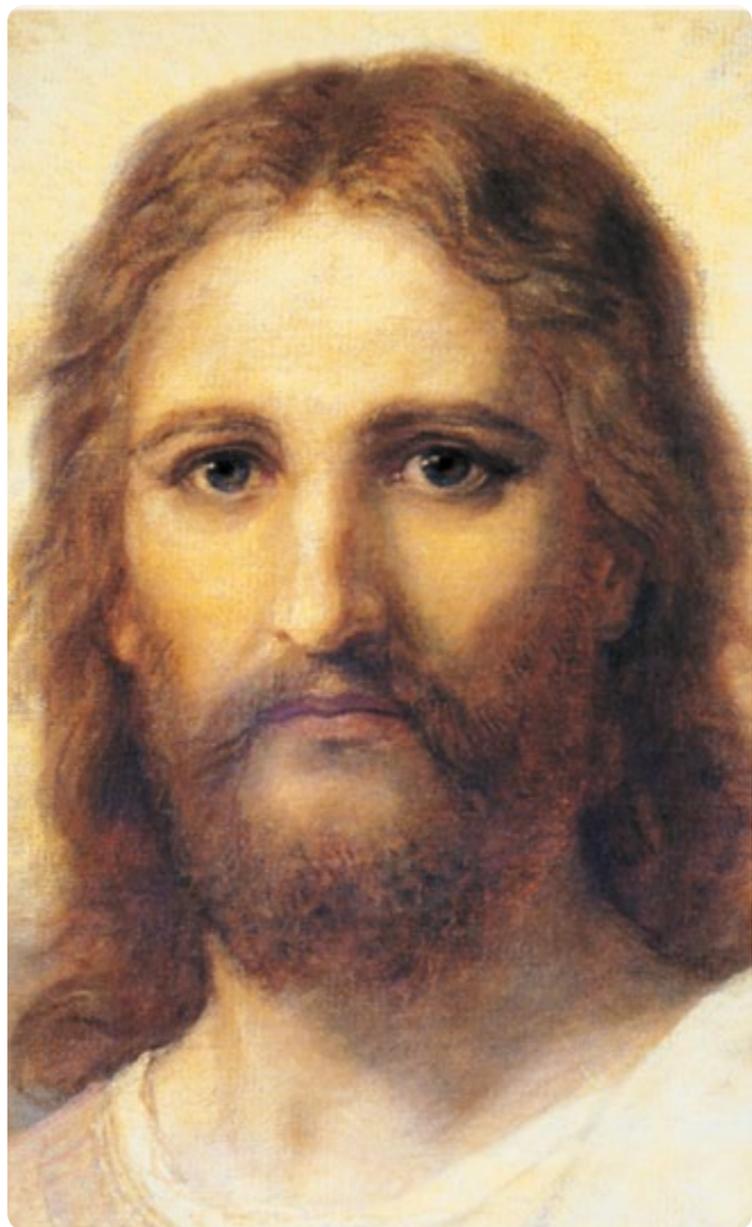


Per la  
forza  
della  
gioventù







# Messaggio della Prima Presidenza ai giovani

---

**NOSTRI AMATI GIOVANI UOMINI E GIOVANI DONNE,** abbiamo grande fiducia in voi. Voi siete dilette figlie e figli di Dio ed Egli si preoccupa per voi. Siete venuti sulla terra in un periodo di grandi opportunità, ma anche di enormi sfide. Le norme di questo libretto vi aiuteranno nelle scelte che state compiendo ora e che continuerete a prendere nel futuro. Vi promettiamo che, se osserverete le alleanze che avete stipulato e vi atterrete a queste norme, sarete benedetti con la compagnia dello Spirito Santo, la vostra fede e la vostra testimonianza diverranno più forti e voi godrete di una sempre maggiore felicità.

In tutto ciò che fate, rimanete concentrati sul tempio. Nel tempio riceverete le più grandi tra tutte le benedizioni del Signore, compreso il matrimonio per il tempo e per tutta l'eternità. L'osservanza delle norme contenute in questo libretto vi aiuterà ad essere degni di frequentare il tempio, dove ora potete celebrare le sacre alleanze per i vostri antenati e dove, in futuro, potrete stringere alleanze fondamentali per voi stessi.

---

Il nostro Padre in cielo ha riposto grande fiducia in voi. Egli ha un'opera da farvi compiere. Ricercate la Sua guida tramite la preghiera e chiedete consiglio ai vostri genitori e dirigenti. Le decisioni che prendete ora determineranno il corso di ciò che seguirà, sia nella vostra vita terrena che per tutta l'eternità.

Portiamo testimonianza che Dio vive. Con fervore preghiamo che per tutta la vita rimaniate fermi e valorosi e che confidiate nel Salvatore e nelle Sue promesse. Nel farlo, sarete un'influenza per il bene nel contribuire a costruire il regno di Dio e a preparare il mondo per la Seconda Venuta del Salvatore.

### La Prima Presidenza

Le porte del Tempio di Salt Lake



Pubblicato da  
Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni  
Salt Lake City, Utah, USA

© 2001, 2011 by Intellectual Reserve, Inc.  
Tutti i diritti riservati  
Printed in the United States of America

Testo inglese approvato: 9/11  
Approvato per la traduzione: 9/11  
Titolo dell'opera originale *For the Strength of Youth*  
Italian  
09403 160

# Sommario

Libero arbitrio e responsabilità . . . . .	2
Corteggiamento . . . . .	4
Abbigliamento e aspetto. . . . .	6
Istruzione . . . . .	9
Divertimenti e mezzi di comunicazione . . . . .	11
Famiglia . . . . .	14
Amici . . . . .	16
Gratitudine . . . . .	18
Onestà e integrità . . . . .	19
Linguaggio . . . . .	20
Musica e ballo . . . . .	22
Salute fisica ed emotiva . . . . .	25
Pentimento . . . . .	28
Osservanza della domenica . . . . .	30
Servizio . . . . .	32
Purezza sessuale. . . . .	35
Decima e offerte. . . . .	38
Lavoro e autosufficienza. . . . .	40
Persevera con fede . . . . .	42
Appendice . . . . .	44

# Libero arbitrio e responsabilità

*Pertanto gli uomini... sono liberi di scegliere la libertà e la vita eterna, tramite il grande Mediatore di tutti gli uomini, o di scegliere la schiavitù e la morte. 2 Nefi 2:27*

Il Padre Celeste ti ha donato il libero arbitrio, cioè la possibilità di scegliere tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e di agire autonomamente. Subito dopo quello della vita stessa, il diritto di dare direzione alla tua esistenza è il più grande dono che Dio ti abbia fatto. Mentre sei qui sulla terra, vieni messo alla prova per vedere se userai il tuo libero arbitrio per dimostrare il tuo amore per Dio osservando i Suoi comandamenti. Lo Spirito Santo può essere per te una guida nell'utilizzare il libero arbitrio in modo retto.

Tu sei responsabile delle tue scelte. Dio si preoccupa per te e ti aiuterà a compiere delle buone scelte, anche se i tuoi familiari e i tuoi amici utilizzano il libero arbitrio in modi non corretti. Abbi il coraggio morale di rimanere fermo nell'obbedienza alla volontà di Dio, anche se devi farlo da solo. Nel fare ciò, mostri agli altri l'esempio da seguire.

Sebbene tu sia libero di scegliere il corso delle tue azioni, non sei libero di sceglierne le conseguenze. Sia nel bene che nel male, le conseguenze sono il risultato naturale delle scelte che compi. Alcuni comportamenti peccaminosi possono portare a una soddisfazione mondana e temporanea, ma tali scelte rallentano il tuo progresso e causano sofferenza e infelicità.



Le scelte giuste conducono alla felicità duratura e alla vita eterna. Ricordati, la vera libertà proviene dall'utilizzare il libero arbitrio per scegliere l'obbedienza mentre la perdita della libertà giunge tramite la disobbedienza.

Hai anche la responsabilità di sviluppare le capacità e i talenti che il Padre Celeste ti ha donato. Sei responsabile dinanzi a Lui di quello che fai dei tuoi talenti e di come impieghi il tuo tempo. Scegli di fare molte cose buone di tua spontanea volontà.

*Matteo 25:14–29; Moroni 7:15–19; Dottrina e Alleanze 58:27–28*

**Le mie scelte mi stanno conducendo alla felicità duratura?**

# Corteggiamento

*La virtù ama la virtù; la luce si attacca alla luce. Dottrina e Alleanze 88:40*



Un appuntamento è un'attività programmata che permette a un giovane e a una giovane di conoscersi meglio. Nelle culture in cui questa pratica è accettata, uscire in coppia può aiutarti ad apprendere ed esercitare le tecniche di socializzazione, a sviluppare amicizie, a divertirti in modo sano e, infine, a trovare un compagno o una compagna eterni.

Non dovresti uscire in coppia fino a quando non hai almeno 16 anni. Quando inizi a uscire in coppia, fallo in compagnia di una o più coppie. Evita di uscire frequentemente in coppia con la stessa persona. Sviluppare relazioni serie quando si è molto giovani può limitare il numero di persone che si possono conoscere e può talvolta portare all'immoralità. Invita i tuoi genitori a conoscere le persone con cui esci.

Scegli di uscire solo con persone che hanno principi morali elevati e in compagnia delle quali puoi rispettare i tuoi valori. Ricorda che un giovane e una giovane che escono insieme sono responsabili di proteggere l'onore e la virtù reciproci.

Organizza attività che siano sicure, positive, poco dispendiose e utili a conoscervi meglio. Andate esclusivamente in luoghi in cui potete rispettare le vostre norme e rimanere vicini allo Spirito.



Di solito sono i ragazzi a prendere l'iniziativa nel chiedere e pianificare un appuntamento. Sii sempre rispettoso quando chiedi a qualcuno di uscire o quando accetti o declini un invito. Durante l'appuntamento, sii cortese nell'ascoltare gli altri e nell'esprimere i tuoi sentimenti.

Quando entri nell'età adulta, fai del corteggiamento e del matrimonio una priorità di massima importanza. Cerca un compagno che sia degno di andare al tempo per essere suggellato a te per il tempo e per tutta l'eternità. Il matrimonio nel tempo e la creazione di una famiglia eterna sono parti essenziali del piano di felicità di Dio.

*1 Corinzi 11:11; Dottrina e Alleanze 46:33*

**Cosa posso fare per avere un'influenza retta sulle persone con cui esco?**

# Abbigliamento e aspetto

*Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi?... Il tempio di Dio è santo; e questo tempio siete voi. 1 Corinzi 3:16-17*



Il tuo corpo è sacro. Rispettalo e non profanarlo in alcun modo. Con il tuo abbigliamento e il tuo aspetto, puoi mostrare di sapere quanto è prezioso il tuo corpo. Puoi mostrare che sei un discepolo di Gesù Cristo e che Lo ami.

I profeti di Dio hanno sempre raccomandato ai Suoi figli di vestirsi con modestia. Quando sei in ordine e ti vesti modestamente, inviti la compagnia dello Spirito e puoi avere una buona influenza sugli altri. Il

tuo abbigliamento e la cura che hai del tuo aspetto influenzano sia le tue azioni che quelle degli altri.

Non abbassare mai i tuoi canoni sull'abbigliamento. Non usare un'occasione speciale come scusa per l'immodestia. Quando ti vesti con poca modestia, invii dei messaggi contrari alla tua identità di figlio o figlia di Dio. Fai anche capire che stai usando il tuo corpo per ottenere attenzione e approvazione.

Per abbigliamento immodesto si intende qualunque capo d'abbigliamento che sia attillato, trasparente o che mostri il corpo in



qualsiasi modo. Le giovani dovrebbero evitare le gonne e i pantaloncini troppo corti, le magliette che non coprono la pancia e i capi che non coprono le spalle o scollati, sia davanti che dietro. Anche i giovani uomini devono essere modesti nell'aspetto. I giovani e le giovani dovrebbero essere puliti e ordinati, evitando di adottare stili estremi o inadeguatamente informali nell'abbigliamento, nella pettinatura e nel comportamento. Quando fanno sport, devono scegliere un'abbigliamento che sia anche adeguatamente modesto. Le mode del mondo continueranno a cambiare, mentre le norme del Signore rimarranno le stesse.

Non ti sfigurare con tatuaggi o piercing. Se le giovani desiderano farsi forare i lobi delle orecchie, che indossino soltanto un paio di orecchini.

Mostra rispetto per il Signore e per te stesso vestendoti in modo consono per le riunioni e le attività della Chiesa. Ciò è particolarmente importante quando si prende parte alla cerimonia

sacramentale. I giovani uomini dovrebbero vestirsi in modo dignitoso quando officiano l'ordinanza del sacramento.

Se non sei certo di cosa sia appropriato indossare, studia le parole dei profeti, prega per ricevere guida e chiedi aiuto ai tuoi genitori o ai tuoi dirigenti. L'abbigliamento e l'aspetto che hai ora ti aiutano a prepararti per il momento in cui andrai al tempio per stipulare le sacre alleanze con Dio. Chiediti: "Mi sentirei a mio agio nell'aspetto se fossi alla presenza del Signore?"

*Genesi 1:27; Alma 1:27*

**In che modo la mia testimonianza del Vangelo influenza le mie scelte nell'abbigliamento?**

# Istruzione

*Qualsiasi principio di intelligenza noi conseguiamo in questa vita sorgerà con noi nella risurrezione. Dottrina e Alleanze 130:18*



L'istruzione è una parte importante del piano del Padre Celeste per aiutarti a diventare più simile a Lui. Egli vuole che tu istruisci la tua mente e che sviluppi le tue abilità, i tuoi talenti, il potere di agire bene nelle tue responsabilità e la capacità di apprezzare la vita. L'istruzione che acquisisci sarà per te di grande valore sia nel corso della vita terrena che in quella a venire.

L'istruzione ti preparerà per un servizio di maggiore importanza, sia nel mondo che nella Chiesa. Ti consentirà di provvedere meglio a te stesso, ai tuoi cari e ai bisognosi. Ti permetterà, inoltre, di essere un consigliere e un compagno saggio per il tuo futuro coniuge, così come un insegnante informato e efficace per i tuoi futuri figli

L'istruzione è un investimento che porta grandi ricompense e può aprire la porta a opportunità che ti sarebbero altrimenti precluse. Programma ora di conseguire un'istruzione. Sii disposto a lavorare con diligenza e a fare sacrifici, se necessario. Condividi i tuoi obiettivi relativi all'istruzione con i familiari, gli amici e i dirigenti, in modo che essi possano sostenerti e incoraggiarti.

Conserva per tutta la vita l'entusiasmo per l'apprendimento. Trova gioia nel fatto di continuare a imparare e allargare i tuoi interessi. Cerca di prendere parte attivamente alle occasioni di apprendimento che ti si presentano.

La tua istruzione dovrebbe comprendere l'apprendimento spirituale. Studia le Scritture e le parole dei profeti degli ultimi giorni. Partecipa al seminario e all'istituto. Per tutta la vita continua a imparare il piano del Padre Celeste. L'istruzione spirituale ti aiuterà a trovare le risposte alle prove della vita e inviterà la compagnia dello Spirito Santo.

*Alma 37:35; Dottrina e Alleanze 88:77-80*

**In che modo l'istruzione può essere di beneficio a me e alla mia futura famiglia?**



# Divertimenti e mezzi di comunicazione

*Se vi sono cose virtuose, amabili, di buona reputazione o degne di lode, queste sono le cose che noi ricerchiamo. Articoli di Fede 1:13*

Vivi in un'epoca di meravigliose tecnologie che ti danno facile accesso a una vasta gamma di mezzi di comunicazione, come Internet, i dispositivi mobili, i videogiochi, la televisione, il cinema, la musica, i libri e le riviste. Le informazioni e il divertimento offerto da questi mezzi di comunicazione possono accrescere la tua capacità di imparare, di comunicare e di influenzare positivamente il mondo. Tuttavia, alcune informazioni e alcuni divertimenti possono allontanarti da una vita retta. Scegli con saggezza quando utilizzi i mezzi di comunicazione, perché qualsiasi cosa tu legga, ascolti o guardi ha un effetto su di te. Scegli esclusivamente ciò che ti edifica.

Satana usa i mezzi di comunicazione per ingannarti, facendo apparire come normale, divertente ed entusiasmante ciò che è sbagliato e malvagio. Egli tenta di fuorviarti facendoti pensare che la disobbedienza ai comandamenti di Dio è cosa accettabile e che non ha conseguenze negative per te o per gli altri. Non guardare, non assistere e non partecipare a qualunque cosa che sia volgare, immorale, violenta o in qualche modo pornografica. Non prendere parte a ciò che presenta come accettabile l'immoralità o la violenza. Abbi il coraggio di uscire dal cinema, di cambiare musica o di spegnere il computer, il televisore o il telefonino, se ciò che guardi o ascolti allontana lo Spirito.

La pornografia, in tutte le sue forme, è particolarmente pericolosa e dà assuefazione. Ciò che comincia come contatto casuale o per soddisfare una curiosità può diventare un'abitudine distruttiva. L'uso della pornografia è un peccato grave e può portare ad altre trasgressioni sessuali. Evita la pornografia a tutti i costi. È un veleno che indebolisce il tuo autocontrollo, distrugge i tuoi sentimenti di autostima e cambia il modo in cui vedi le altre persone. Può farti perdere la guida dello Spirito e può danneggiare la tua capacità di intrattenere relazioni normali con gli altri, soprattutto col tuo futuro coniuge. Essa limita la tua capacità di provare vero amore. Se vieni in contatto con la pornografia, allontanatene immediatamente.

Se sei coinvolto nell'utilizzo della pornografia, smetti ora. Cerca l'aiuto di cui hai bisogno. I tuoi genitori e il tuo vescovo possono aiutarti a compiere i passi necessari per pentirti e liberarti di questa abitudine distruttiva.

Assicurati che l'uso che fai dei mezzi di comunicazione non affievolisca la tua sensibilità allo Spirito o non interferisca con le relazioni personali che intrattieni con gli altri. Passare lunghi periodi

di tempo usando Internet o un dispositivo mobile, giocando ai videogiochi o guardando la televisione, o altri mezzi di comunicazione, può impedirti di sviluppare preziose relazioni con gli altri. Fai attenzione che l'uso che fai dei social network non sostituisca il tempo che passi con i tuoi familiari e gli amici.

Difendi la tua sicurezza e quella degli altri facendo grande attenzione ai dati personali e alle immagini che condividi tramite la tecnologia. Su Internet o coi messaggi non comunicare nulla che non sia appropriato condividere di persona. Obbedisci alle leggi che regolano la condivisione della musica, dei film e di tutti gli articoli protetti da diritti d'autore.

Se non sei sicuro che qualcosa sia appropriato da guardare o ascoltare, parlane coi tuoi genitori e con altri dirigenti adulti. Lo Spirito Santo ti darà la forza di fare le scelte giuste.

*Moroni 10:30; Dottrina e Alleanze 121:45*

**In che modo le mie scelte in materia di mezzi di comunicazione influenzano i miei pensieri e le mie azioni?**



# Famiglia

*La famiglia è ordinata da Dio. Il matrimonio tra l'uomo e la donna è essenziale per la realizzazione del Suo piano eterno... La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. "La famiglia: un proclama al mondo"*

Far parte di una famiglia è una grande benedizione. La tua famiglia può farti compagnia e darti felicità, ti può aiutare ad apprendere i giusti principi in un'atmosfera amorevole e aiutarti nella preparazione per la vita eterna.

Le famiglie forti richiedono impegno. La tua famiglia verrà benedetta se farai la tua parte per rafforzarla. Sii allegro, pronto ad aiutare e attento ai bisogni dei tuoi familiari. In casa, molti problemi sono provocati dal fatto che i componenti della famiglia parlano e agiscono in modo egoista e poco gentile. Adoperati per portare la pace, piuttosto che prendere in giro, litigare e discutere. Mostra amore per i tuoi familiari ogni giorno. Condividi la tua testimonianza con la tua famiglia tramite le parole e le azioni. Il tuo esempio retto può contribuire significativamente a rafforzare la tua famiglia.

Onora i tuoi genitori mostrando loro amore e rispetto. Obbedisci loro mentre ti guidano in rettitudine. Offri volentieri il tuo aiuto in casa. Prendi parte alle sane attività e alle giuste tradizioni familiari. Unisciti alla tua famiglia per la preghiera familiare, lo studio familiare delle Scritture e la serata familiare. L'obbedienza a questi comandamenti rafforza e unisce le famiglie. Se la tua

famiglia non fa queste cose in gruppo, prega e studia le Scritture da solo. Il tuo esempio può incoraggiare i tuoi familiari a unirsi a te.

Rafforza il tuo legame con i tuoi fratelli e le tue sorelle, che possono divenire i tuoi amici più intimi. Sostienili nei loro interessi e aiutali nei problemi che possono dover affrontare.

Dio desidera che tutti i Suoi figli vengano al mondo come parte di una famiglia eterna, con una madre e un padre che si amano e si prendono cura l'una dell'altro e che amano e curano i propri figli. Se ciò non fa parte della tua esperienza, sii paziente e continua a vivere in modo retto. Ricerca dei modelli di dignità. Preparati ora per adempiere i tuoi ruoli divini di marito o moglie e di genitore. Programma di sposarti nel tempo e di costruire la tua famiglia eterna.

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

**Quanto sono sensibile ai bisogni e ai desideri dei miei familiari?**



# Amici

*In quanto l'avete fatto ad uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me. Matteo 25:40*



Tutti abbiamo bisogno di amici buoni e leali. Essi saranno per te una fonte di grande forza e benedizioni. Avranno una grande influenza su come penserai e agirai e contribuiranno anche a determinare la persona che diverrai. Ti aiuteranno a diventare una persona migliore e a vivere il vangelo di Gesù Cristo. Scegli amici che abbiano i tuoi stessi valori, in modo da rafforzarti e incoraggiarti a vicenda nel vivere le vostre alte norme morali.

Per avere buoni amici, sii tu stesso un buon amico. Mostra interesse sincero negli altri, sorridi e fa' loro sapere che ti preoccupi di loro. Tratta tutti con gentilezza e rispetto, e astieniti dal giudicare e criticare coloro che ti circondano. Non prendere parte ad alcuna forma di prepotenza. Sforzati in modo particolare di essere amico di coloro che sono timidi o soli, di coloro che hanno esigenze speciali o che non si sentono inclusi.

Nel cercare di essere un amico per gli altri, non scendere a compromessi sui tuoi valori. Se i tuoi amici cercano di farti fare qualcosa di sbagliato, sei tu che devi lottare per ciò che è giusto, anche se sei il solo a farlo. Forse devi trovare degli altri amici che ti sostengano nell'obbedienza ai comandamenti. Nel compiere queste scelte, ricerca la guida dello Spirito Santo.

Sforzandoti di vivere il Vangelo, incoraggi i tuoi amici a fare la stessa cosa. Sii d'esempio nell'osservare i comandamenti,



nel partecipare alle attività della Chiesa, nel prepararti a servire il Signore per tutta la vita e nel rimanere degno di frequentare il tempio.

Invita gli amici di altre religioni alle riunioni e alle attività della Chiesa. Aiutali a sentirsi bene accetti e inclusi. Molte persone si sono unite alla Chiesa grazie all'esempio e all'affetto dei loro amici. Impegnati in modo speciale per tendere la mano ai nuovi convertiti e a coloro che sono meno attivi.

*1 Timoteo 4:12; Alma 17:1-2*

**Che tipo di amico sono?**

# Gratitudine

*E colui che riceve ogni cosa con gratitudine sarà reso glorioso. Dottrina e Alleanze 78:19*



Il Signore desidera che tu abbia uno spirito di gratitudine in tutto ciò che fai e dici. Vivi con un'atteggiamento di gratitudine e avrai più felicità e soddisfazione nella vita. La gratitudine volgerà il tuo cuore al Signore e ti aiuterà a riconoscere la Sua influenza e le Sue benedizioni nella tua vita. Anche nei momenti più difficili, puoi trovare molte cose per cui essere grato e, così facendo, sarai rafforzato e benedetto.

Nelle preghiere, apri il tuo cuore al Signore ed esprimi gratitudine per le benedizioni che hai ricevuto. Sii preciso nel ringraziarLo per la Sua bontà, per la tua famiglia, per gli amici, per i dirigenti e gli insegnanti, per il Vangelo e per Suo Figlio, Gesù Cristo.

Inoltre, dimostri la tua gratitudine al Signore nella maniera in cui vivi. Quando osservi i Suoi comandamenti e servi gli altri, mostri di amarLo e di esserGli grato. Esprimi la tua gratitudine agli altri per i tanti modi in cui benedicono la tua vita.

*Luca 17:12-19; Alma 34:38*

**Come posso esprimere sincera gratitudine per le benedizioni che ho?**

# Onestà e integrità

*Non rubare. Non attestare il falso. Esodo 20:15-16*

Sii onesto con te stesso, con gli altri e con Dio in ogni momento. Essere onesti significa scegliere di non mentire, rubare, imbrogliare o ingannare in alcun modo. Quando sei onesto, rafforzi il tuo carattere, il che ti consentirà di essere di gran servizio a Dio e agli altri. Sarai benedetto con la pace di mente e con il rispetto di te stesso. Il Signore si fiderà di te e tu sarai degno di entrare nei Suoi sacri templi.

La disonestà nuoce a te e agli altri. Se menti, rubi, taccheggi o imbrogli, danneggi il tuo spirito e i tuoi rapporti con gli altri. Essere onesto accrescerà le tue opportunità future e la tua capacità di essere guidato dallo Spirito Santo. Sii onesto a scuola; scegli di non imbrogliare in alcun modo. Sii onesto nel tuo lavoro, lavorando diligentemente per la tua paga. Non razionalizzare pensando che essere disonesti sia cosa accettabile, anche se gli altri possono pensare che non importa.

L'integrità è strettamente collegata all'onestà. Integrità significa pensare e fare sempre ciò ch'è giusto, indipendentemente dalle conseguenze. Quando sei integro, hai il desiderio di vivere secondo i tuoi valori e i tuoi principi anche quando nessuno guarda. Scegli di vivere in modo che i tuoi pensieri e il tuo comportamento siano sempre in armonia col Vangelo.

*Alma 27:27; 53:20*

**Sono onesto in tutte le mie conversazioni e nei miei rapporti con gli altri?**

# Linguaggio

*Niuna mala parola esca dalla vostra bocca; ma se ne avete alcuna buona che edifichi... ditela. Efesini 4:29*



Il modo in cui comunichi dovrebbe riflettere chi sei in quanto figlio o figlia di Dio. Un linguaggio pulito e intelligente è espressione di una mente sveglia e integra. Un linguaggio appropriato che edifichi e dia incoraggiamento e elogio agli altri invita lo Spirito a essere con te. Le nostre parole, come le nostre azioni, devono essere piene di fede, speranza e carità.

Scegli degli amici che usino un buon linguaggio. Con il tuo esempio, aiuta gli altri a migliorare il proprio linguaggio. Sii pronto ad andare via o a cambiare argomento con educazione quando gli altri usano un linguaggio non appropriato.

Parla degli altri in modo gentile e positivo. Scegli di non insultare gli altri o di non sminuirli, neppure con battute. Evita il pettegolezzo di ogni tipo e cerca di non parlare con rabbia. Quando hai la tentazione di dire qualcosa di duro o offensivo, non farlo.

Usa sempre il nome di Dio e di Gesù Cristo con riverenza e rispetto. Usare impropriamente i nomi della Divinità è un peccato. Quando preghi, rivolgiti al Padre Celeste con un linguaggio riverente e rispettoso. Nelle Sua preghiera più celebre, Il Salvatore utilizzò un linguaggio rispettoso (vedi *Matteo 6:9-12*).



Non usare un linguaggio o gesti che siano profani, volgari o rozzi, e non raccontare barzellette o storielle che riguardano azioni immorali. Queste cose sono offensive per Dio e per gli altri.

Ricorda che queste norme relative all'uso del linguaggio si applicano a tutte le forme di comunicazione, compresi i messaggi sul telefonino o la comunicazione via Internet.

Se hai sviluppato l'abitudine di utilizzare un linguaggio che non è in armonia con queste norme, per esempio se dici parolacce, prendi in giro gli altri, fai pettegolezzi o parli agli altri con rabbia, puoi cambiare. Prega per ricevere aiuto. Chiedi ai tuoi familiari e amici di sostenerti nel tuo desiderio di utilizzare un linguaggio pulito.

*Esodo 20: 7; Giacomo 3:2-13; Mosia 4:30*

**Cosa dicono di me le parole che uso?**

# Musica e ballo

*Loda il Signore col canto, con la musica, con la danza. Dottrina e Alleanze 136:28*



La musica può arricchire la tua vita. Essa può edificarti e ispirarti, e può farti avvicinare al Padre Celeste. La musica ha una profonda influenza sulla tua mente, sul tuo spirito e sul tuo comportamento.

Scegli con cura la musica che ascolti. Presta attenzione a quello che provi quando l'ascolti. Alcuni tipi di musica possono veicolare messaggi malvagi e distruttivi. Non ascoltare musica che incoraggi l'immoralità o celebri la violenza con le parole, il ritmo o l'intensità. Non ascoltare musica che usi un linguaggio volgare o offensivo, o che promuova pratiche malvagie. La musica di questo tipo può affievolire la tua sensibilità spirituale.

Impara gli inni e cantali. Gli inni possono innalzare il tuo spirito, spingerti a compiere azioni rette e aiutarti a resistere alle tentazioni dell'avversario.

Quando ascolti la musica, sii gentile nei confronti di chi ti circonda. Tieni la musica a un volume ragionevole e togliti gli auricolari quando gli altri ti parlano o vogliono che tu partecipi alle loro attività. Ricorda che lo Spirito parla con voce calma e sommessa. Se ascolti sempre la musica, è facile che tu non abbia quei momenti di tranquillità di cui hai bisogno per pensare, sentire e ricevere guida spirituale.

Il ballo può essere divertente e offre l'opportunità di incontrare nuove persone; tuttavia, può essere usato in modo negativo.



Quando balli, evita un contatto fisico stretto, posizioni disdicevoli o movimenti che suggeriscono atti sessuali o comportamenti violenti o altrimenti inappropriati.

Partecipa esclusivamente ai balli in cui l'abbigliamento, la cura della persona, l'illuminazione, le parole, la musica e il divertimento offerto contribuiscano a creare un'atmosfera in cui lo Spirito possa essere presente.

*Dottrina e Alleanze 25:12*

**La musica che ascolto invita lo Spirito?**



# Salute fisica ed emotiva

*E tutti i santi che si ricordano di rispettare e di mettere in pratica queste parole... riceveranno salute nell'ombelico e midollo nelle ossa. E troveranno saggezza e grandi tesori di conoscenza. Dottrina e Alleanze 89:18-19*

Il tuo corpo è un tempio, un dono di Dio. Se ti prenderai cura del tuo corpo, verrai benedetto. Scegli di obbedire alla Parola di Saggezza (vedi *DeA 89*). Quando obbedisci a questa legge, rimani libero da pericolose assuefazioni e hai controllo sulla tua vita. Ricevi in benedizione un corpo sano, una mente attenta e la guida dello Spirito Santo. Sei meglio preparato a servire il Signore. Non lasciare mai che Satana o altre persone ti ingannino facendoti pensare che disobbedire alla Parola di Saggezza possa renderti più felice, più simpatico o affascinante.

Per prenderti cura del tuo corpo, mangia cibo nutriente, fai regolarmente esercizio fisico e dormi a sufficienza. Usa equilibrio e moderazione in tutti gli aspetti della tua salute fisica. Nell'alimentazione, inoltre, evita gli estremi, che possono portarti a sviluppare disturbi del comportamento alimentare. Non danneggiare il tuo corpo di proposito. Evita quelle attività pericolose in cui c'è il rischio che il tuo corpo possa subire gravi lesioni.

Non bere tè né caffè. Non usare mai prodotti a base di tabacco né alcun tipo di alcol; tali cose danno assuefazione e sono dannose per il tuo corpo e il tuo spirito. Gli effetti dell'alcol

indeboliscono la capacità di giudizio e l'autocontrollo. Bere può, inoltre, portare all'alcolismo, che distrugge gli individui e le famiglie.

Evita qualsiasi bevanda, droga, sostanza chimica e qualunque pratica rischiosa che serva a produrre "sballo" o altri effetti artificiali che possano nuocere al tuo corpo o alla tua mente. Tra queste si annoverano la marijuana, le droghe pesanti, diverse medicine prescrittibili o da banco di cui si abusa, o alcune sostanze chimiche di uso domestico. L'uso di queste sostanze può portare all'assuefazione e distruggere la tua mente e il tuo corpo.

Le dipendenze danneggiano il tuo benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale. Arrecano danno ai tuoi rapporti con



familiari e amici, oltre a diminuire i tuoi sentimenti di autostima. L'assuefazione limita la tua capacità di compiere scelte autonome. Se stai lottando con qualche forma di dipendenza, cerca subito l'aiuto dei tuoi genitori e del tuo vescovo.

La tua salute emotiva è altrettanto importante e può influenzare il tuo benessere spirituale, oltre che fisico. Sensazioni occasionali di delusione e di tristezza fanno parte di questa vita terrena. Tuttavia, se per un lungo periodo provi dei sentimenti di tristezza, disperazione, ansia o depressione, parlane coi tuoi genitori e col tuo vescovo per cercare aiuto.

In ogni aspetto della tua vita, cerca delle soluzioni salutari ai tuoi problemi. Fai tutto quello che puoi per salvaguardare la tua salute fisica ed emotiva, in modo da poter adempiere il tuo potenziale divino di figlio o figlia di Dio.

*Daniele 1:3–20; Alma 53:20*

**Cosa faccio ogni giorno per prendermi cura del mio corpo?**



# Pentimento

*Da questo potrete sapere se un uomo si pente dei suoi peccati: ecco, li confesserà e li abbandonerà. Dottrina e Alleanze 58:43*



Il Salvatore ha sofferto per i nostri peccati e ha dato la Sua vita per noi. Questo grande sacrificio si chiama Espiazione. Grazie all'Espiazione, quando ti penti, puoi ricevere il perdono ed essere purificato dai tuoi peccati.

Il pentimento è qualcosa di più che ammettere semplicemente di aver sbagliato. È un mutamento di mente e di cuore. Comprende l'allontanamento dal peccato e il fatto di rivolgersi a Dio per avere perdono.

È motivato dall'amore per Dio e dal sincero desiderio di obbedire ai Suoi comandamenti.

Satana desidera che tu pensi di non poterti pentire, ma questo non è assolutamente vero. Il Salvatore ti ha promesso il perdono se ti umilierai e farai gli sforzi richiesti dal pentimento. Se hai peccato, prima ti pentirai, prima riprenderai la strada che ti riporta al Signore e troverai la pace e la gioia che vengono dal perdono. Se rimandi il pentimento, puoi perdere benedizioni, opportunità e guida spirituale. Inoltre, puoi rimanere ulteriormente intrappolato in un comportamento peccaminoso, il che ti rende più difficile ritrovare la retta via.

Alcuni infrangono consapevolmente i comandamenti di Dio, programmando di pentirsi più avanti, magari prima di andare



al tempio o in missione. Questo tipo di peccato premeditato si prende gioco dell'Espiazione del Salvatore.

Per pentirti, hai bisogno di confessare i tuoi peccati al Signore. Poi, ricerca il perdono di coloro che hai offeso, e restituisci o ripara, per quanto possibile, ciò che è stato danneggiato a causa delle tue azioni. Nei tuoi sforzi di pentimento, cerca l'aiuto e i consigli dei tuoi genitori. I peccati gravi, come le trasgressioni sessuali o l'utilizzo di materiale pornografico, devono essere confessati al vescovo. Sii completamente sincero con lui. Egli ti aiuterà a pentirti. Se hai delle domande su ciò che debba essere condiviso con il vescovo, parlane coi tuoi genitori o con il vescovo stesso.

Se farai ciò che è necessario per pentirti e ricevere il perdono, conoscerai da te stesso il potere dell'Espiazione e l'amore che Dio ha per te. Sentirai la pace del Signore Gesù Cristo, che ti porterà grande forza, e tu diventerai più simile a Lui.

*Alma 36:6–24; Dottrina e Alleanze 58:42; 88:86*

**Come posso portare il potere dell'Espiazione nella mia vita?**

# Osservanza della domenica

*Ricordati del giorno del riposo per santificarlo. Esodo 20:8*



Il Signore ha stabilito il giorno di riposo per il tuo beneficio e ti ha comandato di santificarlo.

Onorare il giorno del Signore significa innanzitutto frequentare tutte le riunioni della Chiesa. Vai alla riunione sacramentale pronto ad adorare il Signore e a prendere degnamente il sacramento. Durante la riunione sacramentale, sii riverente e disposto a imparare. Astieniti da quelle attività che, durante questa sacra riunione, possano

distrarre te o gli altri. Sii puntuale alle riunioni. Nel fare ciò, inviti lo Spirito del Signore a essere con te.

Durante la settimana preparati, in modo da poter serbare la domenica per diverse attività edificanti che siano appropriate nel giorno del Signore. Tali attività comprendono i momenti tranquilli passati in famiglia, lo studio del Vangelo, l'adempimento delle chiamate e delle responsabilità che hai in Chiesa, il servizio reso agli altri, la scrittura di lettere o del diario e lo svolgimento del lavoro genealogico. Nel giorno del Signore il tuo comportamento e il tuo abbigliamento dovrebbero esprimere rispetto per il Signore e per il Suo santo giorno.

La domenica non è un giorno adatto agli acquisti né agli eventi ricreativi o sportivi. In questo giorno, non ricercare il



divertimento e non spendere denaro. Fai in modo che gli altri conoscano le tue norme, così che possano sostenerti. Quando cerchi lavoro, parla col tuo potenziale datore di lavoro del tuo desiderio di recarti alle riunioni domenicali e di osservare la santità del giorno di riposo. Quando possibile, scegli un lavoro che non richieda di lavorare alla domenica.

L'osservanza del giorno di riposo ti avvicinerà al Signore e alla tua famiglia, e ti donerà una prospettiva eterna, oltre che forza spirituale.

*Isaia 58:13–14; Dottrina e Alleanze 59:9–13*

**Cosa posso fare ancora per santificare il giorno del Signore?**

# Servizio

*Quando siete al servizio dei vostri simili, voi non siete che al servizio del vostro Dio. Mosia 2:17*



Il servizio reso agli altri è una caratteristica importante dei discepoli di Gesù Cristo. Un discepolo è disposto a portare i fardelli delle altre persone e a confortare coloro che hanno bisogno di conforto. Spesso il Padre Celeste soddisferà le necessità altrui attraverso di te.

Ci sono molti modi per servire gli altri. Alcuni dei più importanti atti di servizio sono quelli che offrirai tra le mura di casa tua. Puoi anche servire negli incarichi della

Chiesa, a casa, a scuola e nella comunità. Puoi servire svolgendo il lavoro di tempio e genealogico. Puoi servire condividendo il Vangelo con gli altri adesso e come missionario a tempo pieno nel futuro. Spesso il servizio più significativo viene reso attraverso semplici atti quotidiani di gentilezza. Cerca quotidianamente la guida dello Spirito Santo per sapere chi servire e come offrire il tuo aiuto in caso di bisogno. Nel servire gli altri, segui l'esempio del Salvatore.

Quando ti dedichi a servire gli altri, ti avvicini al Padre Celeste, il tuo cuore si riempie d'amore e impari che il servizio e il



sacrificio sono modi per superare l'egoismo. Puoi provare quella felicità che viene solo dall'offrire servizio a Dio e agli altri. Le tue capacità si sviluppano e tu diventi uno strumento nelle mani di Dio per benedire la vita dei Suoi figli.

*Luca 10:25–37; Mosia 18:8–9*

**Quali opportunità ho di servire gli altri?**



# Purezza sessuale

*I sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie. "La famiglia: un proclama al mondo"*

L'intimità fisica tra marito e moglie è bella e sacra. È ordinata da Dio per la procreazione di figli e come espressione d'amore tra marito e moglie. Dio ha comandato che l'intimità sessuale sia riservata al matrimonio.

Quando sei sessualmente puro, ti prepari a contrarre e a osservare le sacre ordinanze del tempio. Ti prepari a edificare un matrimonio forte e a portare al mondo dei figli in una famiglia eterna e affettuosa. Ti proteggi dai danni spirituali ed emotivi che provengono dal condividere l'intimità sessuale fuori dal matrimonio. Ti proteggi anche da pericolose malattie. Rimanere sessualmente puro ti aiuta a essere sicuro di te e a essere veramente felice, e migliora la tua capacità di prendere buone decisioni ora e nel futuro.

Le norme del Signore sulla purezza sessuale sono chiare e immutabili. Non avere alcun tipo di relazioni sessuali prima del matrimonio e sii assolutamente fedele al tuo coniuge dopo il matrimonio. Non permettere ai mezzi di comunicazione, ai tuoi compagni, né a nessun altro di persuaderti a credere che l'intimità sessuale prima del matrimonio sia cosa accettabile. Non è così. Agli occhi di Dio, i peccati sessuali sono estremamente gravi, perché profanano il sacro potere che Dio ci ha dato di creare la vita. Il profeta Alma insegnò che i peccati sessuali sono più gravi di tutti gli altri peccati, eccetto l'omicidio o il rinnegamento dello Spirito Santo (vedi *Alma 39:5*).

Non fare mai nulla che possa portare alla trasgressione sessuale. Tratta gli altri con rispetto, non come oggetti da utilizzare per soddisfare i propri desideri lussuriosi ed egoistici. Prima del matrimonio, astieniti dai baci appassionati, dal giacere sopra un'altra persona o dal toccare le sacre parti intime di un'altra persona, con o senza vestiti. Non fare nulla che provochi eccitazione sessuale. Non provocare queste emozioni neanche al tuo corpo. Presta attenzione ai suggerimenti dello Spirito in modo che tu possa essere puro e virtuoso. Lo Spirito del Signore si ritira da coloro che compiono trasgressioni sessuali.

Evita le situazioni che possano invitare e accrescere la tentazione, come le attività svolte la sera tardi o durante la notte lontano da casa, o quelle in cui manchi il controllo di un adulto. Non prendere parte a conversazioni e non usare mezzi di comunicazione che possano provocare eccitazione sessuale. Non fare uso e non prendere parte ad alcun tipo di materiale o attività pornografica. Lo Spirito può aiutarti a sapere quando sei a rischio e può darti la forza di toglierti da questa situazione. Abbi fede e obbedisci ai consigli retti dei tuoi genitori e dei tuoi dirigenti.

Il comportamento omosessuale o lesbico è un peccato grave. Se ti trovi a combattere con l'attrazione verso persone dello stesso sesso o qualcuno ti ha convinto ad assumere comportamenti non appropriati, chiedi consiglio ai tuoi genitori e al vescovo. Essi ti aiuteranno.

Le vittime di abusi sessuali non sono colpevoli di peccato e non devono pentirsi. Se sei stato vittima di abusi, sappi che sei innocente e che Dio ti ama. Parla coi tuoi genitori o con un altro adulto di cui ti fidi, e chiedi immediatamente consiglio al tuo vescovo. Queste persone possono sostenerti spiritualmente e assisterti nell'ottenere la protezione e l'aiuto di cui hai bisogno. Il processo di guarigione può essere lungo. Abbi fiducia nel Salvatore: Egli ti guarirà e ti donerà pace.



Se sei tentato di commettere una trasgressione sessuale, cerca l'aiuto dei tuoi genitori e del tuo vescovo. Prega il tuo Padre nei cieli, che ti aiuterà a resistere alla tentazione e a superare pensieri e sensazioni inadeguate. Se hai commesso una trasgressione sessuale, parlane subito al tuo vescovo e inizia ora il processo di pentimento, in modo da trovare pace interiore e godere della totale compagnia dello Spirito.

Prendi l'impegno personale di essere sessualmente puro. Con le tue parole e le tue azioni, incoraggia gli altri a fare lo stesso.

*Genesi 39:1-12; Dottrina e Alleanze 38:42*

**Comprendo il motivo per cui la purezza sessuale è fondamentale per essere veramente felice?**

# Decima e offerte

*Portate tutte le decime alla casa del tesoro... e mettetemi alla prova in questo, dice l'Eterno degli eserciti; e vedrete s'io non v'apro le cateratte del cielo e non riverso su di voi tanta benedizione. Malachia 3:10*

Scegliere di vivere la legge della decima sarà per te una grande benedizione per tutta la vita. La decima è un decimo delle tue entrate. Per poter andare al tempio, devi pagare la decima per intero.

Pagare la decima è un sacro privilegio. Quando paghi la decima, mostri gratitudine per tutto ciò che Dio ti ha dato e Gli restituisci una parte di quello che hai ricevuto. La decima viene utilizzata per costruire templi e case di riunione, per tradurre e pubblicare le Scritture, per fare il lavoro missionario e genealogico e per costruire il regno di Dio sulla terra in molti altri modi.

Il tuo atteggiamento è importante quando paghi la decima. Pagala perché ami il Signore e hai fede in Lui. Pagala di tua volontà e con cuore grato. Pagala come prima cosa, anche quando pensi di non avere abbastanza denaro per soddisfare le altre necessità. Nel fare questo svilupperai una fede più grande, vincerai l'egoismo e sarai più ricettivo verso lo Spirito.

Ogni anno, prendi un appuntamento con il tuo vescovo per fare la liquidazione della decima. Si tratta di un incontro in cui controlli la registrazione dei tuoi contributi e dichiari se hai pagato una decima intera.



Obbedisci alla legge del digiuno digiunando ogni mese, se la salute te lo permette. Di norma, la domenica di digiuno è la prima domenica di ogni mese. Il giorno di digiuno, così come deve essere osservato, comprende l'astensione dal cibo e dalle bevande per due pasti consecutivi e un'offerta di digiuno generosa per aiutare i bisognosi. Digiuna con uno scopo. Comincia e termina il digiuno con una preghiera in cui esprimi gratitudine e chiedi aiuto per alcune esigenze particolari, tue o di qualcun altro. Il digiuno rafforza la tua autodisciplina, ti fortifica contro la tentazione e porta le benedizioni del Signore nella tua vita.

Se obbedirai alla legge della decima e a quella del digiuno, il Signore ti benedirà sia spiritualmente che temporalmente.

*Giacobbe 2:17-19; Dottrina e Alleanze 119:3-4*

**Riconosco che tutto ciò che ho viene dal Signore?**

# Lavoro e autosufficienza

*Non sprecare il tuo tempo nell'indolenza, e non seppellire il tuo talento affinché non sia conosciuto. Dottrina e Alleanze 60:13*

Il lavoro è cosa onorevole. Sviluppare l'abilità di lavorare ti aiuterà a portare il tuo contributo nel mondo in cui vivi. Accrescerà la tua autostima e benedirà te e la tua famiglia, sia ora che nel futuro.

È nella casa che si comincia a imparare a lavorare. Aiuta la tua famiglia partecipando di buon grado al lavoro necessario alla cura della casa. Impara presto a gestire il tuo denaro con saggezza e a vivere entro le tue possibilità. Segui gli insegnamenti dei profeti nel pagare la decima, evitare i debiti e nel risparmiare per il futuro.

Stabilisci obiettivi elevati per te stesso e sii disposto a lavorare sodo per raggiungerli. Sviluppa l'autodisciplina e sii affidabile. Fai del tuo meglio nelle chiamate della Chiesa, nei compiti di scuola, nel lavoro e in altre attività degne. I giovani uomini dovrebbero desiderare di fare ciò che è necessario per prepararsi a servire una missione a tempo pieno. Il Padre Celeste ti ha dato dei doni e dei talenti, e sa cosa sei in grado di conseguire. Ricerca il Suo aiuto e la Sua guida mentre lavori per raggiungere i tuoi obiettivi.

Il Signore ci ha comandato di non essere indolenti. L'indolenza può portare a comportamenti inappropriati, può danneggiare le relazioni con gli altri e può condurre al peccato. Una forma di indolenza è anche passare troppo tempo svolgendo attività che ti tengono lontano dal lavoro produttivo, come usare Internet, giocare ai videogiochi e guardare la televisione.



Non sprecare il tuo tempo e il tuo denaro nel gioco d'azzardo. Il gioco d'azzardo è sbagliato e non deve essere utilizzato come forma di divertimento. Produce assuefazione e può far perdere delle opportunità, rovinare la vita e distruggere le famiglie. È falso credere di poter ottenere qualcosa in cambio di niente.

Una delle benedizioni del lavoro è lo sviluppo dell'autosufficienza. Quando sei autosufficiente, usi le benedizioni e le capacità che ti ha dato Dio per prenderti cura di te stesso e della tua famiglia, e per trovare una soluzione ai tuoi problemi. Autosufficienza non significa che devi essere capace di fare tutto da solo. Per essere veramente autosufficiente, devi imparare come si lavora con gli altri e rivolgerti a Dio per avere il Suo aiuto e per ricevere forza.

Ricorda che Dio ha una grande opera da farti compiere. Egli ti benedirà nei tuoi sforzi di realizzarla.

*2 Nefi 5:17; Dottrina e Alleanze 58:26–27*

**Sono affidabile e disposto a fare ciò che dico che farò?**

# Persevera con fede

*Mediante cose piccole e semplici  
si avverano grandi cose. Alma 37:6*



Le norme esposte in questo libretto sono una guida per aiutarti a compiere le scelte giuste. Ripassale spesso e chiediti: “Sto vivendo nella maniera in cui il Signore vuole che io viva?” e “In che modo sono stato benedetto dal mettere in pratica queste norme?”.

Per poter diventare tutto ciò che il Signore vuole che tu sia, inginocchiati ogni mattina e ogni sera per pregare il tuo Padre Celeste. EsprimiGli la tua gratitudine e parla dei

desideri del tuo cuore. Egli è la fonte di tutta la saggezza. Egli ascolterà e risponderà alle tue preghiere.

Studia le Scritture tutti i giorni e applica ciò che leggi alla tua vita. Le Scritture sono una possente fonte di rivelazione personale e guida, così come una forza costante per la tua testimonianza.

Sforzati ogni giorno di essere obbediente. Segui le norme contenute in questo libretto e incoraggia anche gli altri a osservarle. Ricordati le alleanze che hai stipulato e che hai l'opportunità di

rinnovare tutte le settimane quando prendi il sacramento. Sforzati di osservare queste alleanze. Se fai un errore, non arrenderti. Il Padre Celeste ti ama e vuole che cerchi il Suo aiuto e che continui a provare.

Quando possibile, vai al tempio per provare la gioia e la pace che scaturiscono dal servire nella casa del Signore. Preparati per le alleanze del tempio che stringerai in futuro.

Se sei un giovane uomo del Sacerdozio di Aaronne, prendi l'impegno di servire una missione a tempo pieno. È un dovere del sacerdozio. Mantieniti puro e degno, e lavora diligentemente per prepararti a rappresentare il Signore in veste di missionario.

In tutte le circostanze, segui gli insegnamenti dei profeti, delle altre autorità della Chiesa e dei tuoi dirigenti locali. Essi ti condurranno lungo i sentieri della felicità.

Sii umile e disposto ad ascoltare lo Spirito Santo, così come a rispondere ai Suoi suggerimenti. Anteponi la saggezza del Signore alla tua.

Se farai queste cose, il Signore trarrà dalla tua vita più di quanto tu possa fare da solo. Egli aumenterà le tue opportunità, allargherà la tua visione, ti rafforzerà e ti fornirà l'aiuto di cui hai bisogno per affrontare le tue prove e difficoltà. Nel conoscere il tuo Padre Celeste e Suo Figlio, Gesù Cristo, e nel sentire l'amore che hanno per te, riceverai una testimonianza più forte e troverai vera gioia.

*2 Nefi 31:16–21*

# I comandamenti

## *I due grandi comandamenti*

1. Ama il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l'anima tua e con tutta la mente tua. Questo è il grande e il primo comandamento.
2. Il secondo, simile ad esso, è: Ama il tuo prossimo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la legge ed i profeti.

*Matteo 22:37-40*

## *I Dieci Comandamenti*

1. Non avere altri dîi nel mio cospetto.
2. Non ti fare scultura alcuna...
3. Non usare il nome dell'Eterno, ch'è l'Iddio tuo, invano...
4. Ricordati del giorno del riposo per santificarlo...
5. Onora tuo padre e tua madre...
6. Non uccidere.
7. Non commettere adulterio.
8. Non rubare.
9. Non attestare il falso contro il tuo prossimo.
10. Non concupire.

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



In verità dico a voi tutti:  
Alzatevi e splendete,  
affinché la vostra luce  
sia uno stendardo  
per le nazioni.

*Dottrina e Alleanze 115:5*

CHIESA DI  
GESÙ CRISTO  
DEI SANTI  
DEGLI ULTIMI GIORNI

