig när du gör val – stora val, som att ingå förbund i templet och verka som missionär och dagliga val, som hur du behandlar andra eller hur du tillbringar din tid.

Andra personer kan hjälpa dig, men din andliga tillväxt är personlig. Den är mellan dig och Herren. Han känner ditt hjärta, och bara han kan vara den slutlige domaren. Gör ditt bästa för att förbättra dig varje dag, hålla Guds bud och hedra dina förbund, och hjälpa andra att komma närmare Frälsaren.

Se **Mosiah 4:29–30** (*det finns åtskilliga sätt att synda på, så vi måste ge akt på oss själva*); **Helaman 5:12** (*bygg din grundval på Kristus*); **Läran och förbunden 45:57** (*ta den Helige Anden till din vägledare*); **82:15** (*förbind dig till Herren genom förbund*).

Hur den här handledningen är organiserad

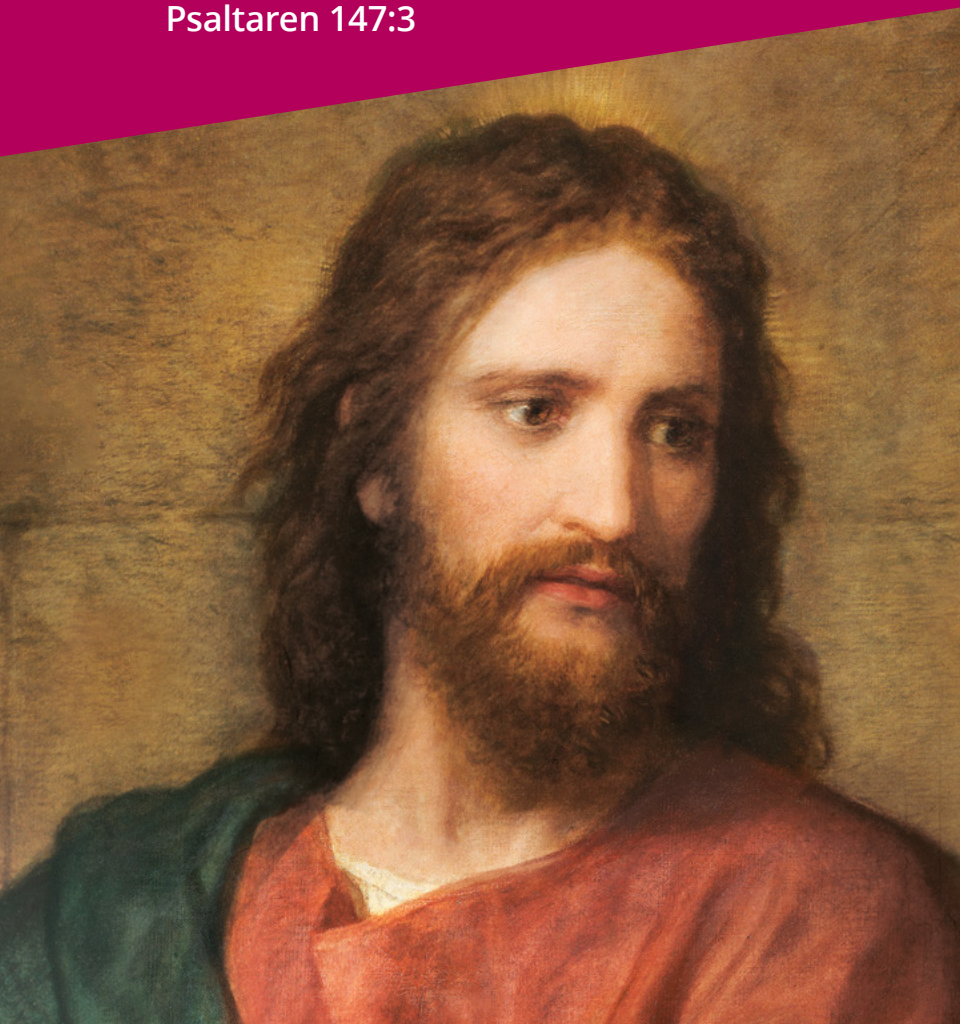
Varje ämne har tre delar:

1. **eviga sanningar** eller lärosatser i Jesu Kristi återställda evangelium
2. **inbjudningar** att handla efter dessa sanningar
3. **utlovade välsignelser** som Herren erbjuder dem som lever efter hans lärdomar.



Jesus Kristus hjälper dig

Psaltaren 147:3



Jesus Kristus är din styrka. Han har gjort allt som behövs för att du ska ha glädje i det här livet och för evigt. Genom att välja honom och hans evangelium väljer du evig glädje.



Även när du försöker göra ditt bästa för att göra bra val, gör du ibland misstag. Du kommer att göra sådant som du önskar att du inte hade gjort. Det gör alla. När det händer är det lätt att känna sig missmodig eller undra om man någonsin kommer att duga. Men det finns goda nyheter – underbara, hoppningivande nyheter! Eftersom Gud älskar dig sände han sin Son Jesus Kristus som tog på sig dina synder så att du kan omvända dig och fortsätta utvecklas.

EVIGA SANNINGAR

Jesus Kristus kan ge dig styrka. Han kan hjälpa dig att förändra dina önsknings, dina tankar och dina handlingar. När du är orolig, rädd eller har det svårt på något sätt tröstar han dig. Han hjälper dig i alla aspekter av ditt liv.

Omvändelse är inte ett straff för synd. Det är så Frälsaren befriar oss från synd. Att omvända sig innebär att förändras – att vända sig bort från synd och till Gud. Det innebär att förbättra sig och få förlåtelse. Den här sortens förändring är inte en engångsföreteelse. Det är en pågående process.

INBJUDNINGAR

Omvänd dig. Vänd dig till Herren med en önskan att förbättra dig. När du har gjort något fel ska du ärligt erkänna det för Gud och, vid behov, för din biskop och alla som du kan ha skadat. Gör ditt bästa för att ställa saker och ting till rätta.

Gläds åt gåvan att göra bättre och bli bättre. Även när det är svårt och tar längre tid än du skulle vilja, sluta aldrig försöka. Fortsätt arbeta och lita på Herren. Frälsaren hjälper dig varje steg på vägen.

UTLOVADE VÄLSIGNELSER

Jesus Kristus förlåter och helar dig när du omvänder dig. Han ersätter din skuld med frid och glädje. Han kommer inte längre ihåg dina synder. I hans styrka får du en större önskan att hålla hans bud.

Han förändrar ditt hjärta och ditt liv. Bit för bit växer du och blir mer som han. Din förbundsförbindelse med honom ger dig större tillgång till hans kraft.

FRÅGOR OCH SVAR

Hur vet jag om Gud har förlåtit mig? Gud lovar att han ska förlåta dem som omvänder sig. När du känner tröst från Anden kan du veta att kraften i Frälsarens försoning verkar i ditt liv.



När behöver jag biskopens hjälp för att kunna omvända mig? Din biskop innehar prästadömetts nycklar och andliga gåvor för att hjälpa dig att omvända dig. Du kan när som helst be honom om hjälp och råd. Om du har begått allvarliga misstag, som att bryta mot kyskhetslagen, ska du prata med din biskop. Han fördömer dig inte. Han är en representant för Jesus Kristus och hjälper dig veta hur du fullständigt omvänder dig och tar emot Frälsarens helande och stärkande kraft.

Jag försöker omvända mig, men jag fortsätter att göra samma misstag. Vad ska jag göra nu? Det tar tid att utveckla goda vanor och bryta dåliga, så ge inte upp. Vänd dig till Kristus. Hans nåd är tillräcklig. Försök igen. Du är aldrig ensam i dina ansträngningar att utvecklas. Jesus Kristus är alltid med dig.



Se **Enos 1:6** (skuld känslor kan utplånas); **Mosiah 4:3** (genom den Helige Anden låter Gud dig veta att du är förlåten); **26:30** (Frälsaren förlåter så ofta vi omvänder oss); **Ether 12:27** (Frälsarens nåd kan göra det svaga starkt); **Moroni 6:8** (de som omvänder sig blir förlåtna); **10:32** (bli fullkomnad i Kristus); **Läran och förbunden 1:32** (Herren förlåter dem som omvänder sig); **58:42–43** (omvändelse innefattar att bekänna och överge synd).



TEMPELREKOMMENDATIONSFRÅGOR

Tror du på och har du ett vittnesbörd om Gud den evige Fadern, hans Son Jesus Kristus och den Helige Anden?

Har du ett vittnesbörd om Jesu Kristi försoning och om hans mission som din Frälsare och Återlösare?

Älska Gud, älska din nästa

Matteus 22:37-40



För att hjälpa dig att göra bra val har Gud gett dig bud. Han har gjort det därför att han älskar dig. Och den bästa anledningen till att lyda Guds bud är att du älskar honom. Kärlek är det centrala i Guds bud.



EVIGA SANNINGAR

Gud älskar dig. Han är din Fader. Hans fullkomliga kärlek kan inspirera dig att älska honom. När din kärlek till din himmelske Fader är det viktigaste inflytandet i ditt liv blir många beslut lättare.

De två största av alla buden, lärde Jesus, är att älska Gud och att älska sin nästa. Och vem är din nästa? Alla! Allt annat som lärs ut i skrifterna och av profeterna är kopplat till de här två buden.

Alla människor är dina bröder och systrar – naturligtvis även människor som skiljer sig åt från dig eller som inte håller med dig. Vår himmelske Fader vill att hans barn ska älska varandra. När du tjänar hans barn så tjänar du honom.

INBJUDNINGAR

Visa kärlek till Gud genom att hålla hans bud. Genom att till exempel hålla sabbatsdagen helig, bland annat genom att trofast förbereda dig för och ta del av sakramentet, visar du Gud att du är villig att helga en dag i veckan åt honom. När du fastar och betalar tionde och offergåvor visar du Gud att hans verk är viktigare för dig

än materiella saker. När du använder Guds och Kristi namn med vördnad, aldrig på ett fåfängt eller lättvindigt sätt, visar du att du är tacksam för allt de har gjort för dig.



Behandla andra som ett Guds barn. Som lärjunge till Jesus Kristus kan du vara ett föredöme när det gäller att behandla människor av alla etniska ursprung och religioner och alla andra grupper med kärlek och respekt, och att inkludera andra – särskilt de som ibland är offer för sårande ord och handlingar. Nå ut till dem som känner sig ensamma, isolerade eller hjälplösa. Hjälプ dem att känna vår himmelske Faders kärlek genom dig.

Se till att ditt språk återspeglar kärlek till Gud och andra – oavsett om du kommunicerar personligen eller virtuellt. Säg sådant som lyfter – inte sådant som kan vara splittrande, sårande eller förolämpande – inte ens som ett skämt. Dina ord kan vara kraftfulla. Låt dem vara kraftfulla för det goda.

Kärleken till alla Guds barn börjar hemma. Gör din del för att ditt hem ska vara en plats där alla kan känna Frälsarens kärlek.

UTLOVADE VÄLSIGNALSER

Din relation till Gud fördjupas när du uttrycker din kärlek genom att lyda hans bud och hålla dina förbund med honom.

Din relation till andra fördjupas när du uttrycker din kärlek genom kristuslikt tjänande. Du blir glad av att göra världen till en mer kärleksfull plats.

FRÅGOR OCH SVAR

Hur kan jag känna Guds kärlek? Vår himmelske Faders kärlek finns alltid där. Prata ofta med honom genom bön. Berätta om dina känslor för honom och lyssna efter intryck från honom. Läs hans ord i skrifterna. Tänk på allt han har gjort för dig. Tillbringa tid på platser och med aktiviteter där hans Ande är närvarande.



Förväntar sig Herren att jag ska älska alla, även de som behandlar mig illa? Herren förväntar sig att du älskar dina fiender och ber för dem som behandlar dig illa. Men det betyder inte att du ska stanna kvar i en situation som orsakar dig känslomässig, fysisk eller andlig skada. Sätt sunda gränser för att skydda dig själv. Om du blir mobbad eller utsatt för övergrepp – eller om du vet att det här händer någon annan – prata med en pålitlig vuxen.

När och hur bör jag lära känna medlemmar av motsatt kön? Det bästa sättet att lära känna andra är genom äkta vänskap. Bygg goda vänskapsband med många medan du är ung. I vissa kulturer lär ungdomar känna medlemmar av motsatt kön genom sunda gruppaktiviteter. För din känslomässiga och andliga utveckling och säkerhet bör du vänta med aktiviteter på tu man hand tills du är mogen – 16 år är en bra riktlinje. Rådgör med dina föräldrar och ledare. Vänta med romantiska relationer tills du är äldre. Tillbringa tid med dem som hjälper dig att hålla dina åtaganden gentemot Jesus Kristus.

Vad kan jag göra om mitt hem inte är så kärleksfullt? Din Frälsare känner till din situation och han älskar dig. Ha tålamod, fortsätt att hålla Guds bud och var ett gott föredöme för din familj. Bygg relationer inom din församlingsfamilj. Förbered dig nu för att bygga en egen familj som är grundad på Jesu Kristi lärdomar.

Se **Jesaja 58:3–11** (syftet med fasta); **58:13–14** (välsignelser med att helga sabbatsdagen); **Malaki 3:8–10** (välsignelser med att betala tionde); **Lukas 6:27–28** (älska era fiender); **10:25–37** (vem är min nästa?); **Johannes 3:16–17** (Gud älskade oss, så han sände sin Son); **14:15** (vi håller buden eftersom vi älskar Gud); **1 Johannesbrevet 4:19** (vi älskar Gud eftersom han älskar oss); **Mosiah 2:17** (när vi tjänar andra tjänar vi Gud).



TEMPELREKOMMENDATIONSFRÅGOR

Följer du Jesu Kristi kyrkas lärdomar i hur du privat och offentligt behandlar din familj och andra?

Strävar du efter att helga sabbatsdagen, både hemma och i kyrkan; närvara vid dina möten; förbereda dig inför och värdigt ta del av sakramentet samt att leva ditt liv i harmoni med evangeliets lagar och befallningar?

Betalar du ett fullt tionde?



Vandra i Guds ljus

Galaterbrevet 5:25



Du gör bättre val när du kan se saker och ting tydligt. Det är därför ljus är så viktigt: Ljus gör det lättare att se rätt väg. Din himmelske Fader har gett dig tillgång till himmelskt ljus – den Helige Andens gåva – för att tydligt se vad som är gott och ont, rätt och fel.



EVIGA SANNINGAR



Vid dopet ingår du en glädjefylld förbundsrelation med din himmelske Fader och Jesus Kristus.

I templet ingår du fler förbund som kan stärka den relationen. Varje vecka förnyar du dina förbund under sakramentet. Du uttrycker din villighet att hålla buden, och Herren välsignar dig med möjligheten att ha den Helige Anden som ständig följeslagare. Det är en av hans största gåvor till dig.

När du gör bra val förbättras din förmåga att känna Anden. Det finns mycket som är gott och sunt i den här världen. Precis som din kropp påverkas av det du äter och dricker, påverkas ditt sinne och din ande starkt av det du läser, tittar på och lyssnar på.

INBJUDNINGAR

Ta dig tid för Herren varje dag. Lär av honom. Minns honom alltid. Be till din himmelske Fader. Sök i skrifterna och i de levande profeternas ord. Sträva sedan efter att leva efter det du lär dig.



Sök efter det som lyfter, inspirerar och inbjuder Anden. När du gör val om vad du ska titta på, läsa, lyssna på eller delta i, tänk då på hur det får dig att känna. Inbjuder det goda tankar? Håll dig borta från allt som hånar heliga ting eller som är omoraliskt. Delta inte i något som avtrubbar ditt omdöme eller din lyhördhet för Anden, som våld, alkohol och skadliga droger. Ha modet att stänga av en video eller ett spel, gå ut från en film eller dans, byta musik eller vända dig bort från allt som inte är i harmoni med Anden.

Använd sociala medier för att lyfta. Sociala medier kan vara ett kraftfullt kommunikationsverktyg. Om du använder det, fokusera då på ljus, tro och sanning. Jämför inte ditt liv med det som andra verkar ha. Kom ihåg att ditt värde kommer av att du är ett barn till himmelska föräldrar, inte från sociala medier.



Sök sunda upplevelser och verkliga och varaktiga relationer.

Var försiktig så att din användning av teknik och media inte ersätter personlig tid med familj och vänner. Sociala medier och annan teknik kan ta en stor del av din tid utan att ge mycket av värde i gengäld. Ta en paus från den virtuella världen och ta kontakt med människor i verkliga livet.

UTLOVADE VÄLSIGNELSER

Du kan alltid ha den Helige Anden med dig. Den Helige Anden vittnar för dig om vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Han tröstar, vägleder, varnar och helgar dig. Han hjälper dig att känna igen sanningen och se det goda i världen.

FRÅGOR OCH SVAR

Hur kan jag veta om det är den Helige Anden jag känner? Att lära sig vara uppmärksam på Anden kräver tid, övning och tålamod. Han talar till olika personer på olika sätt. Förbise inte det

enkla – den fridfulla känsla du får när du hör någons vittnesbörd eller den oroliga känsla du får efter att ha gjort fel val. Sök i skrifterna efter olika sätt som Anden kommunicerar på, be om det och fortsätt söka efter tillfällen när du kan känna Anden.

Vad är pornografi? Varför ska jag undvika den?

Pornografi är en representation, i bilder eller ord, som är avsedd att väcka sexuella känslor. Pornografi finns i många former, bland annat videor, bilder, böcker och musik. Det kan också vara meddelanden eller bilder som skickas mellan vänner.



Pornografi behandlar sådant som är heligt – den fysiska kroppen och sexuella känslor – utan respekt. Du kan stöta på pornografi oavsiktligt. Oavsett om du stöter på pornografi avsiktligt eller inte, vänd dig genast bort. Du kan också prata med en förälder eller annan vuxen som du litar på. Att avsiktligt titta på pornografi är syndigt och skadar din förmåga att känna Anden. Det försvagar din självkontroll och förvränger ditt sätt att se på dig själv och andra. Jesus Kristus har makten att hjälpa dig motstå pornografi och omvända dig. Vänd dig till honom; vänd dig bort från mörkret. Din biskop kan hjälpa dig att få styrka och förlåtelse genom Frälsaren.

Se **Amos 5:14** (sök det goda); **Galaterbrevet 5:22–23** (Andens frukter); **Moroni 7:18–19** (Kristi ljus); **Läran och förbunden 6:23** (Herren talar frid); **20:77, 79** (sakramentsbönerna).



TEMPELREKOMMENDATIONSFRÅGOR

Herren har sagt att allt ska "göras i renhet" inför honom (Läran och förbunden 42:41). Strävar du efter att vara moraliskt ren i tankar och uppträdande? Lyder du kyskhetslagen?

Strävar du efter att helga sabbatsdagen, både hemma och i kyrkan; närvara vid dina möten; förbereda dig inför och värdigt ta del av sakramentet samt att leva ditt liv i harmoni med evangeliets lagar och befallningar?

Vad du kan göra i stunden

När du känner dig frestad att använda media eller teknik på osunda sätt – oavsett om det driver bort Anden eller om du bara slösar bort din tid – prova med följande:



1. **Ta det för vad det är.** Erkänn vad du frestas att göra. Du kan till och med säga det högt – till exempel: "Den här bilden är pornografi", "det här känns inte rätt" eller "det här kan såra någon".
2. **Ersätt det du gör med ett bättre val.** Förflytta dig därifrån! Gå till ett annat rum eller gå ut. Fokusera på något som är bra.
3. **Ta kontakt med någon du älskar och respekterar** – kanske en familjemedlem eller en stöttande vän – eller läs ditt favoritskriftställe. Ta framför allt kontakt med din himmelske Fader och be om styrka.

För mer hjälp, se "Media Safety" [Mediasäkerhet] i Gospel Library [Evangeliebiblioteket].

Din kropp är helig

1 Korintierbrevet 6:18-20



Kroppen är en gåva från din himmelske Fader. Han gav den till dig för att hjälpa dig bli mer som han. Kroppen stärker din förmåga att utöva friheten att välja. Jesu Kristi återställda evangelium kan hjälpa dig att se din kropp ur Guds perspektiv. Och det gör stor skillnad för dina val om vad du gör med din kropp och hur du tar hand om den.



EVIGA SANNINGAR

Din kropp är i Guds avbild – den härligaste, mest majestätiska varelsen i universum. Skrifterna jämför kroppen med ett heligt tempel, en plats där Anden kan vistas. Din kropp är förstås inte fullkomlig nu. Men upplevelserna du har med din kropp kan förbereda dig för att en dag få en fullkomlig, uppständer, förhärligad kropp.

Din själ består av din kropp och din ande. Av den anledningen har fysisk hälsa och andlig hälsa ett starkt samband. Frälsaren uppenbarade Visdomsordet för att undervisa om principer för hur du tar hand om din kropp – och för att utlova fysiska och andliga välsignelser.

Sexuella känslor är en viktig del av Guds plan för att skapa lyckliga äktenskap och eviga familjer. De här känslorna är inte syndiga – de är heliga. Eftersom sexuella känslor är så heliga och så kraftfulla har Gud gett dig sin kyskhetslag för att förbereda dig för att använda de här känslorna så som han avser. Kyskhetslagen säger att Gud enbart godkänner sexuellt umgänge mellan en man och en kvinna som är gifta. Många i världen struntar i eller till och med hånar Guds lag, men Herren inbjuder oss att vara hans lärjungar och leva efter en högre norm än världens.



INBJUDNINGAR

Behandla din kropp – och andras – med respekt. När du fattar beslut om kläder, frisyr och utseende, fråga dig själv:

”Respekterar jag min kropp som en helig gåva från Gud?” Vår himmelske Fader vill att vi ska se varandra för dem vi verkligen är: inte bara fysiska kroppar utan hans älskade barn med en gudomlig bestämelse.

Undvik stilar som betonar eller drar olämplig uppmärksamhet till din fysiska kropp i stället för till den du är som ett Guds barn med en evig framtid. Låt moralisk renhet och kärleken till Gud vägleda dina val. Be dina föräldrar om råd.



Gör sådant som stärker din kropp –

inte sådant som skadar den. Var glad och tacksam för allt det goda som Gud har gett dig. Men kom ihåg att alkohol, tobak, kaffe, te och andra skadliga droger och ämnen inte är bra för kroppen eller anden. Även sådana substanser som kan vara till hjälp, som receptbelagda läkemedel, kan vara destruktiva om de inte används på rätt sätt.



Håll sex och sexuella känslor heliga. De ska inte vara föremål för skämt eller underhållning. Utanför äktenskapet mellan man och kvinna är det fel att röra vid de privata, heliga delarna av en annan persons kropp även om personen har kläder på sig. I dina val om vad du gör, tittar på, läser, lyssnar på, tänker på, lägger ut eller sms:ar, undvik allt som avsiktligt väcker lustfyllda känslor hos andra eller dig själv. Det innefattar pornografi i alla former. Om du upptäcker att vissa situationer eller aktiviteter gör frestelserna starkare, undvik dem. Du vet vilka de situationerna och aktiviteterna är. Och om du inte är säker kan Anden, dina föräldrar och dina ledare hjälpa dig veta. Visa din Fader i himlen att du hedrar och respekterar den heliga kraften att skapa liv.

UTLOVADE VÄLSIGNALER

Din respekt för dig själv och andra ökar när du hedrar din kropp genom ditt beteende, ditt utseende och din klädsel.

Herren har utlovat stora skatter av kunskap till dem som håller Visdomsordet. En sund kropp, fri från beroende, stärker också din förmåga att ta emot personlig uppenbarelse, tänka klart och tjäna Herren.

Genom att leva efter kyskhetslagen får du Guds godkännande och personlig andlig kraft. När du är gift medför den här lagen större kärlek, tillit och enighet i ditt äktenskap. Genom att lyda den här lagen blir det möjligt för dig att utvecklas för evigt och bli mer som din himmelske Fader. Ditt självförtroende växer när du lever som en Jesu Kristi lärjunge.



FRÅGOR OCH SVAR

Vad är Herrens norm för klädsel, utseende, tatueringar och piercingar?

Herrens norm är att du ska hedra din kropps helighet, även när det innebär att du skiljer dig åt från världen. Låt den här sanningen och Anden vägleda dig när du fattar beslut – särskilt beslut som har bestående inverkan på din kropp. Var vis och trofast och sök råd från dina föräldrar och ledare.



Hur kan jag övervinna frestelser och dåliga vanor?

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus har kraft att hjälpa dig. Fyll ditt liv med sådant som inbjuder den kraften i ditt liv, till exempel bön, skriftstudier och att tjäna andra. Vänd dig till Jesus Kristus och hans evangelium så upptäcker du att svagheter kan bli till starka sidor. Sök vid behov hjälp av föräldrar, ledare och professionella rådgivare. För dem som lider av beroende erbjuder kyrkan ett program för tillfrisknande från beroende. Det här är välsignelser som Frälsarens kyrka erbjuder för att hjälpa dig återfå kontrollen över ditt liv. Det tar tid, så var tålmodig och ge inte upp.



Jag attraheras av personer av samma kön som jag. Hur gäller de här normerna mig?

Att känna dragning till en person av samma kön är ingen synd. Om du har de här känslorna och inte följer eller handlar efter dem, lever du efter vår himmelske Faders heliga kyskhetslag. Du är ett älskat barn till Gud och en Jesu Kristi

lärjunge. Kom ihåg att Frälsaren förstår allt som du upplever. Genom din förbundsanknytning till honom får du styrka att lyda Guds bud och ta emot de välsignelser han utlovar. Lita på honom och hans evangelium.

Jag blev utsatt för övergrepp, och jag skäms. Är jag skyldig till synd? Att vara offer för övergrepp eller överfall gör dig inte skyldig till synd. Känn inte skuld eller skam. Frälsaren älskar dig. Han vill hjälpa dig, hela dig och ge dig frid. Professionella rådgivare, dina familjemedlemmar och dina ledare kan också hjälpa dig.

Se **1 Moseboken 1:27** (vi är skapade till Guds avbild); **Johannes 14:18** (Frälsaren utlovar tröst); **Filipperbrevet 4:7** (Guds frid övergår allt förstånd); **Läran och förbunden 88:15** (själen utgörs av anden och kroppen); **89** (Visdomsordet); **121:45** (dygdiga tankar leder till större självförtroende).



TEMPELREKOMMENDATIONSFRÅGOR

Herren har sagt att allt ska "göras i renhet" inför honom (Läran och förbunden 42:41). Strävar du efter att vara moraliskt ren i tankar och uppträdande? Lyder du kyskhetslagen?

Förstår och lyder du Visdomsordet?

Att ta hand om kroppen innebär bland annat att ta hand om sin mentala och känslomässiga hälsa

Det är normalt att vara ledsen eller orolig då och då. När du inte kan hantera de här känslorna och återhämta dig från dem kan det vara ett tecken på psykiska eller känslomässiga



utmaningar som kräver hjälp av en förälder, ledare, läkare eller professionell rådgivare. Sådan hjälp kan vara en välsignelse från din kärleksfulle Fader i himlen. Om du någonsin har tankar på att skada dig själv eller göra slut på ditt eget liv, sök då hjälp genast. Kom ihåg att du är älskad, uppskattad och behövd. Oavsett dina känslomässiga eller psykiska svårigheter, sök frid i Jesus Kristus och hans evangelium.

Sanningen ska göra dig fri

Johannes 8:32





Vår himmelske Fader är en sanningens Gud. Han är allvetande. All sanning kommer från honom och leder till honom. Du visar att du värdesätter sanning när du söker lärdom, lever med redbarhet och modigt står för det du vet är rätt – även om du måste stå ensam.

EVIGA SANNINGAR

Vår himmelske Fader vill att hans döttrar och söner alltid ska fortsätta lära sig. Du har både timliga och andliga skäl att söka och älska lärande. Utbildning handlar inte bara om att tjäna pengar. Den är en del av ditt eviga mål att bli mer som din himmelske Fader.

Att leva med redbarhet innebär att du älskar sanningen av hela ditt hjärta – mer än du älskar personlig komfort, popularitet eller bekvämlighet. Det innebär att du gör det rätta helt enkelt för att det är rätt.

Du har något värdefullt att dela med dig av. Jesu Kristi evangelium har svaren på livets frågor. Det är vägen till frid och glädje. Du kanske inte vet allt, men du vet tillräckligt för att hjälpa andra förstå och värdesätta sanna, eviga principer.

INBJUDNINGAR

Fortsätt alltid att lära. Sök efter tillfällen att utvidga ditt sinne och dina färdigheter. De här tillfällena kan vara formell utbildning i skolan eller yrkesutbildning, eller informellt lärande från källor du litar på. Engagera Herren i dina ansträngningar så vägleder han dig. När du lär dig om världen omkring dig, lär dig också om Frälsaren som skapade världen. Studera hans liv och lärdomar. Gör

seminariet, institutet och personliga evangeliestudier till en del av ditt livslånga lärande.

Älska sanningen så mycket att du aldrig vill stjäla, ljuga, fuska eller bedra på något sätt – varken i skolan, på jobbet, på nätet, eller någon annanstans. Var samma Jesu Kristi trofasta efterföljare både offentligt och i det privata.

Var ett ljus för andra. Låt dina ord och handlingar spegla din tro på Jesus Kristus. Förbered dig nu för framtida möjligheter att sprida hans underbara evangelium, som missionär och under hela ditt liv. Och var redo att berätta för alla som frågar dig om det hopp och den glädje du känner.

UTLOVADE VÄLSIGNELSER

Utbildning stärker din förmåga att tjäna Herren. Den ger dig kraft att välsigna andra, särskilt din familj. Ju mer du lär dig, desto mer kan du hjälpa till att bygga upp Guds rike och påverka världen på ett positivt sätt.

Ärlighet ger frid och självrespekt. När dina ord och handlingar stämmer överens med sanningen visar du att såväl Herren som andra människor kan lita på dig.

När du står för Jesu Kristi lärdomar så står han med dig. Andra kanske inte håller med dig, men ditt mod och din uppriktighet kommer att märkas. Vare sig andra följer ditt exempel eller inte så växer ditt vittnesbörd, din tillit och din tro på Kristus.

FRÅGOR OCH SVAR

Är det fel att ha frågor om kyrkan? Hur kan jag få svar? Att ha frågor är inte ett tecken på svaghet eller brist på tro. Faktum är att du kan stärka din



tro genom att ställa frågor. Evangeliets återställelse började när den 14-årige Joseph Smith ställde frågor med tro. Sök svar i skrifterna, i orden från Guds profeter, från dina ledare och trofasta föräldrar och från Gud själv. Om svaren inte kommer med en gång, lita då på att du får lära dig rad på rad. Fortsätt leva efter det du redan vet och fortsätt söka efter sanning.



Hur kan jag stå för det som är rätt utan att förolämpa dem som tror på något annat? Börja med att se till att dina ord och handlingar inspireras av kärlek till Gud och hans barn. Du bör inte dela med dig av evangeliet i en anda av stridighet, utan snarare med tydlighet, ödmjukhet och vänlighet. Du kan vara kärleksfull mot andra även om du inte håller med om deras åsikter.

Se **Matteus 5:14–16** (*låt ditt ljus lysa*); **Johannes 14:6** (*Jesus är sanningen*); **1 Petrusbrevet 3:15** (*var alltid beredd att dela med dig av ditt hopp i Kristus*); **Läran och förbunden 88:77–80** (*sådant som Herren vill att vi ska lära oss*); **93:36** (*Guds härlighet är intelligens*); **124:15** (*redbarhet är att älska det som är rätt*); **130:18** (*vår intelligens följer med oss när vi uppstår*).



TEMPELREKOMMENDATIONSFRÅGOR

Strävar du efter att vara ärlig i allt du gör?

Finna glädje i Kristus

Val har betydelse. Val baserade på evangeliets lärdomar är steg som leder dig närmare din himmelske Fader och Jesus Kristus. Jesus sa: "Detta har jag sagt er ... för att er glädje ska bli fullkomlig" (Johannes 15:11). För varje steg mot honom känner du dig närmare Anden och din förbundsrelation med Gud blir starkare.

Men det betyder inte att stigen blir problemfri. Och eftersom ingen håller en fullkomligt rak kurs behöver du ständigt ha koll på din riktning och hedra Guds bud. Håll dina förbund med Gud och förbered dig för att ingå fler. Förbunden ger dig en starkare förbindelse med din himmelske Fader och Frälsaren. De ökar Guds kraft i ditt liv och förbereder dig för att ta emot evigt liv.

Av alla möjliga val är det valet att följa Jesus Kristus som betyder mest. Han är vägledningen för de unga. Hans evangelium är den glädjerika vägen tillbaka till din himmelske Fader.



Tillägg

Ett sätt att bedöma dina framsteg på förbundsstigen är att begrunda frågorna nedan. Det är de här frågorna du får när du intervjuas för att få en tempelrekommendation, men vänta inte på en intervju. Gör en egen andlig utvärdering. Unga kvinnors tema, temat för aronska prästadömetts kворum och de tio budorden kan också vara bra verktyg i din självutvärdering.



TEMPELREKOMMENDATIONSFRÅGOR FÖR UNGDOMAR

Tror du på och har du ett vittnesbörd om Gud den evige Fadern, hans Son Jesus Kristus och den Helige Anden?

Har du ett vittnesbörd om Jesu Kristi försoning och om hans mission som din Frälsare och Återlösare?

Har du ett vittnesbörd om återställelsen av Jesu Kristi evangelium?

Stöder du presidenten för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga som profeten, siaren och uppenbararen, och som den enda person på jorden som har myndighet att använda alla prästadömetts nycklar? Stöder du medlemmarna i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum som profeter, siare och uppenbarare? Stöder du kyrkans övriga generalauktoriteter och lokala ledare?

Herren har sagt att allt ska "göras i renhet" inför honom (Läran och förbunden 42:41). Strävar du efter att vara moraliskt ren i tankar och uppträdande? Lyder du kyskhetslagen?



Följer du Jesu Kristi kyrkas lärdomar i hur du privat och offentligt behandlar din familj och andra?

Stöder eller främjar du lärosatser, handlingssätt eller läror som strider mot dem som finns i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga?

Strävar du efter att helga sabbatsdagen, både hemma och i kyrkan; närvara vid dina möten; förbereda dig inför och värdigt ta del av sakramentet samt att leva ditt liv i harmoni med evangeliets lagar och befallningar?

Strävar du efter att vara ärlig i allt du gör?

Betalar du ett fullt tionde?

Förstår och lyder du Visdomsordet?

Finns det allvarliga synder i ditt liv som behöver klaras upp med prästadömsledare som en del av din omvändelse?

Anser du dig värdig att inträda i Herrens hus och ta del av templets förrättningar?

Unga kvinnors tema

Jag är en älskad dotter till himmelska föräldrar med gudomliga egenskaper och en evig bestämmelse.

Som lärjunge till Jesus Kristus strävar jag efter att bli som han. Jag söker och handlar efter personlig uppenbarelse och tjänar andra i hans heliga namn.

Jag ska stå som vittne om Gud alltid och i allting och överallt.

I min strävan efter upphöjelse värdesätter jag omvändelsens gåva och försöker förbättra mig varje dag. Med tro ska jag stärka mitt hem och min familj, ingå och hålla heliga förbund och ta emot templets förrättningar och välsignelser.

Temat för aronska prästadömets kvorum

Jag är en älskad son till Gud, och han har ett verk för mig att utföra.

Jag ska älska Gud av allt mitt hjärta, all min förmåga, allt mitt förstånd och all min styrka, hålla mina förbund och använda hans prästadöme för att tjäna andra med början i mitt eget hem.

När jag strävar att tjäna, utöva tro, omvända mig och bli bättre dag för dag är jag värdig att ta emot templets välsignelser och evangeliets bestående glädje.

Jag ska förbereda mig för att bli en hängiven missionär, lojal make och kärleksfull far genom att vara en sann lärjunge till Jesus Kristus.

Jag ska bidra till att förbereda världen för Frälsarens återkomst genom att inbjuda andra att komma till Kristus och ta del av hans försonings välsignelser.

De tio budorden

Du ska inte ha andra gudar vid sidan av mig.

Du ska inte göra dig någon bildstod.

Du ska inte missbruka Herren din Guds namn.

Tänk på sabbatsdagen så att du helgar den.

Hedra din far och din mor.

Du ska inte mörda.

Du ska inte begå äktenskapsbrott.

Du ska inte stjäla.

Du ska inte bära falskt vittnesbörd.

Du ska inte ha begär.

Se 2 Moseboken 20:3–17.



Hur är det med ...?

Nedan följer några ämnen som du kan ha frågor om. *Vägledning för de unga* nämner inte alla med namn, men den undervisar om eviga sanningar som kan hjälpa dig fatta beslut om de här ämnena. Du hittar de här sanningarna på sidorna som anges nedan.

A

alkohol, 18, 25
anständighet, 24, 25, 27

B

beroende, 26, 27
bud, 11, 11–12

D

danser, 18
dejting, 13
depression, 29
droger, 23, 25, 26

F

familjen, 12, 13–14
filmer, 16–21
frågor, 32–33
fusk, 31–32
fördomar, 12
Försoning, Jesu Kristi, 6–9, 27

G

glädje, 4, 7, 8, 12, 34–35

H

hbtq+, 27–28
Helige Anden, den, 4, 8, 13,
16–21
homosexualitet, 27–28

I

internet, 18, 19

J

Jesu Kristus, 4, 6–9, 11, 12, 17,
27, 29, 32, 32, 34–35

K

kaffe, 23, 25, 26
klädsel, 24, 25, 27
kroppspiercing, 27
kyskhets, 23, 25, 26, 27–28
känslomässig hälsa, 29
kärlek, 10–15

L

ljuga, 31, 32

M

media, 16–21
missionsarbete, 32
mobbing, 12, 13
musik, 16–21

N

nåd, 6–9, 27

O

omvändelse, 6–9

P

personvård, 24, 25, 27

piercing, 27

pornografi, 19–20, 25

psykisk hälsa, 29

R

rasism, 12

receptbelagda läkemedel, 25

redbarhet, 31, 32

S

sabbatsdagen, 11–12

sakramentet, 17

samkönad attraktion, 27–28

sex, 23, 25, 26, 27–28

sexuell renhet, 23, 25, 26, 27–28

sexuella övergrepp, 28

sexuellt våld, 28

skvaller, 12

sociala medier, 16–21

språk, 12

stjåla, 31, 32

svära, 12

T

tatueringar, 27

te, 23, 25, 26

tionde, 11–12

tro på Jesus Kristus, 32, 32–33

U

utbildning, 31, 31, 32

V

videor, 16–21

Visdomsordet, 23, 25, 26

vänner, 12, 13

Å

ångest, 29

Ä

ärlighet, 31, 32

*Vänd er till mig
i varje tanke,
tvivla inte,
frukta inte.*

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 6:36



SWEDISH



4 02184 11180 8

18411 180