



EVANGELIET
OCH ETT
FRAMGÅNGSRIKT
LIV
LÄRARHANDLEDNING

Religion 150

EVANGELIET OCH ETT FRAMGÅNGSRIKT LIV LÄRARHANDLEDNING

Religion 150

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

Skicka kommentarer och förslag på ändringar, även tryckfel, till:
CES Curriculum, 50 E. North Temple Street, Floor 8, Salt Lake City, UT 84150-2722 USA.
E-post: ces-manuals@ldschurch.org
© 2004 Intellectual Reserve, Inc.

Med ensamrätt

Printed in Germany

Engelskt original godkänt: 8/03

Godkänt för översättning: 8/03.

Översättning av *The Gospel and the Productive Life Teacher Manual*

Swedish

36597 180

ISBN 91-86881-52-3

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|----|
| Inledning till Lärarhandledningen | V |
| 1 Frälsningsplanen för vår himmelske Faders barn | 1 |
| 2 Andens vägledning | 7 |
| 3 Sätta mål och ta vara på tiden | 10 |
| 4 Handha ekonomiska resurser på ett vist sätt | 14 |
| 5 Tro på Jesus Kristus ger oss kraft att försörja oss själva och andra | 20 |
| 6 Försörja sig själv, familjen och andra | 24 |
| 7 Inse och utveckla talanger och förmågor | 28 |
| 8 Vi kan alla hjälpa till att bygga upp Guds rike på jorden | 33 |
| 9 Bli oberoende på Herrens sätt | 37 |
| 10 Söka efter kunskap genom att studera och tro | 40 |
| 11 Välja och bli en evig livskamrat | 46 |
| 12 Efterleva lagarna om fysisk hälsa | 52 |
| 13 "Allt detta skall giva dig erfarenhet" | 57 |
| 14 Hedra våra förbund | 62 |
| 15 Tjäna varandra | 66 |

INLEDNING TILL LÄRARHANDLEDNINGEN

Denna kurs är framtagen för att hjälpa eleverna förbättra sitt liv både timligen och andligen genom att följa inspirerade råd. De kommer att lära sig att kunskap om de andliga sanningarna i vår himmelske Faders frälsningsplan kan hjälpa dem i jordiska svårigheter. När de tillämpar evangeliets principer på det timliga, kommer de att inse att de måste utbilda och kvalificera sig för arbete som täcker familjens behov. Förbättring baserad på evangeliets principer hjälper dem att förverkliga syftet med jordelivet och ökar deras förmåga att tjäna Herren och hans barn.

Använd materialet i denna handledning när du förbereder dig för dina lektioner. Varje kapitel innehåller följande avsnitt:

- "Inledning", vilket ger en överblick över syftet med lektionen och dess värde för dina elever.
- "Principer att förstå", som anger grundläggande principer som ska läras ut.
- "Undervisningsförslag", vilket ger undervisningsidéer för varje princip.
- "Föreslagna elevuppgifter", vilket innehåller uppgifter som eleverna kan utföra utanför klassen. De reflekterar vad eleverna förväntas kunna göra efter kursen.

Välj de undervisningsförslag du vill använda under lektionen. Den grafiska symbolen (☞) betecknar ett undervisningsförslag som kan användas separat. En del undervisningsförslag innehåller uttalanden av generalauktoriteter som inte finns i elevens lektionsbok. Dessa uttalanden ger läraren ytterligare material till lektionen och är skuggade så att de är lätta att se. Anpassa undervisningsförslagen efter dina elevers behov och din undervisningsstil. Använd vid behov andra undervisningsidéer för att underbygga temat eller principen. Ge dina elever tillfälle att under klassen urskilja, förklara och vittna om grundsatser och principer.

Till denna lärarhandledning hör en lektionsbok (art nr 36599.180). Varje kapitel i lektionsboken innehåller följande avsnitt:

- "Inledning."
- "Principer att förstå", vilket listar varje princip som kapitlet tar upp.
- "Skriftställen och uttalanden" för varje princip i lektionen, däribland uttalanden av profeter och apostlar i de sista dagarna samt andra ledare i kyrkan.
- "Tillämpning och exempel", vilket innehåller fingerade exempel och medföljande frågor.
- "Frågor att begrunda", vilket innehåller ytterligare frågor som kan hjälpa eleverna förstå och tillämpa principerna.
- "Anteckningar och intryck", vilket ger eleverna plats att skriva ner insikter och svara på frågor.

SLUTFÖRANDE AV KURS

Evangeliet och ett framgångsrikt liv är en enterminskurs. Den består av 15 lektioner à 100 minuter eller 30 lektioner à 50 minuter. Om du väljer att hålla kursen under 30 lektioner, måste du avgöra hur du ska dela upp varje kapitel i två lektioner.

För att få institutpoäng måste elevens närvaro ligga på minst 75 procent.

LEKTIONSFÖRBEREDELSE

Effektiv undervisning kräver att du avgör vad du ska lära ut och hur du ska göra det. (Se *Undervisa om evangeliet: Handbok för KUV:s lärare och ledare* [art nr 34829.180], s 19–23.) När du studerar materialet, urskilj då — genom att vara mottaglig för Andens maningar — de principer och grundsatser i läran som du känner är viktiga för dina elever. (Detta är *vad* du bör undervisa om.) Välj sedan en undervisningsidé eller inlärningsaktivitet för var och en av dessa principer och grundsatser i läran. Använd dig av punkterna i "En aktuell inriktning i undervisningen inom Kyrkans utbildningsverksamhet". (Detta är *hur* du bör undervisa.) När du förbereder och håller en lektion, begrunda då följande frågor och förslag:

- Vad kommer eleverna att göra under lektionen? Använd metoder och aktiviteter som uppmuntrar eleverna att delta.
- Hur kan jag behålla mina elevers uppmärksamhet? Variera undervisningsmetoder tillräckligt ofta så att eleverna förblir uppmärksamma.
- Vilka insikter, lösningar eller vilket beteende kan denna lektion leda till? Hjälpeleverna tillämpa evangeliets lära och principer i sitt liv.
- Följ Andens inspiration i allt du säger och gör. Hjälpeleverna förstå att de måste be om Andens vägledning och leva på ett sådant sätt att de inbjuder Anden att hjälpa dem när de deltar i klassen.
- Ställ frågor och ta upp ämnen som uppmuntrar till klassdiskussion och som bygger upp tron. (Se L&F 38:23; 43:8; 88:77–80, 122; se också *Undervisa om evangeliet: Handbok*, s 37–38.) Undvik att besvara dina egna frågor. Låt eleverna delta. Ge eleverna tid att tänka efter och själva komma till insikt. Lyssna noga på dina elever och reagera på det de säger.
- Bär vittnesbörd och be dina elever att bära vittnesbörd.
- Tro på Gud och på att kraften i hans ord kan intressera dina elever och bli till välsignelse för dem. (Se 2 Ne 32:3; Al 31:5.) Tro på dina elever och på Herrens förmåga att hjälpa dig vara en framgångsrik lärare.

1 FRÄLSNINGSPLANEN FÖR VÅR HIMMELSKE FADERS BARN

INLEDNING



Dina elever utsätts ofta för irrläror om syftet med deras tillvaro. När du undervisar om frälsningsplanen, hjälp då till att klargöra syftet med jordelivet och varför vår himmelske Faders plan ger livet en inriktning och mening. När dina elever förstår frälsningsplanen, förstår de också hur motgång, glädje, arbete, studier och god fysisk kondition spelar en viktig roll i deras dagliga tillvaro.

När vi följer Frälsarens exempel är vi lyckligare och kan bli till större välsignelse för vår familj och dem vi tjänar.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Vår himmelske Fader förberedde en frälsningsplan. Den lär oss varifrån vi kom, varför vi är här och vart vi går efter jordelivet.
- När vi förstår vår plats i frälsningsplanen hjälper det oss att utveckla tro och finna glädje i en värld med många orättvisor.
- Vår kunskap om frälsningsplanen kan hjälpa oss i våra jordiska utmaningar.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Vår himmelske Fader förberedde en frälsningsplan. Den lär oss varifrån vi kom, varför vi är här och vart vi går efter jordelivet.

- 🔍 Fråga om någon av eleverna kan citera Moses 1:39 (Nyckelskriftställe). Om någon kan det, ge då eleven tillfälle att göra det. Be sedan klassen citera det högt tillsammans en eller ett par gånger. Be en elev förklara vad skriftstället innebär för honom eller henne.

Skriv *Planen* på skrivtavlan. Skriv följande skriftställe hänvisningar nedanför, utan orden inom parentes:

- 2 Nephi 9:6 ("den store Skaparens barmhärtiga plan")
- 2 Nephi 9:13 ("vår Guds plan")
- Alma 24:14 ("frälsningsplanen")
- Alma 34:16 ("den stora och eviga återlösningsplanen")
- Alma 42:16 ("lycksalighetsplanen")

Be eleverna läsa dessa verser och hitta och markera några av namnen på vår himmelske Faders plan för sina barn. Hjälp eleverna upptäcka att namnen på planen beskriver vår himmelske Faders avsikt med oss.

- ✎ Skriv följande tre begrepp på skrivtavlan, som beskriver tillvarons tre steg: *det förjordiska livet*, *jordelivet* och *det efterjordiska livet*. Be eleverna berätta vad de vet om varje steg i vår himmelske Faders plan. Hänvisa dem vid behov till skriftstäl- len och uttalanden av profeterna, för att hjälpa dem förstå följande begrepp:

Det förjordiska livet

- Vår himmelske Fader är en celestial varelse med en förhärligad kropp av kött och ben. (Se L&F 130:22 [Nyckelskriftställe, L&F 130:22–23].) Han är våra andars Fader. (Se Rom 8:16–17; Hebr 12:9.) Vi levde med honom som ande- barn. (Se Abr 3:22–23 [Nyckelskriftställe].)

I "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" sade första presidentskapet och de tolv apostlarna:

"Alla människor — män och kvinnor — är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräld- rar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar ...

I föruttillvaron kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkom- lighet och slutligen nå sin gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv." (*Liahona*, okt 2004, s 49)

- Vår himmelske Fader undervisade oss om sin frälsningsplan. (Se L&F 138:56.) Hans plan gjorde det möjligt för oss att komma till jorden för att få en kropp och lära oss lydnad. (Se Abr 3:24–26.)
- Planen krävde en Frälsare och Återlösare. Jesus Kristus förutordinerades som vår Frälsare och Återlösare av vår himmelske Fader. (Se KP Mos 4:2; Abr 3:27.)
- Vi ropade av glädje när vi började förstå vår himmelske Faders plan. (Se Job 38:4–7. Profeter i de sista dagarna har sagt att vers 7 syftar på den glädje vi kände i vår förjordiska tillvaro när vi antog frälsningsplanen. Se till exempel äldste Richard G Scotts uttalande på sidan 1 i lektionsboken.)
- Satan gjorde uppror mot vår himmelske Faders plan och erbjöd en alternativ plan som skulle begränsa vår handlingsfrihet. Han och hans efterföljare blev utkastade. (Se Upp 12:7–11; L&F 29:36; 76:25–27; KP Mos 4:1; 3–4.)

Jordelivet

- Genom att vara trofasta i vårt förjordiska liv bestod vi i vårt "första till- stånd". Vårt "andra tillstånd" började när vi kom till jorden. (Se Abr 3:26.)
- På grund av Adam och Evas fall kom vi till jorden i ett fallet tillstånd. Fallet och vårt jordiska tillstånd är nödvändiga delar av planen. (Se 2 Ne 2:22–25 [Nyckelskriftställe, 2 Ne 2:25]; L&F 29:40; KP Mos 5:10–11.)
- Jesus Kristus återlöste oss från fallet. Utan hans försoning skulle vi inte kunna uppstå och skulle som andar för alltid leva i elände tillsammans med Satan. (Se 2 Nephi 2:26; 9:6–10.)

- Våra erfarenheter under jordelivet ger oss möjlighet att använda vår handlingsfrihet till att fatta beslut och uppleva följderna av dessa beslut. (Se 2 Ne 2:11–13, 27; Al 34:32–34 [Nyckelskriftställe]; L&F 58:27–28 [Nyckelskriftställe, L&F 58:26–27].)
- Bildandet och undervisningen av eviga familjer är centralt i frälsningsplanen. (Se L&F 93:40; 131:1–4 [Nyckelskriftställe]; 138:47–48; KP Mos 2:28.)
- All kunskap och intelligens vi uppnår under jordelivet genom flit och lydnad ska följa med oss i uppståndelsen. (Se L&F 130:18–19 [Nyckelskriftställe].)

Det efterjordiska livet

- När vi dör kommer vår ande till andevärlden i väntan på uppståndelsen. Där fortsätter vi att lära oss. (Se Al 40:11–14; L&F 138:10–22.)
- Herren kommer att döma oss enligt hur vi levde vårt liv och enligt vårt hjärtas begär. (Se Joh 5:22, 30; Al 41:3; L&F 137:9 [Nyckelskriftställe, L&F 137:7–10].)
- De som följer vår himmelske Faders plan kommer att återvända för att leva i hans närhet. (Se L&F 76:92–96; 93:16–20.)

Be eleverna samtala om följande frågor:

- Varför är vart och ett av dessa tillvarons tre steg viktiga för att vi ska bli som vår himmelske Fader är?
- Hur hjälper det dig att förstå din gudomliga potential om du vet att du är Guds son eller dotter?
- Vilka andliga egenskaper hjälper oss bli mer lika vår himmelske Fader? (Tro, lydnad, ödmjukhet och så vidare.)
- Vad kommer att ske om vi följer vår himmelske Faders plan? (Vi blir lika honom, får glädjens fullhet och så vidare.)

När vi förstår vår plats i frälsningsplanen hjälper det oss att utveckla tro och finna glädje i en värld med många orättvisor.

🔗 Be eleverna läsa följande skriftställen och förklara varför glädje kommer av att man lever enligt Guds plan:

- 2 Nephi 2:25 (Nyckelskriftställe)
- Mosiah 2:41
- Alma 19:6

Förklara att även om vi lever enligt den stora frälsningsplanen, kan vissa delar av jordelivet vara ytterst besvärliga och inbegripa svåra prövningar. Men trots detta bör vi komma ihåg att vår himmelske Fader vill att vi ska finna frid och glädje genom att hålla hans bud.

🔗 Be eleverna nämna några teaterstycken som de sett eller läst och som hade mer än en akt. Fråga:

- Varför är det viktigt att veta vad som hände i första akten av en pjäs med tre akter?
- Hur skulle vi kunna missförstå vem vi är och vår eviga potential om vi inte kände till något om vårt förjordiska liv?

Läs eller redogör för följande beskrivning av president Boyd K Packer, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, när han jämför frälsningsplanen med "ett storslaget drama i tre akter":


"Första akten heter 'Det förjordiska livet'. Skrifterna beskriver det som vårt första tillstånd. (Se Jud 1:6; Abr 3:26, 28.) Andra akten, från födelsen till uppståndelsen, är 'Det andra tillståndet'. Och tredje akten kallas för 'Livet efter döden' eller 'Evigt liv'.

Vi påminner här i jordelivet om skådespelare som kommer till teatern just när ridån går upp för andra akten. Vi har missat första akten. Teaterstycket består av många intriger och sidointriger som går in i varandra, vilket gör det svårt att lista ut vem som står i samband med vem och vad som står i samband med vad, vilka som är hjältar och vilka som är bovar. Det hela kompli-ceras ytterligare av att vi inte är åskådare utan spelar med i pjäsen — står på scenen — i händelsernas centrum!

Det ingår i den eviga planen att vi inte ska minnas första akten — vårt förjordiska liv. Eftersom vi kommer in i livet i början av andra akten, utan något minne av första akten, är det inte att undra på att det är svårt att förstå vad som försiggår." (*The Play and the Plan* [tal till unga vuxna, 7 maj 1995], s 2)

Fråga:

- Varför krävs det att vi utövar tro på Herren eftersom vi har glömt "första akten" (vårt förjordiska liv)?
- Hur kan vår kunskap om att det tillhör den eviga planen att vi skulle komma till jorden hjälpa oss när livet är svårt?

 Läs följande av president Packer:

"Vi undrar ibland: Om planen verkligen är den stora lycksalighetsplanen, varför måste vi då kämpa för att till fullo kunna glädja oss åt den i jordelivet?

Om ni förväntar er att allt ska vara frid och fröjd i andra akten, blir ni säkert besvikna. Ni kommer inte att förstå mycket av det som händer och varför saker och ting tillåts vara som de är.

Kom ihåg detta! Repliken 'och de levde lyckliga i alla sina dagar' skrevs aldrig in i andra akten. Den repliken tillhör tredje akten när man har löst mysterierna och allt ställts till rätta ...

Det går inte att begripa livets orättvisor förrän ni har fått ett vidare perspektiv på detta stora dramas eviga natur. Somliga föds med så lite och andra med så mycket. Några föds i fattigdom, med handikapp, med smärta, med lidande. Somliga dör i förtid, oskyldiga barn. Vi har dels de obarmhär-tiga, oförsonliga naturkrafterna, dels människornas obarmhär-tighet mot varandra ...

Tänk inte att Gud avsiktligt orsakar det som han i en vis avsikt tillåter. När ni har kännedom om planen och hela syftet med den, kommer även dessa ting att visa på en kärleksfull Fader i himlen." (*The Play and the Plan*, s 2)

Gå igenom president Packers uttalande: "Det går inte att begripa livets orättvisor förrän ni har fått ett vidare perspektiv på detta stora dramas eviga natur." Fråga eleverna hur de med hjälp av sin kunskap om frälsningsplanen skulle bemöta följande uttalanden och frågor:

- Min pappa dog innan jag var gammal nog att lära känna honom. Kommer jag någonsin att få träffa honom igen?
- Jag har en vän som gör alla möjliga dåliga saker och han verkar lycklig. Varför ska jag då hålla Guds bud?
- Min fästman och jag har kommit överens om att vi inte ska ha några barn — de blir en alltför stor belastning för oss, ekonomiskt och känslomässigt. Vi blir lyckligare utan familj.

Vår kunskap om frälsningsplanen kan hjälpa oss i våra jordiska utmaningar.

Hjälp eleverna förstå att vi utvecklade talanger och förmågor i det förjordiska livet och att kunskapen om vårt förjordiska liv bör uppmuntra oss att fortsätta att vara trofasta och också utveckla våra talanger och förmågor under jordelivet. Läs följande uttalanden av generalauktoriteter och ta upp efterföljande frågor för att hjälpa eleverna förstå dessa principer.

☞ *Vi utvecklade talanger och förmågor i det förjordiska livet.*

Äldste Bruce R McConkie, som var medlem i de tolv apostlarnas kворum, sade:

"I detta tidigare liv, denna förjordiska tillvaro, denna föruttillvaro, utvecklade vi olika förmågor och talanger. En del utvecklade dem inom ett område och andra inom ett annat. Det viktigaste av alla områden var det andliga området — förmågan, talangen, kapaciteten att känna igen sanningen." (*Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University Speeches of the Year [25 mar 1969], s 5–6)

Fråga:

- Varför tror ni att andlighet är "det viktigaste av alla områden"?
- Hur kan vår andlighet påverka vår förmåga att förstå timlig kunskap?

☞ *Kunskapen om vårt förjordiska liv bör uppmuntra oss att fortsätta att vara trofasta och också utveckla våra talanger och förmågor under jordelivet.*

Be eleverna nämna flera vanliga timliga utmaningar. (Till exempel att skaffa ett jobb, ha tillräckligt med pengar för att täcka grundläggande behov, hålla sig frisk och förstå provningar.)

Äldste Neal A Maxwell, medlem i de tolv apostlarnas kворum, sade:

"Att samtycka till att komma in i detta andra tillstånd är därför som att i förväg samtycka till att bli nedsövd — nedsövd i glömska. Läkare väcker inte en patient ur narkosen, som denne redan lämnat sitt godkännande till, för att än en gång fråga honom om den ska fortsättas. Vi samtyckte till att komma hit och genomgå vissa erfarenheter under vissa betingelser." (Se *Nordstjärnan*, nr 2 1986, s 14–15.)

Fråga:

- Att ni i det förjordiska livet var villiga att underkasta er vissa förhållanden på jorden, påverkar den kunskapen *hur* ni finner er i och handskas med svårigheter?
- Hur kan kunskap om att vi utvecklade olika talanger och förmågor i vårt förjordiska liv motivera oss att utveckla dem även här?

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Uppmuntra eleverna att förklara frälsningsplanen för sin familj under en hemaftonslektion.
- Be eleverna skriva ner svaren på följande frågor i lektionsboken:
 - Hur kan vidareutbildning och utveckling av yrkesskicklighet hjälpa oss förverkliga syftet med vårt jordeliv?
 - Hur blir vår praktiska och teoretiska utbildning till välsignelse för vår familj och andra både andligen och timligen?

2 ANDENS VÄGLEDNING

INLEDNING



Eftersom så många bedrägliga röster kräver vår uppmärksamhet är det viktigt att vi känner igen personlig uppenbarelse från Gud. Det är ytterst viktigt att vi förbereder oss på rätt sätt att ta emot Anden för att andlig kommunikation ska kunna äga rum. Den Helige Anden ger oss tröst, frid och vägledning i både timliga och andliga frågor. Hjälpt dina elever förstå den Helige Andens uppgift och hur de kan känna igen Andens maningar. När vi lär oss att känna igen och följa Andens vägledning, kan vi undvika de områden som är slöseri med tid eller oviktiga.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Den Helige Anden kan skänka oss tröst, frid och vägledning.
- Den Helige Andens vägledning är tillgänglig för alla värdiga medlemmar i kyrkan.
- Bön är ett sätt att få Andens vägledning.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Den Helige Anden kan skänka oss tröst, frid och vägledning.

- ☞ Dela ut följande skriftställen till eleverna. Be dem läsa skriftstället och sedan tala om för klassen vad det lär om den Helige Anden. Lista deras svar på tavlan under rubriken *Den Helige Andens uppgifter*.
 - Johannesevangeliet 14:26
 - Johannesevangeliet 16:13
 - Romarbrevet 5:5
 - 2 Nephi 31:17
 - 2 Nephi 31:18
 - Läran och förbunden 6:15
- ☞ Be eleverna dela med sig av sina personliga erfarenheter som belyser en av den Helige Andens uppgifter.

Läs 2 Nephi 32:5 tillsammans med eleverna. Skriv på tavlan: *"Den Helige Anden ... skall ... visa eder allt vad I skolen göra."* (2 Ne 32:5) Ge eleverna någon minut att lära sig skriftstället och hänvisningen utantill. Sudda sedan ut texten och låt två eller tre frivilliga citera skriftstället och hänvisningen.
- ☞ Be eleverna att i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken lista tre eller fyra av de viktigaste besluten de kommer att behöva fatta i sitt liv. Läs Läran

och förbunden 90:24 och be dem att under vart och ett av de beslut de listade sammanfatta vad de bör göra för att få hjälp av Herrens Ande.

- ☞ Läs följande uttalande av äldste Joseph B Wirthlin, medlem i de tolv apostlarnas kvorum:

"[Den Helige Anden] är en uppenbarare och lärare som överbringar upplysningar till vår ande med långt större säkerhet än vad som är möjligt med våra naturliga sinnen. Han kan vägleda oss i vartenda val och beslut och kommer aldrig att bedra eller vilseleda oss. Han är en hjälpare som bär frid till vår själ i nödens stund." (Se *Nordstjärnan*, jan 1995, s 74.)

Fråga: Vad sade äldste Wirthlin om hur säkra de upplysningar är som vi kan få av den Helige Anden?

Den Helige Andens vägledning är tillgänglig för alla värdiga medlemmar i kyrkan.

- ☞ Läs följande:

"Den Helige Andens kraft kan komma över en person före dopet och vittna om att evangeliet är sant. Men rätten att om man är värdig ständigt ledsagas av den Helige Anden, är en gåva som man endast kan få genom händer påläggning av en bärare av melkisedekska prästadömet, efter bemyndigat dop i Jesu Kristi sanna kyrka." (Guide to the Scriptures, "Holy Ghost", s 113)

Fråga: Vilken är nyckeln till att ständigt ledsagas av den Helige Anden? (Värdighet.)

- ☞ Be eleverna läsa äldste Henry B Eyrings uttalande på sidan 8 i lektionsboken.

Fråga: Vad kan vi göra för att vara värdiga den Helige Andens inflytande?

- ☞ Be eleverna läsa de två sista styckena i äldste Joseph B Wirthlins uttalande på sidan 8 i lektionsboken. Fråga sedan:

- Vad hindrar den Helige Andens inflytande i vårt liv enligt äldste Wirthlin?
- Vad har ni märkt att ni måste göra regelbundet för att inbjuda Anden? (Till exempel leva rättfärdigt, studera skrifterna, be, följa levande profeter, hålla dopförbunden, visa kristlig kärlek och hålla sina tankar i styr. Be eleverna lista svaren på tavlan. Uppmuntra dem att samtidigt förklara vikten av varje förslag som ges. Uppmuntra dem att anteckna det de kommer fram till under diskussionen i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken.)

Bön är ett sätt att få Andens vägledning.

- ☞ Om du använde dig av den sista frågan i föregående undervisningsförslag, kan du hänvisa eleverna till listan av saker de kan göra för att bjuda in Anden i sitt liv. Läs tillsammans med eleverna uttalandet av president James E Faust på sidan 9 i lektionsboken. Fråga:

- Vilken handling betonade president Faust under både den tredje och fjärde punkten?
- Fanns bön på er lista över handlingar som inbjuder Anden? Varför eller varför inte?


Be en elev läsa följande uttalande av president Heber J Grant:

”I samma stund som en människa slutar att be till Gud om hans Ande och vägledning, i samma stund börjar hon bli främling för honom och för hans verk. När människor slutar att be om att få Guds Ande, sätter de sin lit till sitt eget förstånd och de börjar gradvis förlora Guds Ande, på samma sätt som nära och kära vänner blir främlingar genom att aldrig skriva till varandra eller besöka varandra. Vi bör alla be om att Gud aldrig ett ögonblick ska lämna oss ensamma utan hans Andes hjälp att motstå synd och frestelser.”
(Conference Report, okt 1944, s 9; se också *Kyrkans presidenters lärdomar: Heber J Grant*, s 171.)

Fråga: Varför är bön viktigt för den som vill ha Andens vägledning?

Läs eller redogör för följande uttalande av president Ezra Taft Benson om sambandet mellan bön och Anden. När du läser profetens råd, be då eleverna lyssna efter de frågor han ställer och tänka på hur de skulle svara på dem.

”När ni ber — när ni talar med er himmelske Fader — talar ni då verkligen ut med honom om era problem? Låter ni honom få veta era känslor, era tvivel, er osäkerhet, era glädjeämnen, era djupaste önskningar — eller är bönen enbart ett vanemässigt yttrande med samma ord och fraser? Funderar ni på vad ni egentligen vill säga? Tar ni er tid att lyssna till Andens meningar? Bönesvar kommer oftast med en stilla röst och urskiljs av våra djupaste, innerligaste känslor. Jag säger er att ni kan lära känna Guds vilja angående er, om ni tar er tid att be och att lyssna.” (Se *Nordstjärnan*, apr 1978, s 47.)

 (Observera: Följande undervisningsförslag betonar hur viktigt det är att lära oss att lyssna till Anden så att vi kan känna igen Herrens svar på våra böner. Det är ganska långt och kan ta större delen av lektionstiden. Det råd som äldste Richard G Scott ger är särskilt tillämpligt på unga vuxna eftersom de står vid många skiljevägar där de måste fatta beslut som kommer att påverka både dem och deras framtida familj på ett varaktigt sätt. Hjälpt dina elever att lära sig att tro på sin förmåga att kunna känna igen Herrens svar på deras böner, så att de dagligen kommer att vända sig i ödmjukhet till honom.)

Skriv gärna på tavlan de två, tre första frågorna som används som underrubriker i äldste Richard G Scotts tal vid generalkonferensen. (Se lektionsboken, sidorna 10–12.) Fråga eleverna om de någonsin har funderat på dessa frågor.

Använd äldste Scotts konferenstal som underlag till att besvara de tio frågor som i lektionsboken använts som underrubriker. Dela gärna upp klassen i grupper och be varje grupp finna svaret på en eller flera frågor. Be grupperna berätta vad de kommit fram till för resten av klassen. När ni går igenom frågorna, skriv då också upp dem på tavlan.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna gå igenom avsnittet ”Tillämpning och exempel” i lektionsboken och svara på frågorna som listas där.
- Be eleverna begrunda hur de kan inbjuda Anden i sitt liv. Be dem skriva ner sina tankar i avsnittet ”Anteckningar och intryck” i lektionsboken.

3 SÄTTA MÅL OCH TA VARA PÅ TIDEN

INLEDNING

Många har svårt att sätta mål och ta vara på tiden på ett effektivt sätt. Hjälp dina elever förstå hur målsättningar och att ta vara på tiden på ett vist sätt kan förbättra deras liv och också hjälpa dem att bättre tjäna andra.



PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- När vi sätter givande mål ger det oss ledning i livet.
- Vi bör sätta mål i flera olika aspekter av vårt liv.
- När vi hanterar vår tid vist ger det oss kontroll över vårt liv så att vi kan verka på ett effektivare sätt.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

När vi sätter givande mål ger det oss ledning i livet.

☞ Läs följande fiktiva dagboksanteckning av en bonde:

”Beslutade mig för att slå hö. Jag började sela hästarna och märkte att selen var sönder. Jag tog den till spannmålmagasinet för att laga den och såg några tomma säckar som låg och skräpade. Säckarna påminde mig om att jag måste ta bort groddar från potatisen i källaren. Jag gick ner i källaren för att göra det och såg att rummet behövde sopas. Jag gick till huset för att hämta en sopkvast och såg att vedlåren var tom. Jag gick till vedhögen och såg några sjuka hönor. De såg så ömkliga ut att jag beslöt mig för att hämta medicin åt dem. Eftersom jag hade slut på medicin hoppade jag in i bilen och körde till apoteket. På vägen dit tog bensinen slut.”

Fråga:

- Vad hindrade bonden från att slå höet som han hade tänkt?
- Varför handlar vi ibland som bonden?
- Vad är ett mål?
- Varför är det viktigt att inte släppa ett mål ur sikte?
- Varför är det viktigt att sätta mål?
- Hur når vi våra mål?

Redogör för följande begrepp som kan hjälpa oss sätta givande mål:

- Ett mål är något vi tror vi kan prestera.
- Det värde ett mål har avgör dess prioritet.

- Att prioritera mål innebär att lista dem i viktighetsföljd.
- En kalender kan hjälpa oss planera in allt vi behöver göra.

De flesta framgångsrika människorna sätter mål. Målsättningar hjälper oss planera och ger vårt liv en inriktning.

✎ Skriv på tavlan *Långsiktiga mål, Mellansiktiga mål, Kortsiktiga mål* och *Dagliga uppgifter*. Fråga:

- Vad anser ni vara långsiktiga mål?
- Vad anser ni vara mellansiktiga mål?
- Vad anser ni vara kortsiktiga mål?
- Nämn några exempel på dagliga uppgifter.

Skriv deras svar på tavlan under de rätta rubrikerna. (Se exempel i följande uppställning.)

| | |
|-------------------|---|
| Långsiktiga mål | Öka min yrkesskicklighet så jag kan befordras. Vara värdig upphöjelse och bli lik min himmelske Fader. |
| Mellansiktiga mål | Studera i ett år med en framtida examen eller ett diplom som mål. Ta emot förrättningarna i templet. Tjäna i riket. |
| Kortsiktiga mål | Skriva in mig vid en skola och studera i en termin med en framtida examen eller ett diplom som mål. Regelbundet betala tionde och offergåvor. Trofast göra mina hemlärarbesök eller besökslärarbesök varje månad. |
| Dagliga uppgifter | Utföra uppgifterna till nästa lektion. Läsa skrifterna en halvtimme varje morgon. Be morgon och kväll. |

Fråga:

- Varför är listan "Dagliga uppgifter" en hjälp att nå mål?
- Varför är det viktigt att gå igenom våra dagliga uppgifter i förhållande till våra långsiktiga mål?
- Hur kan kortsiktiga mål hjälpa oss uppnå långsiktiga akademiska och andliga mål?

- Vilket samband har långsiktiga, mellansiktiga och kortsiktiga mål och dagliga uppgifter med varandra?

Det sägs att ett mål som man inte skriver ner endast är en önskan. Hjälpt eleverna förstå att det är lättare för dem att komma ihåg och nå sina mål om de skriver ner dem.

- 👁️ Läs följande råd från äldste Franklin D Richards, dåvarande assistent till de tolv apostlarnas kворum:

”Mål bör inte endast vara givande utan också realistiska. De bör uppmuntra till att arbeta effektivt. Därför är sättandet av realistiska mål och att uppnå dessa mål en viktig del av vår eviga utveckling.” (Conference Report, okt 1969, s 123)

Fråga: Hur kan ni avgöra om ett mål är realistiskt?

Vi bör sätta mål i flera olika aspekter av vårt liv.

- 👁️ Be två elever komma fram till tavlan. Be en av dem skriva ordet *timliga* och den andra *andliga*. Be en tredje elev för klassen läsa berättelsen i lektionsboken (s 19) om den unge John Widtsoe som den återgavs av äldste G Homer Durham. Be eleverna vid tavlan lista John Widtsoes mål under rubrikerna *timliga* eller *andliga*.

Fråga eleverna vilken kategori (timliga eller andliga) följande tillhör: tjänande i kyrkan, tjänande i samhället, familj, utbildning, karriär, missionsarbete, ekonomi, släktforskning, fysisk träning, fritid.

Be eleverna föreslå specifika mål för varje punkt i föregående lista. (Till exempel, för släktforskning: skicka in ett namn till templet, för ekonomi: göra upp en budget.)

När vi hanterar vår tid vist ger det oss kontroll över vårt liv så att vi kan verka på ett effektivare sätt.

- 👁️ Diskutera följande frågor:

- Hur många av er önskar att dagen hade fler timmar? Varför?
- Varför tappar vi kontrollen över vår tid?

Skriv på tavlan: *Vi får kontroll över vårt liv när vi får kontroll över vår tid.*

Fråga: Varför är det viktigt att vi aktivt styr vårt liv i stället för att bara låta saker och ting hända?

Läs Läran och förbunden 60:13 tillsammans.

Fråga: Varför är det viktigt att vi inte slösar bort vår tid?

- 👁️ Läs följande uttalande av äldste M Russell Ballard, medlem i de tolv apostlarnas kворum: En av de enkla saker han listade som unga människor kan göra för att hålla sig ”rena och kyska och tappra” så att de kan få tjäna som missionärer var:

”Begränsa den tid ni använder till dataspel. Hur många ni kan döda på en minut när ni spelar ett visst spel är av noll och intet värde när det gäller er förmåga att bli en bra missionär.” (*Liahona*, nov 2002, s 48)

Fråga:

- Vilken princip undervisar äldste Ballard om?
- Vad slösar vi ofta bort vår tid på?
- Vilken inställning leder till att vi slösar bort vår tid?
- Hur kan vi både slösa bort och spara tid med moderna uppfinningar?

☞ Ett av de bästa verktygen vi har för att ta vara på vår tid är *planering*. Som någon sade: Planera ditt arbete och arbeta sedan efter din plan. Planering hjälper oss hämta händelser från framtiden till nutiden så att vi kan arbeta på dem i dag.

Skriv följande enkla regler för effektiv planering på tavlan: (Reglerna kan anpassas så att de tillgodoser både mellansiktiga och långsiktiga mål — mål för veckan, månaden eller året.)

1. Lista allt du behöver göra i dag.
2. Ge varje uppgift ett värde (till exempel A = mycket viktigt, B = viktigt, C = mindre viktigt, D = slöseri med tiden).
3. Gör alla A-uppgifter först, sedan B-uppgifterna och så vidare.

Be eleverna läsa avsnittet "Tillämpning och exempel" i lektionsboken (s 21).

Läs uttalandena av president Thomas S Monson och president Gordon B Hinckley i lektionsboken (s 20). Be eleverna finna och sammanfatta deras råd angående prioriteringar. Lista dem på tavlan.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Ge dina elever i uppgift att ta sig tid nästa vecka att på en avskild plats skriva ner mål för sitt liv och vad de måste göra under de närmaste fem åren, det närmaste året, halvåret och nästa vecka för att uppnå vart och ett av dessa livsmål. Be dem skriva några rader om varje livsmål, varför det är viktigt för dem. De kan skriva detta i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken.

4 HANDHA EKONOMISKA RESURSER PÅ ETT VIST SÄTT

INLEDNING



Många är bekymrade över sin ekonomi. Många oroar sig över om de har tillräckligt med pengar för att försörja sig själv eller sin familj. Andra kanske inte inser vikten av att vara ärlig i ekonomiska angelägenheter eftersom de ser hur andra uppenbarligen är framgångsrika genom att vara oärliga. Hjälp dina elever förstå vikten av att betala tionde och offergåvor, hur de kan undvika skulder och spara inför framtiden, behovet av att vara ärlig i ekonomiska angelägenheter och hur de tillsammans som familj kan budgetera sina tillgångar. När vi trofast håller Herrens bud kommer vi att ha framgång i landet. (Se 1 Ne 2:20.) Löftet syftar inte endast på materiella ting utan också på välsignelser för oss personligen och som familj.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Vi får välsignelser av att betala tionde och offergåvor.
- Vi bevaras från ekonomiskt slaveri om vi undviker onödiga skulder och sparar inför framtiden.
- Vi visar att vi är redbara genom att vara ärliga i ekonomiskt avseende.
- Det är enklare att fatta beslut om hur våra resurser ska fördelas om vi rådgör tillsammans som familj.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Vi får välsignelser av att betala tionde och offergåvor.

- ☞ När det gäller att handha vår ekonomi bör vår första prioritet vara att betala vårt tionde. Läs eller redogör för följande berättelse av president Joseph F Smith:

”Min mor var änka, med en stor familj att ta hand om. En vår då vi öppnade jordkällaren ... lät hon sina söner lasta de bästa potatisarna på kärran och hon tog dem till tiondekontoret. Det var ont om potatis det året. Jag var en liten pojke vid tillfället i fråga, och körde vagnen. När vi körde upp framför trappan till tiondekontoret, redo att lasta av potatisen, kom ett av biträdena ut och sade till min mor: ’Änkefru Smith, det är skamligt att ni ska behöva betala tionde.’ ... Han ... tillrättavisade min mor för att hon betalade sitt tionde och kallade henne allt annat än vis och förståndig. Han sade att det fanns andra som var starka och arbetsföra som fick hjälp

från tiondekontoret. Min mor vände sig till honom och sade: 'William, du borde skämmas. Vill du förmena mig välsignelser? Om jag inte betalade mitt tionde, är jag säker på att Herren skulle dra tillbaka välsignelser från mig. Jag betalar mitt tionde, inte endast därför att det är en Guds lag, utan också därför att jag väntar mig välsignelser därigenom. Genom att hålla denna och andra lagar, väntar jag mig att ha framgång och kunna ta hand om min familj.' (Conference Report, apr 1900, s 48; se också *Kyrkans profeters lärdomar: Joseph F Smith*, s 49.)

Fråga: Vad kan vi lära oss av president Smiths mor om vikten av att betala tionde?

Be eleverna läsa uttalandet av president Gordon B Hinckley på sidan 25 i lektionsboken som börjar med "Jag säger inte ...".

Fråga: Hur kan Herren välsigna oss också på andra sätt än genom ökat välstånd när vi trofast betalar vårt tionde och offergåvor?

Förklara att när vi betalar tionde visar vi vår tro på Herren, vår kärlek till och hängivenhet för honom. Tiondemedlen förvaltas noga av första presidentskapet och används till att bygga upp Herrens rike här på jorden. (Se L&F 120.)

👁️ Visa eleverna det mynt som är av minst värde i er valuta.

Fråga: Hur kan ett mynt av ett sådant litet värde vara värdefullt för Herren?

Under sin jordiska verksamhet såg Herren hur en änka gav en offergåva. Be en elev läsa Lukasevangeliet 21:1–4. Förklara att ett kopparmynt var det minst värda myntet på Jesu tid.

Fråga:

- Vad betyder det att de rika gav "av sitt överflöd" men att änkan gav "allt vad hon hade att leva på"?
- Varför anser Gud att vår inställning är viktigare när vi skänker något än värdet av vår gåva?

👁️ Berätta följande typexempel:

Steve gick i skolan. Han hade ett deltidsjobb och inga skulder. Men när han fick sin lön insåg han att han inte hade tillräckligt med pengar till att både betala hyran och tionde.

Fråga: Vilket råd skulle du ge Steve?

Hjälp eleverna förstå att vi betalar tionde därför att vi har tro, inte för att vi har pengar. (Se uttalandet av äldste Joseph B Wirthlin i lektionsboken på sidan 25.)

👁️ Be en elev läsa uttalandet av president James E Faust på sidan 25 i lektionsboken.

Läs Malaki 3:8–12 (Nyckelskriftställe, Mal 3:8–10) tillsammans med eleverna.

Fråga:

- Vad tror ni det innebär att "öppna ... himlens fönster"? (Svaret kan vara både andliga och timliga välsignelser.)
- Anser ni att tiondet är en gåva till Gud eller återbetalningen av en skuld? Varför?

- ☞ Läs följande råd från äldste Jeffrey R Holland, medlem i de tolv apostlarnas kvorum:

”Betala ert tionde och era offergåvor ärligt och hederligt för de tillhör rätteligen Gud ...

Att betala tionde är *inte* en symbolisk gåva som vi i välgörenhet ger till Gud. Att betala tionde är att betala en skuld.” (*Liahona*, jan 2002, s 39)

Fråga:

- Hur välsignas vi andligen när vi betalar tionde?
- Vad tror ni att ”gräshopporna” är som omtalas i Malaki 3:11?

Förklara att gräshopporna kan vara ett hinder i vårt liv som äter upp våra resurser, som dyra olyckor, hälsoproblem och vår inställning till utgifter. Ibland är det följden av våra handlingar som näpser gräshopporna. Herren kan lära oss hur vi kan undvika eller övervinna dessa svårigheter.

- ☞ Fråga: Hur förbereder vi oss för Jesu Kristi andra ankomst genom att betala tionde? (Be eleverna läsa L&F 64:23 [Nyckelskriftställe] för att finna svaret.)
- ☞ Läs följande två uttalanden och be eleverna urskilja de välsignelser som de som betalar tionde får och varför många av dessa välsignelser är av större värde än pengar.

Äldste Heber J Grant, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kvorum, sade:

”Jag bär vittnesbörd om — och jag vet att det vittnesbörd jag bär är sant — att de män och de kvinnor som varit absolut ärliga mot Gud, som betalat sitt tionde ... vittnar för hela världen om de välsignelser de fått av Gud därför att de underkastat sig denna lag och att Gud gett dem visdom varigenom de har kunnat använda de återstående nio tiondelarna, och de har varit till större värde för dem och de har utträttat mer med dem än de hade kunnat om de inte varit ärliga mot Gud.” (Conference Report, apr 1912, s 30)

President N Eldon Tanner, som var förste rådgivare i första presidentskapet, sade:

”Att betala tionde är ett bud, ett bud med åtföljande löften. När vi håller detta bud har vi löfte om att ’ha framgång i landet’. Denna framgång består inte endast i materiella ägodelar utan kan också inbegripa god hälsa och andlig vitalitet. Den kan innebära familjegemenskap och andlig utveckling.” (Se *Nordstjärnan*, maj 1982, s 14.)

Låt en eller två elever dela med sig av sina erfarenheter av att betala tionde och hur detta bud har stärkt deras tro på Frälsaren.

Vi bevaras från ekonomiskt slaveri om vi undviker onödiga skulder och sparar inför framtiden.

- ☞ Skriv på tavlan: *Hur kan skulder begränsa vår frihet?*

Dela upp klassen i fyra grupper och ge varje grupp ett av de fyra första uttalandena av generalauktoriteterna i avsnittet "Vi bevaras från ekonomiskt slaveri ..." på sidorna 25–26 i lektionsboken. Be varje grupp hitta kärnpunkten i det uttalande de fått.

När grupperna har haft tillfälle att samtala om uttalandet, be en från varje grupp att komma fram för att delta i en paneldiskussion. Ställ följande frågor till elevpanelen och be dem att om möjligt hänvisa till uttalandena i lektionsboken.

- Nämn några goda ekonomiska vanor vi bör skaffa oss?
- Vad innebär det att "vara försiktiga med utgifter"?
- Varför är det lätt att skaffa skulder och svårt att bli skuldfri?
- Kan ni nämna några acceptabla skulder?
- Hur kan skulder begränsa vår frihet?

Be eleverna läsa Läran och förbunden 104:78–80. Lista sedan på tavlan principerna och råden som Herren har gett beträffande skulder. Fråga:

- Varför tror ni att de här är viktiga råd när det gäller att bli skuldfri?
- Hur kan dessa verser hjälpa er att undvika att skaffa skulder?

Läs följande uttalande av president Heber J Grant:

"Om det finns något som skänker människohjärtat och familjen frid och förnöjsamhet, så är det att leva inom ramen för våra tillgångar. Om det finns något som trycker ned oss och gör oss modfällna, så är det att ha skulder och förpliktelser som vi inte kan betala eller uppfylla." (*Gospel Standards*, sammanst av G Homer Durham [1969], s 111; se också *Kyrkans presidenters lärdomar*, s 118.)

- ☞ Be eleverna slå upp skuldregleringskalendern i lektionsboken (s 26) och läsa äldste Marvin J Ashtons förklaring (står före själva kalendern). Påpeka att kalendern visar att när skuld 1 hade betalats i juli lades den månatliga avbetalningen av den betalda skulden till betalningen av skuld 2, för att betala av skuld 2 snabbare. Be eleverna förklara hur mönstret fortsätter i resten av kalendern.

Vi visar att vi är redbara genom att vara ärliga i ekonomiskt avseende.

- ☞ Skriv ordet *ärlighet* på tavlan. Be eleverna förklara vad det ordet betyder för dem.

Fråga: Hur påverkar ärlighet vår relation till andra, till exempel våra föräldrar, vår make eller maka, arbetskamrater och vänner?

Förklara att vår ärlighet gentemot andra visar hur väl vi följer Herren. Herren kallar oss sitt förbundsfolk. Det gör han därför att vi är villiga att ingå förbund med honom och hålla dem. Han har befallt oss att vara ärliga mot honom och mot vår nästa. Läs eller redogör för följande erfarenhet som äldste James E Faust gjorde, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Medan jag verkade som områdesledare i Sydamerika inträffade en oför- glömlig händelse i Montevideo i Uruguay. Jag behövde växla pengar eftersom jag vid tillfället i fråga bodde i Brasilien, så broder Carlos Pratt tog med

mig till ett växelkontor i Montevideos centrum. Han presenterade mig för en av tjänstemännen, som sade att de kunde växla 1 000 dollar. Jag hade inte 1 000 dollar i kontanter, bara en check från en bank i Salt Lake City. Växelkontoret hade aldrig tidigare gjort affärer med mig. De hade aldrig sett mig tidigare och kunde inte förvänta sig att få träffa mig igen. Det var omöjligt för dem att bekräfta att jag hade 1 000 dollar på den bank som hade utställt checken. Men de godtog den utan att tveka — jag var mormon och de hade tidigare gjort affärer med andra mormoner. Årligt talat var jag både tacksam och glad att de hade ett sådant förtroende.” (Se *Nordstjärnan*, apr 1981, s 66–67.)

Fråga:

- Som medlemmar i kyrkan, hur påverkar vår ärlighet inte bara oss själva utan också andra?
- Hur är örlighet en sorts själviskhet?

Be eleverna dela med sig av erfarenheter som utgör exempel på ärlighet i ekonomiskt avseende.

Läs följande uttalande av president N Eldon Tanner:

”Redbarhet blir aldrig omodernt. Den gäller för allt vi gör. Som ledare och som medlemmar i kyrkan bör vi vara den personifierade redbarheten.” (Se *Nordstjärnan*, maj 1982, s 18.)

Fråga: Varför tror ni att personlig ärlighet är ett av kraven för att få en tempelrekommendation?

Det är enklare att fatta beslut om hur våra resurser ska fördelas om vi rådgör tillsammans som familj.

- 👁 Rita tre spalter på tavlan och skriv rubrikerna *Fadern*, *Modern* och *Släktingar*. När ni studerar följande uttalande av första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum, be då eleverna urskilja förväntningarna och lista dem under rätt kategori:

”Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I detta heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.” (”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49)

Förklara att en plan som visar hur mycket pengar som kommer in och vad dessa pengar kommer att användas till kan vara till hjälp i att sörja för familjen. En sådan plan kallas för budget.

Fråga: Varför är det viktigt att båda parterna i äktenskapet är delaktiga i familjens budget?

Läs följande råd av äldste Marvin J Ashton, som var medlem i de tolv apostlarnas kворum. Be eleverna lyssna efter ytterligare insikter i hans uttalande som de kan lägga till listan på tavlan.

”Att ta hand om familjens ekonomi är en gemensam angelägenhet, där båda parterna är med och beslutar om riktlinjer och åtgärder ...

Handhavandet av familjens ekonomi bör vara en ömsesidig angelägenhet mellan man och hustru i en anda av öppenhet och tillit. Att den ena parten som maktmedel helt bestämmer över pengarna tar bort jämlikheten i äktenskapet och är orätt. Om en äktenskapspartner å andra sidan frivilligt och fullständigt undandrar sig skötseln av familjens ekonomi, avsäger han eller hon sig ett nödvändigt ansvar.” (*Håll i pengarna: Råd till familjen* [broschyr], s 2–3)

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna slå upp budgetbladet på sidan 32 i lektionsboken. Förklara att oavsett om de har en hög eller låg inkomst kan de dra nytta av att lära sig att budgetera sina resurser. En budget hjälper oss planera och ha kontroll över pengar vi tjänar och ger ut. Be eleverna börja göra upp en budget med hjälp av budgetbladet i lektionsboken. Visa hur detta går till genom att göra en budget på tavlan med exempel på poster i varje spalt. Uppmana eleverna att inte visa sin budget för andra.

Under ”Inkomster”, be eleverna lista sina förväntade månatliga inkomster i spalten ”Beräknade”. Det kan vara pengar från olika källor — jobb, sparkonton och stipendier.

Under ”Utgifter”, be dem lista sina förutsedda utgifter i spalten ”Beräknade”. Uppmana dem att ta med bidrag till kyrkan och sparmedel för framtida behov och nödfall.

Uppmuntra eleverna att anteckna sina faktiska månatliga inkomster och skriva in dem i spalten ”Faktiska”. Be dem också anteckna sina faktiska utgifter under en månad för att se vad de gav ut. Detta är en krävande elevuppgift, eftersom det krävs att de för daglig kassabok. Den kommer förmodligen att ta upp mer plats än de har på budgetbladet i lektionsboken. De kan gärna föra dessa detaljerade uppgifter på ett annat blad och sedan använda budgetbladet i lektionsboken för att i slutet av månaden sammanfatta sina inkomster och utgifter.

I slutet av månaden bör eleverna jämföra sina utgifter med sina inkomster. När de lägger ihop både sina inkomster och sina utgifter kan de se vad de verkligen behöver varje månad och vilka utgifter de behöver minska. Bra budgetering innebär att väga inkomster mot utgifter och ge ut mindre än man tjänar. (Lista gärna en budget på tavlan med exempel på inkomster och utgifter som är typiska för området där ni bor.)

5 TRO PÅ JESUS KRISTUS GER OSS KRAFT ATT FÖRSÖRJA OSS SJÄLVA OCH ANDRA

INLEDNING

Tro på Jesus Kristus är en kraft- och handlingsprincip som kan få oss att förbättra vårt liv och hjälpa andra. Hjälp dina elever förstå att när de utövar tro på Kristus och aktivt försöker förbättra sin ställning i livet, kommer Herren att hjälpa dem sörja för sina fysiska och andliga behov.



PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Tro på Herren Jesus Kristus ger oss kraft att växa andligen och hantera timliga frågor.
- Herren lovade att han ska bistå oss med vår försörjning.
- Herren befäller oss inte i allt. Vi måste verka med iver för att göra gott.
- När vi trofast vänder oss till Herren hjälper han oss förstå hur vi kan förbättra vårt liv och hjälpa andra.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Tro på Herren Jesus Kristus ger oss kraft att växa andligen och hantera timliga frågor.

- 🔗 Fråga om någon av eleverna kan citera Ordspråksboken 3:5–6 (Nyckelskriftställe). Om någon kan det, ge då eleven tillfälle att göra det. Be sedan klassen citera det högt tillsammans en eller ett par gånger.

Fråga:

- Vad tror ni det innebär att "förtrösta på HERREN av hela [ert] hjärta"?
- När vi förtröstar på Herren, minskar det vårt behov av att själva komma till insikt? Varför? Varför inte?

Skriv *Tro är en kraftprincip* på tavlan. Fråga eleverna vad de tror att det betyder.

Läs följande uttalande av äldste Bruce R McConkie, som var medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Tro i dess sanna betydelse är mer än den ledande princip enligt vilken människor och änglar handlar. Den är också en kraftprincip. Tro är kraft. Där det

finns kraft finns det tro, där det inte finns kraft finns det ingen tro. Därför säger Joseph Smith: 'Tro är inte bara en handlingsprincip utan också en kraftprincip hos alla intelligenta varelser, vare sig i himlen eller på jorden.' Trons princip gäller i varje sfär. Alla intelligenta varelser — vare sig de är gudar, änglar, andar eller människor — drivs av dess kraft." (*A New Witness for the Articles of Faith* [1985], s 164)

Fråga:

- Kan ni nämna några exempel i skrifterna som visar att tro är kraft? (Se till exempel Ether 12:7–22.)
- Hur ökar dessa exempel din insikt om vad tro innebär?

Be eleverna dela med sig av erfarenheter de gjort när tro blev till välsignelse för dem.

Läs följande beskrivning av tro:

"Att tro på Jesus Kristus innebär att vi har så stor tillit till honom att vi lyder allt han befäller. Där det inte finns någon tro finns det inte heller någon lydnad. Och det finns endast sann lydnad där det finns tro. När vi skänker vår tro åt Jesus Kristus och blir hans lydiga lärjungar, förlåter vår himmelske Fader våra synder och förbereder oss för att återvända till honom" (*Gospel Principles* [1997], s 118).

Fråga sedan:

- Vad lär detta er om hur ni kan öka er tro?
- Hur ger större tro er kraft att förbättra era timliga omständigheter?

✎ Skriv följande ord efter varandra högst upp på tavlan: *Utbildning, Arbete och Familj*.

Fråga: Om vi ökar vår tro på Jesus Kristus, hur kan det hjälpa oss att förbättra oss inom vart och ett av dessa områden?

Lista elevernas svar på tavlan. (Hjälp dina elever förstå att när vi lyder Guds bud kan vi få Andens vägledning i större mått i våra timliga angelägenheter. Herren kan ge oss tillfällen att lära oss mer och öka vår skicklighet, våra talanger och förmågor.)

Be dina elever skriva några rader i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken om hur de anser att tro och lydnad kan hjälpa dem utvecklas både andligen och timligen. Be några elever berätta vad de skrev.

Bär vittnesbörd om att när de gör sitt bästa att leva efter evangeliet kommer Herren att välsigna dem i deras andliga och timliga angelägenheter.

Herren lovade att han ska bistå oss med vår försörjning.

✎ Skriv på tavlan: *Be om hjälp i andliga och timliga angelägenheter*. Lista under den rubriken följande skriftställe hänvisningar i en spalt:

- Alma 34:20
- Alma 34:21

- Alma 34:22
- Alma 34:23
- Alma 34:24
- Alma 34:25
- Alma 34:26

Be eleverna läsa dessa skriftställen och ge en nutida tillämpning av varje vers. Be dem skriva ner i lektionsboken vad de vill be om under de närmaste veckorna.

👁️ Visa bilder av jorden och några av dess djur. (Om du har tillgång till dem, använd då bilderna 100, "Skapelsen — Levande varelser" och 600, "Världen", i *Evangeliet i bild* (art nr 34735.180.) Läs Läran och förbunden 104:14–18 tillsammans med eleverna och fråga:

- Vad lär dessa verser oss om förhållandet mellan Herren och jorden?
- Vad lär de om Herrens förmåga att sörja för sina barn?
- Vad måste vi göra för att bli berättigade till Herrens hjälp?

Be två eller tre elever dela med sig av sina erfarenheter av hur tro i förening med arbete har lett till välsignelser, till exempel ett jobb eller möjlighet att studera.

Herren befaller oss inte i allt. Vi måste verka med iver för att göra gott.

👁️ Be eleverna tänka på när de senast självmant gjorde någon en tjänst. Fråga sedan:

- Varför gjorde ni det?
- Hur kändes det efteråt?

Be eleverna skriva undervisningen i Läran och förbunden 58:26–27 (Nyckelskriftställe) med egna ord. Be två eller tre av dem att läsa upp vad de skrev.

Fråga:

- Vad innebär det att "verka med iver"?
- Kan ni nämna någon "god sak" i ert liv som kommer att bli till välsignelse för er, er familj och andra?
- Vilken god timlig sak kämpar ni för?

Hänvisa till äldste Bruce R McConkies uttalande på sidan 35 i lektionsboken.

Fråga: Vilket råd skulle ni ge när det gäller att avgöra om det råder jämvikt mellan ens tro och ens gärningar?

Påminn eleverna om att Herren innan kyrkan grundades gav Oliver Cowdery tillåtelse att översätta från guldplåtarna. Läs Läran och förbunden 9:7–8 tillsammans med eleverna.

Fråga:

- Vad skulle Oliver Cowdery enligt första hälften av vers 8 ha gjort i stället för att endast be Herren om hjälp?
- Vad kan vi lära oss av Oliver Cowderys upplevelse då vi vänder oss till Herren för att få hjälp?

När vi trofast vänder oss till Herren hjälper han oss förstå hur vi kan förbättra vårt liv och hjälpa andra.

☞ Läs följande uttalande av äldste Joseph B Wirthlin, medlem i de tolv apostlarnas kvorum, vilket visar Herrens medlidande med andra:

”Jag kan lätt föreställa mig de förtvinade benen hos mannen som inte kunnat gå sedan födelsen eller tårarna som rinner nerför änkans kinder när hon följer sin ende son till graven. Jag ser framför mig de hungrigas tomma blickar, de sjukas darrande händer, de fångnas böfällande röster och de utstötas bedrövade ansiktsuttryck. Alla sträcker de sig efter en enda man, en man utan rikedom, utan hem, utan ställning.

Jag ser hur denne man, den levande Gudens Son, ser på var och en av dem med oändligt medlidande. Med en beröring av sin heliga hand tröstar han den betryckte, botar den sjuke och befriar den fångne. Genom ett ord reser sig den döde från likbåren och änkan omfamnar sin son som fått liv igen.”
(Se *Liahona*, jul 1999, s 89.)

Fråga: Vad ser du i kyrkan som visar att Herren i vår tid bryr sig om våra timliga behov?

Använd avsnittet ”Frågor att begrunda” på sidan 37 i lektionsboken som underlag för en klassdiskussion.

President Gordon B Hinckley förklarade principen som ständiga utbildningsfonden grundar sig på. Be eleverna läsa hans första uttalande på sidorna 35–36 i lektionsboken och söka efter hur ständiga utbildningsfonden kan bli till välsignelse i deras och andras liv.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna intervjua en eller två personer där de bor som genom vidareutbildning har höjt sin kompetens och förbättrat sina karriärmöjligheter. Eleverna bör sedan skriva några rader om varje person de intervjuade och kort sammanfatta hur dessa utvecklats efter sin utbildning och hur deras förmåga att hjälpa andra både i och utanför kyrkan har påverkats.
- Samtala med eleverna om hur de anser att utbildning och förvärvsarbete ökar deras förmåga att tjäna i Herrens kyrka och ta hand om sin familj.
- Samtala om sambandet mellan hur vi använder vår tid och att verka med iver för en god sak.

6 FÖRSÖRJA SIG SJÄLV, FAMILJEN OCH ANDRA

INLEDNING



Timligt ansvar står i relation till andlig utveckling. Det finns till exempel ett samband mellan att hålla Herrens bud och att sörja för vår familj ekonomiskt. Hjälp dina elever lära sig att urskilja prioriteter och sätta värdiga mål. Herren kan hjälpa oss fullgöra vår skyldighet att försörja dem vi älskar om vi utarbetar och går efter en plan för hur vi ska förbättra våra timliga omständigheter.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Det timliga och det andliga är sammanlänkade.
- Våra prioriteringar bör reflektera evangeliets principer.
- Fäderna har ansvaret att beskydda sina familjer och förse dem med livets nöd- torft. Mödrarnas främsta ansvar är barnens omvårdnad.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det timliga och det andliga är sammanlänkade.

- ✎ Skriv ordet *timlig* på tavlan och fråga eleverna vad de tror att ordet betyder. Du kan slå upp ordet i en ordbok för att hjälpa dem på traven. Hjälp dem förstå att ordet snarare har att göra med tiden och jordelivet och världsliga angelägenheter än med andliga eller heliga företeelser.

Fråga:

- Nämn några bud som verkar vara timliga? (Lista svaren på tavlan.)
- Varför tycks dessa bud vara *timliga* och inte *andliga*?
- Varför är det fel att tro att det vi gör på söndagen är andligt och att det vi gör under veckans övriga dagar är timligt?

Läs Läran och förbunden 29:34–35 tillsammans med eleverna och samtala om hur buden som listades på tavlan påverkar *både* de timliga och andliga aspekterna av vårt liv.

Läs följande av president George Q Cannon, som var rådgivare i första presidentskapet:

”Frälsningsplanen omfattar allt som har med människans jordeliv att göra. Vår Gud gör ingen skillnad mellan det som är andligt och det som är timligt. Han använder ordet timlig i uppenbarelser till oss eftersom han anpassar sig till våra förhållanden och vårt sätt att se på saker och ting, men för honom är det ingen skillnad mellan timliga och andliga ting.

Andlig frälsning ... och timlig frälsning är samma sak. Vår kropp är lika kär i Guds ögon som vår ande ... Gud ger uppenbarelser för sina barns timliga frälsning — det vill säga, för deras kropps frälsning — och dessa är lika viktiga som hans uppenbarelser angående deras ande.” (*Gospel Truth: Discourses and Writings of President George Q. Cannon*, utv av Jerreld L Newquist, 2 band [1957–1974], 2:310)

Fråga:

- Hur hjälper våra andliga starka sidor oss att täcka våra timliga eller materiella behov?
- Vilket samband finns det mellan att tjäna vårt uppehälle och andlig utveckling?

Våra prioriteringar bör reflektera evangeliets principer.

☞ Läs eller redogör för följande exempel:

En ung man som nyligen återvänt från missionsfältet hade svårt att finna arbete. Han fann till slut två jobb. Det ena av dem var bättre betalt men innebar att han måste arbeta på söndagar. Han resonerade som så: ”Jag vet att det är viktigt att gå i kyrkan, men det här är ett bra erbjudande. Jag måste visserligen arbeta på söndagar, men om jag inte tar jobbet kan jag inte fullgöra mina ekonomiska åtaganden.”

Fråga: Vilka viktiga principer i evangeliet bör denna person beakta? (Lista svaren på tavlan.)

☞ Be eleverna läsa Matteusevangeliet 22:36–39 och fråga sedan vad dessa verser lär om prioriteter.

Gå igenom äldste Russell M Nelsons uttalande på sidan 41 i lektionsboken tillsammans med eleverna.

Fråga:

- Hur kan rätta prioriteringar skydda oss?
- Hur förankrar vi bra prioriteringar?

Förklara att eftersom Gud intresserar sig såväl för vårt timliga som andliga väl, kommer han att hjälpa oss i båda dessa aspekter om vi sätter honom främst.

Läs följande råd från president Ezra Taft Benson:

”Vi måste sätta Gud främst. Han måste gå före allt annat i vårt liv. Han förkunnar ju i det första av de tio budorden: ’Du skall inte ha andra gudar vid sidan av mig.’ (2 Mos 20:3)

När vi sätter Gud främst, kommer allt annat att falla på rätt plats eller försvinna ur vårt liv. Vår kärlek till Herren avgör då vem som ska få vår tillgivenhet, hur vi använder vår tid, vilka intressen vi har och hur vi prioriterar.

Vi bör låta Gud gå före *alla andra* i vårt liv ...

Om någon vill gifta sig med dig på en annan plats än i templet, vem vill du då vara till behag — Gud eller människor? Om du insisterar på att bli vigd i templet, behagar du Herren och blir till välsignelse för den andra parten. Varför? Därför att den personen antingen kommer att bli värdig att komma till templet — vilket skulle vara en välsignelse — eller också dra sig undan — vilket också skulle vara en välsignelse — därför att ingen av er skulle uppskatta att vara ett omaka par. (Se 2 Kor 6:14.)

Du bör göra dig behörig för templet. Då kommer du att veta att ingen är bra nog för att du skulle vilja vigas på någon annan plats än i templet. Om dessa personer är så bra, kommer de själva se till att de blir redo att vigas i templet.

Vi blir till störst välsignelse för våra medmänniskor om vi sätter det första budet främst ...

Gud älskar oss, djävulen hatar oss. Gud vill att vi ska känna den fullkomliga glädje som han känner. Djävulen vill att vi ska vara olyckliga som han är. Gud ger oss bud till välsignelse för oss. Djävulen vill att vi ska bryta mot dessa bud för att förbanna oss.” (Se *Nordstjärnan*, jul 1988, s 3, 4.)

Be eleverna ge exempel på vad som skulle försvinna ur deras liv om de satte Gud främst.

Låt eleverna i avsnittet ”Anteckningar och intryck” i lektionsboken skriva ner tre viktiga beslut de vet att de kommer att fatta inom den närmaste framtiden. Be dem beskriva hur rätta prioriteringar kommer att påverka varje beslut.

Fäderna har ansvaret att beskydda sina familjer och förse dem med livets nödort. Mödrarnas främsta ansvar är barnens omvårdnad.

☞ Be eleverna anta att det finns personer som anser att det inte är deras ansvar att försörja och ta hand om sig själva och sin familj. De tycker att andra ska försörja dem.

Läs Läran och förbunden 42:42 och 56:17 tillsammans med eleverna och fråga sedan: Varför tror ni att oberoende är en viktig princip i evangeliet?

☞ Skriv *Faderns ansvar* och *Moderns ansvar* på tavlan.

Dela upp klassen i tre grupper. Be den första gruppen studera rådet från president Gordon B Hinckley på sidan 42 i lektionsboken. Be den andra gruppen studera uttalandet av första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum

i tillkännagivandet om familjen samt president Spencer W Kimballs ord på sidan 42 i lektionsboken. Be den tredje gruppen studera uttalandet av äldste Bruce R McConkie på sidorna 42–43 i lektionsboken.

Be en representant för varje grupp lista faderns och moderns ansvar på tavlan, enligt vad gruppen fann i det de läste.

Fråga:

- Hur skiljer sig en fars och en mors ansvar åt allmänt sett?
- Vilket ansvar på tavlan delar de?

Läs följande uttalande av president Gordon B Hinckley:

”För några år sedan höll president Benson ett tal till kvinnorna i kyrkan. Han uppmuntrade dem att lämna sina anställningar och ägna sin tid åt sina barn. Jag stöder hans ståndpunkt.

Men jag inser också liksom han gjorde att det finns kvinnor (de har i själva verket blivit väldigt många) som är tvungna att arbeta för att täcka familjens behov. Till er säger jag: Gör ert allra bästa. Jag hoppas att om ni jobbar heltid ni gör det för att täcka elementära behov och inte bara tillfredsställa er smak för finare boende, snygga bilar och annan lyx. Det viktigaste arbetet en mor någonsin kommer att göra är att vårda sig om, undervisa, lyfta, uppmuntra och fostra sina barn i rättfärdighet och sanning. Ingen annan kan på ett tillfredsställande sätt ersätta henne.

Det är nära nog omöjligt att vara hemmafru på heltid och samtidigt vara heltidsanställd. Jag vet att somliga av er brottas med beslut när det gäller den saken. Jag upprepar: Gör ert allra bästa. Ni känner till era omständigheter, och jag vet att ni är ytterst måna om era barns välfärd. Ni har alla en biskop som kommer att råda och hjälpa er. Om ni känner att ni behöver tala med en förstående kvinna, så tveka inte att kontakta er Hjälpföreningspresident.”
(Se *Nordstjärnan*, jan 1997, s 66.)

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna svara på följande frågor i avsnittet ”Anteckningar och intryck” i lektionsboken:
 - Vad tror ni det innebär att vara en bra försörjare?
 - Hur skiljer sig en mors och en fars ansvar åt när det gäller familjens försörjning? Hur bidrar de var och en till familjens försörjning?
 - Vad gör ni nu för att ni senare ska kunna försörja er själva och er familj?

7 INSE OCH UTVECKLA TALANGER OCH FÖRMÅGOR

INLEDNING



Vi kommer till jorden med en unik uppsättning talanger och förmågor som vi vidareutvecklar här. Rädsla och tvivel har hindrat många från att till fullo utveckla sina talanger och förmågor. Hjälp dina elever lära sig urskilja sina individuella talanger och förmågor och bestämma sig för att utveckla dem med hängivenhet, beslutsamhet och hårt arbete. De talanger och förmågor som kyrkans medlemmar har är en reservoar av välsignelser när de villigt delar med sig av dem.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- På grund av vår utveckling i föruttilvaron kommer var och en av oss till jorden med en unik uppsättning talanger och förmågor.
- När vi förtröstar på Anden hjälper Herren oss att inse och utveckla våra talanger och förmågor.
- Herren hjälper oss övervinna våra tvivel och farhågor när vi söker hans hjälp att utveckla våra talanger och förmågor.
- Vi måste personligen arbeta på att utveckla våra talanger och förmågor.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

På grund av vår utveckling i föruttilvaron kommer var och en av oss till jorden med en unik uppsättning talanger och förmågor.

☞ Be eleverna nämna några begåvade och skickliga personer. Lista deras svar på tavlan. Fråga:

- Hur lång tid tar det att utveckla sådana förmågor som de har?
- Hur kan talanger och förmågor användas till att hjälpa andra?
- Varför tycks en del vara födda med en viss talang eller förmåga?

Läs följande av äldste Bruce R McConkie, som var medlem i de tolv apostlarnas kvorum:

”Varje person begåvas i detta liv med de talanger och förmågor som hans förjordska liv gjort honom berättigad till. Genom lydnad mot lagar utvecklade somliga i föruttilvaron en särskild talang och andra en annan, och alla tar de med sig de talanger och förmågor som de utvecklade där till jordelivet. (Abr 3:22–23)” (*Doctrinal New Testament Commentary*, 3 band [1966–1973], 1:688)

Fråga eleverna:

- Varför är det viktigt att utveckla de talanger vi tog med oss från vårt förjor-diska liv?
- Hur kan våra talanger hjälpa oss att besluta vilket slags yrke vi ska välja?
- Hur kan vi använda oss av dessa talanger i vårt arbete?
- Hur kan vi använda dessa talanger som föräldrar?
- Vilka talanger är särskilt användbara för en mamma när hon fostrar barn?

När vi förtröstar på Anden hjälper Herren oss att inse och utveckla våra talanger och förmågor.

👁️ Fråga: Hur kan vi avgöra vilka talanger och förmågor vi har? Svaren kan bland annat inbegripa följande:

- Inse vad vi är bra på.
- Fråga andra, till exempel föräldrar och vänner, vilka talanger de tycker att vi har.
- Göra ett anlagstest (erbjuds av skolor eller arbetsförmedlingen).
- Lära oss om olika färdigheter eller talanger genom att studera, iaktta eller samtala med andra.
- Utforska några få intresseområden med hjälp av personer som är experter inom dessa områden och kan ge råd och förslag.
- Be om Herrens vägledning.
- Under bön läsa vår patriarkaliska välsignelse.
- Använda fritiden till att prova på och utveckla nyttiga färdigheter.

👁️ Be eleverna lista några av sina talanger i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken och beskriva hur de tänker vidareutveckla dem.

Be eleverna tänka på någon som är skicklig eller begåvad inom följande området och förklara varför den personen har gjort intryck på dem:

- Ett yrke eller hantverk
- Musik, konst eller annan skapande verksamhet
- En hobby eller huslig verksamhet

👁️ Be eleverna läsa 1 Nephi 17:7–11, 16 och 18:1–2.

Fråga:

- Vilka talanger och förmågor använde Nephi sig av för att utföra Herrens uppdrag? (Han kunde smälta malm och tillverka sina egna verktyg.)
- Vad gjorde Herren för att hjälpa Nephi? (Herren visade Nephi var malmen fanns och hur han skulle bygga båten.)

Hjälp eleverna förstå att Nephi genom att förtrösta på Herren kunde *använda* och *utveckla* sina talanger.

Be eleverna läsa 2 Nephi 5:15–17.

Fråga: Hur tror ni att Nephi kunde lära sitt folk att göra allt detta? (Han hade tillägnat sig och utvecklat dessa färdigheter tidigare.)

Herren hjälper oss övervinna våra tvivel och farhågor när vi söker hans hjälp att utveckla våra talanger och förmågor.

☞ Be eleverna läsa Moses 6:31. Gör följande skala på tavlan:

(Ängslig) 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (Säker)

Be eleverna välja ett tal på skalan som de menar visar vad Enok ansåg om sin egen förmåga. (De kommer förmodligen att välja ett lågt tal.) Be dem berätta om tillfällena när de ställdes inför uppgifter som de kände att de inte skulle kunna slutföra eller fullgöra och sedan berätta vad de gjorde för att klara av svårigheten.

Be en elev läsa Moses 7:13 och tala om vad Enok gjorde.

Be eleverna välja ett tal på skalan som de menar visar hur säker han var då.

Fråga dem hur de menar att Enok blev så säker.

Be en elev läsa Moses 6:32–34. Fråga:

- Hur hjälpte Herren Enok övervinna sina tvivel och sin rädsla?
- Vilka principer i dessa skriftställen kan vi tillämpa på vårt eget liv för att få större självförtroende?

☞ Fråga eleverna vilka råd de skulle ge i följande situationer:

1. En ung mans självförtroende växte under en framgångsrik mission. Men efter att ha återvänt från missionen har han inte haft tillräcklig tro på sin förmåga för att kunna hitta ett meningsfullt arbete eller börja studera.
2. En ung prästadömsledare har svårt att finna rätt balans mellan sitt ämbete i kyrkan och sin utbildning.
3. Ett ungt gift par är bekymrade över hur de ska ha råd att försörja en familj.

☞ Skriv *Ge inte upp* och *Fortsätt att försöka* på tavlan.

Läs eller redogör för följande upplevelse:

Äldste Jeffrey R Holland, medlem i de tolv apostlarnas kворum, berättade hur han som ung man tog med sig sin unga familj tvärs över Förenta staterna, från S:t George i Utah till Boston i Massachusetts, för en forskarutbildning vid ett universitet. De hade bara kört fem mil när bilen stannade. Äldste Holland lämnade sin hustru Pat och två små barn i bilen och gick till en stad i närheten för att få hjälp. Efter att ha fått hjälp och bilen var reparerad och de hade kört tillbaka till S:t George för att få bilen genomgången där, åkte de i väg igen, men bilen stannade bara fem meter från det ställe där den hade stannat första gången.

Trettio år senare, när barnen var vuxna och gifta, körde äldste Holland och hans hustru förbi det ställe där han hade lämnat dem för att gå och hämta hjälp. När han tänkte tillbaka på händelsen sade han att han för sitt inre öga kunde se sig själv som en modlös ung man. Han sade: "Hans axlar verkade lite hopsjunkna av tyngden av en ung fars rädsla, som man kunde märka av hans snabba steg ... I detta tänkta ögonblick kunde jag inte låta bli att ropa till honom: 'Ge inte upp, grabben. Ge inte upp. Fortsätt att gå. Häng i. Det kommer hjälp och lycka, i rikt mått, under 30 år hittills och den fortsätter att komma. Upp med hakan. Det ordnar sig till slut. Lita på Gud och tro på det goda som ska komma.'" (Se *Liahona*, jan 2000, s 42.)

Fråga sedan: Hur kan det hjälpa oss övervinna våra tvivel och vår rädsla om vi inte ger upp?

Be en elev läsa rådet från president Gordon B Hinckley på sidan 48 i lektionsboken. Fråga: Vad gjorde intryck på er i president Hinckleys råd?

Vi måste personligen arbeta på att utveckla våra talanger och förmågor.

☞ Visa eleverna en bild på någon som du beundrar och förklara varför du anser att den personen är begåvad. Eller visa en bild på en idrottsman, konsertpianist, ledare eller en annan framstående person. Kanske finns det något fotografi i lokaltidningen av en person som du kan använda som exempel. Fråga:

- Hur blir sådana personer så framstående? (Ofta måste de öva eller träna flitigt för att utveckla sina talanger.)
- Hur viktigt är arbete och övning eller träning när det gäller att utveckla talanger?
- Om vi alla övade flitigt, skulle vi då alla kunna bli konsertpianister? Varför eller varför inte?
- Vad händer med en persons talang om den inte används eller utvecklas?

☞ Läs följande uttalande av president James E Faust, rådgivare i första presidentskapet:

"President [Heber J] Grant hade ett favoritcitat av Ralph Waldo Emerson, som han levde efter: 'Det som vi håller fast vid att göra blir lättare att göra; inte för att sakens natur har förändrats, utan för att vår förmåga att göra det har ökat.'" (*Liahona*, jul 2000, s 55)

☞ Följande två berättelser ur president Grants liv visar hur han utvecklade färdigheter inom områden där han tidigare hade föga förmåga:

- Som barn hade Heber J Grant ingen större erfarenhet av idrott. Han gick med i en basebollklubb men blev tvungen att spela med de yngre spelarna. Han förklarade:

"Ett av skälen till detta var att jag inte kunde kasta bollen från en bas till nästa. Ett annat skäl var att jag saknade den fysiska styrkan att springa fort eller slå hårt. Då jag tog bollen ropade pojkarna för det mesta: 'Kasta hit den, din mes!' Mina unga kamrater hade så roligt på min bekostnad att jag högtidligt lovade att jag skulle spela baseboll [som en av de nio] i det segrande laget i mästerskapsturneringen för territoriet Utah.

Vid denna tidpunkt försörjde sig min mor på att hysa inneboende, och jag putsade deras skor tills jag hade sparat ihop en dollar som jag investerade i en baseboll. Jag tillbringade många timmar med att kasta bollen mot en grannes ... lada ... Ofta värkte armen så att jag knappt kunde somna på kvällen. Men jag fortsatte att öva och lyckades till slut komma med i klubbens B-lag. Senare blev jag medlem i en bättre klubb och spelade till sist med i laget som vann mästerskapet i territoriet. Därmed hade jag uppfyllt löftet till mig själv och drog mig tillbaka från basebollplanen." ("Work, and Keep Your Promises", *Improvement Era*, jan 1900, s 196–197; se också *Kyrkans presidents lärdomar: Heber J Grant*, s 32–33.)

- Som ung man beslöt sig Heber J Grant för "att han en dag skulle bli bokhållare på Wells Fargo & Companys bank. På den tiden skrevs allt för hand på banken och ett av kraven på en god bokhållare var att kunna skriva prydligt. Att lära sig att skriva prydligt skulle bli hans första steg till att få arbete där och lyckas med sin föresats. Han började öva på att få en vacker handstil.

Till att börja med var hans handstil så ful att när två av hans kamrater tittade på den, sade den ene till den andre: 'Vilka kråkfötter!' 'Nej', sade den andre, 'det ser ut som om blixten slagit ner i ett bläckhorn.' Detta sårade Hebers stolthet och han slog näven i bordet och sade: 'En dag ska jag ge er lektioner i välskrivning.' ...

Heber var fortfarande tonåring och arbetade som försäkringstjänsteman på H R Mann & Co:s kontor då han blev erbjuden tredubblad lön för att resa till San Francisco som skrivare. Han blev senare lärare i välskrivning och bokföring vid University of Deseret (University of Utah)." (Bryant S Hinckley, *Heber J. Grant: Highlights in the Life of a Great Leader* [1951], s 39–40)

När Heber var 19 år gammal hade han nått sitt mål att arbeta på Wells Fargo & Company. (Se Hinckley, *Heber J. Grant*, s 42.)

Fråga: Varför kommer framgång oftast först efter hårt arbete?

- ☞ Uppmuntra eleverna att utveckla sina talanger och förmågor. Läs följande uttalande av president Gordon B Hinckley:

"Jag kan inte önska er något bättre än att ni ska leva ett fruktbart liv, att ert tjänande ska vara hängivet och frikostigt, att ni ska bidra till kunskapen och välståndet i världen ni lever i, och att ni ska göra det med ödmjukhet och trofasthet inför Gud. Han älskar er. Vi älskar er. Vi vill att ni ska vara glada och framgångsrika, att ni ska kunna ge betydelsefulla bidrag till världen ni lever i och till framåtskridandet av Herrens stora och majestätiska verk." ("En profets råd till och förbön för ungdomar", *Liahona*, apr 2001, s 40)

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna att i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken lista eller läsa igenom vilka talanger och förmågor de tycker att de har. Be sedan varje elev be någon som han eller hon högaktar att lista vilka talanger och förmågor den personen tycker att eleven har. Låt eleverna jämföra de två listorna och välja två talanger eller förmågor som de ska inrikta sig på att vidareutveckla.
- När eleverna har urskilt några av sina talanger och förmågor, be dem då avgöra vilka av dem som kan leda till ett meningsfullt arbete. Fråga sedan: Om ingen av talangerna eller förmågorna ni urskilde har något direkt samband med yrkeskompetens, kan någon av dem användas för att skapa en positiv stämning på arbetsplatsen? Hur?

8 VI KAN ALLA HJÄLPA TILL ATT BYGGA UPP GUDS RIKE PÅ JORDEN

INLEDNING



Varje medlem i kyrkan har något att erbjuda i arbetet på att bygga upp Guds rike. Vi gör detta bäst i vårt eget hem, i vår egen församling och i vår egen stav. Hjälp eleverna förstå att det inte är *var* utan *hur* som är betydelsefullt i Herrens tjänst. När vi aktivt deltar i rikets arbete, oavsett vilken nivå det sker på, blir detta till välsignelse för oss, och vi får möjlighet att utvecklas i många olika sammanhang.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Vi hjälper till att bygga Guds rike när vi lever rättfärdigt.
- Individer och familjer stärks av att aktivt delta i kyrkan.
- Vi bör villigt tjäna varhelst vi är.
- Vi välsignas när vi verkar i Guds rike.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Vi hjälper till att bygga Guds rike när vi lever rättfärdigt.

- 🔗 Skriv *Guds rike* på tavlan. Be eleverna tala om vad de tror att Guds rike är. Be sedan en elev läsa inledningen till kapitel 8 i lektionsboken för klassen (s 53).

Läs följande inbjudan av president Gordon B Hinckley:

”Jag inbjuder var och en av er, varhelst ni befinner er som medlemmar i denna kyrka, att resa er och med en sång i hjärtat gå framåt, efterleva evangeliet, älska Gud och uppbygga riket. Tillsammans ska vi hålla kursen och bevara tron, för den Allsmäktige är vår styrka.” (*Nordstjärnan*, jan 1996, s 72)

Fråga: Varför är varje medlem viktig för att kyrkan ska växa?

- 🔗 Be eleverna ge exempel på enskilda medlemmars inställning och handlingar som hjälper till att stärka kyrkan. Lista svaren på tavlan. De kan inbegripa följande:
- Vara glad.
 - Vara positiv.
 - Be och studera skrifterna dagligen. (Se Jos 1:8 [Nyckelskriftställe].)

- Omvända sig från synder. (Se L&F 58:42–43 [Nyckelskriftställe].)
- Vara värdig en tempelrekommendation.
- Lyssna till profetens råd. (Se L&F 1:38 [Nyckelskriftställe, L&F 1:37–38].)
- Troget verka i ämbeten i kyrkan.
- Betala ett fullt och ärligt tionde. (Se Mal 3:8–10 [Nyckelskriftställe].)
- Gå till kyrkans möten.
- Hålla familjens hemafton.

Fråga: På vilket sätt stärks kyrkan av var och en av de inställningar och handlingar som listats på tavlan?

👁️ Fråga eleverna: Hur kan vi stärka oss själva som medlemmar i Guds rike?

Förklara att president Gordon B Hinckley talade till ungdomar och unga vuxna och nämnde sex sätt som kan stärka oss i de svårigheter som vi ställs inför. (Se "En profets råd till och förbön för ungdomar", *Liahona*, apr 2001, s 33.) Lista de sex sätten på tavlan och be eleverna dela med sig av exempel på eller insikter om profetens råd:

1. Var tacksamma.
2. Var skärpta.
3. Var rena.
4. Var trogna.
5. Var ödmjuka.
6. Var bedjande.

Individer och familjer stärks av att aktivt delta i kyrkan.

👁️ Be en elev läsa president Thomas S Monsons berättelse på sidan 54 i lektionsboken för klassen. Fråga:

- Vilket samband har "glödande kol" med att vara aktiv i kyrkan?
- Vad kan vi göra för att vara aktiva i kyrkan och infria våra löften till Herren?

👁️ Visa och samtala om följande lista som president Ezra Taft Benson gav (visa den gärna på overhead eller gör ett utdelningsblad):

1. Vi måste vara Jesu Kristi evangeliums 'ljus' för andra ...
2. Vi måste söka efter tillfällen att förmedla evangeliets budskap till andra ...
3. Vi bör göra allt vi kan för att hjälpa våra söner och våra barns söner att förbereda sig för en mission ...
4. Våra hem bör vara en tillflyktsort, en kärleksfull och harmonisk plats ...
5. Vi bör söka efter att erhålla templets välsignelser och förrättningar ...
6. Vi har skyldighet att utföra tempelarbete för våra döda släktingar ...
7. Som familjer bör vi sträva efter att vara oberoende ...
8. Prästadömsbärare behöver vaka över och ta hand om kvorummedlemmarna och deras familjer genom organiserad hemundervisning ...

9. Vi bör delta i de program och aktiviteter som finns i kyrkan — helga sabbatsdagen, komma till våra möten, acceptera kallelser vi får och hedra dessa kallelser ...

10. Varje medlem i vuxen ålder bör betala fullt tionde och bidra med ett generöst fastoffer." (Se "Förstärk dina stavar", *Nordstjärnan*, aug 1991, s 5–6.)

Föreslå att eleverna väljer ut tre områden på president Bensons lista och arbetar på att förbättra sig inom dessa områden under de närmaste veckorna. Be dem anteckna i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken vad de planerar att göra för att förbättra sig inom varje område de valde. Uppmuntra dem att dela med sig av sina erfarenheter under en kommande lektion.

Vi bör villigt tjäna varhelst vi är.

👁 Be en elev läsa Mosiah 2:17 (Nyckelskriftställe) utan- eller innantill. Be eleverna förklara vad det innebär för dem.

I kyrkans barndom bad Herren de heliga att samlas till kyrkans centrala platser, som Kirtland i Ohio, Jackson County i Missouri, Nauvoo i Illinois och Utah.

Fråga: Var ska kyrkans medlemmar samlas i vår tid?

För att hjälpa dem svara på föregående fråga, läs följande uttalande av första presidentskapet i ett brev från 1 december 1999, där de på nytt betonade det råd som prästadömsledare har gett i många år angående vikten av att medlemmarna bygger upp kyrkan i sitt eget land:

"Då medlemmar i hela världen stannar kvar i sina hemländer och arbetar för att bygga upp kyrkan i sitt fosterland, kommer stora välsignelser till dem personligen och till kyrkan som helhet. Stavar och församlingar över hela världen kommer att stärkas, vilket gör det möjligt att ge evangeliets välsignelser till ett ännu större antal av vår himmelske Faders barn.

Vi är säkra på att kyrkans medlemmar i hela världen kommer att välsignas då de efterlever detta råd och arbetar på att stärka sina lokala enheter i kyrkan och sina samhällen." ("Immigration till Förenta staterna", Brev från första presidentskapet, 1 dec 1999)

Fråga: Varför är det viktigt att bygga upp Guds rike i vårt eget land?

👁 Läs följande uttalande av äldste Bruce R McConkie, som var medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Sions stavar ... grundas nu i världens ändar. Med detta i åtanke, låt oss begrunda dessa sanningar: En Sions stav är en del av Sion. Man kan inte upprätta en Sions stav utan att upprätta en del av Sion. Sion är de renhjärtade, och vi blir renhjärtade genom dop och genom lydnad. En stav har geografiska gränser. Att upprätta en stav är som att grunda en Helighetens stad. Varje stav på jorden är en samlingsplats för Israels förlorade får som bor inom dess område.

Samlingsplatsen för peruaner är i Sions stavar i Peru eller på platser som snart kommer att bli stavar. Samlingsplatsen för chilener är i Chile, för bolivianer är det i Bolivia, för koreaner är det i Korea och så vidare över hela jorden. Det skingrade Israel i varje nation kallas att insamlas till Kristi fålla, till Sions stavar så snart sådana har grundats i deras länder ...

Detta är därför brödernas råd: Bygg upp Sion, men bygg upp det på den plats där Gud har gett dig liv och nationalitet. Bygg upp det där han gett dig medborgarskap, familj och vänner. Sion finns här i Sydamerika och alla dessa länder bör genomsyras av de heligas goda inflytande.

Och kom ihåg följande: Gud kommer att välsigna den nation som ordnar sina angelägenheter på ett sätt som främjar hans verk." (Se *Nordstjärnan*, sep 1977, s 14–15.)

Fråga:

- Vad lär oss äldste McConkie om Sion?
- Vad innebär det att vara ett gott inflytande?
- Hur kan kyrkan vara ett gott inflytande i ett land?

Be eleverna dela med sig av erfarenheter av medlemmar i kyrkan som de känner som har ett gott inflytande på sin gren, församling, stav eller platsen där de bor och hur de blir till välsignelse för andra.

Vi välsignas när vi verkar i Guds rike.

☞ Be eleverna läsa uttalandet av äldste Derek A Cuthbert på sidorna 55–56 i lektionsboken. Be dem urskilja de välsignelser som tjänande ger. Be eleverna dela med sig av egna erfarenheter.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna urskilja bestämda områden de bör förbättra sig inom för att leva rättfärdigare.
- Be eleverna komma fram till tre sätt som de kan bygga upp Herrens rike på där de bor och lista dem i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken. Be dem sätta klart definierade mål som hjälper dem göra detta.

9 BLI OBEROENDE PÅ HERRENS SÄTT

INLEDNING



”Från kyrkans första dagar har våra profeter lärt de sista dagars heliga att vara oberoende och självförsörjande och att undvika lättja. Ingen sann sista dagars helig ... vill frivilligt undandra sig bördan att försörja sig själv. Så länge han kan kommer han att arbeta och förse sig med livets nödtorft för sig själv och sin familj.” (*Evangeliets principer*, s 133)

Hjälp dina elever förstå behovet av att utveckla oberoende på Herrens sätt. När vi lär oss att bli oberoende utvecklar vi tro på Gud, en tro som kommer att få oss att söka hans hjälp dagligen. När vi ser till att det råder jämvikt mellan Herrens hjälp och de resurser och talanger han har gett oss, lär vi oss att ta hand om våra egna behov och hjälpa andra.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Rättfärdigt oberoende inbegriper tro på och tillit till Frälsaren.
- Evangeliet lär oss att bli timligt oberoende och växa andligen och att hjälpa andra att göra detsamma.
- Det är vårt ansvar att förbättra oss själva.
- Oberoende kräver utveckling av färdighet och förmåga inom många olika områden.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Rättfärdigt oberoende inbegriper tro på och tillit till Frälsaren.

- ☞ Visa en bild av Jesus Kristus. Be eleverna lista exempel på det han gjort för dem som de inte kan göra för sig själva. Läs följande skriftställen tillsammans med klassen och be eleverna förklara vad de lär om vårt beroende av Herren:
 - Ordspråksboken 3:5–10 (Nyckelskriftställe, Ords 3:5–6)
 - 2 Nephi 4:34
 - 2 Nephi 9:42–43
- ☞ Läs första stycket av ovanstående inledning. Skriv *oberoende* på tavlan. Läs äldste Bruce R McConkies beskrivning av oberoende på sidan 60 i lektionsboken. Be eleverna lyssna efter äldste McConkies förklaring av ordet *oberoende*.

Be eleverna dela med sig av erfarenheter där de tog initiativet till att göra något och Herren stöttade dem i deras ansträngningar. (De tänkte till exempel igenom ett problem och fattade ett beslut utifrån vad de kom fram till och därefter fick de Herrens bekräftelse på att deras beslut var rätt; att de skaffade sig den bästa

yrkesutbildningen de kunde och sedan fick vägledning av Herren så att de fann ett lämpligt arbete; arbetade ordentligt för att försörja familjen och fick hjälp av Herren att tillvarata sina tillgångar på ett vist sätt.)

Evangeliet lär oss att bli timligt oberoende och växa andligen och att hjälpa andra att göra detsamma.

- ☞ Skriv 24 juli, 1847 på tavlan. Fråga eleverna vad som hände den dagen i kyrkans historia. (President Brigham Young och alla i hans pionjärkompani anlände till Stora Saltsjödalen.) När de heliga anlände till Saltsjödalen arbetade de hårt för att omvandla ett öde område till en blomstrande koloni. Läs följande beskrivning av pionjärerna av president Gordon B Hinckley, dåvarande rådgivare i första presidentskapet:

”De hade färdats från Missourifloden och det tog dem tre månader att avverka den sträcka som vi i dag flyger på två timmar. Med tro på sin förmåga att göra det som behövde göras skred de till verket. Deras livsfilosofi var oberoende. De hade inte regeringen till hjälp. Det är sant att de hade naturtillgångar. Men de måste först gräva fram dem och forma dem ... Genom tålmodigt arbete hade de blivit skickliga i att mura med sten, arbeta i trä, tillverka och använda murbruk, infatta glas.” (*”The Faith of the Pioneers”, Ensign, jul 1984, s 3*)

Nästan 100 år efter att de första pionjärerna kom till dalen, drabbades världen av en svår ekonomisk depression och arbetslösheten var mycket hög. Första presidentskapet organiserade ett välfärdsprogram för kyrkan.

Läs följande uttalande av president Heber J Grant där han beskriver de grundläggande principerna för kyrkans välfärdsprogram:

”Vårt främsta mål är att upprätta, i den mån det kan vara möjligt, ett system, där lättjans förbannelse skulle tas bort, understödets onda avskaffas och oberoende, arbetsamhet, sparsamhet och självrespekt åter upprättas hos vårt folk. Kyrkans mål är att hjälpa medlemmarna att hjälpa sig själva. Arbete ska åter krönas som den styrande principen hos våra medlemmar i kyrkan.” (*Kyrkans presidenters lärdomar: Heber J Grant, s XXIII*)

Fråga:

- Vad lär kyrkans välfärdssystem om oberoende?
 - Hur kan människor hjälpa sig själva att övervinna fattigdom som går generationer tillbaka?
 - Varför är det hedervärt att förvärvsarbeta? (Så att vi kan sörja för oss själva och vår familj.)
- ☞ Läs exemplet i avsnittet ”Tillämpning och exempel” på sidan 64 i lektionsboken tillsammans med eleverna. Be dem svara på efterföljande fråga.
- ☞ Läs de två uttalandena av president Spencer W Kimball på sidan 61 i lektionsboken tillsammans med klassen.

Fråga:

- Vilka välsignelser kommer av att arbeta?
- Vad innebär uttalandet att "arbete bör vara den förhärskande principen i våra kyrkomedlemmars liv" för er?

Det är vårt ansvar att förbättra oss själva.

☞ Fråga: Varför är personligt ansvar viktigt i vårt liv?

Skriv följande påstående på tavlan: *Det är vårt ansvar att förbättra oss själva.*

Dela upp klassen i fyra grupper. Ge varje grupp ett av de fyra uttalandena på sidorna 62–63 i lektionsboken, av profeten Joseph Smith, biskop Robert D Hales, äldste Russell M Nelson och äldste Joseph B Wirthlin. Be varje grupp skriva stolpar till ett två minuter långt tal om ämnet på tavlan. Be dem hänvisa till uttalandet de fick från lektionsboken. Be en person från varje grupp att hålla talet inför klassen.

Oberoende kräver utveckling av färdighet och förmåga inom många olika områden.

☞ Lista följande kategorier på tavlan:

1. Utbildning
2. Hälsa
3. Arbete
4. Resursanvändning
5. Social, känslomässig och andlig styrka

Be eleverna lista hur de kan bli mer oberoende genom utbildning. Be dem sedan läsa materialet under underrubriken "Utbildning" på sidan 63 i lektionsboken.

Gör detsamma för varje kategori som listats på tavlan.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Uppmana eleverna att be om sina behov och samtala om lämpliga mål med en förälder, maka eller make, pålitlig vän eller lärare. Be dem skriva ett eller flera mål inom var och en av de fem kategorierna: utbildning, hälsa, arbete, resursanvändning samt social, känslomässig och andlig styrka. Be dem lägga en kopia av sina mål på en plats där de kan gå igenom dem regelbundet.

10 SÖKA EFTER KUNSKAP GENOM ATT STUDERA OCH TRO

INLEDNING

Herren lärde att vi bör ”sök[a] efter kunskap genom att studera och tro”. (L&F 88:118) När vi söker både andlig och världslig kunskap välsignar Herren oss. Utbildning är möjligheternas nyckel och bör vara en livslång strävan. Den kan förbereda oss för att sörja för vår familj och bidra till kyrkan och samhället. Hjälp eleverna förstå behovet av att utnyttja tillfällen att förbättra sig själva och vidareutbilda sig. Det finns alltid nya spännande sanningar man kan lära sig och dela med sig av åt andra.



PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Vi bör söka kunskap och visdom.
- Andlig kunskap är viktigare än världslig kunskap.
- Utbildning är möjligheternas nyckel.
- Herren kommer att vägleda oss till kunskapsområden som hjälper oss att bättre tjäna andra.
- Att inhämta kunskap är en livslång strävan.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Vi bör söka kunskap och visdom.

👁️ Ta upp följande frågor med eleverna:

- Vad är skillnaden mellan kunskap och visdom? (Till exempel att kunskap är att kunna citera och förstå fakta, idéer eller principer medan däremot visdom är att rätt använda sig av denna kunskap för att hjälpa andra.)
- Hur bidrar utbildning till kunskap och visdom?

Läs följande uttalande av president Gordon B Hinckley:

”Jag tror på att skaffa sig utbildning. Vad är utbildning? Förenklat uttryckt är utbildning att skola kropp och sinne ... Utbildning är en stor omvandlingsprocess i vilken abstrakt kunskap blir till användbar och produktiv verksamhet. Det är något som aldrig behöver upphöra — oavsett hur gamla vi blir kan vi förvärva kunskap och använda den. Vi kan inhämta visdom och dra nytta av den.” (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], s 170)

Fråga: Hur kan vi tjäna Gud och andra bättre om vi vidareutbildar oss?

Gå igenom äldste Henry B Eyrings erfarenhet av försummade tillfällen till utbildning på sidan 68 i lektionsboken.

Fråga: Hur skulle ni sammanfatta äldste Eyrings råd?

☞ Be eleverna läsa Läran och förbunden 88:77–80. Fråga: Vilka allmänna studieområden nämns i vers 79? (Till exempel astronomi, geografi, historia och så vidare.)

Läs följande av äldste John A Widtsoe, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum:

”Teologi [är] inte det enda ämne som äldsterna bör intressera sig för. De bör studera:

Det som är i himmelen — astronomi.

På jorden — allting som rör brukandet av jorden.

Under jorden — mineralogi, geologi osv.

Det som har varit — historia i alla dess fackområden.

Det som snart ska ske — profetior.

Det som är hemma och ute — inrikes- och utrikespolitik.

Nationernas krig och förvirring jämte straffdomarna — tidens tecken genom vilka man kan veta att Herrens dag är nära.

Likaså kunskap om länder och riken — fysisk och politisk geografi, språk osv.

Dessa studier anser Herren vara nödvändiga. [Se L&F 88:80.] Gud kräver inte att alla hans tjänare ska blir doktorer eller professorer eller ens ägnar dessa ämnen ett ingående studium, men han förväntar sig att de ska veta nog om dessa ting för att kunna ära sina kallelser som hans sändebud till världen.” (*Priesthood and Church Government in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [1939], s 55–56)

Fråga: Varför är det värdefullt att studera flera olika ämnen? (Se L&F 88:80.)

Läs och samtala om 2 Nephi 9:28–29 (Nyckelskriftställe). Fråga:

- Hur kan kunskap hjälpa oss?
- Hur kan kunskap skada oss?

☞ Be en elev berätta om något tillfälle då han eller hon var mycket hungrig eller törstig. Fråga: Vad mättade dig och släckte din törst?

Läs följande uttalande av president Gordon B Hinckley och be eleverna lägga märke till vad president Hinckley vill att vi ska törsta efter:

”Det räcker inte att bara leva, att bara överleva. Det åligger varje medlem i denna kyrka att lyda Herrens befallning till oss att vara rustade att göra något värdefullt i samhället. Herren har tydligt klargjort i Läran och förbunden att vi ska skaffa oss en utbildning — genom att studera och tro — om

det som är under jorden, på jorden och ovanför jorden, om nationernas krig och förvirring, om tid och stund i fråga om allt som finns på jorden. (Se L&F 88:79.) Jag vill uppmana våra ungdomar att törsta efter utbildning. Ni gör det Herren vill att ni ska göra när ni utbildar ert sinne och era händer för framtida arbete, för att lämna ert bidrag till den värld som ni kommer att vara del av. Uppoffra för det, arbeta för det, spara för det, planera för det och gör det." (*Teachings of Gordon B. Hinckley*, s 172)

Fråga: Vad behöver vi enligt president Hinckley göra för att släcka vår törst efter utbildning?

Läs följande uttalande av äldste Henry B Eyring, medlem i de tolv apostlarnas kворum, och lägg märke till hur han använder ordet *törsta*:

"Törsten efter utbildning som följer med förändringen som evangeliet ger, kan bli till välsignelse eller förbannelse beroende på vårt motiv. Om vi fortsätter att utbilda oss för att bättre tjäna Gud och hans barn, är det en välsignelse av stort värde. Om vi börjar med att vilja utbilda oss för vår egen upphöjelses skull, leder det till själviskhet och stolthet, som tar oss bort från det eviga livet." (*Utbildning för det verkliga livet* [tal till unga vuxna, 6 maj 2001])

Fråga: Vilken är nyckeln till att släcka vår törst efter utbildning på rätt sätt?

Andlig kunskap är viktigare än världslig kunskap.

☞ Läs följande exempel för dina elever:

Juan var 18 år gammal och ville bli ingenjör. Han hade allvarligt övervägt att gå på mission, men visste inte riktigt när han skulle göra det. Han skulle fylla 19 innan han började grundkurserna för att studera till ingenjör. Han undrade om han borde avbryta sitt studium för att gå på mission eller först avsluta de förberedande kurserna och sedan gå på mission.

Fråga:

- Vilka möjliga risker finns det med att skjuta upp missionen?
- Vilket råd skulle du ge Juan? Varför?

Läs följande uttalande av äldste Spencer W Kimball, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Ungdomar, kära ungdomar, inser ni varför andlig utbildning har högsta prioritet? Varför vi måste be i tro och fullkomna vårt liv liksom Frälsaren? Inser ni att det går att komplettera er andliga kunskap med världslig kunskap i detta liv och i evigheten men att världslig kunskap utan en andlig grundval bara är som skum på mjölken, en flyktig skugga?

Låt inte lura er! Man behöver inte välja mellan de båda annat än i fråga om ordningsföljden, för det går att skaffa sig båda samtidigt. Men inser ni att ni till och med bör prioritera seminariekurserna högre än ämnen i high school, institutet högre än universitetskurser, skrifterna högre än texter som människor skrivit; samvaron med kyrkan högre än klubbar, studentföreningar, tionde högre än skolavgifter?

Inser ni att templets förrättningar är viktigare än en doktorsgrad och alla andra akademiska examen?" ("Beloved Youth, Study and Learn", *Life's Directions* [1962], s 190)

Fråga:

- Vad sade äldste Kimball om prioriteter i fråga om utbildning?
- Hur kan kunskap om Frälsaren komplettera världslig utbildning?

👁️ Läs följande uttalande av äldste Gordon B Hinckley, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Jesus sade: 'Lär av mig ...

Ty mitt ok är mildt, och min börda är lätt.' (Matt 11:29–30)

"Jag skulle vilja föreslå att ni lyder den befallning som Guds Son gav. I allt ni lär er, lär av honom. I alla era studier, sök kunskap om Mästaren. Denna kunskap kommer på ett underbart sätt att komplettera den världsliga utbildning ni får och ge ert liv och er karaktär en fullödighet som ni inte kan få på något annat sätt." (Conference Report, okt 1964, s 118)

Be eleverna läsa Läran och förbunden 88:118.

Be dem beskriva någon de känner som är ett exempel på jämvikt i fråga om andlig och världslig utbildning.

Utbildning är möjligheternas nyckel.



👁️ Visa en nyckel (eller rita en på tavlan).

Fråga: Vad händer om en dörr är låst och vi inte har nyckeln?

Skriv på tavlan: *Utbildning är möjligheternas nyckel.*

Fråga: Hur är utbildning en nyckel? (Den öppnar möjligheter som annars inte skulle vara tillgängliga.)

Läs följande råd från president Gordon B Hinckley:

”Det är så viktigt att ni unga män och ni unga kvinnor får all den utbildning som ni kan få. Herren har mycket tydligt sagt att hans folk ska tillägna sig kunskap om land och riken och allt om världen genom utbildning, ja, genom studier och genom tro. Utbildning är nyckeln som kommer att låsa upp möjligheternas dörr åt dig. Den är värd en uppoffring. Den är värd att arbeta för, och om du utbildar ditt intellekt och dina händer kommer du att kunna göra en insats i samhället som du tillhör, och med ditt exempel blir du en heder för kyrkan du är medlem i. Mina kära unga bröder och systrar, ta vara på varje tillfälle till utbildning som ni har möjlighet och råd till.”
(”Inspirerande tankar”, *Nordstjärnan*, jun 1999, s 4–5)

Fråga:

- Vad tror ni menas med att utbilda våra händer? (Lära oss färdigheter som kräver att vi använder våra händer.)
- Vilka nycklar till utbildning eller färdigheter vill ni skaffa er?

Ge eleverna tid att i avsnittet ”Anteckningar och intryck” i lektionsboken lista några önskemål de har i fråga om utbildning eller färdigheter.

Herren kommer att vägleda oss till kunskapsområden som hjälper oss att bättre tjäna andra.

- 🔗 Gör en overhead eller ett utdelningsblad med följande uttalande av äldste Henry B Eyring. Be en elev läsa det för klassen. Be en annan elev med egna ord sammanfatta vad äldste Eyring sade.

”Ert liv övervakas noggrant liksom mitt. Herren vet både vad han behöver be er att göra och vad ni behöver veta. Han är vänlig och han är allvetande. Därför kan ni med förtroende förvänta er att han har berett tillfällena för er att lära er som förberedelse för det tjänande ni kommer att utföra. Ni kommer inte alltid att inse dessa möjligheter, precis som jag inte gjorde det. Men när ni sätter de andliga tingen först i ert liv, kommer ni att ledas till vissa studier och ni kommer att motiveras till att arbeta hårdare. Ni kommer senare att inse att er förmåga att tjäna blev större, och ni kommer att känna er tacksamma.” (*Utbildning för det verkliga livet*)

Fråga:

- Vad kan ni göra för att se till att ni är förberedda för de möjligheter Gud kommer att ge er?
- Hur kan dagligt skriftstudium hjälpa oss att få inspiration i alla våra beslut? (Se 2 Nephi 32:3–5 [Nyckelskriftställe, 2 Ne 32:3].)
- När hjälpte er nyligen något som Frälsaren sade att fatta ett visst beslut?

Be en elev läsa president Howard W Hunters uttalande på sidan 71 i lektionsboken för klassen.

Att inhämta kunskap är en livslång strävan.

Fråga: Varför bör man sträva efter att inhämta kunskap livet ut?

Läs följande råd från äldste Gordon B Hinckley, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum:

”Fortsätt att utvecklas, bröder och systrar, oavsett om ni är trettio eller sjuttio. Er flit får åren att gå fortare förbi än ni kanske önskar, men de kommer att vara fyllda av ljuv och underbar livsglädje som blir kryddan i ert liv och gör er undervisning kraftfull. Och dessutom har vi löftet att *'allt vad vi i detta liv uppnå på intelligensens område skall följa med oss i uppståndelsen'*. (L&F 130:18)” (*Four Imperatives for Religious Educators* [tal till religionslärare, 15 sep 1978], s 2)

Ta er tid att samtala om bibliotek, skolor och utbildningsmöjligheter som kommer att finnas tillgängliga långt efter att eleverna har avslutat sin officiella utbildning. Nämn gärna lokala skolor.

Fråga: Vilka personer där ni bor kan ge er råd om hur ni kan vidareutbilda er?

Be eleverna berätta om personer som aldrig slutat lära sig.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna att med hjälp av de anteckningar de fört under klassen välja en färdighet eller ett utbildningsmål som de vill tillägna sig eller uppnå. Be dem samtala om detta mål med någon som kan hjälpa dem fatta viktiga beslut om hur de kan uppnå målet.

11 VÄLJA OCH BLI EN EVIG LIVSKAMRAT

INLEDNING



Det är nödvändigt att inträda i det nya och eviga äktenskapsförbundet för att uppnå den högsta graden i det celestialet riket. (Se L&F 131:1–4.) Ett av de viktigaste besluten vi fattar är vårt val av evig livskamrat, och det är viktigt att vi inte endast *finner* utan också *är* rätt sorts livskamrat. Hjälpt dina elever förstå att det sätt de lever på drar till sig andra med liknande värderingar, intressen, önskningar och mål. Eftersom förbundet mellan man och hustru är avsett att bestå för evigt, är det av yttersta vikt att vi söker och får gudomlig vägledning i detta. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" ger råd om hur man bör välja och bli en evig livskamrat.

När ni samtalar om evigt äktenskap, tänk då på att det finns många rättfärdiga personer, särskilt systrar, som ännu inte har fått tillfälle att uppleva äktenskapets väl-signelser. Några av dina elever kanske lider av sviterna efter en skilsmässa eller har problem i äktenskapet. Även om äktenskapet är ett krav för den högsta graden i det celestialet riket, ta hänsyn till dina elevers känslor.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Ett äktenskap stärks när maken och hustrun delar liknande värderingar och intressen.
- Vi bör förbereda oss så att vi blir den bästa livskamrat vi kan vara.
- Vi bör söka Herrens bekräftelse när vi väljer en äktenskapspartner.
- Vi kan använda tillkännagivandet om familjen som vägledning för att bedöma vår och vår framtida äktenskapspartners inställning.
- En man och hustru har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Ett äktenskap stärks när maken och hustrun delar liknande värderingar och intressen.

👉 Be eleverna tänka på ett lyckligt gift par de känner. Fråga:

- Vilka intressen och värderingar delar mannen och hustrun?
- Hur stärker dessa likheter deras äktenskap?

Be eleverna läsa uttalandena av president Spencer W Kimball och president N Eldon Tanner på sidorna 76–77 i lektionsboken. Be dem urskilja faktorer som kan bidra till ett lyckligt äktenskap. Skriv upp deras svar på tavlan. Listan kan innehålla följande:

- Liknande bakgrund i fråga om ekonomi, utbildning, religion och socialgrupp
- Liknande intressen
- Liknande värderingar i fråga om pengar, religion, arbete, barn, fritid och utbildning
- Förmåga att kommunicera
- Världighet att vigas i templet

Fråga:

- Varför stärker likheter i allmänhet ett äktenskap?
- Hur kan skillnader i värderingar försvaga ett äktenskap?

👁 Be eleverna titta på listan över faktorer som bidrar till ett lyckligt äktenskap och fundera över vilka faktorer de tror är viktigast. Be flera elever tala om hur de känner inför de faktorer de valde.

Läs följande uttalande av president Spencer W Kimball:

”Det finns inga meningsskiljaktigheter som är så påfrestande och olösliga som religiösa meningsskiljaktigheter.” (*”Oneness in Marriage”, Ensign, mar 1977, s 5*)

Fråga:

- Varför tror ni att det uttalandet stämmer?
- Vilket samband har det med att kyrkans ledare har rått oss att endast sällskapa med dem i kyrkan som har höga normer?
- På vilket sätt förenar evangeliet ett par i äktenskapet?

Vi bör förbereda oss så att vi blir den bästa livskamrat vi kan vara.

👁 Be eleverna lista fem eller sex karaktärsegenskaper som de anser det viktigt att deras framtida make eller maka har. Fråga:

- Hur kan ni finna en person med alla dessa karaktärsegenskaper?
- Har ni själva utvecklat samma karaktärsegenskaper?

Skriv följande uttalande av president Ezra Taft Benson på tavlan och samtala om vilket samband det har med äktenskapet: ”Vänta er ... inte fullkomlighet då ni väljer en livskamrat.” (*”Till de ensamstående vuxna systrarna i kyrkan”, Nordstjärnan, jan 1989, s 84*)

Fråga: Varför är detta uttalande ett gott råd?

Hjälp eleverna förstå att om de har orealistiskt höga förväntningar på en framtida man eller hustru, kan det leda till att de inte finner någon som de tror att de kan vara lyckligt gift med. Läs följande uttalande av president Spencer W Kimball:

”Även om varje ung man och ung kvinna med all iver och med en ständig bön i hjärtat söker den livskamrat som de passar allra bäst ihop med och får ett vackert liv tillsammans med, är det onekligen så att nästan varje god man och varje god kvinna kan vara lyckliga och leva i ett gott äktenskap om båda är villiga att betala priset.” (Se *Nordstjärnan*, jun 1978, s 3.)

Fråga: Vad innebär det att ”betala priset” för att leva i ett gott och lyckligt äktenskap?

Be eleverna läsa uttalandet av äldste Richard G Scott på sidan 78 i lektionsboken som börjar med ”Genom att fatta beslut ...” och urskilja vilket slags förberedelse för äktenskapet han föreslog.

Vi bör söka Herrens bekräftelse när vi väljer en äktenskapspartner.

Fråga:

- Hur väljer man en äktenskapspartner?
- Varför ska man inte bara be Herren att visa en vem man ska gifta sig med?
- När det gäller valet av make eller maka, varför är det viktigt att förstå att det är vi som måste fatta beslut om vem vi ska gifta oss med?

Be eleverna läsa uttalandena under ”Vi bör söka Herrens bekräftelse när vi väljer en äktenskapspartner” på sidan 78 i lektionsboken.

Hjälp dem förstå att det är deras ansvar att finna någon som de kan bygga ett lyckligt äktenskap tillsammans med. De måste göra allt de kan för att fatta rätt beslut om en evig livskamrat och söka Herrens bekräftelse genom att fasta och be.

Vi kan använda tillkännagivandet om familjen som vägledning för att bedöma vår och vår framtida äktenskappartners inställning.

Fråga: Be eleverna slå upp ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” på sidan 113 i lektionsboken. Förklara att detta inspirerade tillkännagivande kan hjälpa oss bedöma vår och vår framtida äktenskappartners inställning. Läs följande uttalanden från tillkännagivandet tillsammans med eleverna och ta upp frågorna som följer varje uttalande. Välj också gärna andra avsnitt av tillkännagivandet som lämpar sig särskilt väl för dina elever. Påminn eleverna om att den eventuella äktenskapspartnern bör ha liknande åsikter i dessa viktiga frågor.

”Vi, första presidentskapet och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämmelse.”

- Varför tror ni att äktenskapet är instiftat av Gud?
- Hur är familjen viktig i vår himmelske Faders plan för sina barns eviga bestämmelse?

"Alla människor — män och kvinnor — är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar ... Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordiska, jordiska och eviga identitet och uppgift."

- Hur gör kunskap om vårt första tillstånd det lättare för oss att förstå den nödvändiga roll som vårt kön spelar i Herrens plan?

"Heliga förordningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt."

- Vilka egenskaper kan vi redan nu utveckla hos oss själva och vår familj som är av evigt värde?
- Hur kan täta tempelbesök hjälpa oss att hålla templets förbund och ständigt minnas hur viktiga de är?

"Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast skall användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru."

- Varför tror ni att Herren befallde oss att föröka oss och uppfylla jorden?

"Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan."

- Hur kan detta uttalande om livets helgd generellt tillämpas på abort?

"Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar."

- Hur kan detta uttalande vägleda er i ert val av äktenskapspartner?
- Som man eller hustru, vad kommer ni att göra för att bygga upp och bevara ert familjeliv "på Herrens Jesu Kristi lärdomar"?

👉 Läs följande botemedel som president Gordon B Hinckley ordinerade för att bekämpa det destruktiva inflytandet på familjer:

"Då jag ser framåt, ser jag inte så mycket att bli entusiastisk över när det gäller familjen i Amerika och världen över. Narkotika och alkohol kräver en fruktansvärd tribut, något som troligen inte kommer att minska. Hårda ord mot varandra, likgiltighet för varandras behov, allt tycks öka. Det finns så mycket av övergrepp mot barn. Det finns så mycket hustrumisshandel. Misshandel av äldre ökar. Allt detta kommer att hända och bli värre såvida det inte finns ett underliggande erkännande, ja, en stark och brinnande

övertygelse om det faktum att familjen är ett av den Allsmäktiges redskap. Den är hans skapelse. Den är samhällets grundläggande enhet.

Jag höjer nu varningens röst till vårt folk. Vi har kommit för nära samhällets huvudfåra i denna fråga. Naturligtvis finns det goda familjer. Det finns goda familjer överallt. Men det finns alltför många som har problem. Det är en sjuka som det finns bot för. Receptet är enkelt och underbart verkamt. Det heter kärlek. Det är enkel, vardaglig kärlek och respekt. Den är en ömtålig planta som behöver näring. Men den är värd allt det arbete vi kan lägga ner på den.

Som avslutning ser jag en underbar framtid i en mycket otrygg värld. Om vi håller fast vid våra värderingar, om vi bygger på vår arvedel, om vi vandrar i lydnad inför Herren, om vi helt enkelt lever efter evangeliet så kommer vi att bli välsignade på ett storslaget och underbart sätt. Vi kommer att ses som ett märkligt folk som funnit nyckeln till en särskild lycka." (*Nordstjärnan*, jan 1998, s 71)

Fråga: Om vi efterlever principerna som lärs ut i tillkännagivandet om familjen, hur gör det vårt hem till en trygg plats för vår familj och till ett värn mot världens frestelser och synder?

En man och hustru har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn.

☞ Fråga: Om en man och hustru älskar och vårdar sig om varandra, hur förbereder detta dem för fader- och moderskap?

Be en elev läsa följande uttalande av äldste Boyd K Packer, medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Jag tror på äktenskapet. Jag tror att det är det idealiska mönstret för mänskligt liv. Jag vet att det är påbjudet av Gud. De inskränkningar som gäller äktenskapet har satts där för skydda vår lycka.

Jag känner inte till någon bättre tidpunkt i världshistorien för ett ungt par som har åldern inne och är redo och älskar varandra att tänka på äktenskap. Det finns ingen bättre tidpunkt eftersom det är *er* tidpunkt.

Jag vet att vi lever i svåra tider. De svårigheter som vi har nu går hårt åt äktenskapet.

Tappa inte tron på äktenskapet! Inte ens om du har genomlevt en skilsmässas elände och står i skärvorna av ett äktenskap som gått i kras." (Se *Nordstjärnan*, okt 1981, s 21–22.)

☞ Fortsätt genom att läsa följande uttalanden från "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" (s 113 i lektionsboken) och ta upp alla efterföljande frågor:

"Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor."

- Hur kan vi sörja för våra barns fysiska och andliga behov?
- Vad gör ni i dag för att förbereda er för föräldraskapets ansvar?

”Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation.”

- Vad kan ni göra för att försäkra er om att dessa principer är en del av ert äktenskap och era familjerelationer?
- Vad är ni villiga att göra för att bygga ett sådant framgångsrikt äktenskap?

”Vi varnar dem som bryter mot kyskhetsbudet, som förgriper sig på maka eller barn, eller som underlåter att fullgöra sina skyldigheter mot familjen, att de en dag kommer att stå ansvariga inför Gud. Vi varnar vidare för att familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter.”

- Vad tror ni är största hotet mot familjen i dag?
- Om familjen stärks, hur kan det bidra till ett starkare samhälle?

☞ Be dina elever att under bön begrunda de egenskaper de vill att deras make eller maka ska ha. Uppmana dem att sätta meningsfulla mål att bli den make eller maka som alltid lever enligt normerna i ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna tänka på två familjer som de beundrar. Fråga:
 - Vilka egenskaper har de som bidrar till deras framgång och lycka?
 - Hur skiljer de sig åt och hur liknar de varandra?
 - Hur reagerar de på svåra situationer?

Be eleverna intervjua ett av paren för att få reda på:

- Vilka karaktäregenskaper de älskar hos varandra.
- En regelbunden vana som var och en av dem har tillägnat sig som hjälper honom eller henne bli en bättre äktenskapspartner.
- Hur de som par stärker sin tro tillsammans.

Be dem anteckna vad de lär sig i avsnittet ”Anteckningar och intryck” i lektionsboken och sedan lägga till ett stycke om vad de planerar att göra för att förbereda sig för äktenskapet eller för att bli en bättre make eller maka.

12 EFTERLEVA LAGARNA OM FYSISK HÄLSA

INLEDNING



Aposteln Paulus lärde att vår kropp är ett Guds tempel (se 1 Kor 3:16–17), men många människor är av annan åsikt och handlar därefter. Efterlevnad av Herrens hälsolag medför otaliga välsignelser. Hjälpt dina elever förstå hur de kan bibehålla och förbättra sin hälsa på olika sätt. Genom att undersöka såväl hälsosamma vanor som skadliga verkningar av hälsovådliga ämnen, styrks vi i vår föresats att behandla vår kropp med vördnad och respekt.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Bra hälsovanor är viktiga när det gäller att efterleva evangeliet.
- Visdomsordet är en viktig del av Herrens hälsolag.
- Rätt kost, vila och motion främjar god hälsa.
- Vi måste undvika ämnen och vanor som är skadliga för vår kropp och vårt sinne.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Bra hälsovanor är viktiga när det gäller att efterleva evangeliet.

👁️ Visa några bilder av tempel och samtala om vackra detaljer både hos byggnaderna och i omgivningen. Be gärna eleverna skriva ner svaren på följande frågor i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken:

- Vad och vem representerar dessa byggnader?
- Varför tar man så väl hand om dem?
- Hur hjälper skötseln av dessa byggnader besökarna att känna Anden?

Be en elev läsa 1 Korintierbrevet 3:16.

Fråga: Hur kan vår kropp jämföras med ett tempel?

👁️ Läs uttalandet av president Thomas S Monson på sidan 84 i lektionsboken tillsammans med klassen.

Fråga: Varför är det viktigt att fysiska och andliga behov är i jämvikt?

👁️ Be eleverna ge exempel på hälsoproblem vi inte har någon kontroll över. Läs följande råd från äldste Russell M Nelson, medlem i de tolv apostlarnas kворum och före detta hjärtkirurg:

”Av skäl som vi vanligtvis inte känner till, föds vissa människor med fysiska begränsningar. Vissa delar av kroppen är kanske abnorma. Regleringssystem är kanske ur balans. Och allas våra kroppar är underkastade sjukdom och död. Ändå är gåvan att ha en fysisk kropp oskattbar. Utan den kan vi inte uppnå glädjens fullhet. [Se L&F 138:17.]

Vi behöver inte en fullkomlig kropp för att uppfylla vår gudomliga bestämmelse. Några av de finaste andarna bor i själva verket i sköra kroppar. De som har att kämpa med fysiska svårigheter utvecklar ofta stor andlig kraft just på grund av dessa svårigheter. Sådana personer är berättigade till alla de välsignelser som Gud har i beredskap för sina trofasta och lydiga barn. [Se Abr 3:25–26.]

Slutligen kommer den tid då ’anden skall bliva återförenad med kroppen i dess fullständiga form. Både lem och led skola återställas till sin behöriga plats’. [Al 11:43; se också Al 40:23; Pred 12:7; L&F 138:17.] Tack vare Jesu Kristi försoning kan vi då bli fullkomnade i honom.

Hur bör dessa sanningar påverka vårt personliga beteende? ...

Vi kommer att betrakta vår kropp som vårt eget tempel. [Se 1 Kor 3:16.] Vi tillåter inte att den besudlas eller vanpryds på något sätt. Vi är nogga med vad vi äter och att hålla oss i form med motion.” (Se *Liahona*, jan 1999, s 103.)

Fråga sedan:

- Hur kan fysiska provningar hjälpa oss utveckla andlig kraft?
- Hur kan brist på intresse för vår fysiska hälsa inverka på våra gudagivna möjligheter?
- Hur har bra hälsovanor hjälpt er fullgöra era dagliga uppgifter?

Visdomsordet är en viktig del av Herrens hälsolag.

👁️ Skriv *Visdomsordet* på tavlan och be eleverna tala om vad begreppet betyder för dem.

Fråga: Varför tror ni att Herren gav oss visdomsordet? (Se L&F 89:4.)

Rita tre spalter på tavlan. Skriv ett av följande ord högst upp i varje spalt: *varningar*, *rekommendationer* och *löften*. Be eleverna läsa Läran och förbunden 89:4–9. Be dem lista på tavlan de varningar som Herren gett oss, hans rekommendationer och de löften visdomsordet ger oss.

👁️ För att betona de fysiska välsignelserna av att hålla visdomsordet, läs första delen av en berättelse som president James E Faust, rådgivare i första presidentskapet, återgav:

”När jag var president för Cottonwoods stav, var dr Creed Haymond en av stavens patriarker ... Som ung man var han lagkapten i Pennsylvania-universitetets friidrottslag. År 1919 inbjöds broder Haymond och hans lag till de årliga universitetsmästerskapen. Kvällen före tävlingen beordrade laget tränare ... sina mannar att dricka lite sherry. På den tiden hade tränarna den felaktiga uppfattningen att vin löste upp muskelspänningar som orsakats

av hård träning. Alla de andra i laget drack sherryn, men broder Haymond vägrade eftersom hans föräldrar hade undervisat honom om visdomsordet. Broder Haymond kände sig ytterst illa till mods, för han ville inte vara olydig mot sin tränare. Han skulle tävla mot världens snabbaste män. Tänk om han nästa dag gjorde ett dåligt intryck? Hur skulle han då kunna se sin tränare i ögonen?”

Fråga: Om du var broder Haymonds vän, vad skulle du då råda honom att göra?
President Faust fortsatte:

”Vid friidrottstävlingen dagen därpå var de andra i laget sjuka och gjorde dåligt ifrån sig. En del var till och med för sjuka för att starta. Men broder Haymond mådde bra och vann 100- och 200-metersloppen. Hans tränare sade: ’Du har just sprungit 200-metersloppet fortare än någon annan tidigare gjort.’ Den kvällen och under resten av sitt liv var Creed Haymond tacksam för sin enkla tro på att hålla visdomsordet.” (Se *Liahona*, jan 2001, s 54–55.)

Fråga:

- Om han hade gjort dåligt ifrån sig och de andra i laget hade gjort bra ifrån sig, skulle det förändra er uppfattning om hans beslut att inte dricka vinet? Varför eller varför inte?
- Ser vi alltid de positiva resultaten av rätta val genast efter att ha gjort dem?
- Vilken betydelse har tro när det gäller att hålla bud som visdomsordet?

👁 Be eleverna läsa Läran och förbunden 89:18–21 och lista de välsignelser vi kan få om vi efterlever visdomsordet och håller buden. Samtala vid behov om varje välsignelse.

Rätt kost, vila och motion främjar god hälsa.

👁 Läs följande uttalande av president Ezra Taft Benson, dåvarande president för de tolv apostlarnas kворum, och be eleverna lyssna efter vad han sade att vi måste göra för att förbli friska:

”Den fysiska kroppens tillstånd kan påverka anden. Det är skälet till att Herren gav oss visdomsordet. Han sade också att vi ska gå till sängs tidigt och gå upp tidigt (se L&F 88:124), att vi inte ska springa fortare än vi förmår (se L&F 10:4) samt att vi ska vara måttliga i allt som är gott. I allmänhet är det så att ju mer mat vi äter i dess naturliga tillstånd — och ju mindre förädlad den är och ju färre tillsatser den har — desto nyttigare för oss är den. Maten kan påverka sinnet, och brist på vissa ämnen i kroppen kan framkalla depressioner. En ordentlig läkarundersökning regelbundet är en förebyggande åtgärd. Problem kan då upptäckas och avhjälpas. Vila och motion är nödvändigt och en promenad i friska luften kan ge anden nya krafter. Sund rekreation ingår i vår religion. Det är nödvändigt att växla tempo, ja, blotta förväntan att få göra det kan lyfta anden.” (Se *Nordstjärnan*, feb 1975, s 42.)

Fråga:

- Varför kan man tjäna Herren bättre om man är utvilad?
- Vilken är den andliga behållningen av hälsosam rekreation?

👁️ Förbered följande test för varje elev:

Testa dig själv med hjälp av en skala från 1 till 5, där 1 är sämst och 5 är bäst, på vart och ett av dessa påståenden:

- ___ 1. Min kost innehåller frukt, grönsaker och sädesprodukter.
- ___ 2. Jag motionerar regelbundet.
- ___ 3. Jag får tillräckligt med sömn varje natt.
- ___ 4. Jag känner till de vanligaste sjukdomarna och läkemedlen mot dem.
- ___ 5. Jag håller mig ifrån vanor och ämnen som är skadliga för min kropp och mitt sinne.
- ___ 6. Jag bemödar mig om att vara renlig och att min familj är renlig, att vårt hem är snyggt och städat.

När eleverna är färdiga, låt dem då samtala om hur deras hälsa skulle påverkas av att de förbättrade sig på varje punkt. Uppmuntra dem att sätta realistiska mål som kan förbättra deras hälsa och skriva ner dessa mål i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken.

Fråga: Hur hjälper motion oss att ha kontroll över vår vikt och bibehålla god hälsa?

Påminn eleverna kortfattat om att motion förbränner kalorier, hjälper oss att kontrollera vår vikt och sänker blodtrycket, stärker musklerna, minskar stressen, spänningar och trötthet, ökar energin och vårt psykiska och känslomässiga välbefinnande.

Läs följande uttalande av president Ezra Taft Benson:

"Kroppen behöver den förnyelse som kommer av motion. Att vandra i friska luften kan vara uppiggande och stärkande. Rätt utförd kan löpning vara hälsosamt. Vanliga sit-ups eller andra enkla idrottsaktiviteter kan vara till hjälp." (*The Teachings of Ezra Taft Benson* [1988], s 479)

Uppmuntra elever som inte motionerar regelbundet att välja något slags motion som de kan göra under de närmaste månaderna. Förklara att de bör sätta rimliga mål. De kan också visa sina mål för varandra eller arbeta på dem tillsammans. Ett diagram där de kan skriva in sina framsteg kan också vara till hjälp. Ett annat sätt att hålla sig motiverad är att motionera tillsammans med någon.

Vi måste undvika ämnen och vanor som är skadliga för vår kropp och vårt sinne.

👁️ Fråga eleverna: Vad skulle du svara om du var förälder och ditt barn sade till dig: "Det är min kropp och jag kan göra vad jag vill med den"?

Skriv följande ekvation på tavlan: *Droger = Beroende = Elände*. Fråga:

- Varför leder drogberoende inte till lycka?
- Hur påverkar drogmissbruk vad personer kan göra av sitt liv?

Läs följande råd från äldste Marvin J Ashton, som var medlem i de tolv apostlarnas kворum:

”Jag tänker på en ung make och far som missbrukar droger. Han står i begrepp att förlora familj, arbete och personlig stolthet och sitt eget liv. Hans rop ’jag sitter fast’ tär på själen. Användandet av kokain och andra droger kedjar fast de inblandade vid sitt missbruk. De som säljer droger förser inte bara andra med bojor utan fjättrar också sig själva med orättfärdighetens tyngder. Ni som inte är inblandade, undvik droger i varje form av alla krafter. Ni som är inblandade, sök hjälp för att ta bort de kedjor som drar ner och en dag kväver er. Droger är inte någon ’snabb lösning’. De är en snabb sorti ut genom en dörr som alltför ofta bara svänger åt ett håll — i riktning mot hjärtesorg och självförstörelse.

Tro mig när jag säger att något av det eländigaste jag någonsin har sett är människor som sitter fast i sitt drogmissbruk. De är fångar i sin egen kropp. Många känner sig totalt hjälplösa, beroende och förtvivlade. Men ingen bör förtvivla. Lyft dessa bojor och kämpa mot för att bevara personlig värdighet, frid och mening. Den som säger att droger är ’kul’ är en lögnare.” (Se *Nordstjärnan*, jan 1987, s 10–11)

Fråga:

- Vad skulle du svara någon som sade att hans drogberoende bara skadar honom själv?
- Hur kan drogberoende förstöra någons familj?
- Vad kan man göra för att befria sig från ett beroende?

👉 Be hälften av klassen läsa president Gordon B Hinckleys uttalande på sidan 87 i lektionsboken och den andra hälften läsa äldste Boyd K Packers uttalande på sidan 87 i lektionsboken. Låt varje grupp undervisa den andra gruppen om vad de lärde sig av det de läste.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna granska sina matvanor under en vecka och avgöra om de äter allsidig kost.
- Uppmuntra eleverna att påbörja ett motionsprogram om de inte redan har gjort det.

13 "ALLT DETTA SKALL GIVA DIG ERFARENHET"

INLEDNING



Prövningar och svårigheter tillhör vår jordiska prövotid. Om vi trofast försöker klara livets svårigheter, kan detta ge oss möjlighet att utvecklas andligen. Hjälp dina elever förstå att vi med hjälp av Frälsaren kan känna frid under våra prövningar. (Se Joh 16:33.) Äldste Neal A Maxwell, medlem i de tolv apostlarnas kворum, sade att motgångar ska genomlevas och att vi ska lära oss av dem: "Riktiga ovädersfronter drar fram i vårt liv, men de varar inte för alltid. Vi kan lära oss den viktiga skillnaden mellan övergående mörker, lokala molntäckten och totalmörker." (*Lord Increase Our Faith* [1994], s 43)

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Motgång tillhör vårt jordeliv.
- Jordelivets utmaningar kan hjälpa oss att växa.
- Om vi bevarar vår tro på Jesus Kristus, hjälper det oss lösa problem och övervinna motgång.
- Vi måste hålla ut intill slutet.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Motgång tillhör vårt jordeliv.

☞ Fråga eleverna hur de skulle avsluta följande mening: "Mitt liv kommer att bli lättare när jag äntligen _____".

Påminn dem om att det är vanligt att önska att livet skulle vara enkelt och behagligt, men för många är livet svårt. Läs följande uttalande av president Boyd K Packer, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum:

"Vi kommer inte som ett folk, som familjer eller som enskilda att vara förskonade från framtida prövningar. Ingen undgår de prövningar som allmänt rör hem och familj, arbete, besvikelse, sorg, hälsa, åldrande och till sist döden." (Se *Liahona*, jul 2000, s 9.)

Förklara att provningar kan delas in i följande tre kategorier:

1. De som vi själva ådrar oss på grund av egna misstag.
2. De som andra vållar oss.
3. De som helt enkelt tillhör jordelivet.

Be eleverna dela med sig av erfarenheter från någon av dessa tre kategorier.

- 👁️ Läs följande råd från president Gordon B Hinckley och be eleverna urskilja hur vi bör reagera på provningar:

"Jag har njutit av dessa ord av Jenkins Lloyd Jones, som jag klippte ut ur en tidning för några år sedan. Han sade: ...

'Den som tror att sällhet [i äktenskapet] hör till det normala kommer att slösa bort mycket tid på att springa runt och skrika att han blivit bestulen.

[Faktum är att] ... de flesta biffarna är sega. De flesta barn växer upp och blir som folk i allmänhet. De flesta framgångsrika äktenskap kräver en hög grad av ömsesidig tolerans. De flesta arbeten är ofta mer tråkiga än motsatsen ...

Livet är som en gammaldags tågresa — förseningar, sidospår, rök, damm, aska och skakningar, med några enstaka avbrott för vackra utsikter och spännande fart.

Konsten är att tacka Herren för att ni får åka med.' ("Big Rock Candy Mountains", *Deseret News*, 12 jun 1973, s A4)" (Se "Ett samtal med ensamstående vuxna", *Nordstjärnan*, nov 1997, s 20.)

- 👁️ Läs Läran och förbunden 122:7 tillsammans med eleverna. Uppmana dem att markera orden i varje vers som visar varför Herren tillåter att hans barn utsätts för provningar. Be dem att i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken lista några provningar som de har utsatts för.

Fråga: Hur har ni blivit en bättre människa på grund av era provningar?

- 👁️ Visa ett sandpapper och en träbit. Ställ följande fråga medan du slipar träbiten:

- Hur mycket är detta grova papper värt?
- Vad i vårt liv kan man jämföra slipningen av denna träbit med?

Läs följande uttalande av äldste Neal A Maxwell, medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"Här i livet slipar omständigheternas sandpapper ofta ner vårt grova skal och rundar tålmodigt av våra vassa kanter. Men det är ingen angenäm erfarenhet. Och Herren kommer att göra allt för att vi ska lära oss av en viss erfarenhet och hjälpa oss övervinna en viss svaghet, särskilt om det inte finns något annat sätt." (*Notwithstanding My Weakness* [1981], s 67–68)

Fråga:

- Hur kan våra provningar jämna till oss och förbereda oss för evigt liv?
- Hur hjälper vår inställning oss att klara av jordelivets utmaningar?

Jordelivets utmaningar kan hjälpa oss att växa.

☞ Be en elev som kan det att komma fram och göra tio armhävningar inför klassen. Be sedan en annan elev att ställa sig upp och göra armhävningar i luften.

Fråga:

- Varför är motstånd en sådan viktig faktor för att musklerna ska växa?
- Hur kan detta jämföras med andlig utveckling?

Hjälp dem förstå att livets prövningar ofta ger oss det motstånd vi behöver för att öka vår styrka som sista dagars heliga.

☞ Skriv följande på tavlan:

- *Trappsteg eller stötestenar?*
- *Prövningar kan förädla oss.*
- *Bedrövelser kan vara gudomlig tuktan.*

Be eleverna läsa uttalandena av äldste John B Dickson, äldste Richard G Scott och äldste Neal A Maxwell på sidorna 91–92 i lektionsboken. Be dem förklara sambandet mellan meningarna på tavlan och vart och ett av uttalandena.

Fråga:

- Vilka svårigheter ställs ungdomar oftast inför?
- Vilket är det bästa sättet att klara av sådana svårigheter enligt er erfarenhet?
- Hur har era svårigheter hjälpt er bli en bättre människa?

Om vi bevarar vår tro på Jesus Kristus, hjälper det oss lösa problem och övervinna motgång.

☞ Be eleverna tänka på ett tillfälle när de ställdes inför vad som tycktes vara oöverstigliga svårigheter och inte visste vad de skulle ta sig till. Be dem sedan urskilja vilka av följande frågor som bäst främjar utveckling under svåra prövningar och förklara varför:

- Varför måste det här hända mig?
- Vad kan jag lära mig av detta?
- Finns det något jag borde ändra på hos mig själv?
- Varför måste jag gå igenom det här just nu?
- Har jag gjort något som orsakar detta?
- Hur har Herren välsignat mig och hjälpt mig under tidigare prövningar?

☞ Låt eleverna läsa 2 Kungaboken 6:14–15 och tala om vilken fråga Elisas tjänare ställde. Låt dem läsa verserna 16–17 och fråga sedan:

- Vad lärde Elisa sin tjänare om att klara av motgångar och prövningar? (Se v 16.)
- Vad visste Elisa som hans tjänare inte visste? (Se v 17.)
- Hur tror ni att den unge tjänaren kände sig när han väl såg hästarna och vagnarna av eld?
- Hur kan vi tillämpa berättelsen på vårt eget liv?

Läs följande uttalande av äldste Jeffrey R Holland, senare medlem i de tolv apostlarnas kворum:

"I Jesu Kristi evangelium får vi hjälp från båda sidorna av förlåten och det får ni aldrig glömma. När besvikelse och modlöshet slår till — och det kommer de att göra — kom då ihåg och glöm aldrig att om våra ögon skulle öppnas, skulle vi se hästar och vagnar av eld så långt ögat når som störtar fram för att skydda oss. De kommer alltid att finnas där, dessa himlens härar, till försvar för Abrahams säd." ("For Times of Trouble", *New Era*, okt 1980, s 15)

Fråga: Varför är det viktigt att komma ihåg att när vi följer evangeliets principer kommer "himlens härar" att stötta oss?

Vi måste hålla ut intill slutet.

- 👁 Ge elever i uppdrag att läsa följande tre skriftställen och berätta vad de lär oss om att hålla ut intill slutet: 2 Nephi 31:20; Läran och förbunden 24:8; 121:7–8.
- 👁 Förklara att vi aldrig får sluta försöka när problemen och de besvär de orsakar blir allt fler. Vi kan hämta kraft från Herren i vetskap om att vår osäkerhet när det gäller våra problem beror på att vi är här för att prövas. Vi visar vår trofasthet och vår kärlek till Herren genom att efterleva evangeliets principer trots oförutsedda svårigheter. Att hålla ut intill slutet innebär mer än att bara bli sittande tills livets svårigheter har upphört.

Läs följande uttalande av äldste Neal A Maxwell:

"Om inte Kristus kunde förskonas från lidande, kan då vi förskonas? Vill vi verkligen befrias från motgång? Särskilt med tanke på att vissa slags lidanden kan underlätta vår utveckling i detta liv? Om vi skulle beröva oss dessa erfarenheter, även om vi för ögonblicket skulle vilja göra det, skulle vi också beröva oss de resultat som vi ropade av förväntansfull glädje åt när för länge, länge sedan detta livs erfarenheter förklarades för oss i världen där vi var innan vi kom hit.

Livet är en skola som vi skrev in oss vid inte bara frivilligt utan också jublande. Och om skolans Rektor använder sig av en läroplan — som om och om igen på andra planeter har visat sig skänka deltagarna lycka — och vi gick med på att när vi väl skrivit in oss fanns det inget utträde och även att vi skulle få prov som i sanning skulle testa vår förmåga och klarsynthet, vad skulle då en erfaren Rektor göra om det senare fanns klagomål? Särskilt om många av skolbarnen i hans skenbara frånvaro rev sönder sina vägledande anteckningsböcker och krävde att han upphörde med proven eftersom de vållade viss smärta? ... Man lär sig genom att gå på hela kursen!" (*All These Things Shall Give Thee Experience* [1979], s 26–27)

- ☞ Läs eller sjung femte versen i psalmen "En grundval blev lagd" (*Psalmer*, nr 38) tillsammans med eleverna. [Femte versen finns inte i den svenska psalmboken. Gör därför kopior av versen åt eleverna.] Be dem lyssna efter vad den lär om motgångar:

Närhelst du är vilsen i främmande skog,
förtrösta på mig, ty min nåd är dig nog.
Ej skadar dig elden, den bränns för din skull:
Den borttar allt slagg och den renar ditt guld.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna välja två personer de känner som har utstått många prövningar och, om möjligt, fråga dem hur de utvecklades genom sina erfarenheter. Uppmuntra eleverna att tacka dessa personer och uttrycka sin beundran för det de berättade. Be eleverna förbereda sig att under nästa klass dela med sig av eventuella insikter de fått om hur man kan uthärda de svårigheter vi så ofta ställs inför.

14 HEDRA VÅRA FÖRBUND

INLEDNING



Att ingå och hålla förbund är en ytterst viktig del av frälsningsplanen. Allteftersom vi strävar efter att förverkliga vår gudomliga potential, måste vi motta evangeliets förrättningar och förbund av dem som bär vederbörlig prästadömsmyndighet. Hjälpt dina elever förstå att även om vi lever i en värld där man ofta inte bryr sig om att hålla sina löften så förväntar Herren sig att vi håller våra löften, och han välsignar dem som är villiga att ingå och hålla förbund med honom. Om vi ingår och håller förbund med Herren och håller ut intill slutet, får vi löfte om evigt liv.

PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Ett förbund är en helig överenskommelse mellan Gud och hans barn.
- Genom att hedra våra förbund kan vi förverkliga vår gudomliga potential.
- Prästadömsmyndighet är nödvändig för att vi ska kunna ta emot frälsningens förbund och förrättningar.
- När vi hedrar våra förbund förbereder det oss för att få evigt liv.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Ett förbund är en helig överenskommelse mellan Gud och hans barn.

🔗 Visa ett vigselbevis, en vigselring eller ett bröllopsfoto. Fråga vad föremålet representerar. Fråga sedan:

- Vilka löften ingås mellan två personer när de gifter sig?
- Vilka välsignelser kan de få om de håller dessa löften?
- Vad förlorar de om de inte håller sina förbund?

Skriv *förbund* på tavlan. Fråga eleverna vad ordet betyder. Be en elev läsa definitionen i Guide to the Scriptures på sidan 99 i lektionsboken. Be eleverna skriva ner sina svar på följande frågor i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken:

- Vilka förbund har ni ingått?
- Vilket samband har orden *löften*, *kontrakt* och *förpliktelser* med förbund?
- Vem påverkas när man inte håller förbund?
- Hur skiljer sig förbund som vi ingår med Gud från överenskommelser vi ingår med varandra?

- Hur bör vi förbereda oss för att ta emot evangeliets förbund?

Förklara att förbund är tvåsidiga. Låt eleverna läsa äldste Jack H Goasalind Jr:s förklaring på sidan 99 i lektionsboken.

Skriv följande skriftställehänvisningar på tavlan. Låt eleverna läsa dem och samtala om vad de lär sig om förbund i varje skriftställe.

- Mosiah 18:13
- Läran och förbunden 42:78
- Läran och förbunden 101:39

Läs följande uttalande av president James E Faust, rådgivare i första presidentskapet:

”Förbund är inte bara yttre ritualer. De är verkliga och effektiva medel till förändring. ’Att födas igen kommer genom Guds Ande genom förordningar.’ [Profeten Joseph Smiths lärdomar, s 139] Vi bör alltid ära och helighålla de frälssande förbund vi ingår med Herren.” (Nordstjärnan, jul 1998, s 16)

Fråga: Hur kan ni bli bättre på att motstå frestelser genom att hålla era förbund?

Genom att hedra våra förbund kan vi förverkliga vår gudomliga potential.

👁️ Låt eleverna sjunga en vers av ”Jag är Guds lilla barn”. (Psalmer, nr 194) Fråga: Vad lär vi oss av den här sången?

Läs och samtala om Abraham 3:22–26 (Nyckelskriftställe, Abr 3:22–23). Fråga:

- Vad lärde Abraham sig om sin potential?
- Vad hjälper oss detta förstå i fråga om oss själva?

Läs följande uttalanden av president Spencer W Kimball:

”Kom ihåg att i världen innan vi kom hit fick trofasta kvinnor vissa uppgifter och trofasta män förutordinerades till vissa prästadömsuppgifter ... Precis som dem som vi understöder som profeter och apostlar är ni ansvariga inför Gud för det som för länge sedan förväntades av er!” (”The Role of Righteous Women”, *Ensign*, nov 1979, s 102)

”Vi avlade löften, högtidliga löften, i himlen innan vi kom till detta jordeliv ...

Vi ingick förbund. Vi ingick dem innan vi antog vår ställning här på jorden.

Nu har vi förpliktat oss att ’göra allt vad Herren, [vår] Gud, befäller [oss]’. Vi lovade vår himmelske Fader att om han sände oss till jorden, gav oss en kropp och de oskattbara möjligheter som jordelivet erbjuder, skulle vi hålla oss rena och gifta oss i templet och bilda familj och undervisa barnen om rättfärdighet. Det var en högtidlig ed, ett högtidligt löfte.” (”Be Ye Therefore Perfect” [tal vid andligt möte vid religionsinstitutet i Salt Lake City, 10 jan 1975], s 2)

Fråga:

- Hur kan insikten om att vi ingick förbund i vårt förjordiska liv påverka våra beslut här i jordelivet?
- Hur kan vi förverkliga vår potential genom att ingå förbund?

Prästadömetts myndighet är nödvändig för att vi ska kunna ta emot frälsningens förbund och förrättningar.

- ☞ Läs följande uttalande om prästadömet av president Gordon B Hinckley, dåvarande rådgivare i första presidentskapet, och be eleverna lyssna efter vad han sade var "det som ger oss rätt därtill":

"Herren har gett [prästadömet] till män som anses värdiga att bära det, oavsett samhällsställning, hudfärg eller hemland. Det är makt och myndighet att handha Guds rikes angelägenheter. Det ges endast genom ordination genom handpåläggning av bemyndigade män. Det som ger oss rätt därtill är lydnad mot Guds bud.

Ingen makt på jorden kan jämföras med prästadömet. Dess myndighet når bortom livet, genom dödens förlåt, till de evigheter som väntar oss. Dess följder är eviga." (Se *Nordstjärnan*, Rapport från den 154:e halvårskonferensen för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga, s 44.)

- ☞ Fråga eleverna: Vad är prästadömsnycklar?

Läs följande förklaring i Guide to the Scriptures om prästadömsnycklar:

"Nycklar är rätten att presidera eller makten Gud gett människan att styra, kontrollera och leda Guds prästadöme på jorden. Prästadömsbärare som kallas till ett presiderande ämbete får nycklar av sina överordnade i prästadömet. Prästadömsbärare använder endast prästadömet inom de gränser som satts av dem som har nycklarna. Kyrkans president har prästadömet alla nycklar." ("Keys of the priesthood", s 141)

- ☞ Be eleverna läsa Läran och förbunden 132:7–14. Fråga sedan: Vilka löften och varningar finns i dessa verser?

Be dem läsa Läran och förbunden 138:58. Fråga sedan: Hur kan ställföreträdande förrättningar påverka de som är döda?

När vi hedrar våra förbund förbereder det oss för att få evigt liv.

- ☞ Fråga:

- Hur skulle ni känna er om ni betalade för *en* häst och fick en hel hjord hästar?
- Hur kan detta jämföras med de välsignelser som Gud ger sina barn?

Rita två spalter på tavlan. Kalla en *Förrättningar* och den andra *Löften*. Lista följande förrättningar i spalten "Förrättningar": *dop, sakramentet, prästadömet, tempelbegåvning, tempelvigsel*.

Be eleverna läsa skriftställehänvisningarna som listas med förrättningarna och finna löften vi avger. Lista löften i spalten "Löften". Hjälpe eleverna förstå

varför det är viktigt att de tar emot förrättningar och ingår förbund. Låt dem gärna göra denna uppgift i avsnittet "Anteckningar och intryck" i lektionsboken så att de kan slå upp den senare.

- *Dop.* Läs Mosiah 18:8–10 och Läran och förbunden 20:37. (Vi lovar att "bära varandras bördor", att "stå såsom vittnen om Gud under alla tider och i allting och överallt", att "tjäna [Gud] och hålla hans bud", att omvända oss, att "ikläda [oss] Jesu Kristi namn" och "att tjäna honom intill änden".)
- *Sakramentet.* Läs Läran och förbunden 20:77, 79. (Vi tar sakramentet till minne av Jesu Kristi försoning och vi förnyar de förbund vi ingick vid dopet. Bland annat lovar vi att ta på oss Jesu Kristi namn, att alltid minnas honom, att vara vittnen för honom för att visa att vi minns honom.)
- *Prästadömet.* Läs Läran och förbunden 84:33–42 (Nyckelskriftställe, L&F 84:33–39) och 121:34–36 (Nyckelskriftställe). (De som tar emot prästadömet lovar att ära sina kallelser i prästadömet, lyda buden och leva av allt som utgår från Guds mun. [Se Carlos E Asays konferenstal i *Nordstjärnan*, nr 2 1986, s 35.]
- *Tempelbegåvning och tempelvigsel.* Läs följande av äldste James E Talmage, som var medlem i de tolv apostlarnas kворum. (Var försiktig så att du inte går in på andra detaljer än äldste Talmage gör när det gäller löftena vi avger vid tempelbegåvningen.)

"Förordningarna i denna begåvning inbegriper vissa förpliktelser för den enskilde, till exempel att ingå förbund och lova att strängt iaktta lagen om dygd och kyskhet, att vara kärleksfull, barmhärtig, tolerant och ren, att ägna både talanger och materiella ägodelar åt att sprida sanningen och förädla människorna, att hängivet tjäna sanningens sak samt att på alla sätt söka bidra till de stora förberedelserna så att jorden blir beredd att motta sin Konung, Herren Jesus Kristus. I samband med varje förbund som ingås och varje förpliktelse som antas uttalas en utlovad välsignelse som infrias vid ett trofast iakttagande av villkoren." (*Herrens hus*, s 86–87)

Bär vittnesbörd om vilket stort tillfälle och vilken välsignelse det är att ta emot förrättningarna och ingå förbund med Herren.

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna fundera över de förbund de hittills ingått. Uppmana dem att i sina böner och vid nästa sakramentsmöte be Herren att de ska förstå vad han vill att de ska göra för att hedra förbunden de har ingått.

15 TJÄNA VARANDRA

INLEDNING

Tjänande är en viktig del av vårt eviga framåtskridande. Vi utvecklas genom att tjäna andra och tillåta andra att tjäna oss. Uppmana dina elever att planera att tjäna på ett meningsfullt sätt livet ut och hjälp dem förstå att de inte ska känna sig skyldiga eller skämmas om de får hjälp. De som mottar tjänande kommer sedan att tjäna andra på många olika sätt.



PRINCIPER ATT FÖRSTÅ

- Herrens tjänare och skrifterna lär oss att tjäna varandra.
- Alla behöver hjälp ibland.
- Vi kan tjäna varandra på många olika sätt.
- Vi bör tjäna andra livet ut.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Herrens tjänare och skrifterna lär oss att tjäna varandra.

- ☞ Berätta följande för eleverna: Andrew var en populär friidrottare i skolan. Han var stolt över sina prestationer. En dag bad hans biskop honom att hjälpa till två timmar i veckan på ett barnhem i närheten. Han var upprörd över biskopens uppmaning.

Be eleverna att med hjälp av registren i sina skrifter finna verser som de kunde läsa tillsammans med Andrew när det gäller biskopens uppmaning till honom att tjäna andra. Låt flera av eleverna läsa ett skriftställe som de hittade och säga varför de anser att det kan tillämpas på Andrew.

Be eleverna läsa uttalandena av generalauktoriteterna under rubriken "Herrens tjänare och skrifterna lär oss att tjäna varandra" på sidorna 106–107 i lektionsboken och söka efter andra principer och idéer som underbygger biskopens uppmaning.

Fråga:

- Hur kan Andrew utvecklas genom denna erfarenhet?
- Hur kan han hjälpa dem som är på barnhemmet?
- Varför tror ni att tjänande nämns så ofta i skrifterna och av Herrens tjänare?
- Hur kommer ni närmare Frälsaren av att tjäna andra?

Alla behöver hjälp ibland.

☞ Berätta följande: Cinthia ställde alltid upp för andra. Nästan alla i hennes församling hade någon gång fått hjälp av henne. Hon tycktes känna till allas behov innan de ens hade sagt något till någon. En dag ramlade hon utför trappan då hon hjälpte till att städa hos en familj. Hon bröt benet och fick ha det i gips i flera månader. Alla som hon hade hjälpt erbjöd sig nu att hjälpa henne. Till deras förvåning vägrade hon att ta emot hjälp.

Låt eleverna samtala om denna situation och om vad de skulle råda Cinthia och medlemmarna i hennes församling att göra.

☞ Fråga: Vad finns det för kategorier av hjälpbehövande som vi skulle kunna tjäna och stärka? Lista elevernas svar på tavlan. Listan kan innehålla följande:

- sjuka
- ensamma
- betryckta
- änkor och änklingar
- hungriga
- fattiga
- nyligen kallade missionärer
- föräldrar med småbarn
- ensamstående föräldrar
- fader- eller moderlösa barn
- de som lider av syndens följder

Förklara att vi ibland söker efter möjligheter att tjäna andra trots att de som mest behöver vår hjälp finns inom vårt eget hems väggar.

Fråga: Varför ser vi ibland inte de behov som finns i vår egen familj?

☞ Läs utdraget från "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" på sidan 107 i lektionsboken. Fråga:

- Vad lär tillkännagivandet om familjen om tjänande?
- Vilka ursäkter kommer vi ibland med för att inte tjäna vår familj?

Låt elever berätta om tillfällena när de har tjänat familjemedlemmar och hur det kändes.

Läs följande råd från president Gordon B Hinckley:

"Vi är benägna att röra oss med stora tal, som till exempel det totala antalet medlemmar i kyrkan. Men vi får aldrig glömma att vi alla är individer med egna behov och problem, egna förhoppningar och drömmar, med vår egen tro, våra egna åsikter. En del är starka, andra svaga, men vi försöker alla göra vårt bästa. Vi har problem att ta itu med — stora och allvarliga problem. Vi behöver varandra för att uppbygga och stärka varandra. Vi får aldrig glömma bort att vi ska 'hjälpa de svaga, upplyfta de slappnande händerna och styrka de matta knäna'. (L&F 81:5)" (Se *Liahona*, jul 1999, s 5.)

Fråga:

- Hur känns det att få välbehövlig hjälp?
- Varför är det viktigt att vara så ödmjuk att vi inte bara ofta tjänar andra utan också vid behov tar emot andras hjälp?

Vi kan tjäna varandra på många olika sätt.

☞ De under Jesus gjorde är exempel på tjänande. Skriv följande skriftställehänvisningar på tavlan men utan orden inom parentes. Dela upp hänvisningarna bland eleverna och be dem tyst läsa sitt skriftställe och sedan på tavlan skriva en kort beskrivning av Frälsarens tjänande bredvid skriftställehänvisningen. (Beroende på antalet elever i din klass kan du behöva lägga till eller ta bort hänvisningar på listan.)

- Matteusevangeliet 8:1–3 (botade en spetälsk)
- Matteusevangeliet 9:27–31 (gav blinda sin syn)
- Matteusevangeliet 14:16–21 (bespisade en stor folkskara)
- Markusevangeliet 1:23–26 (drev ut en oren ande)
- Markusevangeliet 2:5 (förlät synder)
- Lukasevangeliet 7:11–17 (uppväckte en änkas döde son)
- Johannesevangeliet 2:1–10 (förvandlade vatten till vin för bröllopsgäster)
- Johannesevangeliet 4:46–54 (botade sonen till en man i kunglig tjänst)

Fråga:

- På vilka sätt kan vi tjäna andra?
- På vilka sätt kan vi tjäna Gud? (När de har svarat, be då en elev läsa Mosiah 2:17 [Nyckelskriftställe], om ni inte redan nämnt det.)
- Hur viktig är vår inställning när vi tjänar andra? Varför?

☞ Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är internationellt erkänd för dess humanitära insatser. Läs följande uttalande av äldste Gordon B Hinckley, dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum:

”[I kyrkan] finns det hundratusentals redbara män i alla samhällsskikt som förlänats myndigheten att handla i Guds namn. Det ligger i denna heliga gåvas natur att dessa män är förpliktade att stärka och hjälpa varandra ...

Detta är ett av de viktigaste syftena med kворum i kyrkans prästadöme — att väcka dess medlemmar till medvetande om andras behov och ge dem möjlighet att stärka varandra.” (Se *Nordstjärnan*, dec 1972, s 502–503.)

Läs följande uttalande till kyrkans kvinnor av syster Mary Ellen Smoot, dåvarande generalpresident i Hjälpföreningen:

"Jag känner mig ständigt inspirerad av er tro, er godhet och er önskan att göra det som Herren vill att ni ska göra. Tack för ert tjänande ... Vart jag än reser ser jag Hjälpföreningens frukter hos systrarna i kyrkan. Var och en av oss är ett medel i Guds händer ...

När vi enigt tjänar varandra och alla vår Faders barn, kan vi vara redskap i Guds händer, inte bara för att lindra fysiskt lidande, utan också, vilket är mycket viktigare, för att hjälpa dem som är i andlig nöd." ("Vi är medel i Guds händer", *Liahona*, jan 2001, s 104, 105)

Fråga: Hur kan ni och er familj göra mer för att hjälpa de behövande?

☞ Läs och samtala om Mosiah 4:16–27. Följande frågor kan vara till hjälp:

- Vilken inställning bör vi ha till att "dela det [vi har] med varandra" (v 21)?
- Bör vi ge pengar till alla som ber om det? Kan det ibland finnas andra sätt att tjäna som kan vara till större hjälp?
- Vilken inställning bör vi ha om vi "icke haven och dock haven nog" (v 24)?
- Vad innebär det att "[se] ... till att allt detta göres med visdom och ordning" (v 27)?

Läs följande råd från biskop H Burke Peterson, dåvarande rådgivare i presiderande biskopsrådet:

"[Skrifterna] lär oss att hur stora eller betydande våra jordiska prestationer än är, hur mycket våra händer än uträttar — som biskop, kamrer, president, lärare eller förälder — om vi inte lär oss att visa kristlig kärlek, är vi ingenting. (Se 1 Kor 13:1–3.) Alla våra goda gärningar kommer inte att vara till fördel för oss om kristlig kärlek saknas.

Det finns olika mått på kristlig kärlek. Kanske visar just den som avhåller sig från att fördöma en annans handlingar eller uppförande en högre form av kristlig kärlek — den som minns att det endast finns en som kan se in i hjärtat och veta inte bara avsikten utan också den uppriktiga önskan som finns där. Det finns endast en som har rätten att bedöma om någon lyckats på sin levnadsvärd. Oberättigad kritik eller förutfattade meningar hindrar många från att visa en sann kristlig inställning eller beredvillighet att hjälpa de behövande, även i den egna familjekretsen." (Conference Report, apr 1981, s 109; eller *Ensign*, maj 1981, s 81)

Hjälp eleverna förstå att vi måste försöka hjälpa behövande på ett sätt som verkligen stärker dem. Gå gärna tillsammans med eleverna igenom principerna i "Bli oberoende på Herrens sätt". (Se s 37.)

Vi bör tjäna andra livet ut.

☞ Be eleverna tänka på någon de känner personligen vars liv har varit uppfyllt av tjänande. Skriv på tavlan *Hur de tjänade*. Utan att de säger vad personen heter som de tänker på, be eleverna berätta om hur den personen tjänar andra. Lista deras svar på tavlan.

Fråga:

- På vilket sätt motsvarar den här personens tjänande den princip som beskrivs i Matteusevangeliet 6:3–4?
- Enligt Läran och förbunden 64:33, vad säger Herren om små vänliga tjänster?
- Kan ni ge exempel på hur gamla människor som ni känner hjälper andra?
- Vad lär er deras exempel om vikten av att tjäna livet ut?

👁️ Tala om för eleverna att när somliga blir avlösta från en kallelse som krävde en stor och tidskrävande insats, som till exempel en mission, anser de felaktigt att eftersom de har gjort så mycket de nu har rätt till att ta en paus från tjänandet av andra. Fråga: Varför kan denna inställning var andligt farlig?

Läs följande råd från äldste M Russell Ballard, medlem i de tolv apostlarnas kvorum:

”Ni som redan har tjänat som [heltids]missionärer, kom ihåg att ni avlöstes från er mission men inte från kyrkan. Under två år var ni Herren Jesu Kristi representanter. Vi förväntar oss att ni alltid ser ut som och handlar som en av hans lärjungar. Se ut som en. Handla som en. Följ inte världsliga trender eller moden ... Reglerna för lycka och framgång efter er mission är mycket lika de som ni levde efter under er mission: be intensivt, arbeta hårt och var lydig.” (*Liahona*, feb 2002, s 49)

Fråga:

- Hur kan äldste Ballards råd tillämpas på alla sista dagars heliga?
- Varför måste vi fortsätta att tjäna Herren och hans barn i hela vårt liv?

FÖRESLAGNA ELEVUPPGIFTER

- Be eleverna att tänka på hur de under den kommande veckan kan hjälpa en familjemedlem, någon i deras församling och någon där de bor. Be dem att om möjligt tänka på någon i varje kategori. Be eleverna anteckna sina erfarenheter i avsnittet ”Anteckningar och intryck” i lektionsboken.

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH



4 02365 97180 1

36597 180