

# SIDSTE DAGES HELLIGE KVINDER



Grundkursus for kvinder, del A

# SIDSTE DAGES HELLIGE KVINDER

Grundkursus for kvinder, del A

Udgivet af  
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige  
Salt Lake City, Utah  
Revideret 2000

### **Kommentarer og forslag**

Dine kommentarer og forslag til dette hæfte vil blive værdsat. Indsend dem venligst til:

Curriculum Planning  
50 East North Temple Street, Floor 24  
Salt Lake City, UT 84150-3200  
USA  
E-mail: [cur-development@ldschurch.org](mailto:cur-development@ldschurch.org)

Opgiv navn, adresse, menighed og stav. Sørg for at angive titlen på hæftet. Skriv dernæst dine kommentarer og forslag vedrørende hæftets styrke samt områder, der eventuelt kan forbedres.

© 1979, 1980, 1986, 1993, 1996, 2000, 2007 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rettigheder forbeholdes

Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 1/99

Godkendt til oversættelse: 1/99

Oversættelse af *Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part A*  
Danish

# INDHOLD

---

Indledning . . . . .	v
Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd . . . . .	viii
Familien: En proklamation til verden. . . . .	x
Hjælpeforeningens erklæring . . . . .	xi

## **Evangeliets principper og lærdomme**

1. Tro på Jesus Kristus . . . . .	2
2. Omvendelse . . . . .	12
3. Dåb, en vedvarende pagt . . . . .	22
4. Helligåndsgaven . . . . .	29
5. Vidnesbyrd . . . . .	37
6. Faste . . . . .	44
7. Ærbødighed . . . . .	49
8. Kærlighed, barmhjertighed og tjenestegerninger . . . . .	56
9. Dyd og mådehold . . . . .	61
10. Evtigt ægteskab . . . . .	68

## **Kvinder i Kirken**

11. Præstedømmets betydning . . . . .	78
12. Præstedømmets ordinancer . . . . .	84
13. Kvinder og præstedømmet . . . . .	93
14. Sidste dages hellige kvinder . . . . .	99
15. Rådslagning i familien . . . . .	110
16. Familieaften . . . . .	117
17. Kirkemøder . . . . .	124
18. Missionering og indførelse i fællesskabet . . . . .	132
19. Forbered og motivér missionærer . . . . .	140

## **Hjemkundskab**

20. God husførelse . . . . .	150
21. Styk familiens økonomi. . . . .	156
22. Familiens ernæring . . . . .	164
23. Ernæring for mor og barn . . . . .	172
24. Forebyggelse af sygdomme. . . . .	176
25. Havebrug . . . . .	182
26. Selvforsyning . . . . .	192

**Udvikling af den enkelte og familien**

27. Udvikling af vore talenter . . . . .	204
28. Udvikling af arbejdsevner . . . . .	212
29. Undervis familien i arbejdets værdi samt ansvarsfølelse . . . . .	220
30. Udvikling af og undervisning i selvbeherskelse . . . . .	229
31. Skab opløftende omgivelser i hjemmet. . . . .	239
32. Undervis i evangeliet i hjemmet . . . . .	251
33. Forberedelse til at undervise . . . . .	260
34. Undervis ud fra skrifterne . . . . .	269
35. Undervis ved Helligåndens kraft og indflydelse. . . . .	277
Kirkens præsidenter . . . . .	283
Indeks. . . . .	287
Billedafsnit . . . . .	297

# INDLEDNING

---

## **Brugen af dette hæfte**

Dette hæfte indeholder 35 lektioner, der relaterer til grundlæggende evangeliske principper og ansvarsområder for sidste dages hellige kvinder. Som tilskyndet af Ånden bør ledere og undervisere planlægge og undervise i de lektioner, som henvender sig til det åndelige, følelsesmæssige og timelige behov i deres gren eller menighed.

Dette hæfte bør benyttes som undervisningsmateriale for både Hjælpeforeningen og Unge Piger i enheder i Kirken, hvor *Kirkens præsidenters lærdomme* og Unge Pigers hæfter endnu ikke er oversat til det nødvendige sprog. I sådanne enheder bør eksemplarer af dette hæfte gøres tilgængeligt for alle medlemmer af Hjælpeforeningen og til Unge Pigers ledere og undervisere. Lokale ledere bør konsultere *Informationer til ledere i præstedømmet og Kirkens organisationer om læseplanen* for programmet, der viser hvilke år del A og del B af *Sidste dages hellige kvinder* skal bruges.

I enheder, hvor *Kirkens præsidenters lærdomme* og Unge Pigers hæfter er tilgængelige, bør dette hæfte bruges (1) som en hjælpekilde i undervisningen i Hjælpeforeningen den første og fjerde søndag samt til inspirationsmøder for hjemmet, familien og den enkelte; (2) som et supplement til undervisningen af Unge Piger; og (3) som lektioner, der er angivet for »Vor tids lærdomme« til Hjælpeforeningens fjerde søndag. I sådanne enheder bør eksemplarer af dette hæfte gøres tilgængelige for ledere og undervisere i Hjælpeforeningen, Unge Piger og Det Melkisedekske Præstedømme. Ledere bør desuden opmuntre søstre i Hjælpeforeningen til at anskaffe sig et eksemplar af dette hæfte til personligt studium og til undervisning af familien i hjemmet.

## **Forberedelse til at undervise**

Hjælp til undervisning i dette hæfte omfatter et afsnit med »Underviserens forberedelse,« spørgsmål underviseren kan stille, forslag til klassedeltagelse og vejledning til brug af billeder og kort. Foruden de spørgsmål og fremgangsmåder, der foreslås til samtaler, kan undervi-

serne vælge at anvende andre fremgangsmåder eller metoder, som de finder effektive for at involvere klassens medlemmer og stimulere deltagelse og indlæring. Næsten alle lektioner foreslår brugen af en tavle, så hvis det er muligt, bør underviserne arrangere at have en tavle og kridt til hver lektion. Mange af de visuelle hjælpemidler, der foreslås som plakater, kan tegnes eller skrives på tavlen. Andre forslag til undervisning findes i *Vejledning i undervisning* (34595 110) og i *Undervisning, den største kaldelse* (36123 110).

Deltagerne bør opmuntres til at forberede klassesamtaler ved at studere de angivne lektioner i løbet af ugen. De bør også opmuntres til at medbringe deres skrifter.

### **At inddrage medlemmer med handicap**

Under sit jordiske virke gik Jesus op på bjerget nær Galilæa sø.

»Og store folkeskarer kom hen til ham med lamme, vanføre, blinde, stumme og mange andre. De lagde dem for hans fødder, og han helbredte dem,

så skaren undrede sig, da de så, at stumme talte, vanføre blev raske, lamme gik, og blinde kunne se. Og de priste Israels Gud« (Matt 15:30-31).

Frelseren satte eksemplet for os ved at føle barmhjertighed for dem med handicap. Da han besøgte nefitterne efter sin opstandelse, sagde han:

»Se, mit indre er fyldt af medfølelse for jer.

Har I nogen blandt jer, som er syge? Bring dem herhen. Har I nogen, der er lamme eller blinde eller halte eller vanføre eller spedalske, eller som er krøblinger, eller som er døve, eller som er plaget på anden måde? Bring dem herhen, og jeg vil helbrede dem, for jeg har medfølelse med jer; mit indre er fyldt af barmhjertighed« (3 Ne 17:6-7).

Som underviser i Kirkens klasseværelse befinder I jer i en fortræffelig position til at vise barmhjertighed. Selv om man normalt ikke er trænet i at give professionel hjælp til deltagere med handicap, bør underviserne ønske at forstå og involvere disse medlemmer i indlæringsaktiviteterne i klassen. Deltagere med mentale, fysiske, følelsesmæssige eller andre handicap kan have brug for særlig opmærksomhed. Følgende retningslinjer bør hjælpe jer med at nå ud til hver eneste deltager:

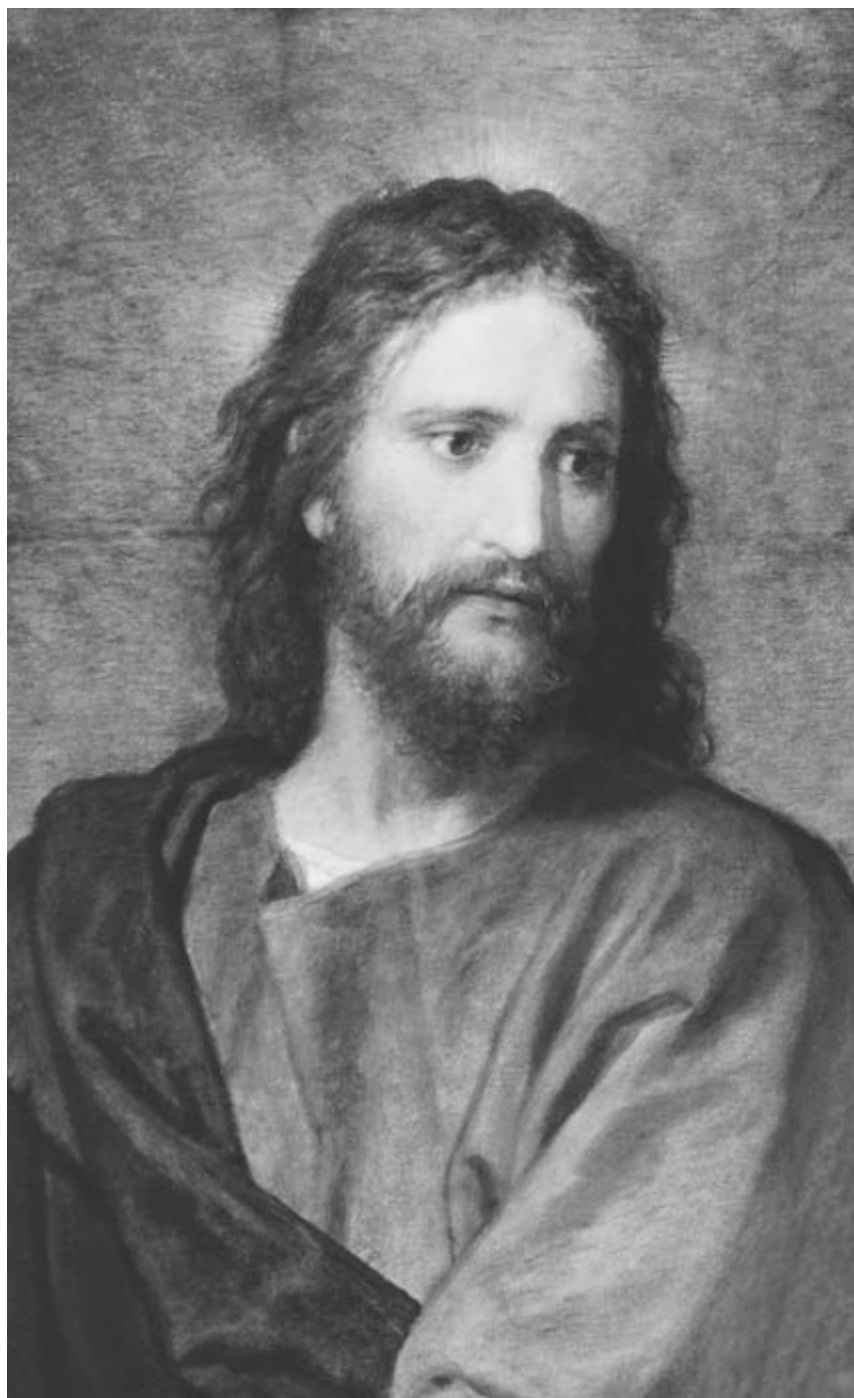
- Stræb efter at forstå hver eneste klassesdeltagers behov og evner.
- Tjek på forhånd med en klassesdeltager, før vedkommende kaldes til at læse, bede eller på anden måde deltage. Stil spørgsmål som »Hvordan har du det med at læse højt i klassen?« eller »Vil det være

i orden for dig at bede i klassen?« Hvis det er passende, kan man sammen med præstedømmeledere, forældre og familiemedlemmer afgøre medlemmers særlige behov.

- Forsøg at øge og forbedre involveringen og indlæringen af medlemmer med handicap.
- Vær sikker på, at hver eneste deltager behandler de andre deltagere med respekt.
- Vær naturlig, venlig og hjertelig. Hver eneste datter af Gud har brug for kærlighed og forståelse.

Husk som underviser i Kirken, at hvert eneste medlem, uanset de fysiske, mentale, følelsesmæssige eller sociale evner, har mulighed for vækst hen imod ophøjelse. I har en forpligtelse til at hjælpe hver eneste person med at lære evangeliske principper i jeres klasse. Husk Frelserens ord: »Alt, hvad I har gjort mod en af disse mine mindste brødre, det har I gjort mod mig« (Matt 25:40).





# DEN LEVENDE KRISTUS

## APOSTLENES VIDNESBYRD

JESU KRISTI KIRKE AF SIDSTE DAGES HELLIGE

**N**u, hvor vi mindes Jesu Kristi fødsel for to tusind år siden, bærer vi vores vidnesbyrd om, at han virkelig levede et enestående liv, og at hans store sonoffer rummer uendelig kraft. Ingen anden har haft så vidtrækkende indflydelse på alle, der har levet, og som kommer til at leve på jorden.

Han var Det Gamle Testaments store Jehova (Jahve) og Det Nye Testaments Messias. Under sin Faders ledelse skabte han jorden. »Alt blev til ved ham, og uden ham blev intet til af det, som er« (Joh 1:3). Skønt han var uden synd, lod han sig døbe for at opfylde al retfærdighed. Han »færdedes overalt og gjorde vel« (ApG 10:38), men blev foragtet for det. Hans evangelium var et budskab om fred og velvilje. Han opfordrede alle til at følge sit eksempel. Han vandrede ad Palæstinas veje, hvor han helbredte de syge, gjorde de blinde seende og opvakte de døde. Han forkyndte evighedens sandheder, virkeligheden af vores fjørdiske tilværelse, formålet med vores liv på jorden og Guds sønners og døtres muligheder i det kommende liv.

Han indstiftede nadveren som en påmindelse om sit store sonoffer. Han blev pågrebet og anklaget på falsk grundlag, kendt skyldig for at stille pøblen tilfreds og dømt til at dø på Golgatas kors. Han gav sit liv for at sone for hele menneskeheds synden. Hans gave var en storslået gave som stedfortræder for alle mennesker, der nogensinde kommer til at leve på jorden.

Vi bærer højtideligt vidnesbyrd om, at hans liv, der spiller en central rolle i menneskets historie, hverken begyndte i Betlehem eller endte på Golgata. Han var Faderens Førstefødte, den Enbårne Søn i kødet, verdens Forløser.

Han opstod fra graven som »førstegøden af dem, der er sovet hen« (1 Kor 15:20). Som den opstandne Herre besøgte han dem, han havde elsket i dette liv. Han virkede også blandt sine »andre får« (Joh 10:16) i oldtidens Amerika. I vore dage viste han og hans Fader sig for dren-

gen Joseph Smith og indvarslede den lovede »tidernes fylde« (Ef 1:10).

Om den levende Kristus skrev profeten Joseph: »Hans øjne var som en ildslue, hans hår var hvidt som nyfalden sne, og hans ansigt overgik solen i klarhed. Hans røst var som store vandes brusen, ja, Jehovas røst, som sagde:

Jeg er den første og den sidste. Jeg er den, som lever. Jeg er den, der blev slået ihjel, og jeg er jeres Talsmand hos Faderen« (L&P 110:3-4).

Om ham har profeten også sagt: »Og nu, efter de mange vidnesbyrd, som er blevet givet om ham, er dette det sidste vidnesbyrd, som vi giver om ham: at han lever!

Thi vi så ham ved Faderens højre hånd, og vi hørte røsten, som vidnede, at han er Faderens Enbårne,

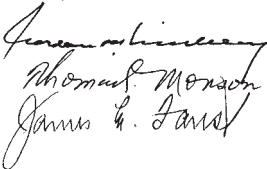
at ved ham, gennem ham og af ham, eksisterer og skabtes verdenerne, og at deres indbyggere er sønner og døtre, født af Gud« (L&P 76:22-24).

Vi erklærer i al højtidelighed, at hans præstedømme og hans Kirke er blevet gengivet til jorden – bygget på apostlenes og profeternes grundvold med Jesus Kristus selv som hovedhjørnesten« (Ef 2:20).

Vi bærer vidnesbyrd om, at han en dag vil vende tilbage til jorden. »Herrens herlighed skal åbenbares, og alle mennesker skal se den« (Es 40:5). Han skal herske som Kongernes Konge og regere som Herrens Hætte, og hvert knæ skal bøje sig og hver tunge skal tilbede ham. Enhver af os skal fremstilles for Gud for at blive dømt efter vore gerninger og vores hjertes ønsker.

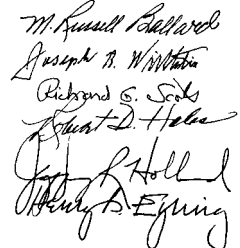
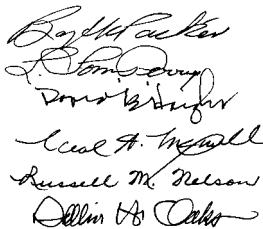
Vi bærer, som hans behørigt indsatte apostle, vidnesbyrd om, at Jesus er den levende Kristus, Guds udødelige Søn. Han er den store kong Immanuel, som i dag står ved sin Faders højre hånd. Han er verdens lys og liv og håb. Hans vej er den sti, der fører til glæde i dette liv og evigt liv i den kommende verden. Vi takker Gud for den enestående gave, som han gav os i form af sin guddommelige Søn.

### DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB



1. januar 2000

### DE TOLVS KVORUM



# FAMILIEN

## EN PROKLAMATION TIL VERDEN

DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB OG DE TOLV APOSTLES RÅD  
I JESU KRISTI KIRKE AF SIDSTE DAGES HELLIGE

VI, DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB og De Tolv Apostles Råd i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, erklærer højtideligt, at ægteskab mellem mand og kvinde er indstiftet af Gud, og at familien er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine børns evige skæbne.

ALLE MENNESKER – mænd og kvinder – er skabt i Guds billede. Hver enkelt er en højt elsket søn eller datter af himmelske forældre, og som sådan besidder hver enkelt guddommelige egenskaber og muligheder. En persons køn er et fundamentalt særkende ved den enkeltes førjordske, jordiske og evige identitet og hensigt.

I DEN FØRJORDISKE VERDEN kendte og tilbad åndelige sønner og døtre Gud som deres evige Fader og accepterede hans plan, hvorved hans børn kunne opnå et fysisk legeme og opnå jordiske erfaringer for at udvikle sig frem mod fuldkommenhed og til sidst realisere deres guddommelige skæbne som arving til evigt liv. Den guddommelige plan for lykke gør det muligt for familiebandet at fortsætte på den anden side af graven. Hellige ordinanser og pagter, der er tilgængelige i hellige templer, gør det muligt for enkeltpersoner at vende tilbage til Guds nærhed og for familier at være forenet for evigt.

DEN FØRSTE BEFALING, som Gud gav til Adam og Eva, vedrørte deres mulighed for, som ægtemand og hustru, at blive forældre. Vi erklærer, at Guds befaling til sine børn om at mangfoldiggøre sig og opfylde jorden stadig er gældende. Vi erklærer endvidere, at Gud har befalet, at formeringens hellige kraft kun skal anvendes mellem en mand og en kvinde, der er lovligt viet som ægtemand og hustru.

VI ERKLÆRER, at den måde, hvorved det jordiske liv skabes, er guddommeligt bestemt. Vi bekræfter livets hellighed og dets vigtighed i Guds evige plan.

ÆGTEMAND OG HUSTRU har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden og for deres børn. „Sønner (børn) er en gave fra Herren“ (Sl 127:3).

Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være loyldige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemænd og hustruer – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse forpligtelser.

FAMILIEN er indstiftet af Gud. Ægteskabet mellem mand og kvinde er grundlæggende i hans evige plan. Børn har ret til at blive født inden for ægteskabets rammer og blive opdraget af en far og en mor, som ærer deres ægteskabsløfter med fuldstændig troskab. Lykke i familielivet vil med størst sandsynlighed opnås, når det er baseret på Herren Jesu Kristi lærdomme. Vellykkede ægteskaber og familier bygges på og fastholdes ved tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser. I henhold til den guddommelige plan skal fædre lede deres familier i kærlighed og retskaffenhed og har ansvaret for at sørge for livets fornødenheder samt beskytte deres familier. Mødre har primært ansvaret for at opdrage deres børn. I disse hellige ansvar er fædre og mødre forpligtet til at hjælpe hinanden som jævnbyrdige partnere. Uarbejdsdygtighed, dødsfald eller andre omstændigheder kan nødvendiggøre individuelle tilpasninger. Den øvrige familie bør hjælpe til, når der er behov herfor.

VI ADVARER OM, at personer, som bryder deres løfte om troskab, som misbruger deres ægtefælle eller deres børn, eller som ikke opfylder ansvarerne i familien, en dag skal stå til ansvar over for Gud. Vi advarer endvidere om, at familiens opløsning vil påføre enkeltpersoner, lokalsamfund og nationer de ulykker, som er forudsagt af forudoms og nutidige profeter.

VI OPFORDRER ansvarlige borgere og offentligt ansatte overalt til at fremme de skridt, der har til hensigt at bevare og styrke familien som samfundets grundlæggende bestanddel.

*Vi*

er Guds elskede og åndelige døtre,  
og vores tilværelse har betydning,  
formål og retning. Som et verdensomspændende  
søsterfællesskab er vi forenede i vores hengivenhed over  
for Jesus Kristus, vores Frelser og store eksempel. Vi er  
troens, dydens, visionernes og barmhjertighedens kvinder, som -



*Øger* vores vidnesbyrd om Jesus Kristus  
ved hjælp af tro og studium af skriften.



*Søger* åndelig styrke ved at følge  
Helligåndens tilskyndelser.



*Indvier* os selv til at styrke ægteskabet,  
familien og hjemmet.



*Finder* storhed i moderskabet  
og glæde i kvindelighed.



*Glæder* os over tjeneste og gode gerninger.



*Elsker* livet og at lære.



*Står* for sandhed og ret.



*Støtter* præstedømmet som  
Guds myndighed på jorden.



*Glæder* os over templets velsignelser,  
forstår vores guddommelige skæbne  
og stræber efter ophøjelse.



# EVANGELISKE PRINCIPPER OG LÆRDOMME



# TRO PÅ JESUS KRISTUS

## L e k t i o n 1

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at styrke vores tro på Jesus Kristus.

### Hvad er tro?

»Tro er ikke at have en fuldkommen kundskab om noget; hvis I derfor har tro, har I håb om det, som ikke ses, men som er sandt« (Alma 32:21).

- Hvad er tro? Hvordan har I udvist tro i dag?

### Vi må lære sandheden at kende

For at udvikle tro på Jesus Kristus, må vi vide, hvem han virkelig er. Vi kan ikke have tro på ham, hvis vi ikke ved noget om ham. Vi kan ikke have tro på ham, medmindre det, vi ved om ham, er sandt.

Få mennesker på jorden har set Frelseren. De fleste af os vil aldrig se ham i vores jordiske liv, men det er vores privilegium og pligt at lære sandheden om ham. Vi kan få en nøjagtig viden om ham gennem Åndens vidnesbyrd. Kender vi sandheden om Herren, vil det hjælpe os til at have tillid til ham, adlyde ham og stole på, at han vil hjælpe os ud over vores egen evne til at hjælpe os selv.

- Hvorfor er det vigtigt at lære sandheden om Jesus Kristus?

»Uden tro er det umuligt at behage [Gud]; for den, som kommer til Gud, må tro, at han er til og lønner dem, som søger ham« (Heb 11:6).

Vi lærer adskillige sandheder om tro fra dette skriftsted: at for at behage Gud må vi (1) have tro på ham, (2) tro, at han eksisterer, og (3) tro, at han vil svare os, når vi ihærdigt forsøger at lære ham at kende eller søger hans hjælp.

- Bed søstrene om at fortælle, hvordan det at lære sande evangeliske principper har bragt dem fred eller lykke.
- Vis billederne 1-a: »Ældre kvinde studerer skrifterne for at lære om Jesus Kristus«, 1-b: »Missionærer underviser folk i hele verden om evangeliet« og 1-c: »En familie studerer skrifterne sammen.«



*1-a: En kvinde studerer skrifterne for at lære om Jesus Kristus.*





*1-b: Missionærer forkynder evangeliet til folk i hele verden.*

For at lære sandheden om Jesus Kristus og hans evangelium bør vi studere skrifterne og lytte til de vidnesbyrd, som Herrens jordiske tjenere bærer. Hvis vi er ydmyge, oprigtige og har en bøn i hjertet, kan vi selv vide, at Jesus er vor himmelske Faders enbårne Søn, at han lever i dag, og at han elsker enhver af os, uanset hvor ufuldkomne vi er. Vi kan lære, at han kender al sandhed. Han vil åbenbare denne sandhed til dem, som ihærdigt forsøger at finde den. Vi kan lære, at han er en retfærdig Gud, som er nødt til at straffe de ugudelige, men at han er barmhjertig mod dem, som omvender sig. Vi kan opnå viden om, at han har betalt for vore synder og har tilvejebragt opstandelse for alle. Når disse sandheder begynder at grundfæste sig og vokse i vores hjerte, når tvivl og frygt begynder at svinde bort, da vil tro på Jesus Kristus vokse i vores indre.

- Hvordan kan tro erstatte tvivl og frygt, når vi studerer skrifterne? Hvilke andre ting kan hjælpe os til at opbygge vores tro?
- Bed nogle af søstrene om kort at fortælle, hvordan de har udviklet tro på Jesus Kristus.

### **Vi må udøve tro**

Vi kan lære sandheden at kende ved at studere skrifterne, ved at faste og bede og ved at høre andres vidnesbyrd. Dog behøver bare det at tro ikke at betyde, at vi udøver tro. Der er mennesker, der tror, at Jesus er vor Frelser, og at evangeliet er sandt, men de holder ikke befalingerne. Disse mennesker udøver ikke tro. Tro kræver handling. Hvis vi har tro, har vi også tillid til, at Jesus Kristus vil hjælpe os med at finde en udvej til at efterleve hans befalinger.

I skrifterne står der:

»Stol på Herren af hele dit hjerte, og støt dig ikke til din egen indsigt.

Hav ham i tankerne på alle dine veje, så vil han jævne dine stier«  
(Ordsp 3:5-6).

Nefi er et eksempel på en ung mand, der havde tro og tillid til, at Herren ville hjælpe ham med at holde befalingerne. På Herrens befaling bad Nefis far ham og hans brødre om at få fat i deres folks optegnelser hos Laban, en indflydelsesrig og uretfærdig mand. De nærrede stor frygt for Laban. Da de alligevel blev bedt om at udføre denne vanskelige opgave, udtrykte Nefi alligevel tro på Herren. Han sagde: »Jeg vil tage af sted og gøre det, som Herren har befalet, for jeg ved, at Herren ikke giver nogen befalinger til menneskenes børn, uden at han bereder en vej for dem, så de kan udføre det, som han befaler dem« (1 Ne 3:7).

- Hvorfor var Nefi villig til at adlyde Herren?



*1-c: En familie studerer skrifterne sammen.*

Der er mange af Kirkens medlemmer i dag, både unge og ældre, der har en tro som Nefis. Søster Sachiko Hotta fra Nagoya i Japan har fortalt følgende historie:

»Før min mand og jeg giftede os, blev vi enige om, at Kirken var det vigtigste i vores tilværelse, og at vi ville bruge vores tid og de talenter, vi måtte have, i Kirkens tjeneste. Det viste sig at være lettere sagt end gjort.

Da vi var blevet gift, måtte min mand og jeg flytte til en lejlighed, der lå langt fra kirkebygningen. At køre på cykel til togstationen, køre med toget til den næste by og derpå tage en bus til Kirken tog halvanden time. Og hvis jeg kom for sent til det første tog og måtte vente til det næste, kunne turen tage mere end to timer. Dette gjorde det vanskeligt for grenspræsidenten at give os en kaldelse. Desuden blev min mand alvorligt syg efter tre måneders ægteskab og blev indlagt på hospitalet, så jeg tog arbejde for at forsørge os. Hver dag besøgte jeg min mand på hospitalet efter arbejde og prøvede bagefter at tage i kirke, men der var simpelthen ikke timer nok i døgnet.

Dette bekymrede mig, og jeg vidste, at hvis vi boede noget tættere på, ville jeg være i stand til at påtage mig en kaldelse i Kirken. Men grunden i nærheden af kirkebygningen var meget dyre, og vi havde ikke engang råd til at leje os ind i så fint et område og slet ikke til at købe et hus der. Selvfølgelig vidste jeg, at det var umuligt, men i skriften siges det, at hvis man altid beder, vil man blive hørt (se Luk 18:1-5). Derfor bad jeg uophørligt. Jeg vidste ikke, hvordan Herren kunne besvare et så umuligt forlangende – jeg bad blot. Kort tid derefter besluttede min onkel, hvis hus lå kun 13 minutter fra kirkebygningen, pludselig at flytte, og han tilbød os sit smukke hus. Jeg vidste, at min bøn var blevet hørt. Vi var så lykkelige, for endelig kunne vi komme til at arbejde for Kirken. På dette tidspunkt var min mand blevet udskrevet fra hospitalet, og vi var bedre i stand til at passe vore møder som en familie.

Efter at vi var flyttet, offentliggjorde Kirken planerne om at bygge en kirke i Nagoya, og alle begyndte at arbejde meget hårdt for at tjene penge til byggefonden. Kort tid derefter besluttede min mand at starte sin egen virksomhed – et bageri. Igen var det småt med pengene. Vi havde brugt alle vore opsparede penge til at begynde denne forretning, og vi brugte hele min indtægt til at leve for. Vi vidste ikke, hvordan vi kunne bidrage til byggefonden, især da jeg nu var gravid og ikke meget længere ville være i stand til at arbejde. Skønt min mands virksomhed voksede, havde vi ikke nok til at leve af, betale til byggefonden og forberede den lilles ankomst. Jeg arbejdede længe nok til at få min årlige bonus, og lagde den til side til at bruge på barnet. Det var alt, hvad vi havde af penge.

En aften ringede grenspræsidenten til os og fortalte, at de blot manglede en lille smule i byggefonden, og han spurgte, om vi kunne hjælpe. De eneste penge, som vi havde, var beregnet til barnet, der snart skulle fødes. Og da det var alt, hvad vi havde, var det også alt, hvad vi kunne give. Den aften bragte vi pengene hen til grenspræsidenten. Det var lige akkurat nok til at imødekomme det anslåede beløb til den nye kirkebygning.

Vi bekymrede os derefter ikke om, hvordan vi skulle skaffe penge til at betale for udgifterne på barnet. Vi vidste, at Herren ville sørge for os. Selvfølgelig bekymrede jeg mig lidt, men når jeg tænkte på det, følte jeg altid fred i sindet.

Næste måned fik min mand et fuldtidsjob i Nagoya-området. Vi vidste ikke engang, at dette job eksisterede. Med hans løn fra det nye arbejde ville vi have nok til at betale hospitalsregningen, når barnet var født. Gud siger, at vi skal gøre alt, hvad vi kan, og derefter må vi overlade resten til ham. Jeg ved, at det er sandt« (*»Two Hours from the Chapel«*, *Ensign*, aug. 1975, s. 64-65).

- Hvordan velsignede Herren søster Hotta og hendes familie, efter at hun havde bedt i tro om muligheden for at tjene i Kirken? Hvordan belønnede Herren bror og søster Hotta for at have givet Kirken de penge, som de havde sparet op til at betale for deres barns fødsel?

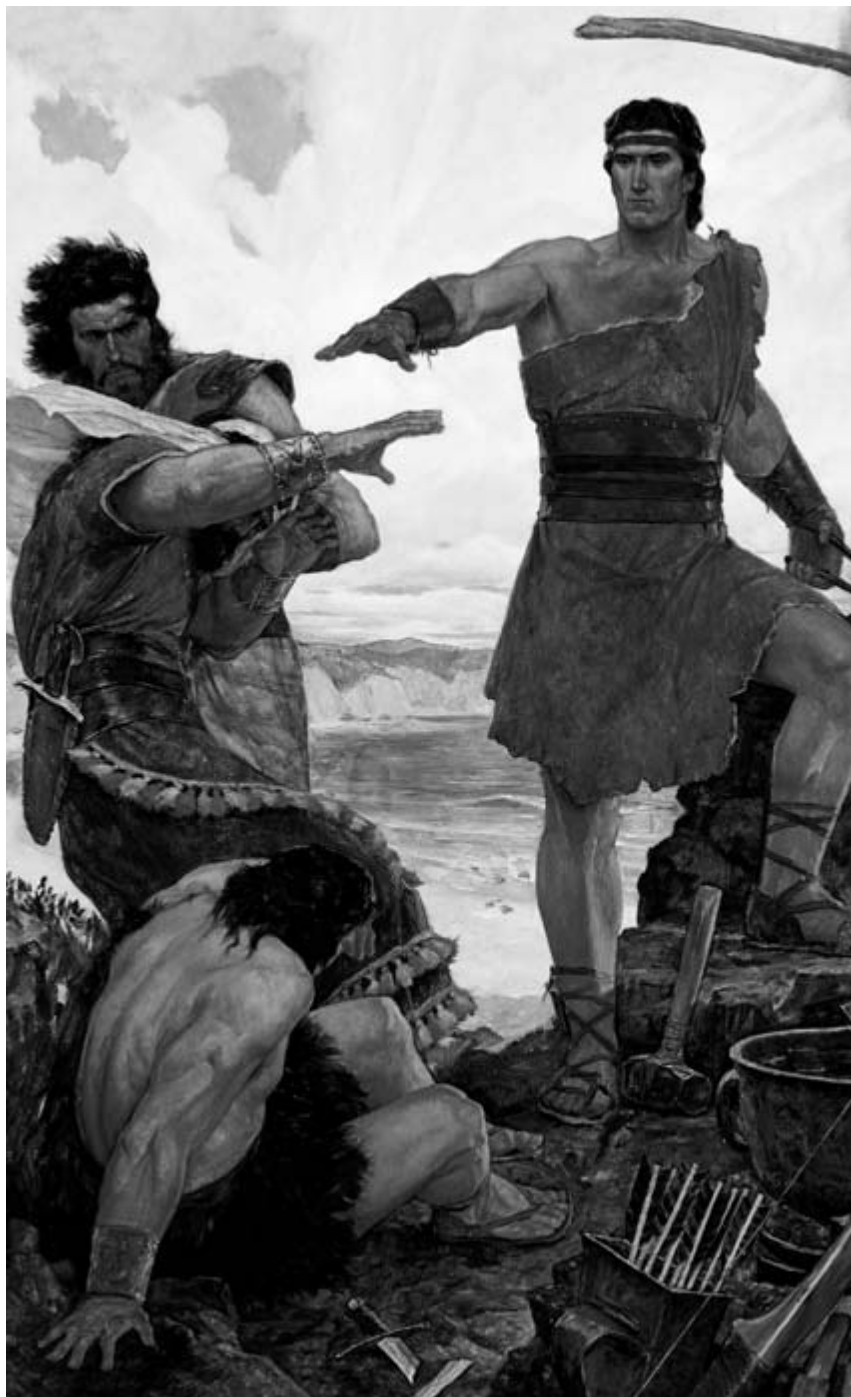
Søster Hotta gav en god beskrivelse af tro. At have tro betyder, at man gør alt, hvad man kan for at efterleve evangeliets principper, selv om det ser nok så umuligt ud. Når vi har gjort alt, hvad vi kan og udøvet tro, har Herren lovet, at han vil velsigne os.

### **Troen holdes levende gennem lydighed**

Tro er som en levende plante – den vil visne og dø, hvis vi ikke nærer og passer den. Vi holder vores tro i live ved at adlyde evangeliets principper, som vi har lært dem. »Tro er en Guds gave, der gives som belønning for personlig retskaffenhed« (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2. udg., 1966, s. 214). Hvis vi begynder at overtræde Guds befalinger, vil vi svække vores tro. Satan anvender mange midler til at forsøge at få os til at tilsidesætte Guds befalinger og på den måde gøre vores tro svagere.

- Vis billede 1-d: »Nefi irttesætter sine ældre brødre for deres oprørske handlinger.«

I 1 Nefi kan vi læse om Laman og Lemuel, Nefis brødre. Deres far og Nefi og endda engle havde belært dem om mange sande principper. Men de udviklede ikke tro, fordi de fandt det svært at acceptere det, som Lehi og Nefi havde lært dem, og de valgte ikke at efterleve disse



*1-d: Nefi irettesætter sine ældre brødre for deres oprørske handlinger*

sande principper. De beklagede sig over, at befalingerne var for svære at holde. De kritiserede deres far og deres bror. De ønskede ikke at gøre, som de blev befalet. De begyndte hurtigt at synde.

Nefi gjorde derimod alt, hvad han blev bedt om, og havde tillid til Herren. Gud belønnede hans tro, og der skete mange mirakler i Nefis liv. Han var i stand til at bygge et skib, selv om han intet kendte til skibsbygning. Han fik overmenneskelig kraft og var i stand til at overvinde sine brødres ugudelige planer. Han fik det privilegium at se syner og tale med en Guds engel. På grund af sin lydighed blev han velsignet med større tro. Det var denne tro, der gjorde, at han havde Guds kraft i sit liv.

Vi kan også holde vores tro levende ved at være lydige. Vi kan nære vores tro gennem faste og bøn, ved at læse i skrifterne, ved at komme til Kirkens møder og gøre de ting, som vi bliver bedt om af Kirkens ledere. Vi kan bevare en stærk tro ved ikke at kritisere og beklage os.

▪ Hvorfor svækker kritik og beklagelser vores tro?

Vi får hver især vores tro prøvet. Vi kan måske endda tro, at Herren ikke har lagt mærke til vores tro og lydighed. Vi føler måske, at han er langt borte fra os, at han ikke har set vore prøvelser og ikke vil besvare vore bønner. Når vi har sådanne perioder, så hjælper det at erkende, at vores tro bliver prøvet. Hvis vi holder ud med tålmodighed og fortsætter med at gøre det rette, vil vi få styrke til at overvinde vore prøvelser. Vi vil blive belønnet for vores tro og lydighed.

Moroni belærte om, at » tro er det, som man håber på og ikke ser; bestrid det derfor ikke, fordi I ikke ser det, for I modtager intet vidnesbyrd, førend jeres tro er blevet prøvet (Eter 12:6).

Herren sagde: »Mit folk må prøves i alt, så de kan blive beredt til at modtage den herlighed, som jeg har til dem, nemlig Zions herlighed; og den, som ikke vil tåle revselse, er ikke værdig til mit rige« (L&P 136:31).

### **Konklusion**

Det er vigtigt for os, at vi nærer vores tro gennem faste og bøn, lydighed mod Guds befalinger, studium af skrifterne, deltagelse i vore kirkemøder og gøre det, som vore kirkeledere beder os om. Gør vi det, vil vi have styrke til at gennemgå livets prøvelser.

### **Udfordring**

Beslut jer for, hvad I vil gøre for at styrke jeres tro. Skriv jeres beslutning ned som en påmindelse. Læs Alma 32:17-43 og Moro 7:33-39 i løbet af ugen.

### Yderligere skriftsteder

- Matt 8:5-10 (helbredelse ved tro)
- Matt 17:20 (intet er umuligt for den, som tror)
- Mark 9:23 (alt er muligt for den, der tror)
- Luk 8:43-48 (helbredelse ved tro)
- Joh 20:24-29 (salige er de, som tror)
- Rom 10:13-17 (man må høre Guds ord for at kunne tro)
- 2 Kor 5:6-7 (vi lever i tro)
- 1 Ne 3 (Nefis tro)
- 1 Ne 4 (kraft gennem tro)
- Alma 32:17-43 (Almas tale om tro)
- Moro 7:33-39 (det er ved tro, at mirakler udvirkes)

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 11, »Kristi liv,« og kap. 18, »Tro på Jesus Kristus.«
2. Læs 1 Ne 3-4 og Alma 32:17-43.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# OMVENDELSE

## L e k t i o n 2

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå og anvende omvendelsens princip.

### Hvad vil det sige at omvende sig?

Vi er alle sammen på en rejse gennem livet på vej mod et evigt bestemmelsessted. På vores rejse hører vi stemmer, der kalder på os. Den ene stemme er Herrens, der tilskynder os til at gøre gode gerninger. Den anden er Satans stemme, der søger at lokke os til at gøre onde gerninger. Vi kan frit vælge mellem de to og selv foretage handlinger.

- Læs 2 Ne 2:27-29.

Det er sommetider nemt at forveksle disse stemmer. Vi synes måske, at det, vi gør, er rigtigt, selv om vi i virkeligheden er blevet bedraget. Efterhånden som vi lærer Jesu Kristi evangelium at kende, erkender vi, at vi ikke altid har valgt det rigtige. Vi erkender, at vi måske ikke befinder os på den rette kurs. Hvis vi fortsætter i den forkerte retning, vil vi nå rejstens mål, men vi vil opdage, at vi ikke er i det celestiale rige. Kommer man bort fra den sande kurs, kaldes det *synd*. Ændrer man kurs og atter tager den kurs, der fører til det celestiale rige, kaldes det *omvendelse*.

Jesus har lovet os:

»Det skal ske, at hver sjæl, der aflægger sine synder og kommer til mig og påkalder mit navn og adlyder min røst og holder mine befalinger, skal se mit ansigt og vide, at jeg er,

og at jeg er det sande lys, som oplyser enhver, der kommer til verden« (L&P 93:1-2).

»Jeg er verdens lys. Den, der følger mig, skal aldrig vandre i mørket, men have livets lys« (Joh 8:12).

- Hvad vil det sige at vandre »i mørke«? At have »livets lys«?
- Vis billede 2-a: »Som et fyrtårn i mørket viser Jesus Kristus os vejen til et lykkeligt og evigt liv.«



*2-a: Som et fyrtårn i mørket viser Jesus Kristus os vejen til et lykkeligt og evigt liv.*

Jesus Kristus viste os, hvordan vi kan komme til det celestiale rige, hvor vi kan være sammen med vor himmelske Fader. Han er som vores fyrtårn i mørket. Når vi er på den rette kurs, rejser vi i lyset (Se Joh 8:12). Vi kan se den sande sti, som vi skal følge. Når vi bevæger os væk fra den rette kurs, farer vi vild i mørket. Ligesom en båd, der er kommet bort fra fyrtårnet og kommet ud af kurs, og som sejler mod farlige klipper i lumske vande, udsætter vi os selv for Satans snarer, som er lagt ud til os. Han ønsker at forhindre os i at nå vores bestemmelsessted. Men et liv i synd vil ikke føre til lykke ved målet for vores rejse. Jo længere vi kommer ud i synd, jo større magt får Satan over os. Derfor siger Jesus til os: »Enhver, som gør synden, er syndens træl« (Joh 8:34).

Når vi synder, er Satan glad. Han ønsker at beholde os i sin magt. Hans stemme fortæller os, at det, som vi har gjort forkert, var rigtigt. Han siger til os, at vi har gode grunde til at gøre det og at vi er retfærdiggjorte i at begå synd (se 2 Ne 28:8, 21-22). Han ønsker, at vi siger til os selv, at synden ikke er så alvorlig, som den i virkeligheden er. Han ved, at så længe vi kommer med undskyldninger for os selv, vil vi ikke helt omvende os.

Jesus Kristus ved, at Satan arbejder på denne måde. Det er grunden til, at han har velsignet os med Kristi lys, sommetider kaldet vores *samvittighed*. Kristi lys vil hjælpe os med at kende forskellen mellem godt og ondt (se Moro 7:15-16). Helligåndens stemme tilskynder os til at omvende os og vende tilbage til den rette kurs.

Jakob, der talte med Guds kraft, søgte at vække folk. Han advarede dem om deres synder med disse ord:

» O, mine elskede brødre, vend jer bort fra jeres synder, afryst hans lænker, han som gerne vil binde jer fast; kom til den Gud, som er jeres frelses klippe.

Bered jeres sjæl til ... dommens dag, så I ikke skal vige tilbage med forfærdelig frygt, så I ikke til fuldkommenhed skal erindre jeres forfærdelige skyld og blive drevet til at udbryde: Hellige, hellige er dine straffedomme, o Herre, Gud Almægtige – men jeg kender min skyld; jeg overtrådte din lov, og mine overtrædelser er mine; og Djævelen har fået mig, så jeg er et bytte for hans forfærdelige elendighed.

Men se, mine brødre, er det nødvendigt, at jeg vækker jer til en forfærdelig erkendelse af dette? Ville jeg oprive jeres sjæl, hvis jeres sind var rent? Ville jeg være ligefrem over for jer i overensstemmelse med sandhedens ligefremhed, hvis I var befriet for synd?

Se, hvis I var hellige, ville jeg tale til jer om hellighed; men da I ikke er hellige, og I anser mig for at være lærer, er det nødvendigt, at jeg lærer jer om følgerne af synd« (2 Ne 9:45-48).

Når vi føler det frygtelige ved vores synd, vil vi enten fortsætte den, eller beslutte os til modigt at indrømme vores fejltagelse og gøre det godt igen. Vælger vi at fortsætte i synd, vil Satan lænke os mere og mere, indtil vi til sidst måske helt mister ønsket om at omvende os. Når vi vælger at omvende os, vil vor himmelske Fader og Jesus Kristus hjælpe os med at overvinde vore synder, og vi vil opleve velsignelser af glæde og fred.

- Læs Alma 34:32-35. Hvorfor er det uklogt at udsætte sin omvendelse?

### **Vi har alle sammen brug for at omvende os**

- Læs Rom 3:23.

Vi er alle nødt til at omvende os fra de ting, som vi ikke burde have gjort, som fx at lyve, sladre eller misbruge Herrens navn. Vi er også nødt til at omvende os fra de ting, vi *ikke* gør, men som vi *burde* gøre, fx betale tiende, bede ofte, holde sabbatsdagen hellig, gøre os til venner med vore næste eller udføre en opgave. Vi er nødt til at genkende Herrens ånd, der tilskynder os til at overvinde vore fejl og følge disse tilskyndelser.

»En ung mand bar dette vidnesbyrd: »Jeg tænker på al den smerte, jeg har bibragt mine forældre – og mig selv – ved ikke at forstå, at synd ikke bringer lykke. Efter at have afsluttet gymnasiet flyttede jeg hjemmefra og begyndte at drikke, ryge og bruge narkotika. Jeg syntes, at jeg havde det sjovt, men nu forstår jeg, at jeg i virkeligheden havde det elendigt.

Så en dag standsede jeg op og tænkte: »Hvad nu, hvis mine forældre kunne se mig nu? Hvad ville de tænke?«

Da begyndte jeg at forandre mig ... Jeg ville aldrig have fundet det muligt, hvis det ikke havde været for nogle gode, nye venner og en forstående biskop – og hjælp fra Helligånden. Men med deres hjælp blev jeg i stand til at omvende mig. Og nu forstår jeg, hvor ulykkelig jeg var. Jeg vidner om, at omvendelse og retskaffen levevis bringer lykke. Og jeg ved af erfaring, at Herren altid er der for at hjælpe os med at forandre vores liv, hvis vi blot vil lade ham gøre det« (citeret af Jay A. Parry i »Miracles Today?«, *Ensign*, jan. 1978, s. 56).

Når vi omvender os fra vore synder, nærmer vi os den sande sti. Når vi er på den rette kurs, der fører til det celestiale rige, vil vi forstå, at alle Guds love er betydningsfulde. Vi bliver mere som Jesus Kristus og ser på synd på samme måde, som han gør. Vi kan ikke se på synd med

den mindste grad af billigelse (se L&P 1:31) Vi vil med andre ord ikke kunne tolerere nogen form for synd. Det er vores mål. Selv om vi ikke er fuldkomne, er vi nødt til at huske vores mål og arbejde på at nå det.

- Læs Eter 12:27.

Hvis vi er ydmyge i bøn og beder Herren vise os vore svagheder og synder, vil han gøre det. Han vil også hjælpe os med at overkomme vore svagheder gennem omvendelse.

### **Sand omvendelse bringer tilgivelse**

Når vi indser, at alle vore synder er forfærdelige i Herrens øjne, vil vi føle »bedrøvelse efter Guds vilje« (2 Kor 7:10). Vi vil ikke kunne tænke på dem uden at føle samvittighedskvaler og fortryde. De tynger os ned og bliver en tung byrde. Vi begynder at føle en lille smule af den store sorg, Jesus Kristus følte, da han led og døde for os. (se Alma 36:12-13).

- Vis billede 2-b: »Kristus beder i Getsemane have.«

Hvor må vi være taknemlige for, at vi ikke altid behøver at tynges af denne byrde. Vi kan kaste den fra os gennem omvendelse. På grund af Jesu Kristi store kærlighed til os, led han, udgød sit blod og døde for vore synder, så vi ikke helt alene skal lide, hvis vi omvender os. (Se *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 12, »Forsoningen«).

- Vis billede 2-c: »Kristus led for vore synder på betingelse af, at vi vil omvende os.«

Jesus sagde:

»For se, jeg, Gud, har lidt dette for alle, for at de ikke skal lide, hvis de vil omvende sig;

men hvis de ikke vil omvende sig, må de lide, ligesom jeg;

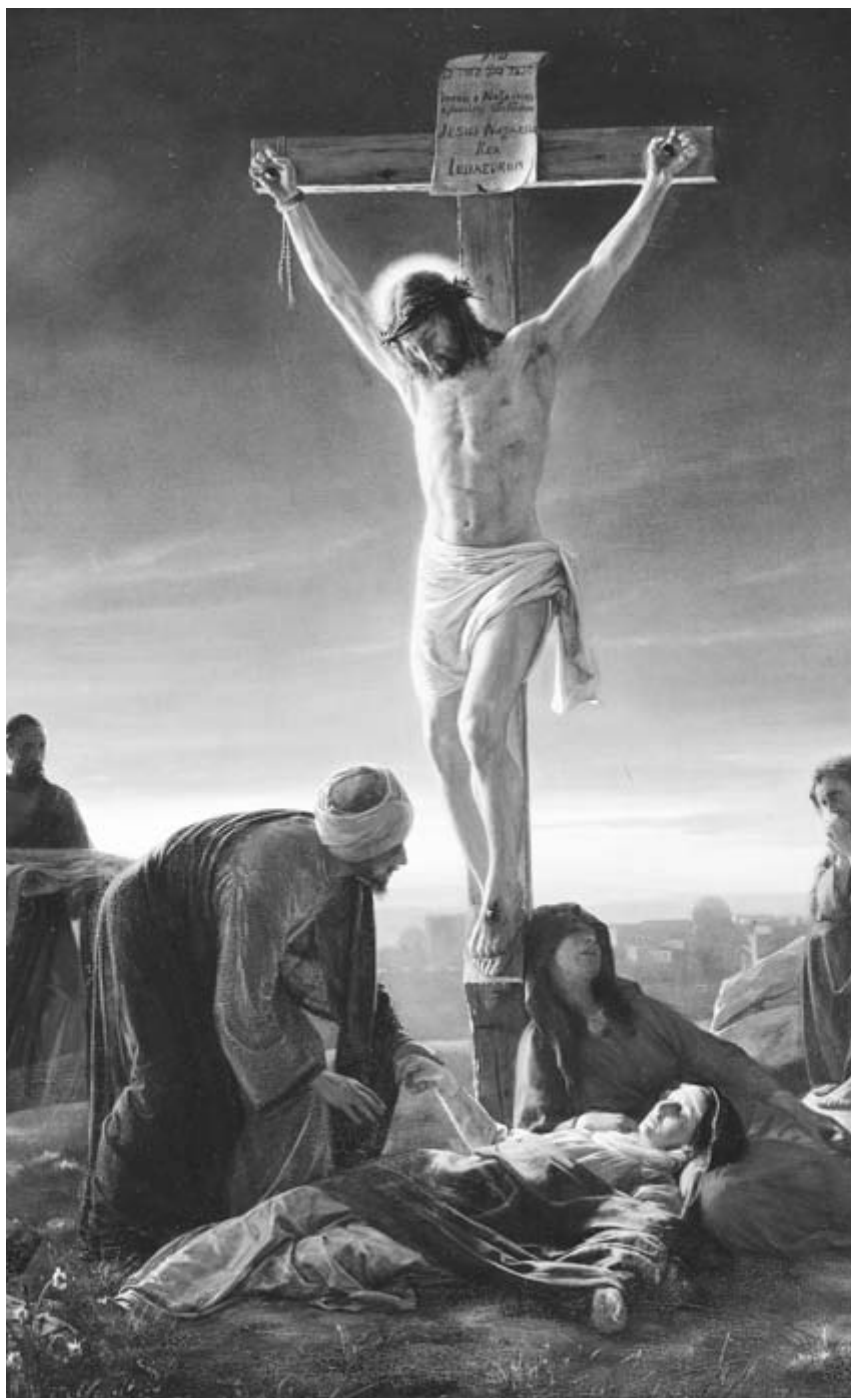
hvilken lidelse fik mig, selv Gud, den største af alle, til at skælve ... og til at bløde fra hver pore og til at lide på både legeme og ånd« (L&P 19:16-18).

Hvis vi skal omvende os, er vi nødt til at følge en bestemt proces. Denne proces er forklaret i *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 19, s. 91-94.

- Vis billede 2-d: »Vejen til omvendelse fører os fra guddommelig sorg til glæden ved at holde befalingerne.«
- Drøft omvendelsens syv punkter omtalt i *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 19. Lad flere søstre deltage, hvis det er muligt. Vis en plakat over følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:



*2-b: Kristus beder i Getsemane have.*



*2-c: Kristus led for vore synder på betingelse af, at vi ville omvende os.*

1. Erkendelse af synd
2. Sorg over synden
3. Aflæggelse af synden
4. Bekendelse af synden
5. Erstatning af det tabte
6. Tilgivelse af andre
7. Overholdelse af Guds befalinger.

Fordi Jesus Kristus betalte for vore synder, har han magten til at tilgive os. Når vi følger denne fremgangsmåde, har Frelseren lovet, at han vil tilgive os vore synder og ikke længere huske dem.

▪ Læs L&P 58:42.

Gennem omvendelse bliver vi rene igen. Vi er i stand til at se tilbage på vores tidlige selv og huske vore synder, men uden at føle smerte. I stedet føler vi fred. En missionær har fortalt en historie, der illustrerer den tilgivelse, som vi alle kan få, hvis vi oprigtigt omvender os.

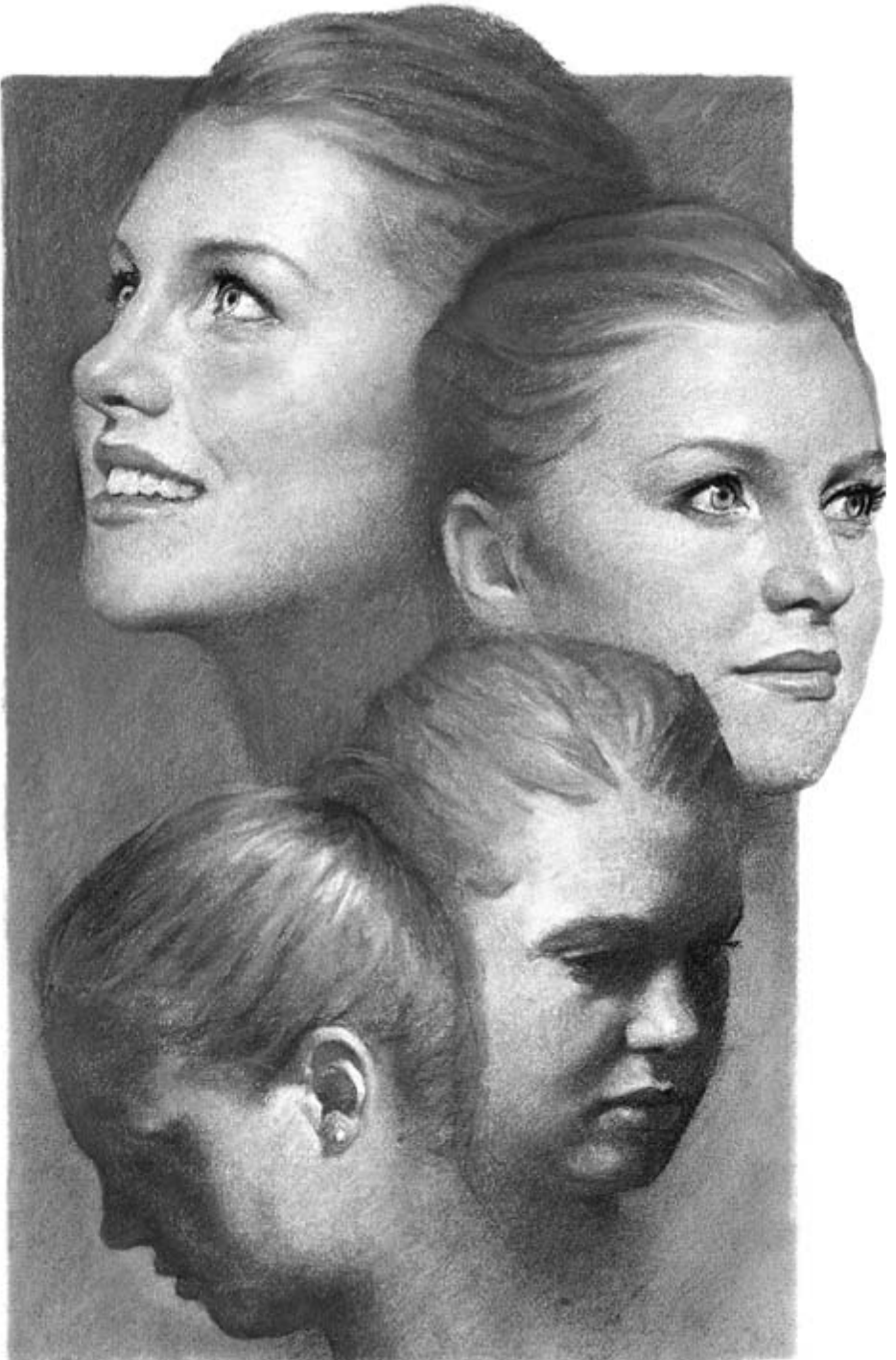
En ung kvinde, som stod for at skulle døbes, tvivlede på, at hendes omvendelse fra nogle synder, som hun havde begået, da hun var ung, var accepteret af Herren. Hun blev ved med at bede for at få bekræftet, at hun var blevet tilgivet. Lige efter dåben fik hun Helligåndsgaven. Ældsten sagde:

»Mens mine hænder var på hendes hoved, og jeg bad hende modtage Helligånden, følte jeg det, som gik der et elektrisk stød gennem hendes krop. Jeg forbløffedes et øjeblik, men jeg genvandt hurtigt fatningen og afsluttede bønnerne. Og som det er skik i Kirken, rakte jeg hende hånden for at ønske hende til lykke, men jeg opdagede, at hun nærmest var i chok eller trance. Hendes øjne var lukkede, og tårerne strømmede ned over hendes kinder. Sådant sad hun i omkring fem minutter, hvorpå hun pludselig rystede på hovedet, rejste sig og gik hen på sin plads.

Jeg var naturligvis meget nysgerrig for at få at vide, hvorfor hun reagerede så usædvanligt på håndspåleggelsen, og jeg spurgte hende senere om det. Hun fortalte mig, at hun havde følt den mest smukke, rene fornemmelse gennemstrømme sit legeme – en vidunderlig, forfriskende og rensende Ånd, som hun aldrig før havde oplevet hele sit liv.«

Resultaterne af denne oplevelse var forbløffende. I løbet af tre dage ændredes hendes ansigtsudtryk fuldstændigt. Selv hendes træk blev mere forædlede og bløde, og hendes øjne fik et blidere udtryk. Ældsten sagde: »Det var et stort vidnesbyrd for min kammerat og mig at se,





*2-d: Vejen til omvendelse fører os fra guddommelig sorg til glæden ved at holde befalingerne.*

hvordan Herrens Ånd kan forandre et menneske, der oprigtigt har omvendt sig både åndeligt og fysisk til et meget mere dejligt og smukt menneske. Helligåndens rensende kraft ved dåben er noget virkeligt« (se »Cleansed at Baptism,« Margie Calhoun Jensen, saml., *When Faith Writes the Story*, 1973, s. 18-19).

Dette er en dramatisk historie om, hvordan Herrens Ånd har kraft til at rense os. Selv om kun få af os får en sådan oplevelse, kan vi alle modtage den samme smukke, rene følelse.

### **Konklusion**

Vi bruger omvendelsens princip gennem vores liv for at frigøre os selv fra synd og leder vores kurs mod det celestiale rige. Det er en stor velsignelse at vide, at når vi oprigtigt har omvendt os, tilgiver Herren os og husker ikke længere vore synder.

### **Udfordring**

Ransag jeres liv i den næste uge for at finde ud af, hvordan I kan omvende jer. Læs Mosi 27 og Alma 36. Læs igen *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 19.

### **Yderligere skriftsteder**

- 2 Kor 7:8-11 (bedrøvelse efter Guds vilje bringer omvendelse)
- 1 Joh 1:8-9 (alle er syndere)
- En 1:1-8 (synder tilgives ved tro)
- Mosi 26:29-31 (bekend jeres synder, og tilgiv hinanden)
- L&P 42:18-29 (hold befalingerne)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 12, »Forsoningen« og kap. 19, »Omvendelse.«
2. Studér Mosi 27 og Alma 36.
3. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv oplysningerne på tavlen.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# DÅB: EN VEDVARENDE PAGT

## L e k t i o n 3

---

Formålet med denne lektion er at opmuntre os til fortsat at efterleve de pagter, som vi indgik ved dåben.

### **Dåb giver en ny begyndelse**

Vor himmelske Fader ønsker, at vi alle skal tro på hans Søn, Jesus Kristus, og omvende os fra vore synder. Efter omvendelsen døbes vi ind i Kristi Kirke. Dåb er nødvendig for vores frelse. Men det er ikke nok blot at blive døbt. Når vi er døbt, begynder vi at leve på en ny måde, men vi er nødt til fortsat at gå fremad mod fuldkommenhed.

Profeten Alma spurgte sit folk, da de var blevet døbt: »Er I blevet født åndeligt af Gud? Har I antaget hans billede i jeres ansigtsudtryk? Har I oplevet denne mægtige forandring i jeres hjerte?« (Alma 5:14). Har vi alle følt en forandring i hjertet og en genfødsel af sjælen? Vi bør stræbe efter at opleve disse følelser, når vi er blevet døbt ind i Jesu Kristi Kirke.

Dåben var indledningen til den »mægtige forandring,« som vi alle må opleve for at vende tilbage til vor Fader i himlen (se Alma 5:13-14 og Mosi 5:7-9). Når vi efterlever vore pagter, vil vore ønsker og handlinger forandre sig, og vi bliver mere og mere som vor Fader i himlen. Når vi bliver døbt, kommer vi under vandet. Skrifterne sammenligner dette med at begrave eller efterlade vores gamle jeg (se Rom 6:4; L&P 76:51). Når vi kommer op af vandet, er vi blevet vasket rene for synd og begynder et nyt liv. Dette nye liv begynder med en varig aftale med Gud, og hvis vi gøre vores del, vil han gøre sin. Når vi adlyder ham, vil han hjælpe os til at forandre os og føre os tilbage til hans nærhed.

Mange mennesker har en dejlig, åndelig oplevelse ved deres dåb. Et medlem beskrev det på denne måde: »Jeg glemmer aldrig den følelse, jeg havde indvendig – af at være ren, at kunne begynde på en frisk som et Guds barn ... Det var en helt speciel følelse!« (citeret af Hartman og Connie Rector i *No more Strangers*, 4 bind, 1971-1990, 3:175).

Vores dåb var et udtryk for en vigtig forandring, som skete inden i os. Vi blev rensede og fik en chance for at begynde en ny tilværelse, fordi



*3-a: En ung mand bliver døbt.*

vi omvendte os. Vi bør ofte mindes den rene, trygge følelse, som vi havde ved dåben.

- Bed én eller to af søstrene om at fortælle, hvordan de følte det, da de blev døbt. Spørg, hvordan deres liv har ændret sig siden dåben.

### Vores dåbspagt

- Vis billede 3-a: »En ung mand bliver døbt.«

En pagt er et løfte eller en aftale mellem to eller flere parter. Ved dåben indgår vi en meget vigtig pagt med Gud. Som præsident Spencer W. Kimball har sagt: »At blive døbt er at indgå en ... pagt ... med Gud ... om at gøre ... om at virke i retfærdighed, såvel som til at undgå det onde« (*Tilgivelsens mirakel*, 1975, s. 90).

- Bed deltagerne om at læse L&P 20:37. Hvilke krav stilles der i dette skriftsted for at blive døbt? Giv søstrene tid til at svare. Vis en plakat med følgende punkter eller skriv dem på tavlen:

1. Vær ydmyg.
2. Hav et sønderknust hjerte og en angerfuld ånd.
3. Bær vidnesbyrd om, at man skal være villig til at påtage sig Jesu Kristi navn.
4. Vær fast besluttet på at tjene Jesus Kristus til enden.

- Hvad vil det sige at påtage sig Jesu Kristi navn?

Bærer man Jesu Kristi navn, kaldes man Kristi børn (se Mosi 5:7-8). Når vi bærer en andens navn, har vi et ansvar over for den person. På samme måde som vi har et ansvar over for den familie, hvis navn vi bærer, har vi også et ansvar, når vi påtager os hans navn. Vi må prøve at leve, som han levede.

- Vis billede 3-b: »Ung kvinde fornyer sin dåbspagt ved at tage nadveren.« Bed deltagerne om at læse L&P 20:77.

Vi fornyr vores dåbspagt gennem de pagter, som vi indgår, når vi tager nadveren. Når vi holder vores løfte om at erindre Jesus Kristus og holde hans befalinger, bliver vi lovet en velsignelse.

- Hvad lover vor himmelske Fader dem, der holder disse pagter? Hvordan hjælper det os til at tjene ham og holde hans befalinger, når vi har hans Ånd hos os?



*3-b: En ung kvinde fornyer sin dåbspagt ved at tage nadveren.*

### Vores fremgang efter dåben

Jesu Kristi evangelium lærer os, at dåben i Kristi kirke er en begyndelse. Men det er ikke nok blot at blive døbt. Vi er nødt til at gøre mange ting efter dåben for at kunne opnå evigt liv.

- Bed en fra klassen om at læse Moro 6:4-9. Hvilke forpligtelser har vi efter dåben? Giv søstrene tid til at svare. Vis en plakat med følgende punkter eller skriv dem på tavlen:

1. Bede til vor himmelske Fader.
2. Faste for særlige behov.
3. Komme og deltage i Kirkens møder.
4. Nyde nadveren regelmæssigt.
5. Drage omsorg for andre menneskers velbefindende.
6. Omvende os fra vore synder.
7. Følge Helligåndens vejledning.

- Bed deltagerne om at læse punkterne på tavlen og derefter spørge sig selv: »Hvordan kan jeg bedre holde mine dåbspagter?«

Ved dåben begyndte vi vores åndelige genfødsel. Vi er nødt til i dette nye liv at gøre de ting, som Moroni nævner. Men i udførelsen af vores arbejde, i vores omsorg for familie og hjem, i vores skolearbejde og i udførelsen af daglige ansvarsopgaver bliver vi engageret i verdslige problemer, og sommetider glemmer vi vore pagter.

Vi begår sommetider fejl. Så er vi nødt til at omvende os for at holde vore dåbsaftaler. Hvis vi åbent indrømmer, at vi har syndet, og omvender os (se lektion 2, »Omvendelse«), vil vi atter gå fremad mod fuldkommenhed. Når vi ærligt søger Helligåndens vejledning i bøn, vil vi modtage vejledning til at hjælpe os med at overvinde fejltagelser og undgå at gentage dem i fremtiden.

- Hvordan kan vi øge vores åndelighed og holde vore dåbspagter?

### Vejen til fuldkommenhed

Vil det nogen sinde lykkes os fuldt ud at overholde vore dåbspagter? Måske ikke i dette liv, men vi er nødt til fortsat at gøre noget for at leve mere fuldkomment ved at give slip på dårlige vaner til fordel for gode. Præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Vejen til fuldkommenhed synes at være en forandring i vores liv – at erstatte det onde med det gode i alle forhold. Det er lettest at foretage forandringer, hvis man

tager én ting ad gangen ... For hvis man betaler en tiendedel af sin årlige indkomst, er man fuldkommen i at betale tiende. Det er ikke svært at blive fuldkommen med hensyn til at undgå vanen med at bande, for hvis man lukker sin mund for alle bandeord, er man godt på vej til fuldkommenhed på det område. Hvis man læser skrifterne med rimelig stor hengivenhed, nærmer man sig også det fuldkomne i den sag« (»Be Ye Therefore Perfect,« in *Speeches of the Year, 1974, 1975*, s. 241-242).

Profeten Nefi sagde, at vi må »stræbe fremad« og »holde ud til enden«. Herren har lovet os evigt liv sammen med ham, hvis vi udviser kærlighed ved at adlyde ham og holder vore dåbspagter (se 2 Ne 31:19-21). Efterlever vi pagterne, som vi har indgået med Herren, vil vi finde sand lykke på jorden og evig glæde i det tilkommende liv.

Præsident Joseph Fielding Smith forklarede det på denne måde:

»Et af den sande Kirkes største formål er at undervise mennesker om, hvad de skal gøre efter dåben for at opnå evangeliets fulde velsignelser ...

Vi skal holde ud til enden, vi skal holde befalingerne efter dåben ... vi skal leve, så vi kan erhverve os guddommelige egenskaber og blive den slags mennesker, som kan nyde det celestiale riges herlighed og undere« (»The Plan of Salvation«, *Ensign*, nov. 1971, s. 5).

En tidligere katolsk nonne, som blev medlem til Kirken, forklarer, hvad hendes dåb betød for hende:

»Alt, hvad jeg så og hørte i Kirken, gjorde et meget, meget stærkt indtryk på mig. Den varme og kærlighed såvel som den dybe omsorg, ethvert medlem havde for de andre medlemmer, fik mig til at forstå, at der måtte være noget særligt ved denne religion ...

Jeg forstod da, at jeg var i den forkerte kirke, og at Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige er den eneste sande kirke på denne jord. Jeg vidste også, at jeg var nødt til ... at slutte mig til den ...

Forandringen fra det tidligere til det nuværende liv var ikke let, men det, som støttede mig under hele denne oplevelse, var og er fornyelsen af mine dåbspagter hver uge ved nadvermødet – min pagt om at påtage mig Frelserens navn, altid at erindre ham og at holde hans befalinger, og Herrens pagt til gengæld, at hvis jeg ærer disse løfter, vil hans Ånd altid være hos mig ...

Derefter husker jeg min dåb og fuldstændige nedsenkning i vandet. For mig symboliserer det døden for selvished og synd og at opstå til et fornyet liv som et Guds barn. Denne dåbshandling, mener jeg, også er symbolsk for den måde, hvorpå vor himmelske Fader ønsker, vi skal



leve – overvinde selvishhed og bekæmpe fristelse. På den måde »dør« vores selvishhed og synd, og vi opstår og har *dagligt* fremgang på vejen tilbage til vor Faders nærvær.

Så fornyer jeg stille min pagt om at påtage mig Jesu Kristi navn, og fortæller ham, at jeg fornyer løftet om at ville acceptere ham, evangeliets principper og hans belæringer, acceptere Kirken, opretholde profeten og de andre ledere af Kirken, de eneste, der er guddommeligt bemyndiget til at lede os i Guds navn. I min stille bøn tilføjer jeg for eksempel, at jeg fornyer pagten om altid at ville mindes ham, at erindre mig hans nærvær, specielt i løbet af dagen med øjeblikke af fristelse eller træthed. Endelig fornyer jeg pagten om at holde hans befalinger, velvillende, at hvis jeg trofast gør det, vil hans Ånd være hos mig« (*No More Strangers*, bind 3:154, 157, 159).

### Konklusion

Da vi blev døbt, begyndte der at ske »en forandring i hjertet« hos os. Vi indgik pagt om at påtage os Jesu Kristi navn og holde hans befalinger. Hvis vi hver dag prøver at gøre det, vil vi have hans Ånd hos os. Hans Ånd vil hjælpe os til at blive, som han er.

### Udfordring

Tænk over, hvad der er sket i jeres liv, siden I blev døbt. Tænk over spørgsmålene i Alma 5:26-31. Trænger I til at forbedre jer, så begynd i dag med at omvende jer ved at rette op på de ting, der er forkerte.

### Yderligere skriftsteder

- Gal 3:27-29 (blive én i Kristus gennem dåben)
- 1 Pet 3:21 (dåb og opstandelsen)
- L&P 27:2 (deltagelse i nadveren)

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske lærdomme*, kap. 20, »Dåb.«
2. Gennemgå lektion 2 i dette hæfte, »Omvendelse.«
3. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# HELLIGÅNDSGAVEN

## L e k t i o n 4

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå, hvilke store velsignelser der kan komme ved Helligåndsgaven.

### Hvorfor har vi brug for Helligåndsgaven?

Før vi blev døbt og bekræftet som medlemmer af Kirken, kom Helligånden til os af og til. Fx da vi blev undervist af missionærerne, gav Helligånden os en god følelse omkring evangeliet og hjalp os til at forstå og modtage evangeliet. Men vi havde ikke det privilegium at have Helligånden som en konstant ledsager, før vi var døbt og bekræftet. På det tidspunkt fik vi overdraget Helligåndsgaven gennem Det Melkise-dekske Præstedømmes kraft.

Helligånden er en af de største gaver, som man kan få her på jorden. Præsident Lorenzo Snow sagde, at »fra det øjeblik vi modtager ... Helligåndsgaven, har vi en ven« (i Conference Report, okt. 1899, s. 52).

- På hvilke måder er Helligånden en ønskværdig ledsager?
- Vis billede 4-a: »En ung pige bekræftes som medlem og modtager Helligånden ved håndspåleggelse.«
- Bed deltagerne om at læse Joh 14:16-17, 26 og Joh 16:13. Hvilke grunde er der til, at vi har brug for Helligåndens ledsagelse? Giv søstrene tid til at svare. Vis en plakat med følgende punkter eller skriv dem på tavlen:

1. Han hjælper os med at undervise i evangeliet.
2. Han hjælper os med at huske ting.
3. Han beskytter os mod ondt.
4. Han advarer os, når vi er i fare.
5. Han fortæller os, hvad vi bør gøre.
6. Han har en rensende og helliggørende kraft.



*4-a: En ung pige bekræftes som medlem og modtager Helligånden ved håndspalægelse.*

Ældste LeGrand Richards har udtalt følgende: »Jeg ville hellere ønske for mine børn og mine børnebørn, at de kan have Helligåndens ledsagelse end noget andet kammeratskab i denne verden, for hvis de vil lytte til denne Ånds tilskyndelser, vil det lede dem til al sandhed og bringe dem sikkert tilbage til deres himmelske Faders nærvær« (i Conference Report, apr. 1966, s. 112; eller *Improvement Era*, juni 1966, s. 540).

Helligånden er en meget ønskværdig ledsager. Vi bør gøre alt, hvad vi kan for til stadighed at have dens ledsagelse.

- Læs 2 Ne 32:5. Hvad lærer dette skriftsted os om Helligåndens ledsagelse? På hvilke måder er Helligånden en ønskværdig ledsager?

### Hvordan bevarer man Helligåndens ledsagelse?

Hvis vi holder befalingerne, vil det hjælpe os med at bevare Helligåndens ledsagelse. Hver gang vi deltager i nadveren, lover vi at adlyde Herrens befalinger. Hvis vi holder vores løfte, har Herren lovet os, at vi »altid kan have hans Ånd« hos os (se L&P 20:77).

Herren har også bedt os om at holde os moralsk rene. Han har sagt, at vores legeme er som et tempel. Når vi holder vores legeme rent i tanke, ord, påklædning og handling, vil Helligånden være hos os (se 1 Kor 3:16-17). Vi er nødt til at undgå det onde i enhver skikkelse.

Vi kan støde Helligånden med noget, som vi måske betragter som »småting«. I 3 Ne 11:29 læser vi, at strid kommer fra Djævelen. Strid betyder, at vi ikke er enige eller i harmoni. Hvis vi skændes og strides, forlader Helligånden os. Selv om skænderier med en ægte mand, et barn eller en bror eller søster ikke er nogen alvorlig synd, vil den bortdrive Helligånden.

Profeten Joseph Smith kunne ikke modtage inspiration, medmindre han havde de rette følelser over for alle mennesker. En morgen blev han vred over noget, som hans hustru, Emma, havde gjort. Senere forsøgte Joseph at oversætte noget af Mormons Bog, men han kunne ikke. Så gik han ud i haven og bad. Senere kom han tilbage og bad Emma om at tilgive ham. Først da var han i stand til at oversætte (se udtalelse af David Whitmer fra, 15. sep. 1882, i B.H. Roberts, *Comprehensive History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 1:131).

Når vore børn gør noget forkert, bør vi ikke miste besindelsen. Vi bør lade Helligånden vejlede os i, hvordan vi skal irrettesætte vore børn (se L&P 121:43).

- Kan I nævne nogle af de ting, som vi gør, der *hindrer* Helligånden i at være vores stadige ledsager? Hvad kan vi gøre for at have Helligåndens ledsagelse? Skriv svarene i hver sin kolonne på tavlen.

Præsident Joseph Fielding Smith har sagt:

»Helligånden vil ikke dvæle hos den person, som er uvillig til at holde og adlyde Guds befalinger ... Helligånden kan ikke trænge ind i en sådan sjæl.

Denne store gave kommer kun til os gennem ydmyghed og tro og lydighed ...

Har I nogensinde tænkt over, hvilket stort privilegium det er for os at have ét af Guddommens medlemmer som ledsager? Har I tænkt over det på den måde? Det er vores privilegium, hvis vi holder de befalinger, som Herren har givet os« (»Fundamental Gospel Truths Balance Education for Students at BYU«, (*Church News*, 4. nov. 1961, s. 14).

### **Hvordan Helligånden hjælper os**

Når vi gennem vores tro viser, at vi ønsker at have Helligånden som vores ledsager, vil han hjælpe os på mange måder.

#### *Han hjælper os med at have lykkeligere familier*

Helligånden »inspirerer til dyd, venlighed, godhed, ømhed, mildhed og barmhjertighed« (Parley P. Pratt, *Key to the Science of Theology*, s. 100). Når vi og vores familie udvikler disse egenskaber, vil der være mere harmoni i hjemmet.

#### *Han viser os, hvad vi skal gøre*

Helligånden kan hjælpe os med at træffe vigtige beslutninger og til at vide, hvad vi skal gøre.

- Få deltagerne til at læse L&P 8:2 og L&P 6:15. Hvordan viser Helligånden os, hvad vi skal gøre?

#### *Han hjælper os med at udvikle os i Kirken*

Ældste Franklin D. Richards fortæller, hvordan Helligånden har vejledt ham: »Jeg har hørt den stille, sagte røst, Åndens hvisken, når jeg har rådført mig med jer, brødre og søstre. Jeg har hørt den, når jeg har overdraget mænd præstedømmet, når jeg har ordineret mænd og kvinder til stillinger i Kirken, når jeg har velsignet de syge, når jeg har båret mit vidnesbyrd til ikke-medlemmer, såvel som til medlemmer, når jeg har talt til jer, og ved mange andre lejligheder« (*Den danske Stjerne*, mar. 1974, s. 118).

#### *Han advarer os*

Sommetider advarer Helligånden os mod farer eller fristelser. Ældste Franklin D. Richards fortæller om en ung fars oplevelse:

»Han blev en nat vækket ved, at en stemme ganske klart og tydeligt sagde til ham, at han skulle gå nedenunder. Han gjorde, som der var

blevet sagt, og da han kom ned i køkkenet, så han, at den ene væg stod i flammer. Han skyndte sig at vække familien, ringede til brandvæsenet, og med familiens hjælp bekæmpede han ilden for at holde den under kontrol, indtil brandvæsenet kunne nå frem og slukke den helt.

Han var ikke et øjeblik i tvivl om, at dette var en advarsel fra Helligånden og et bevis på, hvorledes Helligånden kan beskytte dem, som lever i harmoni med den« (*Den danske Stjerne*, mar. 1974, s. 118).

- Har I, siden I modtog Helligåndsgaven, oplevet, at Helligånden har advaret jer mod fristelser eller farer?

### *Han trøster os*

Mange mennesker har båret vidnesbyrd om den trøstende ånd, som de har fornemmet, når de har været udsat for smerter eller sorg. Helligånden har hjulpet dem til at finde fred og forståelse.

Franklin D. Richards fortæller følgende oplevelse: »Jeg havde lejlighed til at møde to vidunderlige kvinder, som var nære venner, og som begge to havde mistet deres ægtemænd ved en tragisk flyulykke. Var de ved at give op i fortvivlelse? Så sandelig ikke. Aldrig har jeg været vidne til større mod og styrke. De bar begge vidnesbyrd om, at de havde følt Helligåndens trøst ... og at de var sikre på, at alt ville gå godt for dem og deres familier, hvis de blot holdt sig nær til Kirken og holdt Herrens befalinger« (»Den Helligåndes stadige og store kraft«, *Den danske Stjerne*, mar. 1974, s. 118).

Præsident Heber. J. Grant fortæller, hvordan Helligånden bragte hans familie kundskab og trøst:

»Omkring en time før min hustru døde, kaldte jeg mine børn ind på hendes værelse og fortalte dem, at deres moder var ved at dø, og at de skulle tage afsked med hende. En af de små piger, der var omkring 12 år gammel, sagde til mig: »Far, mor må ikke dø. Nu har vi sammen besøgt hende på hospitalet i et halvt år ... Gang efter gang, når mor havde smerter, har du salvet hende, hvorefter hun slap for sine smerter og faldt roligt i søvn. Jeg vil have, du lægger dine hænder på min mor og helbreder hende.«

Jeg fortalte min lille pige, at vi alle skulle dø engang, og at jeg i mit hjerte følte mig sikker på, at hendes moders tid var kommet. Så forlod hun og de andre børn værelset.

Da knælede jeg ned ved min hustrus seng (på det tidspunkt havde hun mistet bevidstheden) og fortalte Herren, at jeg anerkendte hans hånd i livet, døden, glæde, sorg, medgang og modgang. Jeg takkede ham for den kundskab, jeg havde om, at min hustru tilhørte mig for al evighed ... Men jeg fortalte også Herren, at jeg manglede styrke til at lade min

kone dø og til at påvirke mine små børns tro ... og jeg anråbte Herren med al den styrke, jeg kunne samle, at han ville give min lille pige noget af min kundskab om, at det var hans ønske og vilje, at hendes mor skulle dø.

I løbet af en time døde min hustru, og jeg kaldte børnene tilbage på værelset. Min lille dreng på omkring fem og et halvt år græd bittert, og den lille pige, der var 12 år gammel, tog ham i sine arme og sagde: »Græd ikke, Heber. Før, da vi gik ud af dette værelse, lød Herrens stemme til mig fra Himlen og han sagde: Det er Herrens vilje, at din mor dør.« (*Familiens hjemmeaften*, 1975-1976, s. 57).

### **Han vidner om sandheden**

Det er gennem Helligånden, vi modtager vores vidnesbyrd om evangeliet.

En jødisk kvinde, der var interesseret i at lære om Kirken, gik hen på det offentlige bibliotek og fandt bogen *Evangeliske Lærdomme* af Joseph F. Smith. Mens hun læste bogen, fik hun et stærkt ønske om at lære mere. Hun besluttede sig til at besøge en sidste dages hellig kirke. Hun sagde:

»Jeg var gift på det tidspunkt og bad min mand om at tage med mig hen til mormonkirken. Jeg husker tydeligt, hvordan jeg tøvede ved indgangen til Kirken af frygt for at se et kors. Men jeg fyldtes af en usigelig glæde, da jeg trådte ind, og så kun en kirkesal fyldt med lutter kærlige og venlige mennesker. Under hele søndagsskolen havde jeg en følelse af, at jeg var kommet hjem efter en lang rejse.

Da nadvermødet var forbi, fik vi at vide, at der var klasser for alle, og vi blev bedt om at gå i en klasse, som jeg senere fandt ud af kaldtes gæsteklassen. Lektionen den søndag handlede om Kirkens organisation. Da embedet som biskop blev nævnt, forklarede underviseren, og jeg tror, det var af hensyn til min mand og mig, at en biskop var noget lignende en rabbiner. Bagefter, da han viste os rundt i kirkebygningen, sagde jeg til ham: »Jeg håber ikke, at De har noget imod, at jeg nævner det, men en biskop i jeres kirke er ikke det samme som en rabbiner. En rabbiner er udelukkende en underviser, mens jeres biskop har myndighed fra Gud.«

Jeg blev helt overrasket over at høre mig selv sige det. Og det skulle endda blot være begyndelsen. På det tidspunkt havde jeg ingen idé om kilden til min »viden« om disse ting. Det var rigtigt, at jeg netop var blevet færdig med at læse *Evangeliske Lærdomme*, men to dages læsning er ikke nok til intellektuelt at få fat i 460 sider med nye idéer og begreber. Senere fandt jeg ud af, at det var hjertets indsigt – Åndens bekræftelse – der omdanner kundskab til forståelse« (Renée Pool Vorhaus, »The God of My Fathers«, *Ensign*, feb. 1978, s. 20).

Vi kan gennem Helligånden få at vide, når Guds profet åbenbarer sandheden. Præsident J. Reuben Clark jun. forklarede, at »vi kan vide, når talere ›bevæges af Helligånden‹ for så ›bevæges vi selv af Helligånden« (Church News, 31. juli 1954, s. 9). Det er vigtigt, at vi lever på en sådan måde, at Helligånden kan være vores stadige ledsager og vejlede os angående sandheden.

Helligåndens velsignelser er virkelige. Disse velsignelser er tilgængelige for os som medlemmer af Kirken, hvis vi søger dem gennem retskaffenhed.

- Bed søstrene om at fortælle om engang, hvor de har følt Helligåndens ledsagelse.

### Konklusion

Helligåndsgaven er en stor velsignelse. Den gives til dem, der er blevet bekræftet som medlem af Kirken. Det er nødvendigt for os at have denne Ånd hos os for at kunne fuldføre vores mission her på jorden på vellykket vis. Helligånden vil hjælpe os på alle områder i vores liv, hvis vi er værdige til dens ledsagelse.

### Udfordring

Søg at have Helligånden hos jer i jeres hverdag. Sæt et eller flere mål for forbedring på følgende områder.

1. Forsøg at holde alle befalingerne.
2. Bed regelmæssigt.
3. Vis kærlighed til Frelseren.
4. Tjen andre.
5. Hold jer rene i tanker og handling.
6. Tak Herren for hans velsignelser og for Helligåndsgaven.

### Yderligere skriftsteder

- ApG 5:32 (Helligånden, et vidne)
- 1 Ne 10:17 (se, høre og kende til ved Helligåndens kraft)
- 2 Ne 31:13 (tale med engles tunger)
- L&P 107:56 (forudsige fremtiden ved Helligåndens hjælp)
- Moses 6:61 (Trøsteren)



### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 21, »Helligåndens gave.«
2. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# VIDNESBYRD

## L e k t i o n 5

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at modtage, opbygge og bære vidnesbyrd om Jesu Kristi gengivne evangelium.

### Hvad er et vidnesbyrd?

- Syng salmen »Han lever! Vor Forløser stor« (*Salmer og sange*, nr. 70 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 261-262).

Et vidnesbyrd er ikke en slutning, som man drager ud fra sin fornuft alene. Præsident Spencer W. Kimball har sagt, at »vidnesbyrd er følelser og ikke bare en sammenstilling af kendsgerninger« (citeret af Margaret Hoopes i »Community and Communing: The Power of Testimony Meeting«, *Ensign*, jan. 1978, s. 50).

Et vidnesbyrd om evangeliet »modtages, når Helligånden taler til ånden i os. Det får man, når man hører den stille, sagte røsts hvisken.« Det kommer som noget »roligt, usvigeligt sikkert ...«

»Ethvert gyldigt vidnesbyrd er nødt til at indeholde tre store sandheder: 1. At Jesus Kristus er Guds Søn og verdens Frelser (L&P 46:13), 2. at Joseph Smith er den Guds profet, gennem hvem evangeliet blev gengivet i denne uddeling, og 3. at Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige er den »eneste levende og sande kirke på hele jordens overflade« (L&P 1:30)« (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2. udg., 1966, s. 785-786).

Præsident Joseph F. Smith bar følgende vidnesbyrd: »Mine brødre og søstre, jeg vil gerne bære mit vidnesbyrd for jer, for jeg har modtaget en vished, der fylder mit hele legeme. Det er sunket dybt i mit hjerte, det fylder hver fiber i min sjæl, så jeg føler, at jeg foran dette folk må sige ... at Gud har åbenbaret for mig, at Jesus er Kristus, den levende Guds Søn, verdens Forløser; at Joseph Smith er, var og altid vil være en Guds profet, ordineret og udvalgt til at stå i spidsen for denne tidernes fyldes uddeling ... Jeg ved, så sikkert som jeg lever, at dette er sandt, og jeg bærer mit vidnesbyrd om dets sandhed ... Jeg ved, at dette er Guds

rige, og at Gud står ved roret. Han præsiderer over sit folk. Han præsiderer over denne Kirkes præsident ... og han vil fortsat præsidere over lederne af denne Kirke indtil jordens ende. Han tillader ikke, at ledelsen gives til noget andet folk eller overlades til mennesker« (*Evangeliske lærdomme*, 5. udg., 1939, s. 501-502).

Guds profeter har stærke vidnesbyrd om Jesu Kristi evangelium. Men et stærkt vidnesbyrd er ikke kun forbeholdt profeterne. Præsident Brigham Young sagde: »Det er både de sidste dages helliges pligt og privilegium at vide, at deres religion er sand« (*Discourses of Brigham Young*, udvalgt af John A. Widtsoe, 1954, s. 429).

Vi har hver især fået det privilegium og den pligt at opnå et vidnesbyrd om Jesus Kristus, om Joseph Smith og om vor levende profet. Vi kan få et vidnesbyrd om Mormons Bogs sandhed, om tiendeprincippet, om visdomsordet og om ethvert andet princip i evangeliet.

- Lad søstrene nævne de evangeliske principper, som de har fået et vidnesbyrd om. Hvis det er passende, så bed dem også fortælle, hvordan de fik deres vidnesbyrd.

### **Et vidnesbyrd kommer gennem Helligånden**

Vi modtager et vidnesbyrd, når Helligånden bevidner for vores ånd, hjerte og sind, at evangeliet er sandt.

- Læs L&P 8:2-3. Forklar hvordan Helligånden bærer vidnesbyrd. Henvi til *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 7, under overskriften »Hvorfor er Helligånden nødvendig?«

For nogle er det en meget levende oplevelse at modtage et vidnesbyrd. Sådan var det for Heinrich Stilger fra Frankfurt i Tyskland. Han havde haft besøg af missionærerne og havde besluttet sig til at blive døbt. Men efterhånden som datoen nærmede sig, begyndte han at tvivle på, om hans beslutning var rigtig. Han havde vanskeligheder med at efterleve visdomsordet og tiendeloven. Missionærerne var tålmodige, men de kunne ikke overbevise ham om at fastsætte en dåbsdato. En anden missionær kom og bad ham om at bede om et få et vidnesbyrd. Til sidst gjorde han det. Bror Stilger sagde senere: »Jeg så en lysende skikkelse og hørte en stemme sige til mig, at visdomsordet og tiendeloven er befalinger fra Gud.« (»His Testimony Came Through Prayer«, *Church News*, 17. jan. 1970, s. 6).

De fleste mennesker modtager et vidnesbyrd på en mindre bemærkelsesværdig måde. Disse vidnesbyrd er ikke mindre betydningsfulde eller gyldige. Selv Kirkens profeter og apostle har modtaget vidnesbyrd på en mindre bemærkelsesværdig måde. Præsident David O. McKay fortæller, hvordan han modtog sit vidnesbyrd:

»Jeg lyttede som dreng til et vidnesbyrd om evangeliets principper, præstedømmets magt og guddommeligheden af dette værk. Jeg hørte påmindelsen om, at også vi kunne få et vidnesbyrd, hvis vi ville bede, men på en eller anden måde fik jeg, da jeg var ung, den idé, at vi ikke kan få et vidnesbyrd, medmindre der bliver givet os en åbenbaring. Jeg læste om profeten Joseph Smiths første åbenbaring, og jeg vidste ... at det, han havde modtaget, kom fra Gud. Jeg hørte om ældster, som havde hørt røster ... og på en eller anden måde modtog jeg det indtryk, at det var kilden til alle vidnesbyrd ...

Jeg kan huske, at jeg, mens jeg en eftermiddag kom ridende hen over bakkerne, tænkte over dette og fandt frem til, at det bedste sted at få et sådant vidnesbyrd ville være i disse stille bakker. Jeg holdt hesten an ...

Jeg knælede ned og udøste af hele mit hjerte min sjæl til Gud og bad ham om et vidnesbyrd om dette evangelium. Jeg forestillede mig, at jeg ville få en eller anden form for tilkendegivelse, at jeg ville undergå en forandring, som ville gøre mig fuldstændig sikker.

Jeg rejste mig, steg op på hesten, og mens jeg red hen ad stien, sagde jeg til mig selv: »Nej,« tænkte jeg »det er ikke nok. Der skete ikke noget. Jeg er helt den samme dreng, som jeg var før, jeg knælede.« Den forventede tilkendegivelse var ikke kommet ...

Men vidnesbyrdet om, at dette værk er guddommeligt, var kommet til mig ... ved at adlyde Guds vilje i harmoni med Guds løfte: »Den, der vil gøre hans vilje, skal erkende, om min lære er fra Gud, eller om jeg taler af mig selv« (Joh 7:17)« (»A Personal Testimony,« *Improvement Era*, sep. 1962, s. 628-629).

Præsident Marion G. Romney har også fortalt, hvordan han fik sit vidnesbyrd: »Sommetider kommer et vidnesbyrd langsomt til et menneske gennem et længere stykke tid. Jeg kan ikke huske, at et vidnesbyrd kom pludseligt til mig ... Jeg kan ikke huske, da jeg ikke havde noget vidnesbyrd. Det er naturligvis blevet styrket gennem årene, men jeg kan ikke huske, at jeg nogen sinde ikke har troet. Men hvad enten et vidnesbyrd kommer pludseligt eller efterhånden, så gør det noget ved vedkommende. Man er anderledes efter at have fået et vidnesbyrd« (»Hvordan man får et vidnesbyrd«, *Den danske Stjerne*, nov. 1976, s. 3).

Lige gyldigt hvordan et vidnesbyrd kommer, vil det velsigne vores liv og hjælpe os, når vi udvikler os i evangeliet.

### **Vi må forberede os på at modtage et vidnesbyrd**

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:

1. Ønske at tro.
2. Ransage skrifterne.
3. Gøre Guds vilje.
4. Meditere og bede i tro på Kristus.
5. Faste og bede ofte.

### ***Ønske at tro***

Det første trin – at have et ønske om at få et vidnesbyrd – er vigtigt.

- Læs Alma 32:26-27. Hvordan påvirkede præsident McKays og Heinrich Stilgers ønsker om at kende sandheden deres oplevelser? Hvilken indvirkning havde dette samme ønske på Joseph Smith? (Se JS-H 1:10-20).

### ***Ransage skrifterne***

Studium af skriften hjælper os til at modtage vidnesbyrd. Et vidnesbyrd kommer ikke, hvis vi ikke arbejder for det.

- Læs L&P 9:7-9. Hvordan kan det at studere skriften hjælpe os med at få et vidnesbyrd?

### ***Gøre Guds vilje***

Præsident David O. McKay modtog sit vidnesbyrd ved at gøre Herrens vilje. Hver eneste af os kan også få et vidnesbyrd, når vi gør Herrens vilje.

- Læs Joh 7:17. Hvordan kan følgende befalinger forberede os til at få et vidnesbyrd?

### ***Meditere og bede i tro på Kristus***

For at modtage kundskab fra Helligånden, må vi *bede* vor himmelske Fader om den. Vi må *stole* på, at Gud elsker os, og at han vil hjælpe os med at genkende Helligåndens tilskyndelser.

- Læs Moro 10:3-5. Hvorfor er bøn så vigtig for at få et vidnesbyrd?

### ***Faste og bede ofte***

Fasten øger bønnens kraft. Faste og bøn hjælper os til at få vores vidnesbyrd.

- Læs Alma 4:45-46. Hvordan hjælper faste og bøn os med at få et vidnesbyrd?

En ung pige, Annette Parkinson, havde svært ved at opnå et vidnesbyrd, selv om hun bad, læste i skrifterne og holdt befalingerne. Hun sagde:

»Jeg var besat af frygt for, at jeg kunne blive bedraget, at jeg skulle bilde mig selv ind, at jeg havde et vidnesbyrd i stedet for virkelig at modtage det gennem Helligånden. Jeg frygtede og afskyede et sådan bedrag mere end noget andet. Tanken om at udøve tillid til Gud virkede ligeså frygtindgydende på mig, som at springe ud fra femte sal i håb om, at nogen ville gribe mig. Jeg kunne dog godt indse, at jeg var nødt til at gøre noget, hvis jeg nogen sinde skulle få et vidnesbyrd.

Jeg opdagede, at tro ikke var noget, man fik fra den ene dag til den anden. Men jeg forsøgte oprigtigt at vise og føle tillid til Herren. Efterhånden som tiden gik, begyndte der at ske noget vidunderligt inden i mig. En dag, da jeg sad på min seng, kom der en følelse over mig, som jeg aldrig før havde lagt mærke til, og dog var det ikke nogen ny følelse. Som jeg sad der, kan jeg huske, at jeg sagde til mig selv i tankerne: »Herren har besvaret mine bønner! Nu ved jeg, at han lever. Jeg ved helt sikkert, at han lever!«

Det var en dyb og inderlig følelse, så dejlig og fredfyldt. Jeg vidste, at Gud lever, og jeg var lykkelig!

Jeg var naturligvis ikke færdig med at kæmpe. Jeg manglede stadig at få at vide, om Jesus Kristus virkelig er min Frelser, om Joseph Smith var en profet, og om Kirkens præsident er en profet ...

Siden den tid er min forståelse for evangeliet blevet hundrede gange større, og jeg har modtaget vidnesbyrd om mange ting« (»Trust, a Key to Testimony«, *New Era*, feb. 1978, s. 33).

- Hvorfor er det sommetider vanskeligt at udvikle tillid til Herren? Hvordan påvirker eller styrker vores ønske om at få et vidnesbyrd de ting, som vi gør?

### **Vi må vedvarende styrke vores vidnesbyrd**

Ældste Heber C. Kimball har sagt:

»Det er nødvendigt for jer at have en personlig viden om sandheden af dette værk, hvis I skal kunne imødekomme de vanskeligheder, der kommer ...

Tiden vil komme, hvor ingen mand eller kvinde vil kunne holde stand ved lånt lys. Hver især må vejledes af deres indvendige lys. Hvis I ikke har det, hvordan vil I så holde ud?« (citeret af Orson F. Whitney i *Life of Heber C. Kimball*, 3. udg., 1967, s. 450).

Præsident Harold B. Lee sagde: »Vidnesbyrd er ikke noget, som man har i dag, og som man vil have altid. Et vidnesbyrd er skrøbeligt. Det er ligeså svært at holde på som en månestråle. Det er noget, som man må modtage igen, hver eneste dag i sit liv« (citeret af J.M. Heslop i »President Harold B. Lee Directs Church; Led by the Spirit«, *Church News*, 15. juli 1972, s. 4).

Ældste George Q. Cannon skrev: »Det er ikke nok, at vi vidste, at dette værk er sandt i går eller i forgårs eller for en uge, en måned eller et år siden. Vi må og skal vide, at det er sandt i dag, hvis vi vil være lykkelige ... Kun ved at leve nær til Gud kan vi bevare sandheden i vores hjerte« (*Gospel Truth*, Jerreld L. Newquist, 1957, 1:343).

Alma sammenligner vidnesbyrdet med et sædekorn, som må passes, for at det kan vokse op til et smukt træ.

- Læs Alma 32:37-38. Hvilke ting af det, som vi gør, kunne forårsage, at vi mister vores vidnesbyrd?
- Læs Alma 32:41. Hvordan kan vi give vores vidnesbyrd næring?

En af de måder, hvorpå vi kan opbygge vores eget og andres vidnesbyrd, er ved at bære det ofte. Det er vores pligt at bære vidnesbyrd for medlemmer og ikke-medlemmer. Hver måned til faste og vidnesbyrds-mødet kan vi vidne om, at vi ved, at visse principper i evangeliet er sande. Vi kan også forklare, hvordan vi ved det. Vi kan bære vidnesbyrd om det guddommelige og vor Frelasers forsoning, Joseph Smiths kaldelse som profet og vores nuværende profets kaldelse. Hvis vi bærer vidnesbyrd, vil vi lære at forstå og værdsætte vore følelser. Det hjælper vores vidnesbyrd til at vokse i os. Når vi bærer vidnesbyrd, kan det ganske enkelt hjælpe os til at erkende, at vi har et vidnesbyrd.

Når vi bærer vidnesbyrd ved Helligåndens kraft, kan andre modtage et vidnesbyrd gennem Helligånden. Så vil de vide, at det, som vi siger, er sandt. De kan også få et ønske om at overvinde deres fejl og blive bedre mennesker. Gode vidnesbyrdmøder knytter menighedens medlemmer tættere sammen, så de føler, at de er som én stor familie.

### **Konklusion**

Et vidnesbyrd er et menneskes mest kostbare ejendom. Vi bør leve retskaffent, tjene andre og bære vores vidnesbyrd. Gør vi det, vil vores vidnesbyrd blive stærkt og bringe glæde, styrke og fred i vores liv.

### **Udfordring**

Find muligheder for at bære jeres vidnesbyrd for andre.

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 7, under overskriften »Hvorfor er Helligånden nødvendig?«, s. 29.
2. Læs Alma 32:26-43 og Eter 12:6.
3. Planlæg at begynde lektionen med at synge salmen »Han lever! Vor Forløser stor« (*Salmer og sange*, nr. 70 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 261-262).
4. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
5. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# FASTE

## L e k t i o n 6

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå, hvordan vi kan styrke os selv og vores familie ved at faste.

### **Hvordan man faster rigtigt**

- Få den deltager, som du har bedt om det, til at give en 3-minutters oversigt over kap. 25, »Faste« i *Håndbog i evangeliske principper*.

### **At øge åndeligheden i vores faste**

Fasten hjælper os til at erkende vores afhængighed af Herren. Når vi faster og beder, vender vi os fra de verdslige ting. Vi åbner vores hjerte for at lære og for at acceptere Guds vilje med os og vores familie. Faste understreger også alvoren af bøn.

Når vi øger vores åndelighed gennem vores faste, kan vi forbedre vores forhold i vores familie. Vi kan også modtage store åndelige velsignelser med trøst og indsigt.

- Hvordan kan vi berige vores faste?

Når vi vil ændre noget i vores liv, er vi nødt til at planlægge, forberede og udføre de ting, der vil føre til forandring. De samme principper vil hjælpe os med at forbedre vores faste.

### ***Fast med et formål***

Vi kan gøre vores faste mere meningsfyldt, hvis vi faster med et formål. Mange familier og personer overvejer under bøn, hvad de skal faste for, inden fasten indledes. Vi kunne passende faste til fordel for (1) velsignelse af andre (se Alma 6:6), (2) at få åndelig styrke til at overvinde et problem, (3) at modtage inspiration og åbenbaring (se Alma 17:3), (4) at bede om hjælp eller trøst (se Hel 9:10), eller (5) at få mere kærlighed og harmoni i hjemmet.

- På hvilken måde bliver det lettere at faste, hvis der er et formål med fasten? Hvordan kunne et sådant formål give fasten mere mening? Af hvilke grunde bør familier faste?

### *Hjælp familiens medlemmer til at faste*

Mens børnene er små, må vi ikke tvinge dem til at faste. Vi bør tale med dem om formålet med fasten og medtage dem i vores bøn, når vi påbegynder vores faste. Vi kan endda hjælpe dem med at lære at faste ved at bede dem om at afholde sig fra et enkelt måltid. Når de er gamle nok til at blive døbt, vil de bedre kunne forberede sig til at faste fuldt ud. Vi må være opmærksom på den enkeltes sundhedsmæssige tilstand og prøve at finde udveje for, at familiens medlemmer kan faste.

Vi kan hjælpe familiemedlemmer, som forsøger at faste, ved at give mindre børn mad for sig selv. Vi kan ændre, hvad vi plejer at lave, ved at servere mad, der er let at forberede i stedet for mad, der fylder hjemmet med fristende dufte. Vi kan tilberede søndagsmåltidet om lørdagen. På den måde vil vi også få tid om søndagen til at læse i skrifterne, bede og meditere over formålet med vores egen faste. Vi kan anvende tiden til at læse i skrifterne for børnene, tale med dem og øge deres kærlighed til evangeliet. Hvis vi sørger for nogle passende aktiviteter på den tid, hvor vi normalt spiser, vil vi bekymre os mindre om det måltid, som vi ikke får. Hvis vi bliver sultne under fasten, må vi prøve at lade være med at tænke på mad. Vi bør i stedet tænke på at få åndelig næring. Dette gør vi ved at »tag[e] for [os] af Kristi ord« (2 Ne 32:3). I stedet for at spise bør vi studere skrifterne, meditere, udøve tro og blive ved med at bede.

- Læs L&P 59:13-15. Hvilken indstilling bør vi have, når vi tilbereder det første måltid, som vi skal indtage efter fasten? Hvordan kan vi få større åndelighed ved at følge det råd, der gives i dette skriftsted?

### *Fast med en bøn i hjertet*

Vi bør altid indlede vores faste med bøn. På dette tidspunkt kan vi bede vor himmelske Fader om at give os styrke til at fuldføre fasten. Vi bør udtrykke vores ønske om at faste, formålet med vores faste, og hvor meget det betyder for os. Vi bør også bede om hjælp for at opnå de velsignelser, som vi har brug for.

Vi bør afslutte vores faste med bøn og udøve tro angående formålet med fasten. Hvis andre sammen med os har fastet for det samme formål, bør vi samles i bøn. Vi bør udtrykke taknemlighed for lydige og stærke børn, som ønsker at nyde de åndelige velsignelser ved at faste.

- Hvad kan vi gøre i vores hjem for at øge åndeligheden under fasten for alle familiens medlemmer?

### *Faste er en kraftkilde*

Når vi har problemer, har vi ofte brug for ekstra styrke. Præstedømmebærere faster ofte for at øge deres evner til at anvende præstedømmets kraft. Når vi søger at få del i præstedømmets velsignelser, kan vi anvende det samme princip ved at faste. Ældste Matthew Cowley har fortalt følgende historie om, hvilken kraft forældres faste kan have:

»For lidt mere end et år siden kom et ægtepar ind på mit kontor med en lille dreng på armen. Faderen sagde til mig: »Min hustru og jeg har fastet i to dage, og vi har bragt vores lille dreng med os for at få en velsignelse. Du er den person, som vi er blevet sendt til.«

Jeg spurgte: »Hvad er der i vejen med ham?«

De sagde, at han var født blind, døv og stum, uden koordinering af musklerne og kunne end ikke kravle i en alder af fem år. Jeg sagde til mig selv: »Den er god nok. Den slags kommer ikke uden gennem faste og bøn.« Jeg havde absolut tro på disse forældres faste og bønner. Jeg velsignede barnet, og nogle få uger senere fik jeg et brev: »Bror Cowley, vi ville ønske, at du kunne se vores lille dreng nu. Han kravler. Når vi kaster en bold hen over gulvet, styrter han efter den på sine hænder og knæ. Han kan se. Når vi klapper i hænderne over hans hoved, hopper han. Han kan høre.« Lægevidenskaben har lagt byrden fra sig. Gud har taget over« (»Miracles«, Brigham Young University *Speeches of the Year*, 18. feb. 1953, s. 8).

- Vis billede 6-a: »Ester gik trods fare for sit eget liv fastende frem for kongen.«

En retskaffen kvinde kan ved at være lydlig velsigne ikke alene sig selv og sin familie, men også en hel nation. Ester, hvis historie vi kan læse i Det Gamle Testamente, var sådan en kvinde. Jødinden Ester, som vandt perserkongens gunst, blev hans hustru. I samme land boede en indflydelsesrig mand ved navn Haman, som var Mordokajs, Esters fætter, bitre fjende. Da Mordokaj nægtede at bøje sig for Haman, lagde denne plan om at dræbe alle jøderne. Efter Mordokaj hørte denne tragiske nyhed, sendte han bud til Ester og bad hende gå til kongen og søge hans beskyttelse. Ester forklarede og sagde: »For enhver mand eller kvinde, som uindbudt kommer til kongen i den indre gård, gælder kun én lov: døden! Kun hvis kongen rækker sit guldscepter ud mod ham, skal han beholde livet. Men nu er jeg i tredive dag ikke blevet indbudt til kongen!« (Ester 4:11). Mordokaj svarede, at hvis Ester ikke tog affære, ville alle jøder blive dræbt, også hendes egen familie.

Ester indså sit ansvar. Hun svarede: »Gå hen og sammenkald alle jøder, der befinder sig i Susa, så I kan faste for min skyld; I må hverken spise eller drikke nat eller dag i tre døgn; på samme måde vil også jeg og



6-a: Ester gik trods fare for sit eget liv fastende frem for kongen.  
© Providence Lithograph Company

mine piger faste. Derefter vil jeg gå til kongen, selv om det er mod loven. Skal jeg dø, så lad mig dø!» (Ester 4:16). Ester gik på trods af fare for sit liv fastende til kongen. Kongen rakte sit guldscepter ud mod Ester, og hun trådte nærmere og berørte spidsen af scepteret. Hendes liv blev skånet, fordi hun havde lagt sit liv og dette problem i Herrens hænder. Kongen erklærede, at jøderne måtte forsvare sig, så de kunne overleve (se Ester 5:2; 8:10-11).

- Hvordan hjalp Esters og andres faste hende til at vinde styrke og mod? Hvilke situationer i jeres liv kræver mod og styrke? Hvordan ville faste kunne hjælpe jer?

### **Konklusion**

Den åndelige styrke, som vi kan få ved at faste, kommer gennem lydighed og tro. Når vi faster, beder og udøver tro, kan vi blive velsignet med den ekstra kraft, som vi har brug for. Når vi faster, bliver vores vidnesbyrd stærkere. Vi får et ønske om at fortælle andre om det ved faste- og vidnesbyrdmøderne. Når vore børn hører og fornemmer vores kærlighed til evangeliet, vil også de udvikle større åndelighed.

### **Udfordring**

Læg mærke til, hvordan I forbereder jer til at faste, og hvad I gør på fastesøndage. Prøv at få større åndelighed i jeres hjem. Husk hvor vigtig indstilling og forberedelse er, for at fasten må kunne lykkes.

### **Yderligere skriftsteder**

- Matt 6:16-18 (hvordan man faster)
- Luk 2:37 (tjen Gud gennem faste og bøn)
- Mosi 27:22-23 (helbredelse gennem faste og bøn)
- Alma 5:46 (åbenbaringer gennem faste og bøn)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske lærdomme*, kap. 25, »Faste.«
2. Bed en søster om at give en 3-minutters oversigt over kapitel 25 i *Håndbog i evangeliske principper*.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# ÆRBØDIGHED

## L e k t i o n 7

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at lære at undervise familien i at være ærbødig, og hvordan vi forbedrer vores egen ærbødig.

### **Ærbødighed er sjælens egenskab**

- Vis en plakat med 3 Mos 19:30 eller henvis til skriftstedet på tavlen.

Nutidige profeter har rådet os angående ærbødighed. Præsident David O. McKay har sagt: »Jeg anser ærbødighed som værende en af sjælens største egenskaber« (i Conference Report, okt. 1951, s. 179-180).

Følgende er skrevet af Spencer W. Kimball til Kirkens medlemmer:

»Vi er et rigt og velsignet folk. Herren har givet os alt: Jesu Kristi evangelium, lyset, præstedømmet, magten, løfterne, pagterne, templerne, vores familie og sandheden. Vi burde være det lykkeligste folk på jorden. Vi burde også være det mest ærbødige folk, men her mener jeg, at hver enkelt og enhver familie bør se på sig selv. Er vi et ærbødigt folk? Viser vore handlinger i hjemmet og i Kirken ærbødighed over for vor Skaber?

Sommetider undrer vi os. Vi deltager i nadvermøder og konferencer, hvor børn uhindret vandrer i gangene mellem rækkerne. Under mødet ser vi voksne tale med deres sidemand, folk, der blunder og unge mennesker, der mødes i foyeren. Vi ser familier, der kommer for sent og støjende indtager deres pladser og grupper optaget af højrøstede samtaler i kirkesalen efter mødet.

Vore tanker går til undersøgere, venner og dem, hvis vidnesbyrd er skrøbelige og ved at udvikles. Er vore møder de kraftfulde missionærredskaber, de kunne være, hvor Herrens ånd hersker og gennemtrænger hjerter? Eller er vi nødt til at udelukke en masse forstyrrelser, før vi kan fornemme Ånden?

Lad os analysere ordet ærbødighed, ikke alene i betydningen og vigtigheden af det i de sidste dages helliges liv, men også i, hvordan man



*7-a: Vi bør være ærbødige og undervise vore børn i at være ærbødige i Kirken.*

kan undervise sine børn i ærbødighed, og hvordan man kan forbedre sin egen ærbødighed.

### **Betydningen og vigtigheden af ærbødighed**

Ærbødighed er blevet defineret som en ›følelse eller holdning af dyb respekt, kærlighed og ærefrygt over for noget helligt.‹ En anden måde at udtrykke betydningen af ærbødighed på er at beskrive det som hen-givenhed over for Gud.

Mange af vore ledere har udtrykt deres syn på ærbødighed som en af sjælens vigtigste egenskaber, og at ærbødighed kræver virkelig tro på Gud og hans retfærdighed, god dannelse og en kærlighed til det ædle i livet.

### **Ærbødighed for Gud**

I nutidige åbenbaringer har Herren hjulpet os med at forstå betydningen og vigtigheden af ærbødighed.

Ærbødighed over for Faderen og Sønnen er en væsentlig egenskab eller karaktertræk hos dem, som opnår det celestiale rige. I afsnit 76 i Lære og Pagter, ›synet‹ om de tre herlighedsriger som blev givet til Joseph Smith og Sidney Rigdon i februar i 1832, kan vi læse:

›Og således så vi den celestiales herlighed, som overgår alt – hvor Gud, ja, Faderen regerer på sin trone for evigt og altid;

foran hvis trone alting bøjer sig i ydmyg ærbødighed og giver ham æren for evigt og altid.

De, der bor i hans nærhed, er den Førstefødtes menighed; og de ser, som de bliver set, og kender, som de er kendt, idet de har modtaget af hans fylde og af hans nåde;

og han gør dem lige i kraft og i magt og i herredømme‹ (L&P 76:92-95).

### **Ærbødighed for Guddommens navn**

En anden nutidig åbenbaring giver anvisning om, at vi skal være ærbødige over for selve Guddommens navn. Vi bliver bedt om ikke at vanhellige Faderens navn og endda at undgå at bruge det for ofte (se L&P 107:2-4).

Vi bør her huske på et af de ti bud:

›Du må ikke bruge Herren din Guds navn til løgn, for Herren vil aldrig lade den ustraffet, der bruger hans navn til løgn‹ (2 Mos 20:7).

Man kan sige, at ærbødighed for Gud og hans navn er en af de vigtigste egenskaber, vi kan udvikle.



### **Ærbødighed for Herrens hus**

På endnu et andet område af yderste vigtighed har Herren gennem nutidig åbenbaring befalet, at vi burde have en passende ærbødighed for hans hellige hus. I den vigtige åbenbaring givet til Joseph Smith, kendt som indvielsesbønnen til templet i Kirtland, blev der givet en befaling om, at dette, så vel som alle andre hellige templer opført til Herren, burde være et sted med ærbødighed over for ham (se L&P 109:13, 16-21).

På en meget virkelig måde er det, der er sagt om Kirkens hellige templer, anvendeligt for hvert eneste »Herrens hus«, hvad enten det er en kirkesal eller et hvilket som helst andet sted, hvor de hellige tilbeder eller endda i ethvert sidste dages hellig hjem.

### **Glæde er en del af ærbødighed**

Lige som alle andre evangeliske principper fører ærbødighed til større glæde.

Vi må huske, at ærbødighed ikke er en dyster væremåde, som vi midlertidigt påtager os om søndagen. Oprigtig ærbødighed indebærer glæde så vel som kærlighed, respekt, taknemlighed og ærefrygt for Gud. Det er en dyd, som burde være en del af vores levevis. Faktisk burde de sidste dages hellige være det mest ærbødige folk på hele jorden.

### **Ærbødighed og hjemmet**

Hvor begynder ærbødighed så, og hvordan kan vi udvikle den?

Nøglen til ærbødighed er hjemmet, som det er til enhver anden guddommelig dyd.

Lad mig understrege vigtigheden af at undervise børn i at bede. Det er gennem personlig bøn og familiebøn, at de små lærer at bøje deres hoved, folde deres hænder og lukke øjnene, mens vi henvender os til vor himmelske Fader. Den opførelse, vi lærer hjemme, afgør, hvordan vi opfører os ved kirkemøder. Et barn, som har lært at bede hjemmefra, forstår snart, at det skal være stille under bøn ved møder, hvor man tilbeder.

På samme måde ved børn, når familieaften er en del af familielivet, at der er særlige tidspunkter, ikke kun i Kirken, men også hjemme, hvor vi lærer om vor himmelske Fader, og hvor alle skal vise deres bedste opførelse.

Børn har en særlig glæde for musik. Salmer, som jævnlige synges i Kirken, kan også blive velkendte i hjemmet. Især små børn kan få gavn af, at forældre hjælper dem med at lære enkle salmer derhjemme.

På denne måde ville børn ivrigt se frem til at synge ved nadvermødet og andre møder.

### **Ærbødighed i Kirken**

Selvfølgerlig bør forældre deltage i søndagsmøderne sammen med deres børn.

Faderen og moderen bør hjælpes ad for at sikre sig, at forberedelsen til møderne er en rar familieoplevelse. Hastværk med at samle børnene i sidste øjeblik, få tøj på og skynde sig til mødet er ødelæggende for ærbødigheden.

Når familier kommer ind i den vane, kommer de ofte for sent til kirke, der er ofte sure ord og sårede følelser, og børnene er tit kede af det og urolige under mødet. Hvor meget mere ærbødig er ikke den familie, som forbereder sig i god tid til møderne, som kommer til kirkebygningen i god tid før møderne begynder og sidder sammen og lytter til præludiet og lægger verdens bekymringer til side.

Forældre med små børn har sommetider svært ved at hjælpe deres yngste med at værdsætte møderne og ikke skabe forstyrrelser. Udholdenhed, fasthed og forberedelse hjemmefra er vigtige elementer i at opnå succes. Hvis unge forældre er rådvilde med hensyn til, hvordan de skal styre deres børn i Kirken, kan de søge råd hos et mere erfarent ægtepar i menigheden.

Ofte står medlemmer af Kirken i klynger i kirkesalen før og efter møderne for at hilse på hinanden. Noget af den tilsyneladende uærbødighed der er, skyldes uskyldigt nok, at vi er et venligt folk, og at sabbatten er en passende dag at aflægge besøg, at være selskabelig og at møde nye mennesker på. Forældre burde være et eksempel for deres familie ved at snakke i foyeren eller andre steder uden for kirkebygningen før og efter møderne. Efter et møde kan forældre hjælpe til med at bringe ånden fra mødet ind i hjemmet ved derhjemme at tale med deres børn om en tanke, et musiknummer eller noget andet positivt fra mødet.

### **Øget ærbødighed**

Vi har talt om vigtigheden af ærbødighed og gransket i nogle af dens betydninger. Vi er også kommet med adskillige forslag til at fremme ærbødighed i hjemmet og i Kirken. Imidlertid vil den virkelige forbedring i menneskers handlinger komme, når lokale ledere og familier forener deres kræfter for at overvinde deres særlige problemer med ærbødighed. Vi ser for os en øget indsats overalt i Kirken for at forbedre ærbødigheden ...

Sand ærbødighed er en vigtig egenskab, men den forsvinder hurtigt i verden, efterhånden som onde kræfter spreder deres indflydelse. Vi fatter ikke fuldt ud den gode kraft, vi kan udøve, hvis millioner af medlemmer af Kristi sande kirke vil tjene som rollemodeller for ærbødige opførsel. Vi kan ikke forestille os det ekstra antal mennesker, vi kunne påvirke. Måske endnu vigtigere, vi kan ikke forudse den store, åndelige påvirkning af vores egen familie, hvis vi bliver det ærbødige folk, som vi ved, vi burde være. Det er min bøn, at vi må arbejde på at udvikle større ærbødighed i vores liv« (*Vi bør være et ærbødigt folk*, pjece, 1976, s. 1-4).

- Hvordan kan forældre hjælpe deres børn til at synes godt om Kirkens møder og blive mere ærbødige? Når deltagerne har svaret, så bed en af dem om at læse følgende forslag:

### **Forslag til hvordan forældre kan undervise i ærbødighed**

Forældre kan hjælpe deres børn til at synes godt om Kirkens møder ved at –

- »1. deltage i søndagsskolen og nadvermøderne sammen med deres børn.
  2. gøre forberedelserne til møderne behagelige og ikke fortravlede.
  3. komme 5-10 minutter før mødet skal begynde.
  4. sidde sammen som familie.
  5. drøfte en tale, et budskab, et musiknummer eller andre ting ved mødet bagefter« (Spencer W. Kimball, *Vi bør være et ærbødigt folk*, s. 4).
- Vis billede 7-a: »Vi bør være ærbødige og undervise vore børn i at være ærbødige i kirkebygningen.«
  - Hvordan kan vi lære mindre børn om ærbødighed? Når deltagerne har svaret, så bed en af dem om at læse følgende forslag:

»Forældre med små børn bør forsøge at –

1. hjælpe deres små børn til at forstå, hvad der sker.

Mindre børn kan godt beskæftige sig selv i stilhed med at farvelægge eller tegne, men det er vigtigt at hjælpe dem til at forstå så meget som muligt af det, der foregår ved mødet. Ind imellem kan man hviske en bemærkning for at forklare bekendtgørelser eller en talers budskab, og dermed hjælpe børnene til at forholde sig til det, der sker. En far kunne fx hviske: »Det er Gittes far, der taler nu. Han taler om pionererne.«

2. lægge vægt på sangene.

At synge kan for børnene være det, som de holder mest af ved mødet. Opelsk børnenes interesse for salmerne ved at synge nogle enkle salmer derhjemme og ved at lære børnene at synge dem. Menighedens sangleder kan måske skaffe en liste over de salmer, der vil blive sunget til de kommende møder.

3. styrke den skik og brug, som læres hjemme, i Primary og i Søndags-skolen.

Hjælp børnene til at huske at folde deres hænder, at bøje deres hoved under bøn og sidde stille under nadveren. Børnene bør lære, at det er uhøfligt at lege på gangene i kirkesalen og at gå ud og ind af kirkesalen under mødet.

4. være et eksempel.

Vær et godt eksempel ved at vise interesse for mødet, henvend jer kun til hinanden, hvis det er nødvendigt og gør det kun ved at hviske og ved at opmuntre børnene til at gøre ligeledes.

5. at børnene er parate til mødet.

Toiletbesøg og vanddrikning bør ske, inden mødet begynder« (Spencer W. Kimball, *Vi bør være et ærbødigt folk*, 1976, s. 4-5).

### **Konklusion**

Når vi er ærbødige, viser vi vores kærlighed og respekt for vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus. Når vi udvikler en ærbødig indstilling, kan vi opleve større glæde i livet og i lærdommene i Jesu Kristi evangelium.

### **Udfordring**

Skriv de ting op, som I kan gøre for at blive mere ærbødige i jeres eget liv og for at hjælpe andre, især jeres egen familie med at blive mere ærbødige.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv skriftstedet på tavlen.

# KÆRLIGHED, BARMHJERTIGHED OG TJENESTEGERNINGER

## L e k t i o n 8

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at elske og tjene andre.

### **Gud har en fuldkommen kærlighed til os**

Fuldkommen kærlighed, kaldet »barmhjertighed,« er Kristi rene kærlighed (se Moro 7:47). Mennesker, som har oplevet denne kærlighed, har svært ved at beskrive den. Søster Erma Braack fra USA fortæller om sin mands erfaring med Guds kærlighed:

»Bert Braack ... tog imod Bibelens råd: ›Bed, så skal der gives jer; søg, så skal I finde; bank på, så skal der lukkes op for jer‹ (Matt 7:7), som en personlig opfordring til at bede ...

Han ønskede desperat at vide, om der var en Gud. Og hvis der var, hvordan var Gud så?

Han begyndte at gå i forskellige kirker og at læse i Bibelen. Teksten i Matthæus fik ham til at bede og derfor ... bad han sin første bøn med et brændende ønske om at kende sandheden: ›Hvis du er der, Gud, så lad mig det vide, og jeg vil gøre, hvad du ønsker, jeg skal gøre.‹ Og mens han knælede ned, siger han, ›overvældedes jeg af en usigelig fred, mit hjerte brændte i mig, og jeg fyldtes med en glæde, som jeg aldrig før havde følt. Jeg følte det, som om jeg var fuldstændig omsluttet af en stor åndelighed.‹

I tre dage forblev denne følelse hos ham, og i al den tid, forklarede han, ›kunne jeg knap mærke mine fødder røre ved jorden. Det virkede som om jeg var omgivet af Guds rene kærlighed og det var vidunderligt. I det tidsrum elskede jeg alt. Jeg havde aldrig brudt mig særlig meget om børn, men nu strømmede en stor kærlighed fra mig til dem. Før forbandede jeg regnvejr – men nu elskede jeg hvert øjeblik det regnede, selv om jeg var gennemblødt. Hvis dette kun er en lille forsmag på den Guds kærlighed, som fylder det celestiale rige, er det intet under, at lammet og løven kan ligge side om side, og at der intet vil være til at gøre fortræd eller virke skræmmende.‹« Bart Braack tilsluttede sig senere Kirken. (se »A Small Taste of Love«, *Ensign*, aug. 1976, s. 36).

- Bed deltagerne om at tænke over et tidspunkt, hvor de var fyldt med kærlighed.
- Hvorfor bør vi hver især vide, at Gud elsker os?

Frelseren gav os eksemplet på, hvordan vi bør elske hinanden. Han blev behandlet uretfærdigt; alligevel vendte han sig ikke imod sine forfølgere. Han blev hadet, men han gengældte ikke hadet med kærlighed. Han blev naglet til et trækors og efterladt døende, og alligevel bad han for de romerske soldater: »Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør« (Lukas 23:34). Han havde tålmodighed med sine apostle, hvoraf nogle ikke fuldt ud fattede hans mission. Jesus havde stor kærlighed til børn. Der findes en gribende beretning om Frelserens kærlighed i 3 Ne 17.

- Lad den søster, som du har bedt om det, læse de vers, som hun har udvalgt fra 3 Ne 17, der viser Frelserens kærlighed.

### Vi har fået befaling om at elske

Blot nogle få timer før Frelserens korsfæstelse, underviste han sine disciple således: »Et nyt bud giver jeg jer: I skal elske hinanden. Som jeg har elsket jer, skal også I elske hinanden« (Joh 13:34).

Han har befalet os at elske hinanden på samme måde, som han elskede sine medmennesker. Han sagde:

»Elsk jeres fjender og bed for dem, der forfølger jer,

for at I må være jeres himmelske Faders børn« (Matt 5:44-45).

Ældste Marion D. Hanks fortæller om en kvinde, der som barn lærte at udvikle en kristuslignende kærlighed: »Jeg tænker på en udvalgt kvinde, som blev født med et alvorligt handicap ... og som ... fortalte om en hændelse i sin barndom. Legekammerater havde kaldt hende ved øgenavne ... der fremkaldte smerter og tårer. Da hun kom hjem, sad hun hos sin far, der holdt om hende med sine stærke arme og græd sammen med hende, mens han forklarede hende, at denne oplevelse kunne være med til at gavne og gøre hendes liv lykkeligt: ›Lille skat,‹ sagde han ... ›du har en pukkel på ryggen og nogle andre alvorlige problemer. Men det er ikke din skyld. Det er ikke dine forældres skyld eller vor himmelske Faders skyld ... Hvad drengene og pigerne sagde, er sandt, men det var ikke retfærdigt, og det var ikke venligt. Hvis du hele dit liv vil prøve at være mere retfærdig og venligere mod andre, end nogle af dem sommetider er over for dig, så vil du blive lykkelig, og dit liv vil blive fuldt og formålstjenligt« (»More Joy and Rejoicing«, *Ensign*, nov. 1976, s. 32).

- Bed en søster om at læse 1 Kor 13:2-7. Bed klassen om at drøfte ideerne i dette skriftsted. Kan en søster, som har barmhjertighed, have fordomme over for et folk af en anden race? Kan hun vende ryggen til de syge, de fattige eller de sultne? Kan hun være jaloux på andres resultater? Kan hun være med til at sladre eller kritisere andre? Hvorfor må vi bestræbe os på at udvikle barmhjertighed?

### **Kristuslignende tjenestegerninger opbygger kærlighed**

Præsident Harold B. Lee fortalte, at han en nat havde noget, »der må have været et syn,« hvor han fik at vide, at, »hvis du ønsker at elske Gud, må du lære at elske og tjene menneskene. Det er den måde, hvorpå man viser kærlighed til Gud« (*Stand Ye in Holy Places*, 1974, s. 189).

Ved hjælp af tjenestegerninger, store eller små, kan vi lære at føle en dybere kærlighed. Søster Cora Hill Arnold fra USA lærte at føle kærlighed ved at tjene, selv om hun boede ved siden af en kvinde, som hun ikke syntes, hun kunne holde af:

»Jeg så fejl ved alt, hvad hun gjorde ... jeg hørte fra andre, at hun havde det på samme måde med mig. Det virkede som om hun altid anstrengte sig ... for at vise alle mennesker, hvor betydningsfuld hun var. Jeg havde noget imod alt, hvad hun udrettede.

Hun var aldrig særlig venlig over for mig, og når vi mødte hinanden, gik jeg bare forbi hende med et køligt nik eller et høfligt ›hej‹ ... Jeg havde det elendigt. At føle modvilje over for en person gør en ulykkelig.

Så en dag fik jeg at vide, at hun var syg. Og hvad så? Det var jo ikke min sag.

Men det var min sag, og jeg kunne ikke glemme det. Da jeg er et samvittighedsfuldt menneske, gik jeg til sidst ud i mit køkken og rørte dej sammen til nogle muffins med æbler ...

Jeg tog dem med hen til hende!

Hendes ansigt lyste helt op af overraskelse og glæde og en varm følelse fyldte mit hjerte og rensede mine vrede fordomme væk. Da jeg gik hjem, smilede jeg, og dagen blev lys og smuk.

Nu er hun en af mine bedste venner ...

En eller anden har sagt: ›Had er kærlighed på afveje. Vi hader dem, som vi kunne have elsket‹« (»Shall I Deem Her My Enemy?«, *Relief Society Magazine*, aug. 1970, s. 595).

- Bed en søster om at fortælle om en oplevelse, som har lært hende at elske en eller anden. Hvordan kan vi udvikle et inderligere forhold selv til medlemmer af vores egen familie ved at yde tjeneste?

### Vi har indgået pagt om at tjene hinanden

Da vi blev døbt, indgik vi pagt med Herren om at »bære hinandens byrder ... sørge med dem, som sørger, ja, og at trøste dem, der står i behov for trøst« (Mosi 18:8-9). Vi har pligt til at finde dem, som har brug for hjælp. Derefter er det vores ansvar at hjælpe dem uden at skulle tilskyndes eller beordres til at gøre det (se L&P 58:26-29).

Vi har indgået pagt om at hjælpe dem, som er i nød, ligesom Kristus tjente sine medmennesker. Det er ikke sikkert, at man ligefrem vil blive bedt om at udføre kristuslignende tjenestegerninger. Men det er måske en, som er fremmed for os, der trænger til hjælp, og som ikke kan gengælde os. Det kan være ubekvemt og kræve et stort stykke arbejde fra vores side. Den kan være tiltrængt på et tidspunkt, hvor det kan være vanskeligt for os at yde hjælp. Vi får måske ingen ros eller anerkendelse. Men vi tjener, fordi vi elsker vor himmelske Faders børn, og vi ønsker at hjælpe af et rent hjerte.

Emma Sommerville McConkie, ældste Bruce McConkies bedstemor, var enke og boede i Moab i Utah. Ældste McConkies far skrev i sin dagbog om følgende oplevelse hans mor havde:

»Mor var hjælpeforeningspræsident i Moab. JB (et ikke-medlem, som var imod Kirken) havde giftet sig med en mormonpige. De havde flere børn, og nu havde de fået endnu et barn. De var meget fattige, og min mor gik hver dag hen for at tage sig af barnet og for at bringe dem kurve med mad osv. Min mor var selv syg, og mere end én gang kunne hun knap nok tage hjem efter at have arbejdet hos JB.

En dag kom hun særlig træt og sløj hjem. Hun faldt i søvn i sin stol. Hun drømte, at hun badede et lille barn, som hun opdagede var Kristusbarnet. Hun tænkte: O, hvilken ære at få lov til at tjene selveste Kristus! Mens hun sad med det lille barn på skødet, blev hun helt overvældet. Hun tænkte: Hvem ellers har virkelig holdt Kristusbarnet? Hun fyldtes af en usigelig glæde. Herrens herlighed brændte i hendes indre. Det var, som om selve marven i hendes knogler skulle smelte. Så stor var hendes glæde, at hun vågnede ved det. Da hun vågnede, hørte hun disse ord blive sagt til hende: »Alt, hvad [du] har gjort mod en af disse mine mindste brødre, det har [du] gjort mod mig« (citeret af Bruce R. McConkie i »Charity Which Never Faileth«, *Relief Society Magazine*, mar. 1970, s. 169).

- Læs Matt 25:34-40. Bed søstre om at drøfte, hvordan de kan tjene andre (se *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 28, »Tjeneste«).



### Konklusion

Præsident David O. McKay sagde:

»Vi har et større ansvar end nogen sinde før for at gøre vores hjem så eksemplarisk, at det vil udstråle harmoni, kærlighed, samfundsnytte og loyalitet over for vore naboer. Lad vore naboer se og høre det ...

Må Gud hjælpe os medlemmer ... af Kirken til at udstråle ... kærlighed ... barmhjertighed ... og tjenestegerninger!« (»Radiation of the Individual,« *Instructor*, okt. 1964, s. 374).

### Udfordring

Vælg en person, som I har svært ved at holde af, og forsøg at opbygge et godt forhold til vedkommende. Prøv at være mere opmærksom på, hvordan I kan være noget for denne person og andre.

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 28, »Tjeneste,« og kap. 30, »Kærlighed.«
2. Bed en søster om at vælge 2-3 vers, fra 3 Ne 17, som viser Jesu kærlighed.
3. Giv søstre til opgave at præsentere de beretninger, skriftsteder eller citater, som du ønsker.

# DYD OG MÅDEHOLD

## L e k t i o n 9

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at efterleve kyskhedsloven og lære vore børn at gøre det samme.

### **Kyskhedsloven**

Gud har i vores legeme plantet en hellig kraft. Det er kraften til at skabe andre legemer, så livet på jorden kan fortsættes. Gud har givet os kyskhedsloven for at hjælpe os til at værne om denne hellige kraft og anvende den klogt.

- Lad den søster, som er blevet bedt om det, læse kap. 39 under overskriften »Hvad er kyskhedsloven?« i *Håndbog i evangeliske principper*. Hvad er kyskhedsloven?

At være kysk betyder også at undgå alle urene tanker og handlinger, som får os til at ønske noget forkert (se Matt 5:27-28). Vi må ikke tillade en umoralsk verdens standarder at påvirke os.

### **Kyskhedslovens vigtighed**

Det er vigtigt, at vi efterlever kyskhedsloven, fordi det er en befaling fra Gud. I skrifterne kan vi læse, at kyskhed er »yderst kært og dyrebart, mere end alt andet« (Moro 9:9). Herren har sagt: »For jeg, Gud Herren, fryder mig ved kvinders kyskhed, og utugtigheder er en vederstyggelighed for mig« (Jakob 2:28).

Efterlevelse af kyskhedsloven bringer os store velsignelser fra Herren. Det hjælper os til at have selvrespekt og befrier os fra skyldfølelse. Det hjælper os til at undgå kønssygdomme og de dermed følgende lidelser. Efterlevelse af kyskhedsloven hjælper os endvidere til at være værdige til både andres tillid og Helligåndens vejledning. Vigtigst af alt, skal vi være kyske for at kunne komme i templet og blive viet for tid og evighed. Kyskhed hjælper os til at kunne glæde os over et lykkeligt familieliv her på jorden. Det hjælper os til at være værdige til et fortsat familieliv i evigheden.

- Lad den søster, som har taget sit spædbarn med, udtrykke den glæde, som hun og hendes mand føler ved at være en familie.

Det er en alvorlig synd at bryde kyskhedsloven. Det kan bringe os sorg og ødelægge vores selvrespekt. Det kan bebyrde os med skyldfølelser. Ukyskhed kan skabe mistillid blandt familiemedlemmer og efterhånden splitte familien. Ukyskhed gør et menneske uegnet til at modtage Helligåndens vejledning. Det kan betyde, at børn bringes til verden uden for en familie. Når medlemmer af Kirken bryder kyskhedsloven, bryder de en hellig pagt med Gud. Hvis man misbruger denne skaberkraft på nogen måde, kan man miste den evige fremgangs privilegier.

Seksuelle forhold uden for ægteskabet er alvorlige synder og en skamplet for dem, der indlader sig på det. En sådan skamplet kan kun fjernes ved fuldkommen omvendelse (se lektion 2, »Omvendelse« i dette hæfte). Sommetider gør vi fejltagelser, før vi forstår Herrens befalinger om kyskhed. Er dette tilfældet, er det meget vigtigt at tale med vores grenspræsident, biskop eller missionspræsident om det. Han vil råde og hjælpe os til fuldstændig omvendelse. Herren er ivrig efter at tilgive os, når vi omvender os fra vore synder. Han siger til os: »Se, den, der har omvendt sig fra sine synder, ham er de tilgivet, og jeg, Herren, husker ikke mere på dem« (L&P 58:42).

### **Hvordan underviser man unge om kyskhed?**

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til oplysningerne på tavlen:

1. Hjælp de unge til at forstå naturen og helligheden af legemets funktioner.
2. Giv dem kærlighed.
3. Anspor de unge til at holde sig til vore datingstandarder.
4. Motivér dem til at klæde sig sømmeligt.
5. Sæt et godt eksempel som forældre.

### ***Hjælp unge til at forstå naturen af og helligheden ved legemets funktioner.***

Det er naturligt, at unge er nysgerrige med hensyn til deres krop. På de rigtige tidspunkter kan forældre forklare enkelt, hvordan de bør passe på deres krop. Forældre bør også hjælpe de unge til at forstå, at vores

krop er for personlig og hellig til at blive berørt på upassende vis af os selv og af andre.

- Bed deltagerne om at tænke over situationer, hvor forældre passende kunne undervise unge i at respektere deres krop.

Unge reflekterer over deres forældres indstilling. Hvis forældre griner ved upassende antydninger, ser upassende film eller tillader halvsnofle bøger eller blade i deres hjem, vil børn lære en forkert indstilling. Forældre bør tale ærbødigt, men ærligt og uden flovhed om kroppen. Ved at vise hinanden ægte hengivenhed vil forældre også lære dem, at skaberkraften er hellig. Vi bør også hjælpe børnene til at forstå kønnenes roller. Det vil hjælpe et barn til at føle sig godt tilpas med at være en pige eller dreng. Forældre, som føler sig godt tilpas med deres rolle som mænd og kvinder, videregiver denne følelse til deres børn.

- Hvordan kan vores holdning som forældre undervise mere end ord alene?

Børn bør have en klar forståelse af, hvordan børn bliver til, og hvordan de kommer til verden. Børn skal også lære, at Herren har befalet, at seksuelle forhold kun må finde sted inden for ægteskabet. Drengene, piger, mænd og kvinder må ikke bryde denne hellige befaling.

### *Giv børn kærlighed*

- Vis billede 9-a: »En mors kærlighed er en velsignelse for familien.«

Når børn er små, kan forældre lære dem passende måder at udtrykke kærlighed på. Det er vigtigt at opfylde børnenes behov for kærlighed, så de ikke søger at opfylde dem senere på en upassende måde. Når forældre er oprigtige og kærlige, opbygger de børnenes tillid til dem. Da vil børnene føle, hvis de har spørgsmål, eller har problemer i deres personlige liv, at de frit kan rådføre sig med deres forældre.

### *Anspor unge til at holde sig til vore datingstandarder*

Præsident Spencer W. Kimball har sagt, at »ethvert fast forhold mellem dreng og pige bør udskydes, til de er mindst 16 år gamle eller ældre« (*Den danske Stjerne*, juli 1976, s. 2). Unge mennesker opfordres til kun at have uformelle og kammeratlige forbindelser, indtil drengene har udført en mission.

Når unge mennesker begynder at komme mere seriøst sammen, kan vi opfordre dem til at udvikle positive egenskaber og så se efter de samme egenskaber i mulige partnere. Ældste Richard G. Scott gav dette råd: »Når I søger en evig partner, vær da på udkig efter en, som er ved at udvikle de afgørende egenskaber, der bringer lykke: En dyb kærlighed til Herren og hans befalinger, en beslutsomhed om at efter-



*9-a: En mors kærlighed er en velsignelse for hendes familie.*

leve dem, en, der er venlig og forstående, er tilgivende over for andre og villig til at give af sig selv – med ønsket om at have en familie velsignet med vidunderlige børn og en forpligtelse til at lære dem sandhedens principper i hjemmet« (*Liahona*, juli 1999, s. 29).

Ældste Scott understregede også vigtigheden af kyskhed, når man kommer sammen: »At indlade sig på intime handlinger – mens man kommer sammen – der er bestemt til at finde sted inden for ægteskabets bånd, er en overtrædelse. Sådanne handlinger støder Helligånden, er grundlag for hjertekvaler og skuffelser og kan skjule karaktertræk og egenskaber, som kan føre til konflikter eller være uforenelige med ægteskabspagten. Mistillidens sæd, som fører til skilsmisse og tab af tempelvelsignelser, sås ofte ved overtrædelse af lovene om personlig kyskhed. Begå ikke den fejltagelse« (*Liahona*, juli 1999, s. 30).

- Hvad er passende datingstandarder for sidste dages hellige? På hvilke måder kan forældre undervise deres børn i vigtigheden af at holde høje datingstandarder?

### *Motivér unge til at klæde sig sømmeligt*

Lige siden Adam og Evas tid har Herren bedt sine børn om at tildække deres legeme. Adam og Eva vidste ikke engang, at de var nøgne, før Eva faldt for Satans fristelse i Edens Have. Efter at have spist af den forbudte frugt, blev de opmærksomme på deres nøgenhed. De forsøgte at dække deres mest hellige dele med figenblade. Herrens standarder for sømmelighed er dog mere krævende. Han gav dem skindkjortler til at dække sig med – selv om de var helt alene i verden på det tidspunkt (se Moses 4:13, 27).

Herrens standarder for sømmelighed er ikke ligesom verdens. Lige siden profeten Joseph Smiths tid og op til vore nuværende profeters tid er vi blevet bedt om at skabe vores egen mode (se Spencer W. Kimball, »A Style of Our Own«, BYU Devotional Assembly, 13. feb. 1951). Præsident Brigham Young beskrev den mode, vi bør have for øje. Han sagde: »Lad os sige, at en kvindelig engel kom og besøgte jer i jeres hjem, og I fik det privilegium at se hende, hvordan ville hun så være klædt? ... Hun ville være pæn og nydelig, hendes ansigt ville være fuld af herlighed, lysende og have en fuldkommen skønhed, og i enhver handling ville hendes ynde charmere enhver, som så hende. Der ville intet unødigt være ved hende. Ingen af mine søstre tror på, at disse nyttesløse, fjollede modeluner følges i himlen. Derfor, følg gode og himmelske forbilleder ... « (i *Deseret News, Weekly*, den 30. apr. 1873, s. 196).

Vi kan måle vore egne standarder ved at spørge os selv: Hvordan ville jeg føle mig tilpas i mit tøj, hvis jeg vidste, at profeten ville komme på besøg i mit hjem? Er min påklædning et godt eksempel på det tøj, som

en sidste dages hellig pige eller kvinde bør gå med? Selv i vores eget hjem bør vi praktisere sømmelighed. Selv små børn bør klædes sømmeligt på og lære om sømmelighed.

Vi er ansvarlige for den virkning, som vores tøjstandard har på andre. Alt, hvad der forårsager upassende tanker eller viser dårlige eksempler for andre, er ikke sømmeligt. Det er især vigtigt, at vi lærer vore små piger ikke at gå med tøj, som giver unge mænd upassende tanker.

- Hvilken moderne og almindelig tøjstil bør vi undgå?

Sømmelighed kan hjælpe os til at holde os kyske. Vi må vælge tøj, som behager både os og Herren.

### *Vis et godt eksempel som forældre*

Når det gælder om at holde kyskhedsloven og vise sømmelighed må forældre vise det rette eksempel.

- Gennemgå atter de fem forslag på tavlen eller plakaten om, hvordan man kan lære sine børn at være kyske. Hvordan kan vi hjælpe os selv og vore børn med at efterleve kyskhedsloven og klæde os sømmeligt?

### **Konklusion**

Da præsident Spencer W. Kimball talte til en gruppe sidste dages hellige piger i Mexico City, sagde han: »I er Guds døtre ... I er skabt i jeres himmelske moders billede ... Jeres legeme er helligt for jer og kostbart« (i Conference Report, Mexico City and Central America Area Conference 1973, s. 108).

Vores legeme er et tempel, som vores ånd bor i. »Intet urent kan bo hos Gud« (1 Ne 10:21, se også 1 Kor 3:16-17). At holde vores legeme rent og værdigt er en vigtig del af at være værdig til at komme tilbage og bo hos vor himmelske Fader.

### **Udfordring**

Gennemgå jeres garderobe for at sikre jer, at alt jeres tøj er sømmeligt. Sæt en stol foran et spejl derhjemme. Lad derpå hvert familiemedlem sætte sig på stolen foran spejlet og afgøre, hvordan de kan blive mere sømmelige i deres påklædning eller holdning. Hvis det passer sig, så tal med jeres mand om vigtigheden af at undervise jeres børn, både drenge og piger, i kyskhed og sømmelighed.

### **Yderligere skriftsteder**

- 1 Kor 10:13 (Gud skaber en udvej for os, så vi ikke bukker under for fristelsen)
- Jakob 2:22-35; 3:1-3 (dyd er velbehageligt for Herren)

- Alma 39:1-9 (Corianton irttesættes for syndig optræden og tilrådes at omvende sig)
- 

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 39, »Kyskhedsloven.«
2. Gennemgå lektion 2 i dette hæfte, »Omvendelse.«
3. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
4. Bed en søster om at læse kap. 39 under overskriften »Hvad er kyskhedsloven?« i *Håndbog i evangeliske principper*, s.188 for klassen.
5. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# EVIGT ÆGTESKAB

## L e k t i o n 1 0

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at planlægge og forberede os på at modtage de evige ægteskabspagt.

### Hvorfor vi bør gifte os i templet

- Vis billede 10-a: »Et par bliver viet for evigt i templet.«

Livet slutter ikke ved døden, ej heller er det meningen, at ægteskabet skulle slutte ved døden. Men ægteskab indgået borgerligt eller af Kirkens ledere uden for templet er kun for dette liv. Evigt ægteskab i templet er det eneste ægteskab, som vil fortsætte efter døden. Ophøjelse i den højeste grad i det celestiale rige kommer kun til dem, som indgår og holder den evige ægteskabspagt.

- Læs L&P 131:1-4.

Når vi er opstået, går vi til en af de tre herlighedsrige. Vi må træffe retskafne beslutninger, bestandigt omvende os og følge vor himmelske Faders befalinger gennem hele vores liv for at komme i det højeste rige (se Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, 1975, s. 217-219). En af de beslutninger vi træffer er at blive viet i templet for al evighed. De, som indgår og holder denne pagt om evigt ægteskab, vil blive forenet med deres familier for evigt.

- Læs L&P 132:15-17.

Joseph Smith belærte således: »Medmindre en mand og hans hustru indgår en evig pagt og bliver viet for evigt ... vil de ikke få nogen børn efter opstandelsen« (*History of the Church*, 5:391).

»Ophøjelse er kun mulig for retfærdige medlemmer af Jesu Kristi Kirke. Kun for dem, som accepterer evangeliet. Kun for dem, som modtager deres begavelser i Guds hellige templer og er blevet beseglet for tid og evighed, og som derpå vedbliver at leve retfærdigt hele resten af deres liv« (Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, 1975, s. 220, fremhævelse tilføjet).



*10-a: Et par bliver viet for evigt i templet.*

- Hvorfor bør vi ønske at få vores familie beseglet i templet? Hvad skal vi gøre *efter* vi er beseglet i templet, for at vielsen kan gælde i al evighed?

### Velsignelserne ved evigt ægteskab

Præsident Lorenzo Snow har givet følgende belæring: »Når to sidste dages hellige forenes i ægteskabet, gives der dem løfter, som når fra evighed til evighed, med hensyn til deres børn. Det bliver lovet dem, at de skal få magten og retten til at styre, kontrollere og administrere frelse og ophøjelse og herlighed til deres børn i al evighed. Og de børn, de ikke får her, vil der uden tvivl blive lejlighed for dem til at få herefter. Hvad mere kan mennesket ønske? En mand og en kvinde i det næste liv, med celestiale legemer, fri for sygdom og død, herliggjorte og forskønnede ud over al beskrivelse, som står midt blandt deres efterkommere, som styrer og kontrollerer dem og som administrerer liv, ophøjelse og herlighed i al evighed« (*Deseret News*, 13. mar. 1897; citeret af Spencer W. Kimball i *Tilgivelsens mirakel*, 1975, s. 220).

- Vis billede 10-b: »Et beseglingsværrelse i templet i Washington D.C.«

Hvilke herlige løfter! Hvis vi bliver beseglet for al evighed og fortsætter med at leve værdigt, skal vi være familier for stedse. Vores jordiske familie vil bestandigt være vores. Og vi kan også fortsat formere os og føje åndelige børn til vore efterkommere.

- Hvad føler I ved at vide, at I kan modtage disse velsignelser?

Bror Bo G. Wennerlund fra Sverige gav udtryk for sine følelser, da han og hans hustru var blevet beseglet i templet i Schweiz:

»Jeg skal aldrig glemme den glæde og lykke og beslutsomhed om at efterleve evangeliet, der fyldte min sjæl efter det første besøg til templet. Jeg opnåede en viden og en indsigt om mit evige mål, som jeg aldrig havde drømt om før. Og højdepunktet var, da vores familie blev beseglet til hinanden for tid og al evighed.

Jeg så ind i min hustrus øjne tværs over alteret og så glædestårerne glide ned ad hendes kinder. Jeg elskede hende også før, men aldrig så højt som fra det øjeblik. Hun, en Guds datter, var mor til mine børn! Det virkede, som om jeg aldrig havde forstået det indtil da. Efter dette blev vore bønner mere meningsfyldte, vi elskede Herren mere end nogensinde, og vi elskede at tjene ham.

Vi vender stadig tilbage til templet, fordi vi elsker arbejdet og ånden, der er til stede der. Og hver gang vi vender tilbage, mindes vi de pagter, som vi har indgået, og det er den stærkeste motivation for os til at fortsætte med at efterleve evangeliet« (»Jeg elskede hende også før ... « (se *Stjernen*, jan. 1975, s. 29).



*10-b: Et beseglingsværelse i templet i Washington D.C.*



*10-c: Templet i Preston i England.*

Vi bør leve således, at vi vil være værdige til at modtage velsignelserne ved et evigt ægteskab. Vi bør være villige til at yde store ofre for at modtage dem.

- Bed de søstre, der er blevet besejlet i templet, om at give udtryk for deres følelser omkring evigt ægteskab og evige familier.

### **Hvordan man forbereder sig til evigt ægteskab**

Før vi går i templet, må vi have et personligt interview med vores biskop eller grenspræsident og stavs- eller distriktspræsident. I dette interview stiller vore ledere os visse spørgsmål om vores værdighed til at komme i templet.

- Vis en plakat med de spørgsmål, der stilles ved dette interview, (se *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 38) eller skriv dem på tavlen.
- Hvis vi ikke efterlever kravene for at komme i templet, hvad kan vi så gøre for at ændre dette? Hvilke ofre kunne vi yde for at indgå et tempelægteskab?

Vi er nødt til hele tiden at have vores mål om at indgå tempelægteskab for øje. En måde hvorpå vi kan minde os selv og vore børn om vigtigheden af at leve værdigt, er at hænge et billede op i vores hjem af det nærmeste tempel.

- Vis billede 10-c: »Templet i Preston i England.«

Som mødre kan vi hjælpe vore børn med at indse vigtigheden af tempelægteskab. Vi kan lære dem at have tro på Gud. Vi bør opmuntre vore døtre til at søge gode ægtemænd, der vil lede dem retfærdigt ved hjælp af præstedømmets kraft. En Guds mand er en stor trøst for sin hustru, især under livets vanskeligheder og prøvelser. Det er også vigtigt at lære vore sønner at udsøge sig gode, værdige hustruer, som vil støtte dem i Kirken og undervise deres børn i de sande principper.

En ung kvinde fra Mellemamerika var meget forelsket i en mand, der ikke var medlem af Kirken. Hun havde forsøgt at fortælle ham om evangeliet, men han var ikke interesseret. Hun var lige ved at forpligte sig til at gifte sig med ham, da hun modtog en udenbys telefonopringning fra nogle nære venner. De understregede vigtigheden af at gå gennem livet bundet til en mand, der kunne støtte hende i modgang og prøvelser og tage hende med sig ind i ophøjelsen på den anden side af graven. Hun lyttede omhyggeligt og overvejede nøje konsekvenserne af sin beslutning. Denne opmuntring var tilstrækkelig til at hjælpe hende med beslutningen om ikke at gifte sig med denne mand. Hun var meget taknemlig, for hun fandt senere en mand, som var værdig til at tage hende med i templet.

- Hvad bør vi lære vore børn at se efter, når de udvælger sig en ægtefælle?

Vi er nødt til at lære vore børn, at de selv må være retskafne og værdige, hvis de virkelig ønsker sig en retskaffen mand eller hustru.

- Hvorfor bør vi begynde at forberede os til et tempelægteskab?

De af os, som ikke allerede er gift eller som er borgerligt viet, kan forberede sig til at blive besejlet til vores mand i templet. Hvis vi har børn, kan vi få dem besejlet til os. Men vi bør ikke udsætte denne vigtige dag. Når vi først har hørt om og accepteret evangeliet, bør vi gøre alt, hvad der står i vores magt for at modtage tempelordinancerne, mens vi er på jorden (se Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, 1975, s. 220).

»Selv om mange unge mennesker ikke på nuværende tidspunkt har et tempel i nærheden, er der for det meste et tempel inden for en rimelig afstand ...

Det er vores inderlige håb ... at I vil planlægge jeres bryllupsrejse, så I kan tage til et tempel i nærheden og blive besejlet for al evighed, så jeres børn permanent vil være jeres, og I permanent vil være deres forældre« (Spencer W. Kimball, »The Marriage Decision,« *Ensign*, feb. 1975, s. 4).

Nogle mennesker kan på grund af årsager, som de ikke selv er herre over, ikke komme i templet i dette liv. Det er en trøst at vide, at de kan modtage det evige ægteskabs besejlingsordinance gennem stedfortrædende arbejde i templet.

- Lad den søster, som du har bedt om det, give et kort resumé af de to underafsnit i *Håndbog i Evangeliske principper*, kap. 40 (se »Undervisnings forberedelse« i slutningen af denne lektion).

### **Vi bør være villige til at yde ofre**

Herren ved, hvor meget vi ønsker noget gennem de ofre, som vi er villige til at yde for at opnå det. Hvis vi virkelig ønsker et evigt ægteskab, er vi villige til at yde ofre for det.

Bror og søster Vaha'i Tonga fra Tongaerne ydede ofre for at komme i templet. »Det var ikke let for en hellig i Tonga at spare penge nok op til en sådan rejse. Det tog måneder med forberedelse og opsparing, men til sidst var pengene samlet og planerne rede.«

Imidlertid kom missionspræsidenten til bror Tonga og bad ham om at bidrage til en kirkebygning, som skulle bygges i hans gren med alle de penge, han havde sparet op til at tage i templet for. Hvis han ikke

gjorde det, ville der gå endnu to år, før der kunne bygges en kirkebygning der. Bror Tonga drøftede situationen med sin hustru.

»Det var svært at opgive deres drøm om at se det nye tempel,« men den næste dag gav de missionspræsidenten pengene. »Den aften sagde bror Tonga til sin hustru: »Min skat, Herren har lovet os gennem vore ledere, at hvis vi holder hans befalinger, vil han berede en udvej, der vil sætte os i stand til at rejse til indvielsen af templet i New Zealand. Vi har køer, grise og nogle heste foruden møbler og måtter. Lad os sælge det alt sammen, så vi kan blive i stand til at modtage velsignelserne ved at deltage i indvielsen.«

Bror Tonga og hans kone forsøgte at sælge deres kvægbesætning torsdag og fredag, men ingen ville købe den. Tiden var ved at løbe ud. Den følgende mandag skulle skibet afgå til New Zealand. Bror Tonga fortalte:

»Lørdag morgen kom tre familier, som havde brug for nogle køer, svin og andet, og vi fik mellem 500 og 600 dollars i løbet af en halv times tid.« De havde nu penge nok til at kunne rejse.

Bror Tonga og hans hustru var det første ægtepar, der blev beseglet i templet i New Zealand. Men historien slutter ikke her. Bror Tonga sagde:

»Da min kone og jeg blev beseglet til hinanden, var jeg meget rørt. Vore børn var ikke med os, og mine øjne fyldtes med tårer. Da vi kom hjem, lovede jeg vore fire børn, at hvis de ville hjælpe til, ville vi sammen rejse til templet. Jeg tænkte ved mig selv: »Hvordan kan jeg sige, vær en god dreng eller vær en god pige, hvis jeg ikke er beseglet til dem i templet?« Jeg havde følelsen af, at de ikke var mine.

I to år gav vi afkald på næsten alting. Jeg delte min løn fra skolen op i portioner, én til hver af os, og det sparede vi op. Men vi betalte vores tiende og fasteoffer. Tilbage blev der 70 cents (ca. 5 kroner) til hver af os hver måned i to år. Vi levede af det, vi kunne dyrke og samle ... Mine børn kunne ikke købe slik eller sko eller gå i biografen, for de sparede sammen til at tage til templet ...

For at spare kørselsudgifter kørte jeg på cykel til distriktsmøder ... 11 km borte... De fleste af vore distriktsmøder begyndte kl. 6 om morgenen, så jeg måtte hjemmefra meget tidligt.

Da fristen for indsendelsen af vore penge kom ... sagde de to ældste drenge, at de havde omkring 235 dollars. Efter at have sparet op i to år havde den yngste, som var fem år gammel, sparet 65 dollars. Jeg havde sparet næsten 1.300 op til min familie.



Gennem ofre var vi i stand til at bringe familien til New Zealand for at blive beseglet i templet. Vi måtte gøre noget ekstra for at nå vores mål, men det var en stor velsignelse for os« (*Den danske Stjerne*, juli 1976, s. 11-12, 21).

### **Konklusion**

Når vi er beseglet i det hellige tempelægteskab og lever værdigt, vil vi være familier i al evighed. I livet herefter kan vi fortsætte med at formere os og føje nye åndelige børn til vores familie. Hvis vi ikke er viet i templet, bør vi berede os til denne evige velsignelse ved at leve retskaffent.

### **Udfordring**

Tal med jeres familie om, hvor vigtigt evigt ægteskab er. Sæt jer som mål at komme i templet. Sæt et billede af templet frem i jeres hjem som en påmindelse til jer.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 38, »Evigt ægteskab« og kap. 40, »Tempelarbejde og genealogi.«
2. Læs L&P 132:14-20.
3. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv spørgsmålene på tavlen.
4. Bed en søster om at give en kort oversigt over afsnittene under de to overskrifter i kap. 40 i *Håndbog i evangeliske principper*: »Tempelordnancer besegler familier sammen for evigheden« og »Tempelordnancer kan udføres for de døde.«
5. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# KVINDER I KIRKEN



# PRÆSTEDØMMETS BETYDNING

## L e k t i o n 11

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå, hvad præstedømmet er, og hvordan det kan hjælpe vores familie til at opnå ophøjelse.

### Præstedømmet – magten til at handle for Gud

Det er Guds gerning »at tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket« (Moses 1:39). Gud og Jesus Kristus har givet mennesker myndighed og magt til at udføre deres arbejde på jorden. »Præstedømmet er intet mindre end Guds magt, overdraget til menneskene, ved hvilket de kan virke i Faderens, Sønnens og Helligåndens navn til frelse for den menneskelige familie, og gøre det på retmæssig vis« (Joseph F. Smith, Evangeliske lærdomme, 1980, s. 116).

- Vis billede 11-a: »Peter, Jakob og Johannes overdrager Det Melkisedekske Præstedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery.«

Johannes Døber viste sig for Joseph Smith og Oliver Cowdery den 15. maj 1829 og overdrog dem Det Aronske Præstedømme. Snart efter overdrog Peter, Jakob og Johannes dem Det Melkisedekske Præstedømme. Den 6. april 1830 ordinerede Joseph Smith og Oliver Cowdery hinanden til ældster i præstedømmet.

Præstedømmet overdrages til værdige mandlige medlemmer af Kirken. Derpå kan de, som det var tilfældet med Joseph Smith og Oliver Cowdery, ordineres til et *embede* i præstedømmet. Når de har fået overdraget Det Aronske Præstedømme, kan de ordineres til embedet som diakon, lærer eller præst. Når de har fået overdraget Det Melkisedekske Præstedømme, kan de ordineres til embedet som ældste eller højpræst, og højpræster kan ordineres til særlige kaldelser i embeder som biskop, patriark, halvfjerdser eller apostel. Disse embeder er alle kaldelser i præstedømmet, og hvert embede har forskellige ansvarsopgaver.



*11-a: Peter, Jakob og Johannes overdrager Det Melkisedekske Præstedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery*

Når mænd har præstedømmet, kan de udføre hellige, evangeliske ordnancer som fx dåb, bekræftelse og omdeling af nadveren samt andet. (Lektion 12, »Præstedømmeordinancer,« vil drøfte dette emne).

### **Præstedømmets magt kommer gennem en retskaffen levevis**

Joseph Smith belærte om præstedømmets grundlæggende princip, at »præstedømmets rettigheder er uadskilleligt forbundet med himlens kræfter, og at himlens kræfter ikke kan beherskes eller anvendes uden at det sker efter retfærdighedens principper« (L&P 121:36).

Præsident N. Eldon Tanner illustrerede vigtigheden af retskaffen levevis samt præstedømmets magt i følgende beretning:

»Da jeg var biskop, havde jeg seks drenge i min menighed, som var gamle nok til at blive ordineret til ældster. Jeg kunne kun indstille de fem, fordi en af dem ikke var parat. Vi havde talt om det adskillige gange, og han havde sagt til mig: ›Jeg er ikke værdig.‹ Han var meget ked af det, men han regnede ikke med, at jeg ville anbefale ham ... Hans onkel opsøgte mig og sagde: ›Det er da ikke din mening at hindre drengen i at gå fremad, når alle hans venner bliver forfremmet i præstedømmet?‹ Han bønfuldt mig om at lade ham blive ordineret. ›Du driver ham jo bare ud af Kirken, hvis du ikke gør det,‹ sagde han.

Jeg forklarede denne mand: ›Præstedømmet er det mest betydningsfulde, vi kan give denne dreng. Vi forærer ikke præstedømmet bort ... Denne dreng og jeg forstår hinanden udmærket, og han er ikke parat til at blive ordineret til ældste.‹ Og han blev ikke anbefalet.

Nogle få år senere, da jeg overværede en generalkonference ... kom en ung mand hen til mig og sagde: ›Præsident Tanner, du kan nok ikke huske mig. Jeg er den unge mand, som du ikke ville anbefale til at blive ordineret til ældste.‹ Idet han rakte mig sin hånd, sagde han: ›Jeg vil gerne takke dig for det. Jeg er nu biskop i Californien. Hvis du havde anbefalet mig, da jeg ikke var værdig dertil, ville jeg sandsynligvis aldrig have værdsat, hvad præstedømmet er, og hvad der forventes af en, og jeg ville helt sikkert ikke stå her som biskop i dag« (se *Den danske Stjerne*, dec. 1973, s. 517-518).

- Hvorfor var det bedre for denne unge mand at vente med at blive ordineret, indtil han var parat?

Herren har sagt, at mænd kun kan modtage præstedømmets velsignelser gennem retskaffen levevis. Mænd må højne deres præstedømmekaldelser ved at udføre deres præstedømmeopgaver. De må også lede deres familie i kærlighed, venlighed og tålmodighed (se L&P 121:34, 41-42).

Søster Yu Kum Ok fra Korea har fortalt følgende beretning om sin mand, som ærer præstedømmet i deres hjem:

»Jeg er hjemmegående husmor med en søn og to døtre. Jeg er 34 år. Jeg blev gift i 1964 og jeg vil gerne bære mit vidnesbyrd.

Jeg blev døbt den 14. september 1974, og jeg er stolt af min mand, som er en sand sidste dages hellig i Korea. Selv om det kun er fire år siden, han blev døbt, synes jeg, at han er et fremragende menneske. Han gjorde op med sig selv, at han ville være et Jesus-lignende menneske ... Jeg vidste intet om livets mening. Jeg havde spørgsmål som fx: Hvor kommer vi fra? Hvorfor er vi her? Hvor går vi hen, når vi går herfra? Jeg troede ikke, at der var nogen Gud, og at Jesus bare var et almindeligt menneske. Det eneste, jeg havde i tankerne, var at hjælpe min mand og sørge for, at mine børn var stærke og voksede. Jeg tænkte aldrig på frelse, det vil sige, evigt liv.

Nu er jeg helt anderledes. Jeg kender livets virkelige mening. Det er gennem min mands ord og gerninger, at jeg er blevet klar over, hvad mormonismen virkelig er. Min mand drikker eller ryger aldrig, han drikker hverken kaffe eller te, og han kommer hjem lige efter arbejde. Han tager aldrig noget ilde op, og han kan lide at lege med børnene, vaske op, gøre rent i hjemmet, lyver aldrig og prøver altid at tale mildt og gør villigt ting i hjemmet. Alle disse ting ser jeg med mine egne øjne. Jeg tror ikke, der er sket større mirakel. Min mand er omvendt og blevet et helt andet menneske.

Efter min mand blev omvendt, spekulerede jeg på, hvad der gjorde ham til så anderledes et menneske. Til sidst forstod jeg det. Det var Mormons Bog, som han altid læser i. Jeg besluttede mig til at melde mig til en institutklasse for at lære noget om Mormons Bog, og jeg studerede med amerikanske missionærer, som min mand præsenterede mig for. Til sidst blev jeg døbt af min elskede mand. Jeg tror, at den samme magtfulde ånd, som gjorde min mand til et helt andet menneske, nu også påvirker og velsigner mig.

Nu ønsker jeg at leve for tid og evighed sammen med min mand og mine børn hjemme i den celestiale herlighed. Jeg ønsker at være et hengivent medlem af Hjælpeforeningen, at være en god mor, og en god hustru, der altid støtter sin mand i hans arbejde i præstedømmet, min mand« (»A Real Latter-day Saint«, Leon Hartshorn, samlet, *Inspirational Missionary Stories*, 1976, s. 30-31).

Ved at udfordre sig selv og ære sit præstedømme inspirerede denne mand sin hustru til at ønske at blive en bedre hustru, mor og Guds datter.

- Hvordan ville denne søsters beslutning om at leve retskaffent have indflydelse på hendes mand og børn? Hvordan kan vores retskafne levevis påvirke vores mand og vore børn? Hvilken virkning vil det få på vores evige liv?

### **Præstedømmet er nødvendigt for familiens ophøjelse**

Vi må gøre visse ting, for at opnå ophøjelse og komme til at bo med vor Fader i himlen. Ved præstedømmets hjælp kan vi gøre det hele.

Brigham Young sagde: »Der er blevet sagt meget om de sidste dages helliges kraft. Er det folket, som kaldes de sidste dages hellige, der har denne magt, eller er det præstedømmet? Det er præstedømmet, og hvis de lever i henhold til dette præstedømme, vil de kunne udføre deres arbejde her ... og være beredt til at modtage herlighed, udødelighed og evigt liv« (*Discourses of Brigham Young*, udv. John A. Widtsoe, 1954, s. 131-132).

Herren har givet os befalinger og evangeliske principper. Det er nødvendigt, at vi er lydige mod dem for familiens ophøjelse. Selv om vi kan adlyde nogle af befalingerne uden præstedømmet, afhænger ophøjelsens ordinancer af præstedømmets magt. Dåb, bekræftelse, tempelægteskab – beror på præstedømmets magt. Uden disse ordinancer kan vi ikke blive ophøjet.

Nogle af os føler os måske dårligt stillet, fordi vi ikke er gift, eller fordi vores mand eller far ikke er medlem af Kirken eller ikke ærer sit præstedømme. Vi må være tålmodige og behandle dem kærligt. Vi må blive ved med at bede om, at Herrens Ånd en dag vil røre deres hjerte. I mellemtiden kan vi modtage ordinancerne gennem andre retskafne bærere af præstedømmet.

»Vor himmelske Fader har gjort det klart for menneskenes børn, at vi kun kan modtage kraften til at blive medlemmer af det celestiale rige under håndspålæggelse af dem, der besidder guddommelig myndighed« (George Albert Smith, Conference Report, apr. 1934, s. 28).

- Læs L&P 132:19. Hvilken præstedømmeordinance, som nævnt i dette skriftsted, er nødvendig for ophøjelse? Hvad er ophøjelse? Hvordan kan en familie blive ophøjet?

»Ophøjelse er en tilværelse i den højeste herlighed af det celestiale rige sammen med vor himmelske Fader. Et ægtepar, som lever værdigt, kan blive beseglet i templet. Når de får børn, bliver de en del af denne familieenhed. Eller hvis en familie tilslutter sig Kirken senere og beviser, at de er værdige, kan de modtage beseglingsordinancen i templet. I begge tilfælde er det en absolut betingelse at man forbliver værdig og holder ud til enden for at blive ophøjet« (se *Lær af mig og lyt til mine ord* – Laurbærpiger Kursus A, 1977, s. 156).

### **Konklusion**

Ved præstedømmets gengivelse har vor himmelske Fader givet os kraft til at opnå ophøjelse. Vi bør tage imod de beseglende ordinancer og leve retskaffent. Vi skal leve for evigheden, ikke kun i nuet. Vi må bestræbe os på at være værdige til og at modtage præstedømmets ordinancer, som vil give os ophøjelse.

### **Udfordring**

Læs *Håndbog i evangeliske principper* kap. 13 og 14 for at lære noget mere om præstedømmet. Drøft præstedømmets betydning, som en del af jeres familieaften.

### **Yderligere skriftsteder**

- L&P 13 (Joseph Smith og Oliver Cowderys ordination til Det Aronske Præstedømme)
- L&P 131:1-3 (den nye og evige ægteskabspagt)
- L&P 132:18-20 (evigt ægteskab)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 13, »Præstedømmet« og kap. 14, »Præstedømmets organisationer.«
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# PRÆSTEDØMMETS ORDINANCER

## L e k t i o n 1 2

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at erkende, hvordan præstedømmeordinancerne velsigner vores familie.

### **Præstedømmeordinancer**

Præstedømmets ordinancer er særlige handlinger, som præstedømmebærere kan udføre til at velsigne Herrens børn. Værdige mænd, der har præstedømmet, kan, når de har myndighed dertil, udføre disse ordinancer for familiemedlemmer og andre.

Nogle præstedømmeordinancer er afgørende for vores frelse og ophøjelse. Disse omfatter dåb, overdragelse af Helligånden, tempelbegavelsen og beseglinger. Andre ordinancer så som velsignelser for at helbrede de syge eller særlige velsignelser for at trøste og vejlede den ensomme, kommer gennem præstedømmet for at hjælpe os på vores rejse gennem livet.

- Vis plakaten med følgende punkter over præstedømmeordinancer eller henvis til dem på tavlen:

1. Dåb
2. Overdragelse af Helligåndsgaven, også kaldet *bekræftelse*
3. Overdragelse af præstedømmet (for mandlige medlemmer)
4. Tempelbegavelse
5. Tempelvielse og besegling for tid og al evighed
6. Nadver
7. Velsignelse og navngivning af børn
8. Velsignelse af syge
9. Særlige velsignelser
10. Patriarkalsk velsignelse



*12-a: En præstedømmebærer udfører dåbsordinancen*



*12-b: Et nyt medlem bliver af tælder bekræftet som medlem af Jesu Kristi Kirke*

- Vis billederne 12-a: »En bærer af Det Melkisedekske Præstedømme udfører dåbsordinancen«, 12-b: »Et nyt medlem bliver af to ældster bekræftet som medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige«, 12-c: »En værdig far navngiver sit barn og giver hende en velsignelse« og 12-d: »Salvelse af en syg.« Drøft formålet med hver af disse ordiancer (se »Præstedømmets ordiancer og velsignelser« i *Familievejledning* (31180 110)).
- Hvilke ordiancer har I eller modtaget jeres familie?

### Præstedømmeordiancernes velsignelser

Præstedømmeordiancer velsigner vores liv på mange måder. Foruden ordiancerne som er nødvendige for vores frelse, har biskop H. Burke Peterson nævnt nogle andre måder, hvorpå præstedømmet kan velsigne vores liv: »Hvis vi lever op til det, kan vor himmelske Fader overdrage os en kraft, der vil bringe fred til en familie i vanskeligheder. Vi kan få en kraft, der vil velsigne og trøste små børn og bringe søvn i tårevædede øjne i morgenens små timer. Vi kan få en kraft, der vil ... berolige en træt hustru oprevne nerver. Vi kan få en kraft, der vil give vejledning til en forvirret ... teenager. Vi kan få en kraft, der vil velsigne en datter, før hun går ud på sin første date eller før hendes vielse i templet, eller som kan velsigne en søn før han rejser på mission eller begynder på universitet ... Vi kan få en kraft til at helbrede den syge og trøste den ensomme« (se *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 25).

Som hustruer, mødre, døtre og søstre kan vi bede om en sådan velsignelse fra vores mand, far, bror eller hjemmelærer.

- Bed søstre om at tænke på mænd, som de kan bede om en præstedømmevelsignelse, hvis de har brug for en.

Søster Kyuln Lee fra Korea modtog trøst gennem en præstedømmevelsignelse i sit hjem. Hun fortalte følgende beretning:

»Det skete for omkring 7 år siden, da ... min mand, der er medlem af Koreas distriktspræsidentskab, måtte rejse langt næsten hver eneste weekend for at udføre sine opgaver for Kirken. Jeg var så alene tilbage med vores datter, Po Hee. Netop denne weekend var han rejst 435 km bort for at besøge Pusan om lørdagen (en køretur der tog 7 timer hver vej) og kom så tilbage igen til ... Seouls østlige gren om søndagen. Det var trættende, og jeg havde ondt af ham.

Po Hee havde det godt lørdag og søndag, selv om hun var noget urolig under nadvermødet. Da vi kom hjem drak hun sin flaske og faldt i søvn. Omkring klokken 21.30, begyndte hun at græde. Hendes gråd var højere end ellers, og da jeg tog hende op, opdagede jeg, at hun havde høj feber. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Jeg fandt ud af,



*12-c: En værdig far navngiver sit barn og giver hende en velsignelse*

at det eneste hospital i nærheden var lukket for den dag. Hun græd i nogen tid, og da min mand endelig trådte ind ad døren, begyndte jeg også at græde.

Min mand omfavnede den lille og mig på samme tid og spurgte, hvad der var i vejen. Po Hee så ikke godt ud. Da jeg fortalte ham, hvad der var sket, lagde han sin frakke og sin mappe og tog sin indviede olie frem. Så salvede han vores datter. Jeg kan ikke huske alt, hvad han sagde, men efter de sædvanlige indledende ord, der siges i forbindelse med en salvelse, fortsatte han: »Vor himmelske Fader, jeg er taknemlig for mit liv, for min hustru og lille barn. Jeg er taknemlig for det gængs evangelium og muligheden for at tjene. Du sendte mig ned til Pusan og til den Seouls østlige gren for at klare nogle af Kirkens forretninger. Jeg har udført de opgaver, der var pålagt mig i går og i dag, og nu opdager jeg, at mit lille barn er meget sygt. Du har altid hjulpet mig. Hjælp mig også i aften.«

Inden han havde afsluttet bønnen, sov den lille, og da jeg så op, stod min mand med tårer i øjnene.

Vores lille pige går nu i 2. klasse og er sund og glad («Our Baby, My Husband, and the Priesthood,» *Ensign*, aug. 1975, s. 65).

Der findes særlige velsignelser, som er tilgængelige for alle i familien. Et barn, som har et vanskeligt problem, kan bede om en særlig velsignelse. En hustru eller enlig kvinde, som trænger til trøst eller vejledning, kan også bede om en sådan velsignelse. Vi må dog huske på, at mange af vore prøvelser får vi for at opnå erfaring. Vi må bearbejde dem efter bedste evne. Når vi så synes, at vi trænger til ekstra hjælp, kan vi henvende os til en præstedømmebærer – vores ægtefælle, hjemmelærer eller en anden præstedømmeleder – og bede om en særlig velsignelse.

- Bed søstrene om at nævne nogle velsignelser, de har modtaget gennem præstedømmeordinancer.

### **Man må acceptere Herrens vilje**

Når vi har modtaget en præstedømmeordinance, kan vi ikke omgående forvente at få de velsignelser, vi ønsker os. Sommetider modtager vi ikke velsignelsen, fordi vi ikke har tro nok på Herren. Måske har vi ikke holdt alle befalingerne. Vi kunne også have bedt om en velsignelse, som vi ikke var parate til at modtage.

Vi må ikke forvente at slippe af med alle de prøvelser, der kommer i vores liv. Nogle af vore prøvelser lærer os at blive ydmyge, tålmodige eller forstående. Andre hjælper os til at lære at udholde lidelser. Præsident Spencer W. Kimball har sagt, at vi sommetider ønsker at slippe af



*12-d: Salvelse af en syg*

med problemer, fordi vi ikke forstår, hvorfor vi har dem. Hvis alle selviske eller ukloge bønner blev efterkommet, ville der være få eller slet ingen lidelser, sorg, skuffelser og måske endda ingen død. Men uden prøvelser ville der heller ingen glæde være, ingen succes, ingen opstandelse, intet evigt liv, ingen guddom. Præsident Kimball har sagt: »Hvis vi betragtede jordelivet som den eneste tilværelse, så ville smerte, sorg, fiasko og et kort liv være en katastrofe. Men hvis vi betragter livet som noget evigt, der strækker sig tilbage til en førjordisk fortid og frem mod en evig fremtid efter døden, så kan alle hændelser ses i det rette perspektiv« (se *Faith Precedes the Miracle*, 1972, s. 97-99).

Søster Edna O. F. Shaw lærte noget af følgende oplevelse:

»Vores kære, ældste datter, Carol Jean, blev syg og havde hævede lymfekirtler. Vi bragte hende til lægen, og han sendte hende til undersøgelser i Salt Lake City. Vi fik at vide, at hun havde en svulst i maven. Hun var så syg, at hun ikke kunne holde nogen mad i sig. Vi tog hende med hjem, men hun var så syg, at vi var nødt til at bringe hende tilbage til hospitalet. Da fortalte de os, at hun havde sarkom, en form for leukæmi.

Jeg har aldrig bedt så inderligt i mit liv. Jeg kunne ikke tro, at det skulle ske for os. Ældsterne salvede hende adskillige gange, mens hun lå på hospitalet. Men til trods for vore anstrengelser døde hun.

Jeg bebrejdede mig selv. Jeg mente ikke ... at jeg havde haft tilstrækkelig tro til at redde hendes liv. Så begyndte jeg at læse i skrifterne. Da jeg læste, stødte jeg på adskillige vers i Lære og Pagter, som hjalp mig til at forstå« (»If Appointed unto Death«, *Ensign*, dec. 1972, s. 32).

▪ Læs L&P 42:44, 46, 48. Hvorfor bliver ikke alle, der er syge, helbredt?

Det er ikke alle præstedømmets velsignelser, der opfyldes, når vi ønsker det. Der kom en søster til biskop Vaughn J. Featherstone, da han var medlem af Det Præsiderende Biskopråd. Hun beklagede sig over, at der var mange af hendes præstedømmevelsignelser, som ikke var gået i opfyldelse. Hun havde stadig et dårligt helbred og havde ikke kunnet få børn. Biskop Featherstone følte sig inspireret til at fortælle hende, at hun havde givet Herren en tidsbegrænsning. Hun var blevet skuffet, fordi disse velsignelser ikke var blevet opfyldt efter fem års ægteskab. Han sagde til hende: »Jeg lover dig, at lige så sikkert som Gud er i Himlen, vil de løfter, som er givet af retskafne præstedømmebærere, blive indfriet i dit liv.« Men det rigtige tidspunkt var endnu ikke kommet for opfyldelsen af velsignelserne. Vi må stole på Herren (se »Acres of Diamonds«, *BYU Speeches of the Year*, 1974, s. 346-349).



### **Konklusion**

Vi kan modtage frelse og ophøjelse gennem præstedømmets ordinancer. Vi kan modtage vejledning og trøst, blive beskyttet mod farer og helbredt for sygdom. Vi er nødt til at forberede os på at modtage disse ordinancer.

### **Udfordring**

Tal med jeres familie om de præstedømmeordinancer, I kan modtage. Forbered jer på at modtage disse ordinancer.

### **Yderligere skriftsteder**

- 3 Ne 17 (Frelseren helbreder de syge og velsigner de små børn)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 14, »Præstedømmets organisationer«; *Præstedømme- og hjælpeorganisationslederens vejledning* samt *Familievejledning*.
2. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# KVINDER OG PRÆSTEDØMMET

## L e k t i o n 13

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå, hvordan præstedømmet kan velsigne os som kvinder.

### **Præstedømmet gavner alle Kirkens medlemmer**

»Præstedømmet er ... Guds magt overdraget til menneskene, ved hvilket de kan virke på jorden ... til frelse for den menneskelige familie« (Joseph F. Smith, *Evangeliske Lærdomme*, s. 116). Herren har overdraget mænd hovedansvaret for at lede og præsidere over Kirkens og familiens anliggender. De skal til gengæld bruge denne hellige kraft til at velsigne og gavne alle Kirkens medlemmer – mænd, kvinder og børn. Præsident Brigham Young har sagt:

»Præstedømmet skal bruges til gavn for hele menneskeheden, til opbyggelse af både mænd, kvinder og børn. I Kristi sande Kirke findes der absolut ingen køns- eller klasseprivilegier ... Mænd har deres arbejde at udføre samt magt, som udøves til gavn for alle medlemmer af Kirken ...

Det samme gælder kvinder: Deres særlige gaver skal udøves til at gavne og højne menneskeslægten« (citeret af John W. Widtsoe, samlet i *Priesthood and Church Government*, revideret udgave, 1954, s. 92-93).

Mænd og kvinder har forskellige, men lige vigtige ansvar i hjemmet og Kirken. Præstedømmets kraft kan hjælpe hver især med at udføre disse ansvar til gavn for alle.

Fordi præstedømmets kraft findes på jorden i dag, er der store velsignelser tilgængelige for alle værdige kirkemedlemmer, det være sig gammel eller ung, mand eller kvinde, enlig eller gift.

- Hvad kan kvinder gøre for at ære præstedømmet?

Der er omtalt mange privilegier og velsignelser i lektion 12, »Præstedømmeordinancer.«

Ældste John A. Widtsoe forklarer andre fordele af præstedømmet:

»Mænd har ikke større krav end kvinder på de velsignelser, der kommer gennem præstedømmet og besiddelsen af det ...

Manden har præstedømmet, han udfører præstedømmets pligter i Kirken, men hans hustru nyder sammen med ham andre privilegier, som kommer gennem besiddelsen af præstedømmet. Dette ses for eksempel i Kirkens tempeltjeneste. Templets ordinancer har klart præstedømme-karakter, og dog har kvinder adgang til dem alle, og templets største velsignelse overdrages kun til en mand og hans hustru sammen« (*Priesthood and Church Government*, 1965, s. 83).

Ældste Bruce R. McConkie forklarede rollen mellem præstedømmet og kvinder: »Ifølge den sande patriarkalske orden er det manden, der har præstedømmet og er hjemmets overhoved ... men han kan ikke opnå en fylde af glæde her eller evig belønning herefter alene. Kvinden står ved hans side som medarving sammen med ham i alle tings fylde. Ophøjelse og evig formering er lige såvel hendes lod som hans (L&P 131:1-4). Det er ikke kun for mænd at blive guder – det er for mænd og kvinder i forening (L&P 132:19)« (*Mormon Doctrine*, 2. udg., 1966, s. 844).

- Hvilke velsignelser har I fået på grund af præstedømmet?

### **Alle medlemmer bør ære og støtte præstedømmet**

På samme måde som alle i Kirken nyder godt af præstedømmet, har alle også et ansvar for at ære og støtte præstedømmet. Præstedømmebærere mindes til stadighed om »at præstedømmets rettigheder er uadskilleligt forbundet med himlens kræfter, og at himlens kræfter ikke kan beherskes eller anvendes uden at det sker efter retfærdighedens principper« (L&P 121:36). Kvinder rådes ligeledes til at ære præstedømmet, at være taknemlige for dets kraft og respektere dem, som har det. Vi har også ansvar for at støtte præstedømmet. At støtte vil sige »at fremme interesser eller en sag ... at opretholde eller forsvare som gyldigt eller rigtigt« (*Webster's New Collegiate Dictionary*, 10. udg., 1993, »Support,« s. 1184).

Følgende skriftsteder foreslår nogle måder, hvorpå vi kan ære og støtte præstedømmet:

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen. Bed søstrene om, efterhånden som skriftstederne læses, at lytte efter forslag, der kan hjælpe dem til at ære præstedømmet. Skriv forslagene ved siden af hver henvisning.

## Lære og Pagter

19:23: lær af Jesus Kristus, lyt til hans ord og vær lærevillig

20:33: våg og bed altid

58:26-27: vær ivrigt engageret i en god sag

64:33-34: bliv ikke træt af at gøre godt

**Kvindens forhold til præstedømmets ledelse i hjemmet**

Det er mandens ansvar at præsidere og sørge for ledelse i hjemmet. Et hæfte for Det Melkisedekske Præstedømmekvorum forklarer:

»Set i evangeliets perspektiv betyder »ledelse« ikke, at manden har ret til at diktere, kommandere og give ordrer. Tværtimod vil det sige, at han skal vejlede, beskytte, vise vejen, være et godt eksempel, skabe tryghed, inspirere og skabe et ønske om at støtte og følge. Rent bogstaveligt skal manden vise vejen« (*Frelseren, præstedømmet og dig*, Det Melkisedekske Præstedømmes lektiehæfte, 1973-1974, s. 259-260).

Selv om faderen er hjemmets leder, »er hans hustru hans vigtigste ledsager, partner og rådgiver« (*Familievejledning*, 2001, s. 2). Mand og hustru må arbejde sammen for at styrke deres familie og undervise deres børn i evangeliets principper. Ved at udføre sin rolle som mandens rådgiver, kan en kvinde forstærke hans position som hjemmets overhoved og opmuntre til stærkere familiesammenhold.

Vi ærer også præstedømmet, når vi behandler vores mand med den samme mildhed, venlighed og kærlighed, som han bør have som præstedømmebærer. Profeten Joseph Smith rådede Hjælpeforeningen til at »lære kvinderne, hvordan de skal opføre sig over for deres ægtemand og behandle ham mildt og hengivent. Når en mand føler sig tyngt af vanskeligheder, når han føler sig rådvild på grund af bekymringer og vanskeligheder, hvis han da kan få et smil i stedet for strid og kævl og knurren – hvis han modtager mildhed, vil det berolige hans sjæl og formilde hans følelsesliv. Når sindet er ved at fortvivle, trænger det til kærlighedens og venlighedens husværelse« (*History of the Church*, 4:606-607).

Tillid og sammenhold kan findes i et hjem, hvor både mand og hustru ivrigt søger at støtte den andens interesser og lykke. I sådanne omgivelser vil begge nyde glæde i deres samvær, og hver især vil have mulighed for at opnå deres potentiale.

En hustrus rolle og hendes forhold til præstedømmet beskrives i en åbenbaring, som blev givet til Emma Smith, Joseph Smiths hustru. Herren fortalte hende:

»Du er en udvalgt kvinde, som jeg har kaldet ...

Og den opgave, som er dit kald, skal være at være til trøst for min tjener, Joseph Smith jun., din mand, i hans trængsler med opmuntrende ord ...

Fortsæt i sagtmødhedens ånd, og vogt dig for stolthed. Lad din sjæl fryde sig ved din ægtefælle og den herlighed, som skal komme over ham.

Hold bestandigt mine befalinger, så skal du modtage en krone af retfærdighed« (L&P 25:3, 5, 14-15).

- Hvad fik Emma besked på at gøre for sin mand? Hvilke velsignelser får vi ved at følge det samme råd i dag?

### **Støtte til præstedømmebærere i hjemmet**

Som kvinder i Kirken kan vi have stor indflydelse på præstedømmebærerne i vores hjem. Vi kan støtte og opmuntre vore mænd, fædre, brødre og sønner til at udføre deres ansvar i præstedømmet. Hvis vi beder om en velsignelse og derpå ærer denne velsignelse, viser vi vores støtte til præstedømmet. Vi kan også styrke præstedømmebærerne i vores hjem ved at tage dem med i vore bønner. Profeten Joseph Smith rådede Kirkens kvinder til at »koncentrere deres tro og bønner for og have tillid til deres mand: ... at vi bør styrke og støtte dem med vore bønner« (*History of the Church*, 4:604-605).

Vi bør hele tiden arbejde på at fuldkommengøre vores egen personlighed og opfylde vore ansvar. Vi kan måske også være nødt til at opmuntre og mildt minde præstedømmebærere om at ære og højne deres præstedømmekaldelser. Unge piger såvel som mødre kan gøre meget for at opmuntre unge mænd til at deltage i deres møder og forberede sig på at tage på mission. Ældste David B. Haight har sagt: »I unge piger har en dybtgående indflydelse på ung, maskulin opførelse ... Jeres indflydelse på unge mænd er vigtig. I opmuntrer til at holde Kirkens standarder med hensyn til tøj og opførelse« (»Young Women – Real Guardians«, *Ensign*, nov. 1977, s. 56-57).

Når en hustru er positivt indstillet over for sin mands pligter i Kirken, vil det gøre det nemmere for ham at udføre disse pligter. Hendes indstilling viser også børnene, at det er en stor velsignelse af have præstedømmet i hjemmet.

- Hvordan kan en kvinde organisere sine daglige gøremål, så hun bedre kan støtte sin mand i hans præstedømmekaldelser?

## Kvindens forhold til præstedømmebærere i Kirken

På samme måde som en retskaffen kvinde kan udøve stor indflydelse for det gode ved at støtte præstedømmebærerne i sit eget hjem, kan hun også styrke Kirken, når hun støtter lederne i sin gren eller menighed samt distrikt eller stav. Vi støtter vore ledere, når vi villigt accepterer kaldelser i Kirken og nøje udfylder dem og forstår, at en kaldelse fra præstedømmet er en kaldelse fra Herren. Vi kan respektere råd fra præstedømmeledere, vores mand, hjemmelærere, biskopper eller grenspræsidenter, stavs- eller distriktsledere og generalautoriteter. Vi bør lade være med at kritisere præstedømmeledere og lære vore børn at gøre det samme. At opretholde og støtte præstedømmet er mere end blot at oprække sin hånd eller sige, at vi støtter præstedømmet. Det er at lære, bede, adlyde og tjene en god sag.

Herren har givet os præstedømmeledere for at sætte kursen, som vi skal følge efter Herrens anvisning. Det er da vores ansvar at lytte til og give agt på retfærdige råd, som om de kom fra Herren. »Og hvad de [præstedømmeledere] end taler, når de bliver tilskyndet af Helligånden, skal være ... Herrens vilje ... Herrens sind ... Herrens ord ... og Guds kraft til frelse« (L&P 68:4).

Da præsident Harold B. Lee var præsident for De Tolvs Kvorum, gav han følgende råd til alle Kirkens medlemmer om at støtte præstedømmeledere og især profeten: »Vi må lære at agte på ordene og befallingerne, som Herren vil give gennem sin profet, »efterhånden som han modtager dem, idet han vandrer i al hellighed over for mig; ... i al tålmodighed og tro, som kom det fra min egen mund« (L&P 21:4-5). Der vil være noget, som kræver tålmodighed og tro. I vil måske ikke synes om det, som kommer fra Kirkens ledelse. Det er måske imod jeres politiske synspunkter. Det er måske imod jeres sociale synspunkter. Det griber måske ind i en del af jeres sociale tilværelse. Men hvis I lytter til det, som kom det fra Herrens egen mund, med tålmodighed og tro, så bliver I lovet at »hovedes porte ikke [skal] få overhånd over jer; ja, og Gud Herren vil sprede mørkets magter foran jer og få himlene til at ryste til jeres gavn og sit navns ære« (L&P 21:6)« (i Conference Report, okt. 1970, s. 152; eller *Improvement Era*, dec. 1970, s. 126).

## Konklusion

Præstedømmet er en stor velsignelse fra Gud til alle hans børn. Alle Kirkens medlemmer bør ære præstedømmet og udvikle kristuslignende egenskaber i deres forhold med hinanden i hjemmet og i Kirken. Kvinder, som forsøger at udvikle disse egenskaber, kan styrke præstedømmebærere og velsigne deres familie og Kirken. Kvinders lykke og indflydelse vil øges, når de ærer og følger deres præstedømmeledere.

### **Udfordring**

Brug denne lektion til at øge jeres forståelse af præstedømmets rolle i jeres familie.

### **Yderligere skriftsteder**

- 1 Kor 11:3, 8-12 (mandens og kvindens forhold)
- Kol 3:18-24 (elsk hinanden)
- 1 Pet 3:5-7 (ær hinanden)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Gennemgå lektion 12 i dette hæfte, »Præstedømmeordinancer.«
2. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# SIDSTE DAGES HELLIGE KVINDER

## L e k t i o n 14

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå vore ansvar og velsignelser som sidste dages hellige kvinder – som gifte kvinder, enker, enlige, mødre samt dem, der ikke har børn.

### **Kvindens rolle**

Præsident Brigham Young har forklaret kvindens rolle således:

»Der er én ting, der er sand, og som vi tror på, og det er, at kvinden er mandens ære ...

»Når jeg tænker over de pligter og ansvar, som hviler på vore mødre og søstre, og den indflydelse de udøver, ser jeg på dem som drivkraften og sjælen i vores tilstedeværelse her. Det er sandt, at manden kom først ... Men da moder Eva kom, havde hun en storartet indflydelse på fader Adam ...

Søstre, vi ønsker jeres indflydelse og styrke som hjælp i opbygningen af riget« (*Discourses of Brigham Young*, udvalgt af John A. Widtsoe, 1954, s. 199).

### **En sidste dages hellig hustrus ansvar og velsignelser**

Som medlemmer af Kirken forstår vi det ideelle kammeratskab mellem mand og hustru. »Hvis man spørger nye søstre, hvad der var den største forandring for dem, da de blev medlemmer, svarer de, at det var den nye måde at se på deres hjem, deres mand og deres børn på. I nogle tilfælde har de haft vanskeligt ved at ændre deres indstilling, men alle har understreget vigtigheden af at lære at respektere hinanden og støtte manden som hjemmets patriark« (Anna Lindback, citeret af Carol Larsen i »The Gospel Counterculture«, *Ensign*, mar. 1977, s. 26).

En sidste dages hellig hustru kan være sin mands kompagnon og medhjælp, hvad enten han er medlem eller ikke-medlem, aktiv eller mindre aktiv.

Præsident N. Eldon Tanner har sagt: »Kvinder, I er en stor styrke og støtte for manden i jeres liv, og de vil sommetider trænge til jeres



hjælp, når de mindst fortjener det. En mand har ingen større drivkraft, intet større håb, og ingen større styrke end visheden om, at hans ... hustru har tillid til ham og elsker ham« (se *Den danske Stjerne*, juni 1974, s. 254).

- Hvordan kan vi lade vores mand vide, at vi elsker ham og har tillid til ham? Hvorfor bør vi lade ham det vide, selv når vi synes, at han mindst fortjener det?

Som sidste dages hellige hustruer er vi nødt til at støtte vores mand i hans kirkekaldelser. Når en mand tages i betragtning til en ny kaldelse i præstedømmet, bliver hustruens værdighed også drøftet. Hun er nødt til at være i stand til at give ham sin fulde støtte. Hendes hjerte bør ikke være koncentreret om ting af denne verden, men om ting, der har med evigt liv at gøre. Da vil hun kunne stå ved siden af og støtte sin mand (se lektion 13, »Kvinder og præstedømmet« i dette hæfte for særlige måder at støtte præstedømmebærere på).

Nogle af os er måske gift med ikke-medlemmer eller mindre aktive medlemmer. Vi kan blive modløse, når vores mand ikke bliver aktiv i Kirken. Der skal måske et mirakel til, men en hustru, som udviser tålmodighed og tro, kan måske alligevel opleve miraklet. For nogle mænd kan det tage mange at blive aktive, men vi bør stadig fortsætte med at bede og efterleve evangeliets lærdomme i vores hjem.

En af måderne, hvorpå vi kan hjælpe vores ægtefælle til at blive mere aktiv i Kirken er at lave en familieaktivitet til familieaftenen. Vi kan hjælpe børnene med at forberede sig på at fortælle familien historier fra evangeliet og opfordre vores mand til at deltage. Lidt efter lidt kan vi opfordre ham til at lede familieaftenen og senere til at give lektioner. Mange mænd føler sig meget bedre tilpas til en familieaften end til et formelt kirkemøde. Når de først er vant til møder derhjemme, bliver det lettere for dem også at gå i kirke.

»Marilyn de Dolder fra LaPlata 2. Menighed har været medlem af Kirken, siden hun var ni år gammel. Hun har altid været aktiv i Kirken og har haft mange kaldelser i Kirken. Hun giftede sig med en fremragende mand, som ikke var medlem af Kirken, men hun søgte visdom til at anvende alle evangeliets råd og lærdomme i sit hjem. Om denne oplevelse sagde hun: »Man skal finde en balance.« Hun har viet sit liv til interesser og kærlighed til sit hjem, sin mand og sine børn. Efter kirkemøderne blev hun ikke for at tale med sine venner, men tog hurtigt hjem for at tage sig af sine forpligtelser.

Hendes mand har nu været medlem af Kirken i to år og tjener som biskop i LaPlata 2. Menighed« (Carol Larsen, »The Gospel Counterculture«, *Ensign*, mar. 1977, s. 27).

- Hvad gjorde søster de Dolder for at støtte sin mand og for at forblive aktiv i Kirken?

En hustru kan også hjælpe sin mand med at udfylde hans rolle som åndelig leder i hjemmet. »En far, en stille, beskeden mand, havde svært ved at udtrykke sin kærlighed til sin familie. På sin hustrus opfordring begyndte de at holde familiebøn, og det blev en mulighed for at udtrykke det, som boede i hans hjerte. For deres datter, som havde fejlfortolket sin fars væremåde som ligegyldighed, var dette en åbenbaring. Hans bønner var enkle og til tider klodset udtrykt, men at høre ham sige: ›Velsign min elskede datter til at gøre godt,‹ gjorde hende henrykt« (Ann H. Banks, »The Extra Blessing of Family Prayer«, *Ensign*, jan. 1976, s. 37).

- Hvordan hjalp denne søster sin mand med at blive hjemmets åndelige leder? På hvilke andre måder kan vi hjælpe vores mand med at blive åndelige ledere?

Vi sidste dages hellige hustruer bør skabe åndelighed i hjemmet ved at øge vores tålmodighed og gode humør. Vi er nødt til at arbejde på at udvikle et godt familieforhold. Vi må dagligt udøve tro og efterleve evangeliet.

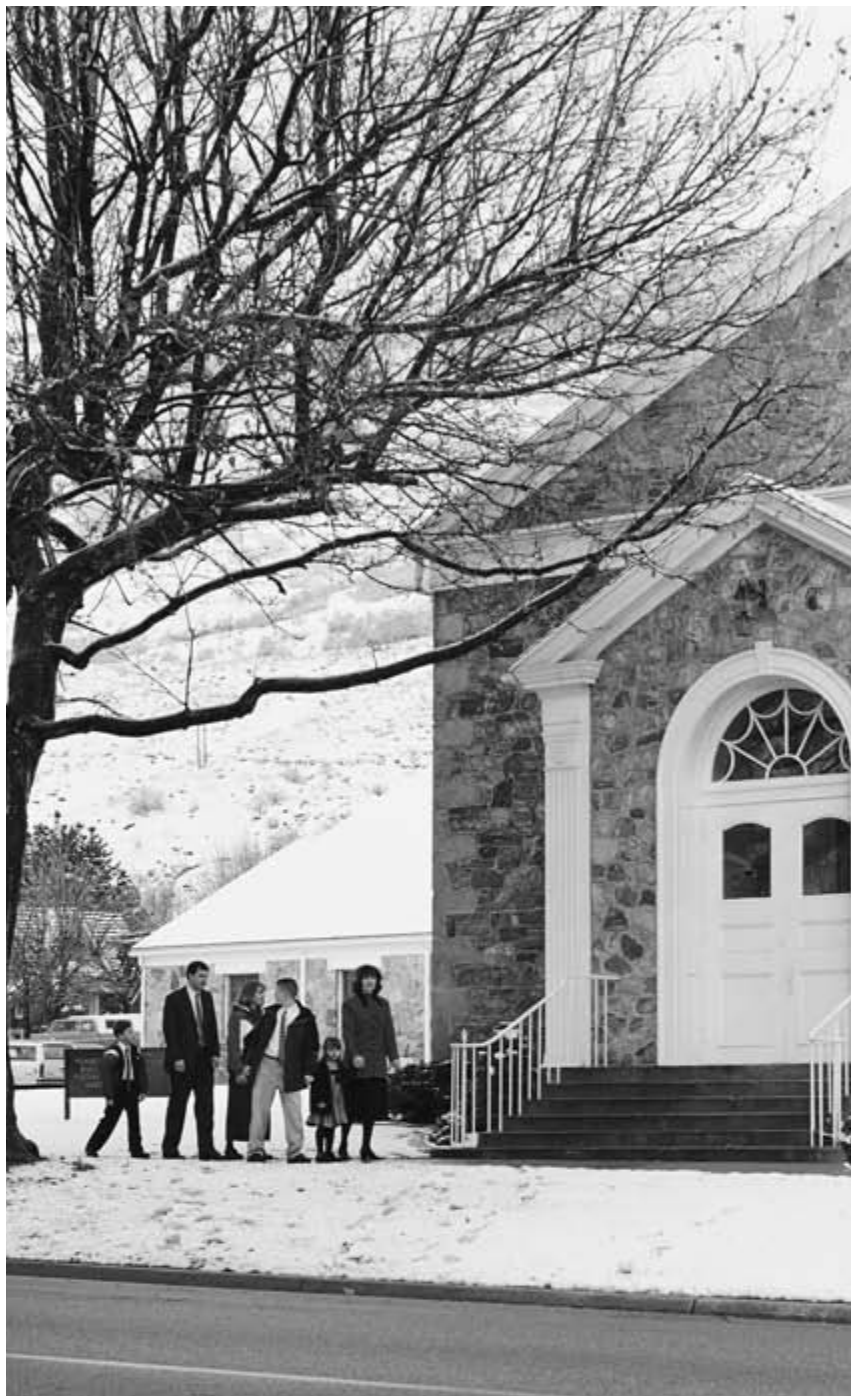
- Læs Rom 15:1-5. Hvorfor hører det med til vores rolle som hustru at være tålmodig?

### En sidste dages hellig mors ansvar og velsignelser

Ægtefæller, som er i stand til det, har ansvaret for at bringe Guds åndelige børn til verden. Ved at gøre det, bliver vi partnere med Gud. Vi sørger for, at hans åndelige børn, vore åndelige søskende, får legemer (se Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, 1975, s. 92).

- Vis billede 14-a: »En mor deltager i et møde sammen med sin familie.«
- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen. Efterhånden som hvert skriftsted læses, så bed søstre om at lytte efter forældres opgaver som nævnt. Skriv opgaverne, der nævnes, ved siden af hver henvisning.

1. Mosi 4:14-15: lær børn at vandre på sandhedens og alvorens veje og lær dem at elske og tjene hinanden
2. L&P 20:70: vær sikker på, at børn modtager præstedømmevelsignelser
3. L&P 68:25-28: undervis børn i omvendelse, tro, Helligåndsgaven, bøn og retskaffenhed



*14-a: En mor deltager i et møde sammen med sin familie*

Kvinder kan ikke få en større ære end at hjælpe med i den guddommelige plan ved at bringe åndelige børn til jorden og lære dem at »vandre retskaffent for Herren.« En kvinde kan finde stor tilfredsstillelse og glæde ved at være en klog og værdig mor og opdrage gode børn. Dette er et større bidrag til menneskeheden end noget andet erhverv (se N. Eldon Tanner, *Ensign*, jan.1974, s. 10).

Da en fars daglige arbejde ofte kræver, at han er væk fra hjemmet, har han ikke så mange muligheder for at påvirke sine børn, som moderen har. Mødre synes ofte at have større indflydelse på at forme deres børns liv (se Heber J. Grant, *Gospel Standards*, saml. G. Homer Durham, 1941, s. 152). Det er derfor, at det er så vigtigt, at mødre bliver hjemme og selv passer deres børn. Hun bør ikke efterlade dem i andres omsorg. Vore ledere har bedt mødre om ikke at arbejde uden for hjemmet, hvis det ikke er absolut nødvendigt.

»Selv om omstændighederne nødvendiggør, at nogle mødre må arbejde, fordi familien ikke kan klare sig for det, faderen tjener, eller fordi de er blevet enker, må de alligevel ikke negligere deres pligter i hjemmet, specielt ikke med henblik på børnene« (Harold B. Lee, »Forbliv en ægte kvinde«, *Den danske Stjerne*, juli 1972, s. 270).

Kvinder, som er alene om at opdrage børnene, eller hvis børn er voksne, og hvis mand har forladt dem, er berettiget til særlig hjælp fra præstedømmets ledere. Præsident Harold B. Lee fortalte en kvinde, som var blevet alene med otte børn: »Du må ikke føle dig alene, fordi din mand ikke er hos dig. Hold dig tæt til dine hjemmelærere og hold dig tæt til din biskop.« Hun smilede til mig og svarede: »Bror Lee, jeg har de bedste hjemmelærere, nogen kunne ønske sig, og ingen har en bedre biskop, end vi har. Vi er ikke alene. Vi har en faderlig far, der holder opsyn med os, en bærer af præstedømmet, som er kommet ind i vores liv« (*Den danske Stjerne*, juli 1972, s. 271).

Nogle kvinder er ude af stand til at opfostre alle deres børn, fordi deres børn dør i en tidlig alder. Profeten Joseph har lært os, at mange af disse børn var for rene og vidunderlige til at leve på denne forhærdede jord. Selv om vi sørger over vores nuværende tab, har vi grund til at glæde os, fordi de er forløst fra det onde (se *Profeten Joseph Smiths lærdomme*, saml. Joseph Fielding Smith, 1976, s. 196-197). Han lærte os også, at de, som dør, før de fylder 8 år, bliver frelst i det celestiale rige (se L&P 137:10). Hvis mødre til disse børn er trofaste, vil de komme til at opdrage dem, til de er voksne, i tusindårsriget (se Joseph F. Smith, *Evangeliske lærdomme*, kap. 24, s. 381).

Nogle kvinder er ude af stand til at få børn. Barnløse kvinder opfylder ofte rollen som mor ved at adoptere eller tage imod plejebørn. Kvinder, der er ude af stand til at få børn, samt enlige kvinder kan finde tilfreds-

stillelse ved at arbejde med børn på forskellige måder eller ved at gøre andet, hvorved de kan give af sig selv i tjeneste for andre. Kvinder, der udfører den slags arbejde, kan finde glæde ved det og bringe glæde og en sund indflydelse ind i børns tilværelse – især de børn, som er blevet nægtet en mors kærlighed.

Præsident Brigham Young har trøstet disse barnløse kvinder, som har været trofaste over for deres tempelpagter, med disse ord: »Mange af søstrene er bedrøvede, fordi de ikke er blevet velsignet med børn. I vil opleve den tid, hvor I vil have millioner af børn omkring jer. Hvis I er trofaste mod jeres pagter, vil I blive mødre til nationer ... Vær trofaste, og hvis I ikke bliver velsignet med børn i dette liv, bliver I det i livet herefter« (i *Deseret News Weekly*, 28. nov. 1860, s. 306).

- Hvordan kan disse lærdomme trøste barnløse og bedrøvede kvinder? Hvordan ansporer denne åbenbarede sandhed os til at leve retskaffent?

### Enlige kvinders rolle

- Vis billede 14-b: »En ung pige studerer for at forberede sig til fremtidige kaldelser.«

Alle kvinder, gifte såvel som enlige, har vigtige pligter og ansvar i livet. En pige eller en ung kvinde har en stor mulighed for, mens hun er ung, for at forberede sig til sit fremtidige kald som hustru og mor. Hun kan lære husholdning af sin mor, i skolen eller i Kirkens kurser for hjemkundskab. Hun kan uddanne sig ved at gå i skole. Hun bør forberede sig på at være underviser i sit hjem. Hun bør være et godt eksempel for sine venner, både for medlemmer og for ikke-medlemmer af Kirken og holde sig ren og kysk.

- Hvis man er ung og ugift, hvordan kan man så forberede sig på at blive hustru og mor? Hvorfor er det vigtigt at udvikle åndelighed i vores ungdom?
- Vis billede 14-c: »En kvinde underviser en klasse med børn.«

Nogle kvinder bliver måske først gift senere i livet. Nogle forbliver måske enlige gennem hele deres liv på jorden, hvis de er ude af stand til at finde en værdig ledsager. Sådanne kvinder bliver lovet en værdig mand og børn i livet efter døden. Ingen af de velsignelser, der er tilgængelige på jorden, vil blive nægtet dem.

Præsident Harold B. Lee har sagt: »I unge kvinder, som kommer op i alderen uden endnu at have sagt ja til et forslag om ægteskab, vil blive belønnet af Herren, når tiden er inde, og ingen velsignelse vil blive jer nægtet, hvis I gør jer værdige og er parate til at komme i Herrens hus



*14-b: En ung pige studerer for at forberede sig til fremtidige kaldelser*



*14-c: En kvinde underviser en klasse med børn*

og har tro på dette hellige princip om celestiale ægteskab for evigheden, selv om I ikke modtager ægteskabets privilegier her på jorden. Det er ikke jeres pligt at sige ja til en mand, der er jer uværdig af frygt for ikke at kunne modtage jeres velsignelser« (*Ye are the Light of the World*, 1974, s. 308).

- Hvordan kan dette løfte bringe trøst og beroligelse til ugifte kvinder?

En ugift kvinde har udtrykt sine følelser således:

»Der findes masser af enestående velsignelser og særlige muligheder for enlige medlemmer ...

I vores iver efter at blive gift kan vi nemt overse de mange enestående muligheder for at berede os, ikke blot til ægteskabet men også til evig ophøjelse.

Som enlig kvinde i Kirken har jeg ofte været utålmodig efter at få opfyldt det løfte om tempelægteskab, som jeg har fået i min patriarkalske velsignelse. Alligevel ... er jeg stadig blevet mere opmærksom og taknemlig for de særlige velsignelser, der gives trofaste, enlige medlemmer.

Vi har tid og det privilegium, at vi kan anvende tiden, som vi har lyst til. Men vi skal også stå til regnskab for, hvordan vi udnytter den uvurderlige gave, som tiden er. Som enlige medlemmer i Kirken kan vi ... begræde ... at vi er enlige ... eller vi kan anvende denne midlertidige periode i vores liv som en aktiv og kreativ ventetid. Jeg er helt overbevist om, at den måde, hvorpå vi bruger denne tid er af afgørende betydning for både vores nuværende og endelige lykke såvel som for vores evige fremgang.

En vigtig overvejelse er spørgsmålet om karriere eller erhverv ... *Nogle* kvinder finder stor tilfredshed ved udfordringen i en krævende karriere ... Gennem bøn og præstedømmevelsignelser har jeg ... fået trøstende og personlig forsikring om, at jeg i min bestræbelse på at opnå en karriere behager Herren ...

Jeg må dog indrømme, at de største og mest varige glæder i mit liv kommer ... gennem ubemærkede og anonyme barmhjertighedstjenester ... det er alt for nemt at bekymre sig så meget om sine egne behov og problemer, at man bliver åndeligt døv for sine medmenneskers råb og hjertesorger omkring sig ...

Vi vil aldrig mere opleve en periode med så meget tid i overskud som nu. Vi har tid til at gå på kurser ... til at blive vidt belæst, hvis vi vil søge de bedste bøger ... til at udvikle forskellige talenter og interesser ... til at påbegynde vores slægtsforskning ... Det kunne være en inspira-



tion til hele familien til at blive engageret i ... at spore vores families slægtslinjer ...

Den store tilfredsstillelse, der ligger i regelmæssigt, flittigt kirkearbejde, kan ikke overvurderes ... Jeg ... finder stor glæde i at tjene som menighedens søndagsskolelærer ...

Vi har tid til at komme i god fysisk form ... regelmæssig motionering vil opløfte ånden og humøret såvel som at komme i god fysisk form.

Vi har tid til at beskæftige os med vore familier i vores menighed og at blive venner med de mindre børn. Jeg inviteres til (og ser med iver frem til) ... mange aktiviteter for mindre børn ... Styrken fra vores eget eksempel kan også opmuntre dem til at efterleve evangeliets principper under deres opvækst.

Vi har tid, som vi stille og roligt kan tilbringe sammen med vor Fader i himlen. Jeg kan ikke overvurdere den indflydelse, som faste og vedvarende bøn har haft i mit liv ... Jeg har fået et urokkeligt vidnesbyrd om Herrens særlige kærlighed og omsorg for mit velbefindende.

» ... I stunder med nød, er der kærlige hænder omkring os, som kan opløfte, styrke og hjælpe os. Se jer omkring. Jeg lover jer, at de er der.

Og når modløsheden vejer tungt ... har jeg opdaget, at et sikkert middel mod depressioner er at forstå, at et eller andet sted er der *en, der har brug for mig*. Når man er til velsignelse for en anden, vil ens egne behov og problemer hurtigt smelte ved den indre glød, som kommer, når man kan opmuntre et andet menneske og vide, at det, som man har gjort, behager Herren.

Lad os derfor glæde os over denne kostbare skat, som tiden er, og takke Herren for denne særlige gave« (Anne G. Osborn, »The Ecstasy of the Agony: How to Be Single and Sane at the Same Time«, *Ensign*, mar. 1977, s. 47-49).

- På hvilken måde berigede denne søster sit liv?

### **Konklusion**

Enhver kvinde i denne kirke har stor værdi. Hvis vi er trofaste, vil vi en dag blive velsignede med det privilegium at blive ledsager, medhjælper og mor. Hvad enten denne mulighed opstår tidligt eller sent i vores liv eller i livet herefter, kan vi udfylde vores tilværelse ved at tjene andre og opfylde vores rolle som sidste dages hellige kvinder.

### **Udfordring**

Søg udveje til at forbedre jer selv i jeres rolle eller roller.

### Yderligere skriftsteder

- Ef 6:4 (provokér ikke børn)
- 1 Tim 5:3-14 (enker)

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 36, »Familien kan blive evig,« og kap. 37 »Familieansvar.«
2. Gennemgå lektion 13 i dette hæfte, »Kvinder og præstedømmet.«
3. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# RÅDSLAGNING I FAMILIEN

## L e k t i o n 15

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at styrke vores familie ved at holde rådslagning med vores mand og børn.

### Faderen leder i hjemmet

- Syng »Der er skønhed her på jord« – (se *Salmer og sange* nr. 190 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 274).

Vores jordiske hjem er begyndelsen til vores himmelske hjem. Vi er nødt til at skabe den atmosfære i vores hjem, som vil fortsætte med vores familie for evigt. Præsident N. Eldon Tanner har sagt: »Ethvert sidste dages helligt hjem bør være et mønsterhjem, hvor faderen er familiens overhoved, som præsiderer med kærlighed og i fuldkommen harmoni med moderens retfærdige ønsker. I fællesskab må de bestræbe sig på at nå de samme mål for familien, og børnene må kunne fornemme, at der er kærlighed og harmoni i hjemmet« (»Fatherhood«, *Ensign*, juni 1977, s. 2).

Faderen er familiens patriark og præsiderende myndighed. Det er hans ansvar at lede familiens anliggender. Det er forældres ansvar at opdrage en retskaffen familie, men ingen af dem skal naturligvis gøre det alene. Hver især er betydningsfuld. Vi danner partnerskab med vores ægtefælle. Sammen kan vi opbygge et solidt ægteskab og føre vores familie tilbage til Herrens nærhed. Vi er nødt til at rådføre os med vores ægtemand, for at Herrens Ånd kan være til stede i vores hjem.

### Vis kærlighed og hensyn til ægtemanden

Vi bør som hustruer sørge for, at skabe et ordens hus og kærlighedens hus. Et oprigtigt og kærligt forhold, hvor vi er fælles om tingene, vil velsigne og styrke vores ægteskab. Vi må regelmæssigt bede sammen, vise kærlighed og respekt for hinanden samt læse og studere sammen i skrifterne. Vi må holde Guds befalinger og ægteskabspagten, som vi indgik ved vielsen.

Præsident J. Reuben Clark jun. har beskrevet et fuldkomment hjem med disse ord: »Sand kærlighed ... velsigner og helliger enhver tanke



*15-a: Mand og hustru arbejder sammen.*



15-b: En familie holder familieaften.

og handling«, hos mand og hustru. »Der må herske respekt og ære i hjemmet ... Der må være tålmodighed i overflod, samt loyalitet i tanke, ord og handling ...

Troen må falde over hjemmet som et mildt lys.

Det må være Guds bud, der vejleder dem og skaber glæde« (Uddrag fra *Det Melkisedekske Præstedømmets studiekursus 1969-70: »Udødelighed og evigt liv«*).

- Hvad kan vi gøre for at vise vores mand kærlighed og hensyn? Hvordan kan vi ved at vise kærlighed skabe et ordens hus?

### Rådslagning med hinanden

- Vis billede 15-a: »Mand og hustru arbejder sammen.«

Det er vigtigt at have en god kommunikation mand og hustru imellem. På den måde kan vi sammen arbejde på at løse de problemer, der måtte opstå i ægteskabet. De fleste problemer kan klares og overvindes, når både mand og hustru lader sig vejlede af Herren.

- Læs Alma 37:37. Hvordan kan det hjælpe os at rådføre os med Herren?

Vi må tale ofte med hinanden. Vi er nødt til at tage bønnen til hjælp, når vi drøfter problemer og mål med vores ægtefælle. Vi viser kærlighed til vores ægtefælle ved at søge hans vejledning og hjælp til at løse familiens problemer. Alle større beslutninger i familien bør træffes i fællesskab. Man bør fastsætte et bestemt tidspunkt til at drøfte og løse problemer i forbindelse med økonomi, børn, religion og andre individuelle og familieanliggender. Når beslutningerne er truffet, må forældrene i fællesskab sørge for, at de bliver gennemført.

Her følger et eksempel på, hvordan et ægtepar rådførte sig med hinanden:

Mine forældre var kloge og veluddannede. De kunne hver især med lethed have truffet mange af familiens beslutninger alene. Men i stedet satte de sig altid og drøftede problemerne og eventuelle løsninger med hinanden. Mindst en gang om ugen, i reglen søndag aften, satte de sig ved køkkenbordet og talte om problemerne. Sommetider deltog vi børn i diskussionen. Min far og mor var næsten altid enige om, hvordan vi skulle opdrages, fordi de rådførte sig med hinanden. Selv om min far ikke tjente særlig meget, havde vi altid penge nok. Jeg kan ikke huske, at mine forældre nogen sinde skændtes eller kivedes. Jeg er taknemlig for, at jeg har haft kloge forældre, som viste et eksempel på et næsten celestiale hjem, som vi nu alle sammen forsøger at følge i vores eget hjem.



15-c: En mor vejleder uformelt sin unge datter.

- Hvordan kan vi få hjælp til at undgå skænderier og problemer i vores hjem ved at rådføre os med hinanden? Hvordan kan en sådan rådslagning øge kærligheden i vores ægteskab?

### Rådslagning med familien

- Vis billede 15-b: »En familie holder familieaften.«

Når faderen og moderen har rådført sig med hinanden, bør de kalde deres børn sammen for at drøfte deres mål og planer i et familieråd.

Det er værdifuldt at holde familieråd med hele familien. Det kan forbedre familielivet, øge kærligheden og give større glæde. Børnene vil være opmærksomme på familiens planer i forvejen. Når hvert enkelt familiemedlem ved, hvad de andre gør, vil der være orden og harmoni i hjemmet. Børnene bør få lov til at være med til at træffe beslutninger, når som helst det er muligt, og de bør de være med til at gennemføre disse beslutninger. Når vi holder rådslagning med familien, bør vi respektere hinandens meninger, problemer og aftaler.

- Hvornår er det ideelt at holde familieråd? Hvilke områder kunne man drøfte ved en sådan rådslagning?
- Vis billede 15-c: »En mor vejleder uformelt sin unge datter.«

Det behøver ikke altid at foregå som noget formelt, når man skal rådføre sig med sine børn. Vi bør som mødre benytte enhver chance for at lytte til deres problemer. Vi må forsøge at se deres synspunkter. Vi må aldrig le ad eller bagatellisere deres bekymringer. Vi bør tværtimod i kærlighed prøve at forstå dem og rådgive dem. Vi kan også anspore vores ægtefælle til at rådgive hvert barn personligt.

»Det er vidunderligt, når en far eller en mor sætter sig ned og taler med sin søn eller datter om et personligt problem ... Vi må styrke vore sønner og døtre imod de pres og fristelser, de kan komme ud for ...

Under sådanne åbenhjertige samtaler kan forældre hjælpe deres børn med at sætte sig mål» (ElRay L. Christiansen, *Ensign*, juli 1972, s. 55).

- Hvad kunne I som unge piger tænke jer at drøfte med jeres forældre? Hvad kunne I som mødre tænke jer at drøfte med jeres børn? Mind eventuelt deltagerne om altid at søge Helligåndens vejledning, når de giver og modtager rådgivning. Helligånden kan hjælpe os med at vide, hvad vi skal sige, og hvordan vi skal anvende det råd, vi modtager.

Ældste Richard L. Evans har talt om at føre rådslagning med sine børn, da han sagde: »I og de har et fælles privilegium, den fælles rettighed og pligt til at sætte jer ned sammen og delagtiggøre hinanden i jeres



tanker og overveje jeres beslutninger med hinanden, så I begge vil blive hørt og respekteret – og arbejde og bede og planlægge for at få størst mulig glæde – altid og for evigt« (»As Parents and Children Come to Common Ground«, *Improvement Era*, maj 1956, s. 342).

### Konklusion

Da vi kommer til at leve i fred og harmoni i det celestiale rige, er vi nødt til at begynde med det samme med at skabe enighed og kærlighed. Det er ikke noget, der bare sker naturligt. Præsident David O. McKay har sagt: »Jeg kan kun forestille mig lidt, hvis noget overhovedet, der er mere ubehageligt i hjemmet end manglen på enighed og harmoni. På den anden side ved jeg, at et hjem, hvor der hersker enighed, gensidig hjælpsomhed og kærlighed er ... et lille stykke af himlen på jorden« (i Conference report, okt. 1967, s. 7). Når vi rådfører os med vores mand og børn, kan vi styrke vores familie. Vi kan føle større kærlighed og blive knyttet nærmere til hinanden.

### Udfordring

Vær opmærksom på de muligheder, I har for at føre rådslagning med jeres mand og børn. Anspor dem til bønssomt at forberede sig til disse lejligheder. Motivér jeres mand til at interviewe hver enkelt af jeres børn. Hvis I er enlige, så søg vejledning fra Helligånden til at finde måde at fremme harmoni i jeres familie på.

### Yderligere skriftsteder

- 1 Kor 13 (kærlighedens egenskaber)
- Gal 5:22-23 (Åndens frugter)
- Jakob 2:35 (nefitterne mistede deres børns tillid)
- Jakob 3:7 (lamanitterne elskede deres børn)
- L&P 121:36-43 (vis større kærlighed efter en irettesættelse)

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 37, »Familieansvar.«
2. Planlæg at begynde lektionen med at synge salmen »Der er skønhed her på jord« – (se *Salmer og sange* nr. 190 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 274).
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# FAMILIEAFTEN

## L e k t i o n 1 6

---

Formålet med denne lektion er at inspirere og hjælpe os til at holde vellykkede familieaftener.

### **Familieaftenen er for alle**

Enhver familie bør afholde regelmæssig familieaften hver uge. Kirken holder mandag aften fri for alle aktiviteter med dette formål for øje.

- Vis billederne 16-a: »Forældre involverer deres mindre børn i familieaftenen« og 16-b: »Et ældre ægtepar holder familieaftenen.«

Alle familier er forskellige. Nogle familier har forældre og børn hjemme, andre har en forælder med børn. Der er også familier, hvis børn ikke bor hjemme. Mange enlige voksne bor alene eller sammen med en ven. Men uanset hvordan forholdet er, er familieaftenen for alle. Hvis nogen bor alene, kan vedkommende slutte sig sammen med andre og holde familieaften. Det kan være en særlig velsignelse for dem, som bor alene.

»Der findes ikke noget sted, som egner sig bedre til undervisning i evangeliet, end hjemmet. Kun i hjemmet kan børn lære familielivets karakter, således som vor himmelske Fader har bestemt det. Mandag aften med familien samlet skabes den rette ånd for alle familiens oplevelser. De, som har denne ånd i deres midte, opdager, at den er kilden til deres største glæde« (Brev fra Det Første Præsidentskab: *Familieaften*, 1971).

Regelmæssige familieaftener er et af de bedste midler til at undervise børn i evangeliets principper. Det knytter familien tættere sammen i kærlighed og sammenhold.

- Tag et bundt tændstikker eller tandstikkere i hånden. Fortæl klassen, at de repræsenterer en familie. Tag nu en tændstik ud af bundtet, og knæk den. Fortæl klassen, at når vi står alene, er vi ikke så stærke, som når familien står sammen. Tag derpå en elastik eller en snor, og saml tændstikkerne. Fortæl klassen, at elastikken repræsenterer den



16-a: Forældre involverer deres mindre børn i familieaftenen

bindende indflydelse af undervisning i evangeliet. Vis derpå, hvor svært det er at knække tændstikkerne i bundtet. Forklar, at vi er stærkere, når vi står som en forenet familie, og evangeliets sandheder holder os sammen.

### **Hvordan man leder en familieaften**

Faderen bør som hjemmets patriark præsidere ved familieaftenen. Når faderen ikke er hjemme, eller der ingen far er i hjemmet, er det moderen, der påtager sig ledelsen. Hvis det er muligt, bør faderen og moderen tilrettelægge familieaftenen sammen i forvejen. Derpå kan de uddele opgaver til familien.

Et kort familieråd i begyndelsen af hver familieaften eller et planlægningsmøde gør det muligt at kontrollere planerne om hvert enkelt familiemedlems gøremål i den kommende uge. Det er især en hjælp, hvor der er teenagere i familien.

»Faderen giver enten selv lektionen eller uddelegerer denne undervisning til sin hustru eller til de børn, som er gamle nok til at undervise ... Yngre børn kan hjælpe med at dirigere sange, citere skriftsteder, besvare spørgsmål, holde billeder, servere forfriskninger og bede ...

Følgende er et forslag til, hvordan en familieaften kan bygges op:

Indledningssang (hele familien)

Indledningsbøn (et familiemedlem)

Oplæsning af et digt eller et skriftsted (et familiemedlem)

Lektion (faderen, moderen eller et større barn)

Aktivitet (ledes af et familiemedlem, men hele familien deltager)

Afslutningssang (hele familien)

Afslutningsbøn (et familiemedlem)

Forfriskninger

En familie kan afholde en familieaften på mange andre måder. Enhver aktivitet, der fører familien sammen, styrker den indbyrdes kærlighed, hjælper den til at komme vor himmelske Fader nærmere og opmuntrer den til at leve retskaffent, kan være en familieaften. Sådanne aktiviteter kan fx være at læse i skrifterne, tale om evangeliet, bære vidnesbyrd for hinanden, udføre et tjenesteprojekt, synge sammen, tage på udflugt, spille et familiespil og tage på vandretur. Alle familieaftener bør omfatte bøn« (*Familievejledning*, 2001, s. 7).

Alle i familien kan hjælpe med til, at familieaftenen bliver vellykket. For det første kan vi planlægge vore egne aktiviteter, så vi har fri til



*16-b: Et ældre ægtepar holder familieaften*

familieaftenen. Vi kan hver især også udføre en opgave eller hjælpe på en eller anden måde med at forberede noget. Moderen eller større søskende kan hjælpe mindre børn med deres opgaver i løbet af ugen. Yngre børn elsker at fortælle enkle floneltavlehistorier og at optræde på mange måder. Alle børn kan deltage, når faderen og moderen involverer dem og har tålmodighed med deres anstrengelser. Vi kan hver især forbedre vores familieaften ved at bede vor himmelske Fader om hjælp, når vi forbereder opgaverne.

Følgende er et eksempel på en vellykket familieaften:

Familien Thompson kaldte en af deres familieaftener »Thompsons præmieaften.« De syv børn, der var mellem 17 og 5 år gamle, stemte på at få deres yndlingsret til aftenmad. Vindermenuen blev serveret, og så blev »Thompsons præmier« bekendtgjort.

Far, som havde sit fineste tøj på og en kæmpe butterfly var konferencier. Mor stod i sin fineste kjole ved siden af far og holdt kuverterne, som indeholdt navnene på »vinderne«. Bedstemor og bedstefar var blevet inviteret som et beundrende og taknemligt publikum for at se børnene modtage deres præmie. Efter fars velkomsttale foregik overrækkelsen således:

Far sagde: »Nomineringen for en fornem præstation inden for matematik er følgende: Albert Einstein og Paul Thompson. Kuverten, tak.« Mor gav far kuverten, som han åbnede. Så sagde han med begejstring i stemmen: »Vinderen blev Paul Thompson!«

Familien råbte hurra for Paul, mens han trådte frem og modtog sin »Thompson-præmie«. (I dette tilfælde var præmierne små plastikfigurer med præmievindernes navn skrevet foran).

Sådan fortsatte familien, til alle børnene var blevet anerkendt og bekendtgjort som vinder over andre nationale eller internationale berømtheder. Sheri fik en præmie for sin dygtighed til at svømme, Bryan for sit spejderarbejde, Michele for sin musikalske præstation, Michael for en enestående indsats i basketball, Denise fordi hun er blevet så dygtig til at læse, og Cynthia fordi hun er et lyspunkt i familiens hverdag. Hendes præmie var noget helt særligt, som familien kalder »Solskinspræmien.«

Efter præmieuddelingen fremførte hvert barn et nummer, som de havde øvet sig på i løbet af ugen, og de blev alle sammen opmuntret og rost. Derpå sang Denise og Cynthia »Lær mig at leve i lyset« (se *Salmer og sange* nr. 198 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 257). Efter afslutningsbønnen ved Michael, blev der serveret forfriskninger.

Det er vigtigt at tilrettelægge familieaftener, der passer til familiens behov og interesser. Gør det, som vil falde i jeres børns smag. Familieaftener er til for at *hjælpe* familien. Mange gange er den mest vellykkede familieaften den, som familien har tilrettelagt på deres helt originale måde.

- Hvor meget tid tilbringer I hver uge med at tilrettelægge jeres familieaften? Hvordan kan I forbedre jeres familieaftener gennem en bedre planlægning?

Det Første Præsidentskab i Kirken erklærede: »Bruger I lige så meget tid til at gøre jeres familie og hjem til en succes, som I bruger i forsøget på at skabe jer succes blandt jeres omgangskreds og på jeres arbejde? Bruger I jeres bedste kreative kræfter på den vigtigste gruppe i samfundet – familien? Eller er jeres forhold til jeres familie simpelthen en rutinemæssig, utaknemlig del af livet?

Forældre og børn må være villige til at sætte familieansvaret højest for at kunne opnå familieophøjelse» (Budskab fra Det Første Præsidentskab, *Familiens hjemmeeften*, 1973-74, s. 4).

- Hvordan kan vi ved hjælp af bøn gøre vore familieaftener bedre?

### **Velsignelser ved at holde regelmæssige familieaftener**

Vore familier modtager mange velsignelser ved at holde familieaften regelmæssigt. Hvert enkelt medlem af familien udvikler selvagtelse, når de deltager. Disciplinmæssige problemer bliver mindre, mens loyalitet og harmoni tiltager.

Søster Remde Malloy, mor til fem børn, har sagt: »Selv om vores ældste barn kun er 6 år, har vi opdaget, at der er sket en forandring i alle børnenes opførsel, siden vi er begyndt at holde regelmæssig familieaften hver mandag ... Det er vidunderligt at vide, at de tager de mange lærdomme til sig, som vi giver dem« (»To Be a Woman in the Church«, *Ensign*, aug. 1973, s. 38). Som søster Malloy vidner, så husker børn virkelig det, de lærer til familieaftenerne.

Den 5-årige Alan fra Midland i Texas legede ude i haven sammen med sin bedstefar, da nogle børn i haven ved siden af begyndte at skændes. Skænderierne lød højere og højere, og barnestemmer lød højt i vrede toner, mens de begyndte at puffe og skubbe. Pludselig var der et barn, der slog et andet barn, som skreg højt i protest. Alan så på denne højlydte begivenhed og sagde da tankefuldt: »Bedstefar, det, som de børn trænger til, er at holde familieaften!«

Det Første Præsidentskab i Kirken har udtalt følgende: »Vi har nu i adskillige år set nye ... onde kræfter virke ... for at friste vort folk – især de unge. Familieaftensens program med den styrke til fordel for det

gode, det kan give, har været til stor hjælp for forældre ... Ved vore familieaftener og under andre positive familiesammenkomster kan vi fylde vore sjæle med alt det, der hører Gud til, hvorved der ikke gives plads til at det onde kan finde adgang til vore hjerter eller sind« (*Familiens Hjemmeaften, 1972-73*, brev fra Det Første Præsidentskab).

- Hvilke velsignelser har I og jeres familie modtaget gennem familieaftener?

Det Første Præsidentskab sagde også: »Endnu engang anmoder vi indtrængende forældre om at samle deres børn om sig i kærlighed, tålmodighed og forståelse og undervise dem i sandhed og retskaffenhed ...

Hjemmet er først og fremmest det sted, hvor børn kan lære livets lektioner« (*Familiens Hjemmeaften, 1975-76*, brev fra Det Første Præsidentskab).

### **Konklusion**

Effektive, regelmæssige familieaftener hjælper alle, som deltager i dem. Familieaftener opbygger kærlighed og tillid til vor himmelske Fader. De øger vores forståelse af evangeliet. De styrker familieforhold og opmuntrer alle til at udvikle deres talenter.

### **Udfordring**

Begynd at holde regelmæssige familieaftener. Prøv hele tiden at huske følgende fremgangsmåde: Tilrettelægning, tålmodighed og bøn.

Skriv et evangelisk princip ned, som I kunne tænke jer, at jeres familie skal lære til jeres næste familieaften.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Hav et bundt små tændstikker eller tandstikkere parat til en demonstration om familiesammenhold.
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# KIRKEMØDER

## L e k t i o n 17

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forstå formålet med kirkemøder og inspirere os til regelmæssigt at komme til dem.

### **Formålet med kirkemøder**

Jesus sagde: »Så vær da fuldkomne, som jeres himmelske fader er fuldkommen« (Matt 5:48). Da det er meget vanskeligt at blive fuldkommen, har vor himmelske Fader givet os hjælp. Han har oprettet sin Kirke, kaldet ledere og givet os befalinger, principper og ordinancer. Til vore kirkemøder modtager vi instruktioner om disse ting. Vi er nødt til at adlyde og efterleve Guds love for at blive fuldkomne. Herren har sagt: »Når I er forsamlet, skal I undervise og opbygge hinanden, for at I kan vide ... hvorledes I skal handle med hensyn til de forskellige punkter i min lov og mine befalinger, som jeg har givet jer« (L&P 43:8).

Der afholdes forskellige kirkemøder, som er eller vil blive tilgængelige for os.

### *Nadvermøde*

- Vis billede 17-a: »*Den sidste nadver.*«

Paulus sagde til de hellige i Korint, »at Herren Jesus i den nat, da han blev forrådt, tog et brød,

takkede, brød det og sagde: »Dette er mit legeme, som gives for jer; gør dette til ihukommelse af mig!«

Ligeså tog han også bægeret efter måltidet og sagde: »Dette bæger er den nye pagt ved mit blod; gør dette, hver gang I drikker det, til ihukommelse af mig!«

For hver gang I spiser dette brød og drikker bægeret, forkynder I Herrens død, indtil han kommer« (1 Kor 11:23-26).

Nadvermødets formål er, at vi skal tage nadveren. Den minder os om Herrens offer for os. Vi fornyer vores dåbspagt. Dengang blev vi medlem af hans Kirke og påtog os hans navn – Jesu Kristi navn.



*17a: Den sidste nadver, af Carl Bloch  
Benyttet med tilladelse fra  
Det Nationalhistoriske Museum på Frederiksborg Slot, Hillerød.*

- Vis billede 17-b: »Nadveren er til erindring om Kristi legeme.«

I L&P 20 kan vi læse, at »det er nødvendigt, at kirken ofte mødes for at nyde brød og vin til erindring om Herren Jesus« (v. 75). Brødet og vandet, som omdeles til os er »sindbillederne på Kristi legeme og blod« (L&P 20:40). At tage del i disse sindbilleder er et meget helligt privilegium. Ingen bør deltage i nadveren, hvis de er uværdige (se 3 Ne 18:28-29).

- Lad den søster, som du har bedt om det, give sit indlæg om »Vores indstilling, når vi tager del i nadveren« i *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 23.

Nadvermødet er for hele familien, også børnene. Da mindre børn ikke så tit kan sidde stille under mødet, betvivler vi måske, at de har nogen gavn af det. Ethvert barn har imidlertid en ånd, som kan lære. Når man overværer Kirkens møder, giver man ånden mulighed for at blive belært.

Nadvermødet er det eneste møde, som vi har fået befaling om at deltage i. Da Jesus lærte nefitterne om nadverens formål, og hvordan man tager del i den, sagde han: »Og jeg giver jer den befaling, at I skal gøre dette [tage brødet og vandet]« (3 Ne 18:12).

»Kirken foreskriver, at der skal afholdes ugentlige *nadvermøder* i alle dens organiserede enheder. Det er de mest højtidelige og hellige møder i Kirken. Formålet med dem er at sætte de hellige i stand til at forny deres pagter ved at deltage i nadveren, modtage instruktioner om rigets lære og tilbede den Almægtige i sang, bøn og tale« (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2. udg., 1966, s. 661).

### ***Faste- og vidnesbyrdmøde***

Der afholdes faste- og vidnesbyrdmøde én gang om måneden, almindeligvis den første søndag i måneden til nadvermødet. Dette møde er beregnet til, at vi frivilligt kan bære vores personlige vidnesbyrd. Vores vidnesbyrd bør være kort og udtrykke vores tro på og viden om Jesu Kristi guddommelige mission, kirkeledernes kaldelser og bemyndigelse og vores inderlige taknemlighed for Herrens barmhjertighed imod os. Disse møder opløfter os åndeligt. Vores tro på Gud og lydighed imod ham bliver større. Det er passende ved faste- og vidnesbyrdmødet at udføre hellige ordinancer som fx navngivning og velsignelse af børn, samt bekræftelse af nye kirkemedlemmer.

### ***Præstedømmemødet***

Dette møde afholdes hver søndag for alle mandlige medlemmer af Kirken i alderen 12 år og ældre, som bærer Det Aronske og Det Melkisedekske Præstedømme. Undersøgere og medlemmer, som ikke bærer præstedømmet kan inviteres til at deltage.



*17-b: Nadveren er til erindring om Kristi legeme og blod.*

### **Kvindernes møde**

Hver uge afholdes der et møde for kvinder og unge piger, hvor evangeliet studeres. Hvis der er tilstrækkelig mange kvinder og piger til stede, opdeles de i tre adskilte aldersgrupper. Kvinderne deltager i Hjælpeforeningen og pigerne (12-17 år) deltager i Unge Piger.

### **Evangelisk undervisning for børn**

Børn under 12 år mødes hver søndag i Primary for at få evangelisk undervisning. Denne undervisning afholdes under Søndagsskolen og præstedømme- og kvindernes møde.

### **Søndagsskolen**

Søndagsskolen har ansvaret for at undervise alle kirkemedlemmer fra 12 år og opefter i evangeliet i søndagsskoletiden hver søndag.

### **At gøre kirkemøder vellykkede**

Hvad end mødet er, kan vi hjælpe med at gøre det bedre.

Søster LaRue C. Longden har fortalt denne historie om sig selv: »Da jeg var meget ung, (og troede, jeg vidste så meget), husker jeg, at jeg fortalte en kær søndagsskolelærer, at jeg ikke ville komme til nadvermøde mere, fordi de var så tørre og kedelige ... Læreren kiggede på mig og sagde: ›Lad mig ikke høre dig sige det nogen sinde mere! Gud har inviteret dig til dette møde, for at du kan deltage i symbolerne på Jesu Kristi lidelser og i hans gave til dig. Du er meget privilegeret, at du bliver inviteret. Hvis du deltager i mødet med den rette ånd, vil du altid tage noget godt med dig hjem« (»God Has Invited You« i Leon R. Hartshorns samlet *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, 1973, 1:97-98).

- Hvad var det læreren foreslog søster Longden at gøre? Hvad kan vi mere gøre udover at komme med den rette ånd for at hjælpe til med at få noget ud af et møde? (Skriv forslag på tavlen).

Skal man gøre et møde vellykket, må man have en bøn i hjertet. Det vil hjælpe os til at modtage Ånden, mens vi er der. Vi kan komme til tiden og deltage regelmæssigt. Vi kan være venlige over for alle. Vi kan synge med og bede stille for dem, som deltager i mødet. Vi kan være ærbødige og samle tankerne om det, der bliver sagt eller gjort. Vi kan være villige til at deltage på programmet, når vi bliver bedt om det. Vi kan være opmærksomme på at adlyde Åndens tilskyndelser og bære vores vidnesbyrd.

Det er enhver forældres særlige ansvar at forberede sine børn til at få en glædelig og god oplevelse, når de er til møderne. Hvis børnene får mad og bliver klædt på i god tid for at undgå at fare af sted vil det hjælpe. Hvis man stille og roligt forklarer dem, hvad der sker under

mødet, kan det hjælpe dem til at forstå og få udbytte af det. At lære dem salmer derhjemme vil hjælpe dem, så de kan synge med til Kirkens møder.

Præsident Spencer W. Kimball minder os om, at »vi ikke går til sabbatsmøderne for at blive underholdt ... vi går der for at tilbede Herren ... Hvis mødet er en fiasko for dig, så er det dig, der har fejlet. Ingen kan tilbede for jer« (»Sabbatten – En glædes dag«, *Den danske Stjerne*, juli 1978, s. 5).

En søster, som næsten var totalt døv kom til nadvermødet hver eneste uge. Hun viste virkelig interesse for de ting, der blev sagt. Hun sagde: »Jeg glæder mig til at være sammen ... med dem, som jeg holder af, og som elsker evangeliet. Jeg kan tage del i Ånden, uden at høre et ord, og hvis jeg er i virkelig harmoni, vil Herren hviske til mig« (citeret af Robert K. Thomas i »Listening with Spirit«, *Ensign*, jan. 1978, s. 40).

Når vi overværer Kirkens møder, kan vi *give* styrke og støtte såvel som *modtage* det fra andre.

### **Velsignelser ved at overvære Kirkens møder**

Nu har vi talt om, hvad vi kan bidrage med til de møder, vi kommer til. Lad os nu se på, hvad vi kan vinde ved at være til stede.

- Lad søstrene drøfte velsignelserne, som de modtager ved at overvære Kirkens møder.

Ved at overvære Kirkens møder kan vi hente hjælp til at blive mere lydige mod Herrens befalinger. Kirkens møder hjælper os med at udvikle vore talenter, øge vores kendskab til evangeliets lærdomme og principper og til at udvikle større tro og et stærkere vidnesbyrd. Det styrker vores fællesskab med venner og med vores næste, som vil støtte os i at leve retfærdigt. Vi kommer vor himmelske Fader og Jesus, vor Frelser, nærmere. Det hjælper os til at have Herrens Ånd hos os. Frelseren har lovet, at »hvor to eller tre er forsamlet i mit navn, dér er jeg midt iblandt dem« (Matt 18:20).

### **Konklusion**

Overværelsen af Kirkens møder kan hjælpe os med at få fred i dette liv og evigt liv herefter. Møderne er en velsignelse til os fra Herren.

### **Udfordring**

- Vis billede 17-c: »Tanker til nadvermødet.«

Læs de løfter, som står på billede 17-c. Væg mindst ét af løfterne. Prøv at arbejde med det, så I kan modtage velsignelserne ved nadvermødet. Drøft med jeres familie, hvordan I kan gøre kirkemøder til mere meningsfyldte oplevelser for hver eneste i familien.

---

Jeg vil tænke mere over  
teksten i nadversalmen.

Jeg vil lytte nøje til  
nadverbønnerne.

Jeg vil love mig selv og Jesus,  
at jeg vil holde hans befalinger.

Jeg vil lægge verdslige tanker fra  
mig og kun tænke på Jesus.

Ved at gøre det, kan jeg  
have hans Ånd hos mig.

---

*17-c: Tanker til nadvermødet.*

### Yderligere skriftsteder

- Ef 4:11-13 (fuldkommengørelse af de hellige)
- L&P 20:45, 55 (ældster, der leder møderne; mødes ofte)
- L&P 59:9-12 (hold Herrens dag hellig)

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 23, »Nadveren.«
2. Bed en søster om at give et indlæg om »Vores indstilling, når vi tager del i nadveren« i *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 23, s. 115.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# MISSIONERING OG INDFØRELSE I FÆLLESSKABET

## L e k t i o n 1 8

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at gøre en aktiv indsats for at finde og undervise kommende medlemmer af Kirken såvel som at optage de nye medlemmer i fællesskabet.

### **Vigtigheden af at missionere**

Søster Petra G. de Hernandez fra Monterrey i Mexico fortæller sin historie:

»For nitten år siden mistede jeg min mand ved en bilulykke. Da var det, jeg følte trang til at finde Gud, så han kunne hjælpe mig med min familie. Min yngste datter var 11 måneder.

Midt i min desperation bad jeg en nat til Herren, som om jeg talte til et andet menneske. Jeg bad ham vise mig, hvilken vej jeg skulle gå i livet. Jeg sagde til ham, at jeg vidste, at han eksisterede, men at jeg ikke vidste hvor. Jeg bad ham om at vise mig, hvordan eller hvor jeg kunne finde ham. Jeg gjorde det med så stor tro og et så stort ønske om at finde sandheden, at jeg aldrig glemmer den bøn.

Det varede ikke længe, før jeg fik svar på min bøn. En morgen kom to unge missionærer og bankede på min dør og sagde, at de kom fra mormonkirken, og at de havde et meget vigtigt budskab til mig. Jeg havde hørt om mormonerne, men jeg havde ikke været spor interesseret i dem. Jeg lod dem komme ind, og de begyndte at give mig den første lektion. Da de gav mig den første lektion, følte jeg, at det, som de fortalte mig, var sandt, og jeg sagde til dem, at jeg ville døbes sammen med min familie ...

Siden den dag vi accepterede evangeliet, er vores liv blevet helt forandret. Jeg var nu sikker på, at Gud hører vore bønner ...

Jeg kan sige med sikkerhed, at vi er en forenet familie takket være evangeliet og de to missionærer, som bankede på min dør for 15 år siden.

Jeg vil altid være taknemlig for de to missionærer, som bankede på min dør, og jeg ved, at der er mennesker, som er taknemlige, fordi

mine børn har været missionærer, der har banket på deres dør og bragt dem evangeliet« (»A Missionary's Mother« i Leon R. Hartshorn: *Inspirational Mission Stories*, 1976, s. 123-125).

- Bed søstrene, som har konverteret, fortælle om deres taknemlighed for de missionærer, som underviste dem. Bed dem om kort at fortælle, hvordan evangeliet har forandret deres tilværelse.

Vor himmelske Fader har vist sin store kærlighed til os ved at sørge for, at missionærprogrammet bringer evangeliet ud til hans børn i hele verden. Herren har sagt: »Drag så ud i al verden og prædik mit evangelium for *hver* skabning, som ikke har modtaget det« (L&P 112:28; fremhævelse tilføjet). Lige siden Kirken blev organiseret i 1830, er tusindvis af missionærer, både mænd og kvinder, blevet kaldet til at prædike evangeliet.

Præsident Spencer W. Kimball har sagt:

»Herren har gennem vore profeter gjort det klart, at vi skal bringe evangeliet ud til alle verdens nationer, ja, til jordens ender – at alle mennesker skal undervises på deres eget sprog, selv jordens fjerneste egne. Der findes ingen andre i verden, der kan undervise nationerne, end os. Og eftersom antallet af unge mænd er begrænset, så hører det sig til, at ethvert medlem er missionær ... i overensstemmelse med Herrens påbud:

»Se, jeg sendte jer ud for at vidne og advare menneskene, og det påhviler enhver, der er blevet advaret, at advare sin næste.« (L&P 88:81)« (»Råd til en ung mand: Det er nu, du skal forberede dig«, *Den danske Stjerne*, jan. 1974, s. 7).

- Hvorfor bør vi opmuntre vore børn til at tage på mission? Hvorfor er det nødvendigt, at ethvert medlem også er missionær?

### **Det bringer glæde at fortælle andre om evangeliet**

Præsident Kimball minder os om disse glæder: »Vi har Jesu Kristi evangelium, fredens evangelium, glædens evangelium. Vi har sandheder, der kan gøre ethvert menneske bedre og mere tilfreds, ethvert ægteskab lykkeligere, ethvert hjem mere himmelsk. Vi har Guds præstedømmes kraft til at velsigne vores hjem og tilværelse og andres tilværelse også.« Præsident Kimball erklærede så: »Det er til vore naboer, og bekendte, som ikke er medlemmer, at vi bliver bedt om også at give, »hvad vi har«. Herren har befaleet os at gøre det. Vi må øge vores indsats, og vi må gøre det nu« (»Altid en omvendelseskirke«, *Den danske Stjerne*, juni 1976, s. 1-2).

Medlemmer af Kirken har fået til ansvar at fortælle andre om deres glæde ved evangeliet. Når vi udfører vores ansvar, vil vi være i stand

til at tage del i andres glæde, når de lærer om evangeliet gennem vores indsats.

- Læs L&P 18:15-16. Lad en søster, som har talt med andre om evangeliet, fortælle, hvordan det føltes.

### Hvordan man kan være missionær

- Hvad kan vi gøre nu for at være missionær?
- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:

1. Hav mod til at stå som et vidne.
2. Bær vidnesbyrd, når Ånden tilskynder til det.
3. Uddel litteratur om Kirken.
4. Følg Åndens tilskyndelser.
5. Vær et godt eksempel, og vær tålmodig med familie og venner, som ikke er medlemmer af Kirken.
6. Invitér venner og bekendte hjem eller til møder eller aktiviteter i Kirken.

### *Hav mod til at stå som et vidne*

Ældste Gene R. Cook fra De Halvfjerds' Kvorum har sagt: »Sommetider er vore medlemmer bange for at forsvare sandheden ... Tal åbent om Herren og hans profet om tidens livsvigtige spørgsmål« (»Er du medlemsmissionær?«, *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 85). Det er vores pligt som døbte medlemmer af Kirken (se Mosi 18:9).

Ældste Cook fortæller, hvordan en søster talte for sandhedens sag: »Hun var til en frokost sammen med en række medlemmer af Kirken. Der var nogle aktive og nogle inaktive. Og der var også få ikke-medlemmer. Samtaleemnet drejede over til spørgsmålet omkring abort og fødselskontrol, og et af ikke-medlemmerne udbredte sig i omkring fem minutter i stærke vendinger om sit synspunkt om dette emne. Hun antydede fejlagtigt, at hun ikke følte, der er noget forkert ved at få foretaget svangerskabsafbrydelse, og at der aldrig burde være nogen begrænsninger, hverken for manden eller kvinden, med hensyn til selve fødselskontrollen. Denne gode søster i Kirken fandt sig stillet over for en vanskelig udfordring med hensyn til, om hun skulle begynde at tale om vejret eller et andet neutralt emne, eller om hun skulle tale åbent og forklare sandheden. Denne prisværdige kvinde valgte at gøre det sidste. Efter at have forklaret, hvad Herren har sagt om begge disse emner, bar hun sit vidnesbyrd om sine egne personlige

følelser. Som I kan forestille jer, afsluttedes frokosten noget pludseligt. Bagefter som imidlertid en af de inaktive kvinder over til denne gode søster og forklarede hende, at hun aldrig før havde kunnet forstå Herrens syn på disse ting, og at hun følte, det var sandheden, der var blevet sagt den dag« (*Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 85-86).

- Hvordan kan vi forsvare sandheden i forbindelse med livsvigtige spørgsmål i samfundet?

### *Bær vidnesbyrd, når Ånden tilskynder til det*

Vi kan selv skabe muligheder for at udbrede evangeliet. Hvis vi påbegynder en samtale med en fremmed, kan vi styre samtalen imod evangeliet. Med Helligåndens vejledning er det ikke så svært at finde udveje for at bære vidnesbyrd.

En blind søster, Alice Colton Smith blev af sin grenspræsident udfordret til at være medlemsmissionær. Da alle hendes venner var medlemmer af Kirken, spurgte hun ham: »Hvordan skulle jeg kunne bringe nogen som helst ind i Kirken?« Historien fortsætter:

»Grenspræsidenten sagde: »Søster, hvis du har tro og et ønske om at gøre Guds vilje, så vil han vise dig vejen.«

Nogle uger senere var denne søster ude at rejse med tog. Under rejsen var der nogle passagerer, som sad over for hende, der hjalp hende med bagagen og sørgede for hende med særlig opmærksomhed på hendes handicap. Denne søster tænkte: »Hvad kan jeg gøre til gengæld?« Et øjeblik efter lænede hun sig frem og sagde: »Jeg vil gerne give jer noget for jeres venlighed. Jeg har en stor gave til jer, hvis I vil tage imod den.«

Hendes nye venner smilede. Hvordan kunne denne kvinde, der ikke så ud til at være særlig velhavende, give dem en stor gave? De takkede hende høfligt og sagde, at det ikke var nødvendigt. Men hun insisterede venligt. En af kvinderne sagde til sidst: »Det vil jeg med glæde tage imod.«

Vores søster svarede: »Min gave er hverken penge eller juveler – det er Helligåndsgaven. Jeg ved, at Gud lever. Jeg ved, at Jesus er Kristus. Jeg ved, at Gud har en levende profet på jorden i dag, som åbenbarer os Guds ord. Denne viden er en stor gave, som jeg kan give jer.«

Kvinden, der var interesseret trods den underlige situation, spurgte: »Hvordan?«

»Giv mig jeres adresse, og jeg vil sende to unge mænd, som vil forklare det.« Det blev gjort.

Kvinden tilsluttede sig virkelig Kirken og det samme gjorde syv af hendes slægtninge« (»I Have a Great Gift to Give You« i Leon Harts-horn: *Inspirational Missionary Stories*, 1976, s. 168-169).

### **Uddel litteratur om Kirken**

En Mormons Bog, en pjece om Kirken eller en anden bog om Kirken kan gøre meget til at berede folk til at modtage missionærerne. Patricia Lett, der er skolelærer, fortæller følgende beretning om, hvordan en af hendes elever forberedte hende til at modtage missionærerne:

»En dag sidste forår kom Carol og lagde en bog (børnenes bog *Historier fra Mormons Bog*) på mit bord og spurgte, om jeg kunne tænke mig at læse den.

»Ja, det vil jeg med glæde, Carol,« svarede jeg.

Da skolen snart var forbi, og jeg havde en masse at gøre, glemte jeg alt om bogen. Men det gjorde Carol ikke. Det varede ikke længe, før jeg hørte en lille stemme sige: »Mrs. Lett, har du læst min bog?« ...

Og så læste jeg den ...

Næste dag kom hun med en Mormons Bog. Et par dage senere hørte jeg den lille stemme igen: »Mrs. Lett, kunne du tænke dig at mødes med nogen fra vores kirke?« ...

Næste fredag stod ældste Grassley og ældste Lott i døren til mit klasseværelse, ti minutter før timen var forbi« (»By Your Pupils You'll Be Taught« i Leon Hartshorn: *Inspirational Missionary Stories*, 1976, s. 70-71).

Selv børn kan være gode medlemsmissionærer.

### **Følg Åndens tilskyndelser**

Det er vigtigt, at vi giver os tid til at følge Helligånden. Dens tilskyndelser kan virke ubetydelige lige i øjeblikket, så vi er nødt til at lære at lytte og følge dem. Catherine A. Martin fortæller om en oplevelse, hvor hun blev vejledt af Helligånden:

»Jeg husker første gang, jeg så den lille butik. Da jeg gik forbi den ... fik jeg den mærkeligste fornemmelse ... der fortalte mig, at der var én i den forretning, som burde være medlem af Kirken. Men jeg havde travlt, så jeg gik videre ... Jeg kom forbi den lille butik flere gange, og hver gang fik jeg denne stærke følelse af, at jeg burde gå indenfor ... En dag ... jeg gik forbi butikken, blev jeg nærmest trukket indenfor af denne overvældende følelse af, at der var noget af åndelig interesse derinde.

Da jeg åbnede døren ... så jeg billedrammer i alle faconer og størrelser ...

Da jeg så mig om i lokalet ... standsede mine øjne ved et maleri på væggen. Det var en række tegninger af soldater i forskellige uniformer. Der var noget, der sagde mig, at det var kunstneren til disse tegninger, jeg skulle tale med om evangeliet!

Jeg spurgte butikkers indehaver, om han kunne give mig adressen på kunstneren. Han tøvede og sagde, at kunstneren udtrykkeligt havde sagt, at han aldrig måtte give andre oplysninger om ham end hans navn, men så sagde han: »Men jeg har på fornemmelsen, at han denne gang ikke vil have noget imod det. Jeg ringer til ham og giver ham Deres navn og telefonnummer.«

Kunstneren ... ringede virkelig til mig, og vi mødtes for at tale kunst og historie ...

Jeg husker, at jeg sagde til ham, at jeg vidste noget, som han burde vide – noget som ville ændre hele hans liv i en bedre retning. Han blev interesseret i, hvad det dog kunne være. Og med denne opmuntring fortsatte jeg med at fortælle ham om Kristi Kirkes genoprettelse på jorden. Jeg fortalte ham om min søgen efter sandheden og det ønske, som jeg havde om at vide, hvad Herren ønskede af mig. Så fortalte jeg ham om de fantastiske og vidunderlige begivenheder, der førte til, at jeg opdagede evangeliet og den skønhed, der samtidig kom ind i mit liv ...

Han var modtagelig for det, jeg sagde, men forbeholdt sig retten til at studere og vurdere, før han gav sit svar. Han var åben, ærlig og flittig i sine anstrengelser for at lære sandheden at kende, og trods den store modstand udefra blev han døbt ...

Herren kender og elsker virkelig enhver af os. Han ved, hvem der er parat til at høre hans ord, og hvis vi beder og vil udføre vores pligt, vil han lede os til disse retskafne mennesker. Jeg har haft nogle smukke oplevelser ved at lytte til Åndens hvisken, som er en gave, der er tilgængelig for os alle, hvis vi blot vil ønske og værdsætte andre menneskers ophøjelse lige så meget som vores egen« (»Whisperings of the Spirit« i Margie Calhoun Jensen: *Stories of Insight and Inspiration*, 1976, s. 124-125).

- Hvordan tilskyndede Ånden søster Martin til at finde denne mand? Hvordan kan vi blive mere følsomme for Åndens tilskyndelser?

***Vær et godt eksempel, og vær tålmodig med familie og venner, som ikke er medlemmer af Kirken***

Ældste Adney Y. Komatsu har sagt:

»Mange af jer her er de første i jeres familie, der har tilsluttet sig Kirken. I er virkelig jeres families pionerer ...

Når I drøfter evangeliets principper med jeres forældre, venner og naboer, må I ikke blive mismodige, hvis de ikke vil lytte eller forstå de principper, som I prøver at fortælle dem om. Lad os være tålmodige og huske på, at vore forældre og søskende, venner og bekendte har meget stor betydning i vores tilværelse. Vi elsker dem og ønsker det bedste

for dem, hvilket er Jesu Kristi evangelium. Familiens ophøjelse er en del af vores personlige lykke og glæde i denne verden og i den verden, som kommer.

Hvis du som enlig stadig bor hjemme sammen med dine forældre og søskende, og de ikke vil acceptere din nye måde at leve på, bør du respektere dem, elske dem og være et eksempel, så de kan se evangeliets smukke sandheder« (i *Conference Report, Korea Area Conference 1977*, s. 4).

Missionering er ikke noget, man gør, for at få ære. Man er nødt til at elske de mennesker, man har valgt at hjælpe. Vi må nære et oprigtigt og varigt venskab til dem, selv om de ikke accepterer evangeliet, eller hvis det tager dem mange år.

### ***Invitér venner og bekendte hjem eller til møder eller aktiviteter i Kirken***

Vi kan præsentere Kirken for andre ved at invitere dem til at deltage sammen med os. Vi kan arrangere en særlig familieaften sammen med en anden familie og invitere missionærerne med. Vi bør invitere alle vore venner og bekendte, som ikke er medlemmer af Kirken, til at gå i kirke sammen med os. Der kan de selv bedømme, hvad det er for en Kirke, vi tilhører og beslutte, om de vil vide mere.

Søster Villafranca fra San Fernando i Mexico inviterede 50 mennesker hjem i sin 1-værelses lejlighed, hvor missionærerne afholdt en særlig søndagsskole. Bagefter blev folk inviteret til at blive for at få den første missionærlektion. Adskillige af disse mennesker blev senere døbt, og i løbet af seks år var der en gren med 200 medlemmer i San Fernando (se Glenn V. Bird, »Miracle at San Fernando«, *New Era*, jan. 1977, s. 28-29).

- Bed en eller to søstre kort fortælle, hvordan de blev interesseret i Kirken.

### **Inddrag andre i fællesskabet**

Vi er her for at hjælpe hinanden med at udvikle os. Vi er nødt til at tage os af hinanden som Herrens børn. Præsident Gordon B. Hinckley har sagt: »Jeg er overbevist om, at vi kun ville miste meget få, ja kun meget få, af dem, som kommer ind i Kirken, hvis vi vil tage os bedre af dem« (»Find lammene, vogt fårene«, *Liahona*, juli 1999, s. 123).

Når vi har nye medlemmer iblandt os, er det vores pligt at gøre alt, hvad vi kan, for at være venlige og hjælpsomme over for dem. De føler sig måske fremmede. Vi må få dem til at føle sig hjemme. Det kaldes *at inddrage dem i fællesskabet*. At inddrage nogen i fællesskabet betyder at opmuntre og hjælpe hinanden med at nyde alle evangeliets velsignelser. At udvise høflighed og venlighed, at fortælle om oplevelser og yde

tjeneste og kærlighed. Vi inddrager andre i fællesskabet ved at være en god ven og nabo.

Kirken hjælper os på mange måder med at gøre dette. Den giver os programmer såsom besøgsundervisning, der opfordrer os til at tjene andre. Den sørger for møder, hvor vi kan omgås hinanden. Og den giver os vejledning i den rette måde at udtrykke vores kærlighed og omsorg for hinanden på.

Vi bør også bekymre os for de familier blandt os, som har en far, mor, søn eller datter, der ikke er medlem. Disse familier har brug for os. Ved at inddrage dem i fællesskabet og fortælle dem om vores forståelse og kærlighed, kan vi hjælpe disse familier med at blive forenet i evangeliet.

- Læs Ef 2:19-20. Hvordan kan vi vise nye medlemmer, at vi elsker og accepterer dem?

### **Konklusion**

Det er de sidste dages helliges ansvar at forkynde evangeliet for verden. For at kunne gøre det må vi alle sammen være missionærer. Vi bør berede vore venner og naboer til at modtage missionærenes lektioner. Det er ikke nødvendigt, at alle rejser ud i verden, men vi er nødt til at fortælle vore venner og naboer om evangeliet. Ved at være trofaste til at holde Herrens befalinger viser vi vores omgangskreds vejen til evigt liv. Vi kan hjælpe nye medlemmer ved at invitere dem til at komme med os i kirke. Vi bør være venlige mod dem i Kirken, og hvor vi bor. Vi bør altid byde fremmede velkommen til vore møder.

### **Udfordring**

Vælg under bøn en måde at missionere på, som er omtalt i denne lektion. Vælg en ven eller slægtning, som I kan undervise.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 33, »Missionering.«
2. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# FORBERED OG MOTIVÉR MISSIONÆRER

## L e k t i o n 19

---

Formålet med denne lektion er at lære os, hvordan vi kan hjælpe vore unge mennesker til at forberede sig på at fuldføre en missionærkaldelse.

### Hvordan man bereder unge mennesker til en mission

Kirkens præsidenter har bedt om flere missionærer til at bringe evangeliet ud i verden, men de har understreget, at de må være bedre forberedt end nogen sinde før. Præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Hver ung mand og mange kvinder og ægtepar bør tage på mission. Hver kommende missionær bør forberede sig *moralsk, åndeligt, mentalt* og *økonomisk* hele sit liv for at kunne blive en god, effektiv og dygtig missionær« (»Råd til en ung mand: Det er nu, du skal forberede dig«, *Den danske Stjerne*, jan. 1974, s. 6; fremhævelse tilføjet).

Præsident Kimball understregede, at ansvaret for at oplære missionærer først og fremmest påhviler familien. Han har bedt os om at oplære vore missionærer »meget bedre, meget tidligere og meget længere, så de hver især virkelig vil se frem til deres mission med stor glæde« (»When the World Will Be Converted«, *Ensign*, okt. 1974, s. 7).

- Hvordan kan vi berede de unge i en meget tidlig alder til at udføre missionærtjeneste?
- Vis billede 19-a: »En dreng tæller sine penge til sin mission.«

Ældste S. Dilworth Young er kommet med nogle hjælpsomme forslag til, hvordan man kan forberede små børn til at blive missionærer. Han sagde, at vi må bede ofte sammen med vore børn om, at vor Fader i Himlen vil gøre det muligt for dem at udføre en mission. Vi bør fortælle dem historier om familiens egne missionæroplevelser. Han foreslog også, at vi hjælper de unge med at blive bekendt med skrifterne, lærer dem lydighed og giver dem mulighed for at tjene andre. Ældste Young foreslog, at man kunne undervise i disse store sandheder under familieaftenen, omkring middagsbordet, før sengetid, og når familien



*19-a: En dreng tæller sine penge til sin mission.*

nyder deres fritid sammen (se Conference Report, apr. 1972, s. 82-84; eller *Ensign*, juli 1972, s. 76-77).

Præsident Franklin D. Richards har sagt:

»Da jeg var ung, var en af de ting, jeg tragtede efter, at tage på mission ... Jeg er sikker på, at min familie spillede en vigtig rolle for min beslutning.

Jeg husker, at jeg hørte min bedstemor, Jane Snyder Richards, fortælle historier om min bedstefar ... Jeg beundrede ham meget. Han havde været en dygtig missionær og udførte adskillige missioner i sit liv. Jeg er sikker på, at det havde sin indflydelse på mig« (»Have a Dream«, *New Era*, jan. 1978, s. 4).

- Vis billede 19-b: »En mor bereder sin søn til livet som missionær ved at lære ham at tilberede sunde måltider.«

Vi bør hjælpe vore unge til at blive fysisk stærke, så de ikke bliver trætte under missionstjenesten. De bør lære at lave enkle, men nærende måltider og at købe klogt ind. Det er vigtigt at have gode spisvaner, hvis de skal holde sig raske og have styrke til deres arbejde. Vi bør lære dem at vaske, stryge og reparere deres tøj. Vi skal også lære dem at gøre rent. De kan lære at sætte en ære i at være pæne og rene i tøjet. De kan lære at spare op, udsætte seriøs dating, opnå og bære vidnesbyrd og følge omvendelsens trin. Alt dette kan de lære, før de tager ud i missionsmarken.

- Hvordan kan man opmuntre unge mennesker til at tjene penge og spare op til en mission?

Ældste M. Russell Ballard, der virkede som missionspræsident, bad sine missionærer om at besvare følgende spørgsmål: »Hvad kunne min mor have gjort for at forberede mig bedre?«

De svarede: »Min mor kunne på en eller anden måde have insisteret på, at jeg var mere opmærksom, når hun forsøgte at lære mig om husholdning – at lave mad, gøre rent, vaske tøj, købe billigt ind, lære personlig hygiejne, reparere og kunne hurtige opskrifter.«

Ældste Ballard gav så dette råd: »Mødre, lær jeres børn at være følsomme over for og opmærksomme på andres behov. Lær dem at kende og praktisere de grundlæggende principper for et godt forhold til mennesker ... Læg jeres arm omkring jeres børn, se dem lige ind i øjnene, og bed dem om at tilegne sig disse færdigheder, fordi I ønsker, at de skal være lykkelige og have succes på deres mission« (»The Making of a Missionary«, *Ensign*, nov. 1976, s. 88).



*19-b: En mor bereder sin søn til livet som missionær ved at lære ham at tilberede sunde måltider.*

- Hvordan kan vi hjælpe vore børn til at være opmærksomme på andres behov i hjemmet? I deres venners hjem? På offentlige steder?

Missionærer må lære arbejdets principper for at kunne opfylde deres kaldelse som Herren påbyder. I Mormons Bog rådes de, som forkynder Guds ord, til at undervise »med al flid« og arbejde »af alle [deres] kræfter« (Jakob 1:19). Missionæren, som koncentrerer sig og arbejder hårdt, er lykkelig og produktiv.

En tidligere missionspræsident, ældste Vaughn J. Featherstone, fortæller følgende beretning:

»En ældste i vores mission havde haft nogle ret alvorlige helbredsproblemer ... Da jeg ankom til missionen, sov han til op på formiddagen for ikke at blive svag og få influenza. Når han så kom til frokost, sov han et par timer for ikke at blive forkølet eller få influenza. Hans kammerat var ret frustreret og ringede til mig.

Jeg ringede til ældstens læge. Han sagde: »Nuvel, hans helbred er ikke godt, men det er bedre, end det var, da han kom ud i missionsmarken. Det vil ikke forandre sig meget, uanset hvor mange timer han arbejder.« Jeg bad ældsten om at komme ind på mit kontor og sagde, at jeg hellere ville se ham med en regulær influenza end altid at være bekymret for at få en. Jeg talte med ham om princippet om ... bare at gå i gang med at arbejde og gøre, hvad Herren havde kaldet ham til ...

Han tog imod rådet og omsatte det i praksis. Han blev en af missionens bedste missionærer. Han fandt ud af, hvordan man ... arbejder« (»Self-Denial«, *New Era*, nov. 1977, s. 7).

- Hvordan kan unge piger påvirke unge mænd i deres forberedelser til en mission?

Unge piger kan have stor indflydelse på unge mænds opførsel. En ung pige bør sætte høje moralske standarder i påklædning, tale og adfærd. Hun bør altid være et eksempel på retskaffenhed. Ældste David B. Haight talte til Kirkens unge piger og sagde:

»I unge piger spiller en vigtig rolle i denne forberedelse og forudgående oplæring af vore unge mænd ...

Du, en Zions datter, kan være et strålende lys, når du viser det rette eksempel. Afstå fra i en tidlig alder at date eller at indgå et fast forhold ... I bør udvikle jeres sind og personlighed ... I har begge talenter at udvikle, og som I kan være fælles om.

Læs gode bøger. Lyt til god musik. Studér og drøft de velsignelser, der kommer af at holde visdomsordet ...

Læs i skrifterne ...

I kan opmuntre, øve indflydelse på og endog beskytte en ung mand på et kritisk tidspunkt i hans liv ... I viser jeres kærlighed til Herren, når I hjælper en ung mand med at forblive værdig og beredt til at tjene Herren« (»Unge Piger – sande vogtersker«, *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 85).

Det er vigtigt, at de unge piger respekterer de unge mænd og deres ønsker om at udføre en fuldtidsmission. Enhver tanke om ægteskab bør vente, til den unge mand har fuldført sin mission.

### **Hvordan man hjælper missionærer til at udføre deres kaldelse**

Vi tænker ofte på de missionærer, som vi har kendt, især dem som underviste os i evangeliet. Vi påskønner deres ofre og eksempel. Vi kan vise vores taknemlighed over for dem og vor Fader i Himlen ved at hjælpe andre missionærer med at udføre deres kaldelse bedre. Når vore unge piger og unge mænd er på mission, har de brug for fortsat hjælp og støtte fra os. Vi kan bede for dem og sørge for, at de forstår bønnens store betydning.

Ældste Hugh B. Brown har fortalt, hvordan hans mor hjalp ham til at stole på Herren under sin mission i England. Da han rejste, sagde hun til ham: »Hugh, min søn – husker du, da du var lille, at du ofte havde nogle uhyggelige drømme, mareridt, og at du råbte på mig, da jeg sov i værelset ved siden af: »Mor, mor, er du der?« Husker du, at jeg altid sagde: »Ja, min dreng, jeg er her. Vend dig bare om og sov videre. Alt er i orden.« Derpå sagde hun: »Min dreng, nu vil der være tusindvis af kilometer imellem os, et helt kontinent og et hav. Nu vil du ikke blot have uhyggelige drømme en enkelt nat, men mange gange, også om dagen, og du vil ønske at råbe om hjælp og trøst. Min søn, når du er plaget af vanskeligheder, når du fristes, når du er forvirret og ikke ved, hvilken vej du skal gå, så skal du blot kalde: »Fader, er du der?« Så sagde hun: »Jeg lover dig, min dreng, at han altid vil svare. Der er intet at frygte.« (*The Abundant Life*, 1965, s. 202-203).

- Kan I nævne andre måder, hvorpå vi kan hjælpe missionærene med at udføre deres kaldelse?

Der bør sendes breve hjemmefra. Ældste Gordon B. Hinckley har givet følgende råd om at skrive til missionærer: »Jeg føler dybt med en missionær, som ikke regelmæssigt får breve hjemmefra. At skrive et brev om ugen er en god regel. På den anden side kan alt for mange breve hjemmefra også ødelægge en missionærs arbejdslyst. For at være en effektiv missionær kræver det, at man flytter væk hjemmefra, så den slags breve, han modtager, vil virkelig gøre en stor forskel i hans arbejdslyst og i hans humør. Breve, der indeholder beklagelser, der dvæler ved problemerne, ødelægger missionærens arbejdslyst. Kloge

brevskrivere vil altid skrive om deres positive følelser – hvor stolt man er over at have en missionær i missionsmarken, og hvordan Herren velsigner dem alle på grund af den missionering, han udfører. Sådanne breve er til velsignelse i missionærens liv« (citeret af Brian Kelly i »En samtale med ældste Gordon B. Hinckley om missionærarbejde«, se *Den danske Stjerne*, jan. 1974, s. 13).

- Hvilke slags breve bør unge piger skrive til missionærer?

Unge piger bør læse i skrifterne og delagtiggøre missionærerne i deres åndelige oplevelser såvel som at fortælle dem glade nyheder om hjem og venner.

- På hvilken måde kan vi hjælpe missionærerne i vores område?

Vi kan præsentere familie og venner, som ikke er medlemmer, for missionærerne. Vi kan også passe på ikke at gribe ind i missionærernes tidsplan. Når vi inviterer dem hjem til spisning, kan vi servere maden med det samme. Derpå kan vi opmuntre dem til at gå for at fortsætte deres arbejde. Vi må ikke forvente eller forlange, at de hjælper til med opvasken. Vi bør ikke invitere dem til at se fjernsyn sammen med os. Vi kan lære missionærreglerne at kende og hjælpe missionærerne med at overholde dem.

Unge piger bør især afstå fra at tage missionærernes tid ved ligegyldige aktiviteter. Unge piger bør aldrig være alene med en missionær eller opmuntre til nærmere bekendtskab med ham. Unge piger bør ikke skrive eller ringe til missionærer i deres område.

Hvis vi alle sammen viser respekt for missionærerne og deres kaldelse, vil vi hjælpe dem i deres arbejde med at undervise andre om evangeliet.

### **Konklusion**

Ældste Gordon B. Hinckley sagde, at »missionering har aldrig været let, og alligevel kan den glæde, man får ved dette arbejde, ikke måles med nogen anden. En ting, der er så værdifuld som Jesu Kristi evangelium, er rigelig enhver anstrengelse og opofrelse værd« (*Den danske Stjerne*, jan. 1974, s. 11).

Vi bør som kvinder i Kirken gøre alt, hvad vi kan, for at hjælpe vore unge med at forberede sig til at udføre en missionærkaldelse. Vores indsats kan betyde forskellen mellem, om de tager på mission eller ej. Vore opmuntringer gør en stor forskel på, hvordan de udfører arbejdet i missionsmarken. Vi kan hjælpe vore missionærer med at forberede sig til at opleve glæden ved at bringe frelse til vore søskende (se L&P 18:15-16). Vi bør ofte vurdere vores indsats, rådføre os med Kirkens ledere og andre medlemmer for at få ideer, og bede vor Fader i Himlen

om at give os inspiration til at hjælpe vore missionærer med at bringe evangeliet ud i verden.

### **Udfordring**

Læs lektionen igennem igen derhjemme. Find nogle måder at hjælpe jeres børn til at forberede sig på en mission på. Vurdér jeres forbindelse til kommende missionærer samt fuldtidsmissionærer og afgør, hvordan I kan blive en større støtte for dem. Lav et familieprojekt, som går ud på at skrive regelmæssigt til en missionær i missionsmarken.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 33, »Missionering.«
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.





# HJEMKUNDSKAB



# GOD HUSFØRELSE

## L e k t i o n 2 0

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at organisere os i hjemmet og udnytte vores tid godt.

### **Har man orden i hjemmet, får man tid til andre vigtige ting**

Præsident Brigham Young har sagt: »Lær om orden og renlighed i jeres forskellige erhverv ... gør jeres hjem smukt, og pryd jeres hjerte med Guds nåde (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe, 1954, s. 200).

En del af en husmors job er at være effektiv til at holde huset i god orden. Når vi holder orden i vores hjem, føler vi en vis glæde. Således kan vi også nyde en fredelig atmosfære i hjemmet, når det er rent. Vi kan finde alt, hvad vi ønsker, når som helst vi ønsker det. Et velorganiseret hjem er nemmere at holde rent end et rodet hjem.

Vi er ikke alene nødt til at organisere vores hjem men også vores tid. Nogle kvinder bruger for meget tid på at holde deres hjem rent og ordentligt. De trænger til at lære, hvordan man kan anvende mindre tid på husligt arbejde, så de kan tilbringe mere tid sammen med deres familie, udvikle talenter og til at tjene andre. Husligt arbejde er vigtigt, men det må ikke gå ud over mere vigtige ting. At have et rent hjem bør ikke være vores vigtigste mål, det bør være et delmål, så vi kan være lykkelige og have lykkelige familier. Vi har brug for tid til at udvikle vore talenter og lære at efterleve evangeliets principper. Vi bør have tid til at arbejde i Kirken, hjælpe vores næste, og dem, som trænger til det, og til at være gode missionærer. Holder vi vores hjem rent, uden at tilbringe for meget tid med husligt arbejde, har vi frihed til at bruge mere tid på familieaktiviteter og andre vigtige ting.

- Vis billede 20-a: »En familie glæder sig over en aften med musik.«
- Bed søstrene overveje disse spørgsmål: Hvad er formålet med mit liv? Hvordan bør jeg tilbringe det meste af min tid? Hvorfor er det



*20-a: En familie glæder sig over en aften med musik.*

vigtigt at holde en balance mellem mine aktiviteter, familie, og husligt arbejde?

### Plads til det hele

Hvis man skal have det komfortabelt, må hjemmet være funktionelt. Det første trin i organiseringen af ens hjem er at finde ud af hvert enkelt værelses funktion. Derpå kan vi lægge de ting vi har brug for i de pågældende værelser, i velorganiserede skuffer og skabe.

- Valgfri demonstration: Anbring kassen med forskellige ting på bordet. Få en søster til at forestille sig, at hun hjælper en nabo med at organisere hendes hjem. Bed hende om at sortere kassens indhold i flere nydelige bunker. Hver bunke bør indeholde ting, der passer tilstrækkeligt sammen til, at de kan puttes i samme velorganiserede skuffe eller skab.

Det sker, at vi ikke har tilstrækkelig mange skabe og skuffer. Hvis dette er tilfældet, kan vi bede vores ægtefælle om at købe eller lave nogle til os.

Selv når vi har masser af skabe, kan vi stadig synes, at vi ikke har plads til det hele. I så fald er det en god idé at sortere og finde ud af, hvad andre kunne bruge, hvad der bør smides væk, og hvad der kunne opbevares et andet sted. Hvis vi beslutter os til at gemme ting væk, bør de pakkes i tydeligt afmærkede kasser. Labels hjælper os til at finde tingene hurtigt og nemt. Vigtige papirer som fx testamente, skøder, forsikringspolicer og familiebilleder bør organiseres, afmærkes og lægges på plads.

At holde orden i sit hjem er nemmere, hvis hele familien tager del. Hele familien har ansvaret for, at hjemmet holdes rent og ordentligt. Præsident Brigham Young har givet følgende råd: »Lær de små børn principperne for at holde orden. Den lille pige må lære at sætte kosten på det rigtige sted ... og alt på sin egen plads. Lær dem at lægge deres tøj pænt på plads, så det kan findes igen ... Lær de små drenge at lægge skuffejernet, spaden osv. til side, hvor det ikke ødelægges af rust ... og sørg for, at de lægger værktøjet på plads, når de har brugt det« (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe, 1954, s. 211).

- Vis billede 20-b: »En søster viser sit godt indrettede køkken frem.« Lad søstrene fortælle, hvordan de har lært deres familie den vane at rydde op efter sig.

### Forenkling af vores huslige arbejde

Det tager mindre tid at udføre et stykke arbejde, hvis vi først har organiseret vores arbejdsforhold. Det hjælper at arrangere redskaber før vi begynder, så vi ikke behøver gå to gange efter noget, vi har brug for.



*20-b: En søster underviser sine børn om renlighed og orden*

Vi kan også spare kræfter ved at lægge redskaber, som vi skal bruge, inden for rækkevidde.

En anden måde at forenkle sit arbejde på er at rydde op efter os selv, så snart vi er færdige med noget. Rod tager hurtigt til. Der sker flere uheld, når det roder på køkkenbordet eller andre arbejdsområder. Gryder, pander og tallerkener er vanskeligere at få rene, hvis de får lov til at stå med madrester på. Jo hurtigere vi gør rent efter os, jo lettere er det.

En tredje måde at spare tid på i det huslige arbejde er at gøre flere ting på samme tid. Nogle husmødre har forklæde på med lommer. De kan gå igennem huset og rydde op undervejs. Effektive husmødre kombinerer nogle af deres opgaver. De snakker eller tilrettelægger fx, mens de arbejder med deres hænder. De lægger tøj sammen, mens de underviser deres børn i, hvordan de kan klare et personligt problem, eller mens de taler i telefon. Det er morsomt at finde udveje for at udnytte sin tid ordentligt.

- Bed deltagerne om at fortælle, hvordan man kan forenkle det huslige arbejde, så det tager mindre tid.

Mange af os spilder tid i løbet af dagen, fordi vi ikke i forvejen har planlagt, hvordan vi vil bruge tiden.

- Hvordan kan vi udnytte vore ledige stunder bedre?

Den ekstra tid, vi indhenter ved at arbejde effektivt, kan vi bruge til at slappe af og hygge os sammen med vores familie, til at hjælpe andre, eller til at arbejde på langtidsprojekter, som fx slægtsforskning.

- Hvad kunne I godt tænke jer at få tid til?

### **Tilrettelægning er en hjælp til at få tingene gjort**

Nogle mennesker har altid travlt, men det ser ikke ud til, at de får udrettet meget. Vi er nødt til at finde ud af, hvad der er vigtigst og gøre disse ting først.

- Lad en søster nævne de seks vigtigste ting, hun skal gøre i morgen. Skriv dem på tavlen. Bed hende derpå om, at nævne dem efter, hvor vigtige de er. Foreslå alle søstre at anvende denne fremgangsmåde, når de skal tilrettelægge deres dag, så de gør en opgave færdig, før de begynder på den næste.

Det sker sommetider, at vi ikke får gjort alt det færdigt, som vi har bestemt at gøre den dag. Gør vi de vigtigste ting først, har vi anvendt vores tid godt. Når vi tilrettelægger vores arbejdsplan, er det nødvendigt at huske at være fleksibel. Vores planer går sjældent, nøjagtigt som

vi forventer. Der kan opstå små eller store ting, som forstyrrer vores dag, men hvis vi ved, hvad vi skal gøre, skal vi nok få udført arbejdet. Vi vil så føle os glade, når dagen er gået. Vi vil få mere tid sammen med vores familie.

### **Konklusion**

Orden kan bringe fred og harmoni i hjemmet. Vi kan få mere tid til at udvikle vore talenter og tjene andre.

### **Udfordring**

Begynd denne uge med at blive mere organiseret. Udnyt tiden bedre.

---

### **Yderligere skriftsteder**

- L&P 88:119 (organisér jer og bered alt, hvad der behøves)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. (Valgfrit) Medbring en stor kasse med forskellige ting hjemmefra som fx tøj i forskellige størrelser, legetøj til piger og drenge, værktøj, køkkenredskaber osv.
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# STYR FAMILIENS ØKONOMI

## L e k t i o n 21

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at lære, hvordan vi kan administrere vore pengesager.

### At bruge vore ressourcer klogt

»Jorden med alt, hvad den rummer, verden og dens beboere, tilhører Herren« (Sl 24:1).

Præsident Brigham Young sagde, at Herren »har overdraget en hel del til sit folk ... Men det er ikke vores, og alt, hvad vi bør gøre, er at forsøge at finde ud af, hvad Herren ønsker, vi skal udrette med de ting, som vi besidder, og derpå gøre det.« Brigham Young sagde også, at vi kan gøre dette »gennem tro, tålmodighed og flid« (se *Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe, 1954, s. 305).

- Hvad har Herren givet os, så vi kan forsørge vores familie? Tænk på, hvor meget jeres families indtægter er afhængige af det, som Herren sørgede for ved at skabe denne jord.

Herren har givet os jorden og dens fylde. Menneskene har skabt penge for at kunne betale hinanden for disse ting. »Penge kunne være hvad som helst, som mennesker bliver enige om at modtage i bytte for de ting, som de sælger, eller det arbejde, som de udfører« (*World Book Encyclopedia*, 1977, 13:588). Penge er en værdimåler. Alle kulturer har en eller anden form for penge. Vi bør lære at anvende penge på den måde, som Herren ønsker, vi skal.

### Planlægning af, hvordan indtægten skal bruges

Penge kan være et middel til at gøre godt. Herren har til hensigt, at vi skal gøre godt. Han vil, at vi skal forsørge vores familie og arbejde for hans sag på jorden. Når vi administrerer vore penge klogt og bruger dem, som han har tænkt sig, vil han velsigne os, så vi kan opfylde vore egne behov. Vi må lære at styre vore penge. Vi må lære at bruge vore penge klogt. Vi viser vores indstilling til andre mennesker, til Herren



21-a: En familie taler sammen om deres budget.

og hans værk samt til os selv, i den måde vi bruger vore penge på. Det viser, om vi er gavmilde eller selviske, sparsommelige eller ødsle.

- Læs Luk 14:28-30. Hvad må vi gøre, før vi bruger nogen som helst penge?
- Vis billede 21-a: »En familie taler sammen om deres budget.«

Som familie er vi nødt til sammen at planlægge, hvordan vi vil bruge vore penge. En sådan planlægning kaldes et *budget*. Det giver os kontrol. Det hjælper os til ikke at bruge vore penge til unødvendige ting. Enhver vellykket forretning arbejder på grundlag af et budget. Selv Kirken bruger et budget.

Alle familiers budget er forskelligt. Det, der er vigtigt for en familie, er måske mindre vigtigt for en anden. Vi er nødt til at finde ud af, hvad der er vigtigst for *vores* familie. Vi er nødt til at sætte os økonomiske mål. Det kan gøres ved et familieråd i hjemmet.

En af de store befalinger, vi har fået, er tiendeloven. Vi sidste dages hellige bør sætte tiende øverst på vores budget. Herren vil velsigne os, hvis vi holder dette bud. Hvis vi konsekvent betaler en tiendedel af vores indtægt i tiende, vil vi have sikkerhed for, at Herren velsigner os på sin egen måde (se Mal 3:10 og Matt 6:33). Det er en trøst at vide, at Herren er interesseret i vores timelige velbefindende. Når vi har økonomiske problemer, vil Herren velsigne os, hvis vi handler ærligt og viser, at vi er villige til at sætte Guds rige først.

### *Budgettering*

- Vis billede 21-b: »Eksempel på et budgetskema.«

Når man skal tilrettelægge et budget er det første, som man skal gøre, at udregne alle sine indtægtskilder. Vi må finde ud af vores totale indtægt hver måned.

- Skriv *Samlede indkomst* på tavlen.

Vi tager derpå 10 % af hele indtægten til tiende.

- Skriv *Tiende – 10 %* på tavlen.

Det næste, vi skal gøre, er at sætte penge til side til kirkebidrag – bl.a. fasteoffer og missionærfond.

- Skriv *Kirkebidrag* på tavlen.

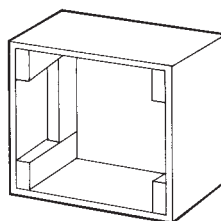
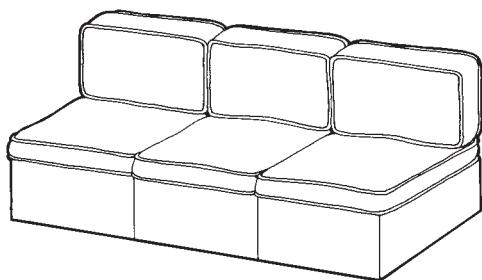
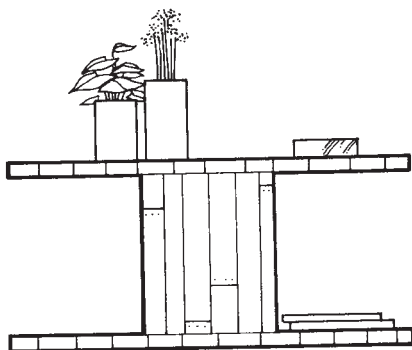
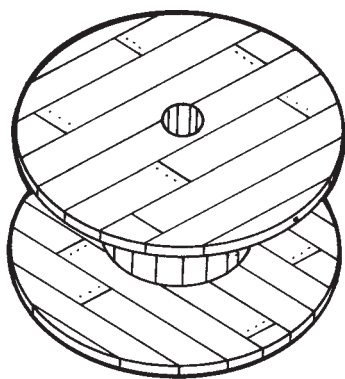
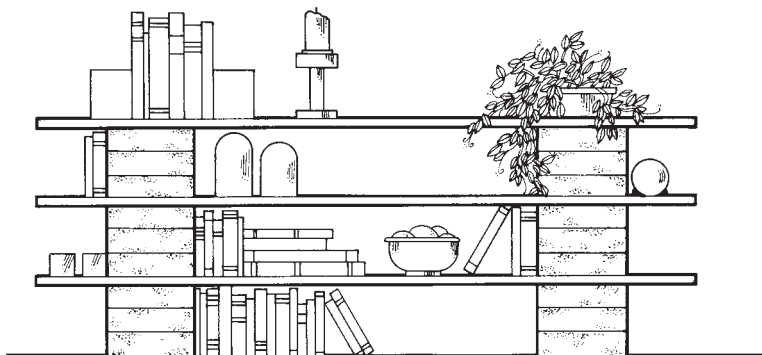
Når vi har betalt vores tiende og andet til Kirken, bør vi lægge penge til side til opsparing. Kirkens ledere foreslår, at vi prøver at spare lige så mange penge om måneden, som vi betaler i tiende – med andre ord

# Budget

---

<b>Samlet indtægt</b>	_____
Tiende – 10 %	_____
Bidrag til Kirken	_____
Opsparing	_____
Fødevarer	_____
Tøj	_____
Bolig	_____
Lægeudgifter	_____
Transport	_____
El, varme, vand	_____
Andet	_____
Andet	_____
Andet	_____
<b>Samlede udgifter</b>	_____

21-b: Eksempel på et budgetskeema.



21-c: Hjemmelavede møbler kan konstrueres for små penge.

10 % (se *Hjælpeforeningens studiekursus, 1977-1978, s. 72-73*). Hvis vi har pengeproblemer, kan vi blive nødt til at spare mindre op, men vi bør spare lidt op hver måned. Vores opsparing bruges til uventede hændelser, som fx at miste sit job eller sygdom eller ulykke. Vi bør også spare op til mission, uddannelse, ture til templet eller andre langsigtede mål.

- *Skriv Opsparing* på tavlen.

Hvis vi ikke kan spare penge op, kan vi udøve sparsommelighed i vores hjem. Vi kan støtte os til vore egne talenter og evner. Det vil hjælpe os med at spare en hel del penge. Vi kan dyrke haven og dyrke vores egen mad. Vi kan genbruge gammelt tøj ved at klippe det op og sy det om til noget moderne. Vi kan lave nye møbler af gamle, lave nyt legetøj af kasser, bjælker, tømmerrester, stofrester og knapper. Ved at genbruge tøj og ombygge møbler kan vi sørge for mange ting til os selv.

- Vis billede 21-c: »Hjemmelavede møbler kan konstrueres for små penge.«
- Lad søstrene vise de ting, som de har taget med. Lad dem fortælle, hvordan de har dyrket eller lavet dem.

Den næste post i vores budget bør være livets nødvendigheder: mad, tøj og husleje. Det beløb, som vi bruger, vil variere, alt afhængig af hvor sparsommelige vi er, og hvor stor vores familie er. Familier, som køber færdiglavet og pakket mad, bruger mere end dem, som tilbereder mad fra grundingredienserne, eller som spiser mad fra deres egen have. Fornuftige indkøb betyder, at man holder øje med tilbud, kun køber det, man skal bruge, og undgår luksus. Vi kan også spare penge ved at sy gammelt tøj om eller købe stof på udsalg til at sy tøj, frem for at købe færdigsyet tøj. Nogle familier sparer penge ved at bo et billigt sted.

- *Skriv Mad, tøj og bolig* på tavlen.

Familier har også brug for at budgettere penge på mange andre områder. En af disse er lægeudgifter. Andre almindelige ting er transport, varme, elektricitet og vand. Disse sidste ting er vore faste udgifter.

- *Skriv Lægeudgifter, transport og faste udgifter* på tavlen.

De penge, der er til overs, kan vi så benytte til luksus, ting som vi gerne vil have, men egentlig ikke behøver. Det kan fx være familiefærier, gaver, biograffure osv.

- *Skriv Andet* på tavlen.

Hvis der ikke er penge tilovers, eller hvis der ikke er nok til alle nødvendighederne, må vi ændre beløbet, som vi har planlagt på de forskellige områder. Når vi først har besluttet os til, hvordan vi vil bruge vore penge, er vi nødt til at følge budgettet. Når vi har brugt de tilladte penge på et bestemt område, bør vi ikke bruge flere penge på det, før vi får løn igen. Kommer vi ud for noget uforudset, kan vi låne fra det mindst vigtige område i vores budget.

Den følgende måned kan vi så beslutte at budgettere anderledes, end vi gjorde den første måned. Vi bør lægge et budget, der passer til vores families behov. Når vi lever efter et budget, vil vi opdage, hvilken værdifuld hjælp det er for os at anvende vore penge klogt.

- Hvilke velsignelser er der ved at leve efter et budget? Hvorfor er det vigtigt at lære vore børn, hvordan man styrer sine pengesager? Hvordan kan vi gøre det?

### Undgå gæld

- Læs L&P 104:78. Hvorfor tror I, at Herren har befalet os at undgå gæld?

Præsident J. Reuben Clark jun. har også givet os følgende råd:

»Lad os undgå gæld på samme måde, som vi undgår pest. Hvis vi har gæld så lad os se at komme ud af den, hvis ikke i dag, så i morgen.

Vi må omhyggeligt sørge for at klare os med det vi tjener, på en måde så vi kan spare en smule op« (*Håndbog for velfærdstjeneste*, s. 11).

Vi kan nedsætte vores gæld ved at gøre det til en del af vores budget. Vi bliver måske nødt til at sætte færre penge af på andre områder, eftersom vore profeter har sagt til os, at vi skal undgå gæld. Vi bør undgå at købe på kredit – undtagen når det gælder om at købe hus eller andre vigtige ting. Hvis vi skylder penge, må vi betale, hvad vi har lovet, og være ærlige i vores omgang med andre.

Præsident N. Eldon Tanner har advaret os mod gældens store farer:

»Mennesker kan ikke nyde livet, hvis de har så dyb en gæld, at de ikke ved, hvor de skal få penge fra til at klare sig. Sådanne årsager forårsager gnidninger i familien, sorg og bekymringer og til tider skilsmisser, blot fordi mennesker ikke forstår at sætte tæring efter næring« (citeret i *Hjælpeforeningens studiekursus, 1977-1978*, s. 104).

- Hvilke velsignelser er der ved ikke at have gæld?

### Konklusion

Herren har givet os denne jord, så vi kan forsørge os selv. Han ønsker, at vi skal have fremgang. Hvis vi styrer vore pengesager klogt og sæt-

ter Guds rige først i vores liv, vil Herren velsigne os både økonomisk og åndeligt.

### **Udfordring**

Læg et budget for den kommende måned. Fædre og mødre kan drøfte budgettet med deres børn ved at holde et familieråd. Hvis I har gæld, så beslut, hvordan den kan nedbringes. Prøv at spare penge op hver måned.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Bed tre eller fire søstre om at medbringe en ting, som er hjemmeproduceret som fx hjemmedyrket frugt eller grøntsager, håndlavet tøj, hjemmelavet legetøj eller dekoration til hjemmet.
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# FAMILIENS ERNÆRING

## L e k t i o n 2 2

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at lære, hvilke fødevarer vi skal spise for at bevare vores helbred.

### **Vor himmelske Fader ønsker vi skal være sunde**

Vor himmelske Fader elsker os virkelig meget. Han ønsker, at vi skal kunne glæde os over et godt helbred her på jorden, og derfor har han givet os nogle retningslinjer om de ting, vi indtager i vores legeme. Disse retningslinjer findes i L&P 89, også kaldet visdomsordet. I visdomsordet står der, at visse fødevarer bidrager til et godt helbred. Vi får også at vide, at vi skal undgå andre ting som fx te, kaffe, alkohol og tobak, som er skadelige for os.

### **Forskellige fødevarer gør os sunde på hver deres måde**

- Læs L&P 89:10-11. Hvilke fødevarer nævnes i disse vers? Hvilke frugter og grøntsager kan vi få i Danmark?

Frugt og grøntsager har stor betydning, fordi de hjælper med at beskytte os mod visse sygdomme. Spiser vi disse fødevarer, kan vi forebygge visse former for blindhed og infektioner, og de kan hjælpe os til at hele sår. Sådanne fødevarer beskytter os også imod mange helbredsproblemer.

- Læs L&P 89:12-13. Hvilke fødevarer nævnes i disse vers?

Kød, fjerkræ, æg og fisk er kilder til protein, som vores legeme behøver for at vokse sig stærkt. Mælk, yoghurt og ost er også gode kilder til protein. Protein opbygger muskelvæv og hjælper os til at komme over sygdom. Gravide og små børn har især brug for protein for at kunne udvikle sig på rette måde. Disse fødevarer indeholder også mineraler, såsom jern og calcium, som hjælper vores legeme med at udvikle sig og fungere ordentligt.

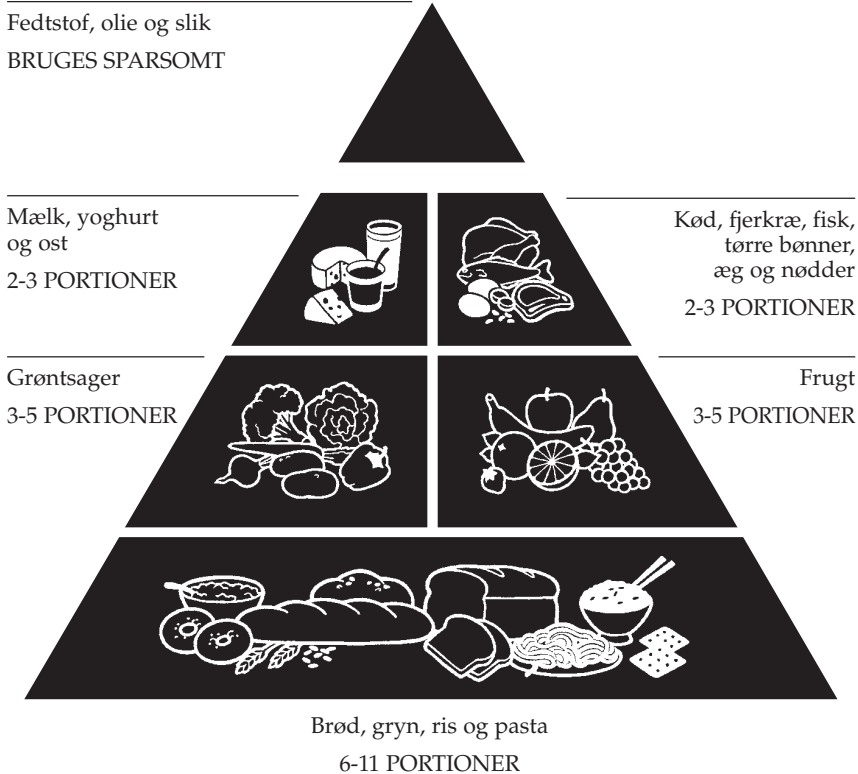
- Læs L&P 89:14-17. Hvilke fødevarer nævnes i disse vers? Hvilke fødevarer spiser I, som ligner dem?



22-a: Fødevarer fra hver fødevareregruppe

# Kostpyramide

En vejledning til daglige valg af fødevarer



22-b: Kostpyramide

Foruden korn nævner vers 16 også fødemidler, som vokser på vinstokke og slyngplanter såsom meloner, græskar, tomater, ærter og bønner. Disse fødemidler opbygger legemet på samme måde som korn. Herfra henter vi nogle af de proteiner, vitaminer og mineraler, vi har brug for. Det vigtigste, de giver os, er kulhydrater, som er naturlig stivelse og sukker. Vores legeme benytter kulhydrater til at producere energi og kræfter til vores daglige arbejde.

### **Variert kost er nødvendigt for et godt helbred**

Nogle mennesker tror ikke, at det betyder noget, hvad de spiser, så længe deres mave bare er fyldt. Det er ikke sandt. Ingen mad kan erstatte den anden. Hver slags har sin egen værdi. Vi behøver vitaminerne fra frugt og grøntsager til at beskytte os mod nogle sygdomme. Vi behøver proteiner fra kød og andre fødevarer for at vokse. (Hvis familien vælger ikke at spise kød eller produkter fra dyr, er bønner, ærter og linser gode kilder til protein). Vi behøver også kulhydraterne fra kornet for at få energi. At planlægge vore måltider omkring de fem grundlæggende fødevarergrupper kan hjælpe med at sikre, at vi spiser en balanceret kost.

- Vis billederne 22-a: »Fødevarer fra hver fødevarergruppe« og 22-b: »Kostpyramide.« Bed søstre om at give eksempler på lokale fødevarer, som passer ind i hver eneste fødevarergruppe.

Hver person har brug for mad fra hver af fødevarergrupperne hver dag. Vi er derfor nødt til at sikre os, at vi planlægger måltider, som indeholder nok mad fra hver fødevarergruppe pr person.

- Vis en plakat med en liste over eksempler fra hver fødevarergruppe eller henvis til den på tavlen:

1 skive brød; 1/2 kop kogt gryn, ris eller pasta  
 1 stk. frisk frugt; 1/2 kop dåse eller kogt frugt  
 1 kop rå bladlignende grøntsager; 1/2 kop kogte grøntsager  
 1 kop mælk; 42-56 gram ost  
 56-84 gram kogt magert kød, fjerkræ eller fisk;  
 1/2 kop kogte tørre bønner; 1 æg

- Skriv på tavlen, hvad du spiste i går. Var der noget fra hver fødevarergruppe i hvert måltid? Fik du nok fra hver fødevarergruppe i løbet af dagen? Hvis ikke, hvad kan du gøre for at sikre, at du får nok?

For at få nok af alle fødevarer kan det være nødvendigt at købe billigere fødevarer fra hver fødevarergruppe for at bruge vore penge klogt.

- Hvilke fødevarer i hver gruppe er dyrest? Hvilke fødevarer i hver gruppe kan erstatte dyrere fødevarer i den samme gruppe?

### **Sørg for, at de fem fødevarergrupper forekommer i måltiderne**

Vi kan gøre adskilligt for, at vi får en kost, der indeholder alle fødevarergrupper i løbet af dagen.

1. Vi kan allerede tidligt på dagen tænke over, hvad vi vil lave til måltiderne. Når vi ind imellem venter med at afgøre det, til vi skal lave mad, opdager vi, at vi ikke har de forskellige fødevarer i huset.
2. Når vi planlægger et måltid, kan vi begynde med en almindelig fødevarer ingrediens – fx ris eller korn – og tilføje ingredienser fra andre grupper.
3. Når vi skal købe ind, bør vi skrive en liste, som hjælper os til at huske alle fem grupper.
4. Vi kan anlægge en køkkenhave og dyrke grøntsager og frugt. Hvis vi ingen plads har til køkkenhave, kan vi så forskellige ting i en spand eller trækasse. Vi har måske mulighed for at dele et stykke jord med venner eller slægtninge.

### **Konklusion**

Vi ønsker alle at være sunde. Hvis vi omhyggeligt planlægger, hvad vi vil spise, og sørger for, at alle vore måltider indeholder alle fem fødevarergrupper, vil det være en hjælp for os.

### **Udfordringer**

Sammenlign hvert måltid, I spiser, med de grundlæggende fødevarergrupper. Tilrettelæg måder at tilføje de fødevarer fra grupperne, der mangler i jeres måltider. Husk, at hvis I planlægger jeres måltider i forvejen, vil I bedre kunne sørge for, at de indeholder mad fra alle fem grupper.

Læs L&P 89, så I kan lære mere om Herrens sundhedslov.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 29, »Herrens sundhedslov«.
2. Studér L&P 89: Læg især mærke til de vers, der omtales i denne lektion.

3. Tal med Forbrugerstyrelsens forbrugerinformation eller andre eksperter for at finde ud af, hvilken sammensætning af fødevarer, der i Danmark udgør en sund kost.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# ERNÆRING FOR MOR OG BARN

## L e k t i o n 2 3

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at vide, hvad gravide og ammende mødre bør spise, og hvad mødre skal give deres spædbarn at spise.

### Gravides ernæring

- Vis billede 23-a: »Sund ernæring er vigtig for både mor og barn.«

En gravid kvinde er nødt til at sørge omhyggeligt for at få mad, som kan hjælpe hende og hendes nye barn til at være sunde. Hun må sikre sig, at hun hver dag får nok portioner fra hver af de fem fødevarergrupper. Disse fødevarergrupper er (1) brød og gryn (2) grøntsager (3) frugt (4) mælk, ost og yoghurt og (5) kød, fjerkræ, fisk og nødder. Gravide bør også sikre sig, at de drikker nok vand for at undgå problemer med dehydrering. Kvinder, der sammensætter deres kost klogt, vil almindeligvis være sundere og føde sundere børn end mødre, som spiser forkert.

- Bed søstrene om at nævne forskellige fødevarer fra hver gruppe. Bed dem derpå om at sammensætte et måltid til en gravid kvinde. Sørg for, de medtager forskellige fødevarer fra de fem grupper.

- Hvorfor er det vigtigt at en gravid kvinde får den rette kost?

»Hvis moderen ikke får den rigtige ernæring og hendes legeme ikke får de næringsstoffer i det forhold, som barnet behøver, vil barnet ikke vokse og udvikle sig, som det skal.

Statistikkerne viser, at børnedødeligheden inden for barnets første leveår er høj i mange udviklingslande. Det skyldes problemer med sanitet og infektionsspredning samt *fejl- og underernæring*. Men selv i højt udviklede lande ... har en dårlig ernæring hos vordende mødre været årsag til, at mange nyfødte børn er døde. Hvis moderen får en dårlig ernæring under graviditeten, i særdeleshed hvis hun er ung, er risikoen for, at barnet vil blive lille og undervægtigt ved fødslen større. Hos et barn med lav fødselsvægt er risikoen for at dø kort efter fødslen



*23-a: God ernæring er vigtig for både mor og barn.*



større end hos et barn med en høj fødselsvægt. Det er af yderste vigtighed for barnets sundhed og helbred, at moderen får en rigtig ernæring under graviditeten. Hun skal spise en kost, der forsyner hende med de næringsstoffer, der er nødvendige for opbygningen og beskyttelsen af barnets legeme« (»Praktisk husholdning«, *Hjælpeforeningens lektiekursus 1973-1974*, s. 126).

### **Modermælk er sædvanligvis bedst for spædbørn**

Vor himmelske Fader har skabt moderens legeme således, at det kan fremstille mælk. Denne mælk er beregnet som føde for spædbørn. Den er bedre for spædbørn end komælk og gedemælk. Den første substans, der kommer ud af moderens bryst lige efter fødslen, er også af stor betydning. Den indeholder stoffer, som beskytter barnet mod sygdomme i de første få måneder.

Det sker af og til, at en mor af helbredsmæssige grunde ikke kan amme sit barn. I så fald kan man give barnet komælk, gedemælk eller moder-mælkserstatning, men moderen må være meget påpasselig med hygiejnen, vaske hænder og holde sutter og flasker rene. En mor bør så vidt muligt amme sit barn. Moderens kost påvirker, hvor meget mælk hun kan danne til sit barn. En mor, der spiser tilstrækkelig sund kost og drikker nok vand, vil sædvanligvis kunne producere tilstrækkelig mælk til sit barn.

- Hvordan kan det være, at nogle mødre ikke ammer deres spædbørn? Hvorfor er den substans, der kommer fra moderens bryst, før der kommer mælk, sund for barnet? Hvilke fordele er der ved at amme udover ernæring og sygdomsforebyggelse hos barnet?

### **Flaskemad**

Hvis en mor ikke kan amme sit barn, kan hun give det en anden slags mælk. Det betyder i reglen, at barnet skal have flaske (senere drikke af en kop). Når et barn skal have flaske, må man tage disse forholdsregler:

1. Hold flasken ren. Hvis den falder på jorden, eller der kommer fluer og sætter sig på sutten og efterlader bakterier, vil barnet sikkert blive sygt. Vask flasker og sut i kogende sæbevand, og skyl omhyggeligt.
2. Brug aldrig vand, som ikke er kogt. Når mælk blandes med vand, som ikke er kogt, kan barnet blive sygt af bakterier i vandet. Er der nogen som helst risiko for, at vandet er forurennet, skal det altid koges i 20 minutter og derpå afkøles, før det kan gives til et spædbarn.
3. Hvis mælken er sur, smides den væk og erstattes med frisk mælk.

4. Læs etiketter på dåser eller pakker med modernmælkserstatning, og anvend det rette mål vand. Børn bliver syge, hvis mælken ikke er fortyndet tilstrækkeligt, eller hvis den er fortyndet for meget. Tilsæt ikke mere vand for at få mælken til at strække længere.

Dr. James O. Mason har fortalt en beretning, der illustrerer vigtigheden af at give spædbørn mælk, der ikke er fortyndet for meget:

En ung far og mor bad dr. Mason komme hjem for at tilse deres lille barn. Da moderen tog tøjet af den 6 uger gamle pige, blev lægen chokeret over at se, hvor tynd barnet var. Han kunne endda se ribbenene. Forældrene fortalte, at moderen ikke havde været i stand til at amme barnet, fordi hun havde været meget syg under svangerskabet. Da barnet var født, havde de købt en dåse modernmælkserstatning, men de havde ikke haft råd til at købe en ny dåse, da den første var opbrugt. Lægen spurgte: »Hvad giver I hende så nu?« De viste ham en sutteflaske, der var fyldt med en næsten gennemsigtig substans. Flaskens indhold bestod af vand, der var blandet med et par dråber kondenseret mælk fra en lille dåse. Dr. Mason gav grenspræsidenten penge, til at familien kunne købe mælk til det lille barn. Han lærte også forældrene, hvordan de skulle tilberede mælken. Trods lægens anstrengelser, døde barnet senere. Længe efter fandt forældrene ud af, at det lokale socialkontor kunne have sørget for, at deres barn havde fået mælk (se »For the Health of the Saints«, *Speeches of the Year*, 1974, s. 153-154).

- Valgfri demonstration: Vis hvordan man renses en flaske og forbereder mælk til et spædbarn.

Mælk på flaske kræver omhyggelig hygiejne, men spædbørn, som får flaske, kan så sandelig også være sunde. Det er dog stadig bedst at spædbørn får modernmælk, selv om barnet også er nødt til at have en flaske ved siden af.

### **Anden spædbørns kost**

Efterhånden som spædbarnet vokser, kan det ikke bevare helbredet ved kun at få mælk. Det har også brug for anden føde. Det er svært at vide, hvor lang tid modernmælken ville kunne dække det lille barns behov, derfor bør barnet begynde at spise anden føde, når det er omkring seks måneder.

Små børn har brug for de samme fem fødevaregrupper som voksne. Babymad på glas er en måde at hjælpe små børn med at få forskellige fødevarer fra de grundlæggende fødevaregrupper. Hvis det ikke er muligt at købe babymad på glas, kan man nemt selv tilberede maden fra den samme mad, som de voksne spiser. Disse fødevarer skal holdes

meget rene. De bør moses eller sies, så barnet har nemt ved at spise og fordøje det uden tænder.

Frugt, der er dækket af en skræl, er renere end anden frugt. Modne bananer er fx sund kost for spædbørn. Anden frugt bør vaskes omhyggeligt og skrælles med en ren kniv. Al frugt bør holdes i rene hænder.

Kogte grøntsager, især bladgrøntsager er fortrinligt til baby mad. De kan hakkes eller moses, så barnet nemt kan spise dem og de indeholder vitaminer, som vil hjælpe med at holde barnet sundt.

Gryn er også god baby mad, fordi de indeholder kulhydrater. De er imidlertid ikke tilstrækkelige i sig selv. Spædbørn har stadig brug for andre fødevarer såsom frugt, grøntsager, æg og mælk for at være sunde og vokse, som de skal.

Nogle mennesker giver deres børn suppe. Suppe er godt, fordi den i reglen er kogt godt og fri for bakterier. Men suppen alene kan ikke få et barn til at trives. Spædbørn bør også få andre fødevarer for at få alle de vitaminer, mineraler, proteiner og kulhydrater, som de har brug for.

Forældre bør kun indføre en ny fødevarer ad gangen til spædbarnets diæt. Nogle gange vil et spædbarn blive allergisk for en bestemt slags mad. Det kan resultere i opkast, kongestion af lunger eller næse, diarré eller et udslæt. Ved at indføre en ny fødevarer ad gangen kan forældre erfare, hvilken fødevarer deres spædbarn måske ikke kan spise på grund af allergi.

- Hvilke madvarer fra hver af de fem fødevarergrupper kan et lille barn spise? Hvordan bør disse fødevarer tilberedes?
- Bed søstrene om at planlægge et måltid til et spædbarn. Sørg for de iberegner forskellige fødevarer fra de grundlæggende fødevarergrupper.
- Valgfri demonstration: Vis hvordan man tilbereder 2-3 slags baby mad.

### **Konklusion**

Vi er nødt til at udvælge, den mad vi skal spise, meget omhyggeligt. Det er især vigtigt for vordende og ammende mødre. Vi kan også påvirke vore spædbørns sundhed gennem det, vi giver dem at spise. Modermælk er bedst for spædbørn, men når barnet er blot nogle få måneder, har det brug for at få mad fra alle fem fødevarergrupper for at vokse sig stærk og sund.

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Gennemgå lektion 22 i dette hæfte, »Familiens ernæring«.
2. (Valgfrit) Tag en sutteflaske og modermælkserstatning med til klassen og vis søstrene, hvordan man renser den, og hvordan man tilbereder en flaske til et spædbarn.
3. (Valgfrit) Medbring nogle madvarer, som er særligt egnede til små børn. Hvis det er muligt, kan du tage nogle redskaber med og vise, hvordan maden tilberedes.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# FOREBYGGELSE AF SYGDOMME

## L e k t i o n 24

---

Formålet med denne lektion er at minde os om at anvende regler for sygdomsforebyggelse, så vi kan bevare vores helbred.

### **Vi må lære, hvordan vi forbliver raske**

I oldtiden vidste folk ikke, hvad der forårsagede sygdomme. De troede, at sygdomme forekom ved udåd, svigtende ofringer, eller heksekunst. Efter århundreders studium kender videnskabsmænd og læger nu årsagen til mange sygdomme. Vi har opnået meget viden, siden evangeliet blev gengivet til jorden i 1830. Lige siden den tid er Herrens Ånd blevet udgydt over jorden. Der er gjort mange nye opdagelser, som hjælper os til at bevare helbredet.

Vi må vide og gøre visse ting for at holde os sunde. Vi bør også undervise vore børn i disse ting. Vi må undervise vores familie i at have en god indstilling omkring sundhed. Nogle forældre fortæller deres børn, at de kommer til lægen og får en indsprøjtning, hvis de ikke spiser. Det er tåbeligt. På den måde lærer børn, at omsorg for helbredet er en straf.

I denne lektion skal vi gennemgå nogle af de ting, der kan hjælpe os til at bevare sundheden.

### **Bakteriekontrol hjælper til at forebygge sygdomme**

Bakterier er meget små, levende organismer, der kan forårsage sygdom. Nogle bakterier bevæger sig fra det ene menneske til det andet. Andre bakterier overføres fra dyr til mennesker. Bakterier kan forårsage mange forskellige slags sygdomme, når de overføres til vores legeme. De trives og udvikler sig bedst på steder, hvor der er varmt, fugtigt og mørkt. De trives rundt omkring dyr eller i affaldsstoffer fra dyr eller mennesker. Vi må hindre, at bakterier kan trives.

- Hvad skal vi gøre for at hindre det? Tilføj følgende forslag udover dem, som søstrene kommer med:

**Hold insekter ude af hjemmet**

Man kan fx holde insekter ude af huset ved at sætte net for vinduer og døre, hvor det er muligt. Sådanne net må holdes hele, især når det er varmt.

**Gør rent de steder, hvor bakterier trives**

De steder i huset, hvor vi laver mad, bader eller vasker tøj er ofte fugtige. Der findes måder at holde sådanne steder mere tørre. Fugtighed er et problem, især hvis der er varmt. Selv om solen varmer, er den med til at forebygge bakteriernes trivsel.

- Hvilke ting bør regelmæssigt ud i solen, for at man kan slippe af med bakterier?

**Det er vigtigt at skaffe sig af med affaldsstoffer fra dyr og mennesker på en ordentlig måde**

Der er bakterier i affaldsstoffer fra dyr og mennesker. Når affaldsstofferne ligger frit, vil fluerne sætte sig på dem og opsamle bakterier på de bittesmå hår, de har på deres ben. Når fluerne sætter sig et andet sted, kan disse bakterier falde af.

- Hvordan kan vi afhænde affaldsstoffer fra dyr og mennesker? (Benyt en latrin eller et toilet til afhændelse af affald fra mennesker. Hold dyrene i en fold. Affaldsstoffer fra dyr, der ikke spiser kød, nedgraves i haven. Dæk affaldsstofferne til med jord, net eller låg, så fluerne ikke kan komme til dem).

**Beskyt fødevarer mod insekter**

Den mad, der ikke blev spist, sættes i et skab, hvor insekterne ikke kan komme til det. Hvis I har et koldt sted, bør maden opbevares der. Et køleskab, isskab eller en lille bygning, som er bygget over en kilde, holder maden meget kold. Da visse bakterier blæses gennem luften, bør vi også beskytte madvarer mod vinden. I visse tropiske klimaer opbevares maden bedst i et isskab.

**Vaccinationer er med til at forebygge sygdom**

Vi kan beskytte os selv og vores familie mod visse sygdomme ved at lade os vaccinere. Nogle sygdomme kræver kun én vaccination, men andre sygdomme kræver flere vaccinationer med visse mellemrum. Engang var polio en meget almindelig sygdom. For mange år siden opdagede en lægevidenskabsmand en måde, hvorpå man kunne beskytte folk mod denne sygdom. Han udviklede en poliovaccine. Folk, som får denne vaccination, er beskyttet mod denne sygdom, som engang dræbte mange mennesker og invaliderede mange flere. Mennesker kan i de fleste steder i verden blive vaccineret på laboratorier eller hos lægen.

# Modstandskraft og immunitet mod sygdomme.

## Anbefalet vaccinationsskema\*

Sygdom

Alder

	Fødsel	1 mdr.	2 mdr.	4 mdr.	6 mdr.	12 mdr.	15 mdr.	18 mdr.	4-6 år	11-12 år	14-16 år	Voksen
Hepatitis B (HBV)	HBV-1											A, C
		HBV-2 (1 måned efter nr. 1)			HBV-3 (5 måned efter nr. 2)					HBV-1, 2, 3 (de, der ikke tidligere er blevet vaccineret)		
Difteri, Stivkrampe, Kighoste (DTaP)			DTaP-1	DTaP-2	DTaP-3		DTaP-4		DTaP-5	Genvaccineres hver 10. år (Stivkrampe og difteri)		
Hemophilus Influenza type B (HIB)			HIB-1	HIB-2	HIB-3	HIB-4						
Polio			Polio-1	Polio-2		Polio-3			Polio-4			C
Mæslinger, Fåresyge, Røde hunde (MMR)						MMR-1			MMR-2	MMR-2 (hvis ikke i alderen 4-6)		C, D
Varicella (Skoldkopper) (Var)						Var-1				Var-1 (hvis ikke gjort tidligere)		C, E
Influenza (indsprøjtning)	Årligt. Personer på 65 år eller ældre. Personale inden for sundhedssektoren eller andre mennesker med høj risiko. Dem på 2 år eller ældre med kroniske sygdomme såsom astma, hjertesygdomme og sukkersyge. Konsulter læge. Kontraindikation, hvis allergisk over for æg.											
Lungebetændelse	En gang eller igen efter 5 år for mennesker i høj risiko. Personer på 65 år eller ældre. De 2-årige eller ældre med kroniske sygdomme efter lægens henvisning. De, som bor i særlige omgivelser og sociale miljøer, såsom indianere. Konsulter læge.											
Hepatitis A	To doser: Nr. 2, 6 mdr. efter nr. 1. De 2-årige eller ældre for visse internationale rejser (se »C« nedenunder). Mennesker med kroniske leversygdomme eller de med høj risiko for hepatitis A. Konsulter læge.											
A	Personale inden for sundhedssektoren eller andre mennesker med høj risiko. Konsulter læge.											
B	Ny indsprøjtning efter 5 år kan være nødvendig ved behandling af sår. Konsulter læge.											
C	Visse internationale rejser. Konsulter læge eller den lokale sundhedsafdeling.											
D	To doser med mindst 4 ugers mellemrum. Konsulter læge. Voksne født i 1957 eller senere bør få mindst 1 dosering, hvis der ikke er bevis for immunitet. Voksne i høj risiko (universitetsstuderende, sundhedspersonel osv.). Kontraindikation hvis gravid eller mulighed for graviditet inden 3 mdr.											
E	To doser med mindst 4-8 ugers mellemrum. Alle modtagelige voksne og mennesker i høj risiko (sundhedspersonale, lærere for yngre børn, pædagoger, osv.). Personer med pålidelig historie om skoldkopper kan formodes at være immune. Kontraindikation hvis gravid eller mulighed for graviditet inden for 1 måned.											

\*Vaccinationer bør ikke udskydes på grund af mindre sygdomme.

24-a: Skema: Modstandskraft og immunitet mod sygdomme



*24-b: En klog ung søster sikrer sig, at hun får nok søvn, spiser sunde måltider, børster sine tænder grundigt mindst to gange om dagen og vasker hænder ofte.*



- Hvilke sygdomme er almindelige i jeres område? Hvilke vaccinationer anbefales af læger og sundhedsmyndigheder? Hvor ofte bør vi have dem? Hvad kan I gøre for at få de nødvendige vaccinationer, som kan beskytte jeres familie? Fortæl søstrene, hvornår og hvor man kan blive vaccineret. Foreslå søstrene, at de afsætter tid til at blive vaccineret.
- Vis billede 24-a: Skema: »Modstandskraft og immunitet mod sygdomme.« Giv søstrene tid til at studere kortet.

### **Gode sundhedsvaner er med til at forebygge sygdom**

- Vis billede 24-b: »En klog ung søster sikrer sig, at hun får nok søvn, spiser sunde måltider, børster sine tænder grundigt mindst to gange om dagen og vasker hænder ofte.«

Vi kan udvikle nogle vaner, som kan gøre os sundere. Til disse vaner hører tilstrækkelig søvn om natten, en passende varieret kost og nogen motion hver dag. Vi er også nødt til at have gode vaner med hensyn til legemets udskillelse af affaldsstoffer. Bad regelmæssigt, børst tænder og rens dem med tandtråd efter hvert måltid, vask hænder efter toiletbesøg, og hold jer for munden, når I hoster og nyser – det er nogle af de gode vaner, man kan tilegne sig. I tropeklimaer bør alle gå med sandaler eller andet fodtøj for at undgå infektioner.

- Lad søstrene fortælle, hvordan de har lært deres families medlemmer at praktisere gode sundhedsvaner.

### **Når der indtræffer sygdom**

Sygdom forårsager i reglen en forandring i vores velbefindende eller i vores legemes udseende eller reaktioner. Pludselige eller store forandringer er ofte tegn på, at der er noget galt. Forandringer, der er tegn på sygdom, er fx smerter, feber, kuldegysninger, tab af appetit, kvalme, bleghed, svimmelhed, svaghed, udslæt, kløen, opsvulmning og diarré.

Hvis vi bliver syge, bør vi gå til lægen og finde ud af, hvordan vi bedst overvinder sygdommen. Præstedømmevelsignelser kan også hjælpe. Herren forventer, at vi arbejder for at modtage velsignelser. Vi bør lade en læge vejlede os for at helbrede en sygdom, så bør vi tilføje gode sundhedsregler, tro, bønner og præstedømmevelsignelser. Gør vi det, kan vi overvinde mange sygdomme.

- Hvad kan I gøre i dag eller i denne uge for at forebygge sygdom?

**Konklusion**

Vi er Herrens tjenere her på jorden. Skal vi tjene ham ordentligt, er vi nødt til at være sunde og raske. Vi kan være med til at opbygge Zion, hvis vi selv er sunde, og når vi opfostrer sunde børn.

Herren har forsynet os med mange måder at forebygge sygdomme på. Han forventer, at vi anvender visdom og gør alt, hvad vi kan selv. Han forventer, at vi sørger godt for de syge. Han har lovet os, at vi gennem tro, bøn og præstedømmets magt kan blive helbredt, ifølge hans vilje. Præsident Brigham Young belærte om følgende: »Lad os da søge at forlænge det nuværende liv så langt som muligt ved at adlyde enhver lov for helbred og ved på rette vis at tilpasse arbejde, studium, hvile og adspredelse og således berede os til et bedre liv. Lad os lære vore børn disse principper« (*Discourses og Brigham Young*, red. John A. Widtsoe, 1954, s. 186).

**Udfordring**

Anvend de måder, der er belært om i denne lektion, til at undervise jeres familie i at anvende principperne for forebyggelse af sygdomme. Studér skemaet 24-a.

---

**Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Undersøg gennem din læge, hvilke vaccinationer der er tilgængelige i jeres område. Find ud af, hvornår de gives, hvilke papirer I skal medbringe osv.
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# HAVEBRUG

## L e k t i o n 2 5

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at anlægge en køkkenhave eller forbedre den have, vi allerede har.

### **Vore profeter har bedt os om at dyrke en køkkenhave**

Præsident Spencer W. Kimball har bedt de sidste dages hellige overalt om selv at dyrke deres egne grøntsager og frugt. Han har gennem flere år bedt hver familie om at have sin egen have. Han har sagt: »Vi opfordrer jer til at dyrke alle de grøntsager og frugter, som er muligt, på jeres ejendom. Frugtbuske, vindruer, frugttræer – plant dem, hvis klimaet egner sig til det. Dyrk grøntsager og spis dem fra jeres egen køkkenhave. Selvfølgelig, der bor i lejlighed ... kan almindeligvis dyrke en smule grøntsager i pletter og altankasser. Studér de bedste metoder til fremelskning af jeres egen frugt og grønt. Gør jeres have smuk og attraktiv såvel som produktiv. Hvis der er børn i jeres hjem, så involvér dem i processen ved at give dem særlige opgaver og ansvar« (*Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 105).

Da præsident Kimball bad os hver især om at dyrke vores egen have, mindede han os om Herrens ord: »Hvorfor siger I Herre, Herre! til mig, når I ikke gør, hvad jeg siger?« (Luk 6:46).

Der er gode grunde til, at vore profeter giver os dette råd. Der er mange fordele ved havebrug. Det får os til at sætte større pris på naturen. Det lærer familien at samarbejde. Hvis vi har en have, der giver godt, er vi ikke helt afhængige af andre for at få mad. Vi kan vælge at dyrke noget, som vi kan lide, og som giver os en nærende kost. Når man dyrker sine egne produkter, finder man tilfredsstillelse ved at være selvforsynende. Man kan også bytte produkter med sin nabo, spare penge og hjælpe dem, som har brug for hjælp.

- Bed søstrene om at fortælle, hvilke fordele de har nydt ved at dyrke havebrug.

### **Begynd med en plan**

Før vi for alvor kan anlægge en have, er vi nødt til at træffe nogle afgørelser.



*25-a: De, som bor i lejlighed, kan dyrke køkkenurter i potter og kasser.*



*25-b: Vælg afgrøder, som gror godt i jeres klima og jord.*

### *Hvor skal vi plante*

- Vis billede 25-a: »De, som bor i lejlighed, kan dyrke grøntsager i potter og kasser.«

Allerførst må vi finde ud af, hvor køkkenhaven skal ligge. En køkkenhave behøver den bedst mulige beliggenhed. Det vil blive et værdifuldt stykke jord. Vælg et sted, hvor solen skinner mindst seks timer hver dag. Undersøg jordbunden. Noget jord er så sandet, at det ikke kan holde på vandet eller så leret, at vandet samler sig på overfladen og kun siver ganske langsomt ned. Hvis dette er tilfældet, må vi tilføre kompostjord eller den modsatte slags jord for at forbedre jorden. Der må være adgang til vand, hvis der ikke falder tilstrækkeligt meget regn. Haven bør ligge så tæt på huset som muligt. Den bør ikke ligge så langt væk, at det bliver vanskeligt at gå ud at arbejde i den nogle timer om ugen. Vælg et sted, der ikke skrånede for meget, ellers løber vandet væk og river frø med sig. Hvis I kun har en skrånning til jeres køkkenhave, må I lave furer på tværs af skrånningen frem for oppefra og nedefter. De, som bor i lejlighed, kan dyrke grøntsager, køkkenurter og frugtbuske i potter og kasser.

De, som ønsker en større have, kan grave haven eller blomsterhaven op eller låne eller leje et stykke jord. To familier i Tyskland fandt en udvej til at få en have:

»Vi er to familier i Frankfurt-missionen, og vi skriver for at fortælle lidt om vores have.

Det var ikke let at finde et stykke jord i en stor by som Frankfurt. Det er kun en lille have – og da vi lejede den, var den et vildnis med et stakit omkring, som var i stykker. Der stod et faldefærdigt havehus, og der voksede græs overalt. Men det tog ikke modet fra os.

Først lavede vi et nyt stakit, reparerede huset og gravede hele haven. I foråret plantede og såede vi grøntsager, og naboerne fortalte os, at intet kunne vokse dér. Der løber et lille vandløb i nærheden, hvor vi cyklede hen. Vi bringer vandkander med os og på denne måde kan vi bære vores vand. Vi bad Herren om at velsigne vores have. Herren besvarede vore bønner. Alle vore grøntsager kom op. Det er så vidunderligt at se dem vokse« (citeret af Spencer W. Kimball i *Den danske Stjerne*, apr. 1977, s. 3).

### *Hvad skal man dyrke*

- Vis billede 25-b: »Vælg noget, som gror godt i jeres klima og jord.«

Den anden beslutning, man skal tage, er, hvad man skal dyrke. I nogle haver er der masser af plads, i andre er der kun lidt plads. Hvis pladsen er begrænset, bør man vælge noget, som vokser opefter, som fx bærbuske, stangbønner eller tomater. Vælg frø, der bærer godt, som fx



25-c: Flere slags grøntsager.

græskar og tomater frem for noget, der gror af et enkelt frø, som fx radiser, der kun giver en radise for hvert frø.

Sørg for at vælge grøntsager, der giver familien den nødvendige næring. Men lad være med at dyrke noget, de ikke kan lide og ikke vil spise. Vær også sikre på at vælge noget, som gror godt i jeres klima og jord.

- Vis et kort med de frugter, grøntsager, bælgfrugter, rodfrugter og korn, som gror godt i jeres område eller henvis til tavlen. Hvilke planter giver mest på et begrænset stykke jord?

Det er en god idé at tegne et kort over jeres have hvert år, når I sår. Man bør ikke sætte de samme planter de samme steder år efter år. Hvis man ikke bytter rundt, bliver jorden efterhånden dårligere, og afgrøderne vokser ikke optimalt.

- Vis billede 25-c: »Flere slags grøntsager.«

### *Hvornår skal vi så?*

En anden beslutning vi må træffe er, hvornår skal vi så. Alle afgrøder trives bedst under gunstige betingelser. Nogle afgrøder gror bedst i den tørre sæson, mens andre afgrøder foretrækker mere vand. Noget gror bedst, når det er køligt, som fx rødbeder, kål, gulerødder, salat, løg, ærter og spinat. Andet gror bedst i varme, som fx bønner, majs, meloner, græskar og tomater.

- Vis en plakat, der beskriver sæsonen for såning af de afgrøder, som dyrkes specifikt i Danmark eller henvis til tavlen.

### **Bered jorden til køkkenhaven**

Fire til seks uger før såning renses jorden for ukrudt, træstubbe, sten, affald og grene. Jorden løsnes med en skovl eller en hakke, så vandet nemt kan sive ned. Ved såning og beplantning bør jorden være muldet og uden knolde.

- Vis billede 25-d: »Forbered jorden, før den tilplantes.«

På dette tidspunkt kan jorden de fleste steder forbedres. Kompost, eller rådne planter og animalsk gødning vil forbedre strukturen af både sandet og leret jordbundsforhold. Det medvirker også til en bedre høst, fordi det tilfører næringsstoffer. Men kompost kan ikke laves og tilføres jorden på én dag. Det tager fire til seks måneder at fremstille kompost, som kan blandes i jorden. Derfor laver nogle mennesker en kompostbunke hvert år og anvender den i deres have året efter.

Man kan lære, hvordan man komposterer ved at låne en biblioteksbog, konsultere en landbrugsrådgiver eller en erfaren gartner.

- Bed søstre, der har lavet kompost om at fortælle, hvordan de har håndteret deres kompostbunke.





*Rens jorden for ukrudt, træstubbe, sten, affald og grene.*



*Gør jorden løs med en skovel eller hakke.*



*Tilsæt kompost for at forbedre jorden.*



*Riv jorden jævn for såning.*

*25-d: Forbered jorden grundigt for såning.*

### **Haven tilsås**

På steder, hvor vækstperioden er kort, kan man påbegynde såningen indendørs i urtepotter. Hvis man begynder såningen udendørs, sættes frøene i lige rækker, så man kan skelne grøntsager fra ukrudt. Gør plads mellem frøene. Find ud af, hvornår de enkelte afgrøder skal sås, og tilså på disse tidspunkter. Tilså en række af samme afgrøde som fx majs, hver uge i flere uger. På den måde vil man kunne høste over en længere periode.

Frø har forskellige størrelser. Hvis de alle sammen lægges i samme dybde, vil de ikke gro. Læg ikke frøet dybere end fire gange dets diameter. Stamp derpå jorden fast. Sørg for, at der er plads nok mellem rækkerne, så du kan løsne jorden omkring planterne under væksten.

Hold jorden fugtig, når der er sået. Hvis jorden udtørre, vil frøene ikke spire.

### **Pas haven**

Al vores planlægning, forberedelser og tilplantning vil ikke være til meget gavn, hvis vi ikke passer haven senere hen. Vi er nødt til at gøre følgende:

#### *Vande*

Vand haven grundigt ca. én gang om ugen, hvis det ikke har regnet tilstrækkeligt. Jorden skal være våd knapt 20 cm ned efter vanding. Vand altid, når solen ikke varmer for kraftigt, så jorden ikke bliver bagt.

#### *Bunddække*

Når planterne bliver flere cm høje, fjernes eventuelt ukrudt. Læg savsmuld, strimlede aviser, græs, blade eller halm i 5-8 cm tykkelse rundt om planterne og mellem rækkerne. Dette bunddække forhindrer jorden i at tørre ud eller blive for varm. Mange havebrugere, der anvender bunddække, erfarer, at de ikke behøver at fjerne meget ukrudt.

#### *Lugning*

Ukrudt frarøver vand og næring fra planterne. Træk ukrudtet op med hånden, eller skuf det med et lugejern. Et tykt lag bunddække forhindrer ukrudtet i at gro, men det er nødvendigt at skubbe bunddækket til side hver uge for at løsne jorden med et lugejern. Læg bunddækket tilbage, når jorden er løsnet.

#### *Bekæmp insektskader*

Insekter beskadiger planter og kan ødelægge afgrøder. Sørg for at fjerne modne afgrøder, før de begynder at rådne. Hvis I ikke gør dette, vil insekterne trives i dem. Fjern også planter, som ikke giver mere udbytte. Fjern insekter med hånden, vask dem af planterne eller brug sprøjtemiddel. Hvis man bruger sprøjtemiddel, skal man sørge for at vaske maden, før man spiser den.



*25-e: En køkkenhave kan være til stor nytte for en familie.*

### Høst afgrøder

Hvis man plukker frugt og grøntsager, lige før man skal tilberede, spise eller konservere dem, vil de give den bedste smag og næring. Nogle afgrøder såsom agurker giver meget mere, hvis de høstes ofte. Lad dem ikke blive overmodne, visne eller udtørrede. Høst bladgrøntsager, når de er spæde og sprøde.

- Vis billede 25-e: »En have kan være til stor nytte for en familie.«
- Hvilke fordele får vi fra en have, når vi planlægger, forbereder, tilplanter og passer den?

### Konklusion

Vi kan vise, at vi elsker Herren og stoler på ham ved at gøre, som hans profeter har bedt os om. Vi vil hver især modtage velsignelser, hvis vi planlægger og forbereder vores køkkenhave samt passer den, så den kan give en god høst. Præsident Kimball har givet os følgende råd: »Hold jeres græsplæner og jeres haver i god stand. Ligeegyldigt, hvordan jeres forhold er, så lad jeres omgivelser afspejle orden, skønhed og lykke. Planlæg omhyggeligt, og udfør jeres planer på ordentlig og systematisk måde« (*Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 106).

- Læs L&P 59:16-19.

### Udfordring

Planlæg allerede nu at påbegynde eller forbedre jeres køkkenhave. Husk, at hele familien kan arbejde sammen om at få en have, som er vellykket.

---

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Lær følgende fra biblioteket, en lokal landbrugsrådgiver eller en erfaren gartner:
  - a. Hvilke afgrøder, der giver mest i en køkkenhave
  - b. Hvornår det er sæson for såning af de forskellige afgrøder
  - c. Hvordan man med held komposterer i en køkkenhave
  - d. Hvordan man vander, luger og bekæmper insekter, lægger bunddække og dyrker en køkkenhave
2. Forbered plakaterne som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# SELVFORSYNING

## L e k t i o n 2 6

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at lære, hvordan vi kan blive selvhjulpne ved at producere det, som vi har brug for.

### Selvhjulpnehed

Præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Vi opfordrer alle sidste dages hellige familier til at blive selvhjulpne og uafhængige« (»Familieberedskab«, *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 106). Der er gode grunde til at give et sådant råd. Præsident Marion G. Romney forklarer: »Vi lever i de sidste dage ... Vi lever i den æra, der er lige forinden Herren Jesu Kristi andet komme. Vi har fået af vide, at vi skal forberede os og leve, så vi kan være ... uafhængige af alle andre skabninger under det celestiale rige« (Conference Report, apr. 1975, s. 165). (Se L&P 78:13-14).

- Vis billede 26-a: »Høns kan holdes som fødeemner på mindre arealer.«

Præsident Kimball har rådet os til at blive selvhjulpne, fordi de forudsigte profetier er ved at gå i opfyldelse. Han har sagt: »Jeg tror, at tiden er ved at komme, hvor der vil blive større nød, hvor der måske bliver flere tornadoer og oversvømmelser ... flere jordskælv ... Jeg tror, at der vil blive mere af den slags, efterhånden som vi nærmer os enden, og derfor er vi nødt til at forberede os på det« (i Conference Report, apr. 1974, s. 184).

Præsident Kimball har også sagt:

»Hvis der skulle komme dårlige tider, så ville der være mange, der havde ønsket, at de havde henkøbt og syltet, tilplantet en køkkenhave i deres baghave samt plantet et par frugttræer og buske og således have sørget for, hvad de havde brug for.

Det er Herrens plan, at vi skal være uafhængige af andre, men hvor mange landmænd køber ikke deres mælk fra mejerierne, og hvor mange mennesker med hus og have køber alligevel ikke deres grøntsager i forretningerne? Og hvis det en dag sker, at lastbilerne ikke



*26-a: Høns kan holdes som fødeemner på mindre arealer.*

kommer for at forsyne forretningernes hylder med friske varer, så er der mange, der ikke vil få noget at spise« (*Den danske Stjerne*, feb. 1975, s. 32).

- Bed søstrene om at forestille sig, at forretningerne var lukkede, og at de måtte klare sig selv på alle områder. Spørg dem, hvad de kunne tænke sig at producere i hjemmet under sådanne forhold.

### Hvordan vi kan dække vore behov

Biskop Vaughn J. Featherstone underviste os i, hvilke færdigheder vi skulle udvikle for at kunne sørge for vore egne fornødenheder: »Og nu med hensyn til hjemmeproduktion: Opdræt dyr, hvor midler, pladsforhold og loven tillader det. Plant frugttræer, vinstokke og frugtbuske og dyrk grøntsager. Derved kan I sørge for mad til jeres familie, hvoraf meget kan spises rå. Andet, som I dyrker, kan henkoges og indgå som en del af jeres forråd. Producér, hvor som helst det er muligt, de nødvendige ikke-fødevarerartikler. Sy og reparér jeres tøj. Fremstil og byg selv, hvad I behøver. Jeg kan også tilføje, at I bør forskønne, reparere og vedligeholde jeres ejendomme« (*Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 98).

Skal vi følge biskop Featherstones anvisninger, er vi nødt til at lære, hvordan man sørger for sig selv på følgende måder:

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:

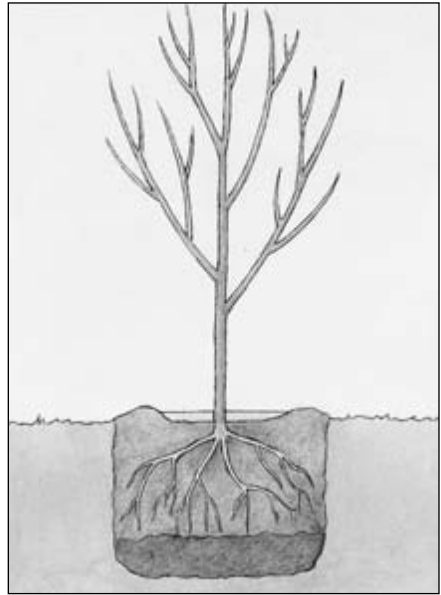
1. Hold husdyr.
2. Plant frugttræer, vinstokke og buske.
3. Anlæg køkkenhave.
4. Konservér fødevarer.
5. Sy og reparér.
6. Fremstil eller byg selv, hvad vi behøver.
7. Reparér og vedligehold ejendele.

### Hold husdyr

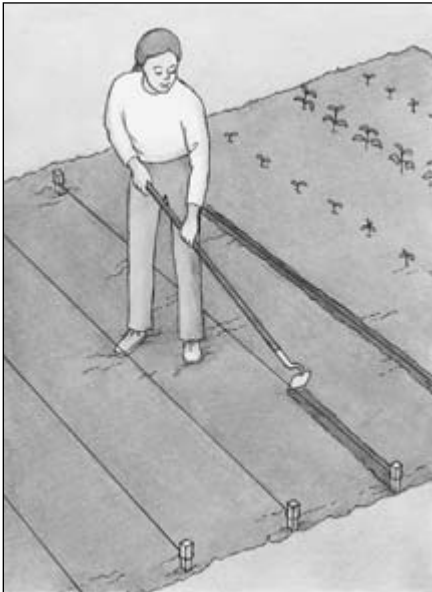
Hvis vi har tilstrækkelig meget jord og bor, hvor vi har lov til at holde husdyr, bør vi opdrætte nogle dyr. Før vi beslutter os til, hvilke dyr vi skal opdrætte, må vi lære noget om det foder, de stalde, bure og den pleje, der er nødvendig, for at de kan være sunde. Vi må sørge for at kunne passe dem, før vi anskaffer dem. De nemmeste dyr at passe er høns, kaniner, ænder og malkegeder.



*Brug en pind, der er lagt på tværs hen over hullet for at finde frem til træets plantedybde.*



*Tilføj jorden kompost for at fremme røddernes vækst. Vandet bør ikke løbe for hurtigt væk.*



*Snore fæstnet til pinde kan bruges til at lave lige rækker med.*



*Så en række med afgrøde hver uge for at forlænge høsttidspunktet.*

*26-b: Gode råd om plantning af træer og såning af grøntsager.*



- Tal om, hvilke husdyr der er de mest almindelige i jeres område. Drøft hvad der kræves af foder, bure, stalde og pasning til hver slags dyr.

### *Plant frugttræer, vinstokke og buske*

- Vis billede 26-b: »Gode råd om plantning af træer og såning af grøntsager.«

Frugttræer, vinstokke og buske bærer frugt hvert eller hvert andet år. Det er ikke nødvendigt at plante dem hvert år, som det er med grøntsager. Men de bærer måske ikke frugt, før flere år efter de er plantet. Vi bør plante dem så hurtigt som muligt, så vi kan høste frugten, når vi får mest brug for den.

Ethvert træ, enhver vinstok og bærbusk har brug for den rette mængde vand. Vi skal bekæmpe skadedyr og sygdomme. Nogle træer og buske bliver meget større end andre. Før vi planter dem, må vi finde ud af, hvor meget plads de kræver i deres fulde størrelse.

- Tal om hvilke frugttræer, vinstokke og bærbuske, der giver godt i jeres område. Tal om, hvordan man planter træer, vinstokke og buske samt den pasning, de hver især kræver.

### *Anlæg køkkenhave*

- Vis billede 26-c: »En familie arbejder sammen i deres have.«

Præsident Kimball har bedt alle familier om at dyrke en køkkenhave. Den forsyner os med friske grøntsager og frugter så vel som overskud til at konservere til forråd. Lektion 25 »Havebrug« omhandler dette emne.

### *Konservér fødevarer*

- Vis billede 26-d: »Mad og fødevarer kan oplagres, henkoges eller tørres til senere brug, når friske varer ikke er til at få.«

Vore profeter har gennem flere år bedt os om at konservere og oplagre fødevarer, hvor det er lovligt at gøre det. Vi er nødt til at have et forråd af mad, hvis den tid skulle komme, hvor der ikke er nogen mad at få. Da Honduras blev ramt af en orkan i efteråret 1974, var Kirkens medlemmer taknemlige for, at de havde tørret og oplagret deres egne fødevarer. Kun nogle få måneder før orkanen havde missionspræsidenten advaret dem om kommende ulykker. Han havde udfordret dem til at påbegynde et forrådsprogram. De bønner, mel og ris samt andre fødevarer, som de havde i deres forråd, reddede de hellige fra at sulte (se Bruce Chapman, »Hurricane in Honduras«, *New Era*, jan. 1975, s. 30-31).



*26-c: En familie arbejder sammen i deres have.*



*26-d: Mad og fødevarer kan oplagres, henkoges eller tørres til senere brug, når friske varer ikke er til at få.*

Man kan konservere fødevarer på følgende måder:

1. Opbevare det i jorden. Det er en god metode for visse rodfrugter og bladgrønt, hvis der er godt drænet, og det ikke regner for meget.
  2. Tørre det. Brug en særlig tørremaskine eller tør frugter og grøntsager i solen i varmt, solrigt vejr. Fødevarer, der ligger til tørre, skal beskyttes mod fluer og andre insekter, og det skal dækkes eller tages inden for, når det regner.
  3. Henkoge det. Det er en enkel metode – men den er farlig, hvis det gøres forkert. Gøres det rigtigt, er henkogning en god måde at opbevare mad på og til at bevare smagen. Skal man henkoge rigtigt, må man have mindst en stor henkogningskedel. (Sådant udstyr kunne deles af flere familier). Denne metode kræver også, at glassene beskyttes mod at gå i stykker.
  4. Salte eller lægge i saltlage (at lægge i saltlage betyder at konservere i rent, saltet vand). Dette er en billig måde at konservere frugt, grøntsager og kød. Det kræver kun lidt eller intet udstyr.
- Drøft hvilke metoder, der er almindelige for konservering i jeres område. Drøft nye metoder, som søstrene gerne vil lære noget om.

### *Sy og reparér*

- Vis billede 26-e: »Remedier, der bruges til syning, madlavning og vedligeholdelse af hjemmet.«

Vi bør lære at sy og reparere vores eget tøj. Skal vi være beredte til at klare os i en nødsituation, er vi nødt til også at lære at sy tøj om. Det er en god ide at have stof i sit forråd til at lave tøj i tilfælde af, at man ikke længere kan anskaffe sig noget. Man kan lære at sy meget andet end netop tøj: det være sig sengetøj, gardiner og små tæpper, håndklæder, duge og møbelbetræk og -dække. Man kan også tilegne sig andre færdigheder – som fx at væve, quilte, strikke, hækle og andre håndarbejder. Alt dette kan bidrage til at forskønne vores påklædning og hjem.

- Hvad kan man sy eller lave til sit hjem?

### *Fremstil og byg selv, hvad vi behøver*

Hvis vi kommer ud for en naturkatastrofe, må vi være forberedt på at skulle lave mad og opvarme vores hus samt på at holde os selv, vores tøj og vore omgivelser rene. Vi kan lære at lave sæbe af materialer i husholdningen. Og hvor loven tillader det, bør vi opbevare brændsel og sikre os, at det opbevares på et forsvarligt og beskyttet sted.

I en nødsituation kan vi også komme ud for at skulle opbygge vores hjem, stalde eller kvægfolde. Det er vigtigt, at alle i familien lærer at



26-e: Remedier, der bruges til syning, madlavning og vedligeholdelse af hjemmet.

arbejde med træ og andre materialer og at bruge et stykke værktøj. Så vil de kunne lave eller reparere deres ting.

- Kender vi mennesker, som er dygtige til sådanne ting? Hvordan kan vi eller vores familie opmuntres til at lære disse færdigheder?

### *Reparér og vedligehold ejendele*

Vi vil gerne spare tid og penge og være uafhængige af andre. Skal man opnå dette, kan man lære at reparere og vedligeholde sine ting.

- Hvorfor er det vigtigt at holde sine ting i god stand?

### **Lær de færdigheder, vi mangler**

Kirken anbefaler, at vi afholder kurser, hvor vi kan lære de færdigheder, som gør os selvhjulpne. Nogle af os har lært nogle færdigheder, som vi kan lære andre. Er der færdigheder, som vi ikke besidder, kan vi se os omkring for at finde nogen, som kan undervise os i dem. Vi kunne måske også lære noget ved at læse i bøger eller ugeblade, tage kurser i hjemkundskab, gå på aftenskole eller tage andre kurser.

- Bed søstrene om at fortælle om de færdigheder, de har, og motivér dem til at undervise andre søstre i disse færdigheder. Forklar, hvor i lokalsamfundet de kan lære disse og andre færdigheder. Hvordan kan vi hjælpe og opmuntre vore børn til at lære disse nyttige færdigheder?

Selv på Det Gamle Testaments tid opmuntrede Herren sit folk til at være selvhjulpne og uafhængige. I Ordspr 31 beskrives en god husmor, som anvender sine færdigheder til gavn for sit hjem:

»Hun sørger for uld og hør, ivrigt arbejder hendes hænder.

... for frugten af sit arbejde planter hun en vingård ...

Hendes hænder sætter rokken i gang, hendes fingre griber om tenen.

Hun åbner sin hånd for den hjælpeløse, hun rækker hænderne frem mod den fattige.

Hun nærer ikke bekymring for sin husstand, når det sner, for alle er klædt ...

Hun overvåger, hvad der sker i hendes hus, hun spiser ikke dovenskabens brød« (v. 13, 16, 19-21, 27).

### **Konklusion**

Herren har planlagt, at problemer og prøvelser skulle være en del af vore erfaringer på jorden. Men han er barmhjertig imod os. Han har sørget for udveje, så vi kan løse disse problemer. Gennem sine profeter har Herren rådet os til, at vi skal lære at sørge for os selv. Når vi følger

dette råd, kommer vi ikke til at frygte vanskelige tider, fordi vi er beredte. Herren har sagt: »Hvis I er beredte, skal I ikke frygte« (L&P 38:30).

### **Udfordring**

Find ud af, hvilke færdigheder I og jeres familie har brug for at lære. Begynd i denne uge at lære og øve jer i mindst en af disse færdigheder.

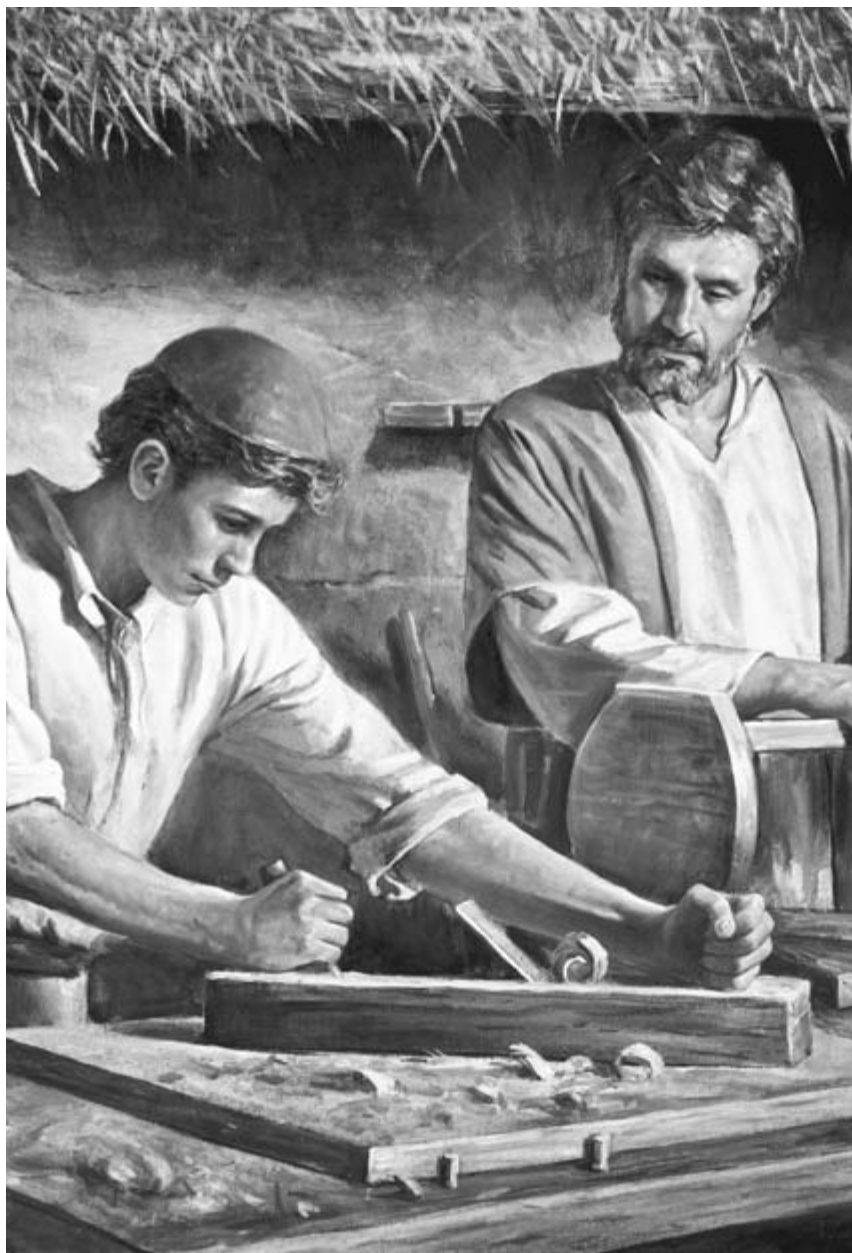
---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Find ud af, hvordan søstrene kan lære færdigheder inden for hjemmeproduktion – fx hvilke aftenkurser der findes, eller hvilke kurser der findes i Kirken, hvor dygtige mennesker kan komme og undervise dem.
2. Undersøg følgende gennem folk, som arbejder inden for kommunen, eller andre personer, som har erfaring med dette:
  - a. Hvilke husdyr kan man opdrætte i området? Hvilke dyr er nemmest at opdrætte?
  - b. Hvilke frugttræer, slyngplanter og buske gror godt i området? Hvilken pasning kræver de?
  - c. Hvilke sykurer findes i området? Hvis der ikke tilbydes sykurer, så find ud af, hvem der kan undervise deltagerne i syning.
  - d. Find ud af, om der findes kurser, hvor familier kan lære at bygge huse, lave møbler eller andre nødvendige ting. Gør der ikke det, så prøv at finde nogle mennesker med disse færdigheder, som er villige til at lære fra sig.
3. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# UDVIKLING AF DEN ENKELTE OG FAMILIEN





# UDVIKLING AF VORE TALENTER

## L e k t i o n 27

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at finde, udvikle og anvende de individuelle talenter, som vi har fået af vor himmelske Fader.

### **Alle har talenter og evner**

Præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Gud har skænket os talenter og tid, skjulte evner og muligheder for at kunne udnytte og udvikle dem i hans tjeneste. Derfor forventer han meget af os, sine udvalgte børn« (*Tilgivelsens mirakel*, 1969, s. 95).

Hvis nogen spørger os, hvilke talenter vi har, hvad svarer vi så? Nogle af os synes måske, at vi ikke har nogen talenter. Måske har vi ingen kunstneriske talenter som fx at kunne synge, danse eller skrive. Men vi kan have evner, som vi ikke betragter som talenter. Vi kan have særlige evner til at organisere, stifte venskaber, skabe fred, undervise andre eller at have omsorg for børn.

Ella, der var teenager, var ulykkelig, fordi hun ikke havde de samme talenter, som hendes storesøstre. Hun fik ikke den samme opmærksomhed og ros som dem. Grædende henvendte hun sig til sin tante Susan og sagde snøftende: »Ingen kan li' mig. Jeg dur bare ikke til noget.«

Efter at have beroliget Ella og tænkt lidt, sagde tante Susan: »Jeg forstår godt, hvordan du har det, Ella. Det må være vanskeligt at bo sammen med to så populære og talentfulde storesøstre. Det kan godt få dig til at føle dig ret utilstrækkelig.« Så sagde tante Susan: »Ella, vor Fader i himlen har været meget omhyggelig med at skabe os forskelligt. Du må ikke forsøge at lave dig om, så du ligner nogen andre. Vær taknemlig for dine egne talenter og gaver, og gør dit bedste for at udvikle dem.«

Tante Susan forklarede Ella, at Ella på grund af sin evne til at klare børn usædvanlig godt var en fortrinlig babysitter. Hun fortsatte:

»Jeg har hørt din mor sige ... at du altid gør dit arbejde godt og velvilligt, og at du gør så meget for at gøre jeres hjem til et bedre sted at være.

Ella, har du nogen sinde lagt mærke til, at når nogen er syg, så ved du lige nøjagtigt, hvad der skal til, for at de får det så godt som muligt? Da jeg var syg, var det dig, der kom og gik i byen for mig, satte friske blomster ved min seng og opmuntrede mig ved dine besøg. Du har en god forstand, Ella ... Du elsker din skole og klarer dig godt i skolen ... Du har mange gaver og talenter, som gør dig til noget særligt, netop sådan som du er.« Så spurgte tante Susan Ella, om hun vidste, at »ikke to diamanter er eller har nogen sinde været ens ...« Hun forklarede: »Det er en af grundene til, at diamanter er uendelig kostbare i verdens øjne. Ikke to diamanter er ens, men de er alle sammen juveler. Glem aldrig, at du er en juvel, Ella« (se Daryl V. Hoole og Donette V. Ockey, *With Sugar'n Spice*, 1966, s. 19-21).

Vore talenter og evner er gaver fra vor himmelske Fader. Ethvert menneske er begavet med nogle af disse gaver.

### Opdagelse og udvikling af talenter

Det er nødvendigt, at vi opdager og udvikler vore talenter. Apostlen Paulus sagde: »Forsøg ikke den nådegave, som du fik« (1 Tim 4:14). Men det kræver et stykke arbejde at finde og udvikle sine talenter.

#### ▪ Hvordan kan vi opdage vore talenter?

Vi må bede om, at vor himmelske Fader vil vejlede os, når vi søger og prøver os frem for at finde vore individuelle talenter. Vi kan bede om at få særlige velsignelser for at få hjælp til at opdage dem. Hvis vi er blevet indsat i stillinger i Kirken, er der måske blevet nævnt særlige talenter, vi har på det tidspunkt – eller måske når vi er blevet afløst. Vi kunne måske spørge os selv: »Hvilke egenskaber har jeg, som hjalp mig med at give en lektion, holde en tale, udføre en komitéopgave eller hjælpe med at arrangere en fest?« Vi bør lægge mærke til, hvordan de mennesker, vi beundrer, lever. Så kan vi ransage os selv og se, om vi har nogle af deres gode egenskaber, om end i mindre målestok. Forældre og andre slægtninge, venner og undervisere kan ofte hjælpe os med at opdage og udvikle vore talenter.

Hvor Kirken har organiseret stave, kan værdige medlemmer modtage en velsignelse af deres stavpatriark. I en sådan patriarkalsk velsignelse afsløres ofte særlige gaver og talenter. Vi kan bruge den som en vejledning til at finde og udvikle vore talenter. Præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Det er vores store håb, at alle og enhver, også de unge voksne, vil få mulighed for at få en patriarkalsk velsignelse« (»Grundlaget for retskaffenhed«, *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 3).

Søster Nancy Seljestad fra Homer i Alaska har fortalt, hvordan hun opdagede sine talenter. Hun bad sin mand om en særlig velsignelse. Under denne velsignelse blev han inspireret til at fortælle hende, at hendes talenter ville blive frataget hende og givet til andre, hvis hun ikke snart gik i gang med at udvikle dem. Hun sagde:

»Jeg blev chokeret, bange og ydmyg.

Det fik mig til at tænke ... Der var intet hos mig, der afslørede noget indlysende talent. Hvordan kunne jeg udvikle noget, som jeg ikke kendte til? Men der måtte ligge noget begravet i mig – en talentkilde, som var ukendt, uberørt og ubenyttet ...

Som omvendt til Kirken ser jeg talentfulde mennesker, som har tilhørt Kirken hele deres liv, hvor de i årevis har øvet sig i at udvikle deres evner til at synge, skrive og tale. Jeg kunne ingen af disse ting.

Men pludselig fik jeg indsigt. Jeg kan handle efter mine ønsker og interesser og derved få afsløret og anvendt mine talenter i det små.

Efter at have mediteret og bedt opdagede jeg, at mine ønsker og interesser var:

*Mennesker:* Jeg besluttede mig til at efterkomme de gode intentioner, som jeg ofte havde men sjældent fulgte op på for at gøre andre glade. Jeg begyndte med at bage en kage til en lille dreng, hvis mor ikke var hjemme.

*Musik:* Jeg kan ikke læse noder eller spille på noget instrument, men jeg elsker alligevel musik. Jeg kontaktede en søster, der er musikalsk, og sagde til hende: »Jeg kunne godt tænke mig at synge en duet sammen med dig.«

*Drama:* Jeg meldte mig frivilligt til at stå for »en dramaaften« til fordel for de unge i vores gren, der skulle rejse til templet.

*Skrivning:* Jeg er ofte blevet dybt rørt over noget, som nogen siger eller gør. Jeg besluttede mig for at nedskrive disse følelser i breve, som jeg ville sende til de mennesker, som havde rørt mig så dybt ...

Der er ingen chancer for, at jeg nogen sinde bliver »berømt« ... Men det jeg *har*, kan jeg dele med dem, der er mig kærest – min familie, grenens medlemmer og naboer. Mine talenter er måske ikke så store, men dog til at udvikle; de er kostbare og gudgivne, og det er mine helt egne talenter« (»I Dug Up My Talents«, *Ensign*, mar. 1976, s. 31).

Vore talenter er måske ikke så store i begyndelsen. Men hvis vi arbejder ihærdigt, kan vi udvikle dem. Under udviklingen af et af vore talenter, får vi ofte hjælp til at udvikle andre talenter. Særlig oplæring eller formel uddannelse hjælper os med at skabe mange færdigheder.

Vi kan også udvikle nye talenter ved at overvinde særlige udfordringer eller handicap. Som medlemmer af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige har vi mange muligheder for at finde og udvikle nye talenter, når vi siger ja til kaldelser i Kirken. De fleste af os bliver ikke kaldet på grund af det, vi kan, men på grund af det, vi kan blive.

Ældste Franklin D. Richards sagde: »Oftentimes er de, der bliver bedt om at modtage en stilling i Kirken, tilbøjelige til at sige ›Åh, det kan jeg slet ikke! Jeg har ikke den erfaring eller uddannelse som andre, der har haft denne kaldelse.‹ Men har vi tro, og hvis vi arbejder og beder, vil Herren gøre det muligt for os at udføre ting, som synes umulige for os« (São Paulo områdekference, mar. 1977).

Søster Maria Teresa P. de Paredes, der er gift med den tidligere missionspræsident for Mexico Veracruz-missionen, vidner således: »Når en kvinde er aktiv i Kirken, vil hun udvikle overraskende talenter, som hun ikke vidste, hun havde. Hvis hun studerer evangeliet og anvender de rette principper i sin hverdag, vil hun blive en bedre kvinde og få større evner til at udfylde sin forvaltning i sit hjem samt være en hjælp for familie og samfund« (citeret af Carol Larsen, »The Gospel Counterculture«, *Ensign*, mar. 1977, s. 23).

»Præsident Brigham Young sagde: ›Enhver færdighed, enhver finpoleret egenskab, enhver begavelse indenfor matematik, musik og alle former for videnskab og kunst tilhører de hellige« (»Kunsten set med evangeliets øjne«, *Den danske Stjerne*, mar. 1978, s. 2 ).

Præsident Spencer W. Kimball så frem til den dag, hvor Kirkens medlemmer ville blive store kunstnere og håndværksmestre. Han udfordrer os til at dygtiggøre os inden for vore talenter og evner. Han advarer os mod at lade os stille tilfreds med at gøre det »godt« i stedet for at gøre vores ypperste. Han minder os om, at de, som udvikler deres talenter med Helligåndens hjælp, bør opnå de allerbedste resultater (se »Kunsten set med evangeliets øjne«, *Den danske Stjerne*, mar. 1978, s. 1-5).

- Vis billederne 27-a: »Kvinde, der væver« og 27-b: »Kvinde, der lærer at spille guitar.«

### **Brug dine talenter eller mist dem**

Når vi har opdaget og udviklet vore talenter, forventer Herren, at vi skal bruge dem. Gør vi ikke det, vil vi miste dem. Herren har givet denne advarsel:

»men i nogle har jeg ikke behag, for de vil ikke åbne munden, men af frygt for mennesker skjuler de det talent, som jeg har givet dem. Ve sådanne, for min vrede er tændt imod dem.

Og det skal ske, at hvis de ikke er mere trofaste mod mig, så skal endog det, som de har, blive taget fra dem« (L&P 60:2-3).

Ældste Richard L. Evans fortalte om en mor, der var bekymret for »hvad hendes datter brugte eller ikke brugte sine talenter og muligheder til ... en dag sagde moderen ...: »Jeg har givet dig livet. Nu må du gøre noget ved det!« Ældste Evans sagde derpå: »Man kunne forestille sig, at Faderen til os alle sammen siger det samme: »Jeg har givet jer livet. Nu må I gøre noget ved det!« Få det mest mulige ud af det! Jeg giver jer tid, intelligens, en god jord og alt det, som den kan tilbyde jer – brug det nu!« (*Improvement Era*, dec. 1970, s. 88).

Det er mindre vigtigt, hvor mange talenter vi har, end hvor godt vi anvender dem. Herren har sagt: »For af ham, til hvem meget er givet, bliver der krævet meget« (L&P 82:3).

### **Glæde kommer af at anvende sine talenter retfærdigt**

Herren har sagt:

»Stræb da oprigtigt efter de bedste gaver, idet I altid husker på, hvorfor de er blevet givet;

sandelig siger jeg jer: De er blevet givet ... så alle de ... som beder til mig, og som ikke gør det for at få et tegn, som de kan ødsle bort på deres lyster, må have gavn deraf« (L&P 46:8-9).

Evner og talenter bør være til lige så stor hjælp for andre som for os selv. Vi viser vor himmelske Fader taknemlighed for vore talenter, når vi anvender dem til at oplyse, opløfte og opbygge andre. Vi bør anvende dem til at undervise børn og unge og til at inspirere dem til at gøre en bedre indsats. Vores familie bliver velsignet, når vi bruger vore evner i hjemmet. Når vi lærer at sy, lave mad og holde vores hjem ordentligt, kan vi forskønne vores liv og lette andre i deres arbejde. Efterhånden som vi udvikler en venlig og kærlig natur, bringer vi fred og harmoni i vores hjem. Vi kan give af vore talenter til velsignelse for folk i vores nabolag. Vi kan bringe glæde til vore venner omkring os, når vi hjælper dem, der trænger til det.

Der er nogle mennesker, der opdager, at de har et talent og udvikler det godt, men desværre anvender de det på en måde, der ikke hjælper andre. Faktisk er der nogle, der anvender deres talenter til at fremme uretfærdighed. Et menneske, som har en smuk sangstemme, bruger den måske til at synge umoralske sange. En person misbruger måske sit talent for at skrive inspirerende digte til at skrive pornografisk litteratur. En person, der har talent for at tale eller undervise, leder måske andre i synd. »Talent uden karakterstyrke bør snarere frygtes end agtes« (*Hjælpeforeningens studiekursus for 1977-1978*, s. 26).



27-a: Kvinde, der væver



*27-b: Kvinde, der lærer at spille guitar*

Tidligere i denne lektion hørte vi om søster Seljestad, som opdagede og udviklede adskillige nye talenter. Søster Seljestads grenspræsident bad hende om at være PR-leder i grenen. Her fik hun mulighed for at anvende nogle af sine nyopdagede talenter. Hun henvendte sig til redaktøren for den lokale avis og fremlagde ideen om at have en spalte om religion i den ugentlige avis. På den måde fik hun chancen for at mødes og samarbejde med ledere fra andre kirkesamfund. På grund af denne spalte »har jeg haft mulighed for at aflive mange myter om Kirken og for at uddele eksemplarer af Mormons Bog«, siger hun (se »Calling Inspires New Talent«, *Church News*, 4. feb. 1978, s. 14).

Ældste Boyd K. Packer har givet denne udfordring: »Gå derfor i gang, I, der har talenter; dyrk jeres talent. Udvikl det, I har, på ethvert område inden for kunst og på en hvilken som helst måde, hvor det kan virke som et værdigt eksempel. Hvis I har evnen, og ønsket derom, så skab en karriere eller brug jeres talent i et erhverv, eller dyrk det som en hobby. Men sørg for på alle måder at være til velsignelse for andre med det. Sæt din standard højt ... brug aldrig din gave uværdigt« (*Hjælpeforeningens studiekursus for 1977-1978*, s. 26).

### **Konklusion**

Vi er hver især blevet velsignet med talenter og evner og med muligheder for at udvikle dem. Vor himmelske Fader forventer, at vi bruger vore talenter til gavn for andre såvel som for os selv. Når vi anvender vore talenter i en retfærdig hensigt, vil vi kunne bringe stor glæde til os selv og vore omgivelser. Når vi anvender dem retfærdigt, vokser de, og nye muligheder og nye evner udvikles. Det er vigtigt for os at huske, at vore talenter er gaver fra Gud, og at vi skal stå til ansvar for, hvordan vi anvender dem.

### **Udfordring**

Undersøg jeres interesser, søg at finde og derpå udvikle et nyt talent. Tilskynd jeres familie til at opdage og udvikle deres talenter.

### **Yderligere skriftsteder**

- Matt 25:14-30 (Lignelsen om talenterne)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 34, »Udvikling af vore talenter«.
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# UDVIKLING AF ARBEJDSEVNER

## L e k t i o n 28

---

Formålet med denne lektion er at inspirere os til at finde og udvikle arbejdsevner.

### **Somme tider er kvinder nødt til at gå på arbejde**

I de fleste familier er det en far eller ægtemand, der forsørger familien. Det er imidlertid ikke altid tilfældet. Kvinder er også nødt til at være parate til at støtte familien økonomisk. Mange kvinder er nødt til at forsørge sig selv, og atter andre er nødt til at forsørge både sig selv og deres familie.

- Kan I nævne nogle grunde til, at kvinder er nødt til at gå på arbejde? Skriv svarene på tavlen og drøft dem. Sørg for at medtage følgende:

Hendes mand eller far er død.

Hendes mand eller far kan ikke arbejde, fordi han er syg eller har været ude for et uheld.

Hun er enlig og må forsørge sig selv.

Familiens grundlæggende behov kan ikke klares med én indtægt.

Der indtræffer sygdom eller andre vanskeligheder, som kræver en ekstra indtægt.

### **Kvinder bør være forberedte på at gå på arbejde**

Kvinder bør kvalificere sig til både at arbejde som husmor og som forsørger for sig selv og sin familie.

»En ugift kvinde er altid lykkeligere, hvis hun har et erhverv, som gør hende socialt og økonomisk uafhængig ... Enhver gift kvinde kan blive enke uden varsel. Ejendom kan forsvinde lige så hurtigt, som manden kan dø. Således kan enhver kvinde blive nødsaget til at forsørge både sig selv og sine børn. Hvis hun er oplært til at klare livets forpligtelser og de ulykker, som hun måtte blive udsat for, vil hun være meget lykkeligere og føle sig meget mere tryk« (Camilla Kimball, »A Woman's Preparation«, *Ensign*, mar. 1977, s. 59).

Mødre opfordres til som deres hovedbeskæftigelse at opfostre deres børn, især mens børnene er små. Men alligevel bør de være parate til at tjene til livets ophold uden for hjemmet. Før en mor til små børn begynder at tænke på at tage udearbejde for at skaffe familien de grundlæggende behov, bør hun være sikker på, at disse ting er nødvendige. Hun må sikre sig, at kravene ikke kan opfyldes ved omhyggelig budgettering og hjemmeproduktion. Hun bør gøre alt, hvad hun kan, for at blive hjemme hos sine børn.

»Mødre, som har mindre børn hjemme, bør først og fremmest hellige sig samværet med og oplæringen af børnene og omsorgen for familien, og de bør ikke søge arbejde uden for hjemmet, med mindre der ikke findes nogen anden udvej for at dække familiens grundlæggende behov« (brev fra Det Første Præsidentskab til Neal A. Maxwell og Dallin H. Oaks – citeret af Dallin H. Oaks i »Insights«, *Ensign*, mar. 1975, s. 56).

▪ Vis billede 28-a: »En kvinde hjælper sin handicappede mand.«

Den mor, der pludselig skal tjene penge for at forsørge familien, udover at hun skal udføre sine huslige pligter, har god brug for en uddannelse. Hvis hun har forberedt sig, har hun bedre muligheder, og hun kan hurtigere finde arbejde.

Vi bør ikke forvente, at samfundet eller socialkontoret skal klare vore fornødenheder, hvis vi er i stand til at arbejde. Biskop Victor L. Brown har sagt:

»Arbejdsløshedsunderstøttelse, eller at modtage uden at yde, fostrer dovenskab og afhængighed og ødelægger selvrespekten.

Herrens måde er beregnet på at hjælpe enhver af os til at berede os for vore egne behov« (»Kirken og familien i velfærdstjenesten«, *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 92).

### **Hvordan forbereder man sig til at virke på arbejdsmarkedet**

▪ Drøft følgende måder, hvorpå kvinder kan forberede sig på at gå på arbejde. Ansør søstre til at komme med yderligere ideer.

Kvinder og ugifte piger kan –

1. sætte sig et mål for at opnå en karriere og få den nødvendige uddannelse og oplæring.
2. få noget uddannelse, evt. på aftenskole, for at forberede sig på at gå på arbejde.
3. søge deltidsarbejde, der hjælper dem med at tilegne sig færdigheder og opnå erfaring.
4. søge en uddannelse, som forbereder hende på at blive hustru og mor.

5. arbejde som frivillige på et hospital, i kommunale institutioner, skoler eller lignende.
6. lære færdigheder, der kan anvendes i hjemmet med henblik på at tjene penge.
  - Er der muligheder for deltidsarbejde, hvor I bor? Er der mulighed for at gå på kurser for at styrke jeres uddannelse?

Giftede kvinder, der for tiden ikke behøver at arbejde uden for hjemmet, kan –

1. gå på kurser, der vil forberede dem til udearbejde.
2. forhøre sig på skoler og andre læreanstalter for at få råd og vejledning om arbejdsfærdigheder og -muligheder.
3. yde frivillig tjeneste, som kan hjælpe dem til at udvikle arbejdsevner.

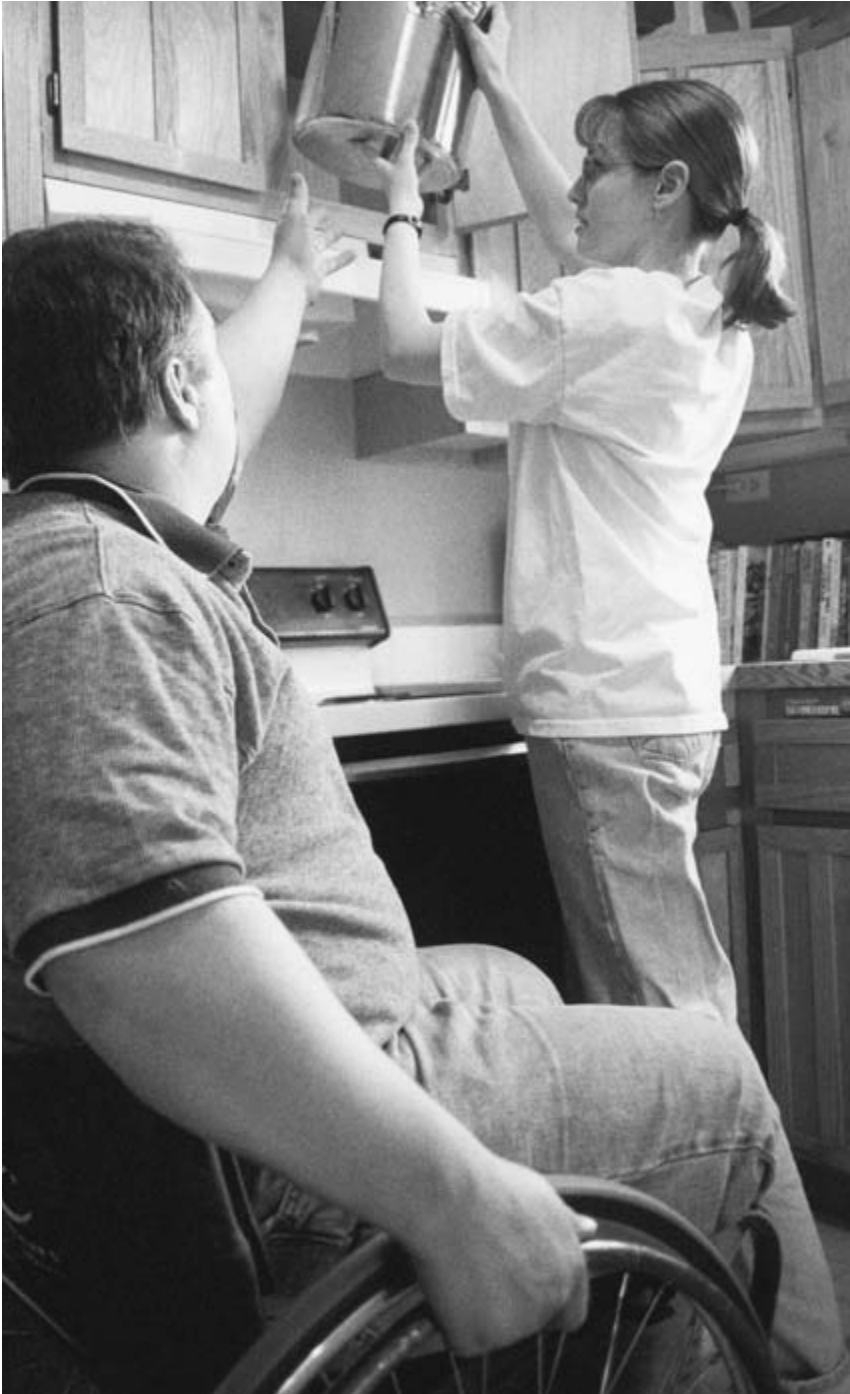
Ingen af sådanne aktiviteter bør naturligvis hindre en mor i at dække familiens behov. I stedet bør hun stræbe efter det, der hjælper hende til at blive en bedre mor og husmor. Fx kan et kursus i økonomi hjælpe hende til bedre at kunne styre familiens budget.

- Kan I nævne andre måder, hvorpå I kan forberede jer på at arbejde uden for hjemmet?

En søster i Mellemamerika blev enke, da hendes yngste barn endnu ikke var fyldt et år. I begyndelsen følte hun sig hjælpeløst alene. Med tre små børn, som skulle forsørges, vidste hun, at hun blev nødt til at lære noget for at få arbejde. Hun meldte sig til et kursus, hvor hun lærte at lave snitmønstre og sy tøj, så hun kunne arbejde hjemme og samtidig være hos sine børn. Hun blev så dygtig til det, at hun senere blev bedt om at undervise på den kommunale aftenscole. Som følge af sin indsats og kloge styring af økonomien var hendes tre børn i stand til at gå i gode skoler og til sidst blive lærere. Denne søster er blot en af mange kvinder, der har fundet en udvej for at udvikle deres talenter til en levevej.

Når vi stræber efter arbejdsfærdigheder, må vi finde ud af, hvad vi virkelig kan lide at beskæftige os med. Hvis det er muligt, bør vi vælge noget, som interesserer os. Derpå må vi lære alt, hvad vi kan om det. Hvis vi fx beslutter os til at producere noget hjemme, må vi blive ved, til vi finder noget, som sælger godt, og som giver en god fortjeneste. Vi kan vise vore venner, naboer og pårørende de ting, som vi laver. Vi kan forsøge at få dem udstillet i forretninger eller andre steder.

Vi bør altid bede for at få hjælp til at træffe vore beslutninger. Vi bør bede vor himmelske Fader vejlede os til at finde udveje til at forberede os.



*Billede 28-a: En kvinde hjælper sin handicappede mand.*



*28-b: En kvinde tjener penge hjemme ved at klippe hår.*

»I stedet for at spekulere på, hvad Herren kan gøre for os, så lad os finde ud af, hvad vi kan gøre for os selv« (Discourses of Brigham Young, red John A. Widtsoe, 1954, s. 293).

### Hjemmearbejde

- Vis billede 28-b: »En kvinde tjener penge hjemme ved at klippe hår« og 28-c: »Hjemmebag kan eventuelt sælges.«

Mange kvinder har fundet metoder til at anvende deres talenter og interesser, så de kan tjene penge derhjemme. Det er især en hjælp, når en mor til små børn er nødt til at arbejde. Her er nogle måder, hvorpå kvinder har tjent penge derhjemme:

1. Syning af børnetøj, gardiner, brudekjoler, uniformer, husholdningsartikler, udstoppede dyr, dukker og dukketøj.
2. Broderier, strikning, quiltning, hækling, kontursyning, lave kunstige blomster, blomsterdekorationer og smykker, sølvsmedearbejde og kransbinding.
3. Kagepyntning, tortillas, bryllupskager, brød, småkager, slik, tærter og indpakning af skolemadpakker.
4. Dagplejemor.
5. Havebrug og salg af haveprodukter. Friske, hjemmedyrkede grøntsager er altid noget, der efterspørges og sælger godt. Nogle kvinder, der bor på landet, laver marmelade og syltetøj af frugt fra omegnen. De sælger det ved vejkanten, i gårdbutikker eller til forretninger.
6. Undervisning i musik, dans eller kunst.
7. Daglig pleje af ældre mennesker.
8. Lektiehjælp til skoleelever.
9. Skrive for aviser.
10. Indtastning på computer eller bogføring.
11. Telefonsalg.
12. Udlejningsagent for boligejere.
13. Udleje værelser.
14. Plejeforældre til handicappede børn.
15. Klipping eller pasning af dyr.
16. Frisør.



*28-c: Hjemmebag kan eventuelt sælges.*

Vi må kende og overholde alle juridiske krav for bevilling til at arbejde hjemme og tjene penge.

- Er der andre måder, hvorpå man kan tjene penge i hjemmet?
- Hvorfor er det klogt at udvikle sine talenter, selv om man aldrig kommer til at arbejde uden for hjemmet?

### **Konklusion**

Vi har fået at vide, at vi skal forsørge os selv. Skrifterne siger, at vi ikke må være lade (se L&P 42:42). Kirkens ledere har gentagne gange opmuntret os til at sørge for vore egne behov.

- Hvorfor er det vigtigt, at vi sørger for vore egne behov? Hvorfor bør vi ikke regne med, at andre gør det?

Vi bør alle sammen forberede os på at forsørge os selv og vores familie. Vi må i en tidlig alder udvikle vore talenter. Vi bør kvalificere os til at tjene til livets ophold, hvis det skulle blive nødvendigt. Vi bør finde måder, hvorpå vi kan tjene penge og anvende vore talenter, så de kan tilfredsstillе os og give os tryghed.

Hvis vi er nødt til at gå på arbejde, bør vi samle nyttige oplysninger om muligheder for beskæftigelse, sørge for at blive oplært og få erfaring og bønsumt træffe vore beslutninger.

Præsident Marion G. Romney har sagt, at vi alle sammen er nødt til at udarbejde vores egen frelse i de timelige såvel som i de åndelige ting. Han understreger, at de fattige »kun kan ophøjes, når de er i stand til at opnå uafhængighed og selvspekt gennem deres egen flid og sparsommelighed« (»På min egen måde«, *Den danske Stjerne*, apr. 1977, s. 68).

### **Udfordring**

Lav en liste over de talenter og færdigheder, der kan hjælpe jer med at forsørge jeres familie. Vælg mindst en af færdighederne, og forsøg at udvikle den. Begynd at udvikle denne færdighed gennem praktisk erfaring, undervisning, lektioner eller frivillig tjeneste.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Gennemgå lektion 27, »Udvikling af vore talenter.«
2. (Valgfrit) Saml nogle få ting, som kvinder i jeres område har fremstillet, og lav en udstilling af dem i klasselokalet.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# UNDERVIS FAMILIEN I ARBEJDETS VÆRDI SAMT ANSVARSFØLELSE

## L e k t i o n 29

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at lære vores familie respekt for arbejde og at føle et ansvar for familien.

### Arbejdets privilegium

»En avis skrev om et interview med en gammel hyrde, hvis alder er anført til 165 år. Han hedder Shirali Mislimov. Han er født og har levet hele sit liv i De Kaukasiske Bjerge ... mellem Sortehavet og Det Kaspiske Hav.

Mislimov hugger stadig brænde. »Jeg er overbevist om, at en doven mand ikke kan leve længe,« fortalte han interviewereren ...

I artiklen stod der, at den gamle mand stadig »graver rundt om træerne i en frugthave, som han har omplantet adskillige gange i sit liv.«

»Konstant arbejde, bjergluft og moderat spisning har hjulpet mig til at nå så høj en alder,« sagde Mislimov, som hverken drikker eller ryger« (»Arbejdets sødme«, *Den danske Stjerne*, juni 1972, s. 239).

Selv om de fleste af os ikke bliver 165, bør vi værdsætte arbejde på grund af de timelige og åndelige velsignelser, det giver. Præsident David O. McKay sagde: »Vi må erkende, at arbejdets privilegium er en gave, at kræfterne til at arbejde er en velsignelse, og at kærlighed til at arbejde er en succes« (citeret af Franklin D. Richards, »The Gospel of Work«, *Improvement Era*, dec. 1969, s. 101).

Den bedste metode til at overvinde kedsomhed og skuffelser er hårdt arbejde, der giver positive resultater.. Når man maler et stakit, luger have eller graver en brønd, udfører man fysisk arbejde. Men skolelektier er også arbejde, ligesom omsorg for andre er arbejde.

- Hvilke andre former for arbejde er der?

### Lær børn at arbejde hårdt

Det er vigtigt, at børn lærer gode arbejdsvaner og en god indstilling til arbejdet, allerede mens de er små. Sådanne vaner vil de sandsynligvis

bevare. De kan udgøre forskellen mellem et nyttigt, produktivt liv og et liv i dovenskab, hvor man spilder tiden.

- Hvorfor bør børn lære gode arbejdsvaner og en god indstilling til at arbejde?

Biskop Vaughn J. Featherstone har fortalt en beretning om, hvordan en dame lærte en dreng at arbejde:

En aristokratisk dame ansatte en 13-årig dreng til at passe sin gårdsplads og have. Efter den første uge forklarede hun ham: »Der er lige så mange måder at slå græs på, som der er mennesker, og værdien af deres arbejde ligger lige fra mellem 25 øre og 25 kroner. Men skal vi sige, at det arbejde, du har udført i dag, er til omkring 15 kroner ... nå ja, det er umuligt at slå en græsplæne, så arbejdet er 25 kroner værd – så lad os ikke tænke på det.«

Hun gav drengen mulighed for selv at bedømme sit arbejde og beslutte, hvor meget hun burde betale ham. Den første uge fik han 10 kroner for sit arbejde. Drengen havde besluttet sig til, at han ville tjene 20 kroner den næste uge, men hans arbejde var ikke engang 15 kroner værd. Han arbejdede omhyggeligt og udtænkte måder, hvorpå han kunne ordne haven bedre. Men de næste par uger kunne han stadig ikke udføre et stykke arbejde, der var mere end 17 kroner værd. Til sidst besluttede han, at frem for at gå efter et 20 kroners job ville han prøve at gå efter de 25 kroner. Han spekulerede på, hvordan han mon kunne gøre haven endnu smukkere. Han arbejdede meget hårdt hele dagen lang og havde kun lidt tid til hvile imellem. Det tog ham længere tid end nogen sinde før, men da han var færdig, var han sikker på, at han havde gjort et stykke arbejde, der var 25 kroner værd.

Da damen havde kigget grundigt på haven, blev hun klar over, at denne dreng havde gjort det umulige. Hun roste ham for hans arbejde og betalte ham med glæde de 25 kroner, som han havde fortjent.

Mange år senere, da drengen var en voksen mand, mindedes han, hvor betydningsfuld denne oplevelse havde været for ham: »Lige siden den tid for omkring 25 år siden, har jeg, når jeg har følt mig helt udkørt uden at kunne se nogen udvej, pludselig set ordet »umulig« foran mig, og så har jeg oplevet denne uventede, opløftende følelse, som om hjertet hoppede i livet på mig, og jeg vidste, at den eneste mulige udvej gik tværs igennem det umulige« (*Ensign*, juli 1974, s. 84-86; citeret fra Richard Thurman, »The Countess and the Impossible«, *Reader's Digest*, juni 1958).

Børn synes ofte, at det er umuligt for dem at gøre deres bedste. Imidlertid kan vi, som denne beretning viser, udfordre dem til at gøre det

en lille smule bedre end før. Vi må også rose dem for veludført arbejde og for de fremskridt, de gør. På den måde mister de ikke modet.

- Hvordan kan vi udfordre og opmuntre vore børn til at udføre et godt stykke arbejde i skolen? Bed en søster om at fortælle, hvordan hun opmuntrer sine børn til at opnå noget på andre områder som fx musik, kunst og sport.

### Arbejde bidrager til familiens succes

- Vis billede 29-a: »En mor lærer sit barn at arbejde i køkkenet.«

Præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Vi tror på formålet med at arbejde for os selv og for vore børn ... Vi bør oplære vore børn til at arbejde, og de bør lære at deltage i opgaverne i hjemmet og i haven. De bør have opgaver med at holde hjemmet pænt og rent, selv om det er i al beskedenhed. Børn kan også få til opgave at passe haven« (»Stenen, der blev revet løs uden hænders hjælp«, *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 2).

- Hvordan bliver et barn hjulpet til at udvikle ansvarsfølelse, når det arbejder til gavn for familien?

Nogle forældre synes, at de har måttet arbejde for hårdt under deres opvækst. De ønsker ikke, at deres børn skal føle det samme, så de forlanger ikke, at deres børn skal hjælpe dem med arbejdet i hjemmet. Andre synes, at deres børn er for små eller ikke er gode nok til at hjælpe ret meget. Men mange andre synes, at det er vigtigt, at børnene hjælper til hjemme.

- Hvad bliver resultaterne af sådanne indstillinger til arbejde?

Vi spekulerer måske på, hvordan vi kan hjælpe børn til at lære arbejds-glæde og ansvarsfølelse over for familien. Forholdene er forskellige i alle familier, men børn kan lære at finde glæde ved at arbejde og påtage sig ansvar på mange forskellige måder.

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:

1. Lær børnene at sørge for nogle af deres egne fysiske behov.
2. Bed ældre børn om at undervise og passe mindre børn.
3. Lær børnene at hjælpe til i familiens virksomhed.
4. Organisér arbejdsprojekter for familien.



*29-a: En mor lærer sit barn at arbejde i køkkenet*



*29-b: En bror hjælper sin søster med at få et glas mælk*

**Lær børnene at sørge for nogle af deres egne fysiske behov**

Vi bør lære vore børn at rydde op efter sig og at passe på deres tøj. En dag er de måske nødt til at lære deres egne børn disse opgaver eller selv udføre arbejdet. Børn er nødt til at lære at klare sig selv. De er nødt til at udvikle en positiv indstilling til arbejdet samt lære det, man lærer af at arbejde.

- Hvilke andre specifikke måder kan man lære børn at klare deres egne fysiske behov på?

**Bed ældre børn om at undervise og passe mindre børn**

- Vis billede 29-b: »En bror hjælper sin søster med at få et glas mælk.«

Ældre børn bør lære at føle sig delvis ansvarlige for deres mindre søskende. De kan passe dem, når forældrene er borte i et stykke tid. De kan læse for dem, synge med dem, lege med dem og underholde dem. Men vigtigst er det, at de ældre børn viser et godt eksempel. Ældste Adney Y. Komatsu har fortalt om eksemplets magt: »For nylig var der en ung mand, der bar sit vidnesbyrd til et faste- og vidnesbyrdmøde, for første gang siden han tilsluttede sig Kirken. Alle blev dybt rørt over det, han sagde: »Min bror har været et dejligt eksempel for mig. Jeg lagde mærke til en stor forandring i min brors liv, da han højnede sin kaldelse i præstedømmet. Jeg ved, at min bror er kaldet af Gud til denne stilling i Kirken. Han udviser barmhjertighed, og han tjener Herren med flid, ydmyghed og glæde. Jeg vil gerne være lige som min bror.« (i *Conference Report, Områdekference i Korea*, aug. 1977, s. 4).

- Hvilke andre måder kan ældre børn hjælpe yngre børn på?

**Lær børnene at hjælpe til i familiens virksomhed**

Som medlemmer af familien bør børnene tage del i familiens arbejde. Præsident Spencer W. Kimball beskriver sine egne erfaringer som ung: »Jeg har altid været taknemlig for den erfaring, min egen far gav mig, da han lærte mig at vaske seletøjet med hård sæbe og smøre det godt, for at det kunne holde sig. Jeg lærte at male stakittet, vandbeholderen, vognskuret, kornmagasinet, hestevognen og også huset. Og lige siden dengang, da jeg af og til havde vabler i hånden af det hårde arbejde, har jeg aldrig beklaget mig over det, jeg lærte« (»Familieberedskab«, *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s. 106).

Familien Willy Herrey i Göteborg har engageret deres syv børn i en vellykket familievirksomhed. »Far, mor og børn – i alderen ti til atten – deler aviser ud, før solen står op. De opdrætter og sælger også heste. Om sommeren driver de en turistranch for børn i Strömstad for mellem fire og seks hundrede børn fra Sverige, Norge og Finland. Når dagen begynder for de fleste mennesker, har familien Herrey været

i aktion i adskillige timer. Efter arbejde og skolegang slutter dagen med aktiviteter i Kirken. Mandag aften – familieaftenen – synger de og spiller på musikinstrumenter. De har travlt og er for betagede af livet til at være ulykkelige« (Edwin O. Haroldsen, »Ændrede livsløb«, *Den danske Stjerne*, nov. 1971, s. 343).

Samarbejde i en familievirksomhed kan hjælpe børnene til at udvikle en sund stolthed over deres familie og deres bedrifter. De kan tjene penge og spare op til en mission og fremtidig uddannelse.

- Hvilke andre fordele er der ved at inddrage børn i en familievirksomhed?

### **Organisér arbejdsprojekter for familien**

Arbejdsprojekter for familien kan betyde gode oplevelser og dejligt samvær. Hvis man bygger på familiens talenter og interesser, kan sådanne projekter blive sjove for alle. Når forældre og børn arbejder sammen, kommer de hinanden nærmere og lærer mere om hinanden.

I en bestemt familie var forældrene interesserede i, at deres børn skulle lære værdien ved arbejde. De indså, at de lod en mulighed gå fra sig ved at ansætte en rengøringsmand til faderens kontor, i stedet for at børnene fik den udvikling ved at udføre arbejdet.

Børnene var ivrige efter at tjene nogle penge regelmæssigt, så de overtog rengøringen på kontoret hver morgen. Deres samarbejde fik stor betydning. Familiens piger gjorde kontoret rent den ene morgen, mens drengene blev hjemme og hjalp til med andre huslige pligter. Den følgende morgen skiftede de pligter.

»Det betød ekstra arbejde og tid for forældrene, fordi moderen måtte køre børnene til kontoret hver morgen. Men det, som børnene opnåede, var langt mere værd end de ekstra anstrengelser, det krævede« (se Elwood R. Peterson, »Family Work Projects for Fun and Profit«, *Ensign*, juni 1972, s. 8).

- Hvilke fordele var der ved dette arbejdsprojekt for familien?

### **Børn kan lære arbejdsglæde**

Hvis børn kan lide at arbejde, anstrenger de sig for at gøre det bedre. De, som ikke kan lide at arbejde, kommer ofte med undskyldninger for at blive fri. Præsident N. Eldon Tanner fortæller om forskellen mellem to bydreng, som arbejdede for det samme firma: »Den ene dreng var interesseret i alt, hvad der foregik ... Han ønskede at tjene og hjælpe andre og lære alt, hvad han kunne om firmaet ... Han forsøgte at blive så god en bydreng som muligt ... Han havde kun været der nogle få måneder, da den tilsynsførende, som havde lagt mærke til

ham, ønskede at tale med ham, og han forfremmede ham til en mere ansvarsfuld stilling. Inden året var omme, blev han forfremmet endnu engang, og sådan fortsatte han på grund af sin indstilling. Han var parat til at gå den ekstra mil. Han var interesseret i sit firma og ønskede at være til tjeneste, og han var pålidelig på enhver måde. Den anden bydreng forblev bydreng ... Han syntes naturligvis ikke, at firmaet værdsatte ham og hans evner« (*Seek Ye First the Kingdom of God*, 1973, s. 236-237).

- Hvad var årsagen til de to drenges forskellige succes?

Børn kan lide deres arbejde, når deres belønning er andres glæde. Præsident David O. McKay har givet dette eksempel:

»Jeg har set, hvordan unge piger har brugt hele deres dag på at gøre noget for folk på »de gamles dag«. De forsøgte at hygge om og glæde andre mennesker. Jeg husker ved en bestemt lejlighed, hvordan en af disse unge piger kom hjem om aftenen og pludselig opdagede, hvor udkørt hun var. Hun smed sig på sofaen og sagde: »Jeg er vel nok træet, men er I klar over, at det har været en af de dejligste dage i mit liv?« Hun havde fundet glæde i et arbejde, der glædede andre.

Lær at kunne lide jeres arbejde. Lær at sige: »Dette er mit arbejde, min herlighed og ikke min forbandelse« (*Stepping Stones to an Abundant Life*, komp. Llewelyn R. McKay, 1971, s. 115-116).

Arbejdet bliver sjovt, hvis børnene har succes med det. De første par gange et barn udfører en opgave, er en voksen eller et ældre barn måske nødt til at hjælpe, til barnet lærer at gøre det alene. Derpå bør vi anerkende barnets succes og rose det ærligt for dets anstrengelser. Det er så nemt at fokusere på det, som barnet gør forkert, fordi vi ønsker, at de skal gøre det bedre næste gang. Men børn udfører i reglen et bedre stykke arbejde, når man lægger vægt på de ting, de gør rigtigt.

Vi kan gøre arbejdet mere fornøjeligt ved at synge eller gøre arbejdet til en leg. Forældre kan fortælle om deres egen barndom eller om deres forfædre. Sådanne aktiviteter gør samarbejdet sjovere. Glem ikke, at børn har brug for ferie eller en fridag en gang imellem. Hvis de bliver fritaget for deres daglige opgave én gang om ugen, vil de være mere tilbøjelige til at nyde arbejdet den følgende dag. De har også brug for tid til sig selv, hvor de kan lege eller gøre andre ting, når deres opgaver er udført.

- Spørg søstre, hvordan de gør arbejdet sjovere for deres familie.



### **Konklusion**

Skal vi lære vore børn at udføre et vellykket arbejde, er vi nødt til selv at være begejstrede for vores arbejde. Som Brigham Young sagde: »Alle vil se, at lykke i dette liv hovedsageligt afhænger af, hvilket arbejde han udfører, og den måde det udføres på« (citeret af Elwood R. Peterson, *Ensign*, juni 1972, s. 9).

### **Udfordring**

Tal med hver enkelt af jeres børn. Tal med dem om jeres og deres indstilling vedrørende familieansvar. Hjælp hvert enkelt barn til at påtage sig og udføre opgaver.

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 27, »Arbejde og det personlige ansvar«.
2. Forbered en plakat som foreslået i lektionen eller skriv oplysningerne på tavlen.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# UDVIKLING AF OG UNDERVISNING I SELVBEHERSKELSE

## L e k t i o n 3 0

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at udvikle og undervise i selvbeherskelse.

### **Vi skal lære at beherske vore ønsker og følelser**

- Syng »Lær mig at leve i lyset« (*Salmer og sange* nr. 198 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 289).

I skriften kan vi læse: »Hellere beherske sig selv end indtage en by« (Ordsp 16:32). Vi kan også læse: »Se også til, at du tøjler alle dine lidenskaber, så du kan være fyldt af kærlighed« (Alma 38:12).

Vore lyster og lidenskaber er som en livlig, fyrig hest. Hvis vi tillod dem at løbe løbsk uden tøjler og utæmmede, ville de handle med os efter behag. De ville måske føre os til farlige og skadelige steder. Men man nedlægger ikke en prægtig hest, blot fordi den er meget livlig. Hvis man tæmmer en sådan hest, så man bliver herre over den, vil den tjene os godt. Det er det samme med vore ønsker og følelser: Bliver vi herre over dem, vil vi lære at omdirigere dem, så de holdes inden for evangeliets grænser. Disse følelser kan således blive vore tjenere. De vil øge vores evne til at føle glæde og kærlighed.

### **Udvikling af selvbeherskelse hjælper os til at gå fremad og modtage velsignelser**

Da vi blev døbt, begyndte vi et nyt liv. Når vi følger Frelseren, stræber vi efter at overvinde verdslighed, svaghed og synd. Frelseren belærte os:

»Hvis nogen vil følge efter mig, skal han fornægte sig selv og tage sit kors op og følge mig« (Matt 16:24).

»Og se, for et menneske at tage sit kors op er at fornægte sig al ugunstighed og ethvert verdsligt begær og at holde mine befalinger« (JSO, Matt 16:26).

Han sagde også:

»Gå ind ad den snævre port; for vid er den port og bred den vej, som fører til fortabelsen, og der er mange, der går ind ad den.

Hvor snæver er ikke den port, og hvor trang er ikke den vej, der fører til livet, og der er få, som finder den!« (Matt 7:13).

Skal man gå ind i Himlen ad den snævre port, kræver det selvbeher-skelse og selvfornægtelse. Det betyder, at man skal gå uden om de ting, der virker meget fristende. Når vi kender sandheden og efterlever den, vil vores belønning være frihed.

- Læs Joh 3:31-32. Skriv følgende på tavlen: *Hvordan kan efterlevelse af evangeliets principper gøre os frie?* Bed søstrene om at tænke over dette spørgsmål.

Hvis vi tillader os selv at give udtryk for vrede, jalousi, hævn, selviskhed, stolthed, praleri, had og så videre, kan disse følelser binde os. De vil få stadig større magt over os. De vil indlejre sig i vores personlighed og blive til vore vaner. På den måde vil vi ikke alene miste vores frihed, men også vores selvspekt. Men når vi styrer vore lyster, slipper vi af med følelser, som kunne få herredømme over os.

Når vi styrer vore lyster, frigør vi os for ønsker, som kunne få herredømme over os. Hvis vi på den anden side spiser for meget mad eller indtager skadelige stoffer som kaffe, te, alkohol, tobak eller visse stimulanter, udvikler vi måske vaner, der er svære at bryde. Vores legeme begynder at kræve dem, og vi bliver slaver af dem.

Tørst efter verdslige goder (når vi allerede har, hvad vi behøver), for meget søvn eller for meget underholdning (som fx tv) er også lidenskaber. De må holdes inden for de rette grænser.

- Læs 2 Ne 9:45. Hvordan kan man blive frigjort ved at adlyde evangeliets principper?

Vor gode, kloge himmelske Fader har givet os befalinger, fordi han elsker os. Han ønsker at beskytte os mod unødigt sorg. Han ønsker at hjælpe os til at vinde selvbeher-skelse, så han kan velsigne os. Fasteloven hjælper os med at lære at styre vores appetit. På den måde kan vores ånd få herredømme over vores legeme. Tiendeloven hjælper os med at overvinde vore selviske ønsker. Visdomsordet gav han os for at frigøre os fra de skadelige virkninger af at nyde tobak, alkohol og stimulanter. Han har givet os kyskhedsloven for at hjælpe os med at styre vore fysiske lidenskaber.

- Vis billede 30-a: »Daniel og hans venner afviser kongens mad og vin.«



30-a: Daniel og hans venner afviser kongens mad og vin

I Det Gamle Testamente kan vi læse om Daniel og hans venner, som fik befaling om at spise mad, som de havde lært, de ikke skulle spise, og at drikke vin. Men de afviste det, og på grund af deres lydighed mod Herrens sundhedslov, blev de velsignet med styrke og visdom (se Dan 1:1-16).

- Hvad kan vi lære af Daniels og hans venners oplevelser? Hvordan hjælper selvbeherskelse os til at adlyde befalingerne?

### **Udvikling af selvbeherskelse**

Udvikling af selvbeherskelse er en livslang proces. Når vi får større forståelse for evangeliet, får vi også et større ønske om at efterleve dets principper. Efterlevelse af evangeliet kræver, at vi konstant arbejder hen mod større selvbeherskelse.

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:

1. Kend dig selv.
2. Sæt mål.
3. Bed og søg hjælp ved at læse i skrifterne.

### ***Kend dig selv***

Gennem hele vores liv vil vi komme ud for nye situationer og lære mere om evangeliet og om os selv. Vi lærer at opdage vore svage og stærke sider, og vi begynder at forstå, hvorfor vi har dem. Vi ønsker at komme af med vore dårlige vaner og udvikle nogle gode.

### ***Sæt mål***

Vi er som havets bølger, lige indtil vi sætter os mål og arbejder på at nå dem. Vi drives hid og did på vinde af ukontrollerede ønsker og følelser. Vi er nødt til at sætte os bestemte mål og have selvtillid, før vi kan styre vore svagheder. Søster Kay Newman i USA kæmpede med en udisciplineret appetit:

»Jeg var en voksen kvinde med børn, der næsten også var voksne, da jeg kom til den erkendelse, at jeg var min egen værste fjende. Og ved I hvorfor? Jeg skammer mig over at fortælle jer det! På grund af en æske chokolade! I juledagene spiste jeg næsten en hel æske chokolade ...

At spise chokoladen repræsenterede mit svage punkt. Det, jeg gik igennem, kan ikke beskrives for nogen, som ikke selv har prøvet noget lignende. Jeg havde proppet mig med chokolade, følte lede ved mig selv, var fortvivlet og aldeles modløs. Gennem denne latterlige, tåbelige svaghed arbejdede Satan med mig og fik mig ned. Alle mine følelser og tanker var på det tidspunkt uværdige.

Den jul besluttede jeg mig så til, at jeg aldrig ville finde mig selv i den situation igen. Jeg satte mig ned og skrev et brev til mig selv. I brevet beskrev jeg mine følelser, så jeg ikke kunne glemme dem, og jeg lovede mig selv, at jeg ikke ville lade endnu et år gå uden jeg kunne kontrollere min appetit. I det år, der er gået, siden da, har jeg oplevet stor fremgang, og min selvtillid vokser dag for dag. Jeg ved, at jeg næsten har vundet dette slag« (»My Worst Enemy—Me!« *Ensign*, feb. 1975, s. 62).

- Hvad følte søster Newman, da hun beviste, at hun kunne sætte sig et mål og holde sig til det? Hvad gjorde hun for at minde sig selv om sit mål?

### ***Bed og søg hjælp ved at læse i skrifterne***

Hvis vi regelmæssigt beder og læser i skrifterne, kan vi styrke vore ønsker om at gøre det bedre. De mennesker, som skrifterne beskriver, er eksempler, som vi kan følge. De hjælper os med at indse, at vi også kan opnå selvbeherskelse. Søster Newman hentede styrke ved trofast at læse i skrifterne hver dag i en time. Hun siger: »I den time erkendte jeg mit ønske om at overvinde mig selv. I den time opstod mit ønske om at slippe af med livslange vaner, som havde holdt mig tilbage, og det ønske er forblevet hos mig gennem utallige problemer« (*Ensign*, feb. 1975, s. 63).

- Bed søstrene om at fortælle, hvordan bøn og læsning i skrifterne har hjulpet dem til at forbedre sig.

### **Lær børnene selvbeherskelse**

Vores hjem bør være et sted, hvor vore børn kan øve sig på at lære selvbeherskelse. Hvis vi ikke underviser dem tilstrækkeligt, eller hvis vi er for strenge ved dem, lærer de ikke at styre sig selv. Vi bør benytte en velordnet fremgangsmåde, når vi skal lære vore børn selvbeherskelse.

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen:



30-b: Præsident David O. McKay og hustru

1. Sæt grænser.
2. Lær børnene at anvende evangeliets principper.
3. Giv børnene ansvar.

### *Sæt grænser*

- Vis billede 30-b: »Præsident David O. McKay og hustru.«

Præsident David O. McKay har forklaret:

»Jeg mener ... at det bedste tidspunkt, hvor et barn kan lære tilpasningens regler, er i alderen mellem 3 og 5 år ... Hvis en mor ikke får styr over barnet indenfor disse år, vil hun få meget vanskeligt ved at opnå det senere ... Jeg mener ikke, at man skal skubbe på, hale eller begrænse – men blot lade det lille barn være helt fri til at udvikle sig, indtil det går uden for sikkerhedens grænser. Så bør man stoppe dem i deres udfoldelse, blidt men bestemt.

Søster McKay og jeg så engang denne regel effektivt demonstreret i en zoologisk have ... Vi så en lille abeunge, som stolprede rundt. Moderen tog sig af den og madede den. Vi var i første omgang interesseret i at se moderen klappe sin lille unge og forsøge at få den til at sove. Men den lille fyr vred sig bort fra moderen og begyndte at klatre op ad buret. Moderen tog sig tilsyneladende ikke af det og lod den klatre, indtil den kom i fare. Så rakte hun armene op, bragte ungen tilbage og lod den lege inden for sikkerhedens grænser ... Således ser vi de første bidrag, som hjemmet yder for et barns lykke – nemlig at hjælpe det til at forstå, at der er grænser for, hvor langt det kan gå, hvis det skal forblive i sikkerhed« (*Stepping Stones to an Abundant Life*, komp. Llewelyn R. McKay, 1971, s. 38).

- Læs L&P 93:40-44. Hvorfor irettesatte Herren Frederick G. Williams og Sidney Rigdon? Selv om vi kæmper med at lære vore børn selvbestyrelse, mens de er små, hvorfor bør vi så alligevel blive ved med at forsøge?



### *Lær børnene at anvende evangeliets principper*

Præsident N. Eldon Tanner har sagt:

»Børn lærer ikke af sig selv at skelne mellem rigtigt og forkert. Forældre er nødt til at finde ud af barnets evne til at påtage sig ansvar ... Når vi underviser dem, er det vores pligt at disciplinere dem og sørge for, at de gør det rigtige. Hvis et barn bliver snavset, venter vi ikke, til det bliver voksent med at afgøre, om det vil vaskes eller ej. Vi lader det heller ikke vente med at beslutte sig til, om det vil tage sin medicin eller ej, når det er sygt, eller med at gå i skole eller i kirke ...

Forældre bør også tidligt i livet lære deres børn det herlige princip, at de er Guds åndelige børn, og at de alene ved at vælge at følge Jesu Kristi lærdomme kan nyde succes og lykke her og evigt liv her-efter. De må lære, at Satan er virkelig, og at han vil tage alle midler i brug til at friste dem til at handle forkert, til at lede dem på afveje, gøre dem til sine fanger og holde dem borte fra den største lykke og ophøjelse, de ellers kunne nyde« (*Seek Ye First the Kingdom of God*, s. 87).

I skrifterne kan vi læse om Eli – en retfærdig præst, der tjente i templet. Elis sønner fulgte ikke deres fars eksempel. De syndede i stedet groft mod Herren. Eli advarede dem, men hindrede dem ikke. Af den grund var Herren ikke tilfreds med Eli og bragte stor fordømmelse over ham (se 1 Sam 2-3).

- Læs 1 Sam 3:13. Hvad forventer Herren af os, foruden at vi skal undervise vore børn?

Det er yderst vigtigt for os, at vi er det rette eksempel for vore børn. Hvis vi ikke kan styre vores temperament, vore lyster og vore lidenskaber, vil vore børn sandsynligvis heller ikke kunne styre deres.

Vi må gøre vores hjem lykkeligt. Vore børn bør føle trykthed, sikkerhed og kærlighed. Hvis de ikke finder glæde ved at efterleve evangeliet i hjemmet, vil de ikke efterleve det. Når et barn derfor har været ulydigt, må vi irttesætte det og derpå vise det større kærlighed.

- Læs L&P 121:43-44. Hvorfor bør vi vise mere kærlighed over for vore børn, efter at vi har irttesat dem?

### *Giv børnene ansvar*

Ældste F. Enzo Busche har sagt:

»Min hustru og jeg er enige om, at børnene i den åndelige modningsproces så at sige har ret til at ... have mangler ... Og vi mener, at det er

forældrenes pligt at forstå ... og at tilgive, »så at de ikke mister modet« (se Kol 3:21) ... Deres små »begyndelser« til udvikling af positive evner skal ses, omtales og beundres ...

Vi prøver at hjælpe vore børn til at opnå selvrespekt ... og lader dem for det meste dømmesig selv. Vi har erfaring for, at man ikke er så god en lærer, når man finder og påpeger fejl ... som når man hjælper barnet til selv at finde ud af, at det gør noget forkert. Når et barn selv kan forstå sine fejl, er det første skridt til at rette fejlene allerede taget.

Jeg husker engang, at vi bad vores søn, som havde overtrådt, om selv at vælge sin straf. Han valgte, at han ikke måtte have lov til at se tv i en måned. Det forekom os at være alt for streng en straf, men hvor glade var vi ikke, da hans bedstemor fortalte, at han under et besøg hos hende, havde insisteret på, at det var forkert af hende at opfordre ham til at se et bestemt tv-program, selv om hans forældre ikke ville få det at vide. Jeg tror ikke, man kan opleve en større glæde som forældre end at se et barn klare sig så godt i en vanskelig situation« (»Provokér ikke jeres børn«, *Den danske Stjerne*, juni 1977, s. 5).

- Hvordan bør ældste Busche sig ad med at opmuntre sine børn til at udvikle selvbeherskelse?

Ældste L. Tom Perry har sagt: »Profeten Joseph Smiths ord om de styrende principper gælder virkelig for vore børn: »Lær dem de rette principper og [lad dem] styre sig selv« (som citeret af John Taylor i *Millennial Star*, 13:339). Naturligvis må vi være påpasselige med, at vores undervisning er tilstrækkelig, og at vi har indarbejdet tro og tillid til Herren i deres tilværelse. Vi må sikre os, at de bliver oplært rigtigt, og når de begynder at modnes åndeligt, er vi nødt til at give dem muligheder for at give udtryk for den styrke, som vokser i dem. Vi må vise dem tro og tillid og pålægge dem ansvar« (i *Conference Report, São Paulo Area Conference*, 1977, s. 11-12).

### Konklusion

Udvikling af selvbeherskelse hos os selv og vore børn er en livslang proces. Det kræver tro og tålmodighed. Men når vi vedvarende udvikler selvbeherskelse, vil vi nyde større velsignelser ved evangeliet.

### Udfordring

Sæt jer et mål om at beherske en svaghed. Følg de tre trin om at lære selvbeherskelse nævnt i denne lektion, så I kan hjælpe jeres børn. Gennemgå denne lektion hjemme.

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 4, »Frihed til at vælge« og kap. 35, »Lydighed«.
2. Planlæg at indlede lektionen med at synge »Lær mig at leve i lyset« (se *Salmer og sange* nr. 198 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 289).
3. Forbered plakaterne som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# SKAB OPLØFTENDE OMGIVELSER I HJEMMET

## L e k t i o n 3 1

---

Formålet med denne lektion er at inspirere os til at skabe opløftende omgivelser i vores hjem.

### Hjemmelivets stærke indflydelse

- Vis billederne 31-a: »En mor og hendes børn« og 31-b: »En mor læser for sine børn.«

Den tid, vi tilbringer hjemme samt hjemmets atmosfære, har en stærk indflydelse på vores liv. Det er her, vore børn danner deres vaner og former deres ideer. Dorothy Law Nolte skrev:

»Hvis et barn vokser op med kritik, vil det lære at fordømme.

Hvis et barn vokser op under fjendtlighed, vil det lære at kæmpe.

Hvis et barn vokser op under latterliggørelse, vil det blive genert.

Hvis et barn vokser op med skamfølelse, vil det føle sig skyldig.

Hvis et barn vokser op med tolerance, vil det lære at blive tålmodig.

Hvis et barn vokser op med opmuntringer, vil det lære selvtillid.

Hvis et barn vokser op med ros, vil det lære at værdsætte.

Hvis et barn vokser op med ærlighed, vil det lære retfærdighed.

Hvis et barn vokser op med tryghed, vil det få tro.

Hvis et barn vokser op med accept, vil det lære at synes om sig selv.

Hvis et barn vokser op med anerkendelse og venskab, vil det lære at finde kærlighed i verden« (»Children Learn What They Live«, © 1963 af John Philip Co.; anvendt med tilladelse).

Kvinder har et vigtigt ansvar for at hjælpe med at skabe en god atmosfære i hjemmet. Vi har en stor indflydelse på atmosfæren i hjemmet gennem vores eksempel. Vi kan stille os selv følgende spørgsmål: Er vi tålmodige og lykkelige? Irettesætter vi vores familie i kærlighed og ikke i vrede? Viser vi ærbødighed over for hellige ting? Har vi tro



*31-a: En mor og hendes børn*

på Jesus Kristus? Tager vi del i hinandens problemer? Beder vi personlige bønner og familiebønner? Lytter vi omhyggeligt til hinanden? Gør vi det, vil vi skabe en atmosfære, som vil inspirere og hjælpe vores familie.

### Gør en bolig til et hjem

Et hjem er et sted, hvor mennesker lever sammen i fred og lykke. En bolig kan være en hule, et træhus, et telt, et slot, en hytte eller en campingvogn. En bygnings størrelse eller skønhed gør den ikke til et hjem, det gør lykkelige mennesker.

Vi bør hver især skabe en stemning i vores hjem, som er inspirerende for vores familie. Vi ønsker, at vores familie skal efterleve evangeliets principper og gøre god brug af deres tid og talenter. Vi bør sørge for, at de kan studere, hygge sig, og udøve deres fritidsinteresser i hjemmet. I så fald vil familiens medlemmer foretrække at være hjemme og ikke i så høj grad søge adspredelse andre steder.

- Hvad er årsagen til en god atmosfære i vores hjem? Skriv svarene på tavlen og drøft dem. Sørg for at medtage følgende:

Hensyn til andre menneskers følelser.  
 Tilstedeværelsen af Herrens Ånd.  
 Følelsen af, at man er ønsket, og at der er brug for én.  
 Bøn.  
 Familieaftener.  
 Studium af skrifterne.

Uanset om vi er rige eller fattige, kan vi gøre mange ting for, at vores familie kan nyde at være hjemme. Vi kan planlægge sjove ting, som vi kan lære familien og underholde dem med.

- Bed søstrene om at fortælle om lykkelige stunder i deres hjem under deres opvækst.
- Skriv *Musik* på tavlen.

»Freddy spiste pligtro sin morgenmad og hoppede ned fra sin stol.

»Må jeg så godt gå over til Jens, mor?« spurgte han.

»Men, Freddy,« sagde jeg, »du var jo derovre både i går og i forgårs. Kan Jens ikke komme herover i dag?«



*31-b: En mor læser for sine børn*

›Jamen, det vil han ikke.‹ Freddys læber skælvede trods det, at han var et lille mandfolk på 6 år. ›Må jeg ikke nok, mor?‹

›Hvorfor skulle der være bedre hos Jens end hos os, min dreng?‹ fortsatte jeg. Pludselig indså jeg, at Freddy og alle hans kammerater altid helst ville være hos Jens.

›Jamen,‹ sagde han tøvende, ›det er fordi – det er fordi deres hus altid synger.‹

›Synger huset?‹ spurgte jeg. ›Hvordan det?‹

›Jo altså,‹ det var svært for Freddy at forklare, ›Jens' mor nynner altid, når hun syr, og Anni synger, når hun står ude i køkkenet og bager småkager, og Jens' far fløjter altid, når han kommer hjem.‹ Freddy standsede et øjeblik og tilføjede: ›Deres gardiner er også altid rullet helt op, og de har blomster i vinduerne. Alle drengene kan så godt lide at komme over til Jens.‹

›Du må gerne gå derover, min dreng,‹ sagde jeg hurtigt. Jeg ønskede at få ham af vejen, så jeg kunne tænke.

Jeg så mig omkring i huset. Alle fortalte mig, hvor smukt det var. Vi havde persiske tæpper. Vi betalte af på dem ... Vi betalte også de polstrede møbler og bilen på den måde. Det var måske derfor, Freddys far aldrig fløjtede, når han kom hjem ...

Jeg ... gik over til Jens, selv om klokken kun var 10 lørdag formiddag. Det gik op for mig, at fru Bentsen nok ikke havde noget imod at blive forstyrret midt på formiddagen. Hun så aldrig ud til at have travlt. Hun tog imod mig i døren med et håndklæde om hovedet.

›Kom ind, kom ind. Jeg er lige blevet færdig med at gøre rent i opholdsstuen. Nej, du forstyrrer slet ikke. Jeg skal lige have det her håndklæde af, så skal jeg være der.‹

Mens jeg ventede, så jeg mig omkring. Tæpperne var næsten helt nedslidte. Gardinerne var samlet ... med et bånd, og møblerne var gamle og skrammede ... på bordet lå en kulørt dug og en masse ugeblade. I vinduet hang kurve med efeu ... mens en lille fugl sad og sang i sit bur, som hang i solen. Det skabte alt sammen en hyggelig stemning.

Køkkendøren stod åben og jeg fik øje på den lille Jan, der sad på det rene linoleumsgulv og kiggede på Anni, som var ved at trykke kanterne sammen på en æbletærte. Hun sang ...

Fru Bentsen kom smilende ind. ›Nå,‹ sagde hun, ›hvad ville du? For du må have et ærinde, du har jo altid så travlt.‹

›Ja,‹ sagde jeg ufortøvet. ›Jeg er kommet for at se, hvordan et hus, der synger, ser ud.‹



Fru Bentsen så lidt uforstående ud. »Hvad mener du?«

»Freddy siger, at han elsker at komme her, fordi jeres hus synger. Nu begynder jeg at forstå, hvad han mener.«

»Det var dog en pragtfuld kompliment!« Fru Bentsen rødmede. »Men vores hjem er jo ingenting i sammenligning med jeres. Alle siger, at I har det smukkeste hus i byen.«

»Men det er til gengæld ikke et hus, der synger,« indvendte jeg ... »Fortæl mig, hvordan I fik et hus, der synger.«

»Nå ja,« smilede fru Bentsen, »hvis du virkelig gerne vil vide det. Ser du, John tjener ikke særlig meget, og det tror jeg heller aldrig, han kommer til. Han er ikke den type. Vi må skære ned på et eller andet, og det har vi valgt at gøre på det, der ikke er nødvendigt ... Vi har bøger, ugeblade og musik ... Det er alt sammen noget, børnene kan bevare i deres indre. Det er ikke noget, der kan blive ramt af en brand eller økonomiske problemer, så vi har fundet det væsentligt. Naturligvis er god og sund kost også noget væsentligt ... men børnenes tøj er meget enkelt ... Når vi har betalt for alt det, er der ikke meget tilbage til tæpper og møbler ... Vi vil helst ikke i gæld, hvis vi kan undgå det ... men vi er da glade og lykkelige,« sluttede hun.

»Nå, sådan,« sagde jeg tankefuldt. Jeg så hen på Jens og Freddy, der sad i hjørnet. De havde lavet et tog af tændstikæsker og var nu i færd med at læsse det med hvede. De spildte en hel del ved siden af, men hvede er jo rent og sundt.

Jeg gik hjem. Mine persiske tæpper så falmede ud. Jeg rullede mine gardiner helt op, men det lys, der kom, blev dæmpet af silkegardinerne ... Mit hus sang ikke. Jeg besluttede mig for at få det til at synge« (May Morgan Potter, »The Singing House«, som citeret af Reed H. Bradford i »Priorities«, *Instructor*, nov. 1969, s. 410, 415).

- Hvad menes der med »et hus, der synger«? Hvilke årsager var der til, at det var et lykkeligt hjem?

Noget af den musik, der spilles i verden i dag, er ikke opløftende. Det opmuntrer til, at vi får umoralske og uærbødige tanker. En sådan musik hindrer os i at have Herrens Ånd hos os.

- Vis billede 31-c: »En mor lærer sine små børn sange om evangeliet.« Læs L&P 25:12.

Musik kan bringe familien tættere sammen og tættere til Herren. Når en familie synger salmer sammen, kommer de Herren nærmere. Folkemusik minder os om vore forfædre, og hvordan de levede. God



*31-c: En mor lærer sine små børn sange om evangeliet*

musik opløfter og inspirerer os. Vi lærer at elske musik ved at lytte, synge og spille den ofte.

Vi bør opmuntre vores familie til at udvikle deres musikalske talenter. Kirkeledere opfordrer os til at gøre det, selv om det er svært for os. Søster Margrit F. Lohner, et schweizisk medlem, fortæller følgende historie:

»Min mors smukke stemme fyldte vores hjem i Schweiz morgen, middag og aften. Hun kendte ikke nogen børnesange, så hun sang Zions sange ... som følge deraf kunne jeg synge disse salmer, selv da jeg ikke var ret gammel.

Mine forældre havde ikke råd til at købe et klaver, så jeg gik hver dag i et år 20 minutter gennem regn og sne for at øve mig på klaveret i et koldt værelse hos nogle medlemmer i vores gren i Zürich. Det varede ikke længe, før jeg fik lungebetændelse af den omgang, så mine forældre måtte undvære flere ting bare for at købe et klaver til mig. Min mor gjorde rent i en nabos lejlighed for at tjene penge til min musikundervisning. Som følge af disse ofre blev mit liv beriget med mange udsøgte bekendtskaber gennem musikken« (»With a Song on Your Hearth«, *Ensign*, aug. 1975, s. 27).

- Skriv *Kunst* på tavlen. Hvordan kan vi vække interesse for kunst i vores hjem?
- Vis billede 31-d: »Et billede af den opstandne Kristus fremmer atmosfæren i dette hjem.«

De billeder, vi har i vores hjem, minder familien om, hvad der er vigtigt. Vi kan omgive os med billeder, som minder os om vores familie, vore forfædre, vores religion og vore mål. Det kunne være billeder af Frelseren, templer og vore profeter. Vi kan også pynte vores hjem med billeder, som hjælper os til at elske naturen, fred, skønhed, historie og så videre.

Vi kan udvikle vore egne evner til at male, modellere, brodere, væve og pynte vores hus op med vore håndlavede ting. Vi kan vække familiens interesse for kunst ved at give dem de redskaber og materialer, der skal til og stille det, de har lavet, frem i hjemmet. Vi må aldrig le af deres arbejde eller deres anstrengelser. Vi kunne lave en workshop til familieaften. Alle kunne arbejde sammen på at skabe noget smukt. Vi kunne derpå give det til en eller anden, der er syg eller ude af stand til at komme ud, eller til en, der er ensom.

- Skriv *Natur* på tavlen. Hvordan kan vi opmuntre til at nyde naturen?



*31-d: Et billede af den opstandne Kristus fremmer atmosfæren i dette hjem*

Mange af os tager os ikke tilstrækkelig tid til at værdsætte naturens skønhed. Men vi føler ofte Herrens Ånd, når vi nyder en solnedgang, en smuk blomst, solens stråler gennem træerne, en muslingskal eller en farverig sten. Vi kan tale om naturens undere og takke Gud for hans skaberværk.

- Læs sangteksten »Hvad enten jeg hører fuglenes sang«, der står herunder.

Hvad enten jeg hører fuglenes sang,  
eller stirrer mod himlens blå,  
hvad enten jeg mærker regn på min krop,  
eller vinden, som blæser derpå,  
hvad enten jeg ser en rose rød,  
eller følger børneleg,  
så frydes jeg over den dejlige jord,  
som vor Fader har skabt her til mig.

Jeg har fået øjne, så jeg kan se  
på farverne rundt omkring,  
jeg har fået ører, så jeg kan jeg kan hør'  
de lyde, som er omkring mig.  
Jeg har fået liv, og sjæl og sind,  
og jeg takker dig Fader kær,  
for alle de ting, som jeg nyder på jord,  
for din kærlighed mod mig især  
(*Børnenes sangbog*, s. 16).

Vi kan bringe naturens skønhed ind i vores hjem ved at have blomster eller planter enten udendørs eller indendørs. Næsten alle elsker at så, vande og betragte de små spirer, som bryder op af jorden. Vi kan nyde at samle sten og studere træernes blade. Opdrætning og pasning af dyr lærer os om fødsel, liv og død. Vi lærer også at vise hengivenhed og tjene. Vi bør nære den interesse for naturen, som familiemedlemmer måtte udvise.

- Skriv *Bøger* på tavlen. Hvordan kan vi opmuntre til læsning af gode bøger i vores hjem?

Når vi læser i skrifterne og i andre gode bøger, får vores sjæl næring på samme måde, som vore legemer får næring af god mad. Bøger er som kammerater. De kan opløfte os eller nedbryde os. Vi bør kun læse bøger, der hjælper os til at blive bedre mennesker. Gode bøger hjælper os til at påskønne det, der er godt, smukt og sandt.

Vi kan øve indflydelse på vores families læsevaner ved at have gode bøger i vores hjem. Vi kan opmuntre familien til at læse højt for hinanden. Vi kan fortælle historier om vores eget liv og om vore forfædre.

- Læs L&P 88:118 og 90:15. Hvilke bøger kunne I tage hjem for at hjælpe jeres familie?
- Skriv *Underholdning* på tavlen. Hvilke former for underholdning skulle vi sørge for, at vores familie får?

Film og tv-programmer kan øve indflydelse på samme måde som bøger. Nogle underviser i sande principper, nogle er ren og skær underholdning og nogle giver os falske ideer. Vores familie må finde ud af, hvilke programmer, der er værd at bruge tid på. Mange voksne og børn kunne anvende den tid, de bruger på tv, bedre ved at sørge for at gøre noget, der opbygger deres legeme og sind på nogle af de måder, der er nævnt tidligere i denne lektion.

- Skriv *Orden* og *Renhed* på tavlen.

Vi kan godt have skønhed i vores hjem, selv om vi ikke har ret mange penge. Vi bør ikke være tilfredse med det tarvelige eller uordentlige, hverken i os selv eller i vores hjem. Somme tider ønsker vi at skaffe os af med aktiviteter, hobbyer eller projekter for at holde vores hjem pænt og rent. Vi synes måske, at det giver rod og gør vores hjem mindre pænt. Men alle i familien har brug for frit at kunne skabe. Vi må alle respektere hinandens ejendele og aktiviteter. Hvert barn bør have deres specielle skuffe eller kasse til deres personlige »skatte«.

### Konklusion

I den 13. trosartikel står der: »Hvis noget er dydigt, elskeligt, værd at tale godt om eller rosværdigt, så tragter vi efter det.« Vi kan bruge denne udtalelse som vejledning, når vi opbygger en opløftende atmosfære i vores hjem.

Præsident David O. McKay har sagt: »Jeg kender ikke noget sted udover hjemmet, hvor man kan finde sand lykke her i livet. Det er muligt at gøre hjemmet til et lille stykke himmel. I virkeligheden forestiller jeg mig Himlen som en fortsættelse af det ideelle hjem« (*Secrets of a Happy Life*, komp. Llewelyn R. McKay, 1960, s. 18). Vi har alle sammen det privilegium og den udfordring at kunne skabe et sådant hjem.

- Syng »Der er skønhed her på jord« – (*Salmer og sange* nr. 190 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 274-275).

### Udfordring

Gør noget særligt i denne uge, så alle kan føle sig bedre tilpas i dit hjem. Prøv fx at begynde med at smile noget mere eller få en mere positiv indstilling. Læg mærke til, hvad der sker med den øvrige familie. Planlæg en tur i naturen eller påbegynd et regelmæssigt læseprogram eller en anden fornøjelig aktivitet med et barn.

### Underviserens forberedelse

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske Principper*, kap. 34 »Udvikling af vore talenter« og kap. 36 »Familien kan blive evig«.
2. Planlæg at afslutte lektionen med at synge »Der er skønhed her på jord« – (*Salmer og sange* nr. 190 eller *Håndbog i evangeliske principper*, s. 274-275).
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# UNDERVIS I EVANGELIET I HJEMMET

L e k t i o n 3 2

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at gøre vores hjem til centrum for undervisningen i evangeliet.

## **Forældrene skal undervise deres børn**

Enosh, som var søn af en profet, hørte ofte sin far, Jakob, tale om de evige sandheder. En dag gik Enosh ud i skoven for at jage. Mens han var der, fortæller han:

»De ord, som jeg ofte havde hørt min far tale angående evigt liv ... sank dybt i mit hjerte.

Og min sjæl hungrede, og jeg knælede ned for min skaber« (En 1: 3-4). Efter at have bedt hele dagen, hørte han en røst sige, at hans synder var ham tilgivet. Den oplevelse var så vigtig for Enosh, at han underviste i evangeliet og frydede sig over det resten af sit liv.

Enosh var blevet undervist i evangeliet i sit hjem. I Det Gamle Testamente står der: »Tilskynd drengen til at følge den vej, han skal gå, selv når han bliver gammel, vil han ikke vige fra den« (Ordsp 22:6). Som trofaste forældre er vi ansvarlige for at hjælpe vore børn med at lære evangeliets principper og føre dem ud i livet.

## **Vores hjem – et centrum for undervisning**

Herren har planlagt, at vi altid skal lære og gå fremad. Han lagde et stort ansvar på forældrene om, at de skulle undervise deres børn. Derfor skal vi gøre vores hjem til et sted, hvor vi lærer om evangeliet.

- Læs L&P 68:25-28. Hvor får børn den grundlæggende kundskab om verden? Hvordan kan de lære om det evige liv?

Børn lærer om dette liv i deres hjem, i skolen og gennem deres legekammerater. Men normalt lærer de ikke om de evige sandheder i skolen eller af deres venner. Herren har givet forældrene det ansvar at undervise deres børn i de evige sandheder. Når vi gør det, efterlever vi hans befalinger.



For at opdrage vore børn i lys og sandhed bør vi studere evangeliet sammen med dem i hjemmet, selv når de er små. Kong Benjamin sagde til forældre:

»I vil ikke ... tillade [jeres børn], at de overtræder Guds love og slås og skændes, den ene med den anden, og tjener Djævelen ...

Men I vil lære dem at vandre på sandhedens og alvorens veje; I vil lære dem at elske hinanden og at tjene hinanden« (Mosi 4:14-15).

### **Læg planer for, at familien kan studere evangeliet sammen**

Skal man gøre sit hjem til et sted, hvor evangeliet læres, er man nødt til at have en plan. Alle familier bør finde den måde, der virker bedst for deres familieenhed.

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen.

1. Skab en stimulerende atmosfære.
2. Bed sammen som familie.
3. Udnyt muligheder for »undervisningsøjeblikke«.
4. Læs regelmæssigt i skrifterne og andre kirkematerialer.
5. Hold familieaften regelmæssigt.
6. Bær vidnesbyrd for jeres børn.

### *Skab en stimulerende atmosfære*

Vore børn må frit kunne tale med os derhjemme. I mange hjem er der en spændt atmosfære, hvor børnene er nervøse for at stille spørgsmål og give udtryk for deres følelser. Præsident David O. McKay har givet følgende råd: »Forældre er nødt til ... at vise, at de er villige til at besvare spørgsmål. Et barn, der stiller spørgsmål, bidrager til vores glæde i livet« (*Gospel Ideals*, 1953, s. 480). Vi skal opmuntre vore børn til at stille spørgsmål, især om evangeliet. Vi kender måske ikke altid svarene, men vi kan lære sammen.

- Hvordan kan man opmuntre til drøftelser om evangeliet i sit hjem?

### *Bed sammen som familie*

- Vis billede 32-a: »En familie beder sammen.«

Når vi beder sammen som familie, kan vi undervise børnene. Vi kan fortælle om vore håb, bekymringer og idealer. Når vi beder for familie-medlemmer og andre, kan vi lære dem om vores kærlighed og interesse for deres behov. Når vi takker vor himmelske Fader for vore



32-a: En familie beder sammen

velsignelser, kan børnene lære at værdsætte deres egne velsignelser. Når vi taler med vor himmelske Fader, underviser vi om vores forhold til ham og den kærlighed, vi føler for ham.

### ***Udnyt muligheder for »undervisningsøjeblikke«***

Man kan undervise i evangeliet i mange situationer. Ved måltiderne kan forældrene give udtryk for, hvordan dagens begivenheder kan sættes i forbindelse med evangeliets principper. Godnathistorier til børnene kan tages fra Mormons Bog eller Bibelen, eller man kan fortælle om sine egne åndelige oplevelser. Vi kan fortælle beretninger, som vi selv har læst i vores daglige studium af skriften. Når der opstår situationer i hverdagen, kan vi undervise vore børn, så de forstår evangeliets principper.

- Hvilke andre tidspunkter kan man undervise i evangeliets principper på?

### ***Læs regelmæssigt i skrifterne og andre evangeliske materialer***

- Vis billede 32-b: »En mor læser skriften for sine børn.«

Kvinder har fået at vide, at de skal studere skrifterne: »Vi ønsker, at alle sidste dages hellige søstre læser alle standardværkerne (Bibelen, Mormons Bog, Lære og Pagter og Den Kostelige Perle) og i deres hjerte overvejer de evige sandheder, der findes i dem« (Bruce R. McConkie, »Drink from the Fountain«, *Ensign*, apr. 1975, s. 70). Hvis vi viser det rette eksempel, vil det være lettere at lære vore børn at læse i skrifterne.

Der er mange måder at studere skrifterne på. Man kan studere dem individuelt eller som familie.

- Vis en plakat over følgende forslag eller henvis til dem på tavlen. Lad dernæst søstrene foreslå andre måder at foretage personligt skriftstudium på.

1. Læs skrifterne fra begyndelsen til enden. Prøv at læse et eller flere kapitler om dagen eller at læse et kvarter hver dag.
2. Studér skrifterne efter emne (fx »bøn« eller »lydighed«). Find frem til alle henvisninger om det pågældende emne.
3. Gransk skrifterne for at finde svar på et spørgsmål.
4. Skriv en liste over skriftsteder, der inspirerer dig.
5. Lav krydshenvisninger efter en fast studieplan.



32-b: En mor læser skriften for sine børn

- Vis en plakat med følgende punkter eller henvis til dem på tavlen. Lad dernæst søstrene foreslå andre metoder til at studere skrifterne sammen som familie.

1. Afsæt et kvarter hver morgen, før familien går på arbejde eller i skole.
2. Lav et kort studium om aftenen, før børnene går i seng.
3. Forbered og fortæl beretninger fra skrifterne for de mindre børn.
4. Udvalg nogle særlige skriftsteder og skriv dem på kort. Anbring kortene på en opslagstavle eller på væggen, hvor alle kan se dem. Søg derpå at opmuntre alle i familien til at lære dem udenad.
5. Vælg et skriftsted for at undervise i et bestemt princip. Find derpå ud af, hvordan I kan efterleve det pågældende princip i praksis. Eksempler: Læs Matt 25:31-40, og hjælp derpå en familie, som trænger til hjælp, eller læs Jak 1:27 eller Gal 6:2, og hjælp derpå en, der har mistet en nær slægtning.
6. Hvis I har mulighed for det, kan I læse taler fra den sidste generalkonference. Anvend de forslag, der er givet.
7. Afspil bånd med skriftlæsning, hvis det er muligt.

Uanset hvilken plan vi vælger, bør vi altid indlede vores læsning i skriften med bøn. Vi bør bede vor himmelske Fader om vejledning og forståelse. Vi bør tænke over, hvad vi har læst, og anvende evangeliets principper i vores tilværelse.

Biskop H. Burke Peterson har sagt: »Der bør ikke være – der må ikke være – én familie i denne Kirke, som ikke giver sig tid til at læse i skrifterne hver dag. Hver familie kan gøre det på sin egen måde« (*Ensign*, maj 1975, s. 53-54).

- Hvorfor er det vigtigt at studere skrifterne sammen som familie? Bed søstrene om at forklare, hvordan de har haft held med deres skriftstudium.
- Vis billede 32-c: »Kirkebøger og andre gode bøger kan gøres tilgængelige for hele familien.«



32-c: Kirkebøger og andre gode bøger kan gøres tilgængelige for hele familien

Andre materialer kan også hjælpe os med at lære om evangeliske principper. I hjemmet kan der være en bogreol med evangeliske materialer. Der kan være bøger, billeder, cd'er, dvd'er, kasettebånd, båndoptager og andre materialer til brug for hele familien. Standardværkerne og *Håndbog i evangeliske principper* bør være de grundlæggende bøger eller bånd i vores bibliotek. Hvis det er muligt, bør vi købe Mormons Bog og Bibelen til hvert barn. Vi bør derpå afsætte et bestemt tidspunkt, hvor vi kan læse disse bøger sammen med dem. Vi kan ikke forvente, at vore børn studerer skrifterne, medmindre vi arbejder sammen med dem og er et eksempel for dem.

### ***Hold regelmæssige familieaftener***

Et af de bedste tidspunkter at undervise sine børn på er til familieaften. (Hver mandag er afsat til det). Familien bør anvende *Familieaften, idé- og håndbog*, hvis den er tilgængelig. Findes håndbogen ikke, bør vi studere skrifterne og *Håndbog i evangeliske principper*, lytte til evangeliske emner på optagelser eller udveksle vore følelser for Kirken. Skab en behagelig og glad atmosfære, det vil hjælpe børnene til at nyde aftenen. Så får de lyst til at engagere sig mere. Familieaften bør ikke bestå af prædikener, som børnene ikke forstår. Det bør være opbyggende og sjovt for alle.

### ***Bær vidnesbyrd for jeres børn***

Vi bør bære vores vidnesbyrd for vore børn under måltider, når vi studerer skrifterne, til familieaftener, eller når vi taler sammen om evangeliet. Når de hører os og med deres egne øjne ser os efterleve evangeliet, vil deres vidnesbyrd om evangeliet vokse.

- Læs 5 Mos 11:19. Få søstre til at udveksle erfaringer om at undervise deres børn i evangeliet.

### **Konklusion**

Når vi studerer evangeliet, bliver vores familie velsignet. Vore vidnesbyrd og vores hjem bliver styrket. Vi vil finde løsninger på vore problemer. Vi bliver lykkeligere og får større fred, fordi vi forsøger at komme Jesus Kristus og vor himmelske Fader nærmere.

Moderen i en familie, som afholdt skriftstudium tidligt om morgenen, fortæller om familiens velsignelser:

»Der er mange fordele ved dette tidlige morgenprogram: Vi får en bedre forståelse af skrifterne og deres betydning i vores tilværelse, vi begynder dagen på en mere organiseret måde ... og vi nyder vores morgenmad sammen.

Jeg er sikker på, at vore børn går i skole med en mere glad følelse og føler sig mere sikre på sig selv, deres familie og deres verden« (Geri Brinley, »Getting a Head Start on the Day«, *Ensign*, apr. 1977, s. 8).

Ældste Bruce R. McConkie har fortalt om andre velsignelser, der kommer af at studere på den måde: »Vi ønsker at have fred, glæde og lykke i dette liv og at blive arvinger til evigt liv i den kommende verden. Det er de to største velsignelser, som det er muligt for mennesker at arve. Vi kan opnå dette ved at læse og lære det evige livs ord her og nu og ved at holde befalingerne« (»Drink from the Fountain«, *Ensign*, apr. 1975, s. 70).

### **Udfordring**

Afsæt tid til at studere evangeliet hjemme, både personligt og sammen med jeres familie. Vær hele tiden opmærksom på muligheder for at forklare jeres børn om evangeliets principper.

### **Yderligere skriftsteder**

- Rom 15:4 (skrifterne giver håb)
- 2 Tim 3:14-17 (skrifterne leder os mod fuldkommenhed)
- 2 Ne 4:15 (skrifterne er til lærdom og gavn)
- L&P 1:37 (befalingerne er sande og troværdige)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Forbered plakaterne som foreslået i lektionen eller skriv punkterne på tavlen.
2. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.



# FORBEREDELSE TIL AT UNDERVISE

## L e k t i o n 3 3

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at forberede os til at undervise effektivt i evangeliet.

### Undervis hinanden

Herren har befalet sin Kirkes medlemmer at undervise hinanden.

- Få en søster til at læse L&P 88:77-78. Hvem skal vi undervise?

Vi kan undervise vores familie, venner, naboer, kolleger og klassekammerater. Vi kan undervise Kirkens medlemmer i de organiserede klasser. Vi kan også undervise ikke-medlemmer.

- Vis billede 33-a: »En mor lærer sin datter at binde snørebånd.«

Lige siden jordens skabelse har Herren sagt, at vi skulle undervise vore børn i evangeliet. Vi kan undervise til familieaften og på andre tidspunkter. Især mødre har mange muligheder for at undervise deres børn i hjemmet.

- Få søstre til at fortælle om deres erfaringer med at undervise deres børn.

Ældste Boyd K. Packer har sagt:

»En stor del af det, vi foretager os, har med undervisning at gøre. Vi viser vore små, hvordan de skal binde deres sko ... vi hjælper en datter med en ny opskrift, vi holder tale i Kirken, bærer vidnesbyrd, leder et lederskabsmøde og underviser en klasse – alt dette er undervisning, og det er noget, vi hele tiden gør ...

Vi underviser, når vi forkynder, taler eller svarer til et møde« (*Teach Ye Diligently*, 1975, s. 2-3).

I Kirken er der mange muligheder for at undervise i de organiserede klasser. Ældste Boyd K. Packer minder os om følgende:

»Hvert eneste medlem af Kirken underviser praktisk talt hele sit liv.



*33-a: En mor lærer sin datter at binde snørebånd*

I alle Kirkens organisationer har vi undervisere ...

Kirkens fremgang støttes af den kraft, der kommer gennem veludført undervisning. Rigets arbejde hæmmes, hvis undervisninger ikke udføres på en virkningsfuld måde« (*Teach Ye Diligently*, 1975, s. 2-3).

Sommetider foregår vores undervisning ikke i et klasselokale. Det sker i stedet, når vi taler sammen. Følgende historie er et eksempel på det:

»Biskop Fred Carroll kom ind i billedet, da vores familie flyttede til hans menighed på et tidspunkt, hvor jeg var en »gammel« diakon i Det Aronske Præstedømme. Denne storslåede mand sagde formodentlig ikke mere end 50 ord direkte til mig, og alligevel sidder de 25 af dem uudsletteligt prentet i mit sind. Jeg er sikker på, at denne dejlige biskop aldrig blev klar over, hvilket umådeligt indtryk han gjorde på mig med disse 25 gyldne ord, som han en dag sagde til mig lige så stille, under fire øjne: »Jeg har lagt mærke til, hvor ærbødigt du er til Kirkens møder. Du er et godt eksempel for de andre drenge, som de kan følge.«

Kun nogle få ord, men hvilken magt de havde! De havde større virkning end hundredvis af opgaver, som jeg siden har haft. Før den tid havde jeg aldrig betragtet mig selv som specielt ærbødigt. Jeg er sikker på, at biskop Carroll forvekslede min generthed og reserverede væremåde med ærbødighed. Men det gjorde ikke noget. Siden den tid begyndte jeg at spekulere på ærbødighedens betydning i mit liv. Jeg begyndte snart at føle ærbødighed. Når nu biskop Carroll troede, at jeg var ærbødigt, så var jeg det måske i virkeligheden også! Den indstilling, der spirede frem i mig, fordi biskop Carroll såede sæden, er siden vokset til en vejledende indflydelse i mit liv« (Lynn F. Stoddard, »The Magic Touch«, *Instructor*, sep. 1970, s. 326-327).

Lærerne i de organiserede klasser har mange muligheder for at påvirke og vejlede deltagerne. Når de arbejder ihærdigt, vil de kunne finde gode metoder, hvorved de kan undervise i evangeliets principper både i og uden for klasselokalet. Ældste Thomas S. Monson fortæller, hvordan det er at være under indflydelse af en sådan lærer:

»I vores søndagsskoleklasse underviste hun os om verdens skabelse, Adams fald og Jesu forsonende offer. Som ærede gæster bragte hun Moses, Josva, Peter, Thomas, Paulus og endda Jesus Kristus med sig ind i klasseværelset. Selv om vi ikke så dem, lærte vi at elske og ære dem samt bruge dem som forbilleder.

Aldrig var hendes undervisning mere dynamisk eller dens indflydelse mere vedvarende, end en søndag morgen, da hun bedrøvet fortalte os, at moderen til en af vore klassekammerater var død. Vi havde savnet Billy den morgen, men kendte ikke grunden til hans fravær. Lektionen drejede sig om emnet: »Det er mere velsignet at give end at modtage.«

Midtvejs gennem lektionen lukkede vores lærer bogen og åbnede vore øjne og vore ører og vores hjerte for Guds herlighed. Hun spurgte: »Hvor mange penge har vi i vores klassekasse til at holde fest for?«

... »Fire dollars og femoghalvfjerds cents.«

Og så foreslog hun meget forsigtigt: »Billys familie har meget små midler, og de er ramt af sorg. Hvad synes I om muligheden for at besøge familien nu til morgen og give dem vore penge?«

Aldrig skal jeg glemme den lille flok, der gik de tre gader ned til Billys hjem, hilste på ham, hans bror, søstre og far. Det var tydeligt, at moderen manglede. Jeg vil aldrig glemme de tårer, som blinkede i alles øjne, da den hvide konvolut med vore dyrebare festpenge gik fra vores lærers smukke hånd til den sorgfyldte fars trængende hånd. Vi svævede bogstavelig talt tilbage til kirken. Vores hjerte var lettere, end det nogen sinde havde været, vores glæde mere fuldkommen og vores forståelse mere ægte. En guddommeligt inspireret lærer havde lært sine drenge og piger en eviggyldig lektion af guddommelig sandhed: »Det er mere velsignet at give, end at modtage« (»Kun en lærer«, *Den danske Stjerne*, okt. 1973, s. 404).

Alle Kirkens medlemmer er undervisere. Vi underviser alle sammen andre i evangeliet gennem ord og gerninger. Da vi blev døbt, lovede vi at »stå som Guds vidner til alle tider og i alle ting og på alle steder, hvor [vi] måtte befinde [os], ja indtil til døden« (Mosi 18:9). Når vi er døbt, skal vi fortælle vores næste om evangeliet, ja til alle mennesker på jorden. Vi skal også undervise vore børn og Kirkens andre medlemmer.

### Studér og bered jer

- Vis billede 33-b: »En søster underviser fra skrifterne.«

For at blive gode undervisere er vi nødt til at forberede os godt. Vi har alle sammen evner til at undervise, men vi kan alligevel alle blive bedre. Præsident David O. McKay har sagt: »Ingen lærer kan undervise om noget, de ikke ved. Ingen lærer kan undervise om noget, de ikke ser eller føler« (*Treasures of Life*, 1962, s. 476).

- Bed søstrene om at lytte og få ideer til forberedelse af en lektion, mens du læser følgende citat:

»Afsæt et bestemt tidspunkt, og vælg et bestemt sted at udføre planlægningen af lektionen. Sørg for at have alle materialer – skrifterne, kursushæftet, henvisninger, papir, blyant – klar til brug ...

Begynd ... planlægningen med bøn. Dette er Herrens evangelium, og du er hans lærer, som underviser hans børn. Spørg Herren, hvordan



*33-b: En søster underviser fra skrifterne*

han ønsker at få budskabet givet ... Når der fornemmes et særligt behov, bør faste ledsage bønnen som et middel til at komme i harmoni med Herrens Ånd« (*Læreruddannelsesprogrammet, Grundlæggende kursus*, 1972, s. 133).

- Skriv en liste på tavlen over de materialer, der er brug for til at forberede en lektion. Hvad skal man gøre under forberedelserne?

Der foreslås følgende trin til at forberede en lektion til klassen:

1. Sæt et mål (formål) for lektionen.

I de fleste af Kirkens kursushæfter kan man læse formålet i begyndelsen af lektionen. Formålet er hovedtanken, som deltagerne bør lære, huske eller efterleve. Skriv dit mål ned, og tænk over det under forberedelsen af lektionen.

2. Kend stoffet.

Læs materialet, både kursushæftet og skrifterne i god tid i forvejen, og afgør hvilke punkter, der er vigtigst. Forbered altid under bøn.

3. Saml alle undervisningshjælpemidler ved at undersøge og studere.

Skab interesse om lektionen ved at anvende ting, som klassen kan se: Genstande, kort, billeder eller andre ting, der kan anvendes som visuel hjælp. Det er vigtigt at skabe interesse for lektionen, uanset hvilken alder deltagerne har.

4. Organisér undervisningshjælpemidler og materialer.

Læg materialerne i den rækkefølge, de skal benyttes i under lektionen. Har du lagt dem i rækkefølge i forvejen, undgår du forvirring.

### **Kærlighed til dem, man underviser**

Ældste Boyd K. Packer har sagt: »Den dygtige underviser studerer lektionen i forvejen. Den fremragende underviser studerer også deltagerne – alvorligt og indgående ... Hvis man omhyggeligt studerer deltagerens holdning og ansigtsudtryk, kan man meget vel få en følelse ... der giver dig en slags inspiration. Det er kærlighed, som vil vise dig vejen til at udføre Herrens arbejde – vogte hans får« (»Study Your Students«, *Instructor*, jan. 1963, s. 17).

De deltagere, som føler, at man holder af dem, får større selvtillid. De vil ønske at forbedre sig. Deltagere, som fornemmer en sådan kærlighed, vil lære at holde af andre. Undervisere, som holder af deres deltagere, får inspiration fra Herren. De forstår bedre deltagerens behov.

»Selv undervisere, der ikke er uddannet i undervisningens traditionelle kunst, kan udøve stor indflydelse på deltagerne, hvis de elsker og respekterer den enkelte og viser den pågældende personlig interesse.

Jeg husker, at en underviser, som jeg betragtede som kedelig og uinteressant, en dag kom hen til mig med en bog, som han mente, ville interessere mig. Jeg var ikke særlig interesseret i bogen ... men den dag lærte jeg på ny at sætte pris på den underviser, som viste en sådan interesse for mig, og fra den tid lykkedes det ham at påvirke mig« (William E. Berrett, »Teaching: An Extension of Your Personality«, *Ensign*, apr. 1973, s. 61).

- Hvordan kan vi vise søstre, at vi holder af dem? I klasselokalet? Uden for klasselokalet?

### **Bed om Åndens tilstedeværelse**

- Vis billede 33-c: »En underviser beder om vejledning under sit skriftstudium.«

Præsident Brigham Young har sagt: »Efter at vi har gjort alt, hvad vi kan for at søge visdom i de bedste bøger osv., er der stadig en åben kilde for alle. Men hvis nogen af jer står tilbage i visdom, skal han bede om at få den af Gud« (Jak 1:5)« (*Discourses of Brigham Young*, udv. John A. Widtsoe, 1954, s. 261).

Hvis vi skal have undervisningens gave, er vi nødt til at bede til vor Fader i Himlen. Han vil hjælpe os med at forberede vores lektion. Han vil hjælpe os med at lære vore deltagere at kende og til at elske dem. Hvis vi søger hans hjælp, vil han være med os, når vi underviser.

### **Konklusion**

Vi har ansvaret for at undervise vore børn, andre kirkemedlemmer, ikke-medlemmer i vores familie og vores næste i hele verden i evangeliet.

Ældste Vaughn J. Featherstone har citeret præsident David O. McKay, der sagde: »Der er ikke givet noget større ansvar i denne verden end at oplære en menneskesjæl.« Ældste Featherstone fortsatte derpå: »En stor del af den personlige forvaltning, som alle forældre og undervisere i Kirken har fået overdraget, er at undervise og oplære« (*Ensign*, nov. 1976, s. 103).

Herren forventer af os, at vi forbereder os til at undervise effektivt. Forberedelse betyder, at man studerer, beder og underviser under Helligåndens indflydelse.

### **Udfordring**

Vælg et evangelisk princip, som I vil undervise i i denne uge. Bed om, at I hver dag kan finde muligheder for at undervise i det. Bedøm jeres indsats i slutningen af ugen og find ud af, hvordan I fortsat kan forbedre jer.



*33-c: En underviser beder om vejledning under sit skriftstudium*



### **Yderligere skriftsteder**

- 5 Mos 6:5-7 (undervis børnene med flid og til hver en tid)
- Mosi 4:14-15 (lær børnene om kærlighed)
- L&P 42:14 (undervis ved Ånden)
- L&P 68:25-28 (undervis børnene i evangeliet)
- Moses 6:57 (lær børn om omvendelse)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# UNDERVIS UD FRA SKRIFTERNE

## L e k t i o n 3 4

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os med at forberede os til at undervise ud fra skrifterne.

### **Skrifterne er vores største kilde til undervisning**

- Vis billederne 34-a: »Denne underviser ved, at hun ikke bare må studere skrifterne, men også overveje det, hun har lært« og 34-b: »Denne søster underviser ud fra skrifterne, og børnene har deres egne skrifter med i klassen at slå op i.«

Præsident J. Reuben Clark jun. sagde engang til en gruppe af Kirkens undervisere: »Den væsentligste ... pligt, I har, er at undervise i Herren Jesu Kristi evangelium ... I skal undervise i dette evangelium ved at benytte Kirkens standardværker som jeres kilde og myndighed samt ordene fra dem, som Gud har kaldet til at lede sit folk i disse sidste dage« (*The Charted Course of the Church in Education*, 1938, s. 10-11).

Den bedste hjælp, vi kan få i vores undervisning, er at kende skrifterne og bruge dem, når vi underviser.

Herren har belært om vigtigheden af at kende skrifterne og undervise ud fra dem. Han sagde til nefitterne under sit besøg hos dem efter sin opstandelse: »Ja, den befaling giver jeg jer, at I skal granske det [skrifterne] flittigt« (3 Ne 23:1). Han befalede dem også at undervise andre i evangeliet (se 3 Ne 23:14). I Lære og Pagter har han befalet os at arbejde hårdt for at granske skrifterne (se L&P 1:37). Vi bør undervise trofast i dem, fordi de vidner og lærer om ham. Skrifterne lærer os om alle de ting, vi bør gøre for at opnå det evige livs velsignelse.

Udover standardværkerne har vi også Herrens ord til os i dag gennem hans levende profet. De levende profeters ord betragtes også som hellig skrift, når »de bliver tilskyndet af Helligånden« (se L&P 68:1-4). Kirkens kursushæfter og tidsskrifter hjælper os med at lære profeternes ord og de andre skrifter.

- Hvor kan vi finde den levende profets ord?



*34-a: Denne underviser ved, at hun ikke bare må studere skrifterne, men også overveje det, hun har lært.*

### Anvendelse af skrifterne på os selv

Da Lehi og hans familie kom til det forjættede land, belærte Nefi sine brødre om skrifterne. Han underviste på en måde, som folket kunne forstå, »for jeg anvendte alle skrifter på os, så det kunne blive os til gavn og lærdom« (1 Ne 19:23).

I skrifterne lærer vi om »Herrens gerninger i andre lande blandt fordums folk« (1 Ne 19:22). Selv om skrifterne er skrevet i fordums tid, har de stadig betydning for os i dag. Dygtige undervisere er i stand til at tage skrifterne i anvendelse i vor tid og vise os, hvordan de fordums begivenheder kan hjælpe os med at forstå nutiden.

- Vis billede 34-c: »Nefi og Lehi med Liahona.« Få en søster til at læse 1 Ne 16:9-12, 15-31.

Præsident Spencer W. Kimball henviser til beretningen fra Mormons Bog om Lehis familie og Liahona og siger:

»Kan I forestille jer selv som Nefi, der hørte sin far begejstret fortælle om noget, som han havde fundet lige uden for sin teltdør? Det var ... ›en rund kugle af kunstfærdig forarbejdning,‹ lavet af ›ren bronze‹ – og ingen af jer havde nogen sinde set noget lignende (1 Ne 16:10.) ...

Hvis I ... nøje iagttog, hvordan denne usædvanlige kugle arbejdede, så ville I opdage, at den virkede ›i overensstemmelse med den tro og flid og agtpågivenhed‹, der blev vist den med hensyn til den vej, I skulle tage. (1 Ne 16:28.) Hvad ville I sige, hvis I efter nærmere undersøgelser fandt ud af, at der var skrevet noget på kuglen, som var ›tydelig at læse‹, og som forklarede Herrens veje? Og hvad nu, hvis instruktionerne blev ›ændret fra tid til anden‹, eftersom yderligere forlangender blev stillet af Herren og dette ›i overensstemmelse med den tro og flid‹, som familien viste den? (1 Ne 16:29.) ...

Kuglen eller Liahona – der betyder kompas – blev af Herren specielt fremstillet for at vise Lehi den kurs, han skulle følge på sin rejse ud i ørkenen. Kunne I ikke tænke jer at have en sådan kugle – hver eneste af jer – så den, når som helst I gjorde noget galt, kunne pege på den rigtige vej og skrive budskaber til jer ... så I altid vidste, når I tog fejl eller gik den forkerte vej?

Det er noget, I alle sammen har. Herren gav ... ethvert menneske en samvittighed, som advarer, hver gang man begynder at gå ad den forkerte vej. Man får det altid at vide, hvis man vil lytte, men selvfølgelig kan man blive så vant til at høre budskaberne, at man ignorerer dem, indtil man til sidst ikke mere lægger mærke til dem.

I må forstå, at I har noget, der ligner et kompas, en slags Liahona, indbygget i jer selv. Ethvert barn har fået den ... Hvis barnet ignorerer den



*34-b: Denne søster underviser ud fra skrifterne, og børnene har deres egne skrifter med i klassen at slå op i.*

Liahona, som det har i sig, vil den til sidst ophøre med at hviske til barnet. Men hvis vi husker på, at vi hver især har den til at lede os i den rigtige retning, vil vores skib ikke komme ud af kurs ... hvis vi lytter til vores egen Liahonas befaling, den, som vi kalder samvittigheden« (se »Vores egen Liahona«, *Den danske Stjerne*, apr. 1977, s. 35-36, 37).

- Hvordan satte præsident Kimball skrifterne i relation til os i dag?

Når vi kender skrifterne, kan vi anvende de sande principper i vores tilværelse. Følgende eksempler viser, hvordan en mor underviste sine børn ud fra skrifterne:

En aften, da vi skulle bede aftenbøn, bekendtgjorde Ann på 4 år, at hun ikke havde lyst til at bede sin bøn. Moderen forsøgte at lokke hende til det, men Ann nægtede at bede. Så fortalte moderen Ann historien om Daniel.

- Lad den søster, du har bedt om det, læse Dan 6:1-23 eller fortælle historien med egne ord.

Moderen forklarede, at bøn var meget vigtig for Daniel. Han bad, selv om han mente, at han måske måtte dø, fordi han bad. Så spurgte hun Ann: »Nu hvor du ved, hvor vigtigt det er at bede, vil du så ikke gerne have lidt hjælp til at bede?«

En anden gang skændtes Ann og hendes søster Jenny højlydt. De påstod begge, at dukken var deres. Moderen gik hen til pigerne og spurgte: »Skulle vi ikke save dukken over i to, så kan I få en halvdel hver at lege med?«

»Nej,« sagde Ann, »du må ikke save dukken over.«

»Jo, gør det!« græd Jenny.

Så sagde moderen: »Det må være Anns dukke. Kan I gætte, hvordan jeg ved det?« Så læste hun den historie, der står i 1 Kongebog 3:16-27 og talte med pigerne om den.

- Lad den søster, som du har bedt om det, læse eller fortælle historien fra 1 Kongebog 3:16-27 med egne ord. Hvordan hjalp skrifterne denne mor til at belære sine børn? Læs Matt 25:1-13 og En 1:2-5.

### **Forberedelse til at undervise ud fra skrifterne**

Præsident Harold B. Lee har sagt: »Jeg mener, at vi må lære vores folk at finde deres svar i skrifterne ... Men det uheldige er, at mange af os i virkeligheden ikke læser skrifterne. Vi ved ikke, hvad de indeholder, og derfor gør vi os alle mulige tanker om ting, som vi for længst burde have fundet frem til gennem skrifterne. Jeg tror, at nutidens



34-c: Nefi og Lehi med Liahona.

største fare ligger heri« (»Find svarene i skriften«, *Den danske Stjerne*, dec. 1973, s. 489).

Ingen tvinger os til at studere skrifterne. Vi kan finde mange undskyldninger for ikke at gøre det. Vi må afsætte tid til at studere skrifterne (se lektion 32 »Undervis i evangeliet i hjemmet« her i hæftet).

- Hvordan kan vi overvinde det, der forhindrer os i at studere skriften?

Hvis vi ønsker at undervise ud fra skrifterne, er vi nødt til at gøre mere end blot læse dem, uden at tænke over, hvad vi læser.

- Lad søstrene læse Moro 10:3. Hvad siger Moroni, at vi kan lære ud fra skrifterne?

Præsident Marion G. Romney har sagt:

»Når jeg læser i skrifterne, bliver jeg ofte udfordret af ordet *overveje* ... Ordbøgerne siger, at *overveje* betyder »at veje mentalt, tænke dybt over, gennemtænke, meditere« ...

At *overveje* er for mig en slags bøn. Det har i hvert fald været en måde at nærme sig Herrens Ånd på« (»Følg Kirkens ledere«, *Den danske Stjerne*, dec. 1973, s. 511 og 522).

Når først vi har læst og overvejet skrifterne, kan vi bede vor himmelske Fader om at hjælpe os til gennem Helligåndens kraft at vide, om de er sande, sådan som Moroni har lovet. Vi kan også gennem Helligåndens vejledning finde trøst og svar på problemer ved at studere skrifterne. Når vi oplever det, hjælper det os til at undervise andre.

- Lad nogle søstre fortælle, hvordan skriftstudium har velsignet dem og hjulpet dem med at forberede sig på at undervise.

### Konklusion

Hvis vi skal kunne undervise ud fra skrifterne, er vi nødt til at *forberede* os ved ofte at læse i dem. Vi må *overveje* det, vi læser, ved at tænke over det. Vi må *bede* i en ægte og oprigtig hensigt. Derpå må vi *efterleve* de ting, vi ved og forstår ved Åndens hjælp. Når vi har gjort det, kan vi undervise i skriften med kraft.

### Udfordring

Afmærk skriftsteder med særlig betydning for jer. Sammenlign skrifterne med jeres egen tilværelse. Tal om skriftens historier til familieaftener, ved måltiderne eller ved andre lejligheder, hvor familien er samlet. Anvend skrifterne i jeres liv.

### Yderligere skriftsteder

- 2 Ne 4:15-16 (Nefi elskede skrifterne)



- 2 Ne 32:3 (tag for jer af Kristi ord)
  - Alma 37:38-47 (Almas hellige belæring til sin søn Helaman om Liahona)
  - L&P 11:21-22 (søg at få Guds ord)
- 

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Læs *Håndbog i evangeliske principper*, kap. 10, »Hellige Skrifter«.
2. Læs lektion 32 i dette hæfte: »Undervis i evangeliet i hjemmet«.
3. Bed to søstre om at læse følgende skriftsteder eller med egne ord genfortælle de historier, der står i dem: Dan 6:1-23 og 1 Kong 3:16-27.
4. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

# UNDERVIS VED HELLIGÅNDENS KRAFT OG INDFLYDELSE

## L e k t i o n 3 5

---

Formålet med denne lektion er at hjælpe os til at undervise i evangeliet ved Helligåndens kraft.

### **Undervisere har brug for Helligåndens vejledning**

Herren har befalet os at undervise hinanden i rigets lære (se L&P 88:77). For at undervise er vi nødt til at have et vidnesbyrd om sandheden af Jesu Kristi gengivne evangelium. Vi må undervise ved Helligåndens kraft og indflydelse.

Præsident David O. McKay har sagt: »Undervisere, begynd forberedelsen af jeres undervisning med en bøn. Giv jeres lektioner med en bøn i hjertet. Bed til, at Gud vil berige jeres budskab ... gennem hans hellige Ånds indflydelse« (*Gospel Ideals*, 1953, s. 223).

Ældste Hartman Rector jun. fortæller denne historie om præsident Harold B. Lee:

»Kort efter han var ordineret til sit embede som præsident ... var der en journalist som ... spurgte:

›Hvad forventer De at udføre under Deres kaldelse som præsident for Kirken?‹ ...

›Jah,‹ sagde han, ›jeg kan kun besvare det spørgsmål med de ord, som en stor profet sagde, da han af Herren fik til opgave at sikre en fordums optegnelse. Han sagde:

›Og jeg blev ført af Ånden uden på forhånd at vide, hvad jeg skulle gøre‹ (1 Ne 4:6)«; (*Ensign*, jan. 1974, s. 106).

Som undervisere er vi også nødt til at lade os lede af Ånden. Skal vi undervise i Jesu Kristi evangelium, må vi have Helligåndens vejledning.

- Bed søstrene om at læse L&P 42:12-14. Hvad får vi at vide, at vi skal undervise i? Hvor kan vi finde disse principper? Hvordan får vi Ånden, så vi kan undervise? Hvorfor bør vi ikke undervise, hvis vi ikke er under Helligåndens indflydelse?

Helligåndens indflydelse kan bevirke, at underviserens ord synker dybt i deltageres hjerter: »For når et menneske taler ved Helligåndens kraft, overfører Helligåndens kraft det til menneskenes børns hjerte« (2 Ne 33:1).

- Vis billede 35-a: »Kong Benjamin underviser sit folk fra et højt tårn.«

Kong Benjamin kaldte sit folk sammen for at give dem særlige belæringer. Han ønskede at styrke dem åndeligt.

- Bed klassen om at læse Mosi 5:1-2. Hvad var det, der fik folk til at tro kong Benjamins ord? Bed en søster om at læse Mosi 5:3-4. Hvordan påvirkede deres tro denne oplevelse?

### Få Helligåndens vejledning

Mosijas sønner underviste i evangeliet ved Helligåndens indflydelse. De modtog denne vejledning efter stor anstrengelse.

- Lad en søster læse Alma 17:2-3. Hvilke tre ting gjorde Mosijas sønner for at kunne undervise med kraft? Skriv dem på tavlen.

Når en underviser har forberedt sig ved at studere, må han bede for at få Helligåndens vejledning.

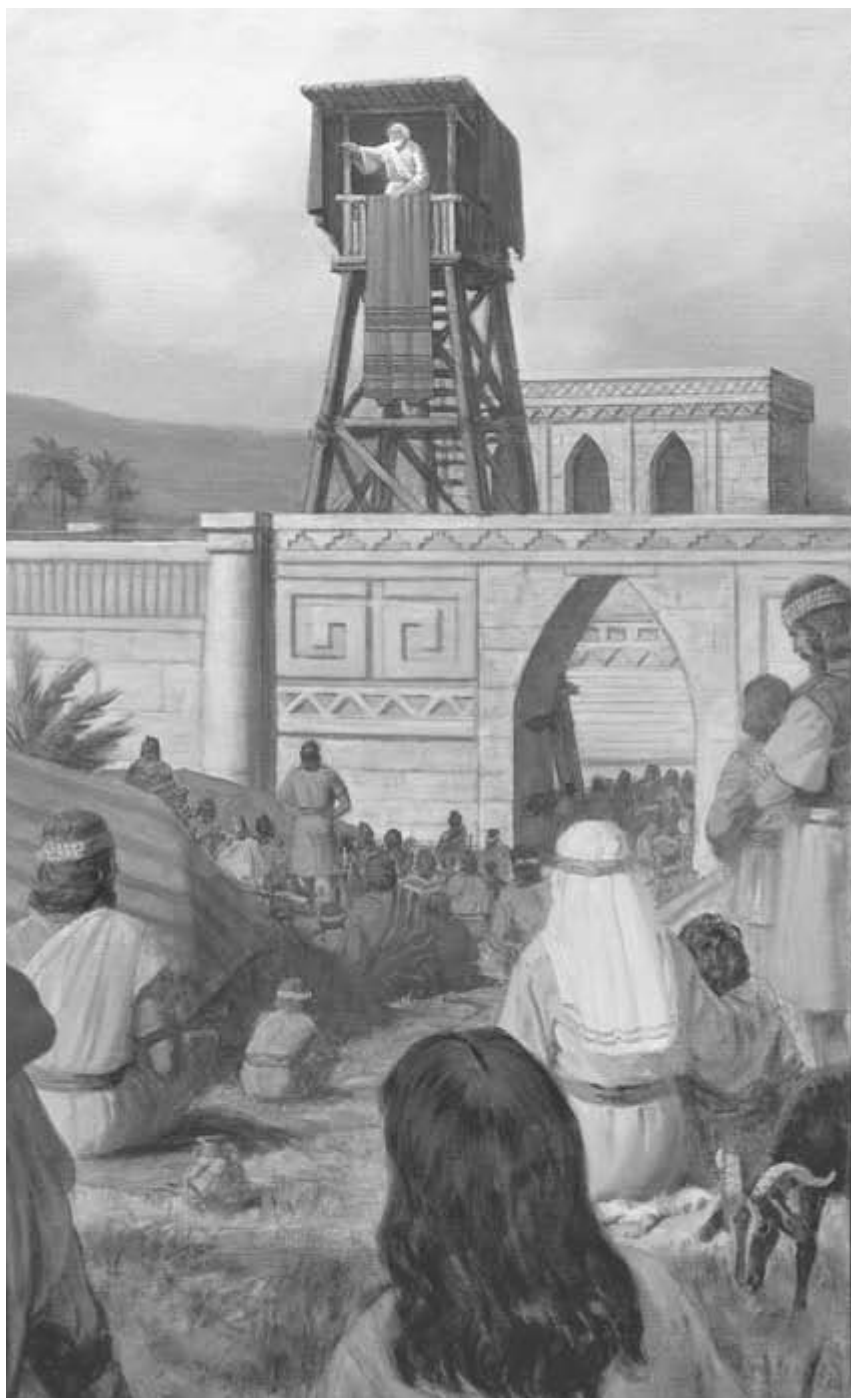
Præsident Marion G. Romney har fortalt om sin hustrus erfaringer med at undervise gennem Ånden. Hun skulle give en lektion om profeten Joseph Smiths første åbenbaring, hvor han så Faderen og Sønnen. I hendes klasse var der et ikke-medlem, som havde taget eksamen ved universitetet. Søster Romney var bange for, at hendes lektion ikke ville blive accepteret af denne højtuddannede kvinde, og hun var heller ikke sikker på, at hun selv vidste, at det var sandt.

Søster Romney talte med sin mor om problemet og sagde: »Jeg kan ikke give den lektion. Jeg ved ikke, om Joseph Smith virkelig fik det syn.«

Hendes mor var ikke nogen lærd kvinde, men hun havde et vidnesbyrd. Hun sagde til sin datter: »Du ved, hvordan profeten fik det syn, ikke sandt?«

»Jo ... han fik det efter at have bedt til Gud om visdom.«

Søster Romney gik til sit værelse og prøvede det ... resultatet var, at hun ... gav lektionen med en overbevisende kraft, der lå udover hendes naturlige evner. Hvordan kunne hun gøre det? Jo, Helligånden kom til hende som svar på hendes forespørgsel. Hun oplevede en brænden i sjælen. Hun vidste, at Joseph Smith havde haft den åbenbaring, lige såvel, som han vidste det. Hun havde ikke med sine øjne set nøjagtig det samme, som profeten så, men hun havde den samme vished. Hun



35-a: Kong Benjamin underviser sit folk fra et højt tårn

vidste fra Joseph Smiths beskrivelse, hvad han havde set, og hun havde et vidnesbyrd fra Helligånden om, at hans beretning var sand« (»Hvordan man får et vidnesbyrd«, *Den danske Stjerne*, nov. 1976, s. 2-3).

- Hvilke punkter fulgte søster Romney? Sammenlign disse tre punkter med dem, der står på tavlen. Hvorfor gav det hende tilstrækkelig tillid til tilføje bøn til sit studium? Hvad kalder vi en sådan vished, som søster Romney fik?
- Hvilken forskel er der på blot at læse en sandhed og så at få en, man stoler på, til at sige, at han eller hun ved, det er sandt? Lad søstrene læse Moro 10:4-5. Hvordan fortæller Helligånden os sandheden? Hvad skal vi gøre for at få denne vished?

### Bær vidnesbyrd

Undervisning ved hjælp af sit vidnesbyrd vil sige, at man underviser med en viden om, at evangeliet er sandt. Ved hjælp af Åndens vidnesbyrd kan vi hjælpe andre med at forstå det gengivne evangelium. Helligånden kan vidne for vore tilhørere om, at evangeliets principper er sande (se 1 Kor 2:12-13).

- Vis billede 35-b: »To missionærer ved en undersøgers dør.«

Ældste Alvin R. Dyer har fortalt følgende historie:

»To missionærer ankom til et hus en sen eftermiddag ... Familien ... var netop parat til at sætte sig til aftensbordet ... Missionærerne havde ikke meget held med at overbringe deres budskab ved døren og kvinden begyndte at lukke døren ... Mens hun gjorde det, nåede missionærerne lige ... at bære deres vidnesbyrd om evangeliets sandhed ... Den ene ældste hævdede med vilje stemmen, så de, der sad inde i stuen, kunne høre ham ... Så gik missionærerne hurtigt derfra ...

De var kun nået et lille stykke hen ad gaden, da de hørte nogen kalde på dem ... En dreng på ca. 14 år indhentede dem og sagde: »Min far vil gerne have, at I kommer tilbage.« Så de skyndte sig tilbage til familien ... Faderen sagde, at det, som de sagde ved døren, ikke havde gjort noget særlig indtryk på ham, før han hørte den ene af dem bære sit vidnesbyrd. Så sagde han: »Jeg fik sådan en mærkelig følelse, og jeg vidste, at det var forkert at sende jer bort.« Denne interesse, som vakte på grund af vidnesbyrdet og Åndens overbevisning, førte til, at denne familie blev døbt« (»When Thou Art Converted«, *Instructor*, juli 1961, s. 225).

- Hvorfor bad faderen missionærerne om at komme tilbage?
- Lad de to søstre, som du har bedt om det, fortælle, hvad de følte, da de blev undervist i evangeliet.



*35-b: To missionærer ved en undersøgers dør*

### **Konklusion**

Når vi underviser ved Helligåndens hjælp, får vi større kundskab, forståelse, vidnesbyrd og tro – både hos os selv og hos dem, vi underviser. Vi må være værdige og forberedte til at undervise ved Helligåndens kraft. Hvis vi forbereder os godt, vil vi undervise om sandheden med overbevisning. Helligåndens vejledning kommer, når vi studerer, beder og efterlever Guds befalinger.

»Og Ånden skal gives jer ved troens bøn; og hvis I ikke modtager Ånden, skal I ikke undervise.

Og når I opløfter jeres røst ved Talsmanden, skal I tale og profetere, som det synes mig bedst;

for se, Talsmanden ved alt« (L&P 42:16-17).

### **Udfordring**

Søg Helligåndens vejledning ved at studere, bede og faste. Det er de punkter, der forbereder os til at undervise. Vær opmærksom på og udnyt muligheder for at undervise børn, andre i familien, venner og naboer.

### **Yderligere skriftsteder**

- Luk 24:32 (disciplenes hjerte brændte i dem)
- Joh 14:26 (Helligånden underviser om alt)
- 2 Ne 32:7-8 (lyt til Ånden)
- Alma 5:43-52 (Alma vidner om Helligånden)
- Moroni 10:7-8 (Guds gaver bliver givet ved Guds Ånd)

---

### **Underviserens forberedelse**

Før denne lektion gives:

1. Følg de punkter, der findes i lektionen, for at modtage Helligåndens hjælp.
2. Bed to søstre om at fortælle, hvad de følte, da de blev undervist i evangeliet.
3. Bed nogle søstre om at fremføre de ønskede beretninger, skriftsteder eller citater.

---

# KIRKENS PRÆSIDENTER

## 1. Joseph Smith

Født den 23. december 1805 i Sharon, Windsor County, Vermont. Søn af Joseph Smith sen. og Lucy Mack Smith. Modtog Det Melkisedekske Præstedømme (ordineret til apostel) i foråret 1829 af apostlene Peter, Jakob og Johannes (se L&P 20:2, 27:12). Kaldet af Gud som den første ældste i Kirken den 6. april 1830. Ordineret til højpræst den 3. juni 1831 af Lyman Wight. Opretholdt som præsident for det højere præstedømme den 25. januar 1832 ved en konference i Amherst, Lorain County, Ohio. Led martyrdøden den 27. juni 1844 i fængslet i Carthage, Hancock County, Illinois i en alder af 38 år.

## 2. Brigham Young

Født den 1. juni 1801 i Whittingham, Windham County, Vermont. Søn af John Young og Abigail Howe Young. Ordineret til apostel den 14. februar 1835 af de tre vidner til Mormons Bog: Oliver Cowdery, David Whitmer og Martin Harris. Opretholdt som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 14. april 1840. Det Første Præsidentskab organiseret med Brigham Young som Kirkens præsident den 27. december 1847. Død den 29. august 1877 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 76 år.

## 3. John Taylor

Født den 1. november 1808 i Milnthorpe, Westmoreland County, England. Søn af James Taylor og Agnes Taylor Taylor. Ordineret til apostel den 19. december 1838 af Brigham Young og Heber C. Kimball. Opretholdt som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 6. oktober 1877. Opretholdt som Kirkens præsident den 10. oktober 1880. Død den 25. juli 1887 i Kaysville, Davis County, Utah i en alder af 78 år.

## 4. Wilford Woodruff

Født den 1. marts 1807 i Avon (Farmington), Hartford County, Connecticut. Søn af Aphek Woodruff og Beulah Thompson Woodruff. Ordineret til apostel den 26. april 1839 af Brigham Young. Opretholdt som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 10. oktober 1880. Opretholdt som Kirkens præsident den 7. april 1889. Død den 2. september i San Francisco, San Francisco County, Californien i en alder af 91 år.



### **5. Lorenzo Snow**

Født den 3. april 1814 i Mantua, Portage County, Ohio. Søn af Oliver Snow og Rosetta Leonora Pettibone Snow. Ordineret til apostel den 12. februar 1849 af Heber C. Kimball. Opretholdt som rådgiver til Brigham Young den 8. april 1873. Opretholdt som assisterende rådgiver til præsident Brigham Young den 9. maj 1874. Opretholdt som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 7. april 1889. Opretholdt som Kirkens præsident den 13. september 1898. Død den 10. oktober 1901 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 87 år.

### **6. Joseph F. Smith**

Født den 13. november 1838 i Far West, Caldwell County, Missouri. Søn af Hyrum Smith og Mary Fielding Smith. Ordineret til apostel og rådgiver til Det Første Præsidentskab den 1. juli 1866 af Brigham Young. Indsat som medlem af De Tolv Apostles Kvorum den 8. oktober 1867. Afløst som rådgiver i Det Første Præsidentskab ved præsident Youngs død den 29. aug. 1877. Opretholdt som andenrådgiver til præsident John Taylor den 10. oktober 1880 og afløst ved præsident Taylors død den 25. juli 1887. Opretholdt som andenrådgiver til præsident Wilford Woodruff den 7. april 1889. Opretholdt som andenrådgiver til præsident Lorenzo Snow den 13. september 1898. Opretholdt som førsterådgiver til præsident Lorenzo Snow den 6. oktober 1901, (ikke indsat i denne stilling). Afløst ved præsident Snows død den 10. oktober 1901. Det Første Præsidentskab organiseret med Joseph F. Smith som Kirkens præsident den 17. oktober 1901. Død den 19. november 1918 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 80 år.

### **7. Heber Jeddy Grant**

Født den 22. november 1856 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Søn af Jedediah Morgan Grant og Rachel Ridgeway Ivins Grant. Ordineret til apostel den 16. oktober 1882 af George Q. Cannon. Indsat som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 23. november 1916. Velsignet og indsat som Kirkens præsident den 23. november 1918. Død den 14. maj 1945 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 88 år.

### **8. George Albert Smith**

Født den 4. april 1870 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Søn af John Henry Smith og Sarah Farr Smith. Ordineret til apostel den 8. oktober 1903 af Joseph F. Smith. Indsat som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 8. juli 1943. Ordineret og indsat som Kirkens præsident den 21. maj 1945 som 75-årig. Død den 4. april 1951 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 81 år.

### **9. David Oman McKay**

Født den 8. september 1873 i Huntsville, Weber County, Utah. Søn af David McKay og Jennette Eveline Evans McKay. Ordineret til apostel den 9. april 1906 af Joseph F. Smith. Opretholdt som andenrådgiver til præsident Heber J. Grant den 6. oktober 1934. Opretholdt som andenrådgiver til præsident George Albert Smith den 21. maj 1945. Opretholdt som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 30. september 1950. Opretholdt som Kirkens præsident den 9. april 1951. Død den 18. januar 1970 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 96 år.

### **10. Joseph Fielding Smith**

Født den 19. juli 1876 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Søn af Joseph F. Smith og Julina Lambson Smith. Ordineret til apostel den 7. april 1910 af Joseph F. Smith i Salt Lake City, Utah. Opretholdt som fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 30. september 1950. Opretholdt som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 9. april 1951. Opretholdt som rådgiver i Det Første Præsidentskab den 29. oktober 1965. Ordineret og indsat som Kirkens præsident den 23. januar 1970. Død den 2. juli 1972 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 95 år.

### **11. Harold Bingham Lee**

Født den 28. marts 1899 i Clifton, Oneida County, Idaho. Søn af Samuel M. Lee og Louisa Bingham Lee. Ordineret til apostel den 10. april 1941 af Heber J. Grant. Indsat som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 23. januar 1970. Opretholdt som førsterådgiver til præsident Joseph Fielding Smith den 23. januar. Ordineret og indsat som Kirkens præsident den 7. juli 1972. Død den 26. december 1973 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 74 år.

### **12. Spencer Woolley Kimball**

Født den 28. marts 1895 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Søn af Andrew Kimball og Olive Wooley Kimball. Ordineret til apostel den 7. oktober 1943 af Heber J. Grant. Indsat som fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 23. januar 1970. Blev præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 7. juli 1972. Ordineret og indsat som Kirkens præsident den 30. december 1973. Død den 5. november 1985 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 90 år.

### **13. Ezra Taft Benson**

Født den 4. august 1899 i Whitney i Franklin County, Idaho. Søn af George T. Benson og Sarah Dunkley Benson. Ordineret til apostel den 7. oktober 1943 af Heber J. Grant. Indsat som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 30. december 1973. Ordineret og indsat som

Kirkens præsident den 10. november 1985. Død den 30. maj 1994 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 94 år.

#### **14. Howard William Hunter**

Født den 14. november 1907 i Boise, Ada County, Idaho. Søn af John William Hunter og Nellie Marie Rasmussen Hunter. Ordineret til apostel den 15. oktober 1959 af David O. McKay. Indsat som fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 10. november 1985. Indsat som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 2. juni 1988. Ordineret og indsat som præsident for Kirken den 5. juni 1994. Død den 3. marts 1995 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder af 87 år.

#### **15. Gordon Bitner Hinckley**

Født den 23. juni 1910 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Søn af Bryant S. Hinckley og Ada Bitner Hinckley. Opretholdt som assistent til De Tolv den 6. april 1958. Ordineret til apostel den 5. oktober 1961 af David O. McKay. Indsat som rådgiver til præsident Spencer W. Kimball den 23. juli 1981. Indsat som andenrådgiver til præsident Kimball den 2. december 1982. Virkede som førsterådgiver til præsident Ezra Taft Benson den 10. november 1985. Indsat som præsident for De Tolv Apostles Kvorum den 5. juni 1994. Kaldet som førsterådgiver til præsident Howard W. Hunter den 5. juni 1994. Ordineret og indsat som Kirkens præsident den 12. marts 1995.

# INDEKS

---

## A

- Abinadi hos Kong Noa, billedsektion 11
- Alma døber i Mormons vande, billedsektion 12
- Ansvar, lære familien, lektion om, 220-228
- Arbejde  
arbejdsprojekter for familien, 226  
bidrager til familiens fremgang, 222  
børn kan lære at nyde, 226-227  
familievirksomhed, lære børn at hjælpe med i, 225-226  
lære at dække egne fysiske behov, 222-225  
lære børn, 220-228  
lære familien værdien af, lektion om, 220-228  
lære større børn at tage sig af mindre, 225  
måde at undervise børn på, 220-226  
privilegium ved, 220
- Arbejdsevner, udvikling af, lektion om, 212-219
- Arken bygges, billedsektion 1
- ## B
- Behov, dække vore, 194-199
- Benson, Ezra Taft  
kort biografi, 285-286
- Beseglingsværelse, templet i Vernal i Utah, billedsektion 17
- Billedsektion, 297
- Budgettering  
bidrag til Kirken, opsparing, mad, tøj, hjem, lægeudgifter, transport, andre udgifter, 156-163  
eksempel på budget (21-b), 159  
lektion om, 156-163  
planlæg anvendelse af familiens midler, 156-158
- Byggeri, nødvendige ting til, 199-201
- Bøger, opmuntring til at nyde gode, 248-249
- Bøn  
for at opnå Helligåndens vejledning, 278  
pligt, 26  
som forberedelse til at undervise, 266
- Børn  
ansvar, give, 236-237  
arbejde hårdt, lære børn at, 220-222  
arbejde, lære børn glæden ved, 226-227  
arbejdsprojekter for familien og, 226  
evangeliske principper, lære dem at anvende, 236  
familievirksomhed, lære børn at hjælpe med i, 225-226

- lære større børn at tage sig af mindre, 225  
selvbeherskelse, lære, 233-237
- D**
- »Den levende Kristus«, ix  
Den sidste nadver, af Carl Bloch (17-a), 125  
billedsektion 8  
Drengen Samuel kaldes af Herren, billedsektion 3  
Dåb  
hvorfor vi skal døbes, 23  
krav for, 24  
lektion om, 22-28  
og evigt liv, 22-24  
pagten, 24  
pligter efter, 26-28  
skriftsteder om, 28
- E**
- Eksempel, for familien, venner, ikke-medlemmer, 137-138  
Enlige kvinder  
ansvar, 104-108  
rolle, 104-108  
Ernæring  
forberedelse af nærende mad, 167-168  
mad der giver god næring, 164-168  
madpyramiden (22-b), 166  
missionærer skal lære at lave sund mad, 142  
til familien, lektion om, 164-168  
til gravide, 170-172  
til mor og spædbarn, lektion om, 170-174  
Visdomsordet og, 164-168  
Ester  
billedsektion 4  
for kongen, billede af (6-a), 47
- Evangeliet  
atmosfære til at lære i hjemmet, 252  
bære vidnesbyrd for børnene, 258  
bøn med familien, 252-254  
familieaften og, 258  
forberedelse til at undervise, lektion om, 260-268  
forældre skal undervise i, 251  
lære om evangeliet i vores hjem, lektion om, 251-259  
planlægning af familiestudium, 252-258  
skrifterne, studium af, 254-258, 263-265  
skriftsteder om, 259, 268  
undervise hinanden, 260-263  
undervisningsøjeblikke, 254  
velsignelser ved at studere, 258-259  
Evigt liv, nogle krav til, 26-27  
Evigt ægteskab  
forberedelse til, 73-74  
krav til, 73  
lektion om, 68-76  
ofre for, 74-76  
valg af evig partner, 63, 73-74  
velsignelser ved, 70-73  
årsag til, 68
- F**
- Familieaften  
alle familier bør holde, 117  
hjælpe med at skabe en god atmosfære i hjemmet, 241  
lektion om, 117-123  
mandag aften fri til, 117  
velsignelser ved, 122-123  
Familien  
ernæring for, lektion om, 164-168  
lære værdien af arbejde og ansvar, lektion om, 220-228  
rådslagning med, lektion om, 110-116

- styring af økonomi, lektion om, 156-163  
 »Familien: En proklamation til verden«, x
- Familieråd, at holde, 115
- Faste- og vidnesbyrdmøde  
 formål med, 126  
 hvornår afholdes, 126  
 ordinancer udført ved, 126
- Faste  
 bøn og, 45  
 børn og, 45  
 Ester og, 46-48  
 familier og, 44-45  
 kraftkilde, 45-48  
 lektion om, 44-48  
 lydighed og, 48  
 og bøn øger åndeligheden, 44  
 pligt efter dåben, 26  
 skriftsteder om, 48  
 velsignelser ved, 44  
 årsag til, 44
- Forebyggelse, sygdom, lektion om, 176-181
- Frelse  
 Se dåb og evigt liv
- Frelseren, lær om, 2
- Frivilligt arbejde, som forberedelse til at gå på arbejde, 213-214
- Frugt  
 til god ernæring, 164, 167  
 til spædbørn, 174
- Frugttræer, plantning, 195-196
- Fuldkommenhed, vejen, til, 26-28
- Fædre  
 præstedømmeordinancer, 84, 87  
 rolle i hjemmet, 95-96, 110  
 rådslagning med hustru, 113  
 rådslagning sammen med familien, lektion om, 110-116
- Fællesskabet, indførelse i og missionering, lektion om, 132-139
- Færdigheder, arbejdsevner  
 forberedelse til at gå på arbejde, 213-214  
 hvorfor kvinder kunne være nødt til at gå på arbejde, 212  
 kvinder bør kvalificere sig til at være husmødre og tjene til livets ophold, 212-213  
 lære færdigheder vi mangler, 199-202  
 mødre og, 212-213  
 tjene penge hjemme, 217-219  
 udvikling af, lektion om, 212-219
- G**
- Godt eksempel, for familien, venner, ikke-medlemmer, 137-138
- Grant, Heber J., kort biografi, 284
- Grøntsager  
 anlæggelse og konservering, 196-199  
 køkkenhave, lektion om, 182-191  
 til god ernæring, 164, 167  
 til spædbørn, 174
- Gæld  
 styring af familiens økonomi, lektion om, 156-163  
 undgå, 162
- H**
- Handicap, medinddragelse af medlemmer med, vi-vii
- Havebrug  
 forberedelse af haven, 187-188  
 hjemme, lektion om, 182-191  
 pasning af haven, 189  
 planlægning af hjemme-, 182-188  
 profeternes råd om, 182  
 til god ernæring, 182  
 tilplantning af haven, 189

- Helligånden  
advarer os, 32-33  
beslutninger og, 32  
bære vidnesbyrd, 280  
følge tilskyndelser, 136-137  
hjælper os med at vokse i Kirken, 32  
hvordan den hjælper os, 32-35  
hvordan vi kan bevare den hos os,  
31-32  
hvorfor vi har brug for, 29-31  
inspirerer til gode egenskaber, 32  
lektion om H. gave, 29-36  
skriftsteder om, 35, 282  
som modtager, 35  
søg at have, 35  
trøster, 33-34  
undervise ved H. kraft og inspira-  
tion, 277-278, 280  
vejledning, 26, 277-280  
vidner om sandheden, 34-35  
vil ikke bo hos de ulydige, 31
- Hinckley, Gordon B., kort biografi,  
286
- Hjemmet  
centrum for lærdom, 251-252  
god styring af, lektion om, 150-155  
gøre et hus til et hjem, 241-249  
havebrug, lektion om, 182-191  
holde orden i hjemmet, 150  
kunst i, 246  
lette husligt arbejde, 152-154  
lære om evangeliet i, lektion om,  
251-259  
musik i, 241-246  
ordensprincipper, 152  
planlægge arbejdet i, 154-155  
påvirkning, 239-241  
selvforsyning, lektion om, 192-202  
selvhjulpethed og hjemmeproduk-  
tion, 192-194  
skabe gode følelser i, 241  
skabe opløftende omgivelser i, lek-  
tion om, 239-250
- sted til alt, 152  
»Hjælpeforeningens erklæring«, xi
- Holde ud til enden, 27
- Hunter, Howard W., kort biografi, 286
- Husdyr, holde, 194
- Hyrderne hører om Kristi fødsel, bil-  
ledsektion 5
- Hæfte, dette  
alle søstre bør studere i løbet af  
ugen, vi  
for kvinder og piger til om søndag-  
en, v  
forslag til underviseren, v-vi
- J**
- Jesus ved døren, billedsektion 9
- K**
- Kimball, Spencer W., kort biografi, 285
- Kirkemøder  
at gøre møder vellykkede, 128-129  
børnenes møder, 128  
faste- og vidnesbyrd, 126  
formål med, 124-128  
Hjælpeforeningen, 128  
kvindernes møder, 128  
lektion om, 124-131  
nadværemøde, 124-126  
pigernes møder, 128  
Primary, 128  
præstedømmemøder, 126  
skriftsteder om, 131  
Søndagsskolen, 128  
Unge Piger, 128  
velsignelser ved at deltage i, 129
- Korn  
til god ernæring, 167  
til spædbørn, 174
- Kristus  
beder i Getsemane, billede af (2-b),  
17

- korsfæstelsen, billede af (2-c), 18  
 og børn fra hele verden, billedsektion 10  
 påtage os K. navn, 24  
 udvikle tro på, 2-11
- Kunst  
 opmuntring i hjemmet, 246  
 udvikling af talenter inden for, 246
- Kvinden ved brønden, af Carl Bloch, billedsektion 6
- Kvinder  
 ansvar som sidste dages hellig hustru, 99-101  
 ansvar som sidste dages hellig kvinde, lektion om, 99-109  
 ansvar som sidste dages hellig mor, 101-104  
 forberedelse til at gå på arbejde, 212-214  
 forhold til præstedømmets ledelse i hjemmet, 95-96  
 forhold til præstedømmets ledelse i Kirken, 97  
 mødre og gå på arbejde, 212-214 og præstedømmet, lektion om, 93-98  
 rolle, enlig, 104-108  
 sidste dages hellig, lektion om, 99-109  
 skriftsteder om, 98, 109  
 støtte præstedømmebærere i hjemmet, 95-96  
 tjene penge hjemme, 216-219  
 udvikling af arbejdsevner, lektion om, 212-219  
 velsignelser gennem præstedømmet, 93-94  
 velsignelser som sidste dages hellig hustru, 99-101  
 velsignelser som sidste dages hellig mor, 101-104  
 velsignelser til enlige kvinder, 104-107  
 ære og støtte præstedømmet, 94-95
- Kyskhed  
 anstændigt tøj og, 65-66  
 brud af loven en synd, 62  
 dating og, 63-65  
 forældres eksempel og, 66  
 legemets hellighed, 61-62  
 lektion om, 61-67  
 loven, 61  
 lære børn om, 62-66  
 skriftsteder om, 66-67  
 vigtighed af, 61-62
- Kærlighed  
 befaling om at have, 57
- Kristi, 56-57  
 lektion om, 56-60  
 pagt om at have, 59  
 rene kærlighed – næstekærlighed, 56  
 tjeneste opbygger, 58
- Kød og grønt  
 til god ernæring, 164, 167
- L**
- Lamanitten Samuel på bymuren, billedsektion 14
- Lee, Harold B., kort biografi, 285
- Legemet, hellighed, 61-62
- Lektioner, i dette hæfte, v-vi
- Litteratur, kirke-, forære Mormons Bog, pjecer, bøger, 136
- M**
- Manila, templet i Filippinerne, billedsektion 16
- Maria og Marta, billedsektion 7
- Martins håndkærrekompani i Bitter Creek, Wyoming, 1856, billedsektion 15
- McKay, David O., kort biografi, 285



Missionering og indførelse i fællesskabet  
bringer glæde, 133  
hvordan, 134-139  
lektion om, 132-139  
vigtighed af, 132-133

Missionærer  
ansvar for at forberede, 140  
forberede de unge, 140-145  
forberedelse og opmuntring, lektion om, 140-147  
forberedelse til, 140-145  
hvordan man kan blive, 134-139  
missionering og indførelse i fællesskabet, lektion om, 132-139  
nødvendig oplæring, 142  
opmuntre til fysisk forberedelse til, 142  
post til, 146  
unge pigers rolle med at hjælpe, 144-146

Moses i kurven, billedsektion 2

Møder, i Kirken  
invitere venner til, 137-138  
lektion om, 124-131  
pligt efter dåben, 26

Mødre  
ernæring til mor og spædbarn, lektion om, 172-174  
velsignelser og ansvar som sidste dages hellig mor, 101-104

## N

Nadveren, regelmæssigt tage, 26  
Nadvermøde, formålet med, 124-126  
Naturen, opmuntre til at nyde, 246-248  
Nefi irttesætter sine brødre, billede af (1-d), 9  
Næstekærlighed  
fuldkommen kærlighed, 56

Kristi rene kærlighed, 56  
lektion om, 56-60  
tjeneste og, 58-59

## O

Omgivelser, i hjemmet  
billeder til at forskønne, 246  
fjernsyn, 249  
forbedring af, 241-249  
kunst, 246  
musik i hjemmet, 241-246  
naturens skønhed kan forbedre, 246-248  
orden, 249  
påvirkning af hjemmets, 239-249  
renlighed i, 249  
skabe opløftende, lektion om, 239-250  
skrifter og bøger, 248-249  
talenter og håndarbejde, 246  
underholdning, 242-249

Omvendelse  
alle har brug for, 15-16  
hvad det vil sige at omvende sig, 12-15  
lektion om, 12-21  
medfører tilgivelse, 16-21  
skriftsteder om, 21  
ting vi må omvende os fra, 15

Orden og renlighed i hjemmet, 249

## P

Pagter  
definition af, 24  
nadveren, 24  
ved dåben, 24

Personlig udvikling, lektioner om, 204-211

Peter, Jakob og Johannes overdrager Det Melkisedekske Præstedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery, billede (11-a), 79

## Produktion, hjemme

- dække vore behov, 194-201
- konservering af mad, 196-199
- køkkenhave, 196
- lave eller bygge nødvendige ting, 199-201
- lektion om, 192-202
- reparation af ejendele, 199
- selvhjulpethed og, 192-194
- syning og reparation, 199
- tilegnelse af færdigheder, 199-201
- vedligeholdelse af ejendele, 199

## Præsidenter for Kirken, korte biografier af, 283-286

## Præstedømmemøde

- hvem overværer, 126
- hvornår afholdes, 126

## Præstedømmeordinancer

- definition og liste over, 84
- lektion om, 84-92
- skriftsteder om, 92
- tålmodighed til at vente på velsignelser gennem, 89-92
- velsignelser ved, 87-89

## Præstedømmet

- definition af, 78, 93
- embeder og ansvar i, 78
- gengivelsen af, til Joseph Smith, 78
- kraft gennem retfærdighed, 80-81
- kvinder og, lektion om, 93-98
- lektion om ordinancerne i, 84-92
- lektion om vigtigheden af, 78-83
- nødvendig for familiens ophøjelse, 82-83
- skriftsteder om, 83
- ære og støtte, 94-95

## R

## Renlighed og orden, i hjemmet, 249

## Rådslagning med vores familie

- familieråd, 113-116
- lektion om, 110-116
- værdien af, 115-116

## S

## Selvbeherskelse

- bede og læse i skrifterne som hjælp til at udvikle, 233
- kende os selv, 232
- lære børn, 233-237
- nødvendig for fremgang, 229-232
- opnå, 232-233
- sætte mål, 232-233
- udvikle og lære, lektion om, 229-238

## Selvhjulpethed og hjemmeproduktion, 192-194

## Sidste dages hellige kvinde

- ansvar og velsignelser ved at være sidste dages hellig hustru, 99-101
- ansvar og velsignelser ved at være sidste dages hellig mor, 101-104
- enlige kvinder, 104-108
- lektion om, 99-109
- unge piger, 104

## Skrifterne

- anvendelse i vores liv, 271-273
- forberedelse til at undervise i, 273-275
- studium hjælper os med at få et vidnesbyrd om, 40
- undervise ud fra, lektion om, 269-276

## Smith, George Albert, kort biografi, 284

## Smith, Joseph F., kort biografi, 284

## Smith, Joseph Fielding, kort biografi, 285

## Smith, Joseph, kort biografi, 283

## Snow, Lorenzo, kort biografi, 284

## Spædbørn

- ernæring til, 170-174
- hvornår man giver anden mad, 173-174
- mad til, 172-174
- modermælk og flaske, 172-173

- Standarder for dating og kyskhed, 63-65  
opmuntring til, 63-65
- Strid  
bortdriver Helligånden, 31  
kommer fra djævelen, 31
- Styre  
familiens økonomi, lektion om, 156-163  
vores hjem klogt, lektion om, 150-155
- Svagheder, Herren vil vise os vore, 16
- Sygdomsforebyggelse  
behandling af syge, 180  
bekæmpelse af bakterier, 176-177  
beskytte mad, 177  
forsvarlig bortskaftelse af affaldsstoffer fra dyr og mennesker, 177  
gode sundhedsvaner, 180  
holde insekter ude af hjemmet, 177  
lektion om, 176-181  
Modstandskraft og immunitet mod sygdom, skema (24-a), 178  
renlighed, 177  
tegn på sygdom, 180  
vaccinationer, 177-180  
vaccinationsskema (24-a), 178
- Sømmelighed  
forældres eksempel, 66  
legemets hellighed, 61-63  
lektion om, 61-67  
lære børn, 62-66  
skriftsteder om, 66-67  
sømmelig påklædning, 65-66
- Søndagsskolen, 128
- T**
- Talenter  
alle har talenter og evner, 204-205  
brug eller mist, 207-208  
opdage og udvikle, 205-207
- retfærdig brug af, bringer glæde, 208-211  
skriftsteder om, 211  
udvikling af, lektion om, 204-211
- Taylor, John, kort biografi, 283
- Tilgivelse, omvendelse bringer, 16-21
- Tilskyndelser fra Helligånden, følge, 136-137
- Tjeneste  
lektion om, 56-60  
pagt om at yde, 59  
udvikler kærlighed, 58
- To tusind unge krigere, billedsektion 13
- Tro  
bevar, ved lydighed, 8-10  
definition af, 2  
lektion om, 2-11  
skriftsteder om, 11  
udvikling af, 2-5  
udøv, 5-8
- Tøjstandarder  
og sømmelighed, 65-66  
opmuntring til sømmelighed, 65-66
- Tålmodighed med familie og venner, der ikke er medlem, 137-138
- U**
- Udvikling  
arbejdsevner, lektion om, 212-219  
og undervisning i selvbeherskelse, lektion om, 229-238  
talenter, lektion om, 204-211
- Undervisning  
anvendelse af skrifterne i vores liv, 271-273  
bede om Åndens tilstedeværelse, 266  
bære vidnesbyrd, 280  
elske dem vi underviser, 265-266

- familien om værdien af arbejde og ansvar, lektion om, 220-228
- forberedelse til at undervise i skrifterne, 273-275
- forberedelse til at undervise, lektion om, 260-268
- få vejledning af Helligånden, 266, 278-280
- gennem Helligåndens kraft og indflydelse, lektion om, 277-282
- selvbeherskelse, lektion om, 229-238
- skriftsteder om, 268
- studium og forberedelse, 263-265
- ud fra skrifterne, lektion om, 269-276
- undervise hinanden, 260-263
- V**
- Vand, brug rent vand til at blande i mælk til spædbørn, 172
- Velfærd for andre, vores opgave, 26
- Venner
- invitere hjem og til Kirkens møder, 137-138
- missionering og indførelse i fællesskabet, lektion om, 132-139
- Venskaber
- missionering og, lektion om, 132-139
- nye medlemmer, 138-139
- Vidnesbyrd
- bære, 42
- David O. McKay, hvordan han fik et, 38-39
- definition af, 37
- faste og bede ofte for at få, 40-41
- faste- og vidnesbyrdmøde, 124
- gøre Guds vilje for at få, 40
- hvordan man bevarer sit, 41-42
- hvordan vi kan få et, 38-41
- Joseph F. Smiths, 37-38
- lektion om, 43
- Marion G. Romney, hvordan han fik, 39
- opbygge vores eget og andres, 41-42
- overveje og bede med tro for at få, 40
- sandheder, som må findes i, 37
- tilskyndelser til at bære, 134-135
- ønsket om at tro er første skridt, 40
- W**
- Woodruff, Wilford, kort biografi, 283
- Y**
- Ydmyghed, krav for dåb, 24
- Young, Brigham, kort biografi, 283
- Æ**
- Ægtemænd
- rådslagning med, 113
- vise kærlighed og hensyn til, 110-113
- Ægteskab
- forberedelse til evigt, 73-74
- lektion om evigt, 68-76
- ofre for evigt, 74-76
- tempelægteskab, hvorfor, 68-70
- velsignelser ved evigt, 70-73
- Ærbødighed
- betydning af, 51
- eksempel og, 55
- »en af sjælens største egenskaber«, 49
- for Gud, 50
- for Guddommens navn, 51
- for Herrens hus, 52
- forbedre, 53-54
- forældre og, 54-55
- glæde og, 52
- hjemmet og, 52-53
- i Kirken, 53
- lektion om, 49-55
- undervise i, 54-55

vigtighed af, 51

Ø

Økonomi

budgettering, 158-162

eksempel på et budget (21-b), 159

nødvendigheder, 161

opsparing, 158-161

planlæg anvendelse af, 156-158

styring af familiens, lektion om, 156-163

tiende og kirkebidrag, 158

undgå gæld, 162

Å

Ånd, Herrens, skaber en god følelse i hjemmet, 241

# BILLEDSEKTION

---

Denne sektion indeholder udvalgte billeder fra Evangelisk Kunst (34730 110). Billederne kan bruges som et yderligere hjælpemiddel til studium af evangeliet og undervisning i Kirken og i hjemmet.

## Det Gamle Testamente

1. Arken bygges  
*1 Mos 6-7; Moses 8*
2. Moses i kurven  
*2 Mos 1:1-2:10*
3. Drengen Samuel kaldes af Herren  
*1Sam 3:1-10, 19-20*
4. Ester  
*Est 1-10*

## Det Nye Testamente

5. Hyrderne hører om Kristi fødsel  
*Luk 2:8-20*
6. Kvinden ved brønden (af Carl Bloch. Benyttet med tilladelse fra Det Nationalhistoriske Museum på Frederiksborg Slot i Hillerød).  
*Joh 4:3-30, 39-42*
7. Maria og Marta  
*Luk 10:38-42, Joh 11:5*
8. Den sidste nadver (af Carl Bloch. Benyttet med tilladelse fra Det Nationalhistoriske Museum på Frederiksborg Slot i Hillerød).  
*Matt 26:17-30; Mark 14:12-26; Luk 22:7-23, 39; Joh 13:1, 23-35; 14-17; 18:1; JSO, Matt 26:22, 24*
9. Jesus ved døren  
*Åb 3:20*
10. Kristus og børn fra hele verden  
*Matt 11:28-30; 2 Ne 26:33; 3 Ne 9:14-18; Moro 10:32*

## Mormons Bog

11. Abinadi for kong Noa  
*Mosi 11-17*

12. Alma døber i Mormons vande  
*Mosi 17:2-4; 18:1-17*
13. To tusind unge krigere  
*Alma 53:10-21; 56:44-56; 58:39*
14. Lamanitten Samuel på bymuren  
*Hel 13:1-16:8*

#### **Kirkens historie**

15. Martins håndkærrekompagni i Bitter Creek, Wyoming, 1856  
*Vores arv: En kort beretning om Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, 77-80*

#### **Billeder af templer**

16. Templet i Manila, Filippinerne
17. Beseglingsværelset i templet i Vernal, Utah













Parson

























16



17

