

# DEN SISTA DAGARS HELIGA KVINNAN



Grundläggande lektionsbok för kvinnor, del A

# DEN SISTA DAGARS HELIGA KVINNAN

Grundläggande lektionsbok för kvinnor, del A

Utgiven av  
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga  
Salt Lake City, Utah  
Reviderad upplaga, 2000

## **Kommentarer och förslag**

Kom gärna med kommentarer och förslag angående denna lektionsbok. Vänligen skicka dem till:

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

Var snäll och ange namn, adress, församling och stav. Glöm inte att ange namnet på lektionsboken. Lämna sedan dina kommentarer och förslag om lektionsbokens starka sidor och eventuella förbättringar som kan göras.

© 1979, 1980, 1986, 1993, 1996, 2000 Intellectual Reserve, Inc.  
Med ensamrätt  
Tryckt i Förenta staterna

Engelskt original godkänt: 1/99  
Godkänt för översättning: 1/99  
Originalets titel:  
*The Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part A*  
Swedish  
ISBN 91 86881-58-2  
31113 180

# INNEHÅLL

---

Inledning . . . . .	v
Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd . . . . .	viii
Familjen: Ett tillkännagivande för världen . . . . .	x
Hjälpföreningens tillkännagivande . . . . .	xi

## **Evangeliets principer och lärdomar**

1. Tro på Jesus Kristus . . . . .	2
2. Omvändelse . . . . .	12
3. Dopet, ett fortlöpande förbund . . . . .	22
4. Den Helige Andens gåva . . . . .	29
5. Vittnesbörd . . . . .	37
6. Fasta . . . . .	43
7. Vördnad . . . . .	48
8. Kärlek och tjänande . . . . .	55
9. Kyskhet och anständighet . . . . .	60
10. Evtigt äktenskap . . . . .	66

## **Kvinnorna i kyrkan**

11. Prästadömetets betydelse . . . . .	76
12. Prästadömetets förrättningar . . . . .	82
13. Kvinnorna och prästadömet . . . . .	91
14. Den sista dagars heliga kvinnan . . . . .	97
15. Samråd med familjen . . . . .	108
16. Familjens hemafton . . . . .	115
17. Kyrkans möten . . . . .	122
18. Missionsarbete och vänskapskontakter . . . . .	130
19. Förbered och uppmuntra missionärer . . . . .	138

## **Hemkunskap**

20. Ett välskött hem . . . . .	148
21. Sköt familjens ekonomi . . . . .	154
22. Näringsrik kost för familjen . . . . .	162
23. Näringsrik kost för mor och barn . . . . .	167
24. Förebygg sjukdomar . . . . .	172
25. Trädgårdsskötsel . . . . .	178
26. Hemproduktion . . . . .	188

**Din egen och familjens utveckling**

27. Utveckla våra talanger . . . . .	200
28. Utveckla yrkesskicklighet . . . . .	208
29. Undervisa familjen om värdet av arbete och ansvar . . . . .	216
30. Utveckla och lär ut självbehärskning . . . . .	225
31. Skapa en upplyftande omgivning i vårt hem . . . . .	234
32. Undervisa om evangeliet i hemmet . . . . .	245
33. Förberedelse för undervisning . . . . .	254
34. Undervisning från skrifterna . . . . .	263
35. Undervisa genom den Helige Andens kraft och inflytande . . . .	271
Kyrkans presidenter . . . . .	277
Register . . . . .	281
Bilder . . . . .	291

# INLEDNING

---

## **Användning av lektionsboken**

Denna lektionsbok innehåller 35 lektioner som undervisar om grundläggande principer i evangeliet och det ansvar som kvinnor i kyrkan har. Ledare och lärare bör enligt Andens vägledning planera och undervisa lektioner som tillgodoser de andliga, känslomässiga och timliga behoven hos medlemmarna i deras gren eller församling.

Kyrkans enheter som inte har *Kyrkans profeters lärdomar* och Unga kvinnors lektionsböcker på sitt språk ska använda denna lektionsbok som underlag för lektionerna i både Hjälpföreningen och Unga kvinnor. Dessa enheter bör ge alla medlemmar i Hjälpföreningen och alla ledare och lärare i Unga kvinnor tillgång till denna lektionsbok. Lokala ledare hänvisas till *Information för prästadömets och biorganisationernas ledare om studiekurser* för information om vilka år som del A och del B av *Den sista dagars heliga kvinnan* ska användas.

Kyrkans enheter som inte har *Kyrkans profeters lärdomar* och Unga kvinnors lektionsböcker på sitt språk ska använda denna lektionsbok som (1) underlag för första och fjärde söndagens lektioner i Hjälpföreningen och för mötena för hemmets, familjens och den enskildes utveckling, (2) som supplement till lektioner i Unga kvinnor, samt (3) enligt angivelse för Hjälpföreningens lektioner för "Lärdomar för vår tid" den fjärde söndagen. Dessa enheter bör se till att alla ledare och lärare i Hjälpföreningen, Unga kvinnor och melkisedeska prästadömet har tillgång till denna lektionsbok. Dessutom kan ledare uppmuntra Hjälpföreningens systrar att köpa ett eget exemplar av denna lektionsbok för personliga studier och för undervisning av familjen i hemmet.

## **Förberedelse för undervisning**

Boken ger undervisningsförslag genom bland annat avsnittet "Lärarens förberedelse", frågor läraren kan ställa, förslag till klassdeltagande och anvisningar för användning av bilder och planscher. Förutom samtalsfrågorna och metoderna som föreslås i boken kan lärare välja att använda andra metoder som på ett effektivt sätt involverar deras

klassmedlemmar och stimulerar till deltagande och inläring. Nästan varje lektion föreslår att tavlan används, så om möjligt bör lärare ha tillgång till tavla och krita för varje lektion. Många föreslagna visuella hjälpmedel, som planscher, kan ritas eller skrivas på tavlan. Andra undervisningsförslag finns i *Handledning för undervisning* (34595 180) och i *Undervisning: Den högsta kallelsen* (36123 180).

Klassmedlemmarna bör uppmuntras att förbereda sig för klassdiskussionerna genom att studera den tilldelade lektionen under veckan. De bör också uppmuntras att ta med sig sina skrifter.

### **Engagera medlemmar med funktionshinder**

Under sin jordiska verksamhet gick Jesus upp på berget i närheten av Galileiska sjön.

”Mycket folk kom till honom, och de hade med sig lama, blinda, krymplingar, stumma och många andra, som de lade ner vid hans fötter, och han botade dem.

Och folket häpnade, när de såg stumma tala, krymplingar bli friska, lama gå och blinda se. Och de prisade Israels Gud.” (Matt 15:30–31)

Frälsaren var ett exempel på att bemöta handikappade med känsla. När han besökte nephiterna efter sin uppståndelse sade han:

”Se, mitt inre är fyllt av medlidande för eder.

Haven I några som äro sjuka ibland eder? Fören dem hit! Haven I några, som äro lama eller blinda, halta eller krymplingar, spetälska eller förtvinade eller som äro döva eller på något annat sätt lidande? Fören dem då hit, så vill jag bota dem, ty jag hyser medlidande med eder, mitt inre är fyllt med barmhärtighet.” (3 Nephi 17:6–7)

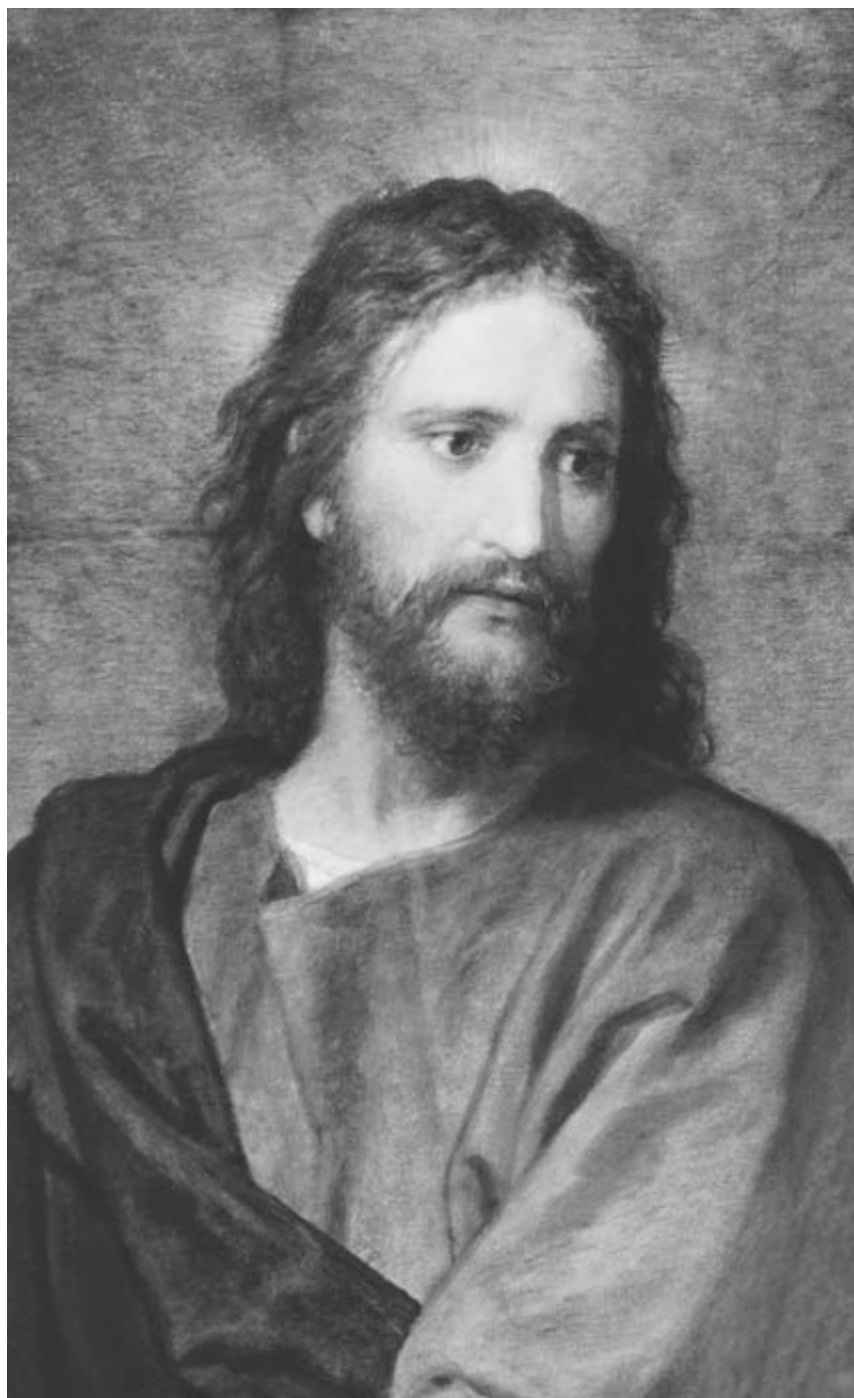
Som lärare i kyrkan har du ett ypperligt tillfälle att visa medlidande. Även om lärare vanligtvis inte är utbildade att ge professionell hjälp till handikappade klassmedlemmar, bör de önska att förstå och engagera dessa medlemmar i klassens inlärningsaktiviteter. Klassmedlemmar med mentala, fysiska, känslomässiga och andra handikapp kan behöva särskild uppmärksamhet. Följande riktlinjer kan hjälpa dig nå varje medlem.

- Sträva efter att förstå varje klassmedlems behov och förmåga.
- Kontrollera med varje klassmedlem i förväg innan du ber honom eller henne att läsa högt, be eller delta på annat sätt. Ställ frågor som: ”Har du något emot att läsa högt för klassen?” eller ”Känner du dig väl till mods att be inför klassen?” Om lämpligt, samtala med prästdömsledare, föräldrar och familjemedlemmar för att fastställa medlemmens särskilda behov.

- Försök att öka och förbättra engagemanget och inläringen hos medlemmen med funktionshinder.
- Försäkra dig om att alla klassmedlemmar behandlar varandra med respekt.
- Uppträd på ett naturligt, vänligt och omtänksamt sätt. Alla Guds döttrar behöver kärlek och medkänsla.

Som lärare i kyrkan, kom ihåg att varje medlem — oavsett fysisk, mental, känslomässig eller social förmåga — har förmågan att utvecklas mot upphöjelse. Det är ditt ansvar att hjälpa varje person lära sig evangeliets principer under din klass. Kom ihåg Frälsarens ord: "Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort mot mig." (Matt 25:40)





# DEN LEVANDE KRISTUS

## APOSTLARNAS VITNESBÖRD

### JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

**N**är vi nu firar att Jesus Kristus föddes för två tusen år sedan, ger vi vårt vittnesbörd om hans oförljkeliga levnad och om den oändliga kraften i hans stora försoningsoffer. Ingen annan har haft ett så djupgående inflytande på alla som har levt och som kommer att leva på jorden.

Han var Gamla testamentets store Jehova, Nya testamentets Messias. Under ledning av sin Fader skapade han jorden. "Allt blev till genom [honom], och utan [honom] blev ingenting till av allt som finns till" (se Joh 1:3). Fastän han var syndfri döptes han för att uppfylla allt som hör till rättfärdigheten. Han "vandrade omkring och gjorde gott" (Apg 10:38), men blev föraktad för det. Hans evangelium var ett budskap om frid och god vilja. Han vädjade till alla att följa hans exempel. Han vandrade på vägarna i Palestina, botade sjuka, gav de blinda synen åter och uppväckte döda. Han undervisade om eviga sanningar, föruttolivarons verklighet, syftet med vårt liv på jorden och de möjligheter som Guds söner och döttrar har i det kommande livet.

Han instiftade nattvarden som påminnelse om sitt stora försoningsoffer. Han fångslades och dömdes på falska grunder, förklarades skyldig för att tillfredsställa folkmassan och dömdes att dö på Golgotas kors. Han gav sitt liv för att sona alla människors synder. Hans offer som ställföreträdare var en storslagen gåva till alla dem som någonsin skulle leva på jorden.

Vi vittnar högtidligen om att hans liv, som är det centrala i hela mänsklighetens historia, varken började i Betlehem eller slutade på Golgota. Han var Faderns förstfödde, den enfödde Sonen i köttet, världens Återlösare.

Han uppstod från graven för att bli "den förste av de avlidna" (1 Kor 15:20). Som uppståndens besökte Herren dem som han hade älskat i livet. Han verkade också bland sina "andra får" (Joh 10:16) i det forna Amerika. I vår tid visade han och hans Fader sig för den unge Joseph Smith

och inledde den länge utlovade tiden när allt skulle sammanfattas (se Ef 1:10).

Om den levande Kristus skrev profeten Joseph: "Hans ögon voro såsom eldslågor, håret på hans huvud var vitt såsom ren snö och hans ansikte överträffade solen i klarhet. Hans röst var såsom stora vattens brus, ja, Jehovas röst, sågande:

'Jag är den förste och den siste. Jag är den som lever. Jag är den som blev slaktad. Jag är eder förespråkare hos Fadern'" (L&F 110:3-4).

Om honom sade också profeten: "Nu, efter de många vittnesbörd, som äro avgivna om honom, är detta det sista vittnesbördet, vilket vi giva om honom: Han lever.

Ty vi sågo honom på Guds högra sida och vi hörde rösten som vittnade, att han är Faderns Enfödde,

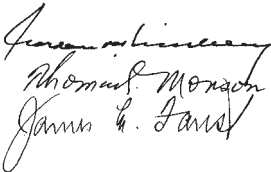
att medelst honom, genom honom och av honom existera och skapades världarna, och att deras invånare äro söner och döttrar, födda åt Gud" (L&F 76:22-24).

Vi förkunnar med allvarliga ord att hans prästadöme och hans kyrka har återställt på jorden — "den byggnad som har apostlarna och profeterna till grund och Kristus Jesus själv till hörnsten" (Ef 2:20).

Vi vittnar om att han en dag skall återvända till jorden. "Herrens härlighet skall bli uppenbarad, och allt kött skall tillsammans se den" (Jes 40:5). Han skall regera som konungarnas Konung och som herrarnas Herre, och varje knä skall böjas och varje tunga skall prisas och dyrkas honom. Var och en av oss kommer att stå inför Gud för att dömas efter sina gärningar och sitt hjärtas önskingar.

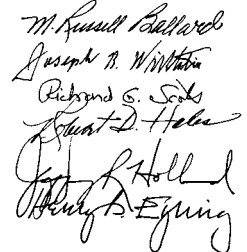
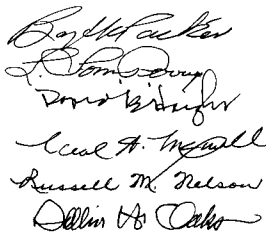
Vi bär, i egenskap av hans vederbörligen ordinerade apostlar, vittnesbörd om att Jesus är den levande Kristus, Guds odödlige Son. Han är den store Konungen, Immanuel, som i dag står på sin Faders högra sida. Han är världens ljus, liv och hopp. Hans väg är den stig som leder till lycka i detta liv och evigt liv i den kommande världen. Gud vare tack för den oförljkeliga gåvan — hans gudomlige Son.

#### FÖRSTA PRESIDENTSKAPET



1 januari 2000

#### DE TOLVS KVORUM



# FAMILJEN

## ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OCH DE TOLV APOSTLARNAS RÅD  
I JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

VI, FÖRSTA PRESIDENTSKAPET och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse.

ALLA MÄNNISKOR – män och kvinnor – är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar. Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordska, jordiska och eviga identitet och uppgift.

I FÖRUTTILLVARON kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lycksalighetsplanen möjliggör att familjebanden fortsätter bortom graven. Heliga förordningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt.

DET FÖRSTA BUD som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar. Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast skall användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru.

VI TILLKÄNNAGER att det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan.

MAN OCH HUSTRU har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn. ”Barn är

en Herrens gåva” (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor. Män och hustrur – mödrar och fäder – kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.

FAMILJEN är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Barn har rätt att födas inom äktenskapets ram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.

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

VI UPPMANAR ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.

*Vi*

är älskade andliga döttrar till Gud, och vårt liv har betydelse, ändamål och inriktning. Som ett världsomfattande systemskap är vi förenade i vår hängivenhet till Jesus Kristus, vår Frälsare och vårt Föredöme. Vi är kvinnor med tro, dygd, visioner och kristlig kärlek som:



*Stärker* vårt vittnesbörd om Jesus Kristus  
genom bön och skriftstudier



*Söker* andlig styrka genom att följa  
den Helige Andens maningar



*Ägnar* oss åt att stärka äktenskap,  
familjer och hem



*Finner* upphöjdhet i moderskap  
och glädje i kvinnlighet



*Finner* glädje i tjänande och goda gärningar



*Älskar* att leva och att lära



*Står* för sanning och rättfärdighet



*Stöder* prästadömet som Guds myndighet på jorden



*Gläder* oss åt templets välsignelser, förstår vår  
gudomliga bestämmelse och strävar mot upphöjelse.



# EVANGELIETS PRINCIPER OCH LÄRDOMAR



# TRO PÅ JESUS KRISTUS

## L e k t i o n 1

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att få starkare tro på Jesus Kristus.

### Vad är tro?

”Tro är icke att hava fullkomlig kunskap om något. Om I därför haven tro, så haven I hopp om ting, som icke synes men dock äro verkliga.” (Alma 32:21)

- Vad är tro? Hur har ni utövat tro idag?

### Vi måste lära oss sanningen

För att kunna utveckla tro på Jesus Kristus måste vi veta vem han verkligen är. Vi kan inte tro på honom om vi inte vet något om honom. Vi kan inte tro på honom, om inte det vi vet om honom är sant.

Få människor på jorden har sett Frälsaren. De flesta av oss kommer inte att se honom under vårt jordeliv, men det är vår förmån och plikt att lära oss sanningen om honom. Vi kan få en verklig kunskap om honom genom Andens vittnesbörd. Att veta sanningen om Herren hjälper oss att lita på honom, lyda honom och förtrösta på att han hjälper oss, när vi inte längre förmår hjälpa oss själva.

- Varför är det viktigt att vi får sann kunskap om Jesus Kristus?

”Utan tro är det omöjligt att behaga Gud. Ty den som kommer till Gud måste tro att han är till och belönar dem som söker honom.” (Hebr 11:6)

Vi kan lära oss flera sanningar från detta skriftställe: För att behaga Gud måste vi (1) tro på honom, (2) tro på att han finns och (3) tro på att han svarar oss när vi anstränger oss för att lära känna honom eller söka hans hjälp.

- Be systrarna berätta hur kunskapen om evangeliets sanna principer har gett dem större frid och lycka.



*1-a, En kvinna studerar skrifterna för att få kunskap om Jesus Kristus*





*1-b, Missionärer undervisar människor i hela världen om evangeliet*

- Visa bilderna 1-a, "En kvinna studerar skrifterna för att få kunskap om Jesus Kristus"; 1-b, "Missionärer undervisar människor i hela världen om evangeliet", och 1-c, "Familj som studerar skrifterna tillsammans".

För att få sann kunskap om Jesus Kristus och hans evangelium, bör vi studera skrifterna och lyssna till vittnesbörden från Herrens tjänare på jorden. Om vi är ödmjuka, uppriktiga och bedjande, kan vi själva få kunskap om att han är vår himmelske Faders Enfödde Son, att han lever idag och älskar var och en av oss, oavsett hur ofullkomliga vi är. Vi kan lära oss att han vet all sanning. Han uppenbarar denna sanning för dem som anstränger sig att finna den. Vi kan få veta att han är en rättvis Gud som måste straffa de ogudaktiga, och att han också är en barmhärtig Gud mot dem som omvänder sig. Vi kan komma till kunskap om att han betalade för våra synder och åstadkom uppståndelse för alla. Vår tro på Jesus Kristus växer när dessa sanningar får fäste i vårt hjärta och när tvivel och rädsla börjar försvinna.

- På vilket sätt hjälper skriftstudier oss att ersätta tvivel och rädsla med tro? Vad mer hjälper oss att bygga upp vår tro?
- Be några av systrarna kortfattat berätta om hur de utvecklade tro på Jesus Kristus.

### **Vi måste tillämpa vår tro**

Vi kan lära oss sanningen genom att studera skrifterna, genom att fasta och be och genom att lyssna till andras vittnesbörd. Men att enbart tro på sanningen är inte detsamma som att utöva tro. Det finns människor som tror att Jesus är vår Frälsare, och att evangeliet är sant, men de håller inte hans bud. Dessa människor utövar inte tro. Tro kräver handling. Om vi tror, litar vi på att Jesus Kristus hjälper oss att finna sätt att leva efter hans bud.

Skrifterna lär oss:

"Förtrösta på HERREN av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd.

Räkna med honom på alla dina vägar, så skall han göra dina stigar jämna." (Ords 3:5–6)

Nephi är ett exempel på en ung man som hade tro och som förtröstade på att Herren skulle hjälpa honom att hålla buden. Enligt Herrens anvisningar befallde Nephis far honom och hans bröder att hämta uppteckningarna om deras folk från Laban, en mäktig, orättfärdig man. De var mycket rädda för Laban. Men när Nephi blev ombedd att utföra den svåra uppgiften, uttryckte han sin tro på Herren. Han sade: "Jag vill gå och göra det som Herren har befallt, ty jag vet, att Herren



*1-c, Familj som studerar skrifterna tillsammans*

icke giver människornas barn några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem.” (1 Nephi 3:7)

▪ Varför var Nephi villig att lyda Herren?

Det finns många medlemmar i kyrkan idag, både unga och gamla, som har en liknande tro. Syster Sachiko Hotta från Nagoya i Japan berättade följande:

”Innan min make och jag gifte oss kom vi överens om att kyrkan var det viktigaste i vårt liv och att vi skulle använda vår tid och de talanger vi hade åt att tjäna i kyrkan. Som det skulle visa sig var det lättare sagt än gjort.

När vi gift oss var min make och jag tvungna att flytta in i en lägenhet som låg ganska långt från kapellet. Jag cyklade till stationen, tog tåget till nästa stad och sedan bussen till kapellet. Det tog en och en halv timma. Om jag missade det första tåget och måste vänta till nästa, tog det mer än två timmar. Det gjorde det svårt för grenspresidenten att ge oss ämbeten. Till råga på allt blev min make svårt sjuk när vi varit gifta i tre månader, så jag började arbeta för att försörja oss. Varje dag efter arbetet brukade jag gå och hälsa på min man på sjukhuset. Jag försökte gå till kapellet efteråt, men dagen hade helt enkelt inte tillräckligt många timmar.

Detta bekymrade mig och jag visste att om vi hade bott närmare, kunde jag ha haft ett ämbete i kyrkan. Men tomtmarken runt kapellet var mycket dyr och vi hade inte ens råd att hyra en lägenhet i ett sådant fint område, än mindre köpa ett hus där. Logiskt sett visste jag att det var omöjligt, men [skrifterna säger att om vi alltid ber, hör han oss]. (Se Luk 18:1–5.) Därför bad jag outhärligt. Jag visste inte hur Herren skulle kunna besvara en sådan omöjlig begäran, men jag fortsatte att be. Strax efter detta beslutade plötsligt min farbror, som ägde ett hus endast tretton minuter från kapellet, att han skulle flytta och erbjöd oss sitt vackra hus. Jag förstod att min bön blivit hörd. Vi var så lyckliga, för till slut kunde vi tjäna i kyrkan. Vid det här laget hade min make kommit hem från sjukhuset och vi kunde gå till mötena tillsammans.

När vi flyttat tillkännagav kyrkan att man skulle bygga ett kapell i Nagoya och alla började arbeta mycket hårt för att tjäna pengar till byggnadsfonden. Strax före detta beslöt min make att börja med ett eget företag — ett bageri. Än en gång hade vi mycket lite pengar. Vi hade använt alla våra besparingar till att starta bagerirörelsen och vi behövde min lön att leva på. Vi visste inte hur vi skulle kunna hjälpa till med byggnadsfonden, i synnerhet som jag var gravid och inte skulle kunna arbeta så mycket längre. Trots att min mans rörelse växte

gav den ännu inte tillräckligt för oss att leva på, betala byggnadsfonden och förbereda för babyn. Jag arbetade så länge att jag fick min årliga bonus och lade den åt sidan till kostnaderna för vårt barn. Detta var allt vi hade.

En kväll ringde grenspresidenten oss och sade att de bara saknade en liten summa i byggnadsfonden. Han frågade om vi kunde hjälpa till. De enda pengar vi hade var pengarna som var avsedda för barnet som snart skulle komma och eftersom det var allt vi hade, var det också allt vi kunde ge. Den kvällen gav vi pengarna till grenspresidenten. Det var precis tillräckligt för att grenen skulle kunna uppfylla sitt åtagande för det nya kapellet.

Vi oroade oss inte efter detta för varifrån vi skulle få pengar till att betala utgifterna för barnet. Vi visste att Herren skulle ta hand om oss. Naturligtvis var jag lite bekymrad för det, men när jag tänkte på det kände jag mig alltid väl till mods.

Nästa månad fick min man ett heltidsarbete ... i Nagoyaområdet. Vi visste inte ens att arbetstillfället fanns. Med hans nya lön hade vi tillräckligt med pengar för att kunna betala sjukhusräkningen när vårt barn föddes. Gud säger att vi måste göra vad vi kan och sedan lämna resten till honom. Jag vet att det är sant." (Se "Två timmar från kapellet", *Nordstjärnan*, jun 1976, s 8.)

- Hur välsignade Herren syster Hotta och hennes familj, när hon med tro hade bett om att de skulle kunna tjäna i kyrkan? Hur belönade Herren broder och syster Hotta för att de gav grenspresidenten de pengar som de hade sparat till babyn?

Syster Hotta gav oss en bra beskrivning på tro. Att tro innebär att göra allt vi kan för att leva efter evangeliets principer, även när det logiskt sett verkar omöjligt. När vi har gjort allt vi kan och utövar tro, har Herren lovat att hjälpa oss med resten.

### **Tron hålls levande genom lydnad**

Tron är som en levande växt. Den vissnar och dör, om vi inte ger den näring och skydd. Sättet att hålla tron levande är att lyda evangeliets principer, vartefter vi lär oss dem. "Tron är en Guds gåva som ges som belöning för rättfärdighet." (Bruce R McConkie, *Mormon Doctrine*, 2:a uppl [1966], s 214) Om vi börjar bryta mot Guds bud, försvagar vi vår tro. Satan använder sig av många sätt för att försöka få oss att nonchallera Guds bud och på så sätt försvaga vår tro.

- Visa bild 1-d, "Nephi tillrättavisar sina äldre bröder för deras synder".



*1-d, Nephi tillrättavisar sina äldre bröder för deras synder*

I Första Nephi läser vi om Laman och Lemuel, Nephis bröder. Deras far, Nephi, och till och med änglar lärde dem många sanna principer. Men de utvecklade inte tro, eftersom de tyckte att det var svårt att acceptera det som Lehi och Nephi undervisade dem om och de valde att inte efterleva dessa sanna principer. De klagade över att buden var för svåra att hålla. De kritiserade sin far och sin bror. De ville inte göra som de blev tillsagda. De blev snart syndfulla.

Nephi däremot gjorde allt som han blev ombedd att göra, och han förtröstade på Herren. Gud belönade honom för hans tro, och många underverk skedde i hans liv. Han kunde bygga en båt, trots att han inte visste något om att bygga båtar. Han fick kraft som översteg hans naturliga förmåga och kunde försvara sig mot brödernas ogudaktiga planer. Han fick förmånen att se syner och tala med en Guds ängel. Tack vare sin lydnad blev han välsignad med större tro. Tack vare sin tro hade han Guds kraft i sitt liv.

Också vi kan hålla vår tro levande genom att vara lydiga. Vi kan ge vår tro näring genom att fasta och be, läsa skrifterna, besöka kyrkans möten och göra det som vi blir ombedda av våra ledare i kyrkan. Vi kan bevara vår tro stark genom att inte kritisera eller klaga.

▪ Varför försvagas vår tro av kritik och klagan?

Var och en av oss kommer att få vår tro prövad. Vi kanske till och med tror att Herren inte har lagt märke till vår tro och lydnad. Vi kanske tycker att han är långt borta, att han inte har sett våra prövningar och inte besvarar våra böner. Vid sådana tillfällen hjälper det att inse att vår tro prövas. Om vi håller ut i tålmod och fortsätter att göra det rätta, kommer vi att få styrka att övervinna våra prövningar. Vi blir belönade för vår tro och lydnad.

Moroni lärde att "tro är något som man hoppas på och som icke synes. Motsägen därför icke, emedan I icke sen, ty I mottagen ej någon förvisning, innan eder tro har bestått provet". (Ether 12:6)

Och Herren sade: "Mitt folk måste prövas i allting, att de må beredas att mottaga den härlighet, som jag berett åt dem, nämligen Sions härlighet; och den som icke kan fördraga tuktan är icke värd mitt rike." (L&F 136:31)

### **Avslutning**

Det är viktigt att vi ger näring åt vår tro genom fasta och bön, lydnad till Guds bud, studier i skrifterna, närvaro vid våra möten och genom att vi gör det som våra ledare i kyrkan ber oss om. När vi gör det, får vi styrka att klara av de prövningar vi möter i livet.

## Uppmaning

Bestäm er för hur ni ska stärka er tro. Skriv ner ert beslut på ett papper som påminnelse. Läs Alma 32:17–43 och Moroni 7:33–39 under veckan.

## Ytterligare skriftställen

- Matteus 8:5–10 (helbrägdagörelse genom tro)
- Matteus 17:20 (inget är omöjligt genom tro)
- Markus 9:23 (allt är möjligt genom tro)
- Lukas 8:43–48 (helbrägdagörelse genom tro)
- Johannes 20:24–29 (saliga är de som tror)
- Romarbrevet 10:13–17 (för att ha tro måste vi lyssna på Guds ord)
- Andra Korintierbrevet 5:6–7 (vi lever i tro)
- Första Nephi 3 (Nephis tro)
- Första Nephi 4 (kraft genom tron)
- Alma 32:17–43 (Almas predikan om tro)
- Moroni 7:33–39 (tro är nödvändig för underverk)

---

## Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 11, "Kristi liv" och lektion 18, "Tro på Jesus Kristus".
2. Studera Första Nephi 3–4 och Alma 32:17–43.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.



# OMVÄNDELSE

## L e k t i o n 2

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss förstå och tillämpa omvändelsens princip.

### Vad innebär det att omvända sig?

Var och en av oss färdas genom livet mot ett evigt mål. På vår resa hör vi röster som kallar på oss. En är Herrens röst, som uppmanar oss att göra gott. En annan är Satans röst, som lockar oss att göra ont. Vi är fria att välja mellan dessa två och handla som vi själva vill.

- Läs Andra Nephi 2:16, 27–29.

Ibland är det lätt att blanda ihop dessa röster. Vi kanske tror att vi handlar rätt när vi i själva verket blivit bedragna. Då vi får kunskap om Jesu Kristi evangelium, inser vi att vi inte alltid valt rätt. Vi inser att vi kanske inte är på den rätta vägen. Om vi fortsätter på fel väg, kommer vi så småningom fram till slutet av vår resa, men då upptäcker vi att vi inte är i det celestialet riket. Att avvika från den rätta kursen kallas *synd*. Att korrigera vår kurs, så att vi på nytt färdas mot det celestialet riket, kallas *omvändelse*.

Jesus Kristus lovade oss:

”Det skall ske, att varje själ, som övergiver sina synder, kommer till mig, åkallar mitt namn, lyder min röst samt håller mina befallningar, skall få se mitt ansikte och veta, att jag är

och att jag är det sanna ljuset, som upplyser alla människor, som komma till världen.” (L&F 93:1–2)

”Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus.” (Joh 8:12)

- Vad menas med att vandra ”i mörkret”? Vad menas med ”livets ljus”?
- Visa bild 2-a, ”Som en fyr i mörkret visar Jesus Kristus oss vägen till lycka och evigt liv”.



*2-a, Som en fyr i mörkret visar Jesus Kristus oss vägen till lycka och evigt liv*

Jesus Kristus visade oss hur vi kan komma till det celestialet riket och vara tillsammans med vår Fader i himlen. Han är som vår fyr i mörkret. När vi är på rätt väg, färdas vi i ljuset. (Se Joh 8:12.) Vi kan se den sanna vägen som vi ska följa. När vi viker bort från den rätta vägen, färdas vi i mörker. Som en båt som vikit av från fyrens ljusbesatta väg och seglar nära farliga klippor och förrädiskt vatten, öppnar vi upp oss för de syndens fällor som Satan gillrat för oss. Han vill hindra oss från att nå vårt mål. Men ett liv i synd leder oss inte till lycka i slutet av vår resa. Ju mer vi dras in i synden, desto större makt får Satan över oss. Det är därför Jesus sade till oss: "Var och en som gör synd är syndens slav." (Joh 8:34)

Satan gläds när vi syndar. Han vill ha oss kvar i sin makt. Hans röst säger oss att det vi gjorde som var fel faktiskt var rätt. Han säger till oss att vi hade goda skäl till att handla som vi gjorde, att vi är berättigade att begå synd. (Se 2 Nephi 28:8, 21–22.) Han vill att vi ska intala oss att synden inte är så allvarlig som den faktiskt är. Han vet att vi inte omvänder oss fullständigt, så länge vi ursäktar vår synd.

Jesus Kristus vet att Satan arbetar på detta sätt. Det är därför som han har välsignat oss med Kristi ljus, som ibland kallas för vårt *samvete*. Kristi ljus hjälper oss att se skillnaden mellan gott och ont. (Se Moroni 7:15–16.) Andens röst manar och varnar oss att omvända oss och återgå till den rätta vägen.

Jakob talade med Guds kraft och försökte väcka folket. Han varnade dem för deras synder med följande ord:

"O, mina älskade bröder! Omvänden eder från edra synder, avskaken fjättrarna från den, som skulle vilja binda eder fast och kommen till Gud, som är eder frälsnings klippa!

Bereden edra själar för ... domens dag, så att I icke behöven rygga tillbaka med förskräckelse, att I icke med full medvetenhet behöven komma ihåg eder förskräckliga skuld och tvingas att utropa: Heliga, heliga äro dina domar, o, Herre Gud Allsmäktig, men jag känner min skuld. Jag har överträtt din lag och mina överträdelser äro mina; djävulen har fått makt över mig, så att jag är ett rov för hans hemska elände.

Men se, mina bröder! Är det nödvändigt, att jag skulle öppna edra ögon för dessa omständigheters hemska verklighet? Skulle jag vilja sönderslita edra själar, om edra sinnen vore rena? Skulle jag vilja tala tydligt till eder enligt den tydliga sanningen, om I vore befriade från synd?

Se, om I vore heliga, skulle jag tala till eder om helighet, men all den stund I icke ären heliga, och I sen upp till mig såsom en lärare, så måste det vara nyttigt att undervisa eder om syndens följder." (2 Nephi 9:45–48)

När vi inser hur avskyvärd vår synd är, väljer vi antingen att fortsätta på samma väg eller att modigt medge vårt misstag och rätta till det. Om vi väljer att fortsätta i vår synd, binder Satan oss hårdare och hårdare, tills vi slutligen kanske förlorar all önskan att omvända oss. När vi väljer att omvända oss hjälper vår himmelske Fader och Jesus Kristus oss att övervinna vår synd, och vi får erfara glädjens och fridens välsignelser.

- Läs Alma 34:32–35. Varför är det oklokt att skjuta upp vår omvändelse?

### Vi behöver alla omvända oss

- Läs Romarbrevet 3:23.

Vi måste alla omvända oss från det som vi inte borde ha gjort, som att ljuga, skvallra eller missbruka Herrens namn. Vi behöver också omvända oss från att *inte* göra det vi *borde* göra, såsom att betala tionde, ofta be, helga sabbatsdagen, hjälpa en granne eller utföra en uppgift. Vi måste ge akt på Herrens Ande som manar oss att övervinna våra fel och sedan följa dessa maningar.

”En ung man bar detta vittnesbörd: ‘Jag tänker på all den smärta jag orsakat mina föräldrar — och mig själv — genom att inte inse att synd inte ger lycka. Efter gymnasiet flyttade jag hemifrån och började dricka, röka och använda droger. Jag tyckte jag hade det bra, men jag vet nu att jag verkligen hade det eländigt.

Så en dag stannade jag upp och tänkte: ”Tänk, om mina föräldrar kunde se mig nu! Vad skulle de tänka?”

Det var då jag började förändra mitt liv ... Jag skulle aldrig ha klarat det utan en del goda vänner och en förstående biskop — och utan den Helige Andens hjälp. Men med deras hjälp lyckades jag omvända mig. Nu förstår jag hur olycklig jag var. Jag vittnar om att omvändelse och ett rättfärdigt liv ger lycka. Och jag vet av erfarenhet att Herren alltid finns till hands och hjälper oss förändra våra liv om vi bara låter honom göra det.” (Jay A Parry, ”Underverk idag?”, *Nordstjärnan*, jul 1978, s 21–22)

Då vi omvänder oss från våra synder, kommer vi närmare den rätta vägen. När vi befinner oss på den rätta vägen, som leder till det celestialet, förstår vi att alla Guds lagar är viktiga. Vi blir mer lika Jesus Kristus och betraktar synden på samma sätt som han gör. Vi kan inte se på synden med minsta grad av överseende. (Se L&F 1:31.) Med andra ord kan vi inte tolerera någon form av synd. Detta är vårt mål. Även om vi inte är fullkomliga, måste vi komma ihåg vårt mål och arbeta på att nå det.

- Läs Ether 12:27.

Om vi ödmjukt ber Herren visa oss våra svagheter och synder, gör han det. Han kommer också att hjälpa oss att övervinna våra svagheter genom omvändelse.

### **Sann omvändelse medför förlåtelse**

När vi inser att alla våra synder är avskyvärda inför Herren, känner vi "sorg efter Guds vilja" över dem. (2 Kor 7:10) Vi kan inte minnas dem utan att känna skuld och ånger. De tynger ner oss och blir en tung börda. Vi börjar erfara något av den stora sorg som Jesus Kristus upplevde, då han led och dog för oss. (Se Alma 36:12–13.)

- Visa bild 2-b, "Kristus ber i Getsemane örtagård".

Hur tacksamma borde vi inte vara över att vi inte alltid måste bära denna börda. Genom omvändelse kan vi befria oss från syndens börda. Tack vare den stora kärlek som Jesus Kristus hyser till oss led han, blödde och dog för våra synder så att vi själva inte ska behöva lida helt och fullt, om vi omvänder oss. (Se *Evangeliets principer*, lektion 12, "Försoningen".)

- Visa bild 2-c, "Kristus led för våra synder på villkor att vi omvänder oss".

Jesus sade:

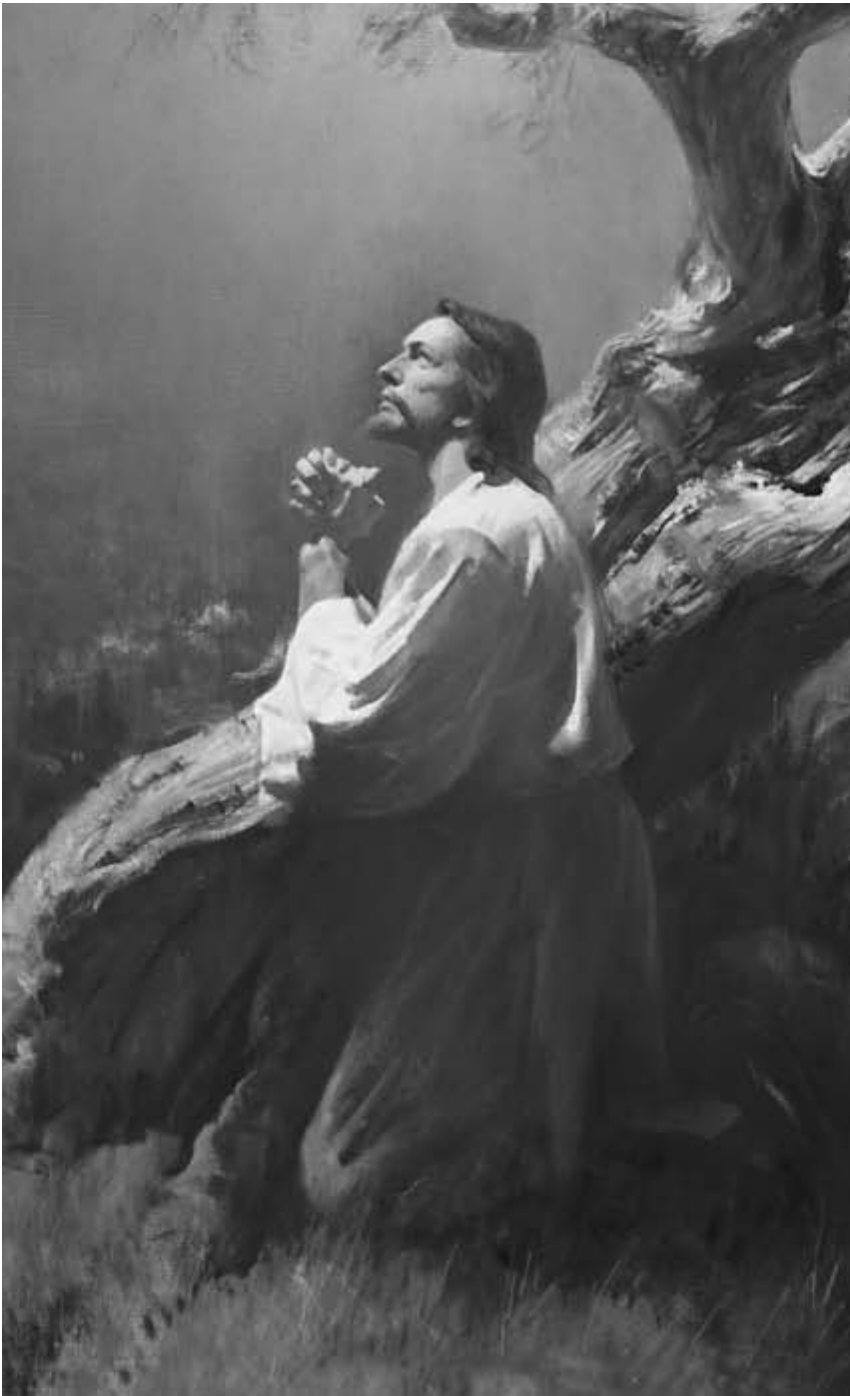
"Ty se, jag, Gud, har lidit detta för alla, på det att de som omvända sig icke måtte lida,

men om de icke vilja omvända sig, måste de lida som jag.

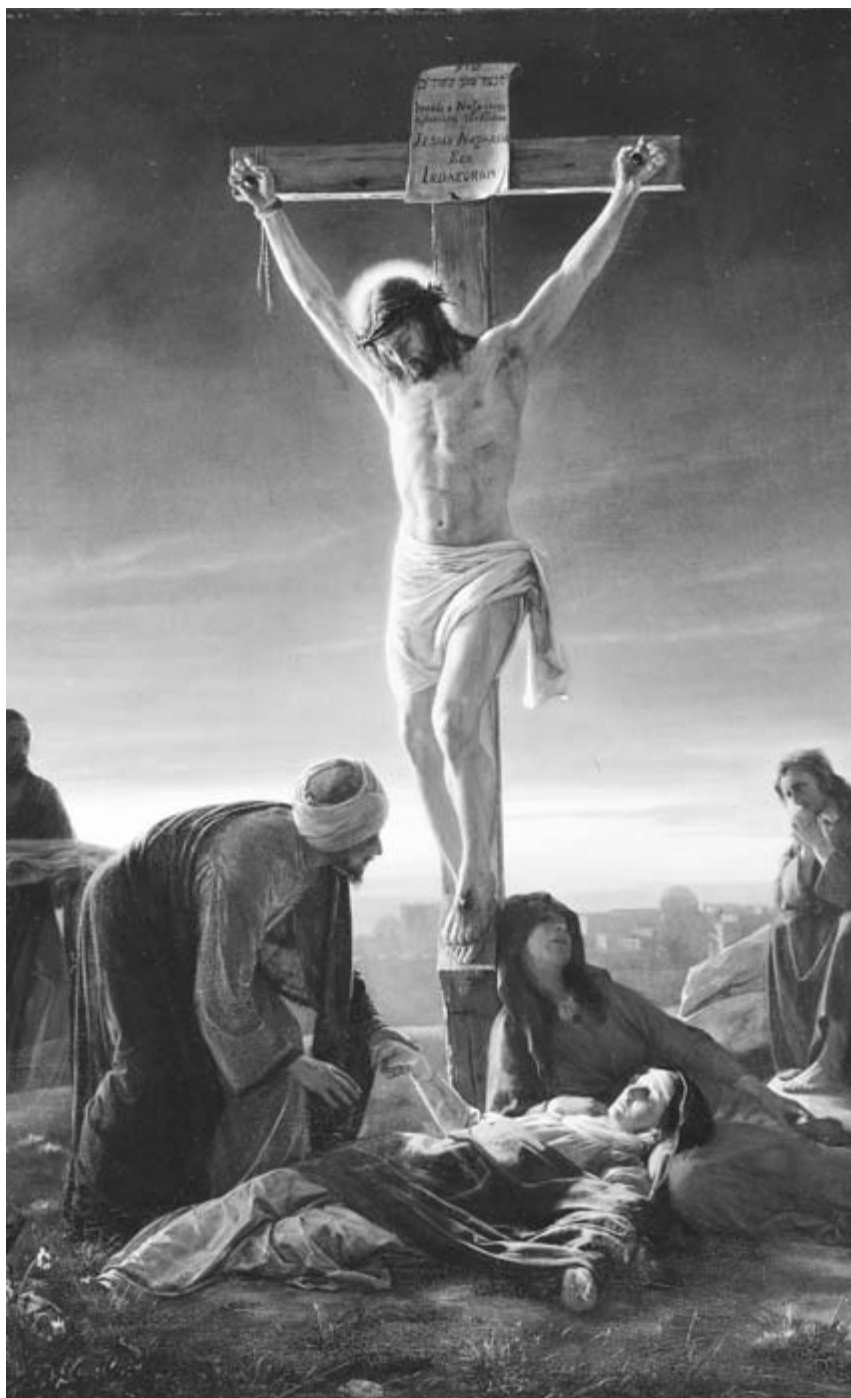
Detta lidande gjorde, att jag, Gud, den störste av alla, skalv ... och blödde ur varje por samt led till både kropp och själ." (L&F 19:16–18)

För att omvända oss måste vi följa en viss process. Denna process förklaras i *Evangeliets principer*, lektion 19, sidorna 90–94.

- Visa bild 2-d, "Omvändelsens steg för oss från sorgen efter Guds vilja till glädjen i att hålla buden".
- Samtala om omvändelsens sju steg som tas upp i *Evangeliets principer*, lektion 19. Låt om möjligt flera systrar delta. Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:



*2-b, Kristus ber i Getsemane örtaåård*



*2-c, Kristus sonade våra synder på villkor att vi omvänder oss*

1. Inse synden
2. Känna sorg över synden
3. Överge synden
4. Bekänna synden
5. Gottgöra synden
6. Förlåta andra
7. Hålla Guds bud

Eftersom Jesus Kristus betalat för våra synder, har han makt att förlåta oss. När vi följer omvändelsens steg lovar Frälsaren att han förlåter oss våra synder och inte kommer ihåg dem längre.

- Läs Läran och förbunden 58:42.

Genom omvändelse blir vi rena igen. Vi kan se tillbaka på vårt tidigare jag och minnas våra synder, men utan smärta. Istället känner vi frid. En missionär berättade något som belyser den fullständiga förlåtelse som var och en av oss kan få när vi verkligen omvänder oss.

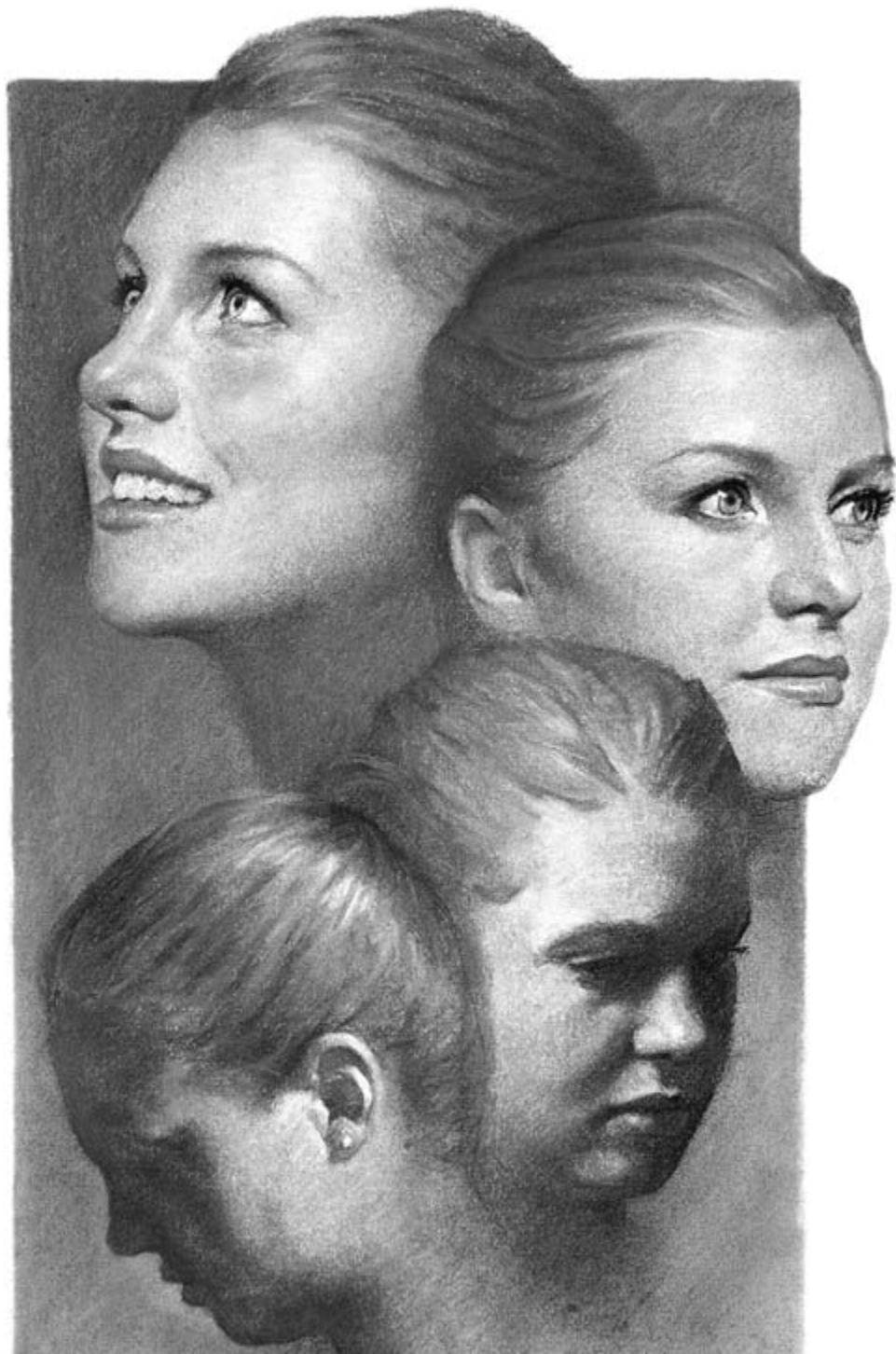
En ung kvinna som just skulle döpas tvivlade på att hennes omvändelse från ungdomssynder godtogs av Herren. Hon fortsatte be om bekräftelse på att hon hade fått förlåtelse. Strax efter dopet fick hon den Helige Andens gåva. Äldsten sade:

”Medan mina händer vilade på henne och jag bad henne att ta emot den Helige Anden, kände jag nästan en elektrisk ström gå genom kroppen på henne. Ett ögonblick kände jag mig överrumplad, men sedan samlade jag mig och avslutade bönen. När jag så enligt kyrkans sed böjde mig ner för att gratulera henne, märkte jag att hon nästan var i ett chocktillstånd. Ögonen var slutna och tårarna rann nerför ansiktet på henne. Hon var i detta tillstånd i ungefär fem minuter. Sedan skakade hon plötsligt på huvudet, steg upp och gick och satte sig på sin plats.

Jag var naturligtvis mycket nyfiken på hennes ovanliga reaktion medan hon konfirmerades, så jag frågade henne senare. Hon berättade för mig att den allra vackraste, renaste, ljuvligaste känsla kom genom hennes kropp — en underbar, stärkande, renande Ande som hon aldrig tidigare upplevt i hela sitt liv.”

Resultatet av upplevelsen var förbluffande. Inom tre dagar hade hela hennes ansiktsuttryck förändrats. Till och med hennes drag blev finare och jämnare, och ögonen blev mjukare. Äldsten sade: ”Det var ett stort vittnesbörd för min kamrat och mig att se hur Herrens Ande kan för-





*2-d, Omvändelsens steg för oss från sorgen efter  
Guds vilja till glädjen i att hålla buden*

ändra en verkligt omvänd människa, både andligt och fysiskt, och göra henne ännu mycket vackrare. Den Helige Andens renande kraft vid dopet är mycket verklig." (Se "Cleansed at Baptism", *When Faith Writes the Story* [1973], sammanst av Margie Calhoun, s 18–19.)

Detta är en dramatisk berättelse om hur Herrens Andes kraft kan rena oss. Även om få av oss får uppleva något sådant, kan vi alla få samma ljuvliga, rena känsla.

### **Avslutning**

Vi använder oss av omvändelsens princip under hela livet för att befria oss från synd och vända oss mot det celestials riket. Det är en stor välsignelse att veta att när vi verkligen har omvänt oss, förlåter Herren oss och kommer inte ihåg våra synder längre.

### **Uppmaning**

Rannsaka ert liv under den kommande veckan för att se hur ni kan omvända er. Läs Mosiah 27 och Alma 36. Gå igenom lektion 19 i *Evangeliets principer*.

### **Ytterligare skriftställen**

- Andra Korintierbrevet 7:8–11 (sorg efter Guds vilja medför omvändelse)
- Första Johannesbrevet 1:8–9 (alla har syndat)
- Enos 1:1–8 (synder förlåtna genom tro)
- Mosiah 26:29–31 (bekänn synderna och förlåt varandra)
- Läran och Förbunden 42:18–29 (håll buden)

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 12, "Försoningen" och lektion 19, "Omvändelse".
2. Studera Mosiah 27 och Alma 36.
3. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# DOPET, ETT FORTLÖPANDE FÖRBUND

## L e k t i o n 3

---

Ändamålet med lektionen är att uppmuntra oss att fortsätta efterleva de förbund vi ingick i dopet.

### **Dopet ger oss möjlighet att börja om på nytt**

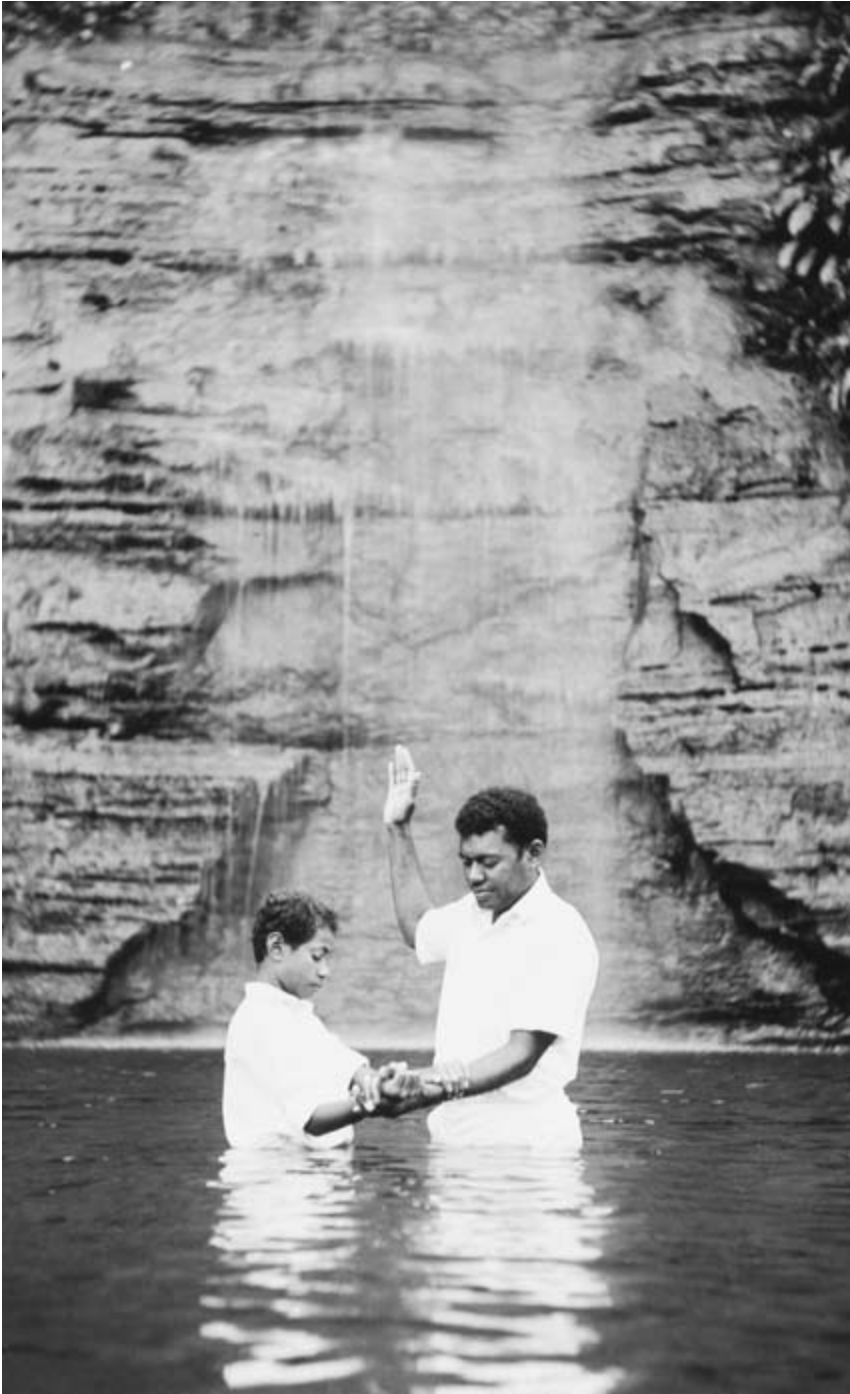
Vår himmelske Fader vill att vi alla tror på honom och på hans Son Jesus Kristus och omvänder oss från våra synder. Sedan vi omvänt oss döps vi in i Kristi kyrka. Dopet är nödvändigt för vår frälsning. Men att enbart döpas räcker inte. Vi börjar leva på ett nytt sätt vid dopet, men vi måste alltid fortsätta att utvecklas mot fullkomlighet.

Profeten Alma frågade sitt folk sedan de blivit döpta: "Ären I andligen födda av Gud? Är hans bild präntad i edert medvetande? Haven I erfarit denna mäktiga förvandling i edra hjärtan?" (Alma 5:14) Har vi alla känt hur vårt hjärta förändrats och vår ande pånyttfötts? Vi bör sträva efter att ha dessa känslor efter vårt dop in i Jesu Kristi kyrka.

Dopet var början på den "mäktiga förvandling" som vi alla måste erfara innan vi kan återvända till vår Fader i himlen. (Se Alma 5:13–14 och Mosiah 5:7–9.) När vi lever efter de förbund vi ingått förändras våra begär och handlingar och vi blir alltmer lika vår Fader i himlen. När vi döps sänks vi ner i vattnet. Skrifterna jämför detta med att begrava, eller lämna bakom oss, vårt gamla jag. (Se Rom 6:4; L&F 76:51.) När vi förs upp ur vattnet är vi renade från synden och börjar ett nytt liv. Detta nya liv börjar med en varaktig överenskommelse med Gud, och om vi gör vår del så gör han sin. När vi lyder honom hjälper han oss att förändra oss och leder oss tillbaka till sin närhet.

Många människor erfar en andlig känsla vid sitt dop. En medlem beskrev det på följande sätt: "Jag kommer aldrig att glömma känslan i min själ: att vara ren, att börja på nytt som ett Guds barn ... det var en så speciell känsla!" (Citerat av Hartman och Connie Rector, *No More Strangers*, 4 band [1971–1990], 3:175)

Vårt dop representerade en viktig förändring som ägde rum inom oss. Eftersom vi var botfärdiga, renade dopet oss och gav oss möjlighet att



*3-a Ung man döps*

börja ett nytt liv. Vi borde komma ihåg den rena, trygga känsla vi hade vid dopet.

- Be en eller två systrar att berätta hur de kände sig när de döptes. Fråga hur deras liv har förändrats efter dopet.

### Vårt dopförbund

- Visa bild 3-a, "Ung man döps".

Ett förbund är en överenskommelse eller ett löfte mellan två eller fler personer. Vid dopet ingick vi ett mycket viktigt förbund med Gud. Som president Spencer W Kimball sade: "Att bli döpt är att ingå ett förbund ... med Gud ... att göra ... att verka i rättfärdighet såväl som att undvika det onda." (*Förlåtelsens under*, s 88)

- Låt eleverna läsa Läran och förbunden 20:37. Vilka krav för dopet anges i skriftstället? Ge systrarna tid till eftertanke och visa sedan en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Vara ödmjuk.
2. Ha ett förkrossat hjärta och en bedrövad själ.
3. Vittna om att vi är villiga att ta på oss Jesu Kristi namn.
4. Vara beslutna att tjäna Jesus Kristus till änden.

- Vad innebär det att ta på sig Jesu Kristi namn?

Att bära Jesu Kristi namn är att kallas Kristi barn. (Se Mosiah 5:7–8.) När vi bär någons namn, har vi ett ansvar gentemot den personen. Precis som vi har ett ansvar mot den släkt vars namn vi bär, har vi ett ansvar gentemot Jesus Kristus när vi tar på oss hans namn. Vi bör försöka leva som han.

- Visa bild 3-b, "Ung kvinna förnyar sitt dopförbund genom att ta sakramentet". Be eleverna läsa Läran och förbunden 20:77.

Vi förnyar våra dopförbund genom de förbund vi ingår när vi tar sakramentet. När vi håller våra förbund om att komma ihåg Jesus Kristus och hålla hans bud, blir vi lovade en välsignelse.

- Vad lovar vår himmelske Fader dem som håller dessa förbund? På vilket sätt får vi hjälp att tjäna honom och hålla hans bud genom att ha hans Ande hos oss?



*3-b Ung kvinna förnyar sitt dopförbund genom att ta sakramentet*

### Vår utveckling efter dopet

Jesu Kristi evangelium lär att dop in i Kristi kyrka är det första steget. Men enbart dopet räcker inte. Vi måste göra mycket efter dopet som hjälper oss att nå det eviga livet.

- Be en klassmedlem läsa Moroni 6:4–9. Vilka skyldigheter har vi efter dopet? Ge systrarna tid till eftertanke och visa sedan en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Be till vår himmelske Fader.
2. Fasta för speciella behov.
3. Vara närvarande vid och delta i kyrkans möten.
4. Regelbundet ta sakramentet.
5. Bry oss om varandras välfärd.
6. Omvända oss från våra synder.
7. Följa den Helige Andens ledning.

- Be eleverna se på listan på skrivtavlan och sedan fråga sig själva: "Hur kan jag bli bättre på att hålla mina dopförbund?"

Vid dopet börjar vår andliga pånyttfödelse. Vi måste fortsätta i det nya livet genom att göra det som Moroni anger. Men då vi uppfyller våra plikter — tar hand om familj och hem, går i skolan, utför dagliga uppgifter — får vi världsliga problem och glömmet ibland våra förbund.

Ibland begår vi misstag. Då måste vi omvända oss, så att vi håller våra överenskommelser från dopet. När vi öppet medger att vi har syndat och omvänder oss (se lektion 2, "Omvändelse"), är vi på nytt på väg mot fullkomlighet. När vi ärligt söker den Helige Andens vägledning genom bön, får vi hjälp att övervinna våra misstag och undvika att upprepa samma misstag i framtiden.

- Hur kan vi öka vår andlighet och hålla våra dopförbund?

### Vägen mot fullkomlighet

Kommer vi någonsin helt och fullt att uppfylla våra dopförbund? Kanske inte i detta liv, men vi måste fortsätta att fullkomna vårt liv och byta ut dåliga vanor mot goda. President Spencer W Kimball sade: "Vägen mot fullkomlighet tycks vara att förändra sitt liv, att i varje hänseende byta ut ont mot gott. Förändringarna görs bäst genom att vi tar dem en i taget ... För om man betalar en tiondel av sin årliga inkomst, är man fullkomlig i detta. Det är inte svårt att bli fullkomlig i att inte svära, för om man stänger munnen för alla svordomar, är man

på väg mot fullkomlighet i detta. Om man med tillbörlig hängivenhet studerar skrifterna har man nått fullkomlighet också inom detta." ("Be Ye Therefore Perfect", *Speeches of the Year, 1974* [1975], 241–242)

Profeten Nephi sade att vi måste "sträva framåt" och "uthärda intill änden". Herren har lovat oss evigt liv med honom, då vi visar vår kä lek genom att lyda honom och hålla våra dopförbund. (Se 2 Nephi 31:19–21.) Sann lycka på jorden och evig glädje härefter kommer genom att vi efterlever de förbund vi ingår med Herren.

President Joseph Fielding Smith förklarade det på detta sätt:

"Ett av de viktigaste ändamålen med den sanna kyrkan är att lära människorna vad de måste göra efter dopet för att få evangeliets fullständiga välsignelser ...

Vi måste hålla ut till änden. Vi måste hålla buden efter dopet ... Vi måste leva så att vi kan skaffa oss rättfärdiga egenskaper och bli sådana människor som kan åtnjuta det celestiaala rikets härlighet och under." ("The Plan of Salvation", *Ensign*, nov 1971, s 5)

En före detta katolsk nunna som blev medlem i kyrkan förklarar vad hennes dop betydde för henne:

"Allt jag såg och hörde i kyrkan gjorde djupt intryck på mig. Värmen och kärleken och den stora omsorg som varje medlem hade om de övriga medlemmarna, fick mig att inse att denna religion var speciell ...

Jag förstod ... då att jag tillhörde fel kyrka och att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är den enda sanna kyrkan på jorden. Jag visste också att jag måste ... bli medlem i den ...

Övergången från mitt tidigare liv till mitt nuvarande var inte lätt, men det som hjälpt mig under hela denna tid var och är förnyandet av mina dopförbund varje vecka på sakramentsmötet — mitt förbund att ta på mig Frälsarens namn, att alltid minnas honom och hålla hans bud, och Herrens förbund, att han i sin tur alltid låter sin Ande vara hos mig, om jag uppfyller dessa löften ...

Sedan minns jag mitt dop och hur jag blev helt nedsänkt i vattnet. För mig symboliserar det själviskhetens och syndens död och uppståndelsen till ett nytt liv som ett Guds barn. Denna handling, dopet, tror jag också är en symbol för hur vår himmelske Fader vill att vi ska leva: Övervinna själviskhet och frestelse. På så sätt 'dör' vår själviskhet och synd, och vi uppstår och går framåt *varje dag* på vägen tillbaka till vår Faders närhet.

Jag förnyar sedan tyst mitt förbund att ta på mig Jesu Kristi namn. Jag talar om för honom att jag förnyar löftet att ta emot honom, evangeliets principer och hans lärdomar, att ta emot kyrkan och stödja profeten



och de andra ledarna i kyrkan, de enda som har det gudomliga uppdraget att leda oss i Guds namn. I min tysta bön förklarar jag också att jag förnyar förbundet att alltid minnas honom, att till exempel minnas hans närhet, särskilt i stunder av frestelse eller trötthet. Slutligen förnyar jag förbundet att hålla hans bud, i vetskap om att om jag trofast gör det, kommer jag att ha hans Ande hos mig." (Citerat av Hartman och Connie Rector i *No More Strangers*, 4 band [1971–1990], 3:154, 157, 159; se också *Prästadömetts plikter och välsignelser*, del A, s 266.)

### **Avslutning**

Vid dopet börjar "hjärtats förvandling" inom oss. Vi ingår förbund att ta på oss Jesu Kristi namn och hålla hans bud. När vi varje dag försöker göra det, har vi hans Ande hos oss. Hans Ande hjälper oss att bli lika honom.

### **Uppmaning**

Tänk efter vad som skett i ert liv sedan dopet. Gå igenom frågorna som ställs i Alma 5:26-31. Om ni behöver förbättra er, börja då idag genom att omvända er och rätta till det som är fel.

### **Ytterligare skriftställen**

- Galaterbrevet 3:27–29 (vi är ett i Kristus genom dopet)
- Första Petrusbrevet 3:21 (dopet och uppståndelsen)
- Läran och förbunden 27:2 (ta sakramentet)

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 20, "Dop".
2. Gå på nytt igenom lektion 2 i den här boken, "Omvändelse".
3. Gör i ordning planscherna som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# DEN HELIGE ANDENS GÅVA

## L e k t i o n 4

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss förstå de stora välsignelser vi kan få genom den Helige Andens gåva.

### Varför vi behöver den Helige Andens gåva

Innan vi döptes och konfirmerades som medlemmar i kyrkan, kom den Helige Anden till oss vid vissa tillfällen. När till exempel missionärerna undervisade oss gav den Helige Anden oss en varm känsla för evangeliet och hjälpte oss förstå och ta emot evangeliet. Men vi hade inte förmånen att hela tiden ha den Helige Andens sällskap förrän vi döptes och konfirmerades. Då fick vi den Helige Andens gåva genom melkisedekska prästadörets kraft.

Den Helige Anden är en av de största gåvor som vi kan få på jorden. President Lorenzo Snow sade, att "från den tidpunkt då vi mottar ... den Helige Andens gåva, har vi en vän". (Conference Report, okt 1899, s 52)

- På vilket sätt är den Helige Anden en önskvärd följeslagare?
- Visa bild 4-a, "Ung kvinna konfirmeras som medlem och får den Helige Anden genom handpåläggning".
- Låt eleverna läsa Johannes 14:16–17, 26 och 16:13. Nämn några orsaker till att vi behöver den Helige Andens sällskap. Ge systrarna tid till eftertanke och visa sedan en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Han hjälper oss att undervisa om och ta emot evangeliet.
2. Han hjälper oss att komma ihåg saker och ting.
3. Han skyddar oss från det onda.
4. Han varnar oss när vi är i fara.
5. Han säger oss allt vi bör göra.
6. Han har en renande och helgande kraft.



*4-a, Ung kvinna konfirmeras som medlem och får  
den Helige Anden genom handpåläggning*

Äldste LeGrand Richards sade: "Jag vill hellre att mina barn och barnbarn ska ha den Helige Andens sällskap än något annat sällskap i världen, för om de lyssnar till denne Andes maningar, leder han dem till all sanning och hjälper dem tryggt tillbaka till deras himmelske Faders närhet." (Conference Report, apr 1966, s 112; eller *Improvement Era*, jun 1966, s 540)

Den Helige Anden är ett mycket önskvärt sällskap. Vi bör göra allt vi kan för att behålla honom som vår följeslagare.

- Läs 2 Nephi 32:5. Vad lär detta skriftställe oss om den Helige Andens sällskap? På vilka andra sätt är den Helige Anden en önskvärd följeslagare?

### **Hur vi behåller den Helige Anden hos oss**

Lydnad till buden hjälper oss att behålla den Helige Anden hos oss. Varje gång vi tar sakramentet, lovar vi att lyda Herrens bud. Om vi håller vårt löfte, har Herren lovat oss att vi alltid kan "hava hans Ande" hos oss. (Se L&F 20:77.)

Herren har också bitt oss att hålla oss moraliskt rena. Han har sagt att vår kropp är ett tempel. Då vi håller kroppen ren i tanke, ord, klädsel och handling, är den Helige Anden med oss. (Se 1 Kor 3:16–17.) Vi måste skyvarje form av ondska, inklusive allt som liknar ondska.

Den Helige Anden kan bli sårad av det som vi kanske betraktar som småsaker. I Tredje Nephi 11:29 får vi veta att stridigheter kommer från djävulen. Stridigheter innebär att vi inte har enighet eller harmoni. Om vi grälar och bråkar, lämnar den Helige Anden oss. Även om gräl med en make, ett barn eller ett syskon kanske inte är någon allvarlig synd, driver det bort den Helige Anden.

Profeten Joseph Smith kunde inte få inspiration från Anden om han inte hade rätta känslor mot alla. En morgon blev han förargad över något som hans hustru hade gjort. När Joseph försökte översätta en del av Mormons bok, kunde han det inte, så han gick ut i fruktträdgården och bad. Sedan kom han tillbaka och bad Emma om förlåtelse. Först då kunde han översätta. (Se uttalande av David Whitmer, 15 sep 1882, B H Roberts, *A Comprehensive History of the Church*, 1:131.)

När våra barn gör fel, får vi inte tappa humöret. Vi bör låta den Helige Anden leda oss när vi tillrättavisar våra barn. (Se L&F 121:43.)

- Vad gör vi som hindrar den Helige Anden från att vara vårt sällskap? Vad kan vi göra för att få ha hans sällskap? Skriv upp svaren i två olika kolumner på skrivtavlan.

President Joseph Fielding Smith sade:

”Den Helige Anden stannar inte kvar hos den människa som är ovillig att lyda och hålla Guds bud ... I en sådan själ kan den Helige Anden inte inträda.

Denna stora gåva kommer bara till oss genom ödmjukhet och tro och lydnad ...

Har du någonsin stannat upp och tänkt på vilken stor förmån det är för oss att få sällskap av en medlem i gudomen? Har du tänkt på det på det sättet? Det är vårt privilegium, om vi håller de bud Herren gett oss.” (”Fundamental Gospel Truths Balance Education for Students at BYU”, *Church News*, 4 nov 1961, s 14)

### **Hur den Helige Anden hjälper oss**

När vi genom vår trofasthet visar att vi vill ha den Helige Andens sällskap, hjälper han oss på många sätt.

#### *Han hjälper oss att få lyckligare familjer*

Den Helige Anden ”inspirerar till dygd, vänlighet, godhet, ömhet, mildhet och kärlek”. (Parley P Pratt, *Key to the Science of Theology*, s 100)  
När vi och våra familjemedlemmar utvecklar dessa egenskaper, får vi större harmoni hemma.

#### *Han visar oss vad vi ska göra*

Den Helige Anden kan hjälpa oss att fatta viktiga beslut och hjälpa oss att veta vad vi ska göra.

- Låt eleverna läsa Läran och förbunden 6:15 och 8:2. Hur visar den Helige Anden oss vad vi ska göra?

#### *Han hjälper oss tillväxa i kyrkan*

Äldste Franklin D Richards berättade om hur den Helige Anden har väglett honom: ”Jag har hört den stilla, milda rösten, eller Andens viskningar, då jag har givit er, mina bröder och systrar, råd, då jag har förlänat män prästadömet, då jag har avskilt män och kvinnor till ämbeten i kyrkan, då jag välsignat sjuka, då jag har burit mitt vittnesbörd för såväl icke medlemmar som medlemmar, då jag hållit en predikan och vid många andra tillfällen.” (*Nordstjärnan*, mar 1974, s 118)

#### *Han varnar oss*

Ibland varnar den Helige Anden oss för fara eller frestelse. Äldste Franklin D Richards berättade om en ung fars upplevelse:

”Han väcktes en natt av en röst som klart och tydligt sade åt honom att stiga upp och gå ned för trappan. Han lyssnade till varningen och när han kom ut i köket fann han en vägg uppslukad av lågor. Han väckte

skyndsamt familjen, ringde till brandkåren och med hjälp av familjen höll han elden i schack tills brandkåren kom och släckte den.

Det rådde inget tvivel i hans sinne om att denna varning var en yttring av det skydd som den Helige Anden kan ge dem som lever i harmoni med Anden." (*Nordstjärnan*, mar 1974, s 117)

- Sedan ni fick den Helige Andens gåva, har ni erfarit hur han varnat er för frestelse eller fara?

### *Han kan trösta oss*

Många människor har vittnat om den tröstande Ande de känt i stunder av smärta eller sorg. Den Helige Anden har hjälpt dem att finna frid och insikt.

Äldste Franklin D Richards återgav följande erfarenhet: "Jag hade privilegiet att träffa två underbara kvinnor, nära vänner, som hade förlorat sina män i en tragisk flygolycka. Fann jag dem i förtvivlan och djup sorg? Nej, inte alls. Jag har aldrig sett större mod och styrka. De bar båda vittnesbörd om att de i sanning hade upplevt Andens tröst ... och att de var förvissade om att allt skulle gå dem själva och deras familjer väl, om de levde nära kyrkan och höll Herrens bud." (*Nordstjärnan*, mar 1974, s 118)

President Heber J Grant berättade om hur den Helige Anden gav hans familjemedlemmar kunskap och tröst:

"Omkring en timme innan min hustru dog, kallade jag in mina barn i hennes rum och berättade för dem att deras mamma var döende och att de kunde ta adjö av henne. En av de små flickorna, som var ungefär tolv år gammal, sade till mig: 'Pappa, jag vill inte att min mamma ska dö. Jag har varit med dig på sjukhuset ... i sex månader. Om och om igen, när mamma haft det svårt, välsignade du henne, så att hon inte hade ont längre utan kunde somna lugnt. Jag vill att du ska lägga händerna på min mamma och bota henne.'

Jag sade till min lilla flicka att vi alla någon gång måste dö, och att jag i mitt hjärta kände att hennes mors tid var inne. Hon och de andra barnen lämnade rummet.

Jag föll då på knä vid min hustrus säng. (Hon var då inte längre vid medvetande.) Jag sade till Herren att jag erkände hans hand i livet, i döden, i glädje, i sorg, i framgång eller motgång. Jag tackade honom för den kunskap jag hade om att min hustru tillhörde mig för all evighet ... Men jag sade också till Herren att jag saknade styrkan att låta min hustru dö och se det påverka mina små barns tro ... och jag vädjade till Herren med all min styrka ... att han skulle ge min lilla

flicka kunskap om att det var hans sinne och vilja, att hennes mamma skulle dö.

Inom en timme dog min hustru, och jag bad barnen komma till rummet igen. Min lille pojke, som var fem och ett halvt eller sex år gammal, grät bittert. Den lilla tolvåriga flickan slog armarna om honom och sade: 'Gråt inte, gråt inte, Heber. Sedan vi gått ut från det här rummet sade Herrens röst från himmelen till mig: "Med din mammas död sker Herrens vilja."' (Gospel Standards, sammanst av G Homer Durham, s 361)

### **Han vittnar om sanningen**

Det är genom den Helige Anden som vi får vårt vittnesbörd om evangeliet.

En judinna som var intresserad av att få kunskap om kyrkan gick till stadsbiblioteket och lånade boken *Evangeliets lära* av Joseph F Smith. Medan hon läste boken fick hon en stark önskan att få veta mer. Hon bestämde sig för att besöka en sista dagars helig kyrka. Hon sade:

"Jag var gift på den tiden och bad min man att köra mig till mormonkyrkan. Jag minns tydligt att jag tvekade i dörren till kapellet av rädsla för att jag skulle få se ett krusifix. Vilken glädje genomströmmade mig inte, då jag kom in i ett kapell som bara var fyllt av vänliga människor. Under hela Söndagsskolans inledning kändes det som om jag hade kommit hem efter en lång resa.

Efter inledningen fick vi höra att det fanns klasser för alla, och vi blev ombedda att gå till en klass som jag senare fick höra kallades undersökarklassen. Lektionen just den här söndagen handlade om kyrkans organisation. När biskopens ämbete nämndes, förklarade läraren — av artighet mot min man och mig, antar jag — att en biskop ungefär motsvarade en rabbin. När han efteråt visade oss runt i möteshuset, sade jag till honom: 'Jag hoppas att du inte har något emot att jag påpekar det, men en biskop i er kyrka är inte alls som en rabbin. En rabbin är helt enkelt en lärare, men er biskop har Guds auktoritet.'

Jag blev oerhört förvånad över att höra mig själv säga det. Och det var bara början. På den tiden hade jag ingen aning om källan till min 'kunskap' om dessa saker. Visserligen hade jag just läst färdigt *Evangeliets lära*, men två dagars läsning räcker inte till för att intellektuellt ta till sig 543 sidor med nya tankar och begrepp. Senare förstod jag att det är hjärtats insikt, Andens bekräftelse, som förvandlar kunskap till insikt." (Renée Pool Vorhaus, "The God of My Fathers", *Ensign*, feb 1978, s 20)

Genom den Helige Anden kan vi veta när Guds profet uppenbarar sanningen. President J Reuben Clark lärde att "bara när vi själva är

påverkade av den Helige Anden, kan vi avgöra när talarna är påverkade av den Helige Anden". (*Church News*, 31 jul 1954, s 9) Det är viktigt att vi lever på ett sådant sätt att den Helige Anden kan vara vår ständige följeslagare och hjälpa oss urskilja sanning.

Den Helige Andens välsignelser är verkliga. Dessa välsignelser är tillgängliga för oss som medlemmar i kyrkan, om vi söker dem på ett rättfärdigt sätt.

- Be eleverna berätta om då de känt den Helige Andens påverkan.

### **Avslutning**

Den Helige Andens gåva är en stor välsignelse. Den ges åt dem som blivit konfirmerade som medlemmar i kyrkan. Denna Ande är nödvändig för att vi ska lyckas utföra vår uppgift här på jorden. Den Helige Anden hjälper oss inom alla områden i livet, om vi är värdiga hans sällskap.

### **Uppmaning**

Sök den Helige Andens sällskap i ert dagliga liv. Sätt upp mål att bli bättre i något av följande:

1. Försöka hålla alla buden
2. Be regelbundet
3. Visa Frälsaren kärlek
4. Tjäna andra
5. Hålla tankar och handlingar rena
6. Tacka Herren för hans välsignelser och för den Helige Andens gåva

### **Ytterligare skriftställen**

- Apostlagärningarna 5:32 (den Helige Anden är ett vittne)
- Första Nephi 10:17 (se, höra och veta genom den Helige Andens kraft)
- Andra Nephi 31:13 (tala med änglars tungomål efter att ha mottagit den Helige Anden)
- Läran och förbunden 107:56 (förutse framtiden genom den Helige Anden)
- Moses 6:61 (Hugsvalaren)



### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 21, "Den Helige Andens gåva".
2. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# VITTNESBÖRD

## L e k t i o n 5

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att få, bygga upp och bära vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium.

### Vad är ett vittnesbörd?

- Sjung psalmen "Han lever, min Förlossare". (Se *Psalmer*, nr 83, eller *Evangeliets principer*, s 239.)

Ett vittnesbörd kommer inte enbart genom förnuftsmässigt resonemang. President Spencer W Kimball sade att "vittnesbörd är känslor, inte blott och bart hopsamlade fakta". (Citerat av Margaret Hoopes, "Community and Communing: The Power of Testimony Meeting", *Ensign*, jan 1978, s 50)

Ett vittnesbörd om evangeliet "får vi när den Helige Anden talar till anden inom [oss]. Det kommer när vi hör den stilla, milda röstens viskningar." Det kommer med "lugn och osviklig säkerhet" ...

Tre viktiga sanningar måste innefattas i varje giltigt vittnesbörd: 1. Att Jesus Kristus är Guds Son och världens Frälsare. (L&F 46:13) 2. Att Joseph Smith är den Guds profet varigenom evangeliet återställdes i denna tidsutdelning. Samt 3. Att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga är 'den enda sanna och levande kyrkan på hela jordens yta'. (L&F 1:30)" (Bruce R McConkie, *Mormon Doctrine*, 2 uppl, s 785–786)

President Joseph F Smith bar följande vittnesbörd: "Mina bröder och systrar! Jag önskar bära mitt vittnesbörd för er, för jag har mottagit en försäkran som tagit hela min varelse i besittning. Den uppfyller varje fiber i min själ, så att jag känner att jag vill säga till detta folk ... att Gud har uppenbarat för mig att Jesus är Kristus, den levande Gudens Son, världens Återlösare, att Joseph Smith är, var och alltid kommer att vara en Guds profet, ordinerad och utvald till att stå i spetsen för tidernas fullhets evangelieutdelning ... Jag vet så sant som jag lever att detta är sant. Jag bär mitt vittnesbörd om sanningen däri ... jag vet att detta är Guds rike och att Gud står vid rodret. Han presiderar över sitt folk. Han presiderar över denna kyrkas president ... och han kommer att

fortsätta med att presidera över denna kyrkas ledare intill slutscenen. Han kommer inte att tillåta att det ges till något annat folk eller att det lämnas åt människor." (*Evangeliets lära*, s 424–425)

Guds profeter har starka vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium. Men ett starkt vittnesbörd är inte enbart reserverat för profeter. President Brigham Young sade: "Det är både en plikt och en förmån för de sista dagars heliga att veta att deras religion är sann." (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 429)

Alla har vi förmånen och plikten att få ett vittnesbörd om Jesus Kristus, om Joseph Smith och om vår levande profet. Vi kan få ett vittnesbörd om Mormons boks äkthet, om tiondets princip, om visdomsordet och om varje annan evangelieprincip.

- Be systrarna nämna principer i evangeliet som de fått vittnesbörd om. Om så är lämpligt, be dem också dela med sig av hur de fick detta vittnesbörd.

### **Ett vittnesbörd kommer genom den Helige Anden**

Vi får ett vittnesbörd när den Helige Anden vittnar för vår ande, vårt hjärta och vårt sinne att evangeliet är sant.

- Läs Läran och förbunden 8:2–3. Förklara hur den Helige Anden vittnar. Se *Evangeliets principer*, lektion 7, underrubrik "Varför är den Helige Anden nödvändig?"

För somliga människor som får ett vittnesbörd är det en dramatisk upplevelse. Så var det för Heinrich Stilger från Frankfurt. Han hade fått besök av missionärerna och bestämt sig för att bli döpt. Men när dagen närmade sig, började han ifrågasätta sitt beslut. Det var svårt för honom att efterleva visdomsordet och tiondelagen. Missionärerna hade tålmod, men de kunde inte övertyga honom om att han borde låta döpa sig. En annan missionär kom och uppmanade honom att be Gud om ett vittnesbörd. Det gjorde han till slut. Broder Stilger sade vid ett senare tillfälle: "Jag såg en ljus gestalt och hörde en röst som sade till mig att visdomsordet och tiondelagen är Guds befallningar." ("His Testimony Came through Prayer", *Church News*, 17 jan 1970, s 6)

För de flesta kommer vittnesbördet på ett mindre dramatiskt sätt. Dessa vittnesbörd är inte mindre viktiga eller giltiga. Också profeter och apostlar i kyrkan har fått sina vittnesbörd på mindre dramatiska sätt. President David O McKay förklarade hur han fick sitt vittnesbörd:

"Som pojke lyssnade jag till ett vittnesbörd om evangeliets principer, prästadömetts kraft och gudomligheten i detta verk. Jag hörde uppmaningen att också vi skulle kunna få samma vittnesbörd om vi bad, men av någon anledning hade jag som ung uppfattningen att vi inte kunde få

ett vittnesbörd, om vi inte fick någon slags manifestation. Jag läste om profeten Joseph Smiths första syn, och jag visste ... att det han hade fått kom från Gud. Jag hörde talas om äldster som hade hört röster ... och på något sätt fick jag intrycket att detta var källan till alla vittnesbörd ...

Jag kommer ihåg hur jag red över bergshöjderna en eftermiddag och tänkte på allt detta. Jag bestämde mig för att där i tystnaden bland bergen var bästa platsen att få detta vittnesbörd. Jag höll in hästen ...

Jag föll på knä och bad av allt mitt hjärta och all min själ till Gud om att få ett vittnesbörd om evangeliet. Jag trodde att jag skulle få någon slags manifestation, genomgå någon omvandlande förvandling som skulle sopa bort allt tvivel.

Jag reste mig upp, satt upp på hästen, och när den började gå ... sade jag till mig själv: 'Nej, ingenting har förändrats. Jag är precis samma pojke som jag var innan jag föll på knä.' Den förväntade manifestationen hade inte kommit ...

Vittnesbördet om att detta verk är gudomligt [kom] ... genom lydnad till Guds vilja, i enlighet med Kristi löfte: 'Om någon vill göra hans vilja, skall han förstå om min lära är från Gud eller om jag talar av mig själv.' (Joh 7:17)" ("A Personal Testimony", *Improvement Era*, sep 1962, s 628–629)

President Marion G Romney förklarade hur han fick sitt vittnesbörd: "Ibland får en människa sitt vittnesbörd långsamt, under en längre tidsperiod. Jag kan inte minnas att jag plötsligt fick ett vittnesbörd ... Jag kan inte minnas när jag inte hade något vittnesbörd. Det har naturligtvis blivit starkare under årens lopp, men jag kan inte minnas en tid då jag inte trodde. Men vare sig ett vittnesbörd kommer plötsligt eller gradvis, förändrar det en människa. Man är annorlunda när man fått ett vittnesbörd." ("How to Gain a Testimony", *New Era*, maj 1976, s 11)

Oavsett hur ett vittnesbörd uppstår så kommer det att välsigna vårt liv och hjälpa oss när vi växer i evangeliet.

### **Vi måste förbereda oss för att få ett vittnesbörd**

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Önska att tro.
2. Studera skrifterna.
3. Göra Guds vilja.
4. Begrunda och be med tro på Kristus.
5. Fasta och be ofta.

### **Önska att tro**

Första steget, att önska att få ett vittnesbörd, är viktigt.

- Läs Alma 32:26–27. Hur påverkades president McKay och Heinrich Stilger av sin önskan att få veta sanningen? Hur påverkade samma önskan Joseph Smith? (Se Joseph Smiths skrifter 2:10–20.)

### **Studera skrifterna**

Studier i skrifterna hjälper oss att få ett vittnesbörd. Ett vittnesbörd kommer inte, om vi inte arbetar på det.

- Läs Läran och förbunden 9:7–9. Hur kan studier i skrifterna hjälpa oss få ett vittnesbörd?

### **Göra Guds vilja**

President David O McKay fick sitt vittnesbörd genom att göra Herrens vilja. Var och en av oss kan också få ett vittnesbörd när vi gör Herrens vilja.

- Läs Johannes 7:17. Hur förbereds vi för att få ett vittnesbörd när vi lyder buden?

### **Begrunda och be med tro på Kristus**

För att få kunskap från den Helige Anden måste vi *be* vår himmelske Fader om den. Vi måste också *lita* på att Gud älskar oss och att han kommer att hjälpa oss att känna igen den Helige Andens maningar.

- Läs Moroni 10:3–5. Varför är bön en viktig del i att få ett vittnesbörd?

### **Fasta och be ofta**

Fastan ökar bönen kraft. Fasta och bön hjälper oss att få ett vittnesbörd.

- Läs Alma 5:45–46. Hur hjälper fasta och bön oss att få ett vittnesbörd?

En ung kvinna, Annette Parkinson, hade svårt att få ett vittnesbörd, trots att hon hade bett, läst skrifterna och hållit buden. Hon sade:

”Jag var mycket rädd för att jag skulle bli bedragen, att jag kanske lurade mig själv att tro att jag hade ett vittnesbörd, istället för att verkligen få ett genom den Helige Anden. Jag fruktade och avskydde ett sådant bedrägeri mer än nästan något annat. Tanken på att utöva sådan tillit till Gud verkade nästan lika skrämmande som att hoppa rakt ut i rymden i en förhoppning att någon skulle finnas där och ta emot mig. Men jag förstod att om jag någonsin skulle få ett vittnesbörd, måste jag göra något.

Jag upptäckte att tron inte var något jag kunde skaffa mig över en natt. Men jag ansträngde mig uppriktigt att visa och känna tillit till Herren. Vartefter tiden gick började något underbart hända inom mig. En dag när jag satt på sängen, fick jag en känsla som jag aldrig hade lagt märke till tidigare, men det var ändå inte någon helt ny känsla. När jag satt där minns jag hur jag sade för mig själv: 'Herren har besvarat mina böner! Jag vet nu att han lever. Jag vet verkligen att han lever!'

Känslan var mycket stark, men samtidigt ljuv och fridfull. Jag visste att Gud levde — så lycklig jag var!

Naturligtvis var inte detta slutet på mina ansträngningar. Jag behövde fortfarande veta om Jesus Kristus verkligen var min Frälsare, om Joseph Smith var en profet, om kyrkans president är en profet ...

Sedan dess har min insikt i evangeliet ökat hundrafalt, och jag har fått ett vittnesbörd om mycket." ("*Trust, a Key to Testimony*", *New Era*, feb 1978, s 33)

- Varför är det ibland svårt att känna tillit till Herren? Hur påverkas våra handlingar av vår önskan om att ha eller stärka ett vittnesbörd?

### **Vi måste ständigt stärka vårt vittnesbörd**

Äldste Heber C Kimball sade:

"För att kunna möta de svårigheter som kommer, måste du själv ha kunskap om sanningen i detta verk ...

Den tid kommer då ingen man eller kvinna kan leva på lånat ljus. Var och en måste vägledas av ljuset inom sig. Om du inte har det, hur kan du då hålla ut?" (Citerat av Orson F Whitney, *Life of Heber C Kimball*, 3:e uppl [1967], s 450)

President Harold B Lee sade: "Ett vittnesbörd är inte något vi har idag och alltid kommer att ha. Ett vittnesbörd är bräckligt. Det är lika svårt att hålla fast som en månstråle. Det är något vi måste skaffa oss på nytt varje dag i livet." (Citerat av J M Heslop, "President Harold B. Lee Directs Church; Led by the Spirit", *Church News*, 15 jul 1972, s 4)

Äldste George Q Cannon skrev: "Det räcker inte att vi kände till sanningen i detta verk igår eller i förrgår eller för en vecka, en månad eller ett år sedan. Vi bör och måste veta att det är sant idag, om vi ska kunna vara lyckliga ... Vi kan bara behålla sanningen i vårt hjärta genom att leva nära Gud." (*Gospel Truth*, utv av Jerreld L Newquist [1957], 1:343)

Alma jämförde vittnesbördet med ett frö, som måste vårdas för att kunna växa upp till ett vackert träd.

- Läs Alma 32:37–38. Vad kan få oss att mista vårt vittnesbörd?
- Läs Alma 32:41. Hur kan vi ge vårt vittnesbörd näring?

Ett sätt för oss att bygga upp vårt eget och andras vittnesbörd är att ofta bära det. Det är vår plikt att bära vittnesbörd för medlemmar och icke medlemmar. På faste- och vittnesbördsmötet varje månad kan vi betyga att vi vet att vissa principer i evangeliet är sanna. Vi kan också förklara hur vi vet det. Vi kan vittna om vår Frälsares gudomlighet och försoning, Joseph Smiths kallelse till profet och vår nuvarande profets kallelse. Att bära vittnesbörd hjälper oss att förstå och värdesätta våra känslor. Det hjälper vittnesbördet inom oss att växa. Att helt enkelt bära vårt vittnesbörd hjälper oss ofta att inse att vi har ett.

När vi vittnar genom den Helige Andens kraft, kan andra få ett vittnesbörd från den Helige Anden. De vet då att det vi säger är sant. De kan också få en önskan att övervinna sina fel och göra bättring. Goda vittnesbördsmöten kan sammanföra medlemmarna i församlingar eller grenar, så att de känner sig som en enda stor familj.

### **Avslutning**

Ett vittnesbörd är en av en människas dyrbaraste ägodelar. Vi bör leva rättfärdigt, tjäna andra och bära vittnesbörd. Om vi gör det, får vårt vittnesbörd kraft och skänker oss stor glädje, styrka och frid.

### **Uppmaning**

Sök tillfällen att bära ert vittnesbörd för andra.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 7, underrubriken "Varför är den Helige Anden nödvändig?" på sidorna 27–28.
2. Studera Alma 32:26–43 och Ether 12:6.
3. Planera att börja lektionen med psalmen "Han lever, min Förlossare". (Se *Psalmer*, nr 83, eller *Evangeliets principer*, s 239.)
4. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
5. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# FASTA

## L e k t i o n 6

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss förstå hur vi och vår familj kan bli starkare genom att fasta.

### Rätta sättet att fasta

- Be den elev som fått det i uppgift att under tre minuter sammanfatta lektion 25, "Fasta", i *Evangeliets principer*.

### Öka andligheten i fastan

Fastan hjälper oss att inse vårt beroende av Herren. När vi fastar och ber, vänder vi oss ifrån det som hör världen till. Vi öppnar vårt hjärta för att få veta och acceptera Guds vilja för oss och vår familj. Fastan betonar också uppriktigheten i vår bön.

När vi ökar andligheten i fastan kan vi förbättra samhörigheten inom vår familj. Vi kan också få stora andliga välsignelser i form av tröst och insikt.

- Hur kan vi berika fastan?

När vi vill ändra på något i livet, måste vi planera, förbereda oss och tillämpa det som åstadkommer förändringen. Samma principer kan hjälpa oss förbättra vår fasta.

### *Fasta med en avsikt*

Vår fasta kan bli mer meningsfull om vi fastar med en avsikt. Många familjer och enskilda väljer under bön ut vad de ska fasta för, innan de börjar. Vi kan till exempel fasta för att (1) välsigna någon annan (se Alma 6:6), (2) få andlig kraft att bemöta ett problem, (3) få inspiration och uppenbarelse (se Alma 17:3), (4) be om hjälp eller tröst (se Helaman 9:10) och (5) öka kärleken och harmonin i hemmet.

- Hur kan det vara lättare att fasta, om vi har en avsikt med fastan? Hur kan denna avsikt göra det mer meningsfullt att fasta? Nämn några saker familjer kan fasta för.



### ***Hjälp familjemedlemmarna att fasta***

När våra barn är små, bör vi inte tvinga dem att fasta. Vi bör tala med dem om avsikten med fastan och låta dem delta i våra böner när vi börjar vår fasta. Vi kan också hjälpa dem att lära sig fasta genom att be dem fasta under en måltid. När de är tillräckligt gamla att döpas, är de bättre förberedda att fasta fullständigt. Vi bör vara medvetna om personliga hälsoproblem och försöka finna utvägar för familjemedlemmarna att fasta.

Vi kan hjälpa familjemedlemmar som försöker fasta genom att låta de yngre barnen äta för sig själva. Vi kan ändra den vanliga rutinen och servera mat som är lättlagad, istället för mat som fyller huset med frestande dofter. Vi kan förbereda söndagens mat under lördagen, vilket ger oss tid på söndagen att studera skrifterna, be och begrunda avsikten med vår fasta. Vi kan använda tiden till att läsa skrifterna för våra barn, tala med dem och öka deras kärlek till evangeliet. Om vi fyller den tid som brukar gå åt till måltiderna med lämpliga aktiviteter, bryr vi oss mindre om de måltider vi går miste om. Om vi blir hungriga under en fasta, bör vi försöka att inte tänka på mat. Istället bör vi tänka på att ge oss själva andlig näring. Det gör vi genom att "mätta oss med Kristi ord". (2 Nephi 32:3) Istället för att äta bör vi studera skrifterna, meditera, utöva tro och fortsätta be.

- Läs Läran och förbunden 59:13–15. Vilken inställning bör vi ha då vi lagar mat för att bryta fastan? Hur kan vi bli mer andliga genom att följa råden i skriftstället?

### ***Fasta under bön***

Vi bör alltid börja vår fasta med bön. Vi kan då be vår himmelske Fader att ge oss kraft att genomföra fastan. Vi bör uttrycka vår önskan att fasta, avsikten med fastan och dess betydelse för oss. Vi bör också be om hjälp att få den välsignelse vi behöver.

Vi bör bryta fastan med bön och tro på avsikten med fastan. Om andra har fastat med oss i samma avsikt, bör vi alla be tillsammans. Vi bör uttrycka tacksamhet över att vi har lydiga och starka barn som vill få fastans andliga välsignelser.

- Vad kan vi göra hemma för att öka andligheten i fastan för alla i familjen?

### ***Fastan är en kraftkälla***

När vi får prövningar behöver vi ofta mer styrka. Prästadömsbärare fastar ofta för att få större förmåga att använda prästadömskraft. När vi söker en prästadömsvälsignelse, kan vi tillämpa samma princip

genom att fasta. Äldste Matthew Cowley berättade följande om kraften i föräldrars fasta:

”För drygt ett år sedan kom ett par till mig på mitt kontor. De bar på en liten pojke. Fadern sade till mig: ’Min hustru och jag har fastat i två dagar, och vi har tagit med oss vår lille pojke för att han ska få en välsignelse. Du är den som vi har blivit sända till.’

Jag sade: ’Vad är det för fel med honom?’

De berättade att han föddes blind, döv och stum, utan koordinationsförmåga i musklerna. Han kunde inte ens krypa vid fem års ålder. Jag sade till mig själv: ’Här har vi det. Detta slag kan icke drivas ut genom något annat än bön och fasta.’ Jag trodde obetingat på dessa föräldrars tro och fasta. Jag välsignade barnet, och några veckor senare fick jag ett brev: ’Broder Cowley, vi önskar att du kunde se vår lille pojke nu. Han kryper. När vi kastar en boll över golvet, kryper han snabbt efter den på händer och fötter. Han kan se. När vi klappar händerna över huvudet på honom, hoppar han till. Han kan höra.’ Vetenskapen hade gett upp. Gud hade tagit över.” (*Miracles*, Brigham Young University Speeches of the Year [18 feb 1953], s 8)

- Visa bild 6-a, ”Med risk för sitt eget liv gick Ester fastande in till kungen”.

En rättfärdig kvinna kan genom lydnad bli till välsignelse inte bara för sig själv eller sin familj, utan också för ett helt folk. En sådan kvinna var Ester, som Gamla testamentet berättar om. Ester var en judinna som den persiske kungen fattade tycke för, och hon blev hans hustru. I samma land fanns en mäktig man som hette Haman och som var bitter fiende till Mordokaj, Esters kusin. Eftersom Mordokaj vägrade att buga sig för Haman, gjorde denne upp en plan på att döda alla judar. När Mordokaj fick höra talas om den sorgliga nyheten, sände han bud till Ester och bad henne att gå till kungen och söka hans beskydd. Ester förklarade lagen genom att säga: ”Om någon, det må vara man eller kvinna, går in till kungen på den inre borggården utan att vara kallad, så gäller endast en lag: Han skall dödas, om inte kungen räcker ut guldspiran mot honom och låter honom leva. Men jag har inte på tretio dagar varit kallad till kungen.” (Ester 4:11) Mordokaj svarade att om Ester inte gjorde något, skulle alla bli dödade, också hennes egen släkt.

Ester förstod sitt ansvar. Hon svarade: ”Gå och samla alla judar som finns i Susan och håll fasta för mig. Ni skall inte äta eller dricka något under tre dygn, varken dag eller natt. Jag och mina tjänarinnor skall också fasta på samma sätt. Därefter skall jag gå in till kungen, även om det är mot lagen. Skall jag gå förlorad, så må jag gå förlorad.”



*6-a Med risk för sitt eget liv gick Ester fastande in till kungen.  
© Providence Lithograph Company*

(Ester 4:16) Med risk för sitt eget liv gick Ester fastande in till kungen. Kungen räckte ut spiran till tecken på att hon fick komma fram och räddade på så vis livet på henne. Eftersom hon hade lagt sitt liv och sitt problem i Herrens händer, blev hon skonad. Kungen förkunnade att judarna fick försvara sig och överleva. (Se Ester 5:2; 8:10–11.)

- Hur fick Ester styrka och mod genom sin och andras fasta? Vilka situationer i ert liv kan kräva styrka och mod? Hur kan fastan hjälpa er?

### **Avslutning**

Andlig styrka genom fasta kommer av lydnad och tro. Då vi fastar och ber och utövar tro, kan vi bli välsignade med den större kraft vi behöver. När vi fastar, växer kraften i vårt vittnesbörd. Vi får också en önskan att dela med oss av vårt vittnesbörd vid faste- och vittnesbördsmöten. När våra barn hör och upplever vår kärlek till evangeliet, växer de också andligen.

### **Uppmaning**

Tänk efter hur ni förbereder er för fastan och vad ni gör på fastesöndagarna. Försök öka andligheten hemma. Kom ihåg hur viktig er inställning och er förberedelse är för en framgångsrik fasta.

### **Ytterligare skriftställen**

- Matteus 6:16–18 (hur man fastar)
- Lukas 2:37 (tjäna Gud med fasta och bön)
- Mosiah 27:22–23 (helbräddagörelse genom fasta och bön)
- Alma 5:46 (uppenbarelse genom fasta och bön)

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 25, "Fasta".
2. Ge en elev i uppgift att under tre minuter sammanfatta *Evangeliets principer*, lektion 25.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# VÖRDNAD

## L e k t i o n 7

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss lära våra barn vördnad och hur vi ska förbättra vår egen vördnad.

### Vördnad är en själens egenskap

- Visa en plansch av Tredje Mosebok 19:30, eller hänvisa till skriftstället på tavlan.

De nutida profeterna har gett oss råd om vördnad. President David O McKay sade: "Jag betraktar vördnad som en av själens främsta egenskaper." (Conference Report, okt 1951, s 179–180)

Följande skrevs av president Spencer W Kimball för kyrkans medlemmar:

"Vi är ett rikt välsignat folk. Herren har gett oss allt: Jesu Kristi evangelium, ljuset, prästadömet, makten, löftena, förbunden, templen, våra familjer, sanningen. Vi borde vara det lyckligaste folket på jorden. Vi borde också vara det mest vördnadsfulla folket, men här tror jag att varje enskild medlem och varje familj bör rannsaka sig själv. Är vi ett vördnadsfullt folk? Visar vi genom våra handlingar hemma och i kyrkan vördnad för vår Skapare?

Ibland undrar vi. Vi kommer till sakramentsmöten och konferenser där barn springer omkring mellan bänkarna utan tillsyn. Under mötet lägger vi märke till hur vuxna samtalar med varandra, hur andra slumrar till och hur ungdomarna samlas i foajéerna. Vi ser familjer som kommer för sent och för oväsen på väg till sina platser, och grupper som står och pratar högljutt i kapellet efter mötet.

Våra tankar går till undersökare, vänner och dem som har svaga och unga vittnesbörd. Är våra möten de starka missionärsverktyg som de kan vara, där Herrens Ande råder och genomsyrar alla hjärtan? Eller måste vi först försöka utestänga alla onödiga störningsmoment för att kunna känna Anden?



*7-a Vi bör vara vördnadsfulla och lära våra barn att vara vördnadsfulla i kapellet*

Låt oss tänka igenom vördnaden, inte bara dess vikt i de sista dagars heligas liv, utan också några tänkbara sätt att lära våra barn vördnad och själva bli mer vördnadsfulla.

### **Vördnadens innebörd och betydelse**

Vördnad har definierats som 'en känsla eller inställning av djup respekt och kärlek, som för något heligt'. Att beskriva vördnad som hängivenhet för Gud är ännu ett sätt att uttrycka vördnadens innebörd.

Många av våra ledare har uttryckt uppfattningen att vördnad är en av själens främsta egenskaper. De menar att vördnaden innefattar sann tro på Gud och hans rättfärdighet, bildning och kärlek till livets högre värden.

### **Vördnad för Gud**

I nutida uppenbarelser har Herren hjälpt oss att förstå vördnadens betydelse.

Ett exempel på detta tycks visa att vördnad för Fadern och Sonen är en väsentlig egenskap hos dem som når den celestials härligheten. I kapitel 76 i Läran och förbunden, som har kallats 'synen', och som gavs till Joseph Smith och Sidney Rigdon i februari 1832, finner vi:

'Och sålunda sågo vi de celestias härlighet — vilken överträffar allt — i vilken Gud, Fadern regerar på sin tron i evighet,

för vilkens tron allting böjer sig i ödmjuk vördnad och giver honom äran i evighet.

De som bo i hans närhet äro den Förstföddes församling, och de se såsom de äro sedda och känna såsom de äro kända, emedan de hava mottagit av hans fullhet och av hans nåd,

och han gör dem lika i kraft, i makt och i herradöme.' (L&F 76:92-95)

### **Vördnad för gudomens namn**

En annan nutida uppenbarelse ger oss ledning om hur vi ska visa vördnad för gudomens namn. Vi blir befallda att inte missbruka Faderns namn eller ens använda det alltför ofta. (L&F 107:2-4)

Här bör vi påminna oss om att ett av de tio budorden lyder:

'Du skall inte missbruka HERRENS, din Guds, namn, ty HERREN skall inte låta den bli ostraffad som missbrukar hans namn.' (2 Mos 20:7)

Det är uppenbart att vördnad för Gud och hans namn är en av de viktigaste egenskaper vi kan utveckla.

### **Vördnad för Herrens hus**

Inom ett annat mycket viktigt område har Herren genom nutida uppenbarelse uppmanat oss att visa vördnad för hans heliga hus. I den

viktiga uppenbarelse som gavs till Joseph Smith, och som är känd som invigningsbönen för templet i Kirtland, gavs befallning att detta tempel skulle vara en plats för vördnad, liksom alla andra heliga tempel som byggts till Herren. (Se L&F 109:13, 16–21.)

Det som sägs om kyrkans heliga tempel är i högsta grad tillämpligt på varje 'Herrens hus', vare sig det är ett möteshus eller någon annan plats där de heliga håller gudstjänst, eller faktiskt alla sista dagars heligas hem.

### **Vördnad innefattar lycka**

I likhet med evangeliets övriga principer, leder vördnad till ökad glädje.

Vi måste komma ihåg att vördnad inte är något dystert, tillfälligt beteende som vi tar till på söndagen. Sann vördnad innefattar lycka och kärlek, respekt, tacksamhet och gudsfruktan. Det är en dygd som borde vara en del av vårt liv. De sista dagars heliga borde faktiskt vara det mest vördnadsfulla folket på jorden.

### **Vördnad och hemmet**

Var börjar då vördnaden, och hur kan vi utveckla den?

Hemmet är nyckeln till vördnad liksom till alla andra gudalika dygder.

Låt mig framhålla vikten av att vi lär våra barn att be. Det är under personliga böner och familjeböner som de små lär sig att böja huvudet, knäppa händerna och blunda, medan vi talar till vår Fader i himmelen. Det uppförande vi lär oss hemma avgör hur vi uppför oss på kyrkans möten. Ett barn som lärt sig be hemma förstår snart att han måste vara tyst och stilla under bönerna på kyrkans möten.

På samma sätt är det när familjens hemafton blir en del av familjelivet. Då lär sig barnen att det finns speciella tillfällen, inte bara i kyrkan utan också hemma, då vi lär oss mer om vår himmelske Fader och då alla uppför sig så väl de kan.

Barn tycker speciellt mycket om musik. Psalmer som vi ofta sjunger i kyrkan kan sjungas i hemmet också. Speciellt små barn har stor nytta av att föräldrarna hjälper dem att lära sig enkla psalmer hemma. På så sätt brukar barnen tycka om att sjunga på sakramentsmötet och andra möten.

### **Vördnad i kyrkan**

Naturligtvis bör föräldrarna besöka söndagens möten tillsammans med sina barn.

Far och mor bör gemensamt se till att förberedelsen för mötena blir en positiv upplevelse i familjen. Jäkt i sista minuten för att samla barnen, klä dem och skynda sig till mötet inverkar negativt på vördnaden.



När familjer fastnar i det mönstret, kommer de ofta sent till kyrkan. Hårda ord utvecklas ofta och känslor såras. Barnen är ofta ledsna och oroliga under mötet. Hur mycket mer vördnadsfull är inte den familj som i god tid förbereder sig för mötena, kommer till kapellet i god tid innan mötet börjar och sitter tillsammans och lyssnar på preludiet och lägger världsliga omsorger åt sidan.

Föräldrar med små barn har ibland svårt att hjälpa sina små att uppskatta mötena och hindra dem från att störa. Uthållighet, fasthet och förberedelse i hemmet är viktiga för framgång. Om unga föräldrar inte riktigt vet hur de ska göra i kyrkan angående sina barn kan de be mer erfarna äkta par i församlingen om råd.

Före och efter mötena skockar sig ofta medlemmarna i kapellet för att hälsa på varandra. Denna omedvetna och till synes bristande vördnad beror på att vi är ett vänligt folk och att sabbaten är ett bra tillfälle att samtala, umgås och träffa nya vänner. Föräldrarna bör vara ett gott exempel för sina barn genom att tala med andra i foajén eller andra platser utanför kapellet före eller efter mötena. Efter ett möte kan föräldrarna hjälpa till att ta med sig mötets anda hem genom att diskutera en tanke, ett musikframträdande eller något annat positivt från mötet tillsammans med sina barn hemma.

### **Ett försök att förbättra vördnaden**

Vi har talat om vikten av vördnad och gått igenom något av innebörden. Vi har också gett flera förslag på hur man ökar vördnaden hemma och i kyrkan. Men den verkliga förbättringen sker när lokala ledare och familjer gemensamt försöker övervinna sina problem kring vördnaden. Vi vill se en sådan strävan att förbättra vördnaden i hela kyrkan ...

Sann vördnad är en viktig egenskap, men den avtar snabbt i världen när onskans krafter vinner fötfaeste. Vi kan inte helt förstå det goda vi kan åstadkomma, om de miljontals medlemmarna i Kristi sanna kyrka blir föredömen i ett vördnadsfullt uppförande. Vi kan inte föreställa oss hur många fler människor vi skulle kunna påverka. Än viktigare är kanske att vi inte kan förutse den stora andliga betydelse det skulle ha för vår egen familj, om vi blev det vördnadsfulla folk vi vet att vi borde vara. Min bön är att vi ska sträva efter att utveckla större vördnad i livet." (Se "Vi bör vara ett vördnadsfullt folk", *Nordstjärnan*, feb 1977, s 46-47.)

- Hur kan föräldrar hjälpa sina barn att tycka om kyrkans möten och bli mer vördnadsfulla? När eleverna svarat, låter du någon läsa följande förslag:

### ”Förslag till föräldrar om hur man lär ut vördnad

Föräldrar kan hjälpa sina barn att tycka om kyrkans möten genom att —

1. delta i Söndagsskolan och sakramentsmötet tillsammans med sina barn.
2. göra förberedelserna för mötena trevliga och utan jäkt.
3. komma fem till tio minuter innan mötet börjar.
4. sitta tillsammans som familj.
5. efter mötet tala om ett tal, musikframträdande eller liknande.”  
(Spencer W Kimball, *We Should Be a Reverent People* [broschyr, 1976], s 4)

- Visa bild 7-a, ”Vi bör vara vördnadsfulla och lära våra barn att vara vördnadsfulla i kapellet”.
- Hur kan vi lära små barn vördnad? När eleverna svarat, låter du någon läsa följande förslag:

”Föräldrar med små barn bör försöka att —

1. Hjälpa barnen att förstå det som händer.

Små barn kan tyst och lugnt sysselsätta sig med en målarbok eller liknande, men det är viktigt att hjälpa dem förstå så mycket som möjligt av mötet. En liten viskning då och då för att förklara församlingsangelägenheterna eller talarens budskap kan hjälpa barnet att förstå sambanden. En far kan till exempel visa: ’Det är Gustavs pappa som talar nu. Han talar om pionjäreerna.’

2. Framhålla sångerna.

Att sjunga är ofta något av det som barnen tycker mest om på mötena. Uppmuntra barnens intresse för psalmerna genom att sjunga enkla psalmer hemma och lära barnen dem. Församlingens musikledare kanske kan lämna ut en lista över psalmer som ska sjungas vid kommande möten.

3. Påminna om det goda uppförande som man undervisar om hemma, på Primär och i Söndagsskolan.

Hjälpa barnen att komma ihåg att knäppa händerna och böja huvudet under bönerna och att sitta stilla och tyst under sakramentet. Barnen bör förstå att det är respektlöst att leka i gångarna eller att gå ut och in i kapellet under mötet.

4. Föregå med gott exempel.

Vara ett gott exempel genom att vara engagerad under mötet. Säg bara något om det är nödvändigt och då bara genom att viska. Uppmuntra barnen att göra likadant.

5. Se till att barnen är förberedda för mötet.

Toalettbesök och vattendrickning bör klaras av innan mötet börjar.”  
(Spencer W Kimball, *We Should Be a Reverent People*, s 4–5)

### **Avslutning**

När vi är vördnadsfulla visar vi kärlek och respekt för vår himmelske Fader och hans son Jesus Kristus. När vi utvecklar en vördnadsfull inställning kan vi erfara större glädje i livet och av lärdomarna i Jesu Kristi evangelium.

### **Uppmaning**

Skriv upp vad ni kan göra för att själva bli mer vördnadsfulla och för att hjälpa andra att bli mer vördnadsfulla, särskilt er egen familj.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv skriftstället på tavlan.

# KÄRLEK OCH TJÄNANDE

## L e k t i o n 8

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att älska och tjäna andra.

### **Gud älskar oss med fullkomlig kärlek**

Fullkomlig kärlek är Kristi rena kärlek. (Se Moroni 7:47.) De som upplevt denna kärlek har svårt att beskriva den. Syster Erma Braack från Förenta staterna berättade om hur hennes man upplevde Guds kärlek:

”Bert Braack ... hade tagit Bibelns uppmaning på allvar: ’Bed och ni skall få, sök och ni skall finna, bulta och dörren skall öppnas för er.’ (Matt 7:7) ...

Han önskade gärna få veta om det fanns någon Gud och i så fall, hurdan var Gud?

Han började gå till olika kyrkor och läsa Bibeln. Orden i Matteus fick honom att själv fråga, och ... i en stark önskan att få veta sanningen, höll han sin första bön: ’Om du finns där, Gud, låt mig få veta det, så ska jag göra det du vill att jag ska göra.’ Och han berättar, att när han stod där på knä, ’överväldigades jag av stor frid, mitt hjärta blev brinnande i mig, och jag kände en glädje som jag aldrig tidigare hade känt. Det kändes som om jag var helt omsluten av en stor andlig kraft.’

Han hade den här känslan i tre dagar, och, säger han ’under hela den tiden kände jag knappast fötterna nudda marken. Guds rena kärlek tycktes omsluta mig fullständigt, och det var underbart. Under den här tiden älskade jag allting. Jag hade aldrig brytt mig mycket om barn, men nu kände jag hur kärleken till dem svämmade över. Jag hade avskytt regnet, men nu älskade jag varje minut i ösregnet fastän jag blev genomblöt. Om detta är en glimt av den Guds kärlek som fyller det celestiala riket, då är det inte att undra på att lammet och lejonet kan ligga tillsammans och att ingenting finns som skadar eller skrämmer.” Bert Braack blev senare medlem i kyrkan. (Se ”A Small Taste of Love”, *Ensign*, aug 1976, s 36.)

- Be eleverna tänka tillbaka på ett tillfälle då de kände sig fyllda av kärlek.

- Varför bör vi veta att Gud älskar oss var och en personligen?

Frälsaren är vårt föredöme i kärlek. Han blev orättvist behandlad men vände sig inte emot sina förföljare. Han blev hatad men ändå återgäldade han hat med kärlek. Han uppspikades på ett kors av trä och lämnades att dö, men han vädjade för de romerska soldaterna: "Fader, förlåt dem, ty de vet inte vad de gör." (Luk 23:34) Han hade tålamod med sina apostlar, fast några av dem inte helt förstod hans uppgift. Han hyste stor kärlek till barn. En rörande skildring av Frälsarens kärlek finns i Tredje Nephi 17.

- Be den syster som fått det i uppgift att läsa verserna hon valt ur Tredje Nephi 17 för att visa Frälsarens kärlek.

### Vi är befallda att visa kärlek

Bara några timmar före sin korsfästelse lärde Frälsaren sina lärjungar: "Ett nytt bud ger jag er, att ni skall älska varandra. Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra." (Joh 13:34)

Han befallde oss att älska varandra på samma sätt som han älskade sina medmänniskor. Han lärde:

"Älska era ovänner och be för dem som förföljer er.

Då är ni er himmelske Faders barn." (Matt 5:44–45)

Äldste Marion D Hanks berättade om hur en kvinna som barn fick lära sig utveckla kristuslik kärlek: "Jag tänker på en kvinna som var född med en gravt handikappad kropp ... som ... berättade en händelse från sin barndom. Lekkamraterna hade gett henne öknamn som ... fick henne att gråta. När hon kom hem lyfte fadern upp henne med sina starka armar och satte henne i sitt knä och grät tillsammans med henne, medan han förklarade att ... [erfarenheten] kunde göra hennes liv rikt och lyckligt. 'Min älskling', sade han ... 'du har en puckel på ryggen och andra svåra problem. Men det är inte ditt fel. Det är inte dina föräldrars fel och inte vår himmelske Faders fel ... det som pojkar och flickorna sade är sant. Men det var inte rättvist och inte snällt. Om du i hela ditt liv försöker vara mer rättvis och vänligare mot andra än en del av dem kanske är mot dig ibland, då kommer du att bli lycklig, och ditt liv blir rikt och till välsignelse.'" (Ensign, nov 1976, s 32)

- Låt någon läsa Första Korintierbrevet 13:2–7. Be eleverna samtala om principerna i skriftstället. Kan en syster som har kärlek vara fördomsfull mot människor av annan ras? Kan hon avvisa den sjuke, den fattige eller den hungrige? Kan hon vara avundsjuk på andras prestationer? Kan hon skvallra om eller kritisera andra? Varför måste vi sträva efter att utveckla kristuslik kärlek?

## Kristuslikt tjänande bygger upp kärleken

President Harold B Lee sade att han en kväll hade "vad som måste ha varit en syn". Han blev tillsagd: "Om du vill älska Gud, måste du lära dig att älska och tjäna människorna. Det är på det sättet du visar din kärlek till Gud." (*Stand Ye in Holy Places* [1974], s 189)

Genom tjänande handlingar, stora eller små, kan vi lära oss att älska på ett djupare sätt. Syster Cora Hill Arnold från Förenta staterna berättade om hur hon lärde sig kärlek genom tjänande, fastän hon bodde nära en kvinna som hon inte trodde att hon kunde tycka om:

"Allt hon gjorde var fel i mina ögon ... Från andra fick jag veta att hon hade samma känslor för mig. Det verkade som om hon alltid tvingade sig ... att visa alla hur betydelsefull hon var. Jag tyckte illa om att se hur hon lyckades.

Hon var aldrig särskilt vänlig mot mig, och jag brukade gå förbi henne med en kylig nick eller ett artig 'hej' ... Jag kände mig eländig, för man blir olycklig av att tycka illa om någon.

En dag fick jag höra att hon var sjuk. Än sen då? Det var inte mitt problem.

Men det var [mitt problem], och jag kunde inte glömma det. Eftersom jag har ett aktivt samvete, gick jag till slut ut i köket och bakade lite äppelmuffins ...

Och jag gick hem till henne med dem!

Hennes ansikte lyste upp av förvåning och glädje, och jag kände mig varm inuti. De arga fördomarna sopades plötsligt bort. När jag gick hem därifrån log jag, och dagen var ljus och vacker.

Nu är hon en av mina bästa vänner ...

Någon har sagt: 'Hat är kärlek som gått snett. Vi hatar dem som vi kunde ha älskat.'" ("*Shall I Deem Her My Enemy?*" *Relief Society Magazine*, aug 1970, s 595)

- Be en syster berätta om när hon lärt sig att älska någon. Hur kan vi bygga upp ett bättre förhållande, även till vår egen familj, genom att tjäna dem?

## Vi har ingått förbund att tjäna varandra

När vi döptes ingick vi förbund med Herren att "bära varandras bördor ... sörja med dem som sörja, samt trösta dem som behöva tröst". (Mosiah 18:8-9) Vi har ansvaret att söka upp de behövande. Sedan har vi ansvaret att hjälpa dem, utan att bli uppmanade eller befallda. (Se L&F 58:26-29.)

Vi har ingått förbund att tjäna de behövande, precis som Kristus tjänade sina medmänniskor. Vi kanske inte ombes till kristuslikt tjänande. Någon kanske behöver det som är en främling för oss, och som inte kan ersätta oss för vårt arbete. Vi kanske behöver göra något otrevligt som kräver stor ansträngning av oss. Vi kanske behöver tjäna någon vid en tidpunkt då det är svårt för oss. Vi kanske inte får något beröm eller erkännande. Men vi tjänar därför att vi älskar vår himmelske Faders barn och vill hjälpa dem på grund av den rena önskan som finns i vårt hjärta.

Emma Sommerville McConkie, äldste Bruce R McConkies farmor, var en änka från Moab i Utah. Äldste McConkies far skrev i sin dagbok om en erfarenhet som hans mor hade:

"Mamma var president för Hjälpföreningen i Moab. J\_\_\_\_ B\_\_\_\_ [en icke medlem som var motståndare till kyrkan] hade gift sig med en mormonflicka. De fick flera barn. Nu hade de fått en ny baby. De var mycket fattiga, och mamma gick dit dag efter dag för att ta hand om barnet och ge familjen matkorgar. Mamma var själv sjuk, och mer än en gång kunde hon knappt ta sig hem efter arbetet hemma hos J\_\_\_\_ B\_\_\_\_.

En dag kom hon hem särskilt trött. Hon somnade i stolen. Hon drömde att hon badade ett litet barn, då hon upptäckte att det var Jesusbarnet. Hon tänkte: 'O, vilken stor ära att få tjäna själva Kristus!' När hon höll barnet i famnen, kände hon sig helt överväldigad. Hon tänkte: Vem mer har verkligen hållit Jesusbarnet? Hon fylldes av stor glädje. Hon lyste av Herrens härlighet. Det var som om mörget i hennes ben smälte. Hennes glädje var så stor att den väckte henne. När hon vaknade fick hon höra följande ord: 'Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort mot mig.'" (Citerat av Bruce R McConkie, "Charity Which Never Faileth", *Relief Society Magazine*, mar 1970, s 169)

- Läs Matteus 25:34–40. Be systrarna berätta om hur de kan tjäna andra. (Se *Evangeliets principer*, lektion 28, "Tjänande".)

### Avslutning

President David O McKay sade:

"Vi har större ansvar än någonsin förr att göra våra hem sådana att de utstrålar harmoni, kärlek, samhällsplikter och lojalitet till våra grannar. Låt våra grannar se och höra det ...

Må Gud hjälpa oss som medlemmar i kyrkan att utstråla ... kärlek ... och tjänande!" ("*Radiation of the Individual*", *Instructor*, okt 1964, s 374)

## Uppmaning

Välj någon som ni har svårt att älska och försök bygga upp ett gott förhållande till honom eller henne. Försök bli mer medveten om hur ni kan tjäna den personen och andra.

---

## Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 28, "Tjänande", och lektion 30, "Kärlek".
2. Ge en elev i uppgift att välja ut och dela med sig av två eller tre verser ur Tredje Nephi 17, som visar Jesu kärlek.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.



# KYSKHET OCH ANSTÄNDIGHET

## L e k t i o n 9

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att efterleva kyskhetslagen och lära våra barn att göra detsamma.

### Kyskhetslagen

Gud har gett vår kropp en helig kraft. Det är kraften att skapa andra kroppar, så att livet kan fortsätta på jorden. För att hjälpa oss bevara denna krafts helighet och använda den på ett klokt sätt, har Gud gett oss kyskhetslagen.

- Be den tilldelade system att läsa stycket "Vad är kyskhetslagen?" ur lektion 39 i *Evangeliets principer*. Vad är kyskhetslagen?

Att vara kysk innebär också att skylla alla orena tankar och handlingar som får oss att vilja göra fel. (Se Matt 5:27–28.) Vi får inte låta normerna i en omoralisk värld påverka oss.

### Kyskhetslagens betydelse

Att efterleva kyskhetslagen är viktigt, eftersom det är en befallning från Gud. Skrifterna säger oss att kyskheten är "det allra dyrbaraste och kostbarare än allt annat". (Moroni 9:9) Herren sade: "Ty jag, Herren Gud, har behag i kvinnors kyskhet, och otukt är mig en vederstyggelse." (MB Jakob 2:28)

Lydnad till kyskhetslagen ger oss stora välsignelser från Herren. Den hjälper oss att ha självrespekt och befriar oss från dåligt samvete. Den hjälper oss att undgå könssjukdomar och det lidande som hör ihop med dem. Lydnad till kyskhetslagen hjälper oss även att förtjäna både andras tillit och den Helige Andens vägledning. Viktigast av allt är att vi måste vara kyska för att få komma in i templet och vigas för tid och evighet. Kyskheten hjälper oss att ha ett lyckligt familjeliv på jorden. Den hjälper oss att vara värdiga att få fortsätta vårt familjeliv i evighet.

- Be en syster som tagit med sig sin baby till klassen att berätta om den glädje som hon och hennes man känner inför att vara en familj.

Brott mot kyskhetslagen är en allvarlig synd. Det kan leda till sorg och förstöra vår självrespekt. Det kan tynga oss med skuld känslor. Okysk-

het kan orsaka brist på tillit i en familj och kan till slut splittra familjen. Okyskheten gör en människa ovärdig den Helige Andens vägledning. Det kan sätta barn till världen utanför familjeenheten. Kyrkans medlemmar som bryter mot kyskhetslagen bryter heliga förbund med Gud. Missbruk av denna heliga skapelsekraft på något sätt kan göra att vi förlorar det eviga framåtskridandets förmån.

Utanför äktenskapet är sexuella förhållanden allvarliga synder som befläcker de inblandades liv. Sådana fläckar kan endast tas bort genom omvändelse. (Se lektion 2 i den här boken, "Omvändelse".) Ibland gör vi misstag innan vi förstår Herrens bud om kyskhet. Om det är så, är det mycket viktigt att vi talar med vår grens-president, biskop eller missionspresident om dem. Han ger oss råd och hjälper oss till fullständig omvändelse. Herren är angelägen att förlåta oss, när vi omvänder oss från våra synder. Han säger: "Se, den som omvänder sig från sina synder får förlåtelse, och jag, Herren, kommer icke ihåg dem mera." (L&F 58:42)

### Hur vi lär våra barn kyskhet

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Hjälp barnen förstå kroppsfunctionernas heliga natur.
2. Älska barnen.
3. Uppmuntra goda umgängesnormer under träffar.
4. Uppmuntra dem att klä sig anständigt.
5. Föregå med gott exempel som föräldrar.

### *Hjälp barnen förstå kroppsfunctionernas heliga natur*

Barn är naturligt nyfikna på sin kropp. Vid rätt tillfälle kan föräldrarna på ett enkelt sätt förklara hur man sköter kroppen. Föräldrar bör också hjälpa sina barn förstå att deras kropp är för personlig och helig för att de själva eller andra ska missbruka den.

- Be eleverna ge några exempel på lämpliga tillfällen för föräldrar att lära ett barn respekt för sin kropp.

Barnens inställning återspeglar föräldrarnas inställning. Om föräldrarna skrattar åt olämpliga antydningar, tittar på tvivelaktiga filmer eller TV-program eller låter det finnas oanständiga böcker eller tidningar hemma, lär barnen sig en felaktig inställning. Föräldrarna bör tala respektfullt men uppriktigt och utan förlägenhet om kroppen. Genom att visa varandra äkta tillgivenhet lär föräldrarna barnen att

sexuallivet är heligt. Vi bör också hjälpa barnen förstå könsrollerna. Det hjälper barnen att trivas med att vara flickor eller pojkar. Föräldrar som trivs med sin uppgift som män och kvinnor vidarebefordrar känslan till sina barn.

- Hur kan vår inställning som föräldrar ge mer undervisning än vad enbart ord kan ge?

Barnen måste klart och tydligt förstå hur barn kommer till och hur de föds. Barnen måste också få lära sig att Herren har befallt att sexuella förhållanden endast ska finnas inom äktenskapet. Pojkar, flickor, män och kvinnor får inte bryta mot denna heliga befallning.

### *Älska barnen*

- Visa bild 9-a, "En mammas kärlek är till välsignelse för familjen".

När barnen är små kan föräldrar lära dem det rätta sättet att visa tillgivenhet. Det är viktigt att fylla barnens behov av ömhet, så att de inte senare försöker tillfredsställa dem på ett olämpligt sätt. När föräldrarna är uppriktiga och kärleksfulla, bygger de upp barnens tillit till dem. Om sedan frågor uppstår, eller om barnen får personliga problem, kommer det att kännas naturligt för dem att fråga föräldrarna.

### *Uppmuntra goda umgängesnormer under träffar*

President Spencer W Kimball sade att "stadigt sällskap eller [att] umgås parvis bör skjutas upp till åtminstone 16 års ålder eller mer." (*Nordstjärnan*, jul 1976, s 2) Ungdomar uppmuntras att umgås som vänner tills pojkarna har kommit hem från mission.

När människor börjar umgås på ett mer allvarligt sätt kan vi uppmuntra dem att utveckla positiva egenskaper och sedan söka efter samma egenskaper hos möjliga partners. Äldste Richard G Scott gav följande råd: "När ni söker efter en evig kamrat, sök då efter någon som utvecklar de nödvändiga egenskaperna för lycka: en som har en djup kärlek till Herren och hans bud, som bestämt sig för att leva efter dem, en som välvilligt förstår, förlåter andra, gärna ger av sig själv, som önskar få en familj välsignad med söta barn och som åtar sig att undervisa dem om sanningens principer i hemmet." (*Liahona*, jul 1999, s 29)

Äldste Scott betonade också vikten av kyskhet under sällskapstiden: "Att utföra intima handlingar under sällskapstiden, som är avsedda att endast ske inom äktenskapets ram, är överträdelse. Sådant sårar den Helige Anden, lägger grunden till sorg och besvikelse och skulle kunna dölja karaktärsdrag som kan skapa konflikter eller vara oförenliga med äktenskapsförbundet. Misstro, som till slut kan leda till skilsmässa och förlust av tempelvälsignelser, uppstår ofta genom att lagarna om personlig renhet bryts. Gör inte detta misstag." (*Liahona*, jul 1999, s 30)



*9-a En mammas kärlek är till välsignelse för familjen*

- Vilka är de lämpliga umgängesnormerna för sista dagars heliga? Hur kan föräldrar undervisa sina barn om vikten av att bibehålla höga normer under sällskapstiden?

### *Uppmuntra dem att klä sig anständigt*

Sedan Adams och Evas tid har Herren bett sina barn att skyla kroppen. Innan Eva frestades av Satan i Edens lustgård, visste hon och Adam inte att de var nakna. När de hade ätit av den förbjuda frukten, blev de medvetna om sin nakenhet. De försökte skyla sina mest intima kroppsdelar med förkläden av fikonlöv. Men Herrens normer för anständighet är större. Han gav dem kläder av skinn att skyla sig med, trots att de vid den tiden var ensamma i världen. (Se Moses 4:13, 27.)

Herrens normer för anständighet är inte samma som världens. Från profeten Joseph Smith till våra nutida profeter har våra ledare bett oss att skapa vår egen stil och vårt eget mode. (Se Spencer W Kimball, "A Style of Our Own", BYU Devotional Assembly, 13 feb 1951.) President Brigham Young beskrev det slags mode som kan stå som förebild för oss. Han sade: "Anta att en kvinnlig ängel kom hem till er och ni fick förmånen att se henne. Hur skulle hon vara klädd? ... Hon skulle vara prydlig och trevlig, hennes ansikte skulle lysa av härlighet, ljus och fullkomlig skönhet, och varje handling skulle vara så älskvärd att den fångade åskådarnas hjärtan. Ingenting onödigt skulle finnas hos henne. Ingen av mina systrar tror väl att dessa onödiga, dåraktiga modenycker följs i himmelen. Ta då till er det som är gott och himmelskt." (*Deseret News [Weekly]*, 30 apr 1873, s 196)

Vi kan mäta våra normer för anständighet genom att ställa oss frågorna: Vad skulle jag tycka om mina kläder, om jag visste att profeten skulle komma på besök till mitt hem? Är min klädsel ett gott exempel på vad sista dagars heliga flickor eller kvinnor bör ha på sig? Också hemma bör vi vara anständiga. Också små barn bör vara anständigt klädda och få lära sig anständighet.

Vi är ansvariga för hur våra klädnormer påverkar andra. Det som framkallar olämpliga tankar eller är ett dåligt exempel för andra, är inte anständigt. Det är särskilt viktigt att vi lär våra unga flickor att inte ha kläder som kan framkalla olämpliga tankar hos de unga männen.

- Vilka vanliga modenycker idag bör vi undvika?

Anständigheten kan hjälpa oss att behålla vår kyskhet. Vi bör välja kläder som är behagliga både för oss och för Herren.

### *Föregå med gott exempel som föräldrar*

Föräldrar måste föregå med gott exempel genom att hålla kyskhetslagen och vara anständiga.

- Gå igenom de fem förslagen på skrivtavlan eller planschen om hur man kan lära barnen att vara kyska. På vilka andra sätt kan vi hjälpa oss själva och våra barn att hålla kyskhetslagen och klä oss anständigt?

### Avslutning

När president Spencer W Kimball talade till sista dagars heliga flickor i Mexico City sade han: "Ni är Guds döttrar ... Ni är skapade i er himmelska mors avbild ... Er kropp är helig och dyrbar för er." (Conference Report, Områdeskonferens för Mexico City och Centralamerika 1973, s 108)

Våra kroppar är de tempel som våra andar bor i. "Intet orent kan bo hos Gud." (1 Nephi 10:21; se också 1 Kor 3:16–17) Att hålla vår kropp ren är en viktig del i att vara värdig att återvända för att bo hos vår himmelske Fader.

### Uppmaning

Gå igenom er garderob för att förvissa er om att alla era kläder är anständiga. Sätt en stol framför en spegel hemma. Låt sedan varje familjemedlem sätta sig på stolen och bestämma sig för hur han eller hon kan vara anständig i klädsel eller hållning. Om det behövs kan ni diskutera med er man om hur viktigt det är att lära era barn kyskhet och anständighet — både pojkar och flickor.

### Ytterligare skriftställen

- Första Korintierbrevet 10:13 (Gud visar oss en utväg ur frestelsen)
- MB Jakob 2:22–35; 3:1–3 (Herren har behag i kyskhet)
- Alma 39:1–9 (Corianton tillrättavisas för sitt syndiga uppförande och får rådet att omvända sig)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 39, "Kyskhetslagen".
2. Gå på nytt igenom lektion 2 i den här lektionsboken, "Omvändelse".
3. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Be en syster att läsa ur lektion 39 i *Evangeliets principer*, stycket "Vad är kyskhetslagen?" på sidorna 189–190.
5. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# EVIGT ÄKTENSKAP

## L e k t i o n 1 0

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att planera och förbereda oss för att ta emot det eviga äktenskapsförbundet.

### Varför vi bör vigas i templet

- Visa bild 10-a, "Ett par vigs för evigt i templet".

Livet slutar inte i och med döden. Inte heller var äktenskapet avsett att upphöra med döden. Men en vigsel som utförts av borgerliga ämbetsmän eller kyrkliga ämbetsmän utanför templet, gäller endast för detta liv. Evigt äktenskap i templet är det enda äktenskap som fortsätter efter döden. Endast de som ingår och håller det celestia äktenskapsförbundet kan få upphöjelse i den högsta nivån i det celestia riket.

- Läs Läran och förbunden 131:1–4.

När vi har uppstått, kommer vi till en av de tre härligheterna. Vi måste fatta rättfärdiga beslut, ständigt omvända oss och följa vår himmelske Faders bud under hela vårt liv för att få komma till den högsta härligheten. (Se Spencer W Kimball, *Förlåtelsens under*, s 211–212.) Ett av besluten vi fattar är att gifta oss i templet för all evighet. De som ingår och håller det eviga äktenskapets förbund kommer att förenas med sin familj i all evighet.

- Läs Läran och förbunden 132:15–17.

Joseph Smith lärde: "Om en man och hans hustru inte ingår ett evigt förbund och gifter sig för evigt ... får de inga barn efter uppståndelsen." (*History of the Church*, 5:391)

"Upphöjelse kan fås endast av rättfärdiga medlemmar av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, endast av dem som accepterar evangeliet, endast av dem som fått sina begåvningar i Guds heliga tempel och blivit beseglade för evigheten och som sedan fortsätter att leva rättfärdigt genom hela livet." (Spencer W Kimball, *Förlåtelsens under*, s 214)



10-a Ett par vigs för evigt i templet



- Varför vill vi att vår familj ska beseglas i templet? Vad måste vi göra efter det att vi blivit beseglade i templet, för att förbli gifta för evigt?

### Det eviga äktenskapets välsignelser

President Lorenzo Snow lärde: "När två sista dagars heliga förenas i äktenskap får de löften beträffande sin avkomma som sträcker sig från evighet till evighet. De får löftet att de skall ha makten och rätten att styra, kontrollera, ge frälsning och upphöjelse och härlighet till sin avkomma, världar utan slut. Och den avkomma de inte får här, finns det utan tvivel möjlighet för dem att få härefter. Vad mera kan man önska? En man och en kvinna i nästa liv, med celestia kroppar, fria från sjukdomar och smärta, förhärligade och förskönade på ett sätt som trotsar beskrivning, mitt ibland sina efterkommande. De styr och kontrollerar dem, ger dem liv, upphöjelse och härliga världar utan slut." (*Deseret News*, 13 mar 1897; citerat i Spencer W Kimball, *Förlåtelsens under*, s 213)

- Visa bild 10-b, "Beseglingsrum i templet i Washington DC".

Vilka härliga löften! Om vi beseglas för evigt och fortsätter att leva värdigt, kommer vi att vara familjer för evigt. Vår jordiska familj blir vår för alltid. Vi kan också fortsätta föröka oss och öka vår avkomma med andebarn.

- Hur känns det att veta att ni kan få dessa välsignelser?

Broder Bo G Wennerlund i Sverige uttryckte dessa tankar, sedan han och hans hustru blivit beseglade i templet i Schweiz:

"Jag skall aldrig glömma den glädje och lycka och beslutsamhet att efterleva evangeliet som fyllde min själ efter det första besöket i templet. Jag fick kunskap och insikter om min eviga destination som jag aldrig hade kunnat drömma om. Höjdpunkten var då vår familj beseglades tillsammans för tid och all evighet.

Jag såg in i min hustrus ögon över altaret och såg tårar av lycka rulla nedför hennes kinder. Jag hade älskat henne förut, men aldrig så mycket som från denna stund. Hon, en Guds dotter, var mor till mina barn! Det verkade som om jag aldrig förstått det förrän då. Efteråt blev våra böner mer meningsfulla, vi älskade Herren mer än någonsin och vi älskade att tjäna honom.

Vi fortsätter att återvända till templet därför att vi älskar arbetet och anden där. Varje gång vi återvänder blir vi påmind om de förbund vi har gjort och detta är den största motivationen för oss att fortsätta att leva enligt evangeliet." ("Jag hade älskat henne förut", *Nordstjärnan*, jan 1975, s 29)



*10-b Beseglingsrum i templet i Washington DC*



*10-c Templet i Preston i England*

Vi bör leva på ett sådant sätt att vi är värdiga att ta emot det eviga äktenskapets välsignelse. Vi bör vara villiga att göra stora uppoffringar för att få dem.

- Be de systrar som beseglats i templet att uttrycka sina känslor beträffande evigt äktenskap och eviga familjer.

### **Hur vi förbereder oss för evigt äktenskap**

Innan vi går till templet måste vi ha en personlig intervju med vår biskop eller grenspresident och stavs- eller distriktspresident. Under denna intervju ställer våra ledare oss vissa frågor om vår värdighet att inträda i templet.

- Visa en plansch med den typen av frågor som ställs i intervjun (se *Evangeliets principer*, lektion 38) eller hänvisa till informationen på tavlan.
- Om vi inte lever efter kraven för inträde i templet, vad kan vi då göra för att rätta till det? Vilka uppoffringar kan vi göra för ett tempeläktenskap?

Vi måste ständigt ha tempeläktenskapets mål framför ögonen. Ett sätt att påminna oss och våra barn om hur viktigt det är att leva värdigt, är att sätta upp bilder av närmaste tempel i vårt hem.

- Visa bild 10-c, "Templet i Preston i England".

Som mödrar kan vi hjälpa våra barn att inse vikten av tempeläktenskapet. Vi kan lära dem att tro på Gud. Vi bör uppmuntra våra döttrar att söka efter en god äkta make, som leder dem i rättfärdighet genom prästadömetts kraft. En rättfärdig man är ett stort stöd för hustrun, särskilt under livets svårigheter och prövningar. Det är också viktigt att vi lär våra söner att söka efter en god, värdig hustru, som stöder honom i kyrkan och lär barnen sanna principer.

En ung kvinna från Centralamerika kände att hon var mycket förälskad i en man som inte var medlem i kyrkan. Hon hade försökt intressera honom för evangeliet utan att lyckas. Hon var nära att tacka ja till att gifta sig med honom, när hon fick ett långväga samtal från några nära vänner. De betonade hur viktigt det var att gå genom livet tillsammans med en man som skulle stödja henne i prövningarna och ta henne med sig i upphöjelsen bortom graven. Hon lyssnade och tänkte noga igenom följderna av sitt beslut. Denna uppmuntran var tillräcklig för att hjälpa henne fatta beslutet att inte gifta sig med mannen. Hon var mycket tacksam, för senare fann hon en man som var värdig att ta henne med till templet.

- Vad bör vi lära våra barn att söka efter, när de väljer äktenskapspartner?

Vi bör lära våra barn, att om de verkligen vill få en rättfärdig man eller hustru, måste de själva vara rättfärdiga och värdiga.

- Varför bör vi redan nu förbereda oss för tempeläktenskapet?

De av oss som inte är gifta eller som redan är borgerligt vigda kan förbereda sig för att beseglas till sin make i templet. Om vi har barn, kan vi få dem beseglade till oss. Men vi bör inte skjuta upp denna viktiga dag. När vi väl har hört talas om och tagit emot evangeliet, bör vi göra allt som står i vår makt för att ta emot förrättningarna medan vi lever på jorden. (Se Spencer W Kimball, *Förlåtelsens under*, s 214.)

”Även om många ungdomar inte just nu har tempel i det samhälle där de bor, så finns det i allmänhet inom rimligt avstånd ...

Det är vår innerliga förhoppning att ni planerar er bröllopsresa så att ni kan komma till ett av dessa närmaste tempel och där beseglas för all evighet, så att era barn blir era för evigt, så att ni blir deras föräldrar för evigt.” (Spencer W Kimball, ”Beslut om äktenskap”, *Nordstjärnan*, jul 1976, s 1)

En del människor kanske inte kan komma till templet innan de dör på grund av omständigheter de inte råder över. Det är tröstande att veta, att de kan ta emot den eviga äktenskapsförrättningen genom ställföreträdare i templet.

- Be den elev som fått det i uppgift att göra en kort sammanfattning av de två nedre styckena på sidan 195 i *Evangeliets principer*, lektion 40. (Se ”Lärarens förberedelse” i slutet av lektionen.)

### **Vi bör vara villiga att offra**

Herren vet hur gärna vi önskar något genom de uppoffringar vi är villiga att göra för att få det. Om vi verkligen önskar oss ett evigt äktenskap, är vi villiga att offra för det.

Broder och syster Vaha'i Tonga från Tongaöarna gjorde uppoffringar för att kunna resa till templet. ”Det var inte lätt för en helig på Tongaöarna att få ihop tillräckligt med pengar till en sådan resa. De måste förbereda sig och spara i månader, men till slut fick de ihop pengar och kunde göra upp planer.”

Men missionspresidenten kom till broder Tonga och bad honom bidra med alla de tempelpengar de sparat till ett kapell, som skulle byggas i grenen. Om han inte gjorde det, skulle det dröja två år till innan ett kapell skulle kunna byggas där. Broder Tonga diskuterade situationen med sin hustru.

”Det var svårt att överge drömmen om att få se det nya templet”, men dagen därpå gav de pengarna till missionspresidenten. ”Den kvällen

sade [broder Tonga till sin hustru]: 'Min kära, Herren har lovat oss genom sina ledare att om vi håller hans bud kommer han att bereda en utväg så att vi kan komma till invigningen [av templet i Nya Zeeland]. Vi har kor, grisar och några hästar förutom möbler och mattor. Vi säljer alltihop så att vi kan få välsignelserna från invigningen.'"

Broder Tonga och hans hustru försökte sälja sina djur på torsdagen och fredagen, men ingen ville köpa. Det började bli ont om tid. Måndagen därpå skulle fartyget avgå till Nya Zeeland. Broder Tonga berättade:

"På lördag morgon kom tre familjer som behövde några kor, grisar och annat, och vi fick mellan 500 och 600 dollar på omkring en halvtimme." De hade nu pengarna och kunde åka.

Broder Tonga och hans hustru var det första par som beseglades i templet på Nya Zeeland. Men historien är inte slut där. Broder Tonga sade:

"När min hustru och jag blev beseglade till varandra var det något som rörde mitt hjärta. Våra barn var inte med oss och jag fick tårar i ögonen. När vi kom hem lovade jag våra fyra barn att om de ville hjälpa till, skulle vi kunna åka till templet tillsammans. Jag tänkte för mig själv: 'Hur kan du säga till dem att vara snälla, om de inte är beseglade till oss i templet?' Jag hade en känsla av att de inte tillhörde mig.

I två år uppoffrade vi nästan allt. Jag delade upp min lön från skolan till var och en av oss, och vi sparade det. Men vi betalade vårt tionde och fasteoffer. Vi hade 70 cent kvar varje månad ... i två år. Vi levde på vad vi kunde odla och samla ihop ... Mina barn kunde inte köpa godsaker eller skor eller gå på bio, därför att de sparade pengar för att kunna åka till templet ...

Jag sparade på resekostnaderna genom att cykla till distriktsmötena ... en mil därifrån ... De flesta av våra möten i distriktet började klockan sex på morgonen, så jag måste ge mig iväg mycket tidigt.

När det blev tid för oss att betala in våra pengar ... sade de två äldsta pojkarna att de hade ungefär 235 dollar. Efter två års sparande hade den lille [som var fem år gammal] sparat ihop 65 dollar. Jag hade sparat nästan 1 300 dollar för familjen.

Genom uppoffringar kunde vi ta vår familj till Nya Zeeland, så att vi kunde bli beseglade i templet. Vi måste göra några extra uppoffringar för att nå vårt mål, men det blev oss till stor välsignelse." ("Vi levde på 70 cent i månaden för templet", *Nordstjärnan*, jul 1976, s 12)

### Avslutning

När vi beseglas genom tempelvigsel och lever värdigt, kommer vi att vara familjer för evigt. I nästa liv kan vi fortsätta föröka oss och utöka familjen med andebarn. Om vi inte blivit vigda i templet bör vi förbereda oss för denna eviga välsignelse genom att leva rättfärdigt.

### Uppmaning

Diskutera med familjen hur viktigt det eviga äktenskapet är. Sätt ett mål att besöka templet. Sätt upp en bild av ett tempel i hemmet som en påminnelse.

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 38, "Evigt äktenskap", och lektion 40, "Tempelarbete och släktforskning".
2. Studera Läran och förbunden 132:14–20.
3. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Ge en elev i uppgift att göra en kort sammanfattning av två stycken i *Evangeliets principer*, lektion 40: "Tempelförordningar beseglar familjer tillsammans för evigt" och "Hur man utför tempelarbete för de döda".
5. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# KVINNORNA I KYRKAN





# PRÄSTADÖMETS BETYDELSE

## L e k t i o n 11

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att förstå vad prästadömet är och hur det kan hjälpa vår familj att nå upphöjelse.

### **Prästadömet — kraften att handla i Guds namn**

Guds verk är att "åvägabringa odödlighet och evigt liv för människan". (Moses 1:39) Gud och Jesus Kristus har gett människan myndigheten och makten att utföra deras arbete på jorden. "[Prästadömet] är varken mer eller mindre än Guds kraft given till människan genom vilken människan kan handla på jorden för människosläktets frälsning i Faderns och i Sonens och i den Helige Andens namn, och göra detta rättmätigt." (Joseph F Smith, *Evangeliets lära*, s 115)

- Visa bild 11-a, "Petrus, Jakob och Johannes ger Joseph Smith och Oliver Cowdery melkisedekska prästadömet".

Johannes Döparen visade sig för Joseph Smith och Oliver Cowdery den 15 maj 1829 och gav dem aronska prästadömet. Strax därefter fick de melkisedekska prästadömet av Petrus, Jakob och Johannes. Den 6 april 1830 ordinerade sedan Joseph Smith och Oliver Cowdery varandra till äldster i prästadömet.

Prästadömet förlänas värdiga manliga medlemmar i kyrkan. Sedan kan de liksom Joseph Smith och Oliver Cowdery ordineras till ett ämbete i prästadömet. När de fått aronska prästadömet, kan de ordineras till en diakons, lärares eller prästs ämbete. När de fått melkisedekska prästadömet kan de ordineras till en äldstes eller högprästs ämbete. Högpräster kan genom en särskild kallelse ordineras till en biskops, patriarks, sjuttios eller apostels ämbete. Dessa ämbeten är kallelser inom prästadömet, och varje ämbete har olika ansvar.

När män har prästadömet kan de utföra evangeliets heliga förrättningar, såsom att döpa, konfirmera, välsigna, dela ut sakramentet med mera. (Lektion 12, "Prästadömet förrättningar" tar upp detta ämne.)



*11-a Petrus, Jakob och Johannes ger Joseph Smith  
och Oliver Cowdery melkisedekska prästadömet*

## Prästadömets kraft kommer genom ett rättfärdigt leverne

Joseph Smith lärde oss en grundläggande princip om prästadömet: "Prästadömets rättigheter stå i oupplöslig förbindelse med himmelens krafter, och dessa kunna icke kontrolleras eller användas utom genom rättfärdighetens principer." (L&F 121:36)

President N Eldon Tanner belyste vikten av ett rättfärdigt leverne och prästadömets kraft med följande berättelse:

"När jag var biskop hade jag sex pojkar i min församling som var tillräckligt gamla att ordineras till äldster. Jag kunde bara rekommendera fem av dem, därför att en av dem inte var redo. Vi hade talat om det flera gånger och han hade sagt till mig: 'Jag är inte värdig.' Han kände sig mycket ledsen över detta, men han väntade sig inte att bli rekommenderad ... Hans farbror kom till mig och sade: 'Du tänker väl inte hålla tillbaka pojken när hans fem vänner går framåt.' Han vädjade till mig att jag skulle låta pojken få följa de andra. Han sade: 'Du kommer att driva honom från kyrkan, om du inte gör det.'

Jag förklarade för denne man: 'Prästadömet är det viktigaste som vi kan ge den här pojken. Vi serverar inte prästadömet på silverfat ... Den här pojken och jag förstår varandra och han är inte redo att ordineras till äldste.' Och han blev inte rekommenderad.

Några år senare bevistade jag en generalkonferens ... och en ung man kom fram till mig och sade: 'President Tanner, du kommer nog inte ihåg mig. Jag är den där pojken som du inte rekommenderade att ordineras till äldste.' När han räckte mig handen, sade han: 'Jag skulle vilja tacka dig för det. Jag är biskop nu i Kalifornien. Om du hade rekommenderat mig när jag inte var värdig, skulle jag förmodligen aldrig ha uppskattat prästadömet för vad det är och vad som förväntas av en, och jag skulle antagligen aldrig blivit biskop, som jag är idag.'" ("Prästadömets ansvar", *Nordstjärnan*, dec 1973, s 517)

- Varför var det bättre för den här unge mannen att vänta med att ordineras tills han var förberedd för det?

Herren sade att människor bara kan få prästadömets välsignelser genom att leva rättfärdigt. Männen måste ära sina kallelser i prästadömet genom att utföra sina prästadömsuppgifter. De måste också leda sin familj i kärlek, vänlighet och tålmod. (Se L&F 121:34, 41–42.)

Syster Yu Kum Ok från Korea berättade följande om sin make, som ärade sitt prästadöme i deras hem:

"Jag är hemmafru med en son och två döttrar. Jag är 34 år. Jag gifte mig år 1964. Jag skulle vilja lämna mitt vittnesbörd.

Jag döptes den 14 september 1974, och jag är stolt över min make, som är en verklig sista dagars helig i Korea. Trots att han döptes för bara fyra år sedan, tycker jag att han är en fantastisk människa. Han bestämde sig för att han skulle bli kristuslik ... Jag visste inget om livets mening. Jag hade frågor som: Varifrån kommer vi? Varför är vi här? Vart går vi sedan? Jag trodde inte att det fanns någon Gud, och jag trodde att Jesus bara var en vanlig människa. Allt jag hade i tankarna var att hjälpa min make och se till att våra barn växte och blev starka. Jag brydde mig inte om någon frälsning, eller evigt liv.

Men nu är jag helt annorlunda. Jag vet verkligen meningen med livet. Genom min mans handlingar och ord har jag fått veta vad mormonismen verkligen är. Min man dricker aldrig, röker aldrig, dricker inte kaffe eller te, och han kommer direkt hem efter arbetet. Han blir aldrig arg, och han tycker om att leka med barnen, diska, städa, han ljuger aldrig, försöker alltid tala vänligt och utför villigt alla hushållssysslor han kan. Allt detta ser jag med egna ögon. Jag tror inte att det finns något större underverk. Min make blev en helt annan, bättre människa.

Efter min makes omvändelse undrade jag vad det var som gjorde honom så annorlunda. Till slut förstod jag. Det var Mormons bok, som han alltid läste. Jag bestämde mig för att gå med i institutet och få kunskap om Mormons bok, så jag studerade tillsammans med de amerikanska missionärerna, som min make presenterade mig för. Till slut döptes jag av min älskade make. Jag tror att samma kraftfulla ande som gjorde min make till en annan människa, nu också påverkar och välsignar mig.

Nu vill jag leva för tid och evighet tillsammans med min make och våra barn i den celestiaala härlighetens hem. Jag vill vara en hängiven medlem i Hjälpföreningen, en god mor och en god hustru, som alltid stöder prästadömsbärandens, min makes, handlingar." ("A Real Latter-day Saint", *Inspirational Missionary Stories*, sammanst av Leon Hartshorn, s 30–31)

Genom att förändra sig själv och ära sitt prästadöme inspirerade denne man sin hustru till att vilja bli en bättre hustru, mor och Guds dotter.

- Hur kan denna systems beslut att leva rättfärdigt påverka hennes make och barn? Hur kan vår rättfärdighet påverka vår make och våra barn? Vilken effekt har det på vårt eviga liv?

### **Prästadömet är nödvändigt för familjens upphöjelse**

Vi måste göra vissa saker för att uppnå upphöjelse och för att få bo hos vår Fader i himlen. Med prästadömet hjälp kan vi göra allt detta.

President Brigham Young sade: "Mycket har sagts om de sista dagars heligas kraft. Är det folket som kallas sista dagars heliga, som har denna kraft, eller är det prästadömet? Det är prästadömet. Och om de lever i enlighet med detta prästadöme, kan de påbörja sitt arbete här ... och vara förberedda att ta emot härlighet, odödlighet och evigt liv." (*Discourses of Brigham Young*, s 131–132)

Herren har gett oss bud och principer i evangeliet. Lydnad till dem krävs för familjens upphöjelse. Även om vi kan lyda en del bud utan prästadömet, är upphöjelsens förrättningar beroende av prästadörets kraft. Dopet, konfirmationen, tempelvigseln — allt beror på prästadörets kraft. Utan dessa förrättningar kan vi inte bli upphöjda.

En del av oss känner sig kanske handikappade, därför att våra makar och fäder inte är medlemmar i kyrkan eller inte ärar sitt prästadöme. Vi bör vara tålmodiga och kärleksfulla mot dem. Vi bör ständigt be att de en dag ska påverkas av Herrens Ande. Under tiden kan vi genomgå förrättningar genom andra rättfärdiga prästadömsbärares försorg.

"Vår himmelske Fader har klagjort för människobarnen att kraften att bli medlemmar i det celestialet riket, kan vi få enbart under deras händer som har gudomlig myndighet." (George Albert Smith, Conference Report, apr 1934, s 28)

- Läs Lära och förbunden 132:19. Vilken prästadömsförrättning som nämns i skriftstället är nödvändig för upphöjelse? Vad är upphöjelse? Hur kan en familj bli upphöjd?

"Upphöjelse är liv i den högsta graden i det celestialet riket tillsammans med vår himmelske Fader. Ett par som lever värdigt kan beseglas i templet. Då barn föds till dem, blir dessa en del av denna familjeenhet. Eller också kan en familj, som sluter sig senare till kyrkan och visar sig värdig, erhålla den beseglade förrättningen i templet. I båda fallen är värdig uthållighet till änden nödvändig för upphöjelse." (*Lär om mig och lyssna till mina ord*, Laurel kurs A [1977], lektion 19)

### Avslutning

Genom prästadörets återställelse har vår himmelske Fader gett oss kraften att nå upphöjelse. Vi bör ta emot beseglingsförrättningarna och leva rättfärdigt. Vi bör leva för evigheten, inte bara för stunden. Vi bör sträva efter att vara värdiga och ta emot de prästadömsförrättningar som medför upphöjelse.

### Uppmaning

Läs *Evangeliets principer*, lektion 13 och 14, för att få veta mer om prästadömet. Diskutera prästadörets betydelse under en hemaftonslektion.

### Ytterligare skriftställen

- Läran och förbunden 13 (Joseph Smith och Oliver Cowdery ordineras till aronska prästadömet)
- Läran och förbunden 131:1–3 (det nya och eviga äktenskapsförbundet)
- Läran och förbunden 132:18–20 (evigt äktenskap)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 13, "Prästadömet", och lektion 14, "Prästadömet's organisation".
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# PRÄSTADÖMETS FÖRRÄTTNINGAR

## L e k t i o n 1 2

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att se hur prästadömet förrättningar är till välsignelse för vår familj.

### Prästadömet förrättningar

Prästadömet förrättningar är särskilda handlingar som prästadömsbärare kan utföra för att välsigna Herrens barn. Värdiga fäder som är bemyndigade kan utföra detta för sin egen familj, och, när de fått myndighet därtill, för andra.

Vissa prästadömsförrättningar är nödvändiga för vår frälsning och upphöjelse. De omfattar dopet, den Helige Andens gåva och tempelbegåvningen och beseglingar. Andra förrättningar, såsom välsignande av sjuka eller särskilda välsignelser till tröst och ledning för ensamma och bedrövade, utförs genom prästadömet för att hjälpa oss på livets stig.

- Visa en plansch över följande lista över prästadömsförrättningar eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Domet
2. Förlänandet av den Helige Anden; kallas också *konfirmation*
3. Förlänandet av prästadömet (för manliga medlemmar)
4. Tempelbegåvningen
5. Tempelvigsel och besegling för tid och evighet
6. Sakramentet
7. Barn välsignas och får ett namn
8. Sjuka välsignas
9. Särskilda välsignelser
10. Patriarkaliska välsignelser



*12-a En prästadömsbärare utför dopets förrättning*





*12-b En nydöpt konfirmeras som medlem i Jesu Kristi Kyrka  
av Sista Dagars Heliga av två äldster*

- Visa bilderna 12-a, "En prästadömsbärare utför dopets förrättning"; 12-b, "En nydöpt konfirmeras som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga av två äldster"; 12-c, "En värdig far ger sitt barn ett namn och en välsignelse", och 12-d, "En sjuk blir smord och välsignad". Diskutera ändamålet med var och en av förrättningarna. (Se "Prästadörets förordningar och välsignelser" i *Handledning för familjen* [31180 180].)
- Vilka förrättningar har ni eller er familj fått?

### **Välsignelser genom prästadörets förrättningar**

Prästadörets förrättningar kan ge oss många underbara välsignelser. Förutom förrättningarna som är nödvändiga för vår frälsning, nämnde biskop H Burke Peterson några andra sätt som prästadömet kan välsigna oss: "Om vi verkligen strävar efter det, så kan vår himmelske Fader ge oss kraft som gör att frid kan komma in i ett oroligt hem. Vi kan få kraften att välsigna och trösta små barn och ge sömn till tårfyllda ögon på morgonens småtimmar. Vi kan få kraften att ... lugna nerverna på en uttröttad hustru. Vi kan få kraft att undervisa en förvirrad ... tonåring. Vi kan få kraft att välsigna en dotter som skall ut på sin första träff eller välsigna henne före hennes tempelvigsel, eller välsigna en son innan han reser på mission eller till en skola på annan ort ... Vi kan få kraft att hela och trösta de sjuka och ensamma." (*Nordstjärnan*, okt 1976, s 25)

Som hustrur, mödrar, döttrar och systrar kan vi be om en sådan välsignelse från vår make, far, bror eller hemlärare.

- Be systrarna tänka på män som de kan be om en prästadömsvälsignelse vid behov.

Syster Kyuln Lee från Korea fick tröst genom en prästadömsvälsignelse hemma. Hon berättade följande:

"Det hände för ungefär sju år sedan, då ... min make, som var medlem i Koreas distriktspresidentskap, måste resa långa sträckor nästan varje helg för att utföra sina uppgifter i kyrkan. Han lämnade mig ensam med vår dotter, Po Hee. Den här speciella helgen hade han rest 43 mil till Pusan på lördagen (en resa som tar sju timmar i vardera riktningen) och sedan tillbaka till ... Söuls östra gren på söndagen. Det var tröttsamt, och jag tyckte synd om honom.

Po Hee var frisk som vanligt på lördagen och söndagen. Trots att hon var lite gnällig på sakramentsmötet, drack hon sin vällingflaska när vi kom hem och somnade. Ungefär halv tio på kvällen började hon gråta. Hon grät högre än vanligt, och när jag tog upp henne, märkte jag att hon hade hög feber. Jag visste inte vad jag skulle göra. Jag fick veta att



*12-c En värdig far ger sitt barn ett namn och en välsignelse*

det enda sjukhus som låg nära vårt hem hade stängt för dagen. Hon fortsatte att gråta, och när min make till slut kom in genom dörren, började också jag att gråta.

Min make kramade om babyn och mig på samma gång och frågade vad det var för fel. Po Hee såg eländig ut. När jag talade om vad som hade hänt, lade han ifrån sig rocken och portföljen och tog fram sin invigda olja. Sedan smorde han och välsignade vår dotter. Jag kommer inte ihåg allt han sade, men efter att ha uttalat de föreskrivna orden fortsatte han: 'Himmelske Fader, jag är tacksam för livet, för min hustru och vårt barn. Jag är tacksam för det återställda evangeliet och tillfället att tjäna dig. Du skickade mig till Pusan och till Söuls östra gren för att handha vissa angelägenheter i kyrkan. Jag har uppfyllt mitt ansvar igår och idag, och nu har jag kommit hem till ett mycket sjukt barn. Du har hjälpt mig hela tiden. Var snäll och hjälp mig i kväll.'

Innan han hade avslutat bönen, sov babyn, och när jag tittade upp såg jag min make stå där med tårar i ögonen.

Vår lilla flicka går nu i andra klass och är frisk och glad." ("Our Baby, my Husband, and the Priesthood", *Ensign*, aug 1975, s 65)

Alla familjemedlemmar kan få särskilda prästadömsvälsignelser. Ett barn som har ett svårt problem kan be om en särskild välsignelse. En hustru eller en ensamstående kvinna som behöver tröst eller vägledning kan också be om en sådan välsignelse. Men vi måste komma ihåg att många prövningar kommer för att vi ska få erfarenhet. Vi måste klara av dem så gott vi kan. När vi märker att vi behöver extra hjälp, kan vi vända oss till en prästadömsbärare — vår make, far, hemlärare eller någon annan prästadömsledare — och be om en särskild välsignelse.

- Be systrarna nämna välsignelser som de fått genom prästadömsförrättningar.

### **Acceptera Herrens vilja**

Sedan vi mottagit en prästadömsförrättning, kanske vi inte genast får de välsignelser vi önskar. Ibland får vi inte välsignelserna därför att vi inte har tillräcklig tro på Herren. Vi har kanske inte hållit alla buden. Vi har kanske bett om välsignelser som vi inte är redo att ta emot.

Vi kan inte vänta oss att vi ska slippa varje prövning som kommer i vår väg. En del av våra problem lär oss att bli odmjuka, tålmodiga och förstående. Andra hjälper oss att lära oss att stå ut med lidande. President Spencer W Kimball sade att vi ibland vill bli av med problem, därför att vi inte förstår varför vi får dem. Om varje självisk eller oklok bön besvarades med ja, skulle det inte finnas mycket lidande, sorg,



*12-d En sjuk blir smord och välsignad*

besvikelse eller ens död. Men utan dessa erfarenheter skulle det heller inte finnas glädje, framgång, uppståndelse, evigt liv eller gudaskap. President Kimball sade: "Om vi betraktade dödligheten som hela vår tillvaro, då skulle smärta, sorg, misslyckande och ett kort liv vara en katastrof. Men om vi betraktar livet som något evigt, som sträcker sig långt bakåt i den förjordiska tillvaron och som fortsätter i den eviga framtiden efter döden, då ser vi allt som sker i rätt perspektiv." (Se *Faith Precedes the Miracle* [1972], s 97–99)

Syster Edna O F Shaw lärde sig detta genom följande erfarenhet:

"Vår älskade äldsta dotter Carol Jean hade blivit sjuk och hade svullna lymfkörtlar. Vi tog henne till läkaren, och han skickade oss till Salt Lake City för att ta prover. Vi fick veta att hon hade en tumör i magen. Hon var så sjuk att hon inte kunde behålla någon mat. Vi tog hem henne, men hon var så sjuk att vi måste ta henne tillbaka till sjukhuset. Det var då vi fick veta att hon hade sarkom, en form av leukemi.

Jag har aldrig bett så intensivt i hela mitt liv. Jag kunde inte tro att detta hände oss. Äldsterna smorde och välsignade henne flera gånger medan hon låg på sjukhuset. Men trots våra ansträngningar dog hon.

Jag anklagade mig själv. Jag trodde att jag ... inte hade haft tillräcklig tro för att hon skulle få leva. Sedan vände jag mig till skrifterna. När jag läste, fann jag flera verser i Lärnan och förbunden som hjälpte mig att förstå." ("If Appointed unto Death", *Ensign*, dec 1972, s 32)

- Läs Lärnan och förbunden 42:44, 46, 48. Varför kommer inte alla sjuka att bli botade?

Alla prästadömsvälsignelser uppfylls inte när vi vill det. En kvinna kom till biskop Vaughn J Featherstone, som då var medlem i presidentande biskopsrådet. Hon klagade över att många av de prästadömsvälsignelser hon fått inte hade gått i uppfyllelse. Hon var fortfarande sjuklig och hade inte kunnat få barn. Biskop Featherstone inspirerades att säga henne att hon hade satt en tidsgräns för Herren. Eftersom dessa välsignelser inte hade gått i uppfyllelse efter fem års äktenskap, hade hon blivit besviken. Han sade till henne: "Men jag lovar dig, lika säkert som att Gud är i himmelen, att de löften som rättfärdiga prästadömsbärare gett, kommer att gå i uppfyllelse i ditt liv." Den rätta tidpunkten för att dessa välsignelser skulle gå i uppfyllelse hade inte kommit ännu. Vi måste lita på Herren. (Se "Acres of Diamonds", *Speeches of the Year*, 1974 [1975], s 346–349.)

### Avslutning

Genom prästadöms förrättningar kan vi få frälsning och upphöjelse. Vi kan få vägledning och tröst, skydd mot fara och bot från sjukdom. Vi måste förbereda oss för att ta emot dessa förrättningar.

### Uppmaning

Diskutera med familjen vilka prästadömsförrättningar ni kan få. Förbered er för att ta emot dessa förrättningar.

### Ytterligare skriftställen

- Tredje Nephi 17 (Frälsaren botar sjuka och välsignar små barn)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 14, "Prästadömet's organisation", *Instruktioner för prästadömsledare* och *Handledning för familjen*.
2. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# KVINNORNA OCH PRÄSTADÖMET

## L e k t i o n 13

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss förstå hur prästadömet kan välsigna oss som kvinnor.

### **Prästadömet gagnar alla medlemmar i kyrkan**

"[Prästadömet] är ... Guds kraft given till människan genom vilken människan kan handla på jorden för människosläktets frälsning." (Joseph F Smith, *Evangeliets lära*, s 115) Herren har gett männen huvudansvaret för att styra och presidera över kyrkans och familjens angelägenheter. Männen ska i sin tur använda denna heliga kraft till att välsigna och gagna alla medlemmar i kyrkan: män, kvinnor och barn. President Brigham Young sade:

"Prästadömet ska användas till hela människosläktets nytta, till att bygga upp män, kvinnor och barn. Det finns verkligen inte någon privilegierad klass eller privilegierat kön inom Kristi sanna kyrka ... Männen har sitt arbete att uträtta och sin kraft att utöva till nytta för alla kyrkans medlemmar ...

Så är det också med kvinnan: Hennes särskilda gåvor ska användas till att gagna och upplyfta människorna." (Citerat i *Priesthood and Church Government*, sammanst av John A Widtsoe, s 92–93)

Män och kvinnor har olika, men lika viktiga, uppgifter hemma och i kyrkan. Prästadömet kraft kan hjälpa varje person att utföra dessa uppgifter till allas nytta.

Eftersom prästadömet kraft finns på jorden idag, finns stora välsignelser tillgängliga för alla värdiga medlemmar i kyrkan, vare sig de är gamla eller unga, män eller kvinnor, ensamstående eller gifta.

- Vad kan kvinnor göra för att ära prästadömet?

Många av prästadömet förmåner och välsignelser tas upp i lektion 12, "Prästadömet förrättningar".

Äldste John A Widtsoe förklarade andra fördelar med prästadömet:



”Männen har inte större rätt än kvinnorna till de välsignelser som kommer av prästadömet och som följer av att man har prästadömet ...

Mannen har prästadömet, utför kyrkans prästerliga plikter, men hans hustru får tillsammans med honom varje annan förmån som kommer av att man har prästadömet. Detta framgår till exempel tydligt i kyrkans tempeltjänst. Tempelrets förordningar och förrättningar är uppenbarligen av prästadömskaraktär, men kvinnorna har tillgång till dem alla, och tempelrets största välsignelser ges endast gemensamt till mannen och hans hustru.” (*Priesthood and Church Government* [1965], s 83)

Äldste Bruce R McConkie förklarade prästadömet och kvinnornas gemensamma uppgift: ”Enligt den sanna patriarkaliska ordningen har mannen prästadömet och är hushållets överhuvud ... men han kan inte ensam nå glädjens fullhet här eller den eviga belöningen härefter. Kvinnan står vid hans sida som medarvinge med honom till alltings fullhet. Upphöjelse och evig avkomma är hennes lott lika väl som hans. (L&F 131:1–4) Gudaskap är inte endast till för männen. Det är till för män och kvinnor tillsammans. (L&F 132:19–20)” (*Mormon Doctrine*, 2:a uppl [1966], s 844)

- Vilka välsignelser har ni fått på grund av prästadömet?

### **Varje medlem bör ära och stödja prästadömet**

Liksom alla i kyrkan har glädje av prästadömet, har alla ansvar för att ära och stödja prästadömet. Prästadömsbärarna blir ständigt påmind om att ”prästadömet rättigheter stå i oupplöslig förbindelse med himmelens krafter, och dessa kunna icke kontrolleras eller användas utom genom rättfärdighetens principer”. (L&F 121:36) Kvinnorna har också fått rådet att ära prästadömet, vara tacksamma för dess kraft och visa respekt för dem som har prästadömet. Vi har också ett ansvar att stödja prästadömet. Att stödja innebär ”att gagna ... att uppehålla eller försvara som giltigt eller rätt”. (*Webster’s New Collegiate Dictionary*, 10:e uppl [1993], ”Support”, s 1184)

Några sätt för oss att ära och stödja prästadömet finns i följande skriftställen:

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan: Be systrarna att i varje skriftställe som läses upp, lyssna efter förslag som hjälper dem att ära prästadömet. Skriv ner förslagen bredvid varje hänvisning.

## Läran och förbunden

19:23: lära sig om Jesus Kristus, lyssna till hans ord, vara läraaktig

20:33: vaka och be alltid

58:26–27: verka med iver för en god sak

64:33–34: tröttna inte av att göra gott

**Kvinnans förhållande till prästadörets ledarskap i hemmet**

Det är mannens ansvar att presidera och leda i hemmet. En studiekurs för melkisedekska prästadörets kvorum förklarade:

”I evangeliets perspektiv innebär ’ledarskap’ inte rätten att diktera, kommendera och befalla. Det innebär tvärtom att vägleda, skydda, peka ut vägen, vara ett föredöme, ge trygghet, inspirera och skapa en önskan att stödja och följa. Mannen ska bokstavligen gå i täten.” (*Frälsaren, prästadömet och du*, studiekurs för melkisedekska prästadömet, 1973–1974)

Fadern är hemmets ledare, men ”hans hustru är hans främsta medhjälpare, partner och rådgivare”. (*Handledning för familjen* [1982], s 6) En man och hustru måste arbeta tillsammans för att stärka sin familj och undervisa sina barn om evangeliets principer. Genom att uppfylla sin roll som rådgivare till sin make kan en kvinna stärka sin makes ställning som hemmets överhuvud och uppmuntra till större enighet i familjen.

Vi ärar också prästadömet när vi behandlar vår make med samma vänlighet, godhet och kärlek som prästadömsbärarna bör visa. Profeten Joseph Smith gav Hjälpföreningen rådet att ”lära kvinnorna hur de ska uppträda mot sina makar, att behandla dem med mildhet och tillgivenhet. När en man tyngs av bekymmer, när han är rådlös på grund av omsorger och svårigheter, om han då får möta ett leende istället för invändningar eller klagomål — om han möts av mildhet, lugnar det hans själ och känslor. När sinnet håller på att förtvivla, behöver det tröst i form av tillgivenhet och vänlighet.” (*History of the Church*, 4:606–607)

Tillit och enighet bor i det hem där både man och hustru uppriktigt ser till den andres bästa. Under sådana förhållanden får båda glädje av umgänget med varandra, och båda får tillfälle att utvecklas fullt ut.

I en uppenbarelse till Emma Smith, profeten Joseph Smiths hustru, framställs kvinnans uppgift och hennes förhållande till prästadömet. Herren sade till henne:

”Du är en utvald kvinna som jag har kallat ...

Din kallelse ämbete är att vara tröstare åt min tjänare Joseph Smith den yngre, din man, genom att i ödmjukhet tala uppmuntrande ord till honom i hans besvärigheter ...

Förbliv i ödmjukhetens anda och tag dig i akt för högmod. Gläd dig i din man och i den härlighet, som han skall få.

Håll alltid mina bud så skall du få rättfärdighetens krona.” (L&F 25:3, 5, 14–15)

- Vad fick Emma befallning att göra för sin man? Vad får vi för välsignelser genom att följa samma råd idag?

### **Stöd prästadömsbärarna hemma**

Som kvinnor i kyrkan kan vi i hög utsträckning påverka prästadömsbärarna hemma. Vi kan stödja och uppmuntra vår make, far, våra bröder och söner att uppfylla sina ansvar inom prästadömet. Om vi ber om en välsignelse och sedan ärar den välsignelsen, visar vi prästadömet vårt stöd. Vi kan också stärka prästadömsbärarna i vårt hem genom att ta med dem i våra böner. Profeten Joseph Smith gav kyrkans kvinnor rådet att ”inrikta sin tro och sina böner på sin make, och tro på honom ... vi bör beväpna och stödja dem med våra böner”. (*History of the Church*, 4:604–605)

Vi måste ständigt arbeta på att fullkomna vår karaktär och uppfylla vårt ansvar. Vi kan också behöva uppmuntra och vänligt påminna prästadömsbärarna i vårt hem att ära och förhålla sina kallelser inom prästadömet. De unga kvinnorna såväl som mödrarna kan göra mycket för att uppmuntra de unga männen att gå på sina möten och förbereda sig för mission. Äldste David B Haight sade: ”Ni unga damer påverkar i hög grad de unga männens uppträdande... Ert inflytande över de unga männen har stor betydelse. Ni uppmuntrar kyrkans normer och klädsel och uppförande.” (*Ensign*, nov 1977, s 56–57)

När en hustru har en positiv inställning till sin mans plikter i kyrkan, blir det lättare för honom att utföra dessa plikter. Hennes inställning förmedlar också till barnen att det är en stor välsignelse att ha prästadömet i hemmet.

- Hur kan en kvinna organisera sin dagliga verksamhet, så att hon bättre kan stödja sin man i hans prästadömskallelser?

### **Kvinnans förhållande till prästadömsbärarna i kyrkan**

Liksom en rättfärdig kvinna kan utöva stort positivt inflytande genom att stödja prästadömsbärarna i sitt eget hem, kan hon också stärka kyrkan när hon stöder ledarna i sin gren eller församling och distrikt eller

stav. Vi stöder våra ledare när vi villigt tackar ja till kallelser i kyrkan och trofast utför dem i insikten om att en kallelse från prästadömet är en kallelse från Herren. Vi kan ära råden från våra prästadömsledare — vår make, våra hemlärare, vår biskop eller grensresident, stavs- eller distriktsledare samt generalauktoriteter. Vi bör avhålla oss från att kritisera prästadömsledare och lära våra barn detsamma. Att stödja prästadömet är mer än bara handuppräckning eller att säga att vi stöder prästadömet. Det är att lära, be, lyda och tjäna en god sak.

Herren har gett oss prästadömsledare så att vi, under Herrens ledning, ska kunna veta vilken väg vi bör ta. Vårt ansvar är därför att lyssna och följa rättfärdiga råd som om de kom från Herren. "Och vad de [prästadömsledarna] tala drivna av den Helige Anden skall vara ... Herrens vilja ... Herrens sinne ... Herrens ord ... och Guds kraft till frälsning." (L&F 68:4)

När president Harold B Lee var president för de tolv kvorum, gav han alla kyrkans medlemmar följande råd om hur vi bör stödja prästadömsledarna och i synnerhet profeten: "Vi måste lära oss att ge akt på de ord och befallningar som Herren ger genom sin profet, 'såsom han mottager dem, och vandra i all helighet inför mig ... som från min egen mun, i all tålmod och tro'. (L&F 21:4–5) Somligt kommer att kräva tålmod och tro. Du kanske inte tycker om det som kommer från kyrkans ledning. Det kanske motsäger dina politiska åsikter. Det kanske motsäger din sociala uppfattning. Det kanske delvis bryter mot ditt sociala liv. Men om du lyssnar till dessa ord, som om de kom från Herrens egen mun, i tålmod och tro, gäller löftet att 'helvetets portar icke skola bliva eder övermäktiga, ja, Herren Gud skall skingra mörkrets makter för eder och låta himlarna bäva för edert goda och sitt namns ära'. (L&F 21:6)" (Conference Report, okt 1970, s 152; eller *Improvement Era*, dec 1970, s 126)

### **Avslutning**

Prästadömet är en stor välsignelse från Gud till alla hans barn. Alla kyrkans medlemmar bör ära prästadömet och utveckla kristuslika egenskaper i sitt förhållande till varandra, hemma och i kyrkan. De kvinnor som försöker utveckla dessa egenskaper kan stärka prästadömsbärarna och bli till välsignelse för sin familj och kyrkan. Kvinnornas glädje och inflytande växer när de lär sig att lyda och följa sina prästadömsledare.

### **Uppmaning**

Använd denna lektion för att bättre förstå prästadömet's uppgift i er familj.

### Ytterligare skriftställen

- Första Korintierbrevet 11:3, 8–12 (förhållandet mellan man och kvinna)
  - Kolosserbrevet 3:18–24 (älska varandra)
  - Första Petrusbrevet 3:5–7 (ära varandra)
- 

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Gå på nytt igenom lektion 12 i den här boken, "Prästadömetts förrättningar".
2. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# DEN SISTA DAGARS HELIGA KVINNAN

## L e k t i o n 14

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss förstå vårt ansvar och våra välsignelser som sista dagars heliga kvinnor — som gifta, änkor eller ensamstående; som mödrar eller de som inte har egna barn.

### **Kvinnans uppgift**

President Brigham Young förklarade kvinnans uppgift på följande sätt:

”En sak är verkligen sann, och vi tror på den, och det är att kvinnan är mannens härlighet ...

När jag tänker på de plikter och de ansvar som vilar på våra mödrar och systrar, och det inflytande de har, betraktar jag dem som drivfjädern och själen i vår tillvaro här. Mannen kom visserligen först ... men när moder Eva kom, hade hon ett oerhört inflytande över [fader Adam] ...

[Systrar], vi vill ha ert inflytande och er kraft som hjälp att bygga upp riket.” (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 199)

### **Ansvar och välsignelser för en sista dagars helig hustru**

Som medlemmar i kyrkan inser vi det idealiska förhållandet mellan man och hustru. ”Om man frågar nya systrar vad som var den största förändringen för dem när de blev medlemmar, svarar de att det var det nya sättet att betrakta hemmet, mannen och barnen. I vissa fall har de haft svårt att ändra sin inställning, men alla har betonat hur viktigt det är att lära sig att respektera varandra och att stödja mannen som patriark i hemmet.” (Anna Lindbäck, citerat av Carol Larsen, ”The Gospel Counterculture”, *Ensign*, mar 1977, s 26)

En sista dagars helig hustru kan vara sin mans kamrat och medhjälpare, oavsett om hennes man är medlem eller inte, aktiv i kyrkan eller inte.

President N Eldon Tanner sade: ”Kvinnor, ni är en källa till stor styrka och mycket stöd för männen i ert liv och de behöver ibland er hjälp mest när de minst förtjänar den. En man kan inte ha någon starkare

sporre, något större hopp eller mera styrka än att veta ... att hans hustru har förtroende för honom och älskar honom." (*Nordstjärnan*, jun 1974, s 254)

- Hur kan vi visa vår man att vi älskar honom och har förtroende för honom? Varför bör vi visa honom det, också när vi tycker att han minst förtjänar det?

Som sista dagars heliga hustrur behöver vi stödja vår make i deras uppgifter i kyrkan. När en man övervägs för ett nytt ämbete inom prästadömet eller i kyrkan, diskuterar man också hustruns värdighet. Hon behöver kunna ge honom sitt fulla stöd. Hennes hjärta bör inte vara fäst vid det som hör denna världen till, utan det som hör det eviga livet till. Då kan hon stå vid mannens sida och stödja honom. (Se lektion 13, "Kvinnorna och prästadömet", i denna bok om hur man på konkreta sätt stöder prästadömsbärare.)

En del av oss kan vara gifta med män som inte är medlemmar eller som är inaktiva. Vi blir kanske missmodiga när vår man inte blir aktiv i kyrkan. Det kanske behövs ett underverk, men en hustru som visar tålmod och tro kan få uppleva ett sådant underverk. För somliga män kan det ta många år att bli aktiva, men vi bör fortsätta be och efterleva evangeliets lärdomar hemma.

Ett sätt att börja hjälpa vår man bli mer aktiv i kyrkan är att ha en familjeaktivitet på hemaftonskvällen. Vi kan hjälpa barnen att förbereda evangelieberättelser för familjen och inbjuda vår man att delta. Vi kan gradvis uppmuntra honom att leda hemaftonen och senare hålla lektioner. Många män känner sig betydligt bättre till mods vid hemaftonen än vid ett formellt möte i kyrkan. När de en gång vant sig vid möten hemma, är det lättare för dem att komma till kyrkan också.

"Marilyn de Dolder från LaPlatas andra församling har varit medlem i kyrkan sedan hon var nio år gammal. Hon har alltid varit aktiv i kyrkan och haft många ämbeten. Hon gifte sig med en utomordentlig ung man, som inte var medlem i kyrkan. Men hon sökte efter visdom att tillämpa alla evangeliets råd och lärdomar hemma. Hon sade följande om sin erfarenhet: 'Man måste försöka få balans.' Hon ägnade sig med intresse och kärlek åt sitt hem, sin man och sina barn. Efter kyrkans möten stannade hon inte kvar för att roa sig med att prata med sina vänner, utan skyndade sig hem för att sköta sina uppgifter.

Hennes man har nu varit medlem i kyrkan i två år och är biskop i LaPlatas andra församling." (Carol Larsen, "The Gospel Counter-culture", *Ensign*, mar 1977, s 27)

- Vad gjorde syster de Dolder för att uppfylla sin plikt mot sin man och samtidigt förbli aktiv i kyrkan?

En hustru kan också hjälpa sin man att uppfylla sin uppgift som hemmets andliga ledare. "En far, en tyst, försynt man, tyckte att det var svårt att uttrycka sin kärlek till familjen. På hustruns uppmaning började de hålla familjebön, och här fick han tillfälle att uttrycka sitt hjärtas känslor. Det blev en uppenbarelse för deras dotter, som hade miss-tolkat sin fars sätt som ligkiltighet. Hans böner var enkla och ibland klumpigt formulerade, men hon gladdes när hon hörde honom säga: 'Välsigna min underbara dotter, så att hon kan göra gott.'" (Ann H Banks, "The Extra Blessings of Family Prayer", *Ensign*, jan 1976, s 37)

- Hur hjälpte denna syster sin man att bli den andlige ledaren i deras hem? På vilka andra sätt kan vi hjälpa vår man att bli den andlige ledaren hemma?

Som sista dagars heliga hustrur bör vi skapa en andlig känsla hemma genom att bli mer tålmodiga och glada. Vi måste arbeta på att utveckla goda relationer i familjen. Vi måste dagligen visa tro och leva enligt evangeliet.

- Läs Romarbrevet 15:1–5. Varför är det en del av vår uppgift som hustru att vara tålmodiga?

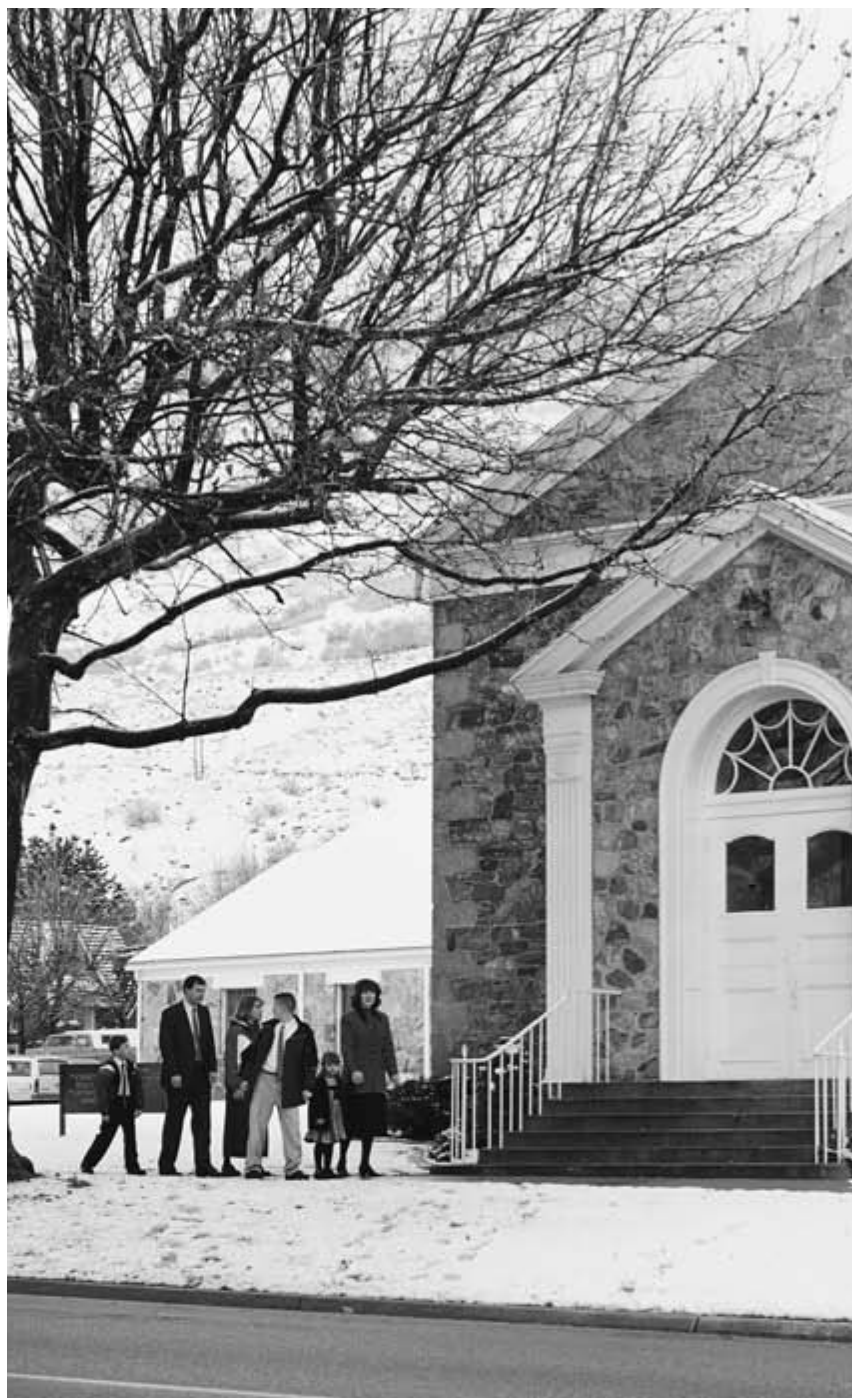
### **Ansvar och välsignelser för en sista dagars helig moder**

Friska gifta män och kvinnor har ansvaret att föda Guds andebarn till jorden. När vi gör det, börjar vi ett samarbete med Gud. Vi ger hans andebarn, våra andliga syskon, kroppar. (Se Spencer W Kimball, *Förlåtelsens under*, s 90.)

- Visa bild 14-a, "En mamma deltar i ett möte tillsammans med sin familj".
- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan. När skriftställena läses upp, be systrarna vara uppmärksamma på prästadömet's plikter. Skriv ner hänvisningen bredvid varje plikt.

1. Mosiah 4:14–15: undervisa barnen att vandra på sanningens och dygdens vägar och att älska och tjäna varandra
2. Läran och förbunden 20:70: se till att barnen får del av prästadömet's välsignelser
3. Läran och förbunden 68:25–28: undervisa barnen om omvändelse, tro, den Helige Andens gåva, bön och rättfärdighet





*14-a En mamma deltar i ett möte tillsammans med sin familj*

Kvinnor kan inte få större ära än att medverka i den gudomliga planen att föra andebarn till jorden och lära dem att "vandra uppriktigt inför Herren". En kvinna känner stor tillfredsställelse och glädje genom att vara en klok och rättfärdig mor och fostra goda barn. Det är en större insats för mänskligheten än något annat yrke. (Se N Eldon Tanner, *Nordstjärnan*, jun 1974, s 251.)

Eftersom det dagliga arbetet vanligtvis gör att fäderna måste vara hemifrån, får de eventuellt inte lika många tillfällen att påverka sina barn som mödrarna. Mödrar tycks ofta ha större påverkan på sina barns liv. (Se Heber J Grant, *Gospel Standards*, sammanst av G Homer Durham [1941], s 152.) Det är därför det är så viktigt att mödrarna stannar hemma och själva tar hand om sina barn. De bör inte försöka lämna dem i andras vård. Våra ledare har bett mödrarna att inte arbeta utanför hemmet, om det inte är absolut nödvändigt.

"Även om omständigheterna kräver att mödrar i vissa familjer arbetar ... bör de inte nonchalera plikterna i hemmet. Detta gäller i synnerhet barnens fostran." (Harold B Lee, "Hävda din plats som kvinna", *Nordstjärnan*, jul 1972, s 271)

Kvinnor som lämnats ensamma att försörja familjen, eller vars barn har växt upp och maken har lämnat dem ensamma, har rätt till speciell hjälp från prästadömsledarna. President Harold B Lee sade till en kvinna som lämnades ensam med åtta barn: "'Du skall inte känna dig ensam för att din make inte är med dig. Håll dig nära dina hemlärare och biskopen.' Och hon sade till mig med ett leende: 'Broder Lee, jag har de finaste hemlärare man kan ha och ingen kan ha en bättre biskop än vi. Vi blir omhändertagna. Vi har en faderlig far som vakar över oss, den prästadömsbärare som kommit in i vårt liv.'" (*Nordstjärnan*, jul 1972, s 271)

En del kvinnor får inte se alla sina barn bli vuxna eftersom de dör i ung ålder. Profeten Joseph lärde att många av dessa barn var för rena och goda för att behöva leva i ondskan på jorden. Även när vi sörjer deras bortgång har vi anledning att glädjas över att de har befriats från ondskan. (Se *Profeten Joseph Smiths lärdomar*, utv av Joseph Fielding Smith, s 169–170.) Han lärde också att de som dör före åtta års ålder är frälsta i det celestialet riket. (Se L&F 137:10.) Om mödrarna till dessa barn lever trofast, får de fostra dem till vuxen ålder under tusenårsriket. (Se Joseph F Smith, *Evangeliets lära*, s 382–383.)

En del kvinnor kan inte få barn. Barnlösa kvinnor uppfyller ofta sin uppgift som mor genom att adoptera barn eller ta hand om fosterbarn. Kvinnor som inte kan få barn och ensamstående kvinnor kan berika livet genom att arbeta med barn på olika sätt eller genom att ta vara på

tillfällen att ge av sig själva genom att tjäna andra. Kvinnor som utför sådant arbete kan finna glädje i det och skänker också glädje och utövar gott inflytande i barnens liv, särskilt de barn som förnekats en mammas kärlek.

President Brigham Young tröstade de barnlösa kvinnor som varit trofasta mot sina tempelförbund med följande ord: "Många systrar sörjer därför att de inte blivit välsignade med avkomma. Ni kommer att få uppleva den tid då ni har miljoner barn omkring er. Om ni är trofasta mot era förbund, blir ni mödrar till nationer ... Var trofasta, och om ni inte blir välsignade med barn här i tiden, blir ni det härefter." (*Deseret News [Weekly]*, 28 nov 1860, s 306)

- Hur kan dessa lärdomar trösta barnlösa och sörjande kvinnor? Hur kan denna uppenbarade sanning uppmuntra oss att leva rättfärdigt?

### Den ensamstående kvinnans uppgift

- Visa bild 14-b, "Ung kvinna studerar för att förbereda sig för kommande kallelser".

Alla kvinnor, ensamstående eller gifta, har viktiga plikter och uppgifter under jordelivet. En flicka eller ung kvinna har stora möjligheter att i sin ungdom förbereda sig för sin framtida kallelse som hustru och mor. Hon kan lära sig sköta ett hem av sin mamma, i skolan eller vid kyrkans hemkunskapslektioner. Hon kan utbilda sig genom att gå i skolan. Hon måste förbereda sig för att bli lärare i sitt eget hem. Hon bör vara ett gott exempel för sina vänner i och utanför kyrkan och hålla sig ren och kysk.

- Om ni är unga och ogifta, hur kan ni då förbereda er för att bli hustru och mor? Varför är det viktigt att utveckla andlighet i unga år?
- Visa bild 14-c, "En kvinna undervisar en barnklass".

En del kvinnor kanske inte gifter sig förrän senare i livet. En del förblir kanske ensamstående under hela jordelivet, om de inte kan finna en värdig livskamrat. Sådana kvinnor är lovade rättfärdiga makar och barn i livet efter döden. Ingen välsignelse på jorden kommer att förnekas dem.

President Harold B Lee sade: "Till er unga kvinnor som börjar komma upp i åren och som ännu inte tackat ja till ett frieri vill jag säga, att om ni gör er värdiga och beredda att besöka Herrens hus och tror på den heliga principen om det eviga celestialet äktenskapet, kommer Herren i sin tid att belöna er, och ingen välsignelse kommer att undanhållas er, även om äktenskapets förmån inte kommer till er nu under jordelivet. Ni har ingen skyldighet att tacka ja till ett frieri från någon som är er



*14-b Ung koinna studerar för att förbereda sig för kommande kallelser*



*14-c En koinna undervisar en barnklass*

ovärdig, av rädsla för att inte [få] era välsignelser.” (*Ye Are the Light of the World* [1974], s 308)

- Hur kan ogifta kvinnor få tröst och tillförsikt av detta löfte?

En ensamstående kvinna uttryckte sina känslor på följande sätt:

”En mängd unika välsignelser och speciella tillfällen står till buds för ensamstående medlemmar ...

I vår iver att gifta oss, kan vi lätt försumma de många unika tillfällena att förbereda oss, inte bara för äktenskapet, utan också för den eviga upphöjelsen.

Som ensamstående [kvinna] i kyrkan, har jag ofta otåligt väntat på det tempeläktenskap som utlovats i min patriarkaliska välsignelse. Samtidigt ... har jag blivit allt mer medveten om och tacksam för de särskilda välsignelser som trofasta, ensamstående medlemmar får.

Vi har tid och förmånen att använda den som vi vill. Men vi är också ansvariga för hur vi använder tidens dyrbara gåva. Som ensamstående medlemmar i kyrkan kan vi ... [klaga över] vårt ensamma tillstånd ... eller använda denna övergångsperiod i vårt liv som en tid av aktiv, kreativ väntan. Jag är fullständigt övertygad om att vårt sätt att använda denna [tid] har avgörande betydelse för både vår nuvarande och slutliga lycka och vår eviga utveckling.

En första fråga att tänka på gäller karriär eller yrke ... *En del* kvinnor finner stor tillfredsställelse i en krävande karriär ... Genom bön och prästadömet välsignelser har jag ... fått en tröstande, personlig förvissning om att [den karriär] jag har för närvarande är välbehaglig i Herrens ögon ...

[Men] jag måste bekänna, att den största, mest varaktiga glädjen i mitt liv finner jag ... då jag anonymt och i tysthet hjälper och tjänar andra ... Det är bara alltför lätt att vi blir så upptagna av våra egna behov och problem, att vi blir andligt döva för ropen om hjälp omkring oss ...

Aldrig kommer vår tid att vara mer vår egen än just nu. Vi har tid att gå på [kurser] ... att bli mycket belästa, om vi bara söker de bästa böckerna ... att utveckla många olika talanger och intressen ... börja släktforskning ... [detta kan inspirera] hela slakten att engagera sig i att spåra släktuppteckningar ...

Den stora tillfredsställelsen i att regelbundet och flitigt verka i kyrkan kan inte överskattas ... Jag finner stor glädje i att vara ... söndagsskollärare ...

Vi har tid att skaffa oss god kondition ... Regelbunden motion lyfter anden och känslorna samtidigt som kroppen tränas.

Vi har tid att engagera oss i familjer i vår församling eller gren och att bli vän med de yngre barnen. Jag blir inbjuden till (och ser ivrigt fram mot) ... [många aktiviteter för yngre barn] ... Genom kraften i vårt eget exempel kan vi också i det tysta uppmuntra dem att följa evangeliets principer på vägen mot vuxen ålder.

Vi har ostörd tid att i stillsamhet ägna oss åt vår Fader i himlen. Jag kan inte överskatta den betydelse fasta och långa böner haft i mitt liv ... Jag har fått ett orubbligt vittnesbörd om Herrens speciella kärlek och omsorg om mitt välbefinnande ...

I nödens stund finns det kärleksfulla händer omkring oss som lyfter, stärker och hjälper oss. Se er omkring. Jag lovar att de finns där.

När jag blir mycket missmodig ... har jag funnit att ett säkert botemedel mot depression är att inse att *någon därute behöver mig*. Genom att vara till välsignelse för någon annan försvinner snabbt mina behov och problem i den tröstande insikten om att jag har gjort en annan människas liv ljusare och att det jag gjort är välbehagligt inför Herren.

Låt oss alltså glädjas åt denna dyrbara skatt — tiden — och tacka Herren för en speciell gåva." (Anne G Osborn, "The Ecstasy of the Agony: How to Be Single and Sane at the Same Time", *Ensign*, mar 1977, s 47–49)

- Hur fann denna syster sätt att berika sitt liv?

### Avslutning

Varje kvinna i denna kyrka är av stort värde. Om vi lever trofast, blir vi en dag välsignade med förmånen att bli livskamrat, medhjälpare och mor. Vare sig detta sker tidigt eller sent i livet eller i livet härefter, kan vi göra vårt liv rikt genom att tjäna andra och uppfylla vår uppgift som sista dagars heliga kvinnor.

### Uppmaning

Sök efter olika sätt att förbättra er i era uppgifter.

### Ytterligare skriftställen

- Efesierbrevet 6:4 (reta inte barnen)
- Första Timoteusbrevet 5:3–14 (om änkor)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 36, "Familjen kan bestå för evigt", och lektion 37, "Familjens olika ansvar".

2. Gå på nytt igenom lektion 13 i den här boken, "Kvinnorna och prästtadömet".
3. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.



# SAMRÅD MED FAMILJEN

L e k t i o n 15

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss göra familjen starkare genom samråd med man och barn.

## Fadern leder i hemmet

- Sjung psalmen "Frid och glädje finns på jord". (Se *Psalmer*, nr 191, eller *Evangeliets principer*, s 236–237.)

Vårt jordiska hem är början på vårt himmelska hem. Vi behöver etablera den typ av anda i vårt hem som stannar kvar hos vår familj för alltid. President N Eldon Tanner sade: "Varje hem för sista dagars heliga bör vara ett föredömligt hem, där fadern är familjens överhuvud men presiderar med kärlek och i full harmoni med moderns rättfärdiga önskningsar. Tillsammans bör de söka samma mål för familjen, och barnen bör känna kärleken och harmonin som finns." ("Fatherhood", *Ensign*, jun 1977, s 2)

Fadern är familjens patriark och presiderande auktoritet. Det är hans ansvar att leda familjens angelägenheter. Föräldrarna har ansvaret att fostra rättfärdiga barn, men naturligtvis gör ingen av dem det ensam. Båda är betydelsefulla. Vi är medarbetare till vår man. Tillsammans kan vi bygga ett starkt äktenskap och föra vår familj tillbaka till Herrens närhet. Vi behöver samråda med vår man för att kunna njuta av Herrens Ande i vårt hem.

## Visa mannen kärlek och omtanke

Som hustrur bör vi skapa ett hem med ordning och kärlek. Ett mönster för uppriktig kärlek och gemenskap kommer att välsigna och stärka vårt äktenskap. Vi bör regelbundet be tillsammans, visa varandra kärlek och respekt, och läsa och studera skrifterna tillsammans. Vi bör hålla Guds bud och de förbund vi ingick när vi gifte oss.

President J Reuben Clark beskrev det perfekta hemmet: "Sann kärlek ... välsignar och helgar [mannens och hustruns] varje tanke och handling. Respekt måste finnas i hemmet, och heder. Tålmod i överflöd och ... lojalitet i tanke, ord och handling måste finnas där ...



*15-a Man och hustru arbetar tillsammans*



*15-b Familj som håller hemafton*

Tron måste genomsyra hemmet som ett vänligt ljus.

Lydnaden till Guds befallningar måste vägleda och uppmuntra dem.”  
 (“Our Homes”, *Relief Society Magazine*, dec 1940, 809–810)

- Vad kan vi göra för att visa vår man kärlek och omtanke? Hur kan kärleken hjälpa oss att skapa ordning hemma?

### Samråd

- Visa bild 15-a, “Man och hustru arbetar tillsammans”.

Samförstånd mellan man och hustru är viktigt. Då kan vi tillsammans lösa problem som uppstår i äktenskapet. De flesta problem kan övervinnas, när vi och vår man vägleds av Herren.

- Läs Alma 37:37. Hur kan samråd med Herren hjälpa oss?

Vi måste tala med varandra ofta. Vi måste be och diskutera problem och mål tillsammans med vår man. Vi visar vår kärlek till vår man genom att söka hans ledning och hjälp med att lösa familjeproblem. Alla viktiga beslut som rör familjen bör fattas tillsammans. Vi bör avsätta en bestämd tidpunkt åt att diskutera och lösa problem som rör ekonomin, barnen, religionen och andra angelägenheter för den enskilde och familjen. När besluten tagits måste föräldrarna enigt genomföra dem.

Följande upplevelse visar hur ett gift par samrådde:

Mina föräldrar var visa och välutbildade. Båda kunde själva lätt ha fattat alla beslut för vår familj. Istället satte de sig alltid ner och diskuterade problem och tänkbara lösningar med varandra. Minst en gång i veckan, oftast på söndag kväll, satte de sig vid köksbordet och talade igenom problemen. Ibland fick vi barn vara med i diskussionen. Genom samråd var min far och mor nästan alltid överens om hur vi borde uppfostras. Trots att min far hade liten inkomst, hade vi alltid tillräckligt med pengar. Jag minns inte att mina föräldrar grälade eller bråkade. Jag är tacksam för visa föräldrar som skapade ett mönster för ett nästan himmelskt hem, som vi alla själva nu försöker följa i vårt eget hem.

- Hur kan samråd hjälpa oss att undvika gräl och problem hemma?  
Hur kan samråd öka kärleken i äktenskapet?

### Samråd med familjen

- Visa bild 15-b, “Familj som håller hemafton”.

När föräldrarna rådgjort med varandra, bör de be barnen komma för att tala med dem om familjens mål och planer vid ett familjeråd.



*15-c Mamma som på ett informellt sätt ger sin unga dotter råd*

Det är värdefullt att ha rådsmöte med hela familjen. Det kan förbättra familjelivet, fördjupa kärleken och öka glädjen. Barnen får veta familjens planer i förväg. När varje familjemedlem vet vad de andra gör, blir ordning och harmoni följden. Barnen bör få ta del i besluten när det är möjligt, och de bör hjälpa till att genomföra besluten. När vi samråder med familjen, bör vi respektera varje persons åsikter, problem och schema.

- När är en idealisk tidpunkt att hålla familjeråd? Vad kan vi ta upp vid ett sådant råd?
- Visa bild 15-c, "Mamma som på ett informellt sätt ger sin unga dotter råd".

Samråd med våra barn behöver inte alltid vara formellt. Som mödrar bör vi ta varje tillfälle att lyssna på barnens problem. Vi bör försöka förstå deras synpunkter. Vi bör aldrig skratta åt eller förringa deras bekymmer. Istället bör vi kärleksfullt försöka förstå dem och ge dem råd. Vi kan också uppmuntra vår make att rådgöra enskilt med varje barn.

"Det är härligt när en far eller en mor sätter sig ner med en son eller dotter och talar om ett personligt problem ... Våra söner och döttrar utsätts för påtryckningar och lockelser ... som de behöver styrka att klara av ...

Vid sådana förtroliga samtal hjälper föräldrarna sina barn att sätta mål." (ElRay L Christiansen, *Ensign*, jul 1972, s 55)

- Vad vill ni som ung kvinna diskutera med era föräldrar? Vad vill ni som mamma diskutera med era barn? Påminn eventuellt eleverna om att alltid söka den Helige Andens vägledning när de ger och tar emot råd. Den Helige Anden kan hjälpa oss veta vad vi bör säga och hur vi bör tillämpa råden vi får.

På tal om råd till våra barn sade äldste Richard L Evans: "Ni och de har tillsammans förmånen, rättigheten, plikten att sitta ner och anförtro er åt varandra och diskutera era beslut med varandra, så att ni båda lyssnar på och respekterar varandra — och arbetar och ber och planerar tillsammans för att uppnå fullständig lycka — alltid och för evigt." ("As Parents and Children Come to Common Ground", *Improvement Era*, maj 1956, s 342)

### Avslutning

Eftersom vi kommer att leva i frid och harmoni i det celestialska riket, måste vi redan nu börja med att uppnå enighet och kärlek. Det uppstår inte av sig självt. President David O McKay sade: "Jag kan inte tänka

mig att det finns mycket, om ens något, som är värre i ett hem än brist på enighet och harmoni. Å andra sidan vet jag att ett hem där enighet, ömsesidig hjälpsamhet och kärlek råder ... är en bit av himmelen på jorden." (Conference Report, okt 1967, s 7) När vi samråder med man och barn, kan vi stärka vår familj. Vi kan känna större kärlek och närhet till varandra.

### Uppmaning

Försök bli medveten om tillfällena att samråda med man och barn. Uppmuntra dem att förbereda sig för dessa tillfällen genom bön. Uppmuntra er man att tala enskilt med vart och ett av era barn. Om ni är ensamstående, sök vägledning från den Helige Anden om hur ni kan främja harmonin i er familj.

### Ytterligare skriftställen

- Första Korintierbrevet 13 (kärlekens lov)
- Galaterbrevet 5:22–23 (Andens frukter)
- MB Jakob 2:35 (nephiterna förlorade sina barns förtroende)
- MB Jakob 3:7 (lamaniterna älskade sin familj)
- Läran och Förbunden 121:36–41 (visa större kärlek efter tillrättavisningar)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 37, "Familjens olika ansvar".
2. Planera att börja lektionen med psalmen "Frid och glädje finns på jord". (Se *Psalmer*, nr 191, eller *Evangeliets principer*, s 236–237.)
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# FAMILJENS HEMAFTON

## L e k t i o n 1 6

---

Ändamålet med lektionen är att inspirera och hjälpa oss att ha lyckade hemaftnar.

### **Hemaftonen är till för alla**

Varje familj bör regelbundet hålla hemafton varje vecka. Kyrkan har i denna avsikt bestämt att måndagskvällen ska vara fri från alla andra aktiviteter.

- Visa bild 16-a, "Föräldrar engagerar sina små barn i hemaftonen", och 16-b, "Ett äldre par håller hemafton".

Varje familj är unik. En del familjer har föräldrar och barn hemma, andra har en förälder med barn. I vissa andra familjer har föräldrarna inga barn hemma. Många ensamstående vuxna bor ensamma eller delar lägenhet. Oavsett detta så är familjens hemafton till för alla. Om någon bor ensam, kan han eller hon ha hemafton tillsammans med andra. Detta kan vara en särskild välsignelse för dem som är ensamma.

"Det finns ingen lämpligare plats för undervisning i evangeliet än hemmet. Endast hemma kan barnen lära sig familjelivets natur, som det instiftades av vår himmelske Fader. En familj samlad på måndagskvällen utgör den lämpligaste omgivningen för andliga familjerfarenheter. De som har denna anda i sin krets finner den vara källan till deras största glädje." (*Family Home Evening* [1971], s 4)

Regelbundna hemaftnar är ett av de bästa sätten att undervisa om och lära sig evangeliets principer. De för familjemedlemmarna närmare i kärlek och enighet.

- Håll en bunt smala pinnar eller tändstickor i handen. Tala om för klassen att de föreställer medlemmarna i en familj. Ta nu en av stickorna och bryt av den. Tala om för klassen att när vi står ensamma, är vi inte lika starka som när vi är tillsammans med familjen. Ta sedan ett gummiband eller snöre och bind ihop stickorna. Berätta för klassen att bandet visar hur evangeliets lärdomar binder samman. Visa





*16-a Föräldrar engagerar sina små barn i hemaftonen*

sedan hur svårt det är att bryta av någon av stickorna. Förklara att vi är starkare när vi är förenade som familj och sammanbundna med evangeliets sanningar.

### **Hur man håller familjens hemafton**

Som hemmets patriark bör fadern presidera vid hemaftonen. När fadern är frånvarande, eller när ingen far finns i hemmet, bör modern vara ledare. Om möjligt bör föräldrarna tillsammans och i förväg planera varje hemafton. De kan ge uppgifter till olika familjemedlemmar.

I början av varje hemafton kan man ha ett kort familjeråd eller planeringsmöte för att samordna familjemedlemmarnas aktiviteter och planer för den kommande veckan. Detta gäller speciellt familjer med tonåringar.

”[Fadern] håller lektionen eller delegerar undervisningen till sin hustru eller till de barn som är tillräckligt gamla för att undervisa ... Små barn kan till exempel hjälpa till med att leda sång, citera skriftställen, besvara frågor, hålla upp bilder, dela ut förfriskningar och hålla bön ...

Nedan ges ett exempel på ett hemaftonsprogram:

Inledningssång (av familjen)

Inledningsbön (av en familjemedlem)

Läsning av en dikt eller ett skriftställe (av en familjemedlem)

Lektion (av fadern, modern eller ett äldre barn)

Aktivitet (ledd av en familjemedlem och där alla i familjen deltar)

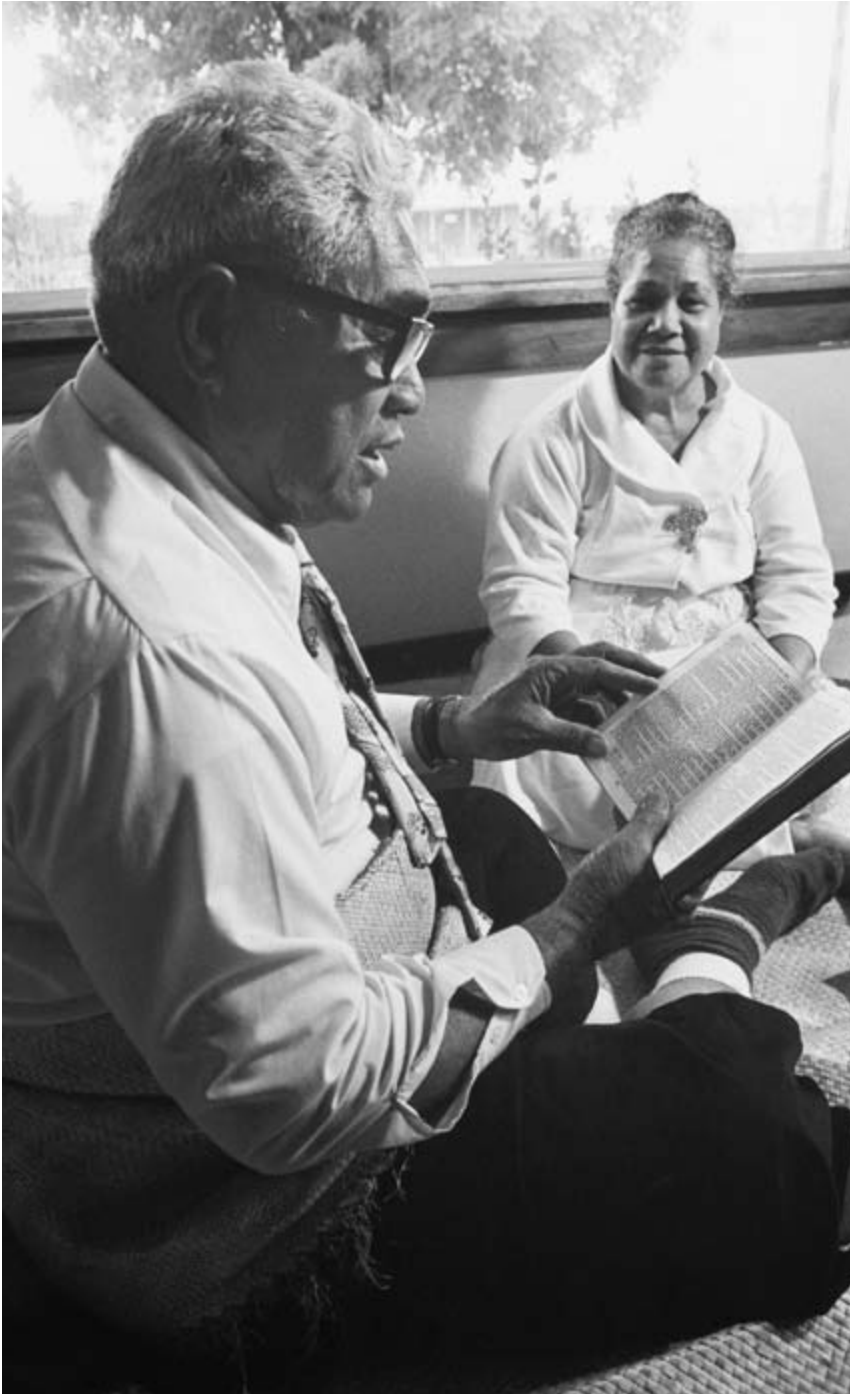
Avslutningssång (av familjen)

Avslutningsbön (av en familjemedlem)

Förfriskningar

En familj kan hålla hemafton på många andra sätt. Varje aktivitet som ökar gemenskapen i familjen, stärker deras kärlek till varandra, hjälper dem komma närmare sin himmelske Fader och uppmuntrar dem att leva rättfärdigt kan vara en hemafton. Sådana aktiviteter kan till exempel vara att läsa skrifterna, samtala om evangeliet, bära vittnesbörd för varandra, utföra ett tjänandeprojekt, sjunga tillsammans, göra en utflykt, spela ett familjespel och vandra i naturen. Bön bör hållas på alla hemaftnar.” (*Handledning för familjen*, s 5–6)

Som familjemedlem kan var och en av oss hjälpa till att göra hemaftonen lyckad. För det första kan vi planera våra egna aktiviteter så att vi är lediga på hemaftonen. Vi kan också utföra någon uppgift eller hjälpa till att förbereda på något sätt. Mamma eller de äldre barnen kan hjälpa



*16-b Ett äldre par håller hemafton*

de yngre barnen med deras uppgifter under veckan. Små barn tycker om att återge enkla berättelser vid flanellografen och framträder gärna på många sätt. Varje barn kan delta om föräldrarna engagerar dem och har tålmod med deras ansträngningar. Alla kan vi förbättra våra hemaftnar genom att be vår himmelske Fader om hjälp, när vi förbereder våra uppgifter.

Följande är ett exempel på en lyckad hemafton:

Familjen Lund kallade en av sina hemaftnar för "Lundutmärkelsernas kväll". De sju barnen i åldern 5–17 år röstade om vad de helst ville ha till middag. Den vinnande menyn serverades, och sedan var det dags för utmärkelserna.

Pappa i sin bästa kostym och en stor fluga runt halsen var konferencier. Mamma hade tagit på sig sin vackraste klänning och stod bredvid pappa och höll i kuverten med namnen på "vinnarna". Farmor och farfar hade blivit inbjudna som beundrande publik för att se barnen ta emot sina utmärkelser. Efter ett välkomsttal av pappa fortsatte han ungefär så här:

Pappa sade: "Nominerade för framstående prestationer inom matematikens område är följande: Albert Einstein och Peter Lund. Kuvertet, tack." Mamma gav pappa kuvertet, som han öppnade. Sedan förklarade han upphetsat: "Vinnare är Peter Lund!"

Familjen hurrade medan Peter steg fram och fick sin "Lundutmärkelse". (Utmärkelserna var små plastfigurer med barnets namn och prestation skrivna på framsidan.)

Samma procedur upprepades, tills alla barnen hade blivit uppmärksammade och utropade som vinnare över andra nationella eller internationella kändisar. Kristina fick sin utmärkelse i simning, Josef i scouting, Maria i sång och musik, Jonathan för sina insatser i fotbollslaget, Alice för att hon läste så duktigt och Cecilia för att hon gjorde dagarna gladare för familjen. Hennes belöning var speciell och kallades "solskensutmärkelsen".

Sedan framförde varje barn något som han eller hon hade arbetat på under veckan, och alla fick applåder och beröm. Så sjöng Alice och Cecilia "Lär mig att vandra i ljuset". (Se *Psalmer*, nr 196, eller *Evangeliets principer*, s 280.) Sedan Jonathan hållit avslutningsbönen serverades förfriskningar.

Det är viktigt att planera hemaftnarna så att de passar familjens behov och intressen. Gör sådant som familjemedlemmarna tycker om. Hemaftnarna ska vara till *hjälp* för familjen. Många gånger är de bästa hemaftnarna sådana som familjen själv hittar på.

- Hur mycket tid ägnar ni varje vecka åt att förbereda hemaftonen?  
Hur kan ni förbättra era hemaftnar genom bättre planering?

Kyrkans första presidentskap förkunnade: "Ägnar du lika mycket tid åt att göra familjen och hemmet lyckade som du ägnar åt sociala och yrkesmässiga ansträngningar? Ägnar du den bästa delen av din energi och fantasi åt den viktigaste delen i samhället — familjen, eller är ditt förhållande till familjen huvudsakligen en tråkig rutinsak i ditt liv?"

Föräldrar och barn måste vara villiga att sätta familjeansvaret främst för att uppnå upphöjelse för familjen." (*Family Home Evening* [1973], s 4)

- Hur kan vi genom bön förbättra våra hemaftnar?

### **Välsignelser av att regelbundet hålla hemafton**

Vår familj får många välsignelser genom att ha hemafton regelbundet. Genom att delta i hemaftonen får var och en i familjen större självkänsla. Disciplinproblemen minskar, och lojaliteten och harmonin växer.

Syster Remde Malloy, mor till fem barn, sade: "Trots att vårt äldsta barn bara är sex år, har vi märkt att alla våra barn uppför sig annorlunda, sedan vi regelbundet började ha hemafton varje måndag ... Det är härligt att veta att de tar till sig många av lärdomarna vi ger dem." ("To Be a Woman in the Church", *Ensign*, aug 1973, s 38) Som syster Malloy vittnade om, minns barn verkligen vad de lär sig vid familjens hemafton.

Femåriga Alan från Midland i Texas lekte i trädgården med sin farfar, då några barn började bråka i trädgården bredvid. Grälet blev allt högljuddare, och de små rösterna blev allt argare, och snart började barnen knuffas. Ett barn slog till ett annat, som skrek i protest. Alan betraktade bråket och sade sedan tankfullt: "Farfar, vad de där ungarna behöver är familjens hemafton!"

Första presidentskapet gav följande uttalande: "Under de gångna åren har vi sett ... onskans krafter arbeta ... för att snärja vårt folk, särskilt de unga. Familjens hemaftonsprogram har med sitt goda inflytande varit till stor hjälp för föräldrarna ... På våra hemaftnar och genom andra goda erfarenheter med familjen kan vi fylla våra sinnen med gudomliga ting och inte lämna någon plats för ondska i hjärta eller sinne." (*Family Home Evening* [1972], s 4)

- Vilka välsignelser har ni och er familj fått från hemaftnarna?

Första presidentskapet sade också: "Än en gång och med stort allvar uppmanar vi föräldrar att samla sina barn runt sig med kärlek och tålamod och förståelse, och undervisa dem i sanning och rättfärdighet ...

Hemmet är den främsta och bästa platsen för barnen att lära sig livets läxor." (*Family Home Evening: Walk in the Light* [1975], s 3)

### **Avslutning**

Välplanerade, regelbundna hemaftnar hjälper varje person som deltar i dem. Hemaftnar bygger upp kärlek och tillit till vår himmelske Fader. De ökar varje persons insikt i evangeliet. De stärker familjeförhållandet och uppmuntrar alla att utveckla sina talanger.

### **Uppmaning**

Börja hålla familjens hemafton regelbundet. Kom ihåg formeln planering, tålmod och bön.

Skriv ner en princip i evangeliet som ni vill att ni och er familj lär er på nästa hemafton.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Skaffa en bunt små stickor, till exempel tändstickor, till demonstrationen av enighet i familjen.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# KYRKANS MÖTEN

## L e k t i o n 17

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att förstå avsikten med kyrkans möten, och att inspirera oss att regelbundet närvara vid dem.

### **Avsikten med kyrkans möten**

Jesus sade: "Var alltså fullkomliga, såsom er Fader i himlen är fullkomlig." (Matt 5:48) Eftersom det är mycket svårt att bli fullkomlig, hjälper vår Fader oss. Han har etablerat kyrkan, kallat ledare och gett oss bud, principer och förordningar. Vid mötena i kyrkan får vi undervisning om allt detta. Vi måste lyda och leva i enlighet med Guds lagar för att bli fullkomliga. Herren har sagt: "När I kommen tillsammans, skolen I undervisa och uppbygga varandra, på det i mån veta ... hur I skolen kunna rätta eder efter min lag och mina bud, som jag givit." (L&F 43:8)

Det finns olika möten i kyrkan som vi kan, eller kommer att kunna, närvara vid.

### **Sakramentsmötet**

- Visa bild 17-a, "*Den sista måltiden*".

Paulus sade till de heliga i Korint: "Den natt då Herren Jesus blev för-rådd, tog han ett bröd,

tackade Gud, bröt det och sade: 'Detta är min kropp, som är utgiven för er. Gör detta till minne av mig.'

På samma sätt tog han bågaren efter måltiden och sade: 'Denna bågare är det nya förbundet i mitt blod. Så ofta ni dricker av den, gör det till minne av mig.'

Ty så ofta ni äter detta bröd och dricker av denna bågare, förkunnar ni Herrens död till dess han kommer." (1 Kor 11:23–26)

Ändamålet med sakramentsmötet är att vi ska ta sakramentet. Det påminner oss om det offer vår Herre gjorde för oss. Vi förnyar förbunden vi ingick vid dopet, då vi blev medlemmar i hans kyrka och tog på oss hans namn, Jesu Kristi namn.



*17-a Den sista måltiden av Carl Heinrich Bloch.  
Använd med tillstånd av Frederiksborgs museum i Hillerød, Danmark*



- Visa bild 17-b, "Sakramentet är till minne av Kristi kropp och blod".

Vi läser i Läran och förbunden, kapitel 20: "Det är rådligt att kyrkan ofta kommer tillsammans för att delta av brödet och vinet till Herren Jesu åminnelse" (v 75). Brödet och vattnet som delas ut till oss är "sinnebilder av Kristi lekamen och blod". (L&F 20:40) Det är en mycket helig förmån att få ta del av dessa sinnebilder. Ingen bör ta sakramentet ovärdigt. (Se Tredje Nephi 18:28–29.)

- Låt den syster som fått det i uppgift berätta om stycket under rubriken "Vår inställning då vi tar sakramentet", *Evangeliets principer*, lektion 23.

Sakramentsmötet är till för alla familjemedlemmar, också barnen. Eftersom småbarn ofta inte kan sitta tyst och stilla under mötet, kan vi ifrågasätta om de har någon nytta av det. Men varje barn har en ande som kan lära. Närvaro vid kyrkans möten ger barnets ande möjlighet att bli undervisad.

Vi är befallda att närvara vid sakramentsmötet. När Jesus lärde nephiterna sakramentets ändamål och hur man tar del av det, sade han: "Jag giver eder befallning, att I skolen göra detta [ta del av brödet och vattnet]." (3 Nephi 18:12)

"Kyrkan håller *sakramentsmöten* varje vecka i alla organiserade enheter. De är de högtidligaste och heligaste mötena i kyrkan. Ändamålet med dem är att ge de heliga tillfälle att förnya sina förbund genom att ta sakramentet, få undervisning i rikets lära och tillbe den Allsmäktige i sång, bön och predikan." (Bruce R McConkie, *Mormon Doctrine*, 2:a uppl [1966], s 661)

### ***Faste- och vittnesbördsområdet***

Faste- och vittnesbördsområdet hålls en gång i månaden, vanligen den första söndagen, på sakramentsmötet. Mötet är till för att vi frivilligt ska bära vittnesbörd. Våra vittnesbörd bör kortfattat uttrycka vår tro och kunskap om Jesu Kristi gudomliga uppgift, kyrkans ledares kallelser och myndighet samt hjärtats tacksamhet över Herrens barmhärtighet mot oss. Dessa möten upplyfter oss. Vår tro på Gud och lydnad mot honom växer. Vid faste- och vittnesbördsområdet är det lämpligt att utföra sådana förrättningar, som att ge barn ett namn och en välsignelse och att konfirmera nya medlemmar i kyrkan.

### ***Prästadömsområdet***

Detta möte hålls varje söndag för alla manliga medlemmar i kyrkan, 12 år eller äldre, som bär aronska eller melkisedeska prästadömet. Undersökare och medlemmar som inte har något prästadöme, kan inbjudas att närvara.



*17-b Sakramentet är till minne av Kristi kropp och blod*

### **Kvinnornas möte**

Ett möte hålls varje söndag för kvinnor och flickor där man studerar evangeliet. Om det finns tillräckligt med kvinnor och flickor närvarande, kan gruppen delas upp i två olika åldersgrupper. Kvinnorna går till Hjälpföreningen och flickorna (12–17 år) går till Unga kvinnors möte.

### **Evangelieundervisning för barn**

Barn som är under 12 år samlas varje söndag i Primär för att få evangelieundervisning. Undervisningen hålls under Söndagsskolan och prästadömet och kvinnornas möten.

### **Söndagsskolan**

Söndagsskolan har ansvaret att undervisa kyrkans medlemmar i åldern tolv år och äldre om evangeliet under en lektion varje söndag.

### **Hur man får goda möten i kyrkan**

Vilket möte det än är frågan om kan vi hjälpa till att göra det bättre.

Syster LaRue C Longden berättade följande om sig själv: "När jag var mycket ung (och tyckte att jag visste så mycket) minns jag att jag sade till en rar söndagsskollärare, att jag inte tänkte gå till sakramentsmötena längre, för de var så tråkiga och torra ... [Läraren] såg på mig och sade: 'Låt mig aldrig få höra dig säga det en gång till! Gud har inbjudit dig till det mötet för att ta del av sinnebilderna av Jesu Kristi lidande och hans gåva till dig. Du är mycket privilegierad som är inbjuden. Om du har rätt anda med dig till mötet, tar du alltid med dig något gott därifrån.'" (*Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women* [1973], sammanst av Leon R Hartshorn, 1:97–98)

- Vad föreslog läraren att syster Longden skulle göra? Vad kan vi göra för att bidra till att göra mötet värdefullt, förutom att komma i rätt anda? (Skriv upp förslagen på skrivtavlan.)

För att mötet ska bli värdefullt, bör vi komma med en bön i hjärtat. Det hjälper oss att ta emot Anden när vi är där. Vi kan komma i tid och komma regelbundet. Vi kan vara vänliga mot alla. Vi kan delta i sången och be tyst för dem som deltar i mötet. Vi kan vara vördnadsfulla och hålla tankarna på det som sägs eller görs. Vi kan medverka villigt, när vi blir ombedda. Vi kan vara snara att lyda Andens maningar och bära vittnesbörd.

Varje förälder har ett särskilt ansvar att hjälpa sina barn att förbereda sig så att närvaron vid mötena blir en positiv erfarenhet. Det är till hjälp att se till att barnen fått mat och klätt på sig i tid, så att det inte blir jäkt i sista minuten. Genom att tyst förklara vad som händer på

mötet, kan man hjälpa dem att förstå och tycka om det. Om man lär barnen psalmerna hemma, hjälper man dem att sjunga med vid kyrkans möten.

President Spencer W Kimball påminde oss: "Vi går inte på sabbatens möten för att bli underhållna ... Vi går för att dyrka Herren ... Om du tycker att mötet är misslyckat, är det du som misslyckats. Ingen kan dyrka Herren åt dig." ("The Sabbath — A Delight", *Ensign*, jan 1978, s 4–5)

En nästan fullständigt döv syster kom till sakramentsmötet varje vecka. Hon visade stort intresse för det som sades. Hon sade: "Jag ser fram mot att vara tillsammans med dem jag älskar och som älskar evangeliet. Jag kan känna deras ande utan att höra ett ord, och om jag verkligen är rätt stämd, viskar Herren till mig." (Citerat av Robert K Thomas, "Listening with the Spirit", *Ensign*, jan 1978, s 40)

När vi kommer till kyrkans möten, kan vi både ge styrka och stöd och ta emot det från andra.

### **Välsignelser av att vara på kyrkans möten**

Vi har talat om vad vi kan bidra med vid de möten vi kommer till. Låt oss tänka över vad vi kan få ut av vår närvaro.

- Låt systrarna diskutera välsignelserna de får genom att vara på kyrkans möten.

Närvaron vid mötena i kyrkan kan hjälpa oss att bättre lyda Herrens bud. Kyrkans möten hjälper oss att utveckla våra talanger och öka våra kunskaper om evangeliets lärdomar och principer samt utveckla större tro och vittnesbörd. De stärker våra band med vänner och grannar som hjälper oss att leva rättfärdigt. De för oss närmare vår Fader i himlen och Jesus, vår Frälsare. De hjälper oss att ha Herrens Ande. Frälsaren har lovat att "där två eller tre är samlade i mitt namn, där är jag mitt ibland dem". (Matt 18:20)

### **Avslutning**

Närvaron vid kyrkans möten kan hjälpa oss att få frid i detta liv och evigt liv i den tillkommande världen. Mötena är välsignelser till oss från Herren.

### **Uppmaning**

- Visa bild 17-c, "Förslag som kan göra sakramentsstunden mer betydelsefull".

Läs förslagen som står på bild 17-c. Välj minst ett, och arbeta på det, så att ni kan få sakramentsmötets välsignelser. Diskutera med er familj hur var och en av er kan få ut mer av kyrkans möten.

---

Jag ska ägna större  
uppmärksamhet åt orden  
i sakramentspsalmen

Jag ska lyssna noga till  
sakramentsbönerna.

Jag ska lova mig själv och Jesus  
att jag ska hålla hans bud.

Jag ska sluta med världsliga  
tankar och tänka på Jesus.

När jag gör detta,  
kan jag ha hans Ande hos mig.

---

*17-c Förslag som kan göra sakramentsstunden mer betydelsefull*

### Ytterligare skriftställen

- Efesierbrevet 4:11–13 (fullkomna de heliga)
- Läran och förbunden 20:45, 55 (äldsterna leder möten, träffas ofta)
- Läran och förbunden 59:9–12 (helga Herrens dag)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 23, "Sakramentet".
2. Be en syster att återge innehållet under rubriken "Vår inställning då vi tar sakramentet" ur *Evangeliets principer*, lektion 23, sidan 115.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# MISSIONSARBETE OCH VÄNSKAPSKONTAKTER

## L e k t i o n 18

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss bli engagerade i att finna och undervisa blivande medlemmar i kyrkan, och stärka gemenskapen med nya medlemmar.

### **Missionsarbetets betydelse**

Syster Petra G de Hernandez från Monterrey i Mexico berättade sin historia:

”För nitton år sedan dog min man i en bilolycka. Det var då jag kände behov av att finna Gud, så att han skulle kunna hjälpa mig med min familj. Min yngsta dotter var elva månader gammal.

En natt när jag var som mest förtvivlad ... bad jag till Herren som om jag talade med en annan människa. Jag bad honom visa mig vilken väg jag skulle ta i livet. Jag sade till honom att jag visste att han fanns, men inte var. Jag bad honom visa mig hur eller var jag skulle finna honom. Jag gjorde det med sådan tro och önskan att finna sanningen, att jag aldrig kommer att glömma den bönen.

Svaret på min bön dröjde inte. En morgon knackade två unga missionärer på min dörr och sade att de kom från mormonkyrkan och att de hade ett mycket viktigt budskap till mig. Jag hade hört talas om mormonerna, men jag hade inte varit det minsta intresserad av dem. Jag lät dem komma in, och de började med den första lektionen. När jag fick den, kände jag att det som de sade var sant och jag talade om för dem att jag ville bli döpt tillsammans med min familj ...

Sedan den dag då vi tog emot evangeliet har vårt liv förändrats fullständigt. Nu var jag säker på att Gud hör våra böner ...

Jag kan med säkerhet säga att vi är en enad familj tack vare evangeliet och de två missionärer som knackade på min dörr för femton år sedan.

Jag kommer alltid att vara tacksam till dem båda för att de knackade på min dörr, och jag vet att det finns människor som är tacksamma över att mina barn har varit de missionärer som knackade på deras

dörrar för att ge dem evangeliet." ("A Missionary's Mother", *Inspirational Missionary Stories* [1976], sammanst av Leon R Hartshorn, s 123–125)

- Be systrarna som inte är uppvuxna i kyrkan berätta om sin tacksamhet för de missionärer som undervisade dem. Låt systrarna kortfattat berätta om hur evangeliet har förändrat deras liv.

Vår himmelske Fader har visat sin stora kärlek till oss genom att starta missionsprogrammet så att det kan bidra till att sprida evangeliet till hans barn världen över. Herren sade: "Prediken mitt evangelium för *allt* skapat, som ännu icke mottagit det." (L&F 112:28; kursivering tillagd) Sedan kyrkan organiserades år 1830 har tusentals missionärer, både män och kvinnor, kallats att predika evangeliet.

President Spencer W Kimball sade:

"Herren har genom profeterna klargjort för oss att vi måste föra ut evangeliet till världens nationer, och att det måste predikas för dem på deras eget språk, ja, till jordens alla hörn. Det finns ingen annan i världen som kan undervisa nationerna utom vi. Och eftersom det finns ett begränsat antal unga män, är det riktigt att varje medlem ska vara en missionär ... i enlighet med Herrens uppmaning:

'Se, jag sände ut eder för att vittna för och varna folket, och det tillkommer var och en som blivit varnad att varna sin nästa.' (L&F 88:81)" ("Nu är det dags att förbereda sig", *Nordstjärnan*, jan 1974, s 6)

- Varför bör vi uppmuntra våra barn att gå på mission? Varför måste också varje medlem vara missionär?

### Att dela med sig av evangeliet ger glädje

President Kimball påminner oss om de stora välsignelser vi får som medlemmar i Jesu Kristi kyrka: "Vi har Jesu Kristi evangelium, fridens evangelium, glädjens evangelium. Vi har sanningar som kan göra varje människa bättre, varje äktenskap lyckligare och underbarare, varje hem mer himmelskt. Vi har Guds prästadömes kraft till att välsigna vårt hem och vårt liv och andra människors liv." President Kimball fortsatte: "Det är till våra grannar och bekanta som inte är medlemmar, som vi nu är ombedda att 'ge vad vi har'. Herren har befallt oss att göra det. Vi måste ta ut stegen och göra det nu." ("Alltid en proselyterande kyrka", *Nordstjärnan*, jun 1976, s 2)

Kyrkans medlemmar har fått ansvaret att dela med sig av evangeliet till andra. När vi uppfyller vårt ansvar får vi tillfälle att dela glädjen hos andra som lär sig om evangeliet tack vare våra ansträngningar.

- Läs Läran och förbunden 18:15–16. Be en syster som delat med sig av evangeliet, att tala om hur hon upplevde det.



## Hur man kan vara missionär

- Vad kan vi göra just nu för att vara missionärer?
- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Ha mod att stå som vittne.
2. Bära vittnesbörd när Anden manar oss till det.
3. Ge andra kyrkans skrifter.
4. Följa Andens maningar.
5. Föregå med gott exempel och ha tålmod med släktingar och vänner som inte är medlemmar.
6. Bjuda hem vänner och bekanta, eller bjuda dem till kyrkans möten eller aktiviteter.

### *Ha mod att stå som vittne*

Äldste Gene R Cook sade: "Ibland är våra medlemmar rädda för att stå för sanningen ... [Vi bör] uttala oss för Herren och för hans profet om dagens viktiga frågor." (*Ensign*, maj 1976, s 103) Detta är vår plikt som döpta medlemmar i kyrkan. (Se Mosiah 18:9.)

Äldste Cook berättade om hur en syster försvarade sanningen: "Hon var på lunch tillsammans med ett antal medlemmar i kyrkan. En del var aktiva, några inaktiva och somliga var inte medlemmar. Diskussionen gled in på abort och födelsekontroll, och en av icke-medlemmarna talade i starka ordalag i ungefär fem minuter om dessa ämnen. Hon antydde felaktigt att hon inte tyckte att det var något fel med aborter, och att det inte borde finnas några som helst hinder för en man eller kvinna att tillämpa födelsekontroll. Systemen i kyrkan befann sig i en svår situation. Skulle hon tala om vädret eller något annat icke kontroversiellt ämne, eller skulle hon tala ut och säga som det var? Denna utvalda kvinna valde att göra det sistnämnda. Först förklarade hon vad Herren har sagt angående dessa saker, och därefter bar hon vittnesbörd om sina personliga känslor. Som ni kanske förstår slutade lunchen ganska abrupt. Men efteråt kom en av de inaktiva systrarna fram till vår syster och förklarade att hon aldrig tidigare förstätt Herrens syn på dessa saker, och att hon känt att det var sanningen som sagts den dagen." (*Nordstjärnan*, okt 1976, s 84)

- Hur kan vi försvara sanningen i viktiga samhällsfrågor?

**Bära vittnesbörd när Anden manar oss till det**

Vi kan skapa tillfällen att sprida evangeliet. Om vi inleder ett samtal med en främling, kan vi leda samtalet in på evangeliet. Med den Helige Andens vägledning är det inte svårt att finna utvägar att bära vittnesbörd.

En blind syster vid namn Alice Colton Smith blev uppmanad av sin grensresident att vara medlemsmissionär. Eftersom alla hennes vänner var medlemmar i kyrkan, frågade hon honom: "Hur kan jag föra in någon i kyrkan?" Hennes berättelse fortsätter:

"Grensresidenten sade: 'Min syster, om du har tro och en önskan att göra Guds vilja, visar han dig vägen.'

Några veckor senare reste systemen med tåg. Under resan fick hon hjälp med bagaget av de passagerare som satt mitt emot henne. De visade särskilt omtanke om henne på grund av hennes handikapp. Systemen tänkte: 'Vad kan jag göra för att tacka dem?' Efter ett ögonblick lutade hon sig framåt och sade: 'Jag vill ge er något som tack för er vänlighet. Jag har en stor gåva till er, om ni vill ta emot den.'

Hennes nya vänner log. Hur kunde denna kvinna, som uppenbarligen inte var rik, ge dem en stor gåva? Artigt tackade de henne och sade att det inte behövdes, men hon envisades vänligt. En av kvinnorna sade till slut: 'Jag tar gärna emot gåvan.'

Systemen svarade: 'Den här gåvan består inte av pengar eller smycken. Det är en gåva från den Helige Anden. Jag vet att Gud lever. Jag vet att Jesus är Kristus. Jag vet att en av Guds profeter lever på jorden idag, och att han uppenbarar Guds ord för oss. Denna stora kunskapsgåva kan jag ge er.'

Trots den ovanliga situationen blev kvinnan intresserad och frågade: 'Hur då?'

'Ge mig din adress, så skickar jag två unga män hem till dig som förklarar.' Det skedde.

Kvinnan [blev medlem i kyrkan, liksom] sju av hennes vänner och släktingar." ("I Have a Great Gift to Give You", *Inspirational Missionary Stories* [1976], sammanst av Leon Hartshorn, s 168–169)

**Ge andra kyrkans skrifter**

En Mormons bok, en broschyr om kyrkan eller en av kyrkans böcker kan göra mycket för att förbereda människor för att ta emot missionärerna. Patricia Lett, en lärare, berättade följande om hur en av hennes elever förberedde henne för att träffa missionärerna:

”En dag i våras lade Carol en [bok med berättelser från Mormons bok för barn] på min bänk och frågade om jag ville läsa den.

’Ja visst, Carol, det gör jag gärna’, sade jag.

Eftersom skoldagen nästan var slut, och jag hade mycket att göra, glömde jag bort boken. Men Carol gjorde inte det. Det dröjde inte länge förrän jag hörde en liten röst som sade: ’Fröken, har du läst min bok?’ ...

Jag läste den ...

Dagen därpå gav hon mig en Mormons bok. Några dagar senare hörde jag den lilla rösten igen: ’Fröken Lett, vill du träffa några från vår kyrka?’ ...

Fredagen därpå stod äldste Grassley och äldste Lott utanför min klassrumsdörr tio minuter innan lektionen var slut.” (*”By Your Pupils You’ll Be Taught”*, *Inspirational Missionary Stories* [1976], sammanst av Leon Hartshorn, s 70–71)

Också barn kan vara duktiga medlemsmissionärer.

### *Följ Andens maningar*

Det är viktigt att vi tar oss tid att göra det som den Helige Anden manar oss till. Hans maningar kan tyckas obetydliga just då, så vi måste lära oss att lyssna till och följa dem. Syster Catherine A Martin berättade om hur hon upplevde att hon blev vägledd av den Helige Anden:

”Jag kommer ihåg första gången jag såg den lilla affären. När vi gick förbi ... fick jag en underlig känsla ... som tycktes säga mig, att det fanns någon inne i affären som borde bli medlem i kyrkan. Men jag hade bråttom, så jag fortsatte ... Jag gick förbi den lilla affären flera gånger till, och varje gång fick jag den underliga känslan som sade mig att jag borde gå in ... En gång ... då jag gick förbi affären blev jag praktiskt taget indragen av den överväldigande känslan av att det fanns något av andligt intresse där inne.

När jag öppnade dörren ... kunde jag se tavlor och ramar i alla former och storlekar ...

När jag såg mig omkring i rummet ... fångades blicken av en målning på väggen. Det var en i en serie målningar av soldater i olika uniformer. Något sade mig att det var konstnären som hade gjort dessa teckningar, som jag borde tala med om evangeliet!

Jag frågade [affärsinnehavaren] om han möjligen kunde ge mig adressen till konstnären. Han tvekade och sade att konstnären hade insisterat på att han aldrig skulle lämna någon annan upplysning om honom

än hans namn, men sedan sade han: 'Jag har faktiskt en känsla av att han inte skulle ha något emot det den här gången. Jag ringer honom och lämnar ert namn och telefonnummer.'

Konstnären ... ringde mig verkligen och vi bestämde att vi skulle träffas och diskutera konst och historia ...

Jag kommer ihåg att jag sade till honom att jag visste något som han borde veta — något som skulle förändra hela hans liv till det bättre. Han blev intresserad av vad det kunde vara. Med denna uppmuntran började jag berätta för honom om Kristi kyrkas återställelse till jorden. Jag berättade för honom om mitt sökande efter sanningen och den önskan jag hade att få veta vad Herren ville att jag skulle göra. Sedan berättade jag för honom om de underliga och underbara händelser som ledde fram till att jag fann evangeliet och den skönhet som kom in i mitt liv på samma gång ...

Han tog väl emot mina ord, men han ville studera och bedöma innan han svarade något mer. [Han] var öppen, ärlig och flitig i sina ansträngningar att få veta sanningen. Trots stort yttre motstånd blev han döpt ... den 18 juli 1969 ...

Herren känner verkligen och älskar var och en av oss. Han vet vilka som är beredda att lyssna till hans ord, och om vi ber och gör vår plikt, leder han oss till dessa rättfärdiga människor. Jag har fått underbara upplevelser genom Andens viskningar, som är en gåva till oss alla, om vi bara älskar och värdesätter andras upphöjelse lika mycket som vår egen." ("*Whisperings of the Spirit*", *Stories of Insight and Inspiration* [1976], sammanst av Margie Calhoun Jensen, s 124–125)

- Hur manade Anden syster Martin att finna denne man? Hur kan vi bli mer mottagliga för Andens maningar?

***Föregå med gott exempel och ha tålmod med släktingar och vänner som inte är medlemmar***

Äldste Adney Y Komatsu sade:

"Många av er här är de första i era familjer som blev medlemmar i kyrkan. Ni är verkligen pionjärer i er släkt ...

När ni talar om evangeliets principer med era föräldrar, vänner och grannar, bli då inte missmodiga om de inte lyssnar eller förstår de principer ni försöker lära dem. Låt oss vara tålmodiga och komma ihåg att våra föräldrar, syskon och vänner är mycket betydelsefulla i vårt liv. Vi älskar dem och vill deras bästa, vilket är Jesu Kristi evangelium. Vår egen lycka och glädje i den här världen och i den tillkommande innefattar familjens upphöjelse.

Om ni är ensamstående och fortfarande bor hemma hos era föräldrar och syskon, och de inte accepterar ert nya sätt att leva, hedra dem då, älska dem och visa genom ert föredöme evangeliets underbara sanningar." (Conference Report, områdeskonferens för Korea, aug 1977, s 4)

Missionsarbetet görs inte för att vi själva ska få ära. Vi måste älska de människor vi valt att hjälpa. Vi måste erbjuda dem vår uppriktiga, bestående vänskap, även om de inte tar emot evangeliet, eller om det tar dem många år att göra det.

### ***Bjud hem vänner och bekanta, eller bjud dem till kyrkans möten eller aktiviteter***

Vi kan berätta om kyrkan för andra genom att bjuda in dem till kyrkans aktiviteter. Vi kan ordna en särskild hemafton med en annan familj och be missionärerna vara med. Vi bör inbjuda våra vänner och släktingar att följa med oss till kyrkan. Där kan de lära sig mer om kyrkan och bestämma sig för om de vill veta mer.

Syster Villafranca från San Fernando i Mexico inbjöd femtio människor till sin enrummare, där missionärerna höll en speciell söndagsskola. Efteråt inbjöds de att stanna kvar på den första missionärslektionen. Flera av dessa människor döptes senare, och inom sex år fanns det en gren med två hundra medlemmar i San Fernando." (Se Glenn V Bird, "Miracle at San Fernando", *New Era*, jan 1977, s 28-29.)

- Låt en eller två systrar kortfattat berätta om hur de blev intresserade av kyrkan.

### **Stärk vänskapen till varandra**

Vi är här för att hjälpa varandra utvecklas. Vi måste ta hand om varandra som de Herrens barn vi är. President Gordon B Hinckley sade: "Jag är övertygad om att vi förlorar ytterst få av dem som blir medlemmar i kyrkan om vi tar bättre hand om dem." ("Finn lammen, föd fåren", *Liahona*, jul 1999, s 123)

När vi har nya medlemmar bland oss är det vårt ansvar att göra allt vi kan för att vara vänliga och hjälpsamma mot dem. De kan känna sig utanför. Vi måste få dem att känna sig hemma. Det kallas för "*vänskapskontakter*". Genom vänskapskontakter uppmuntrar och hjälper vi varandra att njuta av evangeliets alla välsignelser. Det är att visa artighet och vänlighet, dela med sig av erfarenheter och erbjuda tjänande och kärlek. Vi utför vänskapskontakter genom att vara en god vän och nästa.

Kyrkan hjälper oss att göra detta på många sätt. Den har program, som besökslärarverksamheten, som uppmuntrar oss att tjäna andra. Den

håller möten där vi kan njuta av varandras sällskap. Och den undervisar oss om hur vi på bästa sätt kan uttrycka vår kärlek och omtanke.

Vi bör också vara uppmärksamma på de familjer bland oss som har en far, mor, son eller dotter som inte är medlem. Dessa familjer behöver oss. Genom att vara deras vänner och visa förståelse och kärlek kan vi hjälpa dessa familjer att bli ett i fråga om evangeliet.

- Läs Efesierbrevet 2:19–20. Hur kan vi visa nya medlemmar att vi älskar och accepterar dem?

### **Avslutning**

Det är de sista dagars heligas ansvar att förkunna evangeliet för världen. För att göra detta måste var och en av oss vara missionär. Vi bör förbereda vänner och grannar på att ta emot missionärernas lektioner. Det är inte nödvändigt att alla går ut i världen, men vi måste berätta om evangeliet för våra vänner och grannar. Också genom att vara trofasta mot Herrens bud visar vi människorna omkring oss vägen till evigt liv. Vi kan hjälpa nya medlemmar genom att inbjuda dem till kyrkan tillsammans med oss. Vi bör vara vänliga mot dem i kyrkan och när vi träffar dem på andra platser. Vi bör alltid välkomna främlingar som kommer till våra möten.

### **Uppmaning**

Välj genom bön ut ett sätt att missionera som tagits upp under lektionen. Välj ut en vän eller familjemedlem att undervisa.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 33, "Missionärsarbete".
2. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# FÖRBERED OCH UPPMUNTRA MISSIONÄRER

## L e k t i o n 19

---

Ändamålet med lektionen är att lära oss hur vi ska hjälpa våra ungdomar att förbereda sig för och gå ut på mission.

### Förbered ungdomarna för mission

Flera av kyrkans presidenter har bett om fler missionärer som kan föra evangeliet ut i världen, men de har framhållit att de måste vara bättre förberedda än någonsin tidigare. President Spencer W Kimball sade: "Varje pojke och många flickor och par bör utföra en mission. Varje blivande missionär bör förbereda sig *moraliskt, andligt, mentalt* och *ekonomiskt* under hela sitt liv för att arbeta trofast, effektivt och väl i missionsarbetets stora verk." ("Nu är det dags att förbereda sig", *Nordstjärnan*, jan 1974, s 8; kursivering tillagd)

President Kimball betonade att ansvaret för missionärernas fostran huvudsakligen vilar på familjen. Han bad oss att utbilda våra missionärer "mycket bättre, mycket tidigare, mycket längre, så att var och en ser fram mot sin mission med stor glädje". ("When the World Will Be Converted", *Ensign*, okt 1974, s 7)

- Hur kan vi förbereda ungdomarna i mycket tidig ålder för mission?
- Visa bild 19-a, "En pojke räknar pengarna i sin missionärssparbössa".

Äldste S Dilworth Young gav några bra förslag på hur vi kan förbereda våra barn för missionsarbetet. Han sade att vi ofta bör be tillsammans med våra barn, att vår Fader i himlen skall göra missionen möjlig. Vi bör berätta om vår egen familjs missionserfarenheter. Han föreslog också att vi hjälper ungdomarna att lära känna skrifterna, lär dem lydnad och ger dem tillfällen att tjäna andra. Äldste Young föreslog att vi kunde undervisa om dessa stora sanningar under familjens hemafton, runt middagsbordet, vid läggdags och under fritidssysselsättningar i familjen. (Se *Ensign*, jul 1972, s 76–77.)

Äldste Franklin D Richards sade:



*19-a En pojke räknar pengarna i sin missionärssparbössa*



”En av de saker jag strävade efter som ung var att gå på mission ... Jag är säker på att min familj var en viktig faktor för mitt beslut.

Jag kommer ihåg att jag lyssnade när min farmor, Jane Snyder Richards, berättade för mig om min farfar ... Jag beundrade honom mycket. Han hade varit en stor missionär och varit på mission flera gånger under sin livstid. Jag är säker på att det påverkade mig.”  
 (“Have a Dream”, *New Era*, jan 1978, s 4)

- Visa bild 19-b, ”En mamma förbereder sin son för missionärlivet genom att lära honom att laga mat”.

Vi bör hjälpa våra tonåringar att bli fysiskt starka, så att de inte blir trötta av missionsarbetet. De bör lära sig att laga enkel men näringsrik mat och att göra kloka inköp. Goda matvanor är väsentliga, om de ska kunna hålla sig friska och starka i sitt arbete. Vi bör lära dem att tvätta och stryka och laga kläder. Vi bör också lära dem hur man håller sin bostad ren. Vi kan lära dem att vara noga med klädsel och utseende. De kan få lära sig att spara pengar, skjuta upp allvarliga förhållanden med det motsatta könet, att skaffa sig och bära vittnesbörd och följa omvändelsens steg. Allt detta kan de göra innan de kommer ut på missionsfältet.

- Hur kan vi uppmuntra ungdomarna att förtjäna och spara pengar till en mission?

Äldste M Russell Ballard bad missionärerna svara på följande fråga, när han var missionspresident: ”Hur kunde min mamma ha förberett mig ännu bättre?”

De sade: ’På något sätt borde mamma ha envisats med att jag var mer uppmärksam när hon försökte lära mig hushållsarbete: matlagning, städning, tvätt, kloka inköp, hygien, lagning av kläder, snabblagade maträtter.’”

Äldste Ballard gav dem sedan följande råd: ”Mödrar, lär era barn att vara lyhörda och medvetna om andras behov. Lär dem att känna till och att tillämpa grundprinciperna för goda mänskliga relationer ... Lägg armen om era barn, se dem rakt i ögonen och säg dem att de måste lära sig dessa färdigheter, eftersom ni vill att de ska bli lyckliga och framgångsrika på sin mission.” (*Ensign*, nov 1976, s 88)

- Hur kan vi hjälpa våra barn att bli medvetna om andras behov hemma? hos sina vänner? bland allmänheten?

För att uppfylla sin kallelse på det sätt som Herren kräver, måste missionärerna lära sig arbetets princip. I Mormons bok får de som predikar Guds ord rådet att undervisa ”med all flit” och arbeta ”av alla kraf-



*19-b En mamma förbereder sin son för missionärlivet  
genom att lära honom att laga mat*

ter". (MB Jakob 1:19) Den missionär som anstränger sig och arbetar hårt blir lycklig och når resultat.

En annan före detta missionspresident, äldste Vaughn J Featherstone, berättade följande:

"En äldste i vår mission hade vissa allvarliga problem med hälsan ... När jag kom till missionen sov han länge varje morgon för att inte bli svag och få influensa. När han sedan kom hem till lunch, sov han några timmar för att inte bli förkyld eller få influensa. Hans kamrat var nedstämd och ringde mig.

Jag ringde till äldstens läkare. Han sade: 'Hans tillstånd är dåligt, men bättre än när han kom ut på missionsfältet. Det kommer inte att förändras mycket, oavsett hur många timmar han arbetar.' Jag kallade äldsten till kontoret och förklarade för honom, att jag hellre ville se honom sjuk i influensa än att alltid oroa sig för det. Jag pratade med honom om principen att ... helt enkelt ge sig ut och arbeta och göra det som Herren kallat honom att göra ...

Han tog till sig rådet och tillämpade det. Han blev en av de allra bästa missionärerna i missionen. Han ... upptäckte hur man ... arbetar." ("Self-Denial", *New Era*, nov 1977, s 7)

- Hur kan de unga kvinnorna påverka de unga männen i deras förberedelser för mission?

Unga kvinnor kan ha ett stort inflytande över de unga männens uppförande. En ung kvinna bör välja höga moralnormer i klädsel, tal och handlingar. Hon bör vara ett exempel på rättfärdighet. I ett tal till kyrkans unga kvinnor sade äldste David B Haight:

"Ni unga kvinnor har en betydelsefull roll i denna förberedelse och utbildning av våra unga män ...

Du, en Sions dotter, kan vara ett skinande ljus genom att visa det rätta exemplet. Avstå från att umgås på tu man hand eller ha stadigt sällskap för tidigt ... Utveckla dig själv och din personlighet ... Du har både talanger att utveckla och dela med dig av.

Läs goda böcker. Lyssna till god musik. Studera och diskutera de välsignelser som finns i visdomsordet ...

Läs skrifterna ...

Du kan uppmuntra, påverka och till och med skydda en ung man vid en kritisk tidpunkt i hans liv ... Du visar din kärlek till Herren när du hjälper en ung man att förbli värdig och redo att tjäna Herren." (Se *Nordstjärnan*, apr 1978, s 90, 91)

Det är viktigt att unga kvinnor respekterar unga män och uppmuntrar dem att verka som heltidsmissionärer. Alla tankar på äktenskap bör vänta tills den unge mannen kommit tillbaka från sin mission.

### Hjälp missionärerna att uppfylla sin kallelse

Vi tänker ofta på de missionärer vi lärt känna, särskilt de första som undervisade oss om evangeliet. Vi uppskattar deras uppoffringar och föredöme. Vi kan visa vår tacksamhet mot dem och vår Fader i himmelen genom att hjälpa andra missionärer uppfylla sin kallelse på ett bättre sätt. När våra unga kvinnor och unga män är missionärer, behöver de vår fortsatta hjälp och vårt stöd. Vi kan be för dem och se till att de förstår vikten av bön.

Äldste Hugh B Brown berättade om hur hans mamma hjälpte honom att lita på Herren under hans mission i England. När han åkte sade hon till honom: "Hugh, min son, kommer du ihåg när du var liten och ofta hade mardrömmar och du ropade på mig, där jag sov i rummet bredvid: "Mamma, mamma, är du där?" Kommer du ihåg att jag alltid svarade: "Ja, min son, jag är här. Vänd dig om och somna igen. Allt är som det ska vara." Hon sade: 'Min pojke, tusentals mil kommer att skilja oss åt nu, en hel världsdel och ett hav. Du kommer att få mardrömmar inte bara på nätterna, utan många gånger på dagarna kommer du att vilja ropa på hjälp och tröst. Min son, när du har det svårt, när du möter frestelser, när du är förvirrad och inte vet vart du ska vända dig, ropa då: "Fader, är du där?"' Hon sade: 'Min pojke, jag lovar dig att han alltid kommer att svara, så du behöver inte vara rädd.'" (*The Abundant Life*, s 202–203)

- På vilka andra sätt kan vi hjälpa missionärerna att uppfylla sin kallelse?

Det bör komma brev hemifrån. Äldste Gordon B Hinckley gav följande råd om brev till missionärer: "Mitt hjärta blöder för den missionär som inte regelbundet får brev hemifrån. I allmänhet är ett brev i veckan en god regel, men å andra sidan kan för mycket brev skada missionärens moral. För att vara effektiv måste en missionär flytta hemifrån, så vad han får för slags brev har stor betydelse för vad han gör och hur han känner sig. Brev som beskriver problem där hemma, som betonar svårigheter, skadar missionärens moral. Kloka brevskrivare är de som betonar positiva känslor, hur stolta de är över att ha en missionär på fältet, hur Herren välsignar dem på grund av hans arbete för Guds rike. Sådana brev välsignar en missionär." (Citerat av Brian Kelly, "Ett samtal med äldste Gordon B Hinckley om missionärsarbete", *Nordstjärnan*, jan 1974, s 12)

- Hurdana brev bör en ung kvinna skriva till missionärerna?

Unga kvinnor bör berätta om andliga erfarenheter för missionärerna, liksom glada nyheter om vänner och hemmet.

- På vilka sätt kan vi hjälpa missionärerna i vårt område?

Vi kan presentera familjemedlemmar och vänner utanför kyrkan för missionärerna. Vi kan också vara noga med att inte inkräkta på missionärernas tid. När vi bjuder hem dem på mat, kan vi servera maten punktligt. Sedan kan vi uppmuntra dem att lämna oss och fortsätta sitt arbete. Vi bör inte vänta oss att de ska hjälpa till med disken eller låta dem göra det. Vi ska inte be dem se på TV tillsammans med oss. Vi kan lära oss missionärsreglerna och hjälpa missionärerna att hålla dem.

Särskilt de unga kvinnorna bör låta bli att ta missionärernas tid i anspråk för lättsamma aktiviteter. Unga kvinnor bör aldrig vara ensamma med en missionär eller uppmuntra ett nära förhållande till honom. Unga kvinnor ska inte skriva brev eller ringa till missionärer i sitt eget område.

När vi alla visar respekt för missionärerna och deras kallelse, hjälper vi dem att undervisa andra om evangeliet.

### **Avslutning**

Äldste Gordon B Hinckley sade att "missionsarbetet aldrig har varit lätt, men ändå kan glädjen och belöningarna aldrig jämföras med någon annan upplevelse. Något som är så dyrbart som Jesu Kristi evangelium förtjänar alla ansträngningar och den uppoffring av tid och medel som behövs för att man ska kunna undervisa om det." (*Nordstjärnan*, jan 1974, s 11.)

Som kvinnor i kyrkan bör vi göra allt vi kan för att hjälpa våra ungdomar att förbereda sig för och uppfylla missionskallelser. Våra ansträngningar kan vara avgörande för om de går på mission eller inte. Vår uppmuntran har stor betydelse för deras arbete på missionsfältet. Vi kan hjälpa våra missionärer att förbereda sig för att få känna glädjen i att erbjuda våra bröder och systrar frälsning. (Se L&F 18:15–16.) Vi bör ofta bedöma våra ansträngningar, rådfråga kyrkans ledare och andra medlemmar för att få förslag samt be vår Fader i himlen om inspiration, när vi hjälper våra missionärer att föra evangeliet ut i världen.

### **Uppmaning**

Läs den här lektionen än en gång hemma. Välj några sätt att hjälpa era barn eller er själva att förbereda er för en mission. Bedöm ert umgänge med blivande och nuvarande heltidsmissionärer och fastställ hur ni bättre kan stödja dem. Ha som familjeprojekt att regelbundet skriva brev till en missionär på fältet.

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 33, "Missionärsarbete".
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.



# HEMKUNSKAP





# ETT VÄLSKÖTT HEM

## L e k t i o n 2 0

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss organisera vårt hem och använda tiden väl.

### **Ett välordnat hem gör det möjligt för oss att ägna oss åt andra viktiga saker**

President Brigham Young sade: "Lär ordning och renlighet i era olika sysselsättningar ... Gör ert hem vackert och prydd era hjärtan med Guds nåd." (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 200)

En del av vårt arbete är att sköta hemsysslorna väl. Om vi har det prydligt hemma känner vi oss stolta över det. Det finns en fridfull stämning hemma när det är rent och fint. Vi kan hitta allt vi vill, när vi vill. Ett välorganiserat hem är lättare att hålla rent än ett oorganiserat.

Det är inte endast hemmet som vi behöver organisera, utan också tiden. En del kvinnor ägnar för mycket tid åt att städa och organisera sitt hem. De behöver lära sig att ägna mindre tid åt hushållsarbetet så att de kan ägna mer tid åt att umgås med familjen, utveckla talanger och tjäna andra. Hushållsarbetet är viktigt, men det bör inte stjäla tid från det som är ännu viktigare. Ett rent hem bör inte vara vårt viktigaste mål, det bör ingå i vårt mål att vara lyckliga och ha en lycklig familj. Vi behöver tid att utveckla våra talanger och lära oss att leva enligt evangeliets principer. Vi bör ha tid att sköta ämbeten i kyrkan, hjälpa våra grannar och de behövande och att vara goda missionärer. Om vi håller hemmet rent utan att ägna för mycket tid åt hushållsarbetet, är vi fria att ägna mer tid åt familjeaktiviteter och andra viktiga saker.

- Visa bild 20-a, "En familj njuter av musik tillsammans".
- Be systrarna begrunda följande frågor: Vad är ändamålet med mitt liv? Hur bör jag tillbringa största delen av min tid? Varför är det viktigt att ha balans mellan egna aktiviteter, familjen och hushållsarbetet?



*20-a En familj njuter av musik tillsammans*

## En plats för allt

För att familjen ska trivas måste ett hem vara funktionellt. Första steget när vi organiserar vårt hem är att avgöra vilken funktion varje rum ska ha. Sedan kan vi lägga det vi behöver i välorganiserade lådor och skåp i det rummet.

- Valfri demonstration: Ställ en låda med en mängd olika saker i på bordet. Låt en syster låtsas att hon hjälper någon att få ordning i sitt hem. Be henne sortera innehållet i lådan och göra flera prydliga högar. Varje hög skall innehålla sådant som hör ihop, så att de passar i en välorganiserad låda eller skåp.

Ibland har vi inte tillräckligt med garderober, skåp eller lådor. Om det är så, kan vi eller vår man köpa eller tillverka sådana.

Men även om vi har många skåp, har vi kanske ändå inte plats för allt. I så fall är det en god idé att sortera sakerna och tänka efter vad som kan användas av någon annan, vad som bör kastas och vad som kan förvaras någon annanstans. Om vi bestämmer oss för att lägga undan vissa saker, bör de läggas i märkta kartonger. Etiketter hjälper oss att hitta sakerna snabbt och lätt. Viktiga papper, såsom testamenten, lagfarter, försäkringspapper och familjefoton, ska ordnas, förses med påskrifter och arkiveras.

Att hålla hemmet prydligt är lättare om alla i familjen hjälps åt. Ansvaret för att hålla hemmet rent bör delas av alla. President Brigham Young gav följande råd: "Lär de små barnen ordningens princip — den lilla flickan att ställa sopborsten på rätt plats ... och allt på sin plats. Lär dem att lägga undan sina kläder snyggt, och var de kan finna dem ... Lär de små pojkarna att ställa undan trädgårdsredskapen, spaden och så vidare, där de inte förstörs av rost ... och se till att de samlar ihop verktygen när de har använt dem och förvarar dem på rätt plats." (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 211)

- Visa bild 20-b, "En syster undervisar sina unga barn om renlighet och ordning". Låt systrarna berätta hur de har lärt familjen att skaffa sig vanan att lägga undan allt.

## Förenkla hushållsarbetet

Det tar mindre tid att utföra ett arbete, om vi först har ordnade arbetsförhållanden. Det är till hjälp att ordna utrustningen innan vi börjar, så att vi inte behöver springa fram och tillbaka för att hämta det vi behöver. Vi kan också spara energi genom att ha redskapen inom räckhåll.

Ett annat sätt att förenkla arbetet är att städa upp efter oss själva så snart vi avslutat ett projekt. Oreda sprider sig snabbt. Det är lätt hänt att något faller i golvet, om bänkarna eller andra arbetsområden är



*20-b En syster undervisar sina unga barn om renlighet och ordning*

fulla av saker. Kastruller, stekpannor och annan disk är svårare att få rena, om matresterna får sitta kvar länge. Ju förr vi gör i ordning efter oss, desto lättare är det.

Ett tredje sätt att förenkla hushållsarbetet är att göra flera saker samtidigt. En del kvinnor har förkläden med fickor. De kan gå i huset och städa medan de går. Effektiva husmödrar kombinerar vissa uppgifter. Exempelvis pratar eller planerar de medan de arbetar med händerna. De viker kläder medan de lär barnen handskas med ett personligt problem eller medan de talar i telefon. Det är roligt att hitta på sätt att använda tiden väl.

- Be eleverna berätta om hur man kan klara av hushållsarbetet snabbare.

Många av oss slösar bort stunder under dagen, därför att vi inte i förväg har planerat hur vi ska använda dem.

- Hur kan vi använda småstunderna bättre?

Vi kan använda den tid vi tjänar in genom att arbeta effektivt till att koppla av och umgås med familjen, hjälpa andra eller arbeta med långsiktiga projekt, såsom släktforskning.

- Vad skulle ni vilja ha tid att göra?

### **Planering hjälper oss att få saker och ting gjorda**

En del människor har alltid bråttom, men de tycks inte åstadkomma så mycket. Vi måste bestämma oss för vad som är viktigast och göra det först.

- Låt en syster räkna upp de sex viktigaste sakerna som hon måste göra i morgon. Skriv upp dem på tavlan. Be henne sedan numrera dem i ordning efter deras betydelse. Föreslå att systrarna provar på att göra på samma sätt när de planerar sin dag, och att de avslutar en uppgift innan de börjar på en ny.

Ibland kanske vi inte hinner avsluta allt vi har planerat för dagen. Men om vi gör det som är viktigast först, så har vi använt vår tid på ett bra sätt. När vi planerar vårt arbete är det viktigt att komma ihåg att vi måste vara flexibla. Våra planer går sällan att genomföra precis så som vi tänker oss. Små och stora nödsituationer avbryter oss under dagen, men om vi vet vart vi är på väg, klarar vi av vårt arbete. Då känner vi oss glada vid dagens slut. Vi får mer tid att ägna åt familjen.

### **Avslutning**

Ordning och reda kan skapa frid och harmoni hemma. Vi kan få mer tid att utveckla våra talanger och tjäna andra.

### **Uppmaning**

Börja nu i veckan att på ett bättre sätt organisera arbetet. Använd er tid bättre.

---

### **Ytterligare skriftställen**

- Läran och förbunden 88:119 (ordnen eder och bereden allt som behövs)
- 

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. (Valfritt) Ta med en stor låda med olika saker hemifrån, till exempel kläder i olika storlek, leksaker för pojkar och flickor, verktyg, köksredskap och så vidare.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# SKÖT FAMILJENS EKONOMI

## L e k t i o n 2 1

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss att lära hur vi ska sköta vår ekonomi.

### Använda våra resurser på ett vist sätt

”Jorden och allt som uppfyller den tillhör HERREN.” (Ps 24:1)

President Brigham Young sade att Herren ”har överlämnat en ansevärd del åt sitt folk ... Men det är inte vårt, och allt vi måste göra är att försöka ta reda på vad Herren vill att vi ska göra med det vi har, och sedan göra det.” Brigham Young sade också att vi kan göra detta ”genom tro, tålamod och flit”. (Se *Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 305)

- Vad har Herren gett oss till hjälp att försörja våra familj? Tänk efter hur familjens inkomster är beroende av det som Herren gav oss när han skapade jorden.

Herren har gett oss jordens fullhet. Människorna har gjort pengar för att betala varandra för jordens gåvor. ”Pengar kan vara vad som helst som människor kommer överens om att ta i utbyte för det som de säger eller det arbete de utför.” (*World Book Encyclopedia* [1977], 13:588) Pengar är ett mått på värde. Alla kulturer har någon form av pengar. Vi bör lära oss att använda pengar så som Herren vill att vi ska göra det.

### Planera inkomstens användning

Pengar kan vara ett medel till att göra gott. Herren vill att vi ska göra gott. Han vill att vi ska ta hand om vår familj och bidra till hans verk på jorden. När vi sköter våra pengar klokt, och använder dem som han vill, välsignar han oss med att våra behov blir uppfyllda. Vi bör lära oss hur man handskas med pengar. Vi bör förbereda oss för att sköta pengar klokt. Vårt sätt att använda pengar visar vår inställning till andra, till Herren och hans verk och till oss själva. Det visar om vi är generösa eller själviska, driftiga eller slösaktiga.



21-a En familj diskuterar sin budget



- Läs Lukas 14:28–30. Vad måste vi göra innan vi använder våra pengar?
- Visa bild 21-a, "En familj diskuterar sin budget".

Vi måste som familj planera tillsammans hur vi ska använda våra pengar. Denna planering kallas *budget*. Den ger oss kontroll. Den hindrar oss från att använda våra pengar till sådant som inte är viktigt. Varje framgångsrikt företag följer en budget. Också kyrkan gör det.

Alla familjer har olika budget. Vad som är viktigt för en familj kan vara mindre viktigt för en annan. Vi måste bedöma vad som är viktigast för *vår* familj. Vi måste bestämma ekonomiska mål för oss själva. Det kan vi göra hemma vid ett familjeråd.

En av de stora befallningar vi fått är tiondelagen. Som sista dagars heliga bör vi betrakta tiondet som den första posten i vår budget. Herren välsignar oss om vi håller detta bud. När vi konsekvent betalar en tiondel av våra inkomster i tionde, har vi förvissningen om att Herren välsignar oss på sitt eget sätt. (Se Mal 3:10 och Matt 6:33.) Det är trösterikt att veta att Herren bryr sig om vår timliga välfärd. Han välsignar oss om vi är ärliga och visar att vi är villiga att sätta Guds rike främst.

### **Budget**

- Visa bild 21-b, "Exempel på budget".

Det första steget när man gör upp en budget är att lägga ihop alla inkomstkällor. Vi behöver få veta den totala inkomsten varje månad.

- Skriv på tavlan: *Total inkomst*

Sedan tar vi tio procent av den totala inkomsten till tionde.

- Skriv på tavlan: *Tionde — 10 procent*

Nästa steg är att avsätta pengar till bidrag till kyrkan, såsom fasteoffer och missionsfonder.

- Skriv på tavlan: *Bidrag till kyrkan*

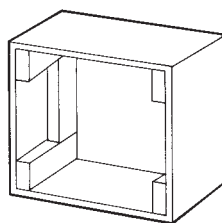
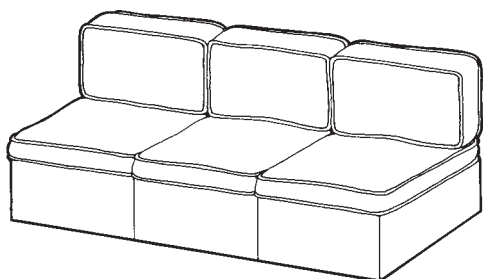
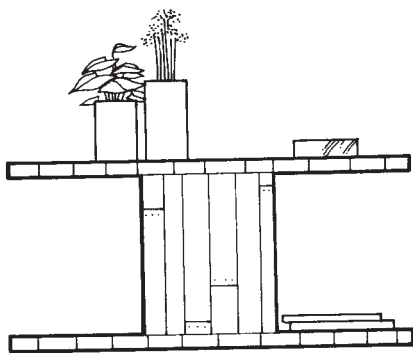
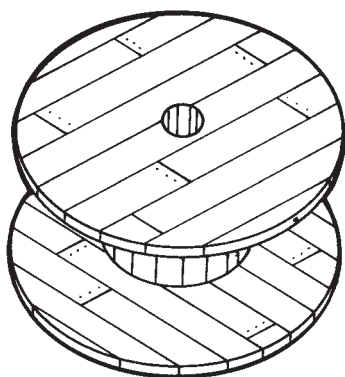
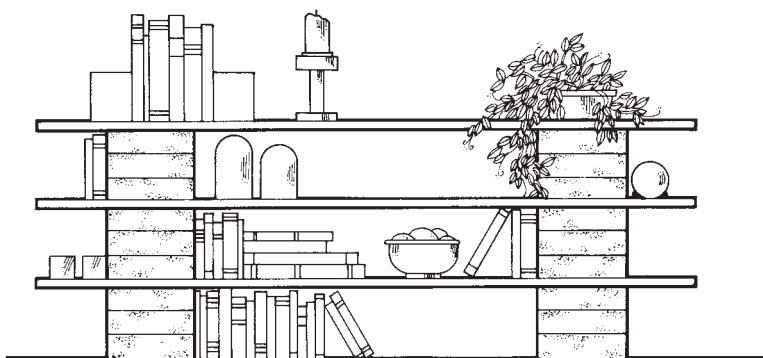
När vi har betalat vårt tionde och andra skyldigheter till kyrkan, bör vi lägga undan pengar till sparande. Kyrkans ledare föreslår att vi försöker spara lika mycket pengar varje månad som vi använder till tionde — med andra ord tio procent. (Se *Hjälpföreningens studiekurs, 1977-1978* [1977], hemkunskapslektion 2.) Om vi har ekonomiska problem, kan vi minska på sparandet, men vi behöver spara något varje månad. Vårt sparande används till oväntade utgifter, såsom arbetslöshet, sjukdom eller olycka. Vi behöver också spara till mission, utbildning, tempelresor och andra långsiktiga mål.

# Budget

---

<b>Total inkomst</b>	<hr/>
Tionde — 10 procent	<hr/>
Bidrag till kyrkan	<hr/>
Sparande	<hr/>
Mat	<hr/>
Kläder	<hr/>
Bostad	<hr/>
Medicin och sjukvård	<hr/>
Resekostnader	<hr/>
Driftskostnader	<hr/>
Övrigt	<hr/>
Övrigt	<hr/>
Övrigt	<hr/>
<b>Totala utgifter</b>	<hr/>

21-b Exempel på budget



21-c Hemmagjorda möbler kan vara billiga

- Skriv på tavlan: *Sparande*

Om vi inte kan spara mycket pengar, kan vi öva oss i att leva ekonomiskt hemma. Vi kan förlita oss på våra talanger och färdigheter. Det hjälper oss att spara en hel del pengar. Vi kan odla en del av våra grönsaker. Vi kan återanvända gamla kläder genom att sy om dem så att de blir moderna. Vi kan göra nya möbler av gamla, nya leksaker av trä- och tygbitar, knappar och annat material. Genom att återanvända kläder och själva göra möbler, kan vi förse oss med mycket av det vi behöver.

- Visa bild 21-c, "Hemmagjorda möbler kan vara billiga".
- Be systrarna visa vad de tagit med sig. Be dem berätta hur de odlade eller tillverkade dem.

Nästa post i vår budget bör vara livets förnödenheter: mat, kläder och bostad. Summan vi använder till detta varierar, beroende på hur sparsamma vi är och hur stor familjen är. Den familj som köper färdiglagad mat eller halvfabrikat gör av med mer pengar än de som lagar maten själva eller äter mat som de odlat i trädgården. Kloka inköp innebär att man håller utkik efter specialpriser, köper enbart sådant som man behöver och undviker lyx. Vi kan också spara pengar genom att sy om gamla kläder eller köpa tyg på rea att sy kläder av istället för att köpa färdiga kläder. En del familjer sparar pengar genom att ha en billig bostad.

- Skriv på tavlan: *Mat, kläder och bostad*

Familjer behöver också budgetera för många andra saker. En av dem är medicin och sjukvård. Andra vanliga utgifter är resekostnader, värme, elektricitet och vatten. De senare kallar vi driftskostnader.

- Skriv på tavlan: *Medicin och sjukvård, resekostnader och driftskostnader*

Med pengarna som är kvar kan vi budgetera för sådant som vi gärna vill ha, men egentligen inte behöver. Det kan vara familjesemestrar, gåvor, biobesök och så vidare.

- Skriv på tavlan: *Övrigt*

Om det inte finns några pengar över, eller om pengarna inte räcker till allt som är nödvändigt, måste vi ändra på summorna vi tänkt använda till olika saker. När vi väl har bestämt hur vi ska använda våra pengar, måste vi följa vår budget. När vi gjort av med pengarna som avsatts till en viss post, bör vi inte använda mer pengar på det, förrän vi får nästa inkomst. Om vi hamnar i en nödsituation, kan vi låna från den minst viktiga posten i vår budget.

Nästa månad kanske vi bestämmer oss för att göra budgeten annorlunda än första månaden. Vi bör ha en budget som passar *vår* familjs behov. Om vi arbetar med en budget, lär vi oss hur värdefull den är och det hjälper oss att handskas klokt med pengarna.

- Vilka välsignelser får vi av att följa vår budget? Varför är det viktigt att vi lär våra barn att handskas med pengar? Hur kan vi göra det?

### **Undvik skulder**

- Läs Lärans och förbunden 104:78. Varför tror ni att Herren har befallt oss att hålla oss skuldfria?

Vi har också fått följande råd av president J Reuben Clark jr:

”Låt oss sky skulder på samma sätt som vi skulle sky en farsot. Om vi nu står i skuld, låt oss då göra oss fria från den, om inte idag, så i morgon.

Låt oss hålla oss strikt inom våra tillgångar och spara lite.” (Conference Report, apr 1937, s 26)

Vi kan minska våra skulder genom att lägga in dem i vår budget. Vi måste kanske använda mindre pengar inom andra områden, men våra profeter har sagt åt oss att vi ska undvika skulder. Med undantag av husköp eller andra mycket viktiga saker, bör vi låta bli att köpa på kredit. Om vi är skyldiga pengar, ska vi betala tillbaka som vi lovat och vara fullständigt ärliga mot andra.

President N Eldon Tanner har varnat oss för en av de stora farorna med att stå i skuld: ”Man kan inte glädjas åt livet om man står i så stor skuld att man inte vet hur man ska klara av den. Sådant förorsakar irritationer i familjen, oro och bekymmer och ibland skilsmässa, bara för att man inte lever inom sina tillgångar.” (Tal hållet vid Welfare Agriculture Meeting, 9 apr 1966; citerat i *Hjälpföreningens studiekurs*, 1977–1978 [1977], hemkunskapslektion 12)

- Vilka välsignelser kommer av att man är skuldfri?

### **Avslutning**

Herren har gett oss denna jord så att vi kan försörja oss. Han vill att vi ska ha det bra. Om vi sköter våra pengar klokt och sätter Guds rike först i livet, välsignar Herren oss ekonomiskt och andligt.

### **Uppmaning**

Avsätt tid till att göra upp en budget för den kommande månadens pengar. Fäder och mödrar kan samtala med sina barn om en budget under ett familjeråd. Om ni har skulder, besluta er för hur ni kan minska dem. Försök att spara pengar varje månad.

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Be tre eller fyra systrar ta med sig något som hon producerat, som en frukt eller grönsak som hon odlat, ett klädesplagg hon sytt eller en hemmagjord leksak eller ett prydnadsföremål.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# NÄRINGSRIK KOST FÖR FAMILJEN

## L e k t i o n 2 2

---

Ändamålet med lektionen är att lära oss vilken slags mat vi måste äta för att hålla oss friska.

### **Vår himmelske Fader vill att vi ska vara friska**

Vår himmelske Fader älskar oss mycket. Eftersom han vill att vi ska vara friska på jorden, har han gett oss riktlinjer för mat och annat som vi intar i kroppen. Dessa riktlinjer finns i Läran och förbunden, kapitel 89, som också kallas för visdomsordet. I visdomsordet blir vi tillsagda att äta vissa födoämnen som bidrar till god hälsa. Vi blir också tillsagda att låta bli vissa ämnen, såsom te, kaffe, alkohol och tobak, som är skadliga för oss.

### **Olika födoämnen håller oss friska på olika sätt**

- Läs Läran och förbunden 89:10–11. Vilken slags mat nämns i dessa verser? Vilka frukter och grönsaker har vi tillgång till?

Frukt och grönsaker är viktiga, för de innehåller vitaminer som hjälper till att skydda oss från vissa sjukdomar. Att äta dessa födoämnen kan hjälpa till att förhindra vissa former av blindhet och infektioner och hjälper sår att läka. Dessa födoämnen skyddar oss också från många andra hälsoproblem.

- Läs Läran och förbunden 89:12–13. Vad för slags mat nämns i dessa verser?

Kött, kyckling, ägg och fisk är goda källor för det protein som vår kropp behöver för att växa och bli stark. Mjölk, yoghurt och ost är också goda proteinkällor. Proteinet bygger upp muskelvävnaden och hjälper oss att tillfriskna från sjukdom. Speciellt gravida kvinnor och små barn behöver protein för att utvecklas på rätt sätt. Denna slags mat innehåller också mineraler, som järn och kalcium, som hjälper vår kropp att utvecklas och fungera på rätt sätt.

- Läs Läran och förbunden 89:14–17. Vad för slags mat nämns i dessa verser? Vilken mat äter ni som liknar denna?



*22-a Mat från hela kostcirkeln*



# Matpyramiden

En vägledning till dagliga matvanor

Fett, olja och godsaker  
ANVÄND SPARSAMT

Mjök, yoghurt  
och ost  
2-3 PORTIONER

Kött, kyckling, fisk,  
torra bönor,  
ägg och nötter  
2-3 PORTIONER

Grönsaker  
3-5  
PORTIONER

Frukt  
3-5  
PORTIONER

Bröd, spannmål, ris och pasta  
6-11 PORTIONER

22-b Matpyramiden

Förutom säd nämns i vers 16 sådant som växer på rankor, som meloner, squash, tomater, ärtor och bönor. Dessa födoämnen gör ungefär samma nytta som säden gör för kroppen. De ger oss en del av de proteiner, vitaminer och mineraler vi behöver. Men viktigast av allt är att de ger oss kolhydrater i form av naturlig stärkelse och naturligt socker. Kroppen behöver kolhydrater för att ge oss energi till den dagliga verksamheten.

### Olika födoämnen är nödvändiga för god hälsa

En del människor tror att det inte spelar någon roll vad de äter, så länge magen blir fylld. Så är det inte. Ett enda födoämne kan inte ersätta de andra. Varje födoämne har sitt speciella värde. Vitaminerna i frukten och grönsakerna skyddar oss från sjukdom. Proteinet i köttet och andra födoämnen hjälper oss att växa. (Om familjemedlemmar väljer att inte äta kött eller animaliska produkter, är bönor, ärtor och linser goda proteinkällor.) Vi behöver också energin som kommer av kolhydraterna i säden. Vi kan se till att vi äter en balanserad kost genom att planera våra måltider från hela kostcirkeln.

- Visa bild 22-a, "Mat från hela kostcirkeln", och 22-b, "Matpyramiden". Be systarna ge exempel på inhemska födoämnen som tillhör matgrupperna.

Varje person behöver en viss mängd från varje matgrupp om dagen. Vi måste se till att vi planerar måltider för varje familjemedlem som innehåller lämplig mängd från varje matgrupp.

- Visa en plansch över följande exempel av mängder från varje matgrupp, eller hänvisa till informationen på tavlan:

1 brödskiva; 1,75 dl tillagad spannmål, ris eller pasta  
 1 mediumstor hel frukt; 1,75 dl konserverad eller tillagad frukt  
 2,5 dl råa bladgrönsaker; 1,75 dl tillagade grönsaker  
 2,5 dl mjölk; 45–60 g ost  
 60–90 g tillagat magert kött, kyckling eller fisk; 1,75 dl tillagade bönor; 1 ägg

- Skriv upp på tavlan vad du åt igår. Fanns det något från varje grupp vid varje måltid? Åt du tillräckligt från varje matgrupp under dagen? Om inte, vad kan du göra för att se till att du äter tillräckligt från varje grupp?

För att ha tillräckligt med mat inom varje födoämne kan det vara nödvändigt att köpa billigare mat från varje grupp så att vi använder pengarna på ett vist sätt.

- Vilken mat i varje grupp är dyrare? Vilken mat i varje grupp kan ersättas med mindre dyr mat i samma grupp?

### Laga mat från hela kostcirkeln

Vi kan göra flera saker för att se till att vi äter tillräckligt från varje matgrupp under dagen.

1. Vi kan börja tidigt på dagen med att tänka igenom vad vi ska laga för mat. Om vi väntar tills det är dags att laga maten, märker vi ibland att vi inte har tillräcklig variation av födoämnen hemma.
2. När vi planerar en måltid kan vi börja med den vanliga födan — till exempel ris eller potatis — och lägga till mat från de andra grupperna.
3. Vi bör göra en lista över maten vi behöver för att hjälpa oss att komma ihåg alla matgrupper när vi går till affären.
4. Vi kan planera och odla grönsaker och frukt. Om vi inte har plats för en köksträdgård, kan vi odla i en hink eller balkonglåda. Vi kan kanske odla en bit mark tillsammans med vänner eller släktingar.

### Avslutning

Vi vill alla vara friska. Noggrann planering av vad vi äter, så att vi får tillräckligt med mat från hela kostcirkeln, hjälper oss med det.

### Uppmaning

Jämför varje måltid ni äter med kostcirkeln. Planera sätt att lägga till mat från matgrupper som saknas i era måltider. Kom ihåg att om ni planerar maten i förväg, blir det lättare att få med föda ur hela kostcirkeln.

Läs Läran och förbunden 89, så att du kan lära dig mer om Herrens hälsolag.

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 29, "Herrens hälsolag".
2. Studera Läran och förbunden 89. Lägga speciellt märke till de verser som behandlas i lektionen.
4. Tala med någon expert (till exempel en dietist eller någon från Konsumentverket) för att få veta vilken kombination av födoämnen i ditt område som utgör en bra diet.
5. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# NÄRINGSRIK KOST FÖR MOR OCH BARN

## L e k t i o n 2 3

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss ta reda på vad gravida och ammande kvinnor bör äta och vad mödrar bör ge sina barn att äta.

### Näring för gravida kvinnor

- Visa bild 23-a, "Näring är viktigt för både mor och spädbarn".

En gravid kvinna måste vara noga med att äta sådan mat som hjälper henne och det växande barnet att vara friska. Hon måste se till att hon får nog med mat från varje del av kostcirkeln varje dag. Hon bör balansera bröd och spannmål; grönsaker; frukt; mjölk, ost och yoghurt samt kött, kyckling, fisk och nötter. Gravida kvinnor bör också se till att de dricker tillräckligt med vatten för att undvika uttorkning. Kvinnor som väljer mat på ett klokt sätt får för det mesta friskare och starkare barn än mödrar som inte äter rätt.

- Låt systrarna räkna upp några födoämnen ur kostcirkeln. Be dem sedan planera en måltid för en gravid kvinna. Se till att det kommer med åtminstone något från varje del av kostcirkeln.
- Varför är det viktigt att en blivande mor får riktig näring?

"Om modern inte äter rätt och intar de näringsämnen som barnet behöver i rätt mängd, kommer barnet inte att växa och utvecklas som det ska.

Spädbarnsdödligheten, som anger hur många spädbarn som dör före ett års ålder, är hög i många utvecklingsländer. De höga siffrorna beror på sanitetsproblem och infektionsspridning och på problem med undernäring. Till och med i industriländerna ... har dock otillräcklig näring bland blivande mödrar bidragit till onödigt höga dödlighets-siffror. Om en mor äter bristfälligt under graviditeten är risken större, i synnerhet om hon är mycket ung, att barnet ska vara litet och väga för litet vid födelsen. Risken för att babyn ska avlida strax efter födelsen är större för ett barn med låg födelsevikt. Den blivande mammans näringsintag är en mycket viktig faktor som bidrar till babyns hälsa.



*23-a Näring är viktigt för både mor och spädbarn*

Hon måste äta sådan mat som ger näringsämnen som bygger upp och skyddar barnets kropp.” (*Hjälpföreningens studiekurs, 1973–1974* [1973], hemkunskapslektion 9).

### **Modersmjölken är vanligtvis det bästa för spädbarn**

Vår himmelske Fader skapade moderns kropp så att den kan framställa mjölk. Denna mjölk är sammansatt speciellt för människobarnen. Den är bättre för spädbarn än mjölk från djur. Den första vätskan som kommer från mammans bröst när barnet är fött är också viktig. Den innehåller ämnen som hjälper till att skydda barnet från sjukdomar under de första månaderna.

Ibland kan en mamma av hälsoskäl inte amma barnet. Mjölk från kor eller getter eller mjölkersättning kan också användas. Men modern måste vara mycket noga med att mjölken hanteras hygieniskt. En mamma bör amma sitt barn om hon kan. Hennes diet påverkar hur mycket mjölk hon producerar åt barnet. En mamma som äter tillräckligt med nyttig mat och dricker tillräckligt med vatten har oftast tillräckligt med mjölk åt sitt spädbarn.

- Varför ammar en del mödrar inte sina barn? Varför är vätskan som kommer före mjölken nyttig för barnet? Förutom näring och skydd mot sjukdomar, vilka är fördelarna med amning?

### **Flaskuppfödning**

Om en mamma inte kan amma sitt barn, kan hon ge barnet annan mjölk. Det innebär oftast att hon matar barnet med hjälp av flaska (och senare en kopp). Flaskuppfödning kräver följande åtgärder:

1. Se till att flaskan är ren. Om den faller på marken, eller om flugor sätter sig på nappen och lämnar bakterier, kan barnet bli sjukt. Diska flaskorna och napparna med hett vatten och diskmedel och skölj väl.
2. Använd rent vatten. När mjölk blandas med orent vatten, kan barnet bli sjukt av bakterier i vattnet. Om det är risk för att vattnet är orent, kokar man det alltid i tjugo minuter och låter det svalna innan man ger det till barnet.
3. Om mjölken blir dålig, kasta då bort den och använd färsk mjölk.
4. Läs på mjölkpulverförpackningen och använd rätt mängd vatten. Barnen blir sjuka om mjölken inte är tillräckligt utspädd eller utspädd för mycket. Använd inte för mycket vatten för att få mjölken att räcka längre.

En erfarenhet som doktor James O Mason berättade om visar hur viktigt det är att ge barnet mjölk som inte är utspädd för mycket:

Ett ungt par bjöd hem doktor Mason för att han skulle se på deras lilla baby. När modern tog bort täcket från den sex veckor gamla dottern, blev läkaren förskräckt över hur magert barnet var. Han kunde till och med se formen på benen i kroppen. Föräldrarna talade om för honom att mamman inte hade kunnat amma barnet på grund av att hon varit mycket sjuk under graviditeten. När barnet föddes hade de köpt en burk med mjölkersättning, men de hade inte haft råd att köpa mer när den var slut. Läkaren frågade: "Vad ger ni bäbisen nu då?" De visade honom en nappflaska med en nästan klar vätska i. Vätskan bestod av vatten som var blandat med några få droppar kondenserad mjölk från en liten burk. Doktor Mason gav parets grensresident pengar, så att de skulle kunna köpa mjölkersättning åt barnet. Han visade också familjen hur de skulle göra i ordning mjölken. Trots läkarens ansträngningar dog barnet senare. Mycket senare fick familjen veta att en lokal organisation kunde ha gett mjölk till barnet. (Se "For the Help of the Saints", *Speeches of the Year 1974* [1975], s 153–154.)

- Valfri demonstration: Visa hur man på lämpligt sätt diskar en flaska och förbereder mjölk för en bäbis.

Flaskuppfödning kräver extra noggrannhet, men de barn som föds upp med flaska kan bli friska. Men det är bättre att ge barnet modersmjölk, även om barnet ibland kanske också behöver få tillägg i flaska.

### **Annan mat till spädbarn**

När barnet växer räcker det inte med bara mjölk, om det ska förbli friskt. Barnet behöver också annan föda. Det är svårt att avgöra hur länge modersmjölken täcker barnets behov. Därför bör barnet börja äta annan mat vid ungefär sex månaders ålder.

Barn behöver mat från hela kostcirkeln, precis som vuxna. Konserverad barnmat är ett sätt att hjälpa barnen få mat från hela kostcirkeln. Om konserverad barnmat inte finns tillgänglig kan barnmat lätt tillagas från samma mat som de vuxna äter. Maten måste vara mycket ren. Den bör mosas eller passeras, så att barnet kan äta maten redan innan han eller hon fått tänder.

Frukt med skal är renare än annan frukt. Mogna bananer, till exempel, är bra barnmat. Andra frukter bör noggrant tvättas och skalas med en ren kniv eller skalare. Alla frukter bör hållas i rena händer.

Kokta grönsaker, särskilt bladgrönsaker, är mycket bra barnmat. De kan lätt hackas sönder eller mosas så att det är lätt för en bäbis att äta dem, och de innehåller vitaminer som hjälper barnet att hålla sig friskt.

Spannmål är också bra barnmat, för det innehåller kolhydrater. Men det får inte vara det enda barnet äter. Barn behöver fortfarande andra

födoämnen som frukt, grönsaker, ägg och mjölk för att hålla sig friskt och växa ordentligt.

Vissa ger sina barn buljong. Buljong är nyttigt eftersom det oftast är kokt och innehåller inga bakterier. Men enbart buljong hjälper inte barnet att växa. Barn måste också äta annan mat för att få i sig alla vitaminer, mineraler, protein och kolhydrater som de behöver.

Föräldrar bör endast mata barnet med en ny slags mat åt gången. Ibland är ett barn allergiskt mot en viss typ av mat. Det kan resultera i uppkastningar, täppning i näsa eller lungor, diarré eller hudutslag. Genom att bara mata barnet med en ny slags mat åt gången kan föräldrar lära sig vilken mat deras barn är allergiskt mot.

- Vilken mat från kostcirkeln kan ett spädbarn äta? Hur bör denna mat vara tillagad?
- Be systrarna planera en måltid för en bäbis. Se till att de tar med mat från hela kostcirkeln.
- Valfri demonstration: Visa hur man lagar två eller tre rätter för barn.

### **Avslutning**

Vi måste noga välja den mat vi äter. Det är speciellt viktigt för gravida kvinnor och ammande mödrar. Vi kan också påverka våra barns hälsa genom det vi ger dem att äta. Modersmjölk är den bästa mjölken för spädbarn, men efter bara några månader behöver barnet föda från hela kostcirkeln för att växa och bli friskt.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Gå på nytt igenom lektion 22 i den här boken, "Näringsrik kost för familjen".
2. (Valfritt) Ta med en barnflaska och mjölkersättning till klassen för att visa systrarna hur man på lämpligt sätt diskar en flaska och förbereder mjölk för en bäbis.
3. (Valfritt) Ta med mat till lektionen som är speciellt nyttig för småbarn. Ta om möjligt med redskap och visa hur man lagar till maten.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.



# FÖREBYGG SJUKDOMAR

## L e k t i o n 2 4

---

Ändamålet med lektionen är att påminna oss om att tillämpa principer för att förebygga sjukdom, så att vi kan hålla oss friska.

### **Vi måste lära oss hur vi främjar hälsan**

Förr i tiden kände man inte till sjukdomens orsaker. Man trodde att sjukdomar orsakades av orättfärdighet, brist på uppoffring eller andra människors förbannelse. Efter flera hundra års studier vet nu vetenskapsmän och läkare orsaken till många sjukdomar. Vi har fått mycket kunskap sedan evangeliet återställdes till jorden år 1830. Sedan den tiden har Herrens Ande utgjutits över jorden. Många nya upptäckter har gjorts för att hjälpa oss att förbli friska.

Som vuxna måste vi känna till och göra vissa saker för att hålla oss friska. Vi bör också lära våra barn samma sak. Vi måste lära våra barn att ha en positiv inställning till god hälsa. I vissa kulturer säger föräldrarna till sina barn att de får en spruta om de är stygga. Det är dumheter. Det lär barnen att betrakta god hälsovård som ett straff.

Under lektionen ska vi gå igenom en del av det som hjälper oss att hålla oss friska.

### **Att motverka bakterier hjälper till att förebygga sjukdom**

Bakterier är mycket små levande organismer som kan förorsaka sjukdom. Vissa bakterier överförs från en person till en annan. Andra bakterier överförs från djur till människor. Bakterier orsakar många slags sjukdomar, när de kommer in i kroppen. De lever och växer på ställen som är varma, fuktiga och mörka. De växer bland djur eller i avföring från djur eller människor. Vi måste bli kvitt dessa för bakterierna gynnsamma förhållanden.

- Vad kan vi göra för att eliminera dessa förhållanden? Lägg till följande förslag till dem som systrarna lämnar:

***Håll insekter borta från hemmet***

Ett sätt att hålla insekter borta från bostaden är att om möjligt sätta upp nät för fönster och dörrar. Näten bör naturligtvis vara hela, särskilt när det är varmt ute.

***Håll rent på platser där bakterier frodas***

De platser där vi lagar mat, badar eller tvättar kläder är ofta fuktiga. Det går att göra dessa platser torrare. Fuktiga områden ställer till problem, särskilt om de är varma. Även om solljuset är varmt, hindrar det bakteriernas tillväxt.

- Vad kan man lägga ut i solen för att bli kvitt bakterier?

***Gör av med djurens och människornas avföring på rätt sätt***

Bakterier lever i människors och djurs avföring. När den får ligga kvar i det fria, kommer flugorna dit, och bakterierna fastnar på deras håriga ben. När flugorna slår sig ner på något annat ställe, kan bakterierna ramla av.

- Hur kan vi göra oss av med människors och djurs avföring? (Använda latriner eller toaletter för avföring efter människor. Hålla djuren inhägnade. Spillning från djur som inte äter kött kan grävas ner i jorden. Täck över spillning med jord, nät eller lock, så att flugorna inte kommer åt den.)

***Skydda maten från insekter***

Ställ in färsk mat i ett skåp, där insekterna inte kan komma åt den. Om man har ett svalt ställe, förvarar man maten där. Kylskåp, isskåp eller jordkällare håller maten kall. Eftersom vissa bakterier kan blåsa med vinden, bör vi även skydda maten från blåst. I vissa mycket tropiska klimat förvaras maten bäst i ventilerade förvaringsskåp.

***Vaccinering hjälper till att förhindra sjukdomar***

Vi kan skydda oss och vår familj från vissa sjukdomar genom att bli vaccinerade. För vissa sjukdomar behövs det bara en vaccinering, men för andra behöver vi flera vaccinationer med vissa mellanrum. Polio är en sjukdom som tidigare var mycket vanlig. För många år sedan upptäckte en läkare och vetenskapsman ett sätt att skydda människor från sjukdomen. Han skapade ett poliovaccin. De som vaccineras skyddas från sjukdomen, som en gång dödade många människor och gjorde många fler till invalider. I större delen av världen kan människor bli vaccinerade på en vårdcentral eller hos läkare.

- Vilka sjukdomar är vanliga här? Vilka vaccinationer rekommenderar läkarna och barnavårdscentralerna här? Hur ofta ska de tas? Vad kan vi göra för att få de vaccinationer som behövs för att skydda famil-

jen? Berätta för systerarna när och var vaccinationer ges. Föreslå vid behov att systerarna kompletterar sin vaccinering.

- Visa bild 24-a, "Vaccination mot sjukdom". Ge systerarna tid att studera planschen i deras lektionsbok.

### **Goda hälsovanor hjälper till att förebygga sjukdom**

- Visa bild 24-b, "En klok ung kvinna ser till att hon får tillräckligt med sömn, äter näringsrik mat, borstar tänderna ordentligt minst två gånger om dagen och tvättar händerna ofta".

Vi kan skaffa oss vanor som ger oss bättre hälsa. En del av dessa vanor är att sova tillräckligt på natten, äta rätt sammansatt mat och få lite motion varje dag. Vi måste också ha goda vanor för personlig hygien. Att bada regelbundet, borsta tänderna och använda tandtråd efter varje måltid, tvätta händerna efter toalettbesök och att hålla för näsan och munnen när vi nyser eller hostar, är andra bra vanor. I tropiska klimat bör alla ha sandaler eller andra fotbeklädnader för att förhindra infektioner.

- Be systerarna berätta hur de lärt ut goda hälsovanor till sin familj.

### **När sjukdomen kommer**

Sjukdomar orsakar ofta förändrade känslor och handlingar och ett förändrat utseende. Plötsliga eller stora förändringar är ofta ett tecken på att något är fel. Några av de förändringar som är tecken på sjukdom är smärta, feber, frossa, nedsatt aptit, illamående, blekhet, yrsel, svaghet, utslag, klåda, svullnader och diarré.

Om vi blir sjuka bör vi besöka en vårdcentral eller läkare för att få reda på hur vi bäst ska övervinna sjukdomen. Prästadömetts välsignelser kan också vara till hjälp. Herren förväntar att vi aktivt söker välsignelser. Vi bör låta en läkare hjälpa oss att bota sjukdomen, sedan bör vi använda oss av goda hälsovanor, tro, böner och prästadömetts välsignelser. Om vi gör detta kan vi besegra många sjukdomar.

- Vad kan vi göra idag eller den här veckan för att förebygga sjukdom?

### **Avslutning**

Vi är Herrens medarbetare på jorden. För att kunna tjäna honom väl måste vi vara friska. Vi kan hjälpa till att bygga upp Sion, när vi är friska och fostrar friska barn.

Herren har gett oss många sätt att förebygga sjukdom. Han förväntar att vi använder vishet och gör allt vi kan. Han väntar sig att vi tar väl hand om de sjuka. Han har lovat oss att vi kan bli friska genom tro, bön och prästadömetts kraft, om det är hans vilja. President Brigham

# Vaccination mot sjukdom

## Rekommenderat schema för vaccinationer\*

Sjukdom

Ålder

	Födelse	1 mån	2 mån	4 mån	6 mån	12 mån	15 mån	18 mån	4–6 år	11–12 år	14–16 år	Vuxen
Hepatit B (HBV)	HBV-1											A, C
		HBV-2 (1 månad efter nr 1)			HBV-3 (5 månader efter nr 2)					HBV-1, 2, 3 (för ej tidigare vaccinerade personer)		
Difteri, stelkramp, kikhosta (DSoK eller DSK)			DSoK-1 eller DSK-1	DSoK-2 eller DSK-2	DSoK-3 eller DSK-3		DSoK-4 eller DSK-4		DSoK-5 eller DSK-5	B, Stelkrampsspruta varje 10 år		
Haemophilus influenzae typ B (Hib)			Hib-1	Hib-2	Hib-3	Hib-4						
Polio			Polio-1	Polio-2		Polio-3			Polio-4			C
Mässling, påssjuka, röda hund (MPR)						MPR-1			MPR-2	MPR-2 (om ej givet vid 4–6 år)		C, D
Varicella (vattkoppor) (Var)						Var-1				Var-1 (om ej given tidigare)		C, E
Influensa	Årligen. För personer 65 år eller äldre. Sjukvårdspersonal och andra med ökad risk. Personer 2 år eller äldre med kroniska sjukdomar som astma, hjärtsjukdom och diabetes. Samråd med läkare. Avrådes för personer allergiska mot ägg.											
Pneumokock-lunginflammation	Vid ett tillfälle eller återigen efter 5 år för personer med ökad risk. För personer 65 år eller äldre. Personer 2 år eller äldre med kroniska sjukdomar, enligt läkares rekommendation. Personer i specifika miljöer och sociala bosättningar, som bland amerikanska indianer. Samråd med läkare.											
Hepatit A	Två doser: Nr 2 6 månader efter nr 1. Personer 2 år eller äldre för vissa internationella resor. (Se "C" nedan.) Personer med kronisk leversjukdom eller med ökad risk för hepatit A. Samråd med läkare.											
	<p>A Sjukvårdspersonal, polis, räddningspersonal och andra med ökad risk. Samråd med läkare.</p> <p>B En ny spruta kan vara lämplig efter 5 år vid skada. Samråd med läkare.</p> <p>C Vissa internationella resor. Samråd med läkare eller lokala hälsomyndigheten.</p> <p>D Två doser med minst 4 veckor emellan. Samråd med läkare. Personer födda 1957 eller senare bör få minst en dos om de inte är immuna. Vuxna med ökad risk (universitetslever, sjukvårdspersonal osv). Avrådes för gravida eller de som kan bli gravida inom tre månader.</p> <p>E Två doser med minst 4–8 veckor emellan. Alla mottagliga vuxna och personer med ökad risk (sjukvårdspersonal, lärare för unga barn, dagmammor osv). Personer som med säkerhet har haft vattkoppor kan antas vara immuna. Avrådes för gravida eller de som kan bli gravida inom en månad.</p>											

\*Vaccinationer bör inte skjutas upp på grund av mindre allvarliga sjukdomar.

24-a Vaccination mot sjukdom



*24-b En klok ung kvinna ser till att hon får tillräckligt med sömn, äter näringsrik mat, borstar tänderna ordentligt minst två gånger om dagen och tvättar händerna ofta*

Young lärde: "Låt oss söka leva så länge vi kan genom att följa varje hälsolag och genom en rätt balans mellan arbete, studier, vila och avkoppling och på så sätt förbereda oss för ett bättre liv. Låt oss lära våra barn dessa principer." (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 186)

### **Uppmaning**

Använd principerna i lektionen till att lära era familjemedlemmar goda hälsovanor. Gå igenom planschen på bild 24-a.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Ta reda på vilka vaccinationer som är aktuella i ert samhälle. Ta reda på när de ges, vilka uppgifter man behöver ha med sig och så vidare.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

## L e k t i o n 25

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss börja med en egen trädgård eller förbättra den trädgård vi redan har.

### Våra profeter har sagt till oss att vi bör ha en trädgård

President Spencer W Kimball har uppmanat de sista dagars heliga överallt att odla sin egen mat. I flera år bad han varje familj skaffa en egen trädgård. Han sade: "Vi uppmuntrar er att odla alla grönsaker och all frukt som ni rimligen kan på er egen mark. Bärbuskar, vindruvor, fruktträd — plantera dem om de passar i ert klimat. Odlar grönsaker på er egen mark. Till och med de som bor i lägenheter ... kan för det mesta odla lite i krukor. Utröna bästa sättet att producera er egen mat. Ansa och sköt era trädgårdar och gör dem både vackra och fruktbara. Om ni har barn bör ni också låta dem delta i detta arbete, genom att ge dem uppgifter." (*Nordstjärnan*, okt 1976, s 106)

När president Kimball gav oss var och en rådet att sköta en trädgård, påminde han om dessa Herrens ord: "Varför kallar ni mig 'Herre, Herre', när ni inte gör vad jag säger?" (Luk 6:46)

Det finns goda skäl till detta råd från våra profeter. Det finns många fördelar med trädgårdsodling. Den ökar vår uppskattning för naturen. Den lär familjen att arbeta tillsammans. När vi har en trädgård som ger god avkastning, är vi inte helt och hållet beroende av andra när det gäller mat. Vi kan välja produkter som vi tycker om och som är näringsrika. Att odla vår egen mat ger oss en tillfredsställande känsla av att kunna ta hand om oss själva. Vi kan också byta produkter med våra grannar, spara pengar och hjälpa de behövande.

- Fråga systrarna vilken nytta de har haft av sin trädgård.

### Börja med en plan

Innan vi kan plantera en egen trädgård måste vi fatta vissa beslut.

#### *Var ska vi plantera*

- Visa bild 25-a, "De som bor i lägenheter kan odla i krukor och plantering".



*25-a De som bor i lägenheter kan odla i krukor och plantering*





*25-b Välj att odla sådant som växer bra i ert klimat och i den jord ni har*

Först måste vi bestämma var vi ska ha trädgårdslandet. Ett trädgårdsland behöver bästa möjliga läge. Det blir ett värdefullt stycke mark. Välj ett soligt läge med minst sex timmars solljus varje dag. Kontrollera jorden. En del jord är så sandig att den inte kan behålla vatten, eller så full av lera att vattnet lägger sig ovanpå och rinner igenom mycket långsamt. Är så fallet bör vi lägga dit kompost eller kompletterande jord för att förbättra den. Det bör finnas tillgång till vatten om det inte regnar tillräckligt. Trädgården bör ligga i närheten av huset om detta är möjligt. Den bör inte ligga så långt borta att det är svårt att komma dit och arbeta flera gånger i veckan. Välj en plats som inte är så brant att vatten sköljer bort jord och frön. Om du är tvungen att plantera på en sluttning är det bättre att du lägger fårorna på tvären än sluttande. De som bor i lägenheter kan plantera i krukor och lådor.

De som vill ha en större trädgård kan gräva upp mark eller en rabatt i trädgården, eller hyra mark. Två familjer i Tyskland kom på ett sätt att skaffa sig en trädgård:

”Vi är två familjer i Frankfurtmissionen, och vi [skriver till] er för att berätta om vår trädgård.

Det var inte särskilt lätt att finna ett stycke jord i en stor stad som Frankfurt — det är en liten trädgård — och när vi hyrde den såg den ut som en vildmark, med ett trasigt staket, en förfallen stuga och ogräs överallt. Den gjorde oss inte modlösa.

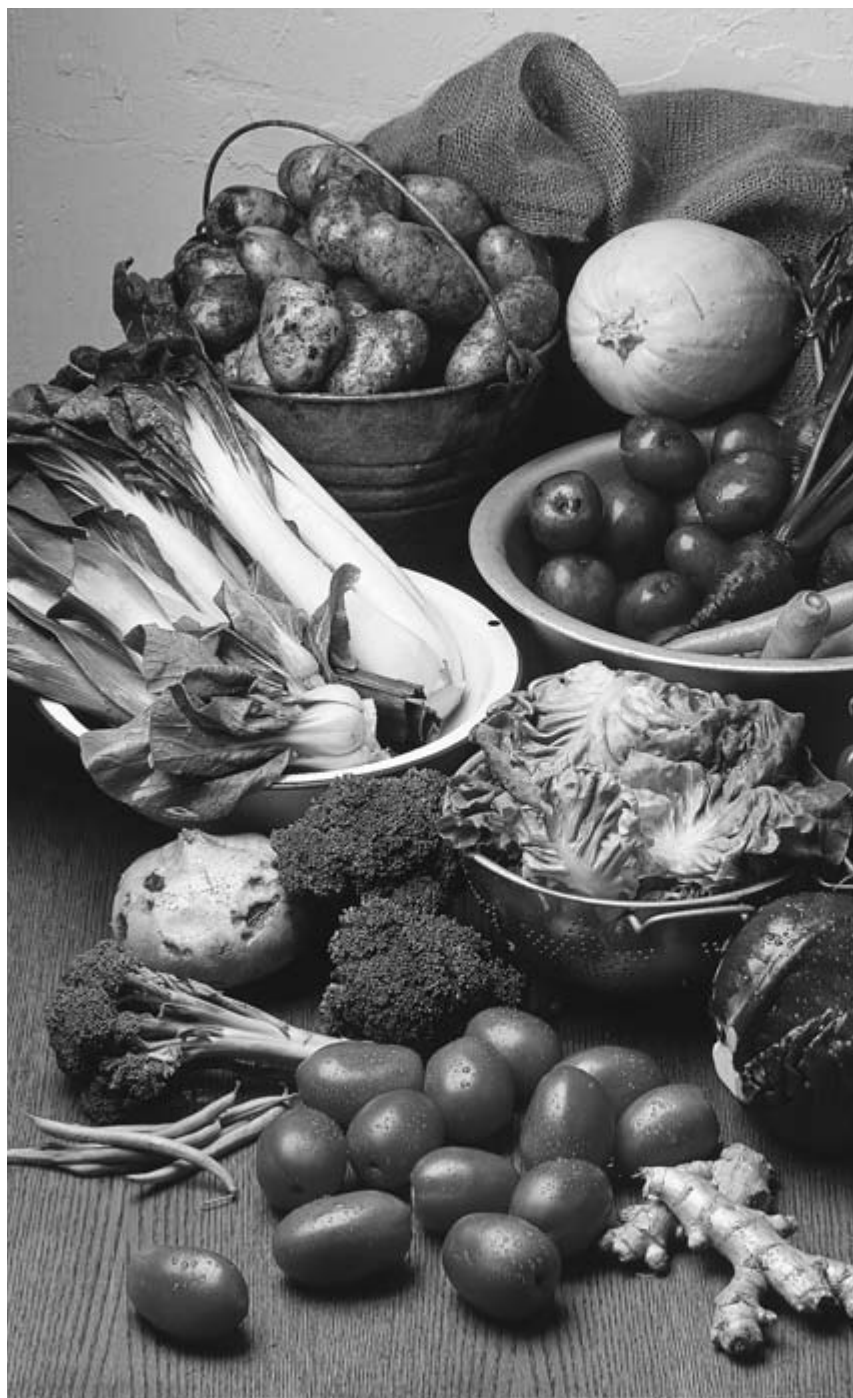
Först gjorde vi ett nytt staket, reparerade stugan och [vände] på jorden i hela trädgården. På våren planterade vi grönsaker och grannarna sade till oss att de inte skulle växa. Det finns ett litet vattendrag dit vi kan cykla med vattenkannor på cyklarna, och på så sätt hämtade vi vårt vatten. Vi bad till Herren att han skulle välsigna vår trädgård. Herren besvarade våra böner. Alla våra grönsaker började växa. Det är så underbart att se plantorna växa.” (Citerat av Spencer W Kimball, *Nordstjärnan*, apr 1977, s 3)

### *Vad ska vi plantera*

- Visa bild 25-b, ”Välj att odla sådant som växer bra i ert klimat och i den jord ni har”.

Det andra beslutet vi behöver fatta är vad vi ska plantera. En del trädgårdar har gott om plats medan andra bara har lite. Är utrymmet begränsat väljer man sådan gröda som växer uppåt, till exempel vinbär, olika sorters böner, eller tomater på stakar. Välj sådant som ger riklig avkastning, till exempel squash och tomater, istället för sådant som bara ger en frukt eller grönsak från ett enda frö, till exempel rädisor.

Se till att du väljer mat som ger din familj den näring de behöver. Undvik att plantera sådant som de inte tycker om eller inte vill äta. Var



*25-c Exempel på grönsaker*

också noga med att välja att odla sådant som växer bra i ert klimat och i den jord ni har.

- Visa en plansch över de frukter, grönsaker, bönor, rotfrukter och sädeslag som växer i ert område, eller hänvisa till informationen på tavlan. Vilka planter ger störst skörd inom ett begränsat utrymme?

Det är en god idé att varje år rita en karta över trädgården medan ni planerar. Samma växter bör inte växa på samma ställe år efter år. Om plantorna inte byter plats blir jorden magrare och magrare och skörden sämre.

- Visa bild 25-c, "Exempel på grönsaker".

### *När ska vi plantera*

Ett annat beslut vi måste fatta är när vi ska plantera. Alla planter växer bäst när omständigheterna är som mest gynnsamma för dem. Somliga planter växer bättre under en torr säsong, medan andra föredrar mer vatten. Somliga planter växer bäst i kyligt väder: betor, kål, morötter, sallad, lök, ärtor och spenat. Andra växer bättre när det är varmt: bönor, majs, meloner, squash och tomater.

- Visa en plansch med planteringstider för vissa planter som växer i ert område, eller hänvisa till informationen på tavlan.

### **Förbered trädgårdslandet**

Ta bort ogräs, stubbar, stenar, skräp och kvistar, fyra till sex veckor före planteringstiden. Lös upp jorden med en skyffel eller hacka så att vatten lätt kan tränga igenom. Jorden bör vara smulig, inte klumpig, när det är dags att plantera.

- Visa bild 25-d, "Förbered jorden väl före planteringen".

Vid denna tidpunkt kan nästan all jord förbättras. Kompost, eller välförmultnade växtdelar och djurspillning, förbättrar konsistensen hos både sandig och lerig jord. Det blir bättre skörd eftersom komposten bidrar med näringsämnen. Men man kan inte göra kompost och lägga dit den samma dag. Det kan ta fyra till sex månader att göra kompost som är klar att läggas i jorden. På grund av detta gör somliga en komposthög varje år och lägger ut den i trädgården påföljande år.

Ni kan lära er hur man gör en egen komposthög genom att låna en bok på biblioteket, samtala med en jordbruksexpert eller en erfaren trädgårdsmästare.

- Be systrarna som har gjort en kompost att berätta hur de gjorde den och underhöll den.

### **Plantera trädgården**

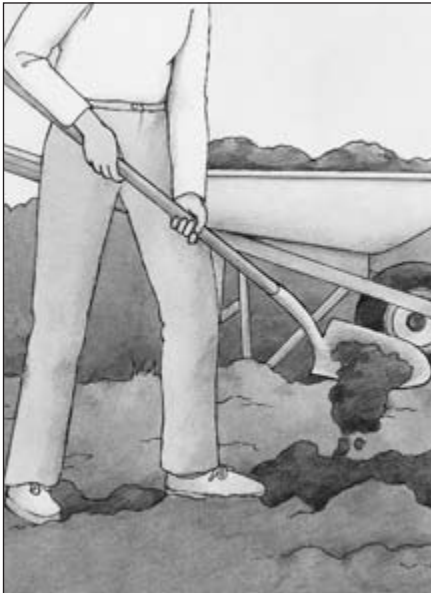
I områden med kort växtsäsong kan man påbörja sin odling inomhus i krukor. Om man börjar utomhus planterar man fröna i raka rader, så



*Ta bort ogräs, stubbar, stenar, skräp och kvistar från trädgården.*



*Luckra upp jorden med en spade eller hacka.*



*Lägg till kompost för att förbättra jorden.*



*Kratta jorden innan plantering.*

### *25-d Förbered jorden väl före planteringen*

att man kan skilja mellan ogräs och grönsaker. Lämna utrymme mellan fröna. Ta reda på när varje plantsort ska planteras och plantera på dessa tidpunkter. Plantera en rad av samma slags plantor, som till exempel tomater, varje vecka i flera veckor. Då får man längre skördetid.

Plantorna har olika storlek. Om de alla planteras på samma djup så växer de inte. Plantera varje frö omkring fyra gånger så djupt som dess diameter. Stampa sedan till jorden ordentligt. Se till att du lämnar tillräckligt med rum mellan raderna så att du kan luckra upp jorden runt plantorna medan de växer.

Håll marken fuktig när fröna blivit planterade. Om marken torkar ut kan fröna inte växa upp.

### **Sköt om trädgården**

All planering, förberedelse, och plantering är till föga nytta om vi inte senare tar hand om trädgården. Vi behöver göra följande:

#### ***Vattna***

Vattna trädgården rikligt ungefär en gång i veckan om det inte har kommit tillräckligt med regn. Jorden bör vara våt till ett djup av ungefär sjutton centimeter strax efter bevattningen. Vattna alltid när solen inte är så stark så att marken inte torkar ut.

#### ***Täck över***

När plantorna blivit flera centimeter höga tar man bort eventuellt återstående ogräs. Läggs sågspån, sönderrivna tidningar, gräs, löv eller halm, 5 till 8 centimeter högt, runt plantorna och mellan raderna. Detta halmtäcke hindrar jorden från att torka ut och bli för varm. Många människor som använder sig av halmtäcken upptäcker att de inte behöver rensa så mycket ogräs.

#### ***Rensa***

Ogräs tar vatten och näring från plantor. Dra upp dem för hand eller gräv upp dem med en hacka. Ett tjockt halmtäcke kan hindra ogräset från att växa, men ungefär varje vecka måste man dra halmen åt sidan för att kunna luckra upp jorden med en hacka. Läck tillbaka halmtäcket efter uppluckringen.

#### ***Förhindra insektsskador***

Insektsskador skadar plantor och kan förstöra skörden. Se till att du tar bort mogna frukter och grönsaker innan de börjar ruttna. Gör du inte detta blir de näring åt insekter. Ta också bort sådana plantor som slutat bära frukt. Ta bort insekter för hand, tvätta bort dem eller använd insektsmedel. Vid användning av insektsmedel bör du se till att frukten och grönsakerna tvättas innan ni äter den.



*25-e En trädgård kan välsigna en familj på många sätt*

### Skörda

Om man plockar frukt och grönsaker strax innan man lagar till dem, äter eller konserverar dem, ger de bäst smak och näring. Vissa plantor, till exempel gurka, ger bättre avkastning om de skördas ofta. Låt dem inte bli övermogna eller torka ut. Skörda bladgrönsaker när de är spåda och mjuka.

- Visa bild 25-e, "En trädgård kan välsigna en familj på många sätt".
- Vilken nytta får vi från en trädgård när vi planerar, förbereder, planterar och sköter den?

### Avslutning

Vi kan visa att vi älskar Herren och litar på honom genom att göra det som hans profeter har bett oss göra. Vi blir alla välsignade av att planera och förbereda vår trädgård och därefter ta hand om den så att den är välskött och ger god skörd. President Kimball gav rådet: "Håll era gräsmattor och trädgårdar välskötta. Vilka era omständigheter än är, låt ert hem återspegla ordning, skönhet och lycka. Planera väl och genomför er plan på ett ordentligt och systematiskt sätt." (*Nordstjärnan*, okt 1976, s 103)

- Läs Läran och förbunden 59:16–19.

### Uppmaning

Planera nu för att påbörja eller förbättra er trädgård. Kom ihåg att hela familjen kan arbeta tillsammans för att få en lyckad trädgård.

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Ta reda på följande genom bibliotek, lokala jordbruksexperter eller erfarna trädgårdsmästare:
  - a. Vilka plantor som ger bästa skörden i din trädgård
  - b. Vilken planteringstid som varje planta har
  - c. Hur man gör en bra komposthög i trädgården
  - d. Hur man bevattnar, rensar, förhindrar insektsangrepp, gör komposttäckning och odlar sin trädgård
2. Gör i ordning planscherna som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.



# HEMPRODUKTION

## L e k t i o n 2 6

---

Ändamålet med lektionen är att lära oss hur vi ska bli oberoende genom att producera det vi behöver i hemmet.

### Självförsörjning

President Spencer W Kimball sade: "Vi uppmuntrar alla sista dagars heliga familjer att utveckla självtillit och oberoende." (*Nordstjärnan*, okt 1976, s 103) Det finns goda skäl till detta råd. President Marion G Romney förklarade: "Vi lever i de sista dagarna ... Vi lever i den tid som precis föregår Herren Jesu Kristi andra ankomst. Vi är ombedda att förbereda oss för att leva på ett sådant sätt att vi kan vara ... oberoende av alla skapade ting under det celestialet riket." (Conference Report, apr 1975, s 165) (Se L&F 78:13–14.)

- Visa bild 26-a, "Man kan föda upp kycklingar på litet utrymme".

President Kimball rådde oss att vara oberoende på grund av att de forna profetiorna håller på att uppfyllas. Han sade: "Jag tror att den tid kommer när det blir fler svårigheter, när det blir fler virvelstormar och fler översvämningar ... fler jordbävningar ... Jag tror att de förmodligen kommer att öka ju närmare vi kommer slutet, och sålunda måste vi vara förberedda på detta." (Conference Report, apr 1974, s 184)

President Kimball sade också:

"Skulle dåliga tider komma, skulle många önska att de hade konservburkarna fulla och att de hade odlat nyttiga växter i sin trädgård, planterat många fruktträd och bärbuskar, så att de haft det nödvändigaste.

Herren planerade att vi skulle vara oberoende av alla andra varor, men vi har sett hur till och med bönderna köper sin mjölk från mejerierna och hur trädgårdsägare köper grönsaker från affären. Skulle lastbilarna sluta upp med att fylla affärernas hyllor så skulle många gå hungriga." (*Nordstjärnan*, feb 1975, s 31)

- Be systarna föreställa sig att affärerna är stängda och att de måste lita på sig själva för allting. Fråga dem vad de skulle vilja tillverka hemma under sådana omständigheter.



26-a Man kan föda upp kycklingar på litet utrymme

### Hur vi kan ta hand om våra behov

Biskop Vaughn J Featherstone lärde oss vilka färdigheter vi bör utveckla för att kunna ta hand om våra behov: "Nu angående hemproduktion. Ha djur där så är möjligt och lagen tillåter det. Plantera fruktträd, bärbuskar och grönsaker. På det sättet får ni mat till familjen, och mycket av detta kan ätas färskt. Annat som ni odlar kan konserveras och bevaras i matförrådet. Närhelst det är möjligt, producera annat än bara matvaror. Sy och laga era kläder. Tillverka själva det som behövs. Jag kan också tillägga — försköna, reparera och håll ordning på alla era ägodelar." ("Matförråd", *Nordstjärnan*, okt 1976, s 97)

För att följa biskop Featherstones instruktioner måste vi lära oss hur vi tar hand om oss själva på följande sätt:

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Föda upp boskap.
2. Plantera fruktträd och bärbuskar.
3. Plantera köksträdgårdar.
4. Konservera mat.
5. Sy och laga.
6. Tillverka själva det som behövs.
7. Reparera och underhålla våra ägodelar.

### *Föda upp boskap*

Har vi tillräckligt med land och bor på en plats där det är tillåtet att ha boskap bör vi ha några djur. Innan vi bestämmer oss för vilka djur vi ska ha måste vi ta reda på vilken mat, vilket skydd och vilken omvårdnad de behöver för att hålla sig friska. Vi måste i förväg förbereda oss för att ta hand om dem. Några djur som det är lätt att ta hand om är kycklingar, kaniner, ankor och mjölkgetter.

- Diskutera vilka husdjur som är vanligast i ert område. Diskutera vilken mat, skydd och omvårdnad som vart och ett av djuren kräver.

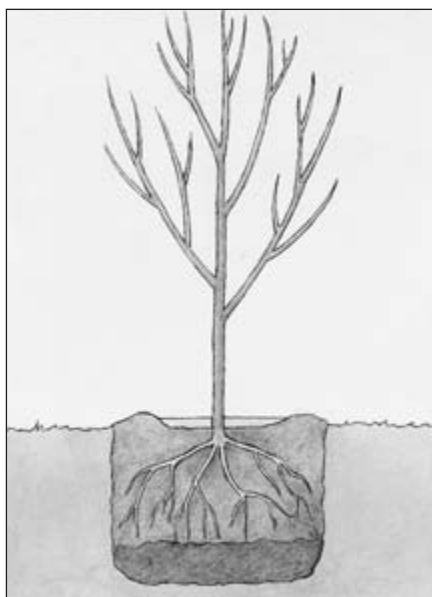
### *Plantera fruktträd och bärbuskar*

- Visa bild 26-b, "Råd för plantering av träd och grönsaker".

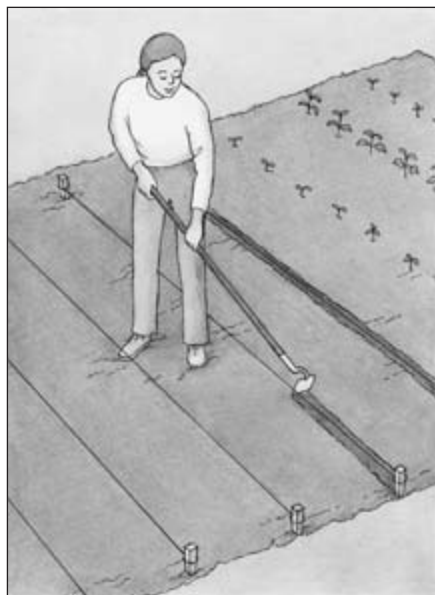
Fruktträd och bärbuskar bär frukt varje eller vartannat år. De behöver inte som grönsaker planteras om varje år. Emellertid bär de kanske inte



Lägg en pinne över hålet för att hjälpa dig avgöra planteringsdjupet för ett träd.



Lägg till kompost till jorden för att hjälpa rötterna att ta sig. Vatten bör inte rinna av för snabbt.



Knyt en bit snöre mellan två stolpar så att planteringsraden blir rak.



Plantera en rad av samma gröda varje vecka för att förlänga skördetiden.

### 26-b Råd för plantering av träd och grönsaker

frukt förrän flera år efter det att de planterats. Vi bör plantera dem så fort som möjligt så att vi får frukt när vi mest behöver den.

Varje träd och buske kräver rätt mängd vatten. Vi måste bekämpa deras skadeinsekter och sjukdomar. Somliga träd och buskar blir mycket större än andra. Innan vi planterar dem bör vi lära oss hur mycket plats de tar när de är fullvuxna.

- Diskutera vilka fruktträd och bärbuskar som ger god avkastning i ert område. Samtala om hur man planterar fruktträd och bärbuskar och hur man tar hand om dem.

### *Plantera köksträdgårdar*

- Visa bild 26-c, "En familj arbetar tillsammans i sin trädgård".

President Kimball har bett varje familj att skaffa sig en köksträdgård. Den förser oss med färsk mat, liksom extra sådan att konservera och lagra. Lektion 25, "Trädgårdsskötsel" handlar om detta.

### *Konservera mat*

- Visa bild 26-d, "Föda kan lagras, konserveras eller torkas, för att användas när färska varor inte finns tillgängliga".

I många år har våra profeter bett oss att konservera och lagra vår egen mat, där detta är tillåtet. Vi behöver lagra mat i händelse av att det skulle komma tider då det inte finns någon annan mat att tillgå. När Honduras drabbades av en orkan på hösten 1974 var kyrkans medlemmar tacksamma över att de hade lagrat sin egen mat. Bara några månader före orkanen hade missionspresidenten varnat dem för den förestående katastrofen. Han hade uppmanat dem att påbörja ett förrådsprogram. Bönor, vete, ris och andra basvaror som de hade lagt undan räddade de heliga från svälten. (Se Bruce Chapman, "Hurricane in Honduras", *New Era*, jan 1975, s 30–31.)

Vi kan konservera och lagra vår egen föda på följande sätt:

1. Lagra den i en jordkällare. Denna metod är lämplig för rotgrönsaker och vissa grönsaker, även för bladgrönsaker om jordkällaren är bra dränerad och det inte regnar för mycket.
2. Torka den. Använd en vakuomtorkare eller torka frukter och grönsaker i varmt, soligt väder. Mat som torkas i solen måste skyddas från flugor och andra insekter och den måste täckas över eller föras inomhus när det regnar.
3. Konservera den. Denna metod är enkel — men farlig om den utförs på fel sätt. Rätt utförd är konservering ett bra sätt att lagra mat och behålla dess smak. Rätt konservering kräver att man har åtminstone



*26-c En familj arbetar tillsammans i sin trädgård*



*26-d Föda kan lagras, konserveras eller torkas,  
för att användas när färska varor inte finns tillgängliga*

en konserveringsapparat, en stor kittel med lock och ställning på vilken man sätter förseglade burkar som upphettas. (Flera familjer kan slå sig samman om en sådan apparat.) Denna metod kräver också att man skyddar burkarna så att de inte går sönder.

4. Salta eller lägg dem i saltlake. Detta är en billig metod för att bevara frukter, grönsaker och kött. Den kräver bara lite eller ingen utrustning.
  - Diskutera traditionella metoder att bevara mat i ert område. Diskutera nya metoder som systrarna kanske vill lära sig.

### *Sy och laga*

- Visa bild 26-e, "Redskap som används vid sömnadsarbete, matlagning och reparationer i hemmet".

Vi bör lära oss att sy och laga våra egna kläder. Som förberedelse för svåra tider bör vi också lära oss att sy om gamla kläder. Det är en god idé att spara tyg att sy kläder av, om det skulle bli svårt att få tag i kläder. Vi kan lära oss att göra många saker förutom kläder: sängkläder, gardiner och mattor, handdukar, bordsdukar, och möbelklädsel. Vi kan också lära oss andra färdigheter, som att väva, täckstickning, sticka, virka, och andra handarbeten. Allt detta kan användas för att försköna våra kläder och vårt hem med.

- Vad kan vi sy eller göra till vårt hem?

### *Gör själv det du behöver*

Om vi råkar ut för en naturkatastrof bör vi vara förberedda på att kunna tillaga vår mat och värma vårt hem, och hålla kläder, kroppar och omgivning ren. Vi kan lära oss att göra tvål från hushållsmaterial. Och där lagen tillåter det bör vi lagra bensin, men se till att bensinen lagras på ett säkert och skyddat ställe.

I en nödsituation kan vi också ställas inför behovet att bygga om vårt hem, lador eller inhägnader. Det är viktigt att familjemedlemmarna lär sig att arbeta med trä och annat material och att använda verktyg. Då kan de göra och reparera ägodelar.

- Känner vi några som är duktiga på det här området? Hur kan vi eller vår familj lära oss dessa färdigheter?

### *Reparera och underhålla våra ägodelar*

Vi vill spara tid och pengar och undvika att bli beroende av andra. Om vi lär oss att reparera och underhålla våra ägodelar gör vi detta.

- Varför är det viktigt att hålla sina ägodelar i gott skick?





*26-e Redskap som används vid sömnadsarbete,  
matlagning och reparationer i hemmet*

## Att lära sig de färdigheter man saknar

Kyrkan har rekommenderat att särskilda kurser hålls för att lära oss färdigheter som gör oss oberoende. Somliga av oss har lärt sig färdigheter som vi kan undervisa andra om. Om det finns färdigheter som vi inte har kan vi försöka få andra som kan undervisa oss. Vi kan kanske lära oss från böcker eller tidningar, hushållskurser, socialarbetare eller skolprogram.

- Fråga systrarna vilka färdigheter de har, och uppmuntra dem att lära de andra systrarna dessa färdigheter. Förklara vart de kan gå i samhället för att lära sig dessa och andra färdigheter. Hur kan vi hjälpa och uppmuntra våra barn att lära sig användbara färdigheter?

Redan på Gamla testamentets tid uppmuntrade Herren sitt folk att vara självförsörjande och oberoende. Ordspråksboken 31 beskriver en god husmor som använder sin förmåga till att ta om sitt hushåll:

”Omsorg har hon om ull och lin, och hennes händer arbetar med lust ...  
av sina händers förvärv planterar hon en vingård ...

Hon sträcker händerna mot spinnrocken, och fingrarna fattar om sländan.

För den betryckte öppnar hon sin hand, hon räcker ut sina armar mot den fattige.

Hon fruktar ej för sin familj när vintern kommer, ty alla i huset är klädda ...

Hon vakar över ordningen i sitt hem och äter ej sitt bröd i lättja”  
(v 13, 16, 19–21, 27).

## Avslutning

Herren har planerat att problem och prövningar ska vara en del av våra jordiska erfarenheter. Men han är barmhärtig mot oss. Han har förberett utvägar för hur vi ska lösa dessa problem. Genom sina profeter har Herren rått oss att lära oss att producera det vi behöver. När vi följer detta råd kommer vi inte att vara rädda för svåra tider eftersom vi är förberedda. Herren sade: ”Om I ären beredda skolen I icke frukta.” (L&F 38:30)

## Uppmaning

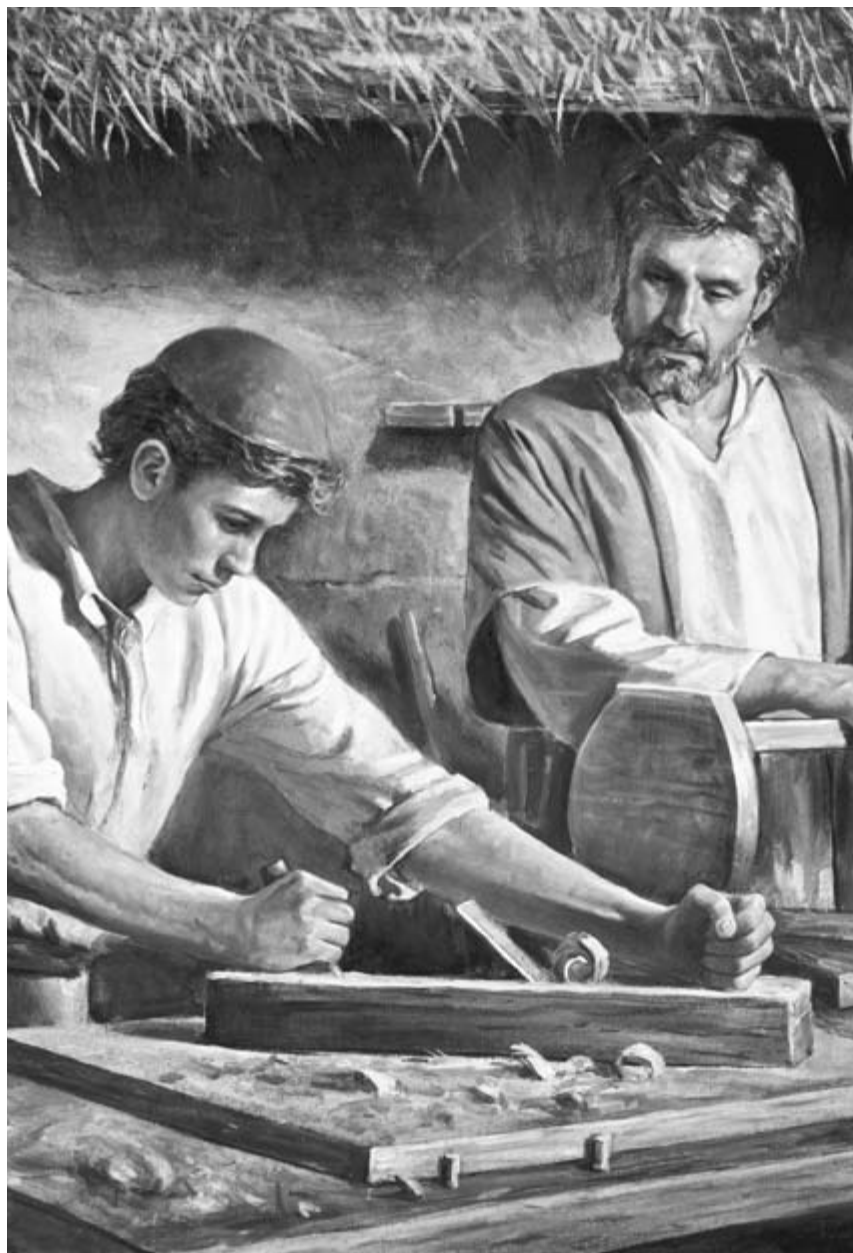
Bestäm er för vilka färdigheter ni och er familj behöver lära er. Börja denna vecka med att lära er och praktisera åtminstone en av dessa färdigheter.

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Ta reda på hur systrarna kan lära sig hemproduktion, till exempel på välfärdslektioner eller extra kurser i kyrkan, dit kunniga personer kan komma för att undervisa dem.
2. Kontrollera med kunnigt folk för att ta reda på:
  - a. Vilka husdjur eller vilken boskap som föds upp i era trakter och vilka som är enklast att föda upp.
  - b. Vilka fruktträd och bärbuskar som ger god avkastning i ert område och vilken skötsel de behöver.
  - c. Om det finns sykurser. Om inte, så ta reda på vem som kan undervisa klassmedlemmarna om sömnad eller annat handarbete.
  - d. Om det finns kurser att tillgå för familjemedlemmarna i hur man bygger hus, tillverkar möbler, och andra nödvändigheter. Om så inte är fallet, försök finna personer med dessa färdigheter och som är villiga att undervisa.
3. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# DIN EGEN OCH FAMILJENS UTVECKLING



# UTVECKLA VÅRA TALANGER

## L e k t i o n 27

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss upptäcka, utveckla och använda de talanger och förmågor som vår himmelske Fader gett oss.

### Alla har talanger och förmågor

President Spencer W Kimball sade: "Gud har gett oss talanger och tid, dolda förmågor och tillfällen att använda och utveckla dem i hans tjänst. Därför väntar han sig mycket av oss, sina privilegierade barn." (*Förlåtelsens under*, s 93)

Vad skulle vi svara om någon frågade oss vilka talanger vi har? Några av oss kanske tror att vi inte har några talanger. Vi är kanske inte kreativa inom konstnärliga områden som sång, dans eller att skriva. Men vi kan ha förmågor som vi inte uppfattar som talanger. Vi kan vara speciellt skickliga på att organisera, skaffa vänner, stifta fred, undervisa andra, eller på att ta hand om barn.

Ella, en flicka i yngre tonåren, var olycklig över att hon inte hade samma talanger som sina äldre systrar. Hon fick inte den uppmärksamhet och det beröm som de fick. I tårar gick hon till tant Susan och snyftade: "Ingen tycker om mig. Jag duger ingenting till."

När hon lugnat Ella och tänkt efter en stund sade tant Susan: "Jag kan förstå hur du känner det, Ella. Det kan vara svårt att bo tillsammans med två mycket populära, begåvade äldre systrar. Det kan få en att känna sig underlägsen." Därefter sade tant Susan: "Ella, vår Fader i himlen har varit mycket noga med att skapa oss alla olika. Försök inte likna någon annan. Var tacksam för dina egna talanger och gåvor och gör ditt bästa för att utveckla dem."

Tant Susan förklarade att Ella var mycket bra på att ta hand om små barn, vilket gjorde henne till en idealisk barnvakt. Hon fortsatte:

"Jag har hört din mamma säga ... att du alltid gör saker ordentligt och villigt och att du gör så mycket för att ditt hem ska bli en bättre plats att vara i.

Har du någonsin insett, Ella, att när någon är sjuk så vet du precis vad man ska göra för att vara till störst hjälp? [När jag var sjuk], var det du som tog dig tid att springa ärenden, plockade blommor åt mig, och gjorde mig glad genom dina besök. Du är en förständig flicka, Ella ... Du älskar skolan och gör mycket bra ifrån dig där ... Du har många talanger och gåvor som gör att just du är speciell." Och sedan frågade tant Susan Ella om hon visste att "det inte finns eller har funnits två diamanter som är exakt lika". Hon förklarade: "Det är en av orsakerna till att diamanten ... har det största värdet av alla jordiska ägodelar. Det finns inte två diamanter som är exakt lika, men alla är juveler. Glöm aldrig bort att du är en juvel, Ella." (Se Daryl V Hoole och Donette V Ockey, *With Sugar 'n Spice* [1966], s 19–21.)

Våra talanger och färdigheter är gåvor från vår himmelske Fader. Varje person har fått någon av dessa gåvor.

### Att upptäcka och utveckla våra talanger

Det är viktigt att vi upptäcker och utvecklar våra talanger. Aposteln Paulus sade: "Försumma inte nådegåvan i dig." (1 Tim 4:14) Men att upptäcka och utveckla våra talanger kräver ansträngning.

#### ▪ Hur kan vi upptäcka våra talanger?

Vi bör be om vår himmelske Faders vägledning när vi söker och experimenterar för att upptäcka våra personliga talanger. Vi kan be om särskilda välsignelser som hjälper oss att känna igen dem. Om vi blivit avskilda till något ämbete i kyrkan, eller blivit avlösta från något, nämndes kanske någon talang vid detta tillfälle. Vi kan fråga oss själva: "Vilka egenskaper har jag som har hjälpt mig att hålla en lektion, ett tal, arbeta med ett kommittéuppdrag eller hjälpt till att planera en fest?" Vi bör noga iaktta dem som vi beundrar. Då kan vi se om vi har några av deras goda egenskaper, om så lite grann. Föräldrar och andra släktingar, vänner, och lärare kan ofta hjälpa oss med att känna igen och utveckla våra talanger.

Där kyrkans stavar finns organiserade kan värddiga medlemmar få välsignelser från stavens patriark. Särskilda gåvor och talanger uppenbaras ofta i en patriarkalisk välsignelse. Vi kan använda den som vägvisare när det gäller att ta reda på och utveckla våra talanger. President Spencer W Kimball sade: "Det är vår stora förhoppning att varje människa, också varje ungdom, ska få en patriarkalisk välsignelse." (*Nordstjärnan*, apr 1978, s 2)

Syster Nancy Seljestad från Homer i Alaska berättade hur hon upptäckte sina talanger. Hon hade bett sin make om att få en särskild välsignelse. Under välsignelsen kände han sig inspirerad att säga till henne att om hon inte snart utvecklade sina talanger skulle de tas ifrån henne och ges till någon annan. Hon sade:

”Jag blev förskräckt och rädd och ödmjuk.

Det gav mig en tankeställare ... Jag tyckte inte att jag hade någon uppenbar talang. Hur skulle jag kunna utveckla något som jag inte visste vad det var? Någonstans djupt inom mig måste det finnas en outnyttjad källa med gåvor som var okända, orörda, oanvända ...

Som omvänd till kyrkan ser jag begåvade människor som tillhört kyrkan i hela sitt liv och som i många år haft tillfälle att utveckla sin sång-, skriv- eller talförmåga. Jag hade ingen av dessa gåvor.

Plötsligt gick det upp ett ljus för mig. Jag kan handla efter de önskingar och intressen som jag har och därmed visa och använda mina talanger i det lilla.

Genom meditation och bön kom jag fram till följande önskingar och intressen:

*Människor:* Jag beslutade mig för att genomföra de goda avsikter som jag ofta kände men sällan fullföljde för att göra andra lyckliga. Till att börja med bakade jag en paj till en liten pojke vars mamma hade rest bort.

*Musik:* Jag kan inte läsa noter eller spela ett instrument, men ändå älskar jag musik. Jag kontaktade en musikbegåvad syster och sade till henne: 'Jag skulle vilja sjunga en duett med dig.'

*Teater:* Jag anmälde mig frivilligt till att ta hand om en 'teaterkväll', där behållningen skulle gå till en tempelresa för ungdomarna i vår gren.

*Skriveri:* Ofta blir jag rörd av något som någon säger eller gör. Jag beslutade mig för att skriva ner dessa känslor när jag upplevde dem och skicka det jag skrivit till den som hade gjort mig rörd ...

Förmodligen blir jag aldrig 'berömd' ... Men det som *jag har* kan jag dela med mig av till dem som står mig närmast — min familj, medlemmarna i grenen och grannar. Små, möjligen, men ändå utvecklingsbara, dyrbara och gudagivna är mina alldeles egna talanger." ("I Dug Up My Talents", *Ensign*, mar 1976, s 31)

Våra talanger är kanske små till en början. Men med hårt arbete kan de växa. När vi utvecklar en talang blir det ofta lättare att utveckla andra talanger. Intensiv träning eller formell utbildning hjälper oss att utveckla många färdigheter. Att övervinna särskilda problem eller handikapp kan också hjälpa oss att utveckla nya talanger. Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har vi många möjligheter att finna och utveckla nya talanger när vi accepterar kallelser att tjäna. Många av oss är kallade, inte för vad vi kan göra nu, utan för vad vi kan bli.

Äldste Franklin D Richards sade: "De människor som blir ombedda att ta emot en kallelse i kyrkan är ofta benägna att säga: 'O, det kan inte jag göra. Jag har inte så mycket erfarenhet eller utbildning som någon annan som kan ha haft det ämbetet.' Men med tro, studier, arbete och bön, kommer Herren att göra det möjligt för oss att utträtta ting som tycks omöjliga." (Conference Report, områdeskonferens för São Paulo 1977, s 23)

Syster Maria Teresa P de Paredes, hustru till den före detta missionspresidenten i Veracruz-missionen i Mexico, vittnade: "När en kvinna är aktiv i kyrkan utvecklar hon talanger som hon inte hade en aning om. Genom att studera evangeliet och tillämpa korrekta principer i sitt dagliga liv blir hon en bättre kvinna, mer kapabel att uppfylla sitt förvaltarens ansvar i hemmet och att hjälpa sin familj och samhället." (Citerat av Carol Larsen, "The Gospel Counterculture", *Ensign*, mar 1977, s 23)

President Brigham Young sade: "Varje prestation, varje förädlad talang, varje viktigt framsteg inom matematiken, musiken och alla vetenskaper och konstarter tillhör de heliga." (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 252)

President Spencer W Kimball såg fram mot den dag när kyrkans medlemmar skulle vara stora konstnärer och skickliga hantverkare. Han uppmanade oss att vi ska utveckla våra talanger och färdigheter så långt det går. Han förmanade oss att vi inte ska vara nöjda med "bra", utan arbeta på att bli ypperliga. Han påminde oss om att de som utvecklar sina talanger med hjälp av den Helige Anden bör få fantastiska resultat. (Se "Konsten i evangeliets ljus", *Nordstjärnan*, mar 1978, s 2.)

- Visa bilderna 27-a, "Kvinna som väver", och 27-b, "Kvinna som lär sig spela gitarr".

### **Använd talangerna eller förlora dem**

När vi har upptäckt och utvecklat våra talanger förväntar sig Herren att vi ska använda dem. Om vi inte använder dem kommer vi att förlora dem. Herren varnade:

"Men jag har icke välbehag i alla, ty några vilja icke öppna sin mun, utan de dölja det pund jag givit dem, emedan de frukta för människor. Ve sådana, ty min vrede är upptänd emot dem,

och det skall ske, att även det de hava skall tagas från dem, om de icke äro mera trofasta emot mig." (L&F 60:2-3)

Äldste Richard L Evans berättade om en mamma som var bekymrad över "vad hennes dotter gjorde, eller inte gjorde, med sina talanger och möjligheter ... En dag ... sade mamman: 'Jag har gett dig ditt liv. Nu får



du göra något av det!” Äldste Evans sade sedan: ”Vi kan föreställa oss att allas vår Fader säger ungefär samma sak: 'Jag har gett dig ditt liv. Nu får du göra något av det! Gör det bästa av det! Jag har gett dig tid, intelligens, den goda jorden och allt den ger — använd det nu.'” (Conference Report, okt 1970, s 86–87; eller *Improvement Era*, dec 1970, s 88)

Hur många talanger vi har är mindre viktigt än hur vi använder dem. Herren sade: ”Ty av den som fått mycket skall mycket utkrävas.” (L&F 82:3)

### **Lycka kommer av rättfärdigt användande av talanger**

Herren sade:

”Söken efter de bästa gåvorna och kommen ihåg varför de givits ...

Ty sannerligen säger jag eder, att de hava blivit givna ... på det att alla, som ... bedja av mig och icke bedja om tecken till sina lustars tillfredsställelse ... må hava nytta därav.” (L&F 46:8–9)

Talanger och färdigheter bör vara till hjälp för andra såväl som för oss själva. Vi visar vår tacksamhet till vår himmelske Fader för våra talanger när vi använder dem till att glädja, lyfta, och bygga upp andra. Vi bör använda dem för att undervisa barn och ungdomar och att inspirera dem till större ansträngningar. Vår familj välsignas när vi använder våra förmågor i vårt hem. När vi lär oss att sy, laga mat och hålla hemmet snyggt och prydligt, kan vi försköna vårt eget liv och lyfta andra människors bördor. När vi utvecklar en god och kärleksfull natur för vi in frid och harmoni i vårt hem. Vi kan låta vår omgivning få ta del av våra talanger. Vi kan glädja vänner i vår omgivning och hjälpa dem som är i nöd.

Olyckligtvis finns det människor som upptäcker en talang, utvecklar den väl, men använder den på sätt som inte är till gagn för andra. Faktum är att somliga använder sina talanger till att främja orättfärdighet. Den person som har en vacker sångröst använder den kanske till att sjunga omoraliska sånger. Den person som kan skriva inspirerande poesi missbrukar kanske denna talang till att skriva pornografisk litteratur. En begåvad talare eller lärare leder kanske andra in i synd. ”Talang utan karaktär är mer att frukta än att högakta.” (Richard L Evans, *Thoughts ... for One Hundred Days* [1966], s 208)

Tidigare i lektionen fick vi höra talas om syster Seljestad, som upptäckte och utvecklade flera nya talanger. Syster Seljestads grenspresident bad henne att bli grenens informationschef. Detta gav henne möjlighet att använda några av sina nyfunna talanger. Hon vände sig till den lokala tidningsredaktören med ett förslag om att skriva en religiös spalt i samhällets veckotidning. Detta gav henne tillfällen till att träffa och arbeta tillsammans med ledare för andra kyrkor. På grund av spal-



*27-a Kvinna som väver*



*27-b Kvinna som lär sig spela gitarr*

ten, sade hon, ”har jag kunnat skingra många myter om kyrkan och delat ut exemplar av Mormons bok”. (Se ”Calling Inspires New Talent”, *Church News*, 4 feb 1978, s 14.)

Äldste Boyd K Packer har gett oss följande uppmaning: ”Sätt igång då, du som är begåvad, odla din gåva. Utveckla den inom någon av konstarterna och inom varje värdigt exempel på sådant. Om du har förmågan och viljan så använd din talang inom ett yrke eller i en fritidssysselsättning. Men välsigna andra med den på alla sätt. Nöj dig inte med mindre än det bästa ... Använd aldrig din gåva på ett ovärdigt sätt.” (*”The Arts and the Spirit of the Lord”*, *Speeches of the Year*, 1976 [1977], s 280)

### **Avslutning**

Vi har alla välsignats med talanger och förmågor och med tillfällen att utveckla dem. Vår himmelske Fader förväntar sig att vi ska använda våra talanger till nytta för både våra medmänniskor och oss själva. Vi själva och vår omgivning kan få stor glädje när vi använder våra talanger för rättfärdiga ändamål. När vi använder dem på ett rättfärdigt sätt kommer de att växa och nya möjligheter och förmågor utvecklas. Det är viktigt för oss att minnas att våra talanger är gåvor från Gud, och att han håller oss ansvariga för vad vi gör med dem.

### **Uppmaning**

Granska vilka intressen ni har och sök efter och utveckla en ny talang. Uppmuntra era familjemedlemmar att upptäcka och utveckla sina talanger.

### **Ytterligare skriftställen**

- Matteus 25:14–30 (liknelsen om talenterna)

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 34, ”Utveckla våra talanger”.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# UTVECKLA YRKESKICKLIGHET

## L e k t i o n 28

---

Ändamålet med lektionen är att inspirera oss att finna och utveckla yrkesskicklighet.

### **Ibland måste kvinnor gå ut i förvärvslivet**

I många familjer arbetar en far eller make för att tillgodose familjens behov. Detta är emellertid inte alltid fallet. Kvinnor måste också vara beredda på att hjälpa till med försörjningen. Många kvinnor arbetar för att försörja sig själva och andra måste arbeta för att försörja sig själva och familjen.

- Nämn några orsaker till att en kvinna måste arbeta. Skriv upp svaren på skrivtavlan och diskutera dem. Försäkra dig om att följande nämns:

Hennes make eller far är död.

Hennes make eller far har blivit oförmögen att försörja familjen på grund av sjukdom eller olycka.

Hon är ensamstående och måste försörja sig själv.

Familjens grundläggande behov tillgodoses inte med en inkomst.

Oväntad sjukdom eller andra umbäranden skapar behov av extra inkomst.

### **Kvinnor bör förbereda sig för förvärvslivet**

Kvinnor bör förbereda sig både på att vara husmor och kunna försörja familjen.

”En ogift kvinna är alltid lyckligare om hon har ett yrke i vilket hon kan umgås med och hjälpa andra samt vara ekonomiskt oberoende ... Alla gifta kvinnor kan bli änkor utan förvarning. Ägodelar kan försvinna lika snabbt som en make kan avlida. Sålunda kan en kvinna vara tvungen att stå för sitt eget och barnens uppehälle. Om hon blivit utbildad för de plikter och oväntade svårigheter som livet kan bjuda, känner hon sig mycket lyckligare och har ett större mått av trygghet.”  
(Camilla Kimball, ”A Woman’s Preparation”, *Ensign*, mar 1977, s 59)

Mödrar uppmuntras att låta uppfostrandet av barnen bli deras huvudsyssla, särskilt när barnen är små. Men de bör ändå vara förberedda på att kunna arbeta utanför hemmet. Innan en mor till små barn funderar på att arbeta utanför hemmet för att tillgodose familjens grundläggande behov, bör hon vara säker på att dessa behov verkligen är viktiga. Hon bör förvissa sig om att de inte går att klara av genom noggrann budgetering och hemproduktion. Hon bör göra allt för att kunna stanna hemma med barnen.

”Mödrar med små barn hemma bör ägna sin huvudsakliga energi åt att ta hand om och uppfostra sina barn och vårda sig om familjen, och de bör inte söka arbete utanför hemmet om det finns något annat sätt att tillgodose familjens grundläggande behov.” (Brev från första presidentskapet till Neal A Maxwell och Dallin H Oaks; citerat av Dallin H Oaks, ”Insights”, *Ensign*, mar 1975, s 56)

- Visa bild 28-a, ”Kvinna som hjälper sin handikappade make”.

Den mor som plötsligt blir familjeförsörjare, förutom att hon sköter hemmets plikter, har stort behov av utbildning. Om hon har förberett sig tidigare finns det bättre möjligheter för henne och hon kan lättare få arbete.

Vi bör inte förvänta oss att samhället eller en välfärdsorganisation tar hand om våra behov om vi kan arbeta. Biskop Victor L Brown sade:

”Arbetslöshetsunderstöd, eller att få någonting för ingenting, främjar lättja och beroende och förstör självrespekten.

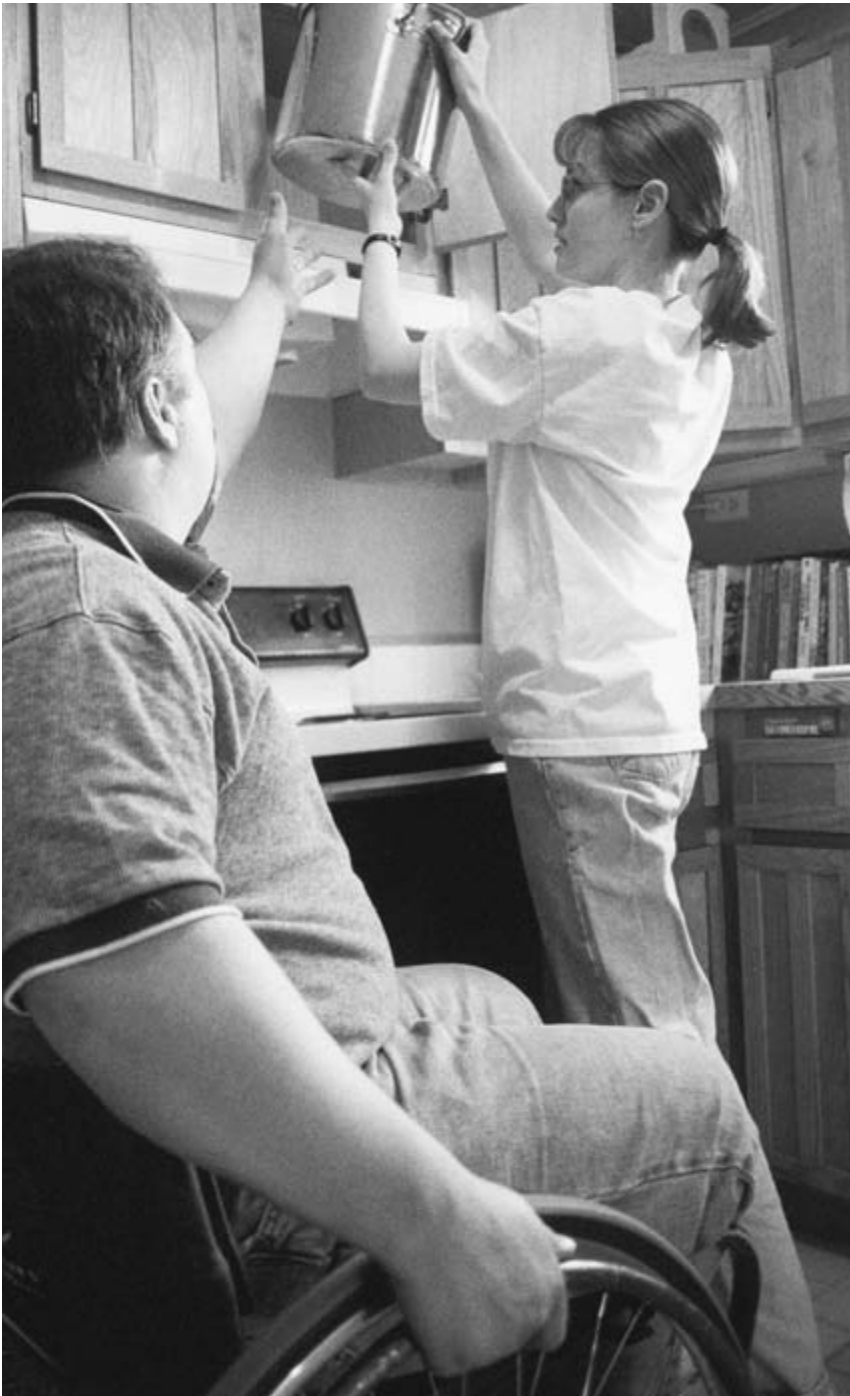
Herrens sätt är att hjälpa var och en att förbereda sig för att ta hand om sina egna behov.” (”The Church and the Family in Welfare Services”, *Ensign*, maj 1976, s 110)

### **Hur man förbereder sig för yrkeslivet**

- Diskutera följande sätt som kvinnor kan förbereda sig för yrkeslivet på. Uppmuntra ytterligare förslag från klassens medlemmar.

Kvinnor och flickor som är ogifta kan:

1. sätta upp ett yrkesmål och skaffa sig den nödvändiga utbildningen och praktiken.
2. studera på dagar eller kvällar som förberedelse inför yrkeslivet.
3. söka arbete för att utveckla färdigheter och få erfarenhet.
4. skaffa en utbildning som förbereder henne för ansvaret som hustru och mor.
5. utföra frivilligt arbete på sjukhus, samhällsinstitutioner, skolor osv.



*28-a Kvinna som hjälper sin handikappade make*

6. lära sig färdigheter som kan användas i hemmet och som de kan tjäna pengar på.

- Finns det tillfällen till deltidsarbete där ni bor? Finns det kurser som kan förbättra er utbildning?

Gifta kvinnor som för närvarande inte behöver arbeta utanför hemmet kan:

1. gå kurser som gör det lättare att en gång få arbete.
2. få yrkesvägledning om yrkesskicklighet och jobbtillfällen från skolor och arbetsförmedlingar.
3. utföra frivilligt arbete som hjälper dem att utveckla färdigheter och få praktik.

Naturligtvis bör ingen av dessa aktiviteter förhindra en mamma från att uppfylla familjens behov. Istället bör hon söka efter det som hjälper henne bli en bättre mor och husmor. En kurs om hur man sköter ekonomin kan till exempel hjälpa henne finna sätt att bättre sköta familjens budget.

- Finns det några fler sätt att förbereda sig för ett yrkesarbete?

En syster i Centralamerika blev änka när hennes yngste son var mindre än ett år. Först kände hon sig hopplöst ensam. Med tre små barn att försörja visste hon att hon behövde få någon slags yrkesskicklighet. Hon gick en kurs för att lära sig hur man gör mönster och syr kläder så att hon kunde arbeta i hemmet och fortfarande vara tillsammans med sina barn. Hon blev så duktig att hon senare blev ombedd av staten att själv hålla en del kurser. Som en följd av hennes ansträngningar och kloka handhavande av pengar kunde hennes tre barn få gå i bra skolor och de blev själva lärare till slut. Denna syster är en av många kvinnor som har kommit på sätt att utveckla sina talanger och vända dem till yrkesskicklighet.

När vi strävar efter att lära oss ett arbete bör vi tänka igenom vad vi egentligen vill göra. Om det är möjligt bör vi välja något som intresserar oss. Sedan bör vi lära oss allt vi kan om det. Om vi till exempel beslutar oss för att producera någonting hemma bör vi försöka tills vi hittar någon produkt som går bra att sälja och som vi kan göra en god vinst på. Vi kan visa våra produkter för vänner, grannar och släktingar. Vi kan också visa dem på olika marknader.

Vi bör alltid be om hjälp när vi ska fatta beslut. Vi bör be vår himmelske Fader om att vägleda oss när det gäller att finna sätt som vi kan förbereda oss själva på.





*28-b Kvinna tjänar pengar i hemmet som hårfrisörska*

”Istället för att fråga vad Herren kan göra för oss bör vi fråga vad vi kan göra för oss själva.” (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 293)

### Förtjäna pengar hemma

- Visa bilderna 28-b, ”En kvinna tjänar pengar i hemmet som hårfri-sörska”, och 28-c, ”Hemmagjorda bakverk kan säljas”.

Många kvinnor har kommit på sätt att använda sina talanger och intressen till att förtjäna pengar hemma. Detta är särskilt värdefullt när en mor med små barn måste arbeta. Här följer några sätt varpå kvinnor har förtjänat pengar hemma:

1. Sy barnkläder, gardiner, brudklänningar, uniformer, hushållsartiklar, stoppade djur, dockor eller dockkläder.
2. Broderier, stickning, virkning, lapptäcken, blomsterarrangemang, smycketillverkning, silversmide och blomstergirlanger.
3. Tårtdekorationer, baka tortillas, bröllopstårter, bröd, kakor, godis eller pajer.
4. Dagbarn eller lekskola i hemmet.
5. Trädgårdsodling och säljande av produkter. Färska hemodlade produkter är alltid efterfrågade och är lätta att sälja. En del kvinnor som bor i jordbrukssamhällen gör sylt och gelé av den frukt som växer lokalt. De säljer dem i stånd vid vägkanten eller i affärer.
6. Undervisa i musik, dans eller konst.
7. Ta hand om äldre personer på dagtid.
8. Ge privatlektioner till studerande.
9. Skriva tidningsartiklar.
10. Maskinskrivning eller bokföring.
11. Telefonsförsäljning.
12. Hyresförmedlare för lägenheter.
13. Ha inneboende.
14. Fosterhem för handikappade barn.
15. Trimning och vård av djur.
16. Frisering eller hårklippning.

Vi bör förstå och åtlyda eventuella tillståndskrav för arbete i hemmet för att förtjäna pengar.

- Finns det några andra sätt att förtjäna pengar hemma?



*28-c Hemmagjorda bakoerk kan säljas*

- Varför är det klokt att utveckla våra talanger även om vi aldrig behöver arbeta utanför hemmet?

### Avslutning

Vi har blivit tillsagda att vi ska kunna försörja oss själva. Skrifterna uppmanar oss att inte vara lata. (Se L&F 42:42.) Kyrkans ledare har upprepade gånger uppmanat oss att sörja för våra egna behov.

- Varför är det viktigt att ta hand om sina egna behov? Varför bör vi inte förlita oss på att någon annan gör det?

Vi bör alla förbereda oss för att ta hand om oss själva och våra familjer. Vi bör tidigt börja med att utveckla våra talanger. Vi bör kvalificera oss för att kunna förtjäna vårt uppehälle om så blir nödvändigt. Vi bör finna sätt att tjäna pengar och att använda våra talanger så att de skänker tillfredsställelse och trygghet.

Måste vi arbeta bör vi samla in värdefull information om arbetsmöjligheter och likaså skaffa nödvändig utbildning och erfarenhet, och med bönen som hjälp fatta beslut.

President Marion G Romney sade att vi var och en måste arbeta på vår egen frälsning inom såväl världsliga som andliga ting. Han framhöll att "de fattiga kan upphöjas när och endast när de får oberoende och självrespekt genom eget arbete och arbetsamhet". ("På mitt sätt", *Nordstjärnan*, apr 1977, s 67)

### Uppmaning

Gör en lista på talanger och färdigheter som kan hjälpa er att ta hand om er familj. Välj åtminstone en färdighet och försök att utveckla den. Börja nu med att utveckla en färdighet genom övning, kurser eller frivilligt arbete.

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Gå på nytt igenom lektion 27 "Utveckla våra talanger".
2. (Valfritt) Samla ihop några artiklar som gjorts av kvinnor i ditt område och ordna dem i en liten utställning i ditt klassrum.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# UNDERVISA FAMILJEN OM VÄRDET AV ARBETE OCH ANSVAR

## L e k t i o n 29

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss lära familjemedlemmar att respektera arbete och känna ansvar inför familjen.

### Arbetets privilegium

"En ... tidning [tryckte] en intervju med en före detta fåraherde vars ålder uppgavs vara 165 år. Hans namn är Shirali Mislimov. Han föddes och har levat hela sitt liv i de kaukasiska bergen ... mellan Svarta havet och Kaspiska havet ...

Mislimov huggar fortfarande ved. 'Jag är övertygad om att en lat människa inte kan leva länge', sade han till sin intervjuare ...

Det stod i artikeln att den gamle mannen fortfarande 'gräver runt träd i en fruktträdgård som han planterat om många gånger under sitt liv'.

'Ständigt arbete, bergsluft och måttligt ätande har hjälpt mig nå en sådan hög ålder', sade Mislimov som varken dricker eller röker." (Citerat av Wendell J Ashton, "The Sweetness of Sweat", *Ensign*, jul 1971, s 35)

De flesta av oss kommer inte att leva tills vi blir 165 år gamla, men vi bör värdera arbetet för de timliga och andliga välsignelser det ger. President David O McKay sade: "Låt oss inse att arbetets privilegium är en gåva, att förmågan att arbeta är en välsignelse, och att kärlek till arbetet är framgång." (Citerat av Franklin D Richards, "The Gospel of Work", *Improvement Era*, dec 1969, s 101)

Bästa sättet att övervinna tristess och besvikelser är genom meningsfullt arbete som ger ett positivt resultat. Att måla ett staket, kratta i trädgården, och att gräva ett dike är fysiska former av arbete. Att läsa läxor är också arbete, liksom att ta hand om andra.

- Vad finns det mer för slags arbete?

### Lär barnen att arbeta hårt

Det är viktigt att barn lär sig goda arbetsvanor och attityder när de är unga. Dessa vanor kommer de troligen att få behålla. De kan utgöra

skillnaden mellan ett nyttigt, produktivt liv och ett lättjefullt, bortslösat liv.

- Varför bör barn lära sig goda arbetsvanor och attityder?

Biskop Vaughn J Featherstone berättade om hur en kvinna lärde en pojke att berätta:

En aristokratisk dam anställde en gång en trettonårig pojke till att sköta hennes trädgård. Efter den första veckan förklarade hon för honom: "Det finns lika många sätt att klippa en gräsmatta som det finns människor, och de kan vara värt allt från några penny till fem dollar. Vi kan säga att du idag har gjort ett arbete som är värt precis tre dollar ... Fem dollar för en gräsmatta är — tja, det är omöjligt, så det glömmet vi bort."

Hon lät pojken värdera sig eget arbete och besluta sig för hur mycket hon skulle betala honom. Hon betalade honom två dollar för första veckans ansträngning. Nästa vecka var pojken besluten att förtjäna fyra dollar, men han gjorde ett arbete som inte ens var värt tre dollar. Han arbetade noggrant och försökte komma på sätt att göra trädgården vackrare, men under de nästkommande veckorna kom han i alla fall inte över 3 1/2-dollargränsen. Slutligen bestämde han sig för att i stället för att bara försöka göra ett fyradollarsjobb, skulle han försöka tjäna fem dollar. Han försökte komma på alla tänkbara sätt att göra trädgården mer vacker. Han arbetade mycket hårt hela dagen, och gjorde bara en paus då och då för att vila. Det tog honom längre tid än någonsin tidigare men när han hade slutat var han övertygad om att han hade gjort ett arbete som var värt fem dollar.

Efter att noga ha inspekterat trädgården kom damen fram till att pojken hade gjort det omöjliga. Hon berömde honom för hans arbete och var glad över att kunna betala honom de fem dollar han förtjänat.

Många år senare när pojken hade vuxit upp till man erinrade han sig hur viktig denna upplevelse var för honom: "När jag sedan den gången, för ungefär 25 år sedan, har känt det som om jag stått inför ett oöverstigligt hinder, har plötsligt ordet "omöjliga" fått hjärtat att hoppa till inom mig, och jag har vetat att den enda möjliga utvägen låg precis mitt i det omöjliga." (Se *Ensign*, jan 1974, s 84-86; citerat från Richard Thurman, "The Countess and the Impossible", *Reader's Digest*, jun 1958.)

Barn tycker ofta att de omöjligt kan göra sitt bästa. Men som denna berättelse visar kan vi uppfordra dem att göra lite bättre än tidigare. Vi måste också berömma dem när de utfört ett bra arbete och för framsteg de gör. Då blir de inte missmodiga.

- Hur kan vi uppfordra och uppmuntra våra barn att göra bra ifrån sig i skolan? Be en syster berätta hur hon uppmuntrade sitt barn att göra bra ifrån sig inom andra områden, som musik, konst eller sport.

### Arbete bidrar till familjens framgång

- Visa bild 29-a, "En mor undervisar sina barn om hur man arbetar i köket".

President Spencer W Kimball sade: "Vi tror på att arbeta för oss själva och för våra barn ... Vi ska lära våra barn att arbeta och de bör få lära sig att ta del i de uppgifter som hemmet och trädgården kräver. De bör tilldelas uppgifter att hålla huset rent och snyggt, även om det är anspråkslöst. Barnen kan också få ta hand om trädgården." (*Nordstjärnan*, okt 1977, s 2)

- Hur kan ett barns ansvarskänsla öka om han eller hon arbetar för familjens nytta?

En del föräldrar tycker att de var tvungna att arbeta för hårt när de växte upp. De vill inte att deras barn ska känna det på samma sätt och kräver därför inte att de ska hjälpa till med arbete i hemmet. Andra tycker att barnen är alltför unga eller oerfarna för att vara till stor hjälp. Men många andra tycker att det är viktigt att barnen hjälper till hemma.

- Vad blir följden av dessa olika inställningar till arbete?

Vi undrar kanske hur vi kan hjälpa våra barn att lära sig glädjen med arbete och att känna sig ansvarig för familjen. Situationen skiljer sig åt i varje familj, men barnen kan lära sig att arbeta och ta ansvar på många olika sätt.

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Lär barnen ta hand om några av sina egna fysiska behov.
2. Be äldre barn att undervisa och ta hand om yngre barn.
3. Lär barnen att hjälpa till med familjens verksamhet.
4. Organisera familjeprojekt.



29-a En mor undervisar sina barn om hur man arbetar i köket





*29-b En bror håller upp ett glas mjölk åt sin syster*

### *Lär barnen ta hand om några av sina egna fysiska behov*

Vi bör lära barnen att de ska plocka upp efter sig och ta hand om sina kläder. En dag kan de behöva undervisa om dessa uppgifter till sina egna barn eller tvingas göra det själva. Barn behöver lära sig att klara sig själva. De behöver utveckla en positiv inställning till arbete och få de erfarenheter som arbete ger.

- Hur kan man undervisa barn om att ta hand om sina egna fysiska behov?

### *Be äldre barn att undervisa och ta hand om yngre barn*

- Visa bild 29-b, "En bror håller upp ett glas mjölk åt sin syster".

Äldre barn bör läras att känna sig delvis ansvariga för sina yngre bröder och systrar. De kan se efter dem när föräldrarna är borta en stund. De kan också läsa, sjunga tillsammans med dem, spela med, och underhålla dem. Det viktigaste är att äldre barn bör vara ett gott föredöme. Äldste Adney Y Komatsu berättade om exemplets makt: "På faste- och vittnesbördsmöte nyligen, bar en ung man sitt vittnesbörd för första gången sedan han blev medlem i kyrkan. Han påverkade allas hjärtan när han sade: 'Min bror har varit ett underbart exempel för mig. Jag lade märke till en stor förändring i min brors liv när han ärade sin kallelse inom prästadömet. Jag vet att min bror kallades av Gud till sitt ämbete inom kyrkan. Han utövar barmhärtighet och tjänande och han tjänar Herren med flit, ödmjukhet och med ett glatt hjärta. Jag vill bli som min bror.'" (Conference Report, områdeskonferens för Korea 1977, s 4)

- På vilka andra sätt kan äldre barn hjälpa yngre barn?

### *Lär barnen att hjälpa till med familjens verksamhet*

Som familjemedlemmar bör barnen delta i familjens arbete. President Spencer W Kimball beskrev sina egna upplevelser som ung man: "Jag är tacksam för de erfarenheter jag haft under min egen fars fostran att tvätta seldonen med Castile-såpa och smörja dem för att bevara dem. Jag lärde mig att måla staketet, vattentanken, vagnskjulet, vagnarna och till slut huset. Och sedan den tid då jag ibland hade blåsor på händerna har jag inte varit ledsen för de erfarenheterna." (*Nordstjärnan*, okt 1976, s 104)

Familjen Willy Herrey i Göteborg engagerade de sju barnen i ett framgångsrikt familjeföretag. "Pappa, mamma och barn — i åldrar från tio till arton — delar ut tidningar före soluppgången. Dessutom dresserar och säljer de hästar. På sommaren har de en ranch i Strömstad för fyra till sex hundra barn från Sverige, Norge och Finland. När dagen börjar

för de flesta människor har Herreys varit igång i flera timmar. Efter arbetet och skolan avslutas dagen med kyrkans aktiviteter. På måndagskvällarna — familjekvällarna — sjunger och spelar de. De är alltför engagerade för att vara olyckliga." (Edwin O Haroldsen, "Förändrade liv", *Nordstjärnan*, nov 1971, s 20–21)

Att arbeta tillsammans inom ett familjeföretag kan hjälpa barnen att utveckla hälsosam stolthet över sin familj och dess prestationer. De kan förtjäna pengar som de kan spara till en mission och framtida utbildning.

- Vilka andra fördelar följer av att engagera barnen i familjens verksamhet?

### **Organisera familjeprojekt**

Arbetsprojekt för hela familjen kan ge goda erfarenheter och tillfällen till umgänge. Genom att inrikta sig på familjemedlemmarnas talanger eller intressen kan dessa projekt bli roliga för alla. Genom att arbeta tillsammans kommer barn och föräldrar varandra närmare och lär sig mer om varandra.

I en familj var föräldrarna måna om att barnen skulle lära sig arbetets värde. De insåg att de gick miste om ett tillfälle för barnen att utvecklas i och med att de hade en person anställd för att städa faderns mottagning.

Barnen, som tyckte att det var spännande att få en regelbunden inkomst, tog över städningen av mottagningen varje morgon. Det blev viktigt att arbeta tillsammans. Flickorna i familjen brukade städa mottagningen en morgon medan pojkarna stannade hemma för att hjälpa till med hushållsplikterna. Morgonen därpå bytte de uppgifter.

Projektet krävde extra ansträngning och tid från föräldrarnas sida, för mamman var tvungen att köra barnen till mottagningen varje morgon. Men de värderingar som barnen inhämtade var långt mer värda än den extra ansträngning som krävdes." (Elwood R Peterson, "Family Work Projects for Fun and Profit", *Ensign*, jun 1972, s 8)

- Vilka var fördelarna med detta familjeprojekt?

### **Barnen kan lära sig att tycka om arbete**

När barn tycker om att arbeta anstränger de sig ännu mer. De som inte tycker om att arbeta hittar ofta på ursäkter. President N Eldon Tanner berättade om skillnaden mellan två springpojkar som arbetade för samma företag: "[En pojke] var intresserad av allt som pågick ... Han ville betjäna och hjälpa andra och lära sig allt han kunde om företaget ... Han försökte vara den bästa springpojken som tänkas kan ... Han

hade bara varit där några månader när en av cheferna som hade lagt märke till honom ville att han skulle arbeta för honom, och sålunda fick han en mer ansvarsfull uppgift. Innan året var slut hade han avancerat ytterligare och han kommer att fortsätta avancera på grund av sin inställning. Han var förberedd att gå den andra milen. Han var intresserad av sitt företag och var pålitlig på alla sätt. Den andre springpojken [förblev] en springpojke ... Naturligtvis tyckte han att företaget inte uppskattade honom efter förtjänst." (*Seek Ye First the Kingdom of God* [1973], s 236–237)

- På vad berodde skillnaden mellan dessa två pojkars framgång?

Barn tycker om att arbeta om deras belöning blir andras lycka. President David O McKay gav detta exempel:

"Jag har sett unga flickor som tillbringat hela dagen med att tjäna människor på De gamlas dag. De gjorde allt för att trösta och glädja andra människor. Jag minns vid ett tillfälle när en av dessa unga kvinnor kom hem på kvällen och plötsligt insåg att hon var trött. Hon kastade sig på soffan och sade: 'Oj, vad jag är trött, men det har varit en av de lyckligaste dagarna i mitt liv.' Hon hade funnit glädje i ett arbete som gav glädje åt andra.

Lär dig att tycka om ditt arbete. Lär dig att säga: 'Detta är mitt verk, min härlighet, inte mitt olyckliga öde.'" (*Stepping Stones to an Abundant Life*, sammanst av Llewelyn R McKay [1971], s 115–116)

Arbetet blir roligt om barnet har framgång. De första gångerna ett barn utför en uppgift kan en vuxen eller äldre barn behöva arbeta tillsammans med barnet tills han eller hon lärt sig att göra den ensam. Därefter bör vi erkänna barnets prestation och ärligt berömma hans eller hennes ansträngningar. Det är alltför lätt att koncentrera sig på det som barnet gör fel, eftersom vi vill att han eller hon ska göra det ännu bättre nästa gång. Barn arbetar vanligtvis bättre om vi inriktar oss på det som de gör rätt.

Vi kan göra arbetet behagligare genom att sjunga sånger eller till och med genom att förvandla arbetet till en lek. Föräldrar kan berätta om sin egen barndom eller om sina förfäder. Alla dessa aktiviteter gör det roligare att arbeta tillsammans. Glöm inte bort att barn då och då behöver en ledig dag. Om de får ledigt någon dag i veckan från sina uppgifter tycker de förmodligen bättre om arbetet nästa dag. De behöver också tid för sig själva att leka eller göra andra aktiviteter sedan de utfört sina sysslor.

- Fråga systrarna hur de har gjort det roligt för sin familj att arbeta.

### **Avslutning**

För att kunna lära våra barn att arbeta på ett framgångsrikt sätt måste vi ha en entusiastisk inställning till vårt eget arbete. Som Brigham Young sade: "Var och en kommer att finna att lycka i den här världen till stor del beror på vilket arbete vi utför och hur vi utför det." (Citerat av Elwood R Peterson, *Ensign*, jun 1972, s 9)

### **Uppmaning**

Tala med vart och ett av era barn. Diskutera er och deras inställning till familjeansvaret. Hjälp varje barn att åta sig och genomföra uppgifter.

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, kapitel 27, "Arbete och personligt ansvar".
2. Gör i ordning planschen som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# UTVECKLA OCH LÄR UT SJÄLVBEHÄRSKNING

## L e k t i o n 3 0

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss utveckla och undervisa om självbehärskning.

### **Vi måste lära oss att behärska våra önskningar och känslor**

- Sjung psalmen "Lär mig att vandra i ljuset" (*Psalmer*, nr 196, eller *Evangeliets principer*, s 280)

I skrifterna läser vi: "Bättre en tålmodig man än en hjälte, bättre styra sitt sinne än inta en stad." (Ords 16:32) Det är också skrivet: "Se även till att du tyglar alla dina lidelser, så att du må vara fylld med kärlek!" (Alma 38:12)

Våra begär och passioner är som en livlig, kraftfull häst. Om de tillåts att löpa amok, utan betsel och utan dressyr, för de oss dit de själva behagar. De kanske för oss till farliga och skadliga platser. Men man förstör inte en fin häst bara därför att den är livlig. När hästen är tyglad, så att vi blir dess herre, kan den vara oss till stor nytta. På samma sätt är det med våra önskningar och känslor. När vi behärskar dem lär vi oss att hålla dem inom evangeliets gränser. Dessa känslor blir då våra tjänare. De kan öka vår förmåga att känna glädje och kärlek.

### **När vi lär oss självbehärskning hjälper det oss att framåtskrida och få välsignelser**

Dopet var början till ett nytt liv för oss. Genom att följa Frälsaren strävar vi efter att övervinna världslighet, svaghet och synd. Frälsaren lärde:

"Om någon vill följa mig, skall han förneka sig själv och ta sitt kors på sig och följa mig." (Matt 16:24)

"Den som tar på sig sitt kors förnekar sig själv all ogudaktighet och varje världslig lust, och håller mina bud." (JST Matt 16:26)

Han lärde också:

"Gå in genom den trånga porten. Ty den port är vid, och den väg är bred som leder till fördärvet, och det är många som går fram på den.

Och den port är trång, och den väg är smal som leder till livet, och det är få som finner den." (Matt 7:13–14)

Att träda in i himmelen genom den trånga porten kräver självbehärskning och självförsakelse. Det innebär att försaka vissa saker som är mycket frestande. När vi har kunskap om sanningen och lever efter den blir frihet vår belöning.

- Läs Johannes 8:31–32. Skriv på tavlan: *Hur gör lydnad till evangeliets principer oss fria?* Låt systrarna fundera över denna fråga.

Om vi tillåter oss att uttrycka vrede, avundsjuka, hämndlystnad, självishet, stolthet, skrytsamhet, hat, och så vidare, kan de binda oss. De får ständigt mer och mer makt. De införlivar sig med vår karaktär och blir våra vanor. Därigenom förlorar vi inte bara vår frihet utan också vår självrespekt. Men när vi tyglar våra passioner befriar vi oss från känslor som kan bli våra herrar.

När vi tyglar våra begär blir vi fria från de önskingar som kan bli våra herrar. Men om vi äter för mycket mat eller använder skadliga ämnen som kaffe, te, alkohol, tobak eller vissa droger, kan vi utveckla vanor som är svåra att bryta. Vår kropp blir beroende av dessa saker och vi blir en slav under dem.

Hunger efter världsliga ägodelar (när vi har tillräckligt för våra behov) och efter för mycket sömn eller för mycket nöjen (som television), är också begär. De måste hållas inom rimliga gränser.

- Läs 2 Nephi 9:45. Hur gör lydnad till evangeliets principer oss fria?

Vår gode, kloke himmelske Fader ger oss bud därför att han älskar oss. Han vill skydda oss från onödig sorg. Han vill hjälpa oss att vinna självbehärskning så att han kan välsigna oss. Fastelagen hjälper oss att lära oss att kontrollera vår aptit på mat. Då kan vi göra vår ande till herre över vår kropp. Tiondelagen hjälper oss övervinna själviska önskingar. Han gav oss visdomsordet delvis för att befria oss från tobakens, alkoholens och narkotikans skadliga verkningar. Han gav oss kyskhetslagen för att hjälpa oss kontrollera våra fysiska begär.

- Visa bild 30-a, "Daniel och hans vänner vägrar äta kungens mat och dricka hans vin".

I Gamla testamentet kan vi läsa om Daniel och hans vänner, som befalldes att äta mat som de hade lärt som barn att inte äta och att dricka vin. Men de vägrade, och tack vare deras lydnad till Herrens hälsolag välsignades de med styrka och vishet. (Se Daniel 1:1–16.)

- Vad kan vi lära oss av det som hände Daniel och hans vänner? Hur hjälper självbehärskning oss att hålla buden?



30-a Daniel och hans vänner vägrar äta kungens mat och dricka hans vin



## Att uppnå självbehärskning

Att uppnå självbehärskning är en livslång process. När vår insikt i evangeliet växer, växer också vår önskan att leva efter dess principer. Om vi vill leva efter evangeliet måste vi ständigt arbeta på att öka vår självbehärskning.

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Känna oss själva.
2. Sätta mål.
3. Be och läsa skrifterna för att få hjälp.

### *Känna oss själva*

I hela vårt liv ställs vi inför nya situationer som kan lära oss mer om evangeliet och oss själva. Vi lär oss se vilka svagheter och starka sidor vi har och börjar förstå varför vi har dem. Vi vill bli av med dåliga vanor och utveckla goda.

### *Sätta mål*

Innan vi sätter upp mål och arbetar på att uppfylla dem är vi som havets vågor. Vi drivs av våra okontrollerade behovs och känslors vindar. Vi måste ha fasta målsättningar och självförtroende innan vi kan bemästra våra svagheter. Syster Kay Newman från Förenta staterna kämpade med ett otyglat begär:

”Jag var en vuxen kvinna med nästan fullvuxna barn när jag kom till insikt om att jag var min egen värsta fiende. Och vet ni vad som orsakade det? Det känns genant att säga det! En chokladkartong! Under julen åt jag nästan en hel chokladkartong ...

Allt chokladätande blev mitt bottenapp. Jag kan inte beskriva vad jag gick igenom för den som inte har haft liknande känslor. Jag var proppfull av choklad, äcklad över mig själv, förtvivlad och helt missmodig. Genom denna löjliga, dumma svaghet, arbetade Satan med mig och tryckte ner mig. Vid denna tidpunkt var alla mina känslor och tankar ovärdiga.

Så den julen bestämde jag mig för att aldrig uppleva denna situation igen. Jag satte mig ner och skrev ett brev till mig själv. I brevet skrev

jag ner mina känslor så att jag inte skulle glömma bort dem, och jag lovade mig själv att det inte skulle gå ytterligare ett år utan att jag hade fått kontroll över mitt begär. Jag har sett stora framsteg hos mig själv sedan dess och mitt självförtroende har vuxit dagligen. Jag vet att jag nästan vunnit denna särskilda form av strid." ("My Worst Enemy — Me!", *Ensign*, feb 1975, s 62)

- Hur kände sig syster Newman när hon bevisade att hon kunde sätta ett mål och hålla fast vid det? Vad gjorde hon för att påminna sig om målet?

### ***Be och läsa skrifterna för att få hjälp***

Genom regelbunden bön och studier i skrifterna kan vi få en starkare önskan att göra bättre ifrån oss. Människorna i skrifterna har gett oss exempel att följa. De hjälper oss inse att vi också kan uppnå självbehärskning. Syster Newman stärkte sig själv genom att troget läsa skrifterna varje dag i en timme. Hon sade: "Under denna timme fick jag en önskan att övervinna mig själv. Under denna timme fick jag en önskan att göra mig av med livslånga vanor som höll mig tillbaks, och denna önskan har bevarats hos mig under oräkneliga problem." (*Ensign*, feb 1975, s 63)

- Be systrarna berätta hur bön och skriftläsning har hjälpt dem att förbättra sig själva.

### **Lära våra barn självbehärskning**

Vårt hem bör vara utbildningsplatser där våra barn kan lära sig självbehärskning. Om vi misslyckas med att lära dem tillräckligt, eller om vi håller dem i alltför strama tyglar, lär de sig inte att styra sig själva. Vi bör gå metodiskt tillväga när vi undervisar våra barn om självbehärskning.

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan:

1. Sätt gränser.
2. Undervisa barnen att tillämpa evangeliets principer.
3. Ge barnen ansvar.



*30-b President och syster David O McKay*

### Sätt gränser

- Visa bild 30-b, "President och syster David O McKay".

President David O McKay lärde:

"Det är min åsikt ... att bästa tiden för barn att lära sig uppförandenormer är mellan tre och fem års ålder ... Om modern inte får kontroll över barnet under denna tid får hon svårt att få kontroll senare ... Jag menar inte att man ska knuffa, dra eller stänga in — låt bara det lilla barnet vara helt fritt att utvecklas till dess det överskrider de säkra gränserna. Låt sedan barnet känna den mjuka men fasta hand som håller det tillbaka.

En gång såg syster McKay och jag denna regel effektivt illustreras på zoo ... Vi såg en liten apunge som just höll på att lära sig gå. Modern tog hand om den och gav den mat. Vi tittade intresserat på hur modern först klappade om den lille och försökte få honom att somna. Men den lille krabaten stack iväg från modern och började klättra uppför buren. Modern tycktes inte uppmärksamma den och lät den klättra tills det blev farligt. Då sträckte hon sig upp, tog ner ungen, och lät den leka där det var tryggt ... Sålunda ser vi att hemmets första bidrag till barnets lycka är att hjälpa det förstå det faktum att det finns gränser bortom vilka det inte kan gå i trygghet." (*Stepping Stones to an Abundant Life*, sammanst av Llewelyn E McKay [1971], s 38)

- Läs Läran och förbunden 93:40–44. Varför tillrättavisade Herren Frederick G Williams och Sidney Rigdon? Varför bör vi fortsätta försöka att undervisa våra barn om självbehärskning när de är unga även om det är svårt?

### Lär barnen att tillämpa evangeliets principer

President N Eldon Tanner sade:

"Barn lär inte av sig själva att skilja mellan rätt och fel. Föräldrarna måste bedöma barnets mognad att påta sig ansvar ... Samtidigt som vi undervisar dem har vi ansvaret att disciplinera dem och se till att de gör det som är rätt. Om ett barn är nersmutsat med jord låter vi det inte vänta tills det blir vuxet för att bestämma om det ska bada eller inte bada. Vi låter det inte vänta tills det självt kan besluta om det ska ta sin medicin eller inte när det är sjukt eller gå till skolan eller gå till kyrkan ...

Föräldrarna bör också lära sina barn tidigt i livet det härliga faktum att de är andebarn till Gud och enda sättet att få framgång och lycka här på jorden och evigt liv härefter är att välja att följa Jesu Kristi lärdomar. De måste få lära sig att Satan är verklig och att han kommer att använda alla till buds stående medel att fresta dem att göra fel, att leda

dem vilse, göra dem till sina fångar och hålla dem borta från den oändliga lycka och upphöjelse som de annars skulle åtnjuta." (*Seek Ye First the Kingdom of God* [1973], s 87)

I skrifterna kan vi läsa om Eli, en rättfärdig präst som tjänade i templet. Elis söner följde inte deras faders exempel. I stället syndade de svårt mot Herren. Eli varnade dem men hindrade dem inte. På grund av detta var Herren missbelåten med honom och sände en svår straffdom över honom. (Se 1 Samuel 2–3.)

- Läs 1 Samuel 3:13. Vad förväntar Herren att vi ska göra förutom att undervisa våra barn?

Det är ytterst viktigt att vi är ett eftersträvansvärt exempel för våra barn. Om vi inte kontrollerar vårt humör, våra begär och passioner, kommer våra barn troligen inte att kontrollera sina.

Vi behöver göra vårt hem till en lycksalighetens borg. Våra barn bör känna sig trygga och älskade. Om de inte känner sig lyckliga över att leva efter evangeliet i hemmet kommer de att gå utanför evangeliet. När därför ett barn har varit olydigt bör vi disciplinera det och sedan visa honom eller henne större kärlek.

- Läs Läran och förbunden 121:43–44. Varför bör vi visa våra barn ännu större kärlek när vi har disciplinerat dem?

### *Ge barnen ansvar*

Äldste F Enzo Busche sade:

"Min hustru och jag är ense om att barnen under sin mognadsprocess har så att säga rätt ... att göra misstag, att komma till korta ... Vi tror att det är föräldrarnas plikt att förstå ... och förlåta så att de inte 'tappar modet'. (Se Kol 3:21.) ... Minsta början i positiv riktning behöver uppmärksammas, omnämnas och beundras ...

Vi försöker leda våra barn till att känna större självrespekt ... och brukar låta dem själva bedöma var de står. Vi har upptäckt att man inte är en lika bra lärare om man upptäcker och påpekar fel ... som när man låter ett barn själv upptäcka att han eller hon gjort fel. När ett barn själv kan förstå sina misstag, är det första steget mot en förändring redan taget.

Jag minns en gång hur vi bad vår son att efter en överträdelse själv bestämma sitt straff. Han beslöt att han inte skulle få se på TV under en månad. Straffet tycktes oss alldeles för hårt, men så glada vi blev då vi fick veta att han på besök hos sin farmor bestämt hävdade att hon hade fel när hon uppmuntrade honom att se ett visst TV-program även om föräldrarna aldrig skulle få veta det. Jag tror att det inte kan finnas

någon större glädje för en förälder än att se sitt barn klara en svår situation bra." ("Reten icke edra barn", *Nordstjärnan*, jun 1977, s 5)

- Hur uppmuntrade äldste Busche sina barn att utveckla självbehärskning?

Äldste L Tom Perry sade: "Profeten Joseph Smiths ord om styrande principer gäller sannerligen våra barn: 'Lär dem de rätta principerna och [låt dem] styra sig själva.' (Citerat av John Taylor i *Millennial Star*, 13:339) Naturligtvis måste vi var noga med att vår undervisning är tillfredsställande och att vi har ingjutit tro och tillit till Herren i deras liv. Vi måste förvissa oss om att de har blivit rätt uppfostrade och då de börjar mogna andligt måste vi ge dem tillfällen att uttrycka den styrka som växer inom dem. Vi bör ge dem vår tro och tillit och ge dem ansvar." (Conference Report, områdeskonferens för São Paulo i Brasilien 1977, s 11–12)

### Avslutning

Att utveckla självbehärskning hos oss själva och våra barn är en livslång process. Den kräver tro och tålamod. Men när vi fortsätter att bygga upp självbehärskning får vi åtnjuta fler av evangeliets välsignelser.

### Uppmaning

Sätt upp som mål att bemästra en svaghet. Följ de tre steg mot självbehärskning som tagits upp under lektionen för att hjälpa era barn. Gå igenom den här lektionen hemma.

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 4, "Frihet att välja", och lektion 35, "Lydnad".
2. Planera att börja lektionen med psalmen "Lär mig att vandra i ljuset". (Se *Psalmer*, nr 196, eller *Evangeliets principer*, s 280.)
3. Gör i ordning planscherna som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# SKAPA EN UPPLYFTANDE OMGIVNING I VÅRT HEM

## L e k t i o n 3 1

---

Ändamålet med lektionen är att inspirera oss till att skapa en upplyftande omgivning i vårt hem.

### Hemmets mäktiga inflytande

- Visa bilderna 31-a, "Mor och barn", och 31-b, "Mor som läser för sina barn".

Den tid vi tillbringar i hemmet och hemmets stämning har ett mäktigt inflytande i vårt liv. Här formar våra barn sina vanor och tankar.

Dorothy Law Nolte skrev:

"Ett barn som får mycket kritik lär sig att fördöma.

Ett barn som utsätts för fientlighet lär sig att slåss.

Ett barn som görs till åtlöje utvecklar blyghet.

Ett barn som ständigt känner sig skamsen lär sig att känna sig skyldig.

Ett barn som behandlas med tolerans lär sig att vara tålmodig.

Ett barn som får uppmuntran lär sig förtroende.

Ett barn som får beröm lär sig att uppskatta.

Ett barn som får uppleva rent spel lär sig rättvisa.

Ett barn som upplever trygghet lär sig att ha tro.

Ett barn som accepteras lär sig att vara sig själv.

Ett barn som accepteras och möts med vänskap lär sig att finna kärlek i världen." ("Children Learn What They Live", © 1963 av John Philip Co., använt med tillstånd)

Kvinnor har ett viktigt ansvar att bidra till att skapa en god stämning i hemmet. Vi kan ha stort inflytande på hemmets stämning genom vårt exempel. Vi kan ställa följande frågor till oss själva: Är vi tålmodiga och lyckliga? Rättar vi till familjens misstag med kärlek och inte med vrede? Visar vi vördnad inför heliga ting? Har vi tro på Jesus Kristus?



*31-a Mor och barn*





*31-b Mor som läser för sina barn*

Delar vi varandras problem? Ber vi enskilt och som en familj? Lyssnar vi noga på varandra? När vi gör detta skapar vi en känsla som inspirerar och hjälper vår familj.

### Att göra bostaden till ett hem

En bostad är en plats där människor kan leva i frid och lycka. En bostad kan vara en grotta, en hydda, ett tält, ett palats eller en stuga. Storleken på eller skönheten hos en byggnad gör den inte till ett hem, det skapas av lyckliga människor.

Var och en av oss bör skapa en känsla i vårt hem som inspirerar familjen. Vi vill att våra familjemedlemmar ska leva efter evangeliets principer och använda sin tid och talanger på ett bra sätt. Vi bör ge möjligheter till studier, avkoppling och hobbies i vårt hem. Då vill familjens medlemmar vara hemma och det är mindre troligt att de söker sig bort för andra aktiviteter.

- Vad är det som skapar goda känslor i vårt hem? Skriv upp svaren på skrivtavlan och diskutera dem. Försäkra dig om att följande nämns:

Att ta hänsyn till andra människors känslor  
 Att ha Herrens Ande  
 Att känna sig önskad och att man behövs  
 Att be  
 Att hålla familjens hemafton  
 Att studera skrifterna

Oavsett om vi är rika eller fattiga kan vi göra många ting som gör att vår familj tycker om att vara hemma. Vi kan planera roliga aktiviteter som undervisar och roar familjens medlemmar.

- Be att systrarna berättar om lyckliga stunder i deras hem när de växte upp.
- Skriv på tavlan: *Musik*

‘Fred åt pliktskyldigast [sin frukost] och gled ner från stolen.

‘Får jag gå till Jimmy, mamma?’ frågade han.

‘Men Fred’, sade jag, ‘du var där både i går och förrgår. Varför kan ni inte leka här idag?’

‘Men det vill han inte.’ Freds läpp darrade trots hans sexåriga manlighet. ‘Snälla, mamma.’

'Varför är det roligare att leka hemma hos Jimmy än hos oss, min son?' framhärdat jag. Det slog mig plötsligt att Fred och hans kamrater alltid ville gå hem till Jimmy.

'Jo', förklarade han tveksamt, 'det är för att — för att Jimmys hus är ett sjungande hus'.

'Ett sjungande hus?' frågade jag. 'Vad menar du med det?'

'Tja', Fred fann det svårt att förklara. 'Jimmys mamma nynnar när hon syr och Annie-i-köket sjunger när hon bakar och Jimmys pappa visslar alltid när han kommer hem.' Fred stannade upp ett ögonblick och tillade: 'Deras persienner är upprullade och det står blommor i fönstren. Alla pojkarna gillar Jimmys hus, mamma.'

'Du får gå', sade jag skyndsamt. Jag ville ha honom ur vägen så att jag skulle kunna tänka.

Jag såg mig omkring i mitt hem. Alla talade om hur förtjusande det var. Vi hade orientaliska mattor. Vi betalade av på dem fortfarande ... Vi hade köpt de pösiga sofforna på avbetalning också. Kanske det var därför som Freds pappa inte visslade när han kom hem ...

Jag ... gick över till Jimmys hus trots att klockan var tio på lördagsförmiddagen. Jag trodde inte att fru Burton skulle ha något emot att bli avbruten så tidigt på morgonen. Hon tycktes aldrig ha bråttom. Hon tog emot mig i dörren med en handduk om håret.

'Kom in. Jag har just städat vardagsrummet. Nej, du stör inte alls. Jag ska bara ta av handduken så kommer jag.'

Medan jag väntade såg jag mig omkring. Mattorna var nästan trådslitna. Gardinerna ... hölls åt sidorna med band. Möblerna var gamla och slitna ... På bordet låg det en röd duk och senaste numret av ett flertal tidningar. I fönstret hängde det amplar med krukväxter ... och en fågel drillade i sin bur som hängde i solen. Det var verkligen ett hemtrevligt rum.

Köksdörren öppnades och jag såg Jerry, babyn, som satt på det rena golvet och tittade på hur Annie lade sista handen vid en äppelpaj. Hon sjöng ...

Fru Burton kom leende in i rummet. 'Ser man på', sade hon, 'vad har du på hjärtat? Jag vet att du måste ha någon orsak, för du är en upptagen kvinna.'

'Ja', sade jag abrupt. 'Jag kom för att se hur ett sjungande hus ser ut.'

Fru Burton såg förbryllad ut. 'Vad menar du?'

'Fred säger att han gillar att komma hit för att det är ett sjungande hus. Jag börjar förstå vad han menar.'

‘Vilken underbar komplimang!’ Fru Burton rodnade. ‘Men mitt hem kan naturligtvis inte jämföras med ditt. Alla säger att du har det vackraste huset i stan.’

‘Men det är inte ett sjungande hus’, invände jag ... ‘Tala om för mig hur det kommer sig att ni har ett.’

‘Tja’, log fru Burton, ‘om du verkligen vill veta det så. Du förstår John tjänar inte så mycket. Jag tror aldrig att han kommer att göra det. Han är inte den typen. Vi måste spara någonstans och vi måste spara på sådant som inte var nödvändigt ... Det finns böcker och tidningar och musik ... Det är sådant som barnen kan ha inom sig. Det kan inte förstöras av brand (eller ekonomiska problem) så vi tyckte att det var nödvändiga saker. Naturligtvis är näringsriktig mat en annan nödvändig sak ... Barnens kläder är mycket enkla ... Men när vi köpt allt det här, tycks det inte bli mycket över till mattor och möbler ... Vi sätter oss inte i skuld, om vi kan undvika det ... [Men] vi är lyckliga’, slutade hon.

‘Jag förstår’, sade jag tankfullt. Jag tittade på Jimmy och Fred som satt i ett hörn. De hade gjort ett tåg av tändsticksaskar och lastade det med vete. De spillde ut en hel del, men vete är rent och nyttigt.

Jag gick hem. Mina orientaliska mattor såg bleka ut. Jag drog upp persiennerna, men ljuset blev ändå svagt på grund av de tjocka sammetsgardinerna ... Jag hade inte ett sjungande hus. Jag bestämde mig för att få det att sjunga.” (May Morgan Potter, “The Singing House”, citerat av Reed H Bradford, “Priorities”, *Instructor*, nov 1969, s 410, 415)

- Vad menades med ett “sjungande hus”? Vilka var några anledningar till att detta var ett lyckligt hem?

En del av dagens musik är inte upplyftande. Den uppmuntrar till oomoraliska eller vanvördiga tankar. Sådan musik hindrar oss från att ha Herrens Ande.

- Visa bild 31-c, “En mor lär sina unga barn sånger om evangeliet”. Läs Lärnan och förbunden 25:12.

Musik kan föra familjemedlemmarna närmare varandra och Herren. Att sjunga psalmer tillsammans som en familj för oss närmare Herren. Folkmusik påminner oss om våra förfäder och hur de levde. God musik är upplyftande och inspirerar oss. Vi lär oss att älska den genom att lyssna på, sjunga, och spela den ofta.

Vi bör uppmuntra familjemedlemmarna att utveckla sina musiktalanger. Kyrkans ledare har bett oss att göra detta, även om det är svårt för oss. Syster Margrit F Lohner, som är medlem i kyrkan i Schweiz, berättade följande:



*31-c En mor lær sina unga barn sånger om evangeliet*

”Min mors vackra röst fyllde vårt hem i Schweiz morgon, middag och kväll. Hon kunde inte några barnramsor, men hon sjöng Sions sånger ... Följden blev att jag kunde sjunga dessa psalmer redan när jag bara var en liten flicka.

Min föräldrar hade inte råd med piano, så varje dag gick jag därför tjugo minuter i regn och snö i ett års tid för att öva på pianot i det kalla finrummet hos några medlemmar i vår gren i Zürich. Jag fick snart lunginflammation på grund av detta, och mina föräldrar försakade några av sina behov för att kunna köpa mig ett piano. Min mor städade också hemma hos en granne för att förtjäna pengar till mina musiklktioner. Som en följd av dessa uppoffringar blev mitt liv berikat med många fina förhållanden och erfarenheter genom musiken.”  
 (“With a Song on Your Hearth”, *Ensign*, aug 1975, s 27)

- Skriv på tavlan: *Konst*. Hur kan vi uppmuntra konst i vårt hem?
- Visa bild 31-d, ”En bild av den uppståndne Kristus förbättrar stämningen i detta hem”.

De bilder vi använder i vårt hem påminner vår familj om vad som är viktigt. Vi kan omge oss med bilder som påminner om vår familj, våra förfäder, vår religion och våra målsättningar. Dessa bilder kan föreställa Frälsaren, templen eller våra profeter. Vi kan också dekorera vårt hem med bilder som hjälper oss att älska naturen, frid, skönhet, historia, och så vidare.

Vi kan också utveckla vår förmåga att måla, skulptera, brodera, väva och pryda hemmet med våra egna verk. Vi kan uppmuntra familjemedlemmarna inom konstens område genom att ge dem material och verktyg och pryda vårt hem med deras kreaturer. Vi bör aldrig göra oss lustiga över deras hantverk eller deras ansträngningar. På familjens hemafton kan vi ha arbetsgrupper. Alla kan arbeta tillsammans för att skapa någonting som är vackert. Sedan kan vi ge det till någon som är sjuk, bunden vid hemmet, eller ensam.

- Skriv på tavlan: *Naturen*. Hur kan vi uppmuntra familjen att njuta av naturen?

Många av oss tar oss inte tillräckligt med tid att uppskatta naturens skönhet. Men vi kan ofta känna Herrens Ande när vi njuter av en solnedgång, en vacker blomma, solsken genom träden, en snäcka eller en färggrann sten. Vi kan tala om naturens under och visa tacksamhet för Guds skapelse.

- Läs orden till sången ”Min himmelske Fader älskar mig” nedan.



*31-d En bild av den uppståndne Kristus förbättrar stämningen i detta hem*

Närhelst jag hör fåglars jublande sång  
och ser upp mot himlen blå,  
när jag känner regnet mot min kind  
eller fläkten av sommarvind,  
när jag vidrör rosors mjuka blad  
och känner syreners doft,  
fylls hjärtat av tacksamhet, Fader, till dig,  
för den värld du har skapat åt mig.

Han ögon mig gav så jag kunde se  
små fjärilars skönhet och färg.

Han öron mig gav att lyssna till  
alla toner i denna värld.

Han gav mig mitt liv, min kropp, min själ,  
jag tackar så vördnadsfullt.

Av allt han har skapat är jag ju en del,  
så jag vet Fader vår älskar mig.

(*Barnens sångbok*, nr 16)

Vi kan föra in naturens skönhet i vårt hem genom att odla blommor och växter antingen inom- eller utomhus. Nästan alla tycker om att plantera frön, vattna dem, och se hur de kommer upp ur jorden. Vi tycker kanske om att samla stenar och studera blad. Att föda upp och ta hand om djur lär oss om födelsen, livet och döden. Vi lär oss också att ge ömhet och tjänande. Vi bör uppmuntra varje intresse för naturen som familjemedlemmarna visar.

- Skriv på tavlan: *Böcker*. Hur kan vi uppmuntra användandet av goda böcker i vårt hem?

Att läsa skrifterna och andra goda böcker ger näring åt våra sinnen, precis som god mat ger näring åt vår kropp. Böcker är som kamrater. De kan lyfta upp oss eller dra ner oss. Vi bör bara läsa böcker som gör oss till bättre människor. Goda böcker hjälper oss att uppskatta det som är gott, vackert och sant.

Vi kan påverka vår familjs läsvanor genom att välja goda böcker till vårt hem. Vi kan uppmuntra familjemedlemmarna att läsa högt för varandra. Vi kan berätta om vårt eget liv och våra förfäders.

- Läs Lärans och förbundens 88:118 och 90:15. Vilka böcker kan ni ta med er hem som är till hjälp för er familj?
- Skriv på tavlan: *Underhållning*. Vilken slags underhållning ska vi förse vår familj med?

Filmer och TV-program kan påverka oss liksom böcker. Somliga lär oss sanna principer, andra bara roar oss och en del ger oss falska ideal. Vår familj måste besluta sig för vilka program som är värda vår tid. Många



vuxna och barn kan använda TV-tiden bättre genom att förbättra sin kropp och själ på några av de sätt vi tagit upp tidigare i lektionen.

- Skriv på tavlan: *Ordning och reda*.

Vi kan ha ett vackert hem även om vi inte har mycket pengar. Vi bör inte nöja oss med det smutsiga eller slarviga, varken hos oss själva eller i vårt hem. Ibland när vi försöker hålla hemmet rent och prydligt, vill vi göra oss av med hobbies, aktiviteter och projekt. Vi tycker kanske att det är skräp som gör hemmet mindre tilltalande. Men varje familjemedlem behöver frihet att skapa. Vi bör alla respektera andra familjemedlemmars tillhörigheter och aktiviteter. Varje barn bör ha en särskild plats, byrå eller låda, där han eller hon kan förvara sina "skatter".

### Avslutning

Den trettonde trosartikeln säger: "Vi eftertraktar allt, som är dygdigt, älskvärt, prisvärt och gott." Vi kan använda det uttalandet som vägledning för att utveckla en upplyftande stämning i hemmet.

President David O McKay sade: "Jag känner inte till någon annan plats än hemmet där sann lycka kan återfinnas i detta liv. Det är möjligt att göra hemmet till en bit av himmelen. Ja, jag föreställer mig himmelen som en fortsättning av det idealiska hemmet." (*Secrets of a Happy Life*, sammanst av Llewelyn R McKay [1960], s 18) Var och en av oss har förmånen och uppgiften att skapa detta slags hem.

- Sjung psalmen "Frid och glädje finns på jord". (*Psalmer*, nr 191, eller *Evangeliets principer*, s 236–237)

### Uppmaning

Gör någonting specifikt denna vecka för att förbättra stämningen hemma hos er. Till att börja med ska ni le oftare eller förbättra er inställning. Lägga märke till vad som händer med de andra familjemedlemmarna. Planera en promenad ute i naturen, ett regelbundet läsprogram eller en annan rolig aktivitet med ett barn.

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 34, "Utveckla våra talanger", och lektion 36, "Familjen kan bestå för evigt".
2. Planera att avsluta lektionen med psalmen "Frid och glädje finns på jord". (*Psalmer*, nr 191, eller *Evangeliets principer*, s 236–237)
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# UNDERVISA OM EVANGELIET I HEMMET

## L e k t i o n 3 2

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss göra vårt hem till centrum för inläring av evangeliet.

### **Föräldrar måste undervisa sina barn**

Enos, som var son till en profet, hörde ofta sin far Jakob tala om eviga sanningar. En dag gick Enos ut i skogen för att jaga. Han beskriver vad som hände där med följande ord:

”De ord, som jag ofta hört min fader tala angående evigt liv ... hade sjunkit djupt i mitt hjärta.

Min själ hungrade, och jag böjde knän för min Skapare.” (Enos 1:3–4) Efter att ha bett hela dagen hörde han en röst som sade till honom att hans synder var förlåtna. Det som hände var så viktigt för Enos att han undervisade om evangeliet och glädde sig över det under resten av sitt liv.

Enos hade lärt sig om evangeliet hemma. I Gamla testamentet står det: ”Vänj den unge vid den väg han bör vandra, så viker han ej av från den när han blir gammal.” (Ords 22:6) Som trofasta föräldrar har vi ansvaret att hjälpa våra barn lära sig evangeliets principer och tillämpa dem i sitt liv.

### **Vårt hem — ett centrum för inläring**

Herrens avsikt var att vi alltid skulle inhämta lärdom och fortsätta att utvecklas. Han lade stort ansvar på föräldrarna att undervisa sina barn. Av denna anledning måste vi göra vårt hem till en plats för inläring av evangeliet.

- Läs Läran och förbunden 68:25–28. Var får barn sin grundläggande kunskap om världen? Hur kan de få kunskap om det eviga livet?

Barn lär sig om det här livet i hemmet, i skolan och av sina lekkamrater. Men vanligtvis lär de sig inte eviga sanningar i skolan eller genom vänner. Herren har givit föräldrar det heliga ansvaret att undervisa sina barn om eviga sanningar. Vi håller hans bud när vi gör detta.

Att fostra våra barn i ljus och sanning innebär bland annat att vi studerar evangeliet i hemmet tillsammans med våra barn, även när de är små. Kung Benjamin gav följande uppmaning till föräldrar:

”I skolen icke låta edra barn ... överträda Guds lagar och strida och kiva med varandra samt tjäna djävulen ...

I skolen i stället lära dem att vandra på sanningens och dygdens vägar. I skolen lära dem att älska varandra och att tjäna varandra.” (Mosiah 4:14–15)

### **Planering för familjens evangeliestudier**

För att göra hemmet till en plats för evangeliestudier måste vi ha en plan. Varje familj bör finna det sätt som fungerar bäst för dem.

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan.

1. Skapa en stämning som främjar inläring.
2. Be med familjen.
3. Ta vara på undervisningstillfällena.
4. Studera skrifterna och annat evangeliematerial regelbundet.
5. Håll regelbundet hemafton med familjen.
6. Bär vittnesbörd för barnen.

### ***Skapa en stämning som främjar inläring***

Våra barn bör känna sig fria att tala med oss i hemmet. Många hem är fyllda med spänningar, som avhåller barnen från att ställa frågor och uttrycka sina känslor. President David O McKay gav rådet: ”Föräldrar måste ... visa villighet att besvara frågor. Ett barn som ställer frågor bidrar med lycka till ert liv.” (*Gospel Ideals* [1953], s 480) Vi måste uppmuntra barnen att ställa frågor, särskilt om evangeliet. Även om vi inte kan svaret på alla frågor kan vi lära tillsammans.

- Hur kan vi uppmuntra samtal om evangeliet i vårt hem?

### ***Be med familjen***

- Visa bild 32-a, ”En familj ber tillsammans”.

När vi ber tillsammans med vår familj kan vi undervisa dem. Vi kan förmedla våra förhoppningar, bekymmer och ideal. När vi ber för familjemedlemmar och andra kan vi lära ut kärlek och omtanke om deras behov. När vi tackar vår himmelske Fader för våra välsignelser



32-a En familj ber tillsammans

kan barnen lära sig att uppskatta sina egna välsignelser. När vi samtalat med vår himmelske Fader undervisar vi om vårt förhållande till honom och den kärlek vi känner för honom.

### *Ta vara på undervisningstillfällena*

Vi kan undervisa om evangeliet vid olika tillfällen. Vid måltiderna kan föräldrar visa vilket samband dagliga händelser har med evangeliets principer. Berättelser vid sängdags för de små barnen kan komma från Mormons bok, Bibeln, eller våra egna andliga erfarenheter. Vi kan berätta om sådant vi läst under våra dagliga skriftstudier. När vardagliga situationer uppstår kan vi lära våra barn att förstå evangeliets principer.

- Vilka andra tillfällen finns det att undervisa om evangeliets principer?

### *Studera skrifterna och annat evangeliematerial regelbundet*

- Visa bild 32-b, "Mor som läser skrifterna för sina barn".

Vi kvinnor har uppmanats till studier i skrifterna: "Vi vill att alla sista dagars heliga systrar läser samtliga standardverk och att de i sitt hjärta begrunder de eviga sanningar som finns däri." (Bruce R McConkie, "Drink from the Fountain", *Ensign*, apr 1975, s 70) Om vi föregår med ett gott exempel blir det lättare att lära våra barn att läsa skrifterna.

Det finns många sätt att studera skrifterna. Vi kan studera enskilt och som familj.

- Visa en plansch över följande lista på förslag eller hänvisa till informationen på tavlan. Låt sedan klassmedlemmarna komma med förslag på andra sätt att enskilt studera skrifterna.

1. Läs skrifterna från pärm till pärm. Försök att läsa ett eller flera kapitel om dagen eller att dagligen läsa femton minuter.
2. Studera skrifterna ämnesvis (sådant som "bön" eller "lydnad"). Leta efter alla hänvisningar till detta ämne.
3. Sök i skrifterna för att finna svaret på ett problem.
4. Gör en lista över skriftställen som inspirerar dig.
5. Gör tvärhänvisningar till skriftställen enligt en regelbunden studieplan.



*32-b Mor som läser skrifterna för sina barn*

- Visa en plansch över följande lista eller hänvisa till informationen på tavlan. Låt sedan klassmedlemmarna komma med förslag på andra sätt att studera skrifterna som familj.

1. Avsätt femton minuter varje morgon innan familjens medlemmar går till arbetet eller skolan.
2. Ha en kort studiestund på kvällen innan barnen går och lägger sig.
3. Förbered och återge berättelser från skrifterna för de yngre barnen.
4. Välj särskilda verser ur skrifterna och skriv upp dem på kort. Sätt upp korten på en anslagstavla eller vägg där alla kan se dem. Uppmuntra sedan familjens medlemmar att lära sig verserna utantill.
5. Välj ett skriftställe för att undervisa om en princip. Bestäm sedan hur ni kan praktisera denna princip. Exempel: Läs Matteus 25:31–40; och hjälp sedan en behövande familj. Eller läs Jakobs brev 1:27 eller Galaterbrevet 6:2, och hjälp sedan någon som förlorat en älskad person.
6. Läs tal från senaste generalkonferensen om ni har tillgång till dem. Tillämpa förslagen som ges.
7. Spela om möjligt upp skrifterna på band.

Oavsett vilken plan vi följer bör vi alltid inleda våra studier i skrifterna med bön. Vi bör be vår himmelske Fader om vägledning och insikt. Vi bör fundera över det vi läst och tillämpa evangeliets principer i vårt liv.

Biskop H Burke Peterson sade: "Det borde inte finnas — det får inte finnas — en enda familj i denna kyrka som inte tar sig tid att läsa skrifterna varje dag. Varje familj kan göra det på sitt eget sätt." (*Ensign*, maj 1975, s 53–54)

- Varför är det viktigt att vi studerar skrifterna tillsammans som en familj? Be systrarna berätta hur de på ett framgångsrikt sätt har studerat skrifterna.
- Visa bild 32-c, "Skrifterna och andra goda böcker kan göras tillgängliga för familjens medlemmar".

Annat material kan också hjälpa oss lära oss mer om evangeliets principer. En bokhylla i hemmet kan innehålla ett bibliotek med evangelie-



32-c Skrifterna och andra goda böcker kan göras tillgängliga för familjens medlemmar i en bokhylla



material. Böcker, bilder, kassettband och bandspelare, samt annat material, kan förvaras där så att hela familjen har tillgång till det. Standardverken och *Evangeliets principer* bör utgöra grunden till vårt bibliotek. Vi bör om möjligt köpa ett exemplar av Mormons bok och Bibeln till varje barn. Vi bör sedan planera in en särskild tidpunkt då vi studerar dessa böcker tillsammans med dem. Vi kan inte förvänta oss av våra barn att de ska studera om vi inte gör det tillsammans med dem och är ett gott exempel.

### ***Håll regelbundet hemafton med familjen***

Familjens hemafton är ett av de bästa tillfällena att undervisa våra barn. (Varje måndagskväll är avsatt för detta ändamål.) Familjer bör använda hemaftonsboken om de har tillgång till den. Om man inte har tillgång till en hemaftonsbok bör man studera skrifterna och Evangeliets principer, lyssna till inspelningar om evangeliet eller dela med sig av känslor om kyrkan. Skapandet av en behaglig, glad stämning hjälper barnen att tycka om kvällen. Då vill de engagera sig mer. Familjens hemafton bör inte fyllas med predikningar som barnen inte kan förstå. Den bör vara trevlig för var och en.

### ***Bär vittnesbörd för barnen***

Under måltider, skriftstudier, familjens hemafton eller samtal om evangeliet bör vi bära vittnesbörd för våra barn. När de hör oss, och själva ser att vi lever efter evangeliet, kan deras eget vittnesbörd om evangeliet stärkas.

- Läs Femte Mosebok 11:19. Låt klassmedlemmarna dela med sig av erfarenheter de har haft av att undervisa sina barn om evangeliet.

### **Avslutning**

När vi studerar evangeliet blir våra familjer välsignade. Vårt vittnesbörd och vårt hem växer sig starkare. Vi finner lösningar på våra problem. Vi blir lyckligare och känner större frid eftersom vi försöker leva närmare Jesus Kristus och vår himmelske Fader.

Modern i en familj som studerade skrifterna tidigt på morgonen berättade om deras välsignelser:

”Det finns många fördelar med dessa tidiga morgonprogram: att få en bättre förståelse för skrifterna och deras betydelse i vårt liv, börja dagen på ett mer organiserat sätt ... och njuta av en familjefrukost tillsammans.

Jag är säker på att våra barn ger sig iväg till skolan med en lyckligare, mer trygg känsla beträffande dem själva, för vår familj och omvärlden.” (Geri Brinley, ”Getting a Head Start on the Day”, *Ensign*, apr 1977, s 8)

Äldste Bruce R McConkie berättade om andra välsignelser som följer på sådana studier: "Vi vill ha frid och glädje och lycka i detta liv och bli arvingar till evigt liv i den nästkommande världen. Dessa är de två största välsignelser som någon människa kan ta del av. Vi kan erhålla dem genom att läsa och lära oss det eviga livets ord, här och nu, och genom att hålla buden." ("Drink from the Fountain", *Ensign*, apr 1975, s 70)

### **Uppmaning**

Planera att studera evangeliet i hemmet, både enskilt och som familj. Var varje dag uppmärksam på tillfällena att förklara evangeliets principer för era barn.

### **Ytterligare skriftställen**

- Romarbrevet 15:4 (skrifterna ger hopp)
- Andra Timoteusbrevet 3:14–17 (skrifterna leder oss till fullkomning)
- Andra Nephi 4:15 (skrifterna är till för undervisning och gagn)
- Läran och förbunden 1:37 (budena är sanna och trovärdiga)

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

1. Gör i ordning planscherna som lektionen föreslog, eller skriv informationen på tavlan.
2. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# FÖRBEREDELSE FÖR UNDERVISNING

## L e k t i o n 3 3

---

Ändamålet med lektionen är att förbereda oss för att ge god undervisning om evangeliet.

### **Undervisa varandra**

Herren har befallt medlemmarna i sin kyrka att undervisa varandra.

- Låt en klassmedlem läsa Läran och förbunden 88:77–78. Vem ska vi undervisa?

Vi kan undervisa vår familj, vänner, grannar, arbetskamrater och skolkamrater. Vi kan undervisa kyrkans medlemmar i klasser. Vi kan också undervisa icke-medlemmar.

- Visa bild 33-a, "En mamma lär sin dotter att knyta skorna".

Alltsedan jordens skapelse har Herren sagt till oss att vi ska undervisa våra barn om evangeliet. Vi kan undervisa under familjens hemafton och vid andra tidpunkter. I synnerhet modern har många tillfällen att undervisa sina barn i hemmet.

- Låt klassens medlemmar berätta om sina erfarenheter av att undervisa sina barn.

Äldste Boyd K Packer sade:

"Mycket av det vi gör är undervisning. Att visa en liten pojke hur man knyter sina skor ... hjälpa en dotter med ett nytt recept, hålla tal i kyrkan, bära vittnesbörd, hålla ledarskapsmöten, och, naturligtvis, undervisa en klass — allt detta är undervisning, och vi gör det ständigt ...

Vi undervisar när vi predikar eller talar på mötena." (*Teach Ye Diligently* [1975], s 2–3)

I kyrkan finns det många tillfällen att undervisa i klasser. Äldste Boyd K Packer påminde oss:

"Varje medlem i kyrkan undervisar i så gott som hela sitt liv.



*33-a En mamma lär sin dotter att knyta skorna*

Vi har lärare som verkar inom alla organisationer i kyrkan ...

Kyrkan går framåt stödd på den undervisning som äger rum. Verket i riket förhindras om inte denna undervisning utförs på ett kraftfullt sätt." (*Teach Ye Diligently* [1975], s 2–3)

Ibland sker inte vår undervisning i klassrummet. Istället äger den rum när vi talar med varandra. Följande berättelse är ett exempel på detta:

"Biskop Fred Carroll kom in i vårt liv när vår familj flyttade till den här församlingen då jag var en överårig diakon i aronska prästadömet. Denne store man sade förmodligen inte mer än femtio ord direkt till mig, men ändå står tjugoen av dem för alltid inpräntade i mitt sinne. Jag är säker på att denne gode biskop aldrig var medveten om det oerhörda inflytande han hade över mig med dessa tjugoen gyllene ord, som han yttrade till mig en dag, lugnt och i enskildhet: 'Jag har lagt märke till hur vördnadsfull du är på kyrkans möten. Du är ett gott exempel för de andra pojkar.'"

Bara några ord, men o så kraftfulla! De påverkade mig mer än de hundratals uppgifter som jag haft sedan dess. Fram till denna tidpunkt hade jag aldrig sett mig själv såsom varande särskilt vördnadsfull. Jag är ganska säker på att biskop Carroll misstog mitt blyga, reserverade sätt för vördnadsfull. Men det spelar ingen roll. Från den stunden började jag fundera över vördnadens betydelse i mitt liv. Jag började snart känna mig vördnadsfull. Trots allt, om biskop Carroll tyckte att jag var vördnadsfull så kanske jag var det! Den inställning som utvecklades hos mig på grund av att biskop Carroll planterade ett frö har sedan dess vuxit till att bli en ledstjärna i mitt liv." (Lynn F Stoddard, "The Magic Touch", *Instructor*, sep 1970, s 326–327)

Lärare i organiserade klasser har många tillfällen att påverka och leda klassdeltagarna. Om de arbetar hårt, finner de bra sätt att lära ut evangeliets principer i och utanför klassrummet. Äldste Thomas S Monson berättade om hur han kom under inflytande av en sådan lärare:

"I vår söndagsskolklass undervisade hon oss om världens skapelse, Adams fall, Jesu Kristi försoning. Hon inbjöd som ärade gäster till vårt klassrum Moses, Josua, Petrus, Tomas, Paulus och Jesus Kristus. Trots att vi inte såg dem, lärde vi oss att älska, ära och efterlikna dem.

Aldrig var hennes undervisning så dynamisk eller dess intryck mer bestående än den söndagsmorgon då hon sorgset tillkännagav för oss att en klasskamrats mor hade dött. Vi hade saknat Billy den morgonen, men visste inte orsaken till hans frånvaro. Lektionen handlade om ämnet 'det är saligare att ge än att få'.

Mitt i lektionen slog hon igen boken och öppnade våra öron och ögon och hjärtan för Guds härlighet. Hon frågade: 'Hur mycket pengar har vi i klassfestkassan?' ...

'Fyra dollar och sjuttiofem cent.'

Sedan föreslog hon mycket mjukt: 'Billys familj har det mycket ekonomiskt besvärligt och de sörjer djupt. Vad skulle ni tycka om att besöka familjen nu på morgonen och ge dem er kassa?'

Jag kommer aldrig att glömma det lilla gäng som gick de tre kvarteren till Billys hem och hälsade på honom, hans syskon och far. Märkbart frånvarande var hans mor. Jag kommer alltid att komma ihåg de tårar som glittrade i ögonen på alla då det vita kuvertet som innehöll vår hopsparade festkassa övergick från vår lärares smala, vita hand till en nedbruten fars behövande hand. Vi nästan hoppade tillbaka till kapellet. Våra hjärtan var lättare än någonsin. Vår glädje mer fullständig. Vår förståelse djupare. En gudainspirerad lärare hade lärt sin pojkar och flickor en evig läxa om en gudomlig sanning: 'Det är saligare att ge än att få.'" ("*Bara en lärare*", *Nordstjärnan*, okt 1973, s 404)

Varje medlem i kyrkan är en lärare. Vi undervisar evangeliet genom våra ord och handlingar. När vi döptes lovade vi "stå som vittnen om Gud under alla tider och i allting och överallt var [vi är], till och med i döden". (Mosiah 18:9) Efter dopet måste vi dela med oss av evangeliet till våra medmänniskor och alla människor på jorden. Vi måste också undervisa våra barn och andra medlemmar i kyrkan.

### Studier och förberedelser

- Visa bild 33-b, "Syster som undervisar från skrifterna".

För att bli goda lärare måste vi förbereda oss väl. Vi har alla undervisningsförmåga, men var och en av oss kan bli bättre. President David O McKay sade: "Ingen lärare kan undervisa om det som han eller hon inte känner till. Ingen lärare kan lära ut det som han eller hon inte förstår och har känsla för." (*Treasures of Life* [1962], s 476)

- Be klassmedlemmarna att försöka komma på förslag hur man förbereder en lektion medan du läser följande citat:

"Avsätt en speciell tid och plats för din lektionsplanering. Ha ditt material — skrifterna, lektionsboken, hänvisningar, papper, penna — lätt tillgängligt ...

Inled ... planeringen med bön. Detta är Herrens evangelium, du är hans lärare som undervisar hans barn. Fråga Herren hur han vill att budskapet ska läras ut ... När du känner ett speciellt behov bör fasta



*33-b Syster som undervisar från skrifterna*

åtfölja bönen som ett sätt att komma i harmoni med Herrens Ande.”  
(*Teacher Development Program: Basic Course* [1971], s 133)

- Notera på tavlan vilket material ni behöver för att förbereda en lektion. Vad bör ni göra när ni förbereder er?

Följande steg föreslås vid lektionsförberedelserna:

1. Fastställ målet (syftet) med lektionen.

I de flesta av kyrkans lektionsböcker finns detta mål angivet i början av lektionen. Målet är den grundtanke som du vill att klassens medlemmar ska lära sig, komma ihåg och tillämpa. Skriv upp ditt mål och fundera på det samtidigt som du förbereder lektionen.

2. Lär känna lektionsmaterialet.

Studera lektionsmaterialet, både lektionsboken och skrifterna, väl i förväg och besluta vilka punkter som är mest viktiga. Förbered alltid under bön.

3. Skaffa visuella hjälpmedel genom forskning och studier.

För att skapa intresse för lektionen kan du använda saker som klassen kan se. Planscher, bilder eller andra föremål kan vara visuella hjälpmedel. Att skapa ett intresse för lektionen är viktigt när man undervisar människor i alla åldrar.

4. Organisera lektionens hjälpmedel och material.

Ordna materialet i den ordning som det ska användas i lektionen. Att ha det i ordning i förväg hjälper till att undvika förvirring.

### Älska dem vi undervisar

Äldste Boyd K Packer sade: ”Den gode läraren har redan studerat lektionen. Den ypperlige läraren studerar också eleverna — studerar dem med allvar och spänd uppmärksamhet ... När du noggrant studerar dina elevers drag och ansiktsuttryck, kan det välla upp i ditt hjärta ... en känsla som påminner om inspiration; det är kärlek som förmår dig att utföra Herrens verk — att vara en herde för Hans får.” (*”Study Your Students”*, *Instructor*, jan 1963, s 17)

Elever som är älskade har mer förtroende. De har en önskan att förbättra sig själva. Elever som är älskade lär sig också hur man älskar andra. Lärare som älskar sina elever får inspiration från Herren. De förstår bättre sina elevers behov.

”Även en lärare som är oskolad inom traditionell undervisning kan ha ett stort inflytande på den enskilde eleven om han älskar och respekterar denna elev och visar ett personligt intresse för honom eller henne.



”Jag kommer ihåg att en lärare som jag betraktade som tråkig och ointressant träffade mig en dag och gav mig en bok som han trodde att jag skulle kunna vara intresserad av. Jag var inte särskilt intresserad av boken ... Men den dagen fick jag en ny uppskattning för den lärare som visade mig ett sådant intresse, och därefter kunde han nå mig.” (William E Berrett, ”Teaching: An Extension of Your Personality”, *Ensign*, apr 1973, s 61)

- Hur kan vi visa klassmedlemmarna under lektionstiden att vi älskar dem? Utanför klassrummet?

### **Be om Anden**

- Visa bild 33-c, ”Lärare ber om vägledning när hon studerar skrifterna”.

President Brigham Young sade: ”Efter alla våra ansträngningar att finna visdom i de bästa böcker etc, finns det fortfarande en källa som är öppen för alla: ’Om någon av er brister i visdom skall han be till Gud.’ [Jak 1:5]” (*Discourses of Brigham Young*, utv av John A Widtsoe [1954], s 261)

Om vi ska ha undervisningens gåva måste vi be till vår himmelske Fader. Han hjälper oss att förbereda lektionen. Han hjälper oss att lära känna och älska eleverna. Om vi söker hans hjälp är han med oss när vi undervisar.

### **Avslutning**

Vi har ansvaret att undervisa våra barn om evangeliet, andra medlemmar i kyrkan, och våra familjemedlemmar och medmänniskor som inte är medlemmar.

Äldste Vaughn J Featherstone citerade president David O McKay och sade: ”Det finns inget större ansvar i världen än att fostra en mänsklig själ.” Äldste Featherstone fortsatte sedan: ”En stor del av det personliga förvaltarskap som varje förälder och lärare i denna kyrka har är att undervisa och utbilda.” (*Ensign*, nov 1976, s 103)

Herren förväntar att vi ska förbereda oss för att ge god undervisning. Dessa förberedelser innebär att studera, be och att undervisa genom den Helige Andens inflytande.

### **Uppmaning**

Välj en princip inom evangeliet som ni vill undervisa om den här veckan. Be och finn dagliga tillfällen att undervisa om den. Gör en bedömning av era ansträngningar i slutet av veckan och avgör hur ni kan fortsätta att förbättra er.



*33-c Lärare ber om vägledning när hon studerar skrifterna*

### **Ytterligare skriftställen**

- Femte Mosebok 6:5–7 (undervisa barnen troget och ständigt)
- Mosiah 4:14–15 (lär barnen att älska varandra)
- Läran och förbunden 42:14 (undervisa med Anden)
- Läran och förbunden 68:25–28 (undervisa barn om evangeliet)
- Moses 6:57 (undervisa barn om omvändelse)

---

### **Lärarens förberedelse**

Före lektionen:

Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# UNDERVISNING FRÅN SKRIFTERNA

## L e k t i o n 3 4

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss vara förberedda på att undervisa från skrifterna.

### **Skrifterna är vår bästa undervisningsresurs**

- Visa bild 34-a, "Denna lärare vet att hon inte bara måste studera skrifterna utan också begrunda det som hon har lärt sig", och 34-b, "Denna syster undervisar från skrifterna, och barnen har sina egna exemplar av skrifterna som de använder i klassen".

President J Reuben Clark jr sade en gång till en grupp lärare i kyrkan: "Er viktigaste ... plikt är att undervisa om Herren Jesu Kristi evangelium ... Ni ska undervisa detta evangelium genom att som källor och rättesnören använda kyrkans standardverk [skrifter], och deras ord som Gud har kallat att leda sitt folk i dessa sista dagar." (*The Charted Course in Education* [1938], s 10–11)

Att ha kunskap om skrifterna och att använda dem när vi undervisar är vårt främsta hjälpmedel inom undervisningen.

Herren har undervisat om vikten av att känna till och undervisa om skrifterna. Efter sin uppståndelse sade han till nephiterna: "Ja, jag giver eder en befallning, att I rannsaken dem (skrifterna) sorgfälligt." (3 Nephi 23:1) Han befalldes dem också att undervisa andra om evangeliet. (Se 3 Nephi 23:14.) I Läran och förbunden har han befallt oss att arbeta hårt med att rannsaka skrifterna. (Se L&F 1:37.) Vi bör noggrant hålla oss till dem eftersom de vittnar och undervisar om honom. Skrifterna innehåller allting som vi måste göra för att få det eviga livets välsignelse.

Förutom standardverken har vi Herrens ord idag genom hans levande profet. Det som de levande profeterna säger när de "tala drivna av den Helige Anden" är också helig skrift. (Se L&F 68:1–4.) Kyrkans lektionsböcker och tidskrifter hjälper oss att lära oss profeternas och de andra skrifternas ord.



*34-a Denna lärare vet att hon inte bara måste studera skrifterna utan också begrunda det som hon har lärt sig*

- Var kan vi läsa den levande profetens ord?

### Att tillämpa skrifterna i vårt liv

När Lehi och hans familj anlände till det förlovade landet undervisade Nephi sina bröder om skrifterna. Han undervisade på ett sätt som människorna kunde förstå. Han sade: "Jag tillämpade nämligen all helig skrift på oss, så att den måtte vara oss till nytta och lärdom." (1 Nephi 19:23)

Skrifterna lär oss om "Herrens verk i andra länder ibland forna folk". (1 Nephi 19:22) Trots att de skrivits förr i tiden är de fortfarande betydelsefulla för oss som lever idag. Goda lärare tillämpar skrifterna på det dagliga livet och visar oss hur händelser i det förflutna kan hjälpa oss förstå det nuvarande.

- Visa bild 34-c, "Nephi och Lehi med Liahona". Låt en klassmedlem läsa Första Nephi 16:9–12, 15–31.

Med hänvisning till denna berättelse från Mormons bok om Lehis familj och Liahona sade president Spencer W Kimball:

"Kan ni föreställa er att ni är Nephi som hörde sin far ivrigt be dem komma och se något som han hade funnit strax utanför ingången till sitt tält? Det var en ... 'rund kula ... tillverkad med sällsynt konstfärdighet av fin mässing' och ingen hade någonsin sett någonting liknande tidigare. (1 Nephi 16:10) ...

Om ni ... mycket noga iakttog den här ovanliga kulans funktion skulle ni ha lagt märke till att den verkade 'i förhållande till den tro, flit och uppmärksamhet' som ägnades den angående den väg som ni borde gå. (1 Nephi 16:28) Vad skulle ni tänka om ni, vid närmare undersökning, märkte att det fanns skrift på kulan som var 'lätt att läsa och ... förklarade Herrens vägar'? Och vad skulle ni säga om anvisningarna ändrades 'tid efter annan' i den mån som ytterligare anspråk ställdes av Herren, och att det skedde 'i förhållande till den tro och flit' som familjen ägnade den? (1 Nephi 16:29) ...

Kulan, eller Liahona — som har tolkats till att betyda en kompass — förbereddes särskilt av Herren till att visa Lehi den riktning i vilken han skulle färdas i ödemarken. Skulle ni inte vilja ha en sådan kula — var och en av er — så att närhelst ni har misstagit er så skulle den utvisa den rätta vägen och skriva budskap till er, så att ni alltid kunde få veta när ni hade begått något misstag eller var på fel väg?

Detta ... har ni var och en. Herren gav ... varje person ett samvete som tillsäger honom varje gång han börjar gå på orätt väg. Han får alltid veta detta om han lyssnar. Men människor kan naturligtvis bli så vana



*34-b Denna syster undervisar från skrifterna, och barnen har sina egna exemplar av skrifterna som de använder i klassen*

att höra budskapen att de inte bryr sig om dem, tills de slutligen inte märker dem längre.

Ni måste inse att ni har någonting som liknar kompassen, liknar Liahona, inuti er själva. Varje barn har fått detta ... Om han inte bryr sig om den Liahona som han har inom sig kanske han så småningom inte har någon sådan som viskar till honom. Men om vi vill komma ihåg att var och en av oss har det som ska leda oss rätt, kommer inte vårt skepp in på fel kurs ... om vi lyssnar till maningarna från vår egen Liahona, som vi kallar för samvetet." (*Nordstjärnan*, apr 1977, s 34-36)

- Hur tillämpade president Kimball skrifterna på oss idag?

När vi har kunskap om skrifterna kan vi tillämpa sanna principer i vårt liv. Följande exempel visar hur en mor undervisade sina barn från skrifterna:

När det var dags att be en kväll tillkännagav fyraåriga Ann att hon inte ville hålla bönen. Mamman vädjade men Ann vägrade att be. Då berättade mamman om Daniel för henne.

- Låt den tillfrågade klassmedlemmen läsa Daniel 6:1–23 eller återge berättelsen med egna ord.

Mamman förklarade sedan att bönen var mycket viktig för Daniel. Han bad till och med när han trodde att han skulle bli dödad för att han bad. Därefter frågade hon Ann: "När du nu vet hur viktig bönen är, vill du ha hjälp med din bön?"

Vid ett annat tillfälle grälade Ann och hennes syster Jennifer högljutt. De ville båda ha samma docka. Mamman kom till flickorna och frågade; "Varför hugger vi inte dockan i två delar och ger er varsin bit?" "Nej", sade Ann, "hugg henne inte i två delar".

"Ja, gör det", ropade Jennifer.

Mamman svarade: "Det måste vara Anns docka. Kan ni gissa hur jag vet det?" Sedan läste hon och diskuterade med flickorna den berättelse som finns i Första Kungaboken 3:16–27.

- Låt den tillfrågade klassmedlemmen läsa Första Kungaboken 3:16–27 eller återge berättelsen med egna ord. På vilket sätt var skrifterna till hjälp för denna mor när hon skulle undervisa sina barn? Läs Matteus 25:1–13 och Enos 1:2–5.

### **Förbered dig att undervisa från skrifterna**

President Harold B Lee förkunnade: "Jag säger att vi måste lära vårt folk att finna svaren i skrifterna ... Men tyvärr är det så att många av oss inte läser skrifterna. Vi vet inte vad som står i dem och därför spe-





*34-c Nephi och Lehi med Liahona*

kulerar vi om de saker som vi själva borde ha funnit i skrifterna. Jag tror att däri ligger en av våra största faror idag." ("Finn svaren i skrifterna", *Nordstjärnan*, dec 1973, s 489)

Ingen tvingar oss att studera skrifterna. Vi kan hitta på många ursäkter för att inte studera dem. Vi måste planera in skriftstudier. (Se lektion 32, "Undervisa om evangeliet i hemmet", i den här boken.)

- Hur kan vi övervinna hinder mot skriftstudier?

Om vi vill undervisa från skrifterna måste vi göra mer än att bara läsa dem utan eftertanke.

- Låt klassmedlemmarna läsa Moroni 10:3. Vad säger Moroni till oss om att inhämta kunskap från skrifterna?

President Marion G Romney sade:

"Då jag läst skrifterna har jag funderat över ordet *rannsaka* ... *Rannsaka* eller *begrunda* innebär att djupt fundera över någonting, att meditera' ...

*Rannsaka* är en form av bön, som jag upplever det. Det har åtminstone varit ett sätt att närma sig Herrens Ande." (*Ensign*, jul 1973, s 90)

När vi har läst och begrundat skrifterna kan vi be vår himmelske Fader om hjälp att veta att de är sanna genom den Helige Andens kraft, som Moroni lovade. Genom Andens vägledning kan vi också finna tröst och svar på problem genom att studera skrifterna. Våra erfarenheter av detta hjälper oss att undervisa andra.

- Be eleverna dela med sig av hur deras studier i skrifterna har välsignat dem och hjälpt dem förbereda sig för att undervisa.

### Avslutning

För att kunna undervisa från skrifterna måste vi *förbereda* oss genom att ofta läsa dem. Vi måste *begrunda* materialet genom att tänka på det. Vi måste *be* med ett verkligt, uppriktigt uppsåt. Sedan måste vi *tillämpa* det som vi har kommit till insikt om genom Anden. När vi har gjort detta kan vi undervisa skrifterna med kraft.

### Uppmaning

Markera skriftställen som betyder något speciellt för er. Jämför skriftställena med ert eget liv. Samtala om berättelser i skrifterna på familjens hemafton, runt middagsbordet eller i andra familjesituationer. Tillämpa skrifterna på ert liv.

### Ytterligare skriftställen

- Andra Nephi 4:15–16 (Nephis kärlek till skrifterna)

- 2 Nephi 32:3 (mätta sig med Kristi ord)
  - Alma 37:38–47 (Almas andliga undervisning till sin son Helaman om Liahona)
  - Läran och förbunden 11:21–22 (erhålla Guds ord)
- 

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Studera *Evangeliets principer*, lektion 10, "Heliga skrifter".
2. Gå på nytt igenom lektion 32 i den här boken, "Undervisa om evangeliet i hemmet".
3. Be två klassmedlemmar läsa följande skriftställen eller återge berättelserna i dessa skriftställen med egna ord: Daniel 6:1–23 och Första Kungaboken 3:16–27.
4. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

# UNDERVISA GENOM DEN HELIGE ANDENS KRAFT OCH INFLYTANDE

## L e k t i o n 3 5

---

Ändamålet med lektionen är att hjälpa oss undervisa evangeliet genom den Helige Andens kraft.

### **Lärare måste följa den Helige Andens ledning**

Herren har befallt oss att undervisa varandra om hans rike. (Se L&F 88:77.) För att undervisa måste vi ha ett vittnesbörd om sanningen i Jesu Kristi återställda evangelium. Vi måste undervisa med den Helige Andens kraft och inflytande.

President David O McKay sade: "Lärare, inled era lektionsförberedelser med bön. Håll era lektioner med ett bedjande hjärta. Be sedan att Gud ska berika ert budskap ... genom hans helige Andes inflytande." (*Gospel Ideals* [1953], s 223)

Äldste Hartman Rector jr berättade följande om president Harold B Lee:

"Strax efter det att han blivit ordinerad till ämbetet [presidentens], ... frågade en reporter:

'Vad förväntar ni er att kunna åstadkomma under er administration som president för kyrkan?' ...

'Han svarade: 'Jag kan bara besvara den frågan med en stor profets ord: då han fick i uppdrag av Herren att säkerställa en forntida uppteckning. Han sade:

"Jag blev ledd av Anden, ty jag visste ej på förhand, vad jag skulle göra.'" (1 Nephi 4:6.)" (*Ensign*, jan 1974, s 106)

Som lärare måste vi också vara ledda av Anden. För att kunna undervisa om Jesu Kristi evangelium måste vi ha den Helige Andens vägledning.

- Be eleverna läsa Läran och förbunden 42:12–14. Vad är vi ombedda att undervisa om? Var finner vi dessa principer? Hur får vi den ande med vilken vi kan undervisa? Varför bör vi inte undervisa om vi inte står under inflytande av den Helige Anden?

Den Helige Andens inflytande kan få lärarens ord att sjunka djupt ner i lyssnarens hjärta: "Ty när en människa talar genom den Helige Andens kraft, så bringar denna kraft det till människobarnens hjärtan."

(2 Nephi 33:1)

- Visa bild 35-a, "Kung Benjamin undervisar sitt folk från ett högt torn".

Kung Benjamin kallade samman sitt folk för att ge dem särskild undervisning. Han ville stärka dem andligen.

- Be att klassen läser Mosiah 5:1–2. Vad var det som gjorde att folket trodde på de ord som kung Benjamin hade talat? Be en elev läsa Mosiah 5:3–4. Hur påverkade upplevelsen deras tro?

### **Att få vägledning av den Helige Anden**

Mosiahs söner undervisade evangeliet genom den Helige Andens inflytande. Efter stora ansträngningar fick de denna vägledning.

- Be en elev läsa Alma 17:2–3. Vilka tre steg vidtog Mosiahs söner för att undervisa med kraft? Skriv dem på tavlan.

Efter förberedelse genom studier måste läraren be för att få den Helige Andens vägledning.

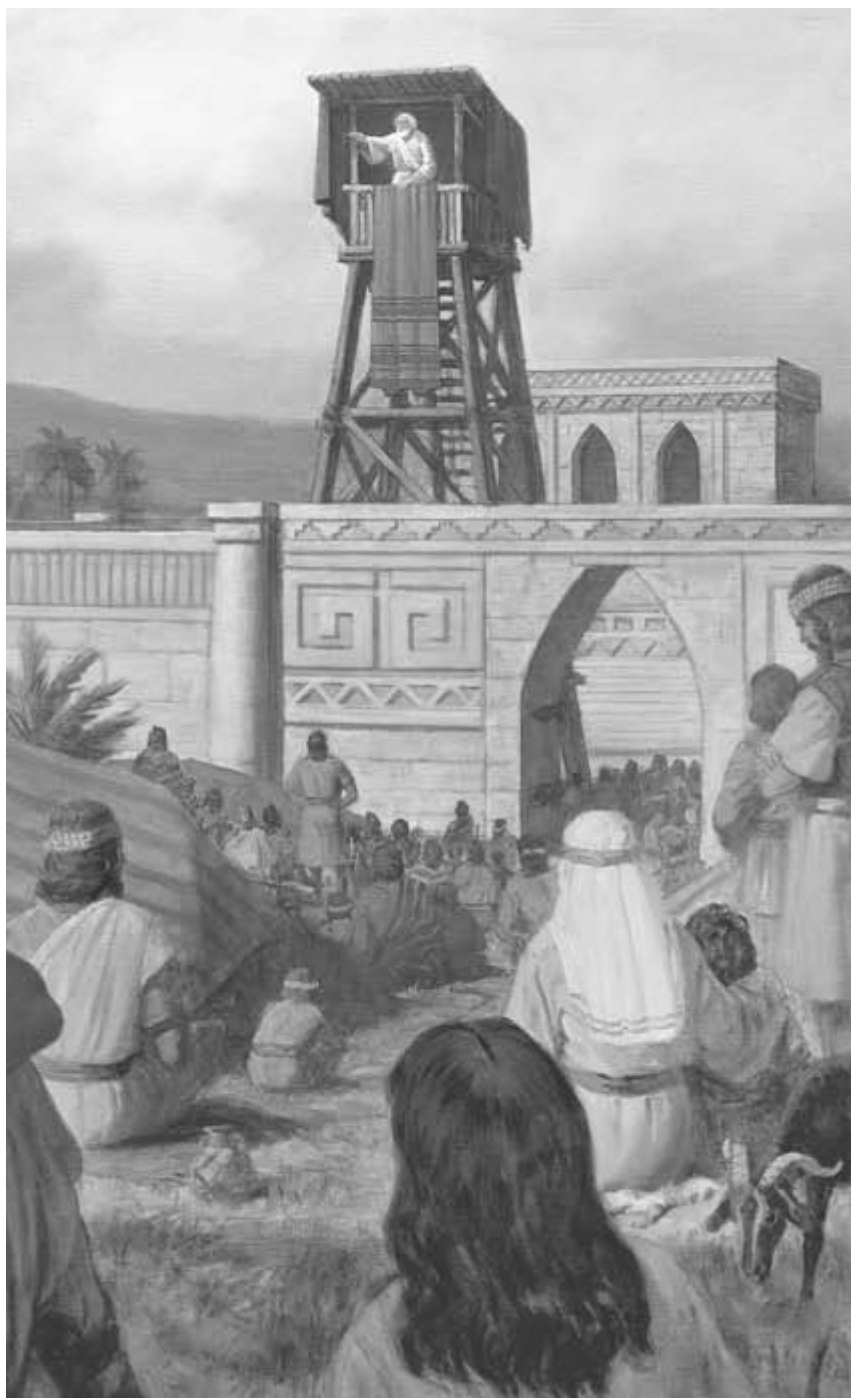
President Marion G Romney berättade om sin hustrus erfarenhet av att undervisa med Anden. Hon skulle hålla en lektion om profeten Joseph Smiths syn av Fadern och Sonen. I hennes klass fanns en kvinna som inte var medlem och som hade akademisk utbildning. Syster Romney var rädd för att hennes lektion inte skulle accepteras av denna utbildade kvinna och hon var inte säker på att hon själv visste att det var sant.

När hon diskuterade problemet med sin mamma sade syster Romney: "Jag kan inte hålla den där lektionen. Jag vet inte om Joseph Smith hade den synen."

Hennes mamma var inte en utbildad kvinna men hon hade ett vittnesbörd. Hon sade till sin dotter: 'Du vet hur det gick till när profeten fick synen, eller hur?'

'Ja ... han fick den genom att be till Gud om visdom' ...

"[Syster Romney] gick till sitt rum och provade det ... Följden blev att hon ... höll lektionen på ett övertygande sätt, med en kraft som gick utöver hennes naturliga förmåga. Hur kunde hon göra det? Jo, den Helige Anden kom till henne som ett svar på hennes fråga. Hon fick en brinnande känsla i sin själ. Hon visste att Joseph Smith hade haft en syn, lika säkert som han visste det. Hon hade inte sett exakt samma sak med sina ögon som profeten hade sett, men hon hade samma kunskap.



*35-a Kung Benjamin undervisar sitt folk från ett högt torn*

Hon visste genom Joseph Smiths beskrivning vad han hade sett och hon hade ett vittnesbörd från den Helige Anden att denna skildring var sann." ("Hur man får ett vittnesbörd", *Nordstjärnan*, nov 1976, s 3)

- Vilka steg följde syster Romney? Jämföra dessa med de tre steg som finns angivna på skrivtavlan. Varför fick hon tillräckligt självförtroende av att lägga till bönen när hon studerade? Vad kallar vi den insikt som syster Romney erhöll?
- Vad är skillnaden mellan att enbart läsa om en sanning och låta någon man litat på säga att han vet att det är sant? Låt klassmedlemmarna läsa Moroni 10:4–5. Hur talar den Helige Anden om sanningen för oss? Vad behöver vi göra för att få detta vittnesbörd?

### Att bära vittnesbörd

Att undervisa med vittnesbörd innebär att man undervisar med kunskapen om att evangeliet är sant. Med vittnesbördets ande kan vi hjälpa andra att förstå det återställda evangeliet. Den Helige Anden kan vittna om att evangeliets principer är sanna för dem som lyssnar. (Se 1 Kor 2:12–13.)

- Visa bild 35-b, "Två missionärer vid en undersökares dörr".

Äldste Alvin R Dyer återgav följande berättelse:

"Två missionärer anlände till ett hem sent på eftermiddagen ... Familjen ... skulle just sätta sig ner för att äta ett tidigt kvällsmål ... Missionärerna hade inte stor framgång med sitt budskap vid dörren ... [och] kvinnan började stänga dörren ... [När hon gjorde det] bar missionärerna ... vittnesbörd om att evangeliet är sant ... En av missionärerna höjde med avsikt rösten så att de som var inuti huset kunde höra den ... Missionärerna gav sig [sedan] ganska skyndsamt iväg ...

De hade gått ungefär ett halvt kvarter när de hörde hur någon ropade på dem ... En ung man som var ungefär 14 år hann upp dem och sade: 'Pappa vill att ni ska komma tillbaks.' Följaktligen skyndade de sig tillbaka till hemmet ... Fadern sade att han inte hade blivit imponerad av det som sagts vid dörren förrän han hörde en av dem bära sitt vittnesbörd. 'Då', sade han, 'kom en underlig känsla över mig och jag visste att vi hade gjort fel som hade skickat iväg er.' Detta nyväckta intresse, som var följderna av vittnesbördets och övertygelsens ande, ledde till att denna familj blev döpt." ("When Thou Art Converted", *Instructor*, jul 1961, s 225)

- Varför ville fadern att missionärerna skulle återvända?
- Låt de två ombedda systrarna berätta hur de kände sig när de blev undervisade om evangeliet.



*35-b Två missionärer vid en undersökares dörr*



### Avslutning

Genom att undervisa med den Helige Anden ökar vi kunskapen, insikten, vittnesbördet och tron — både hos oss själva och dem vi undervisar. Vi måste vara värdiga och förberedda för att kunna undervisa med den Helige Andens kraft. Om vi förbereder oss väl kommer vi att lära ut sanningen på ett övertygande sätt. Vi får ta del av den Helige Andens vägledning genom studier, bön och genom att lyda Guds bud.

”Anden skall givas eder genom trons bön, och om I icke mottagen Anden, skolen I icke undervisa ...

Och när I skolen höja eder röst genom Hugsvalaren, skolen I tala och profetera såsom det synes gott för mig,

ty se, Hugsvalaren vet allt och vittnar om Fadern och Sonen.” (L&F 42:14, 16–17)

### Uppmaning

Sök den Helige Andens vägledning genom att studera, be och fasta. Dessa är de steg vi ska ta för att förbereda oss för att undervisa. Lägg märke till och ta vara på era tillfällen att undervisa barn, andra familjemedlemmar, vänner och grannar.

### Ytterligare skriftställen

- Lukas 24:32 (lärjungarnas hjärtan brann inom dem)
- Johannes 14:26 (Den Helige Anden undervisar om allting)
- Andra Nephi 32:7–8 (hörsamma Anden)
- Alma 5:43–52 (Alma vittnar om den Helige Anden)
- Moroni 10:7–8 (gåvor givna genom Guds Ande)

---

### Lärarens förberedelse

Före lektionen:

1. Följ de steg som beskrivs i lektionen för att få den Helige Andens hjälp.
2. Ge två klassmedlemmar i uppgift att berätta hur de kände sig när de blev undervisade om evangeliet.
3. Ge om du önskar elever i uppgift att återge berättelser, skriftställen eller citat i lektionen.

---

# KYRKANS PRESIDENTER

## 1. Joseph Smith

Född 23 december 1805 i Sharon, Windsor County, Vermont. Son till Joseph Smith sr och Lucy Mack Smith. Erhöll melkisedekska prästadömet (ordinerades till apostel) våren 1829 av apostlarna Petrus, Jakob och Johannes. (Se L&F 20:2, 27:12.) Kallades av Gud som kyrkans förste äldste den 6 april 1830. Ordinerad till högräst den 3 juni 1831 av Lyman Wight. Understödd som president för det högre prästadömet den 25 januari 1832 vid en konferens i Amherst, Lorain County, Ohio. Led martyrdöden den 27 juni 1844 i fängelset i Carthage, Hancock County, Illinois vid 38 års ålder.

## 2. Brigham Young

Född den 1 juni 1801 i Whitingham, Windham County, Vermont. Son till John Young och Abigail Howe Young. Ordinerad till apostel den 14 februari 1835 av de tre vittnena till Mormons bok: Oliver Cowdery, David Whitmer och Martin Harris. Inröstad som president för de tolv apostlarnas kворum den 14 april 1840. Första presidentskapet organiserades med Brigham Young som president för kyrkan den 27 december 1847. Avled den 29 augusti 1877 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 76 år gammal.

## 3. John Taylor

Född den 1 november 1808 i Milnthorpe, Westmoreland County, England. Son till James Taylor och Agnes Taylor. Ordinerad till apostel den 19 december 1838 av Brigham Young och Heber C Kimball. Inröstad som president för de tolv apostlarnas kворum den 6 oktober 1877. Inröstad som president för kyrkan den 10 oktober 1880. Avled den 25 juli 1887 i Kaysville, Davis County, Utah, 78 år gammal.

## 4. Wilford Woodruff

Född den 1 mars 1807 i Avon (Farmington), Hartford County, Connecticut. Son till Aphek Woodruff och Beulah Thompson Woodruff. Ordinerad till apostel den 26 april 1839 av Brigham Young. Inröstad som president för de tolv apostlarnas kворum den 10 oktober 1880. Inröstad som president för kyrkan den 7 april 1889. Avled den 2 september 1898 i San Francisco, San Francisco County, Kalifornien, 91 år gammal.

## 5. Lorenzo Snow

Född den 3 april 1814 i Mantua, Portage County, Ohio. Son till Oliver Snow och Rosetta Leonora Pettibone Snow. Ordinerad till apostel den 12 februari 1849 av Heber C Kimball. Inröstad som rådgivare till president

Brigham Young den 8 april 1873. Inröstad som assisterande rådgivare till president Brigham Young den 9 maj 1874. Inröstad som president för de tolv apostlarnas kворum den 7 april 1889. Första presidentskapet organiserades med Lorenzo Snow som president för kyrkan den 13 september 1898. Avled den 10 oktober 1901 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 87 år gammal.

#### **6. Joseph F Smith**

Född den 13 november 1838 i Far West, Caldwell County, Missouri. Son till Hyrum Smith och Mary Fielding Smith. Ordinerad till apostel och rådgivare till första presidentskapet den 1 juli 1866 av Brigham Young. Avskild som medlem av de tolv apostlarnas kворum den 8 oktober 1867. Avlöst som rådgivare till första presidentskapet vid president Youngs död den 29 augusti 1877. Inröstad som andre rådgivare till president John Taylor den 10 oktober 1880. Avlöst vid president Taylors död den 25 juli 1887. Inröstad som andre rådgivare till Wilford Woodruff den 7 april 1889. Inröstad som andre rådgivare till president Lorenzo Snow den 13 september 1898. Inröstad som förste rådgivare till president Lorenzo Snow den 6 oktober 1901 (inte avskild till detta ämbete). Avlöst vid president Snows död den 10 oktober 1901. Första presidentskapet organiseras med Joseph F Smith som president för kyrkan den 17 oktober 1901. Avled den 19 november 1918 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 80 år gammal.

#### **7. Heber Jeddy Grant**

Född den 22 november 1856 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Son till Jedediah Morgan Grant och Rachel Ridgeway Ivins Grant. Ordinerad till apostel den 16 oktober 1882 av George Q Cannon. Avskild som president för de tolv apostlarnas kворum den 23 november 1916. Välsignad och avskild som president för kyrkan den 23 november 1918. Avled den 14 maj 1945 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 88 år gammal.

#### **8. George Albert Smith**

Född den 4 april 1870 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Son till John Henry Smith och Sarah Farr Smith. Ordinerad till apostel den 8 oktober 1903 av Joseph F Smith. Avskild som president för de tolv apostlarnas kворum den 8 juli 1943. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 21 maj 1945 vid 75 års ålder. Avled den 4 april 1951 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 81 år gammal.

#### **9. David Oman McKay**

Född den 8 september 1873 i Huntsville, Weber County, Utah. Son till David McKay och Jennette Eveline Evans McKay. Ordinerad till apostel den 9 april 1906 av Joseph F Smith. Inröstad som andre rådgivare till

president Heber J Grant den 6 oktober 1934. Inröstad som andre rådgivare till president George Albert Smith den 21 maj 1945. Inröstad som president för de tolv apostlarnas kворum den 30 september 1950. Inröstad som president för kyrkan den 9 april 1951. Avled den 18 januari 1970 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 96 år gammal.

#### **10. Joseph Fielding Smith**

Född den 19 juli 1876 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Son till Joseph F. Smith och Julina Lambson Smith. Ordinerad till apostel den 7 april 1910 av Joseph F Smith. Inröstad som verkställande president för de tolv apostlarnas kворum den 30 september 1950. Inröstad som president för de tolv apostlarnas kворum den 9 april 1951. Inröstad som rådgivare i första presidentskapet den 29 oktober 1965. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 23 januari 1970. Avled den 2 juli 1972 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 95 år gammal.

#### **11. Harold Bingham Lee**

Född den 28 mars 1899 i Clifton, Oneida County, Idaho. Son till Samuel M Lee och Louisa Bingham Lee. Ordinerad till apostel den 10 april 1941 av Heber J Grant. Avskild som president för de tolv apostlarnas kворum den 23 januari 1970. Inröstad som förste rådgivare till president Joseph Fielding Smith den 23 januari 1970. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 7 juli 1972. Avled den 26 december 1973 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 74 år gammal.

#### **12. Spencer Woolley Kimball**

Född den 28 mars 1895 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Son till Andrew Kimball och Olive Woolley Kimball. Ordinerad till apostel den 7 oktober 1943 av Heber J Grant. Avskild som verkställande president för de tolv apostlarnas kворum den 23 januari 1970. Blev president för de tolv apostlarnas kворum den 7 juli 1972. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 30 december 1973. Avled den 5 november 1985 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 90 år gammal.

#### **13. Ezra Taft Benson**

Född den 4 augusti 1899 i Whitney, Franklin County, Idaho. Son till George T Benson och Sarah Dunkley Benson. Ordinerad till apostel den 7 oktober 1943 av Heber J Grant. Avskild som president för de tolv apostlarnas kворum den 30 december 1973. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 10 november 1985. Avled den 30 maj 1994 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 94 år gammal.

#### **14. Howard William Hunter**

Född den 14 november 1907 i Boise, Ada County, Idaho. Son till John William Hunter och Nellie Marie Rasmussen Hunter. Ordinerad till

apostel den 15 oktober 1959 av David O McKay. Avskild som verkställande president för de tolv apostlarnas kvorum den 10 november 1985. Avskild som president för de tolv apostlarnas kvorum den 2 juni 1988. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 5 juni 1994. Avled den 3 mars 1995 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 87 år gammal.

#### **15. Gordon Bitner Hinckley**

Född den 23 juni 1910 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah. Son till Bryant S Hinckley och Ada Bitner Hinckley. Inröstad som assistent till de tolv den 6 april 1958. Ordinerad till apostel den 5 oktober 1961 av David O McKay. Avskild som rådgivare till president Spencer W Kimball den 23 juli 1981. Avskild som andre rådgivare till president Kimball den 2 december 1982. Verkade som förste rådgivare till president Ezra Taft Benson från och med den 10 november 1985. Avskild som president för de tolv apostlarnas kvorum den 5 juni 1994. Kallad som förste rådgivare till president Howard W Hunter den 5 juni 1994. Ordinerad och avskild som president för kyrkan den 12 mars 1995.

# REGISTER

---

**A**

Abinadi inför kung Noah, bilder nr 11

Alma döper i Mormons vatten, bilder nr 12

Anständighet  
anständig klädsel, 64  
föräldrars exempel, 64–65  
kroppens helgd, 61–62  
lektion om, 60–65  
skriftställen om, 65  
undervisa barnen om, 61–65

Ansvar, undervisa familjen om, lektion om att, 216–224

Arbete  
barnen kan lära sig att tycka om, 222–223  
be äldre barn att undervisa och ta hand om yngre barn, 221]  
bidrar till familjens framgång, 218  
familjens verksamhet, lär barnen att hjälpa till med, 221–222  
familjeprojekt, 222  
privilegium, 216  
sätt att lära barn att, 218–222  
undervisa barnen om, 216–223  
undervisa familjen om värdet av, lektion om att, 216–224  
undervisa om att ta hand om egna fysiska behov, 218–221

Arken byggs, bilder nr 1

**B**

Barnen  
ansvar, ge, 232–233  
arbeta hårt, lär barnen att, 216–218  
arbetets glädje, undervisa barnen om, 222–223  
be äldre barn att undervisa och ta hand om yngre barn, 221  
evangeliets principer, undervisa barnen om att tillämpa, 231–232  
familjens verksamhet, lär barnen att hjälpa till med, 221–222  
familjeprojekt och, 222  
självbehärskning, undervisa om, 228–232

Behov, sörja för våra, 188–195

Benson, Ezra Taft  
kort biografi, 279

Beseglingsrummet, templet i Vernal i Utah, bilder nr 16

Bilder, 291

Boskap, föda upp, 190

Budget  
bidrag till kyrkan, sparande, mat, kläder, bostad, medicin och sjukvård, resekostnader, driftskostnader, 154–160  
exempel på budget (21-b), 157

- lektion om, 154–161  
planera för att sköta familjens ekonomi, 154–156
- Böcker, uppmuntran till användandet av goda, 243
- Bön  
för den Helige Andens vägledning, 272–274  
skyldigheter, 26  
under förberedelser för undervisning, 260
- D**
- ”Den levande Kristus”, VIII
- Den sista dagars heliga kvinnan ansvar och välsignelser för en sista dagars helig hustru, 97–99  
ansvar och välsignelser för en sista dagars helig moder, 99–102  
ensamstående kvinnor, 102–106  
lektion om, 97–107  
unga kvinnor, 102
- Den sista måltiden, av Carl Bloch (17-a), 123  
bilder nr 8
- Dopet  
dess förbund, 24  
förpliktelser efter, 26–28  
krav för, 24  
lektion om, 22–28  
och evigt liv, 22–24  
skriftställen om, 28  
varför vi måste döpas, 22
- E**
- Ekonomi  
budgetera, 154–158  
exempel på budget (21-b), 157  
förnödenheter, 157  
planera inkomstens användning, 154–156
- sköta familjens ekonomi, lektion om att, 154–161  
sparande, 156–160  
tionde och bidrag till kyrkan, 156  
undvika skulder, 160
- Ensamstående kvinnor ansvar, 102–106  
hennes roll, 102–106
- Ester  
bilder nr 4  
inför kungen, bild av (6-a), 46
- Evangeliet  
be med familjen, 246–248  
bära vittnesbörd för barnen, 252  
familjens hemafton och, 252  
förberedelse för undervisning, lektion om, 254–262  
föräldrar måste undervisa om, 245  
lära om evangeliet i hemmet, lektion om att, 245–253  
planera för familjens studier av, 246–252  
skriftställen om, 253, 260–262  
skriftställen, studie av, 248–252, 257–259  
stämmning för inläring i hemmet, 246  
undervisa varandra, 254–257  
undervisningstillfällena, 248  
välsignelsen av att studera, 252–253
- Evigt liv, några krav för, 26–27
- Evigt äktenskap  
anledningar till, 66  
dess välsignelse, 68–71  
förbereda inför, 71–72  
krav för, 71  
lektion om, 66–74  
oppoffringar för, 72–73  
välja en evig livskamrat, 62, 71–72
- Exempel, vara ett exempel för familj, vänner, icke-medlemmar, 135–136

## F

## Fadern

- hans roll i hemmet, 93–94, 108
- prästadömetts förrättningar, 82, 85–87
- samråda med hustru, 111
- samråda tillsammans med familjen, lektion om, 108–114
- ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, X

## Familjen

- näringsrik kost för, lektion om, 162–166
- samråda med, lektion om, 108–114
- sköta dess ekonomi, lektion om att, 154–161
- undervisa om värdet med arbete och ansvar, lektion om att, 216–224

## Familjens hemafton

- hjälp till att skapa god stämning i hemmet, 237
- håll måndagskvällen fri för, 115
- lektion om, 115–121
- varje familj bör hålla, 115
- välsignelser av, 120–121

## Familjeråd, hålla, 113–114

## Fasta

- anledning till, 43
- barn och, 44
- bön och, 44
- Ester och, 45–47
- familjer och, 43–44
- förpliktelse efter dopet, 26
- källa till kraft, 44–47
- lektion om, 43–47
- lydnad och, 47
- och bön ökar andligheten, 43
- skriftställen om, 47
- välsignelser av, 43

- Faste- och vittnesbördsrådet  
förrättningar utförda under, 124
- när, 124
- syftet med, 124

- Frivilligt arbete, som förberedelse för yrkeslivet, 209–211

## Frukt

- för god näring, 162, 165
- för spädbarn, 170

- Fruktträd, plantera, 188–190

- Frälsaren, lär oss om, 2

## Frälsning

- Se* dop och evigt liv

- Fullkomlighet, vägen mot, 26–28

## Förbund

- definition av, 24
- dopets, 24
- sakramentets, 24

## Förebygg sjukdomar

- avyttrande av djurs och människors avföring på rätt sätt, 173
- behandla sjuka, 174
- goda hälsovanor, 174
- hålla insekter borta från hemmet, 173
- lektion om, 172–177
- motverka bakterier, 172–173
- plansch, Vaccination mot sjukdom (24-a), 175
- renlighet, 174
- skydda mat, 173
- tecken på sjukdom, 174
- vaccinationer, 173–175
- vaccinationsplansch, (24-a), 175

- Förebygga sjukdomar, lektion om, 172–177

- Förlåtelse, omvändelse medför, 16–21



## G

Gossen Samuel kallas av Herren,  
bilder nr 3  
Gott exempel, exempel för släktingar,  
vänner, icke-medlemmar, 135–136  
Grant, Heber J, kort biografi, 278  
Grönsaker  
för god näring, 162, 165  
för spädbarn, 170–171  
plantera och konservera, 190–195  
trädgårdsskötsel, lektion om,  
178–187

## H

Handikapp, engagera medlemmar  
med, VI–VII  
Helige Anden, den  
beslut och, 32  
flyr de olydiga, 31–32  
följa dess maningar, 134–135  
gåva, lektion om, 29–36  
hjälp oss tillväxa i kyrkan, 32  
hur han hjälper oss, 32–35  
hur vi kan ha honom hos oss, 31–32  
inspirerar till goda egenskaper, 32  
kraft och inflytande, undervisa  
genom, 271–272, 274  
skriftställen om, 35, 276  
sök hans sällskap, 35  
tröstar, 33–34  
varför vi behöver, 29–31  
varnar oss, 32–33  
vem som får, 35  
vittnar om sanningen, 34–35  
vittnar, 274  
vägledning av, 26, 271–274  
Hemmet  
centrum för inläring, 245–246  
en plats för allt, 150  
förenkla hushållsarbetet, 150–152  
göra bostaden till ett hem, 237–244

hemproduktion, lektion om,  
188–198  
hålla ordning i, 146  
inflytande, 234–237  
konst i, 241  
musik i, 237–241  
oberoende och hemproduktion,  
188–190  
ordningens princip, 150  
planera arbetet i, 152  
skapa en upplyftande omgivning i,  
lektion om, 234–244  
skapa goda känslor i, 237  
sköta väl, lektion om att, 148–153  
trädgårdsskötsel, lektion om,  
178–187  
undervisa om evangeliet i, lektion  
om att, 245–253

## Hemproduktion

konservera mat, 192–195  
lektion om, 188–198  
lära färdigheter, 195–197  
oberoende och, 188–190  
reparera ägodelar, 195  
sy och laga, 195  
sörja för våra behov, 190–195  
tillverka nödvändiga föremål, 195  
trädgårdsskötsel, 192  
underhålla ägodelar, 195

Herrens Ande, skapar god stämning  
i hemmet, 237

Hinckley, Gordon B, kort biografi, 280

”Hjälpföreningens tillkännagivande”,  
XI

Hunter, Howard W, kort biografi,  
279–280

Hålla ut till änden, 27

## J

Jesus vid dörren, bilder nr 9

## K

- Kimball, Spencer W, kort biografi, 279
- Klädnormer  
och anständighet, 64–65  
uppmuntrar till anständighet, 64
- Konst  
uppmuntra till i hemmet, 241  
utveckla talanger inom, 241
- Kristi födelse förkunnas för herdarna,  
bilder nr 5
- Kristlig kärlek  
fullkomlig kärlek, 55
- Kristi rena kärlek, 55  
lektion om, 55–59  
tjänande och, 57–58
- Kristus  
ber i Getsemane, bild av (2-b), 17  
korsfästelsen, bild av (2-c), 18  
och barn från hela världen, bilder nr  
10  
ta på oss hans namn, 24  
utveckla tro på, 2–11
- Kroppens helgd, 60–61
- Kvinnan vid brunnen, av Carl Bloch,  
bilder nr 6
- Kvinnor  
den ensamstående kvinnans  
uppgift, 102–106  
den sista dagars heliga hustruns  
ansvar, 97–100  
den sista dagars heliga hustruns  
välsignelser, 97–99  
den sista dagars heliga kvinnans  
ansvar, lektion om, 97–107  
den sista dagars heliga moderns  
ansvar, 99–102  
den sista dagars heliga moderns  
välsignelser, 99–102  
förbereda för yrkeslivet, 208–211
- förhållande till prästadömet  
ledarskap i hemmet, 93–94  
förhållande till prästadömet  
ledarskap i kyrkan, 94–95  
mödrar och arbete, 208–211  
och prästadömet, lektion om, 91–96  
Sista dagars heliga, lektion om,  
97–107  
skriftställen om, 96, 106  
stödja prästadömsbärarna hemma,  
93–94  
tjäna pengar hemma, 211–214  
utveckla yrkesskicklighet, lektion  
om, 208–215  
välsignelser för ensamstående  
kvinnor, 102–106  
välsignelser genom prästadömet,  
91–92  
ära och stödja prästadömet, 92–93
- Kyrkans möten  
barnens möten, 126–127  
faste- och vittnesbördsmötet, 124  
flickornas möten, 126  
Hjälpföreningen, 126  
hur man får goda möten i kyrkan,  
126–127  
kvinnornas möten, 126  
lektion om, 122–129  
Primärföreningen, 126  
prästadömsmöten, 124  
sakramentsmötet, 122–124  
skriftställen om, 129  
syftena med, 122–126  
Söndagsskolan, 126  
Unga kvinnor, 126  
välsignelser av att närvara vid, 127
- Kyrkans presidenter, korta biografier,  
277–280
- Kyskhhet  
anständig klädsel och, 64  
att bryta mot kyskhetslagen är en  
synd, 60–61  
föräldrars exempel och, 64–65

- kroppens helgd, 61–62  
kyskhetslagen, 60  
lektion om, 60–65  
skriftställen om, 65  
träffar och, 62–64  
undervisa barnen om, 61–65  
vikten av, 60–61
- Kärlek  
bud om, 56  
fullkomlig kärlek — kristlig kärlek,  
55  
förbundna till, 57–58
- Kristi, 55–56  
lektion om, 55–59  
tjänande fostrar, 57
- Kött, bönor och ärtor  
för god näring, 162, 165
- L
- Lamaniten Samuel på muren, bilder  
nr 14
- Lee, Harold B, kort biografi, 279
- Lektioner, i denna bok, V–VI
- Lektionsbok, denna  
för kvinnor och flickor under  
söndagens möten, V  
förslag till läraren för, V–VII  
varje syster bör studera under  
veckan, VI
- Litteratur, kyrkans, ge bort en  
Mormons bok, broschyrer, böcker,  
133–134
- M
- Make  
samråda med, 111  
visa kärlek och omtanke till, 108–111
- Manila, Filippinerna, templet i, bilder  
nr 16
- Maningar, Andens, följa, 134–135
- Maria och Marta, bilder nr 7
- Martins handkärrekompani i Bitter  
Creek, Wyoming, 1856, bilder nr 15
- McKay, David O, kort biografi,  
278–279
- Missionsarbete och vänskapskontakter  
ger glädje, 131  
hur man utför, 132–137  
lektion om, 130–137  
vikten av, 130–131
- Missionärer  
ansvar för att förbereda, 138  
att vara, 132–136  
förbereda och uppmuntra, lektion  
om att, 138–144  
förbereda ungdomar, 138–142  
förberedelser inför, 138–142  
missionsarbete och vänskapskon-  
takter, lektion om, 130–137  
post till, 143  
unga kvinnors roll i att hjälpa,  
142–144  
uppmuntra till fysisk förberedelse  
för, 140  
utbildning krävs, 140
- Modern  
ansvar och välsignelser för en sista  
dagars helig moder, 99–102  
närlingsrik kost för mor och barn,  
lektion om, 167–171
- Mose i vassen, bilder nr 2
- Möten, kyrkans  
förpliktelse efter dopet, 26  
inbjuda vänner till, 135–136  
lektion om, 122–129
- N
- Naturen, uppmuntran till att njuta av,  
241–243
- Nephi tillrättavisar sina bröder, bild  
av (1-d), 9

## Näringsrik kost

för familjen, lektion om, 162–166  
 för gravida kvinnor, 167–169  
 för mor och barn, lektion om,  
 167–171  
 laga näringsrik kost, 165–166  
 mat som ger god näring, 162–166  
 Matpyramiden (22-b), 164  
 missionärer ska lära sig förbereda  
 näringsrik kost, 140  
 visdomsordet och, 162–165

## O

Oberoende och hemproduktion,  
 188–190

## Omgivning, hemmets

bilder för att förbättra, 241  
 hemmets inflytande, 234–244  
 hur man kan förbättra, 237–244  
 konst, 241  
 musik i hemmet, 237–241  
 naturens skönhet kan förbättra,  
 241–243  
 ordning, 244  
 renlighet i, 244  
 skapa en upplyftande, lektion om,  
 234–244  
 skrifter och böcker, 243  
 talanger och hantverk, 241  
 tv, 243–244  
 underhållning, 243–244

## Omvändelse

krävs av alla, 15–16  
 leder till förlåtelse, 16–21  
 lektion om, 12–21  
 saker vi behöver omvända oss från,  
 15  
 skriftställen om, 21  
 vad det innebär att omvända sig,  
 12–15

Ordning och reda i hemmet, 244

## P

Personlig utveckling, lektion om,  
 199–207

Petrus, Jakob och Johannes ger  
 Joseph Smith och Oliver Cowdery  
 melkisedekska prästadömet, bild  
 (11-a), 77

## Prästadömet

definition av, 76, 91  
 kraft, genom rättfärdighet, 78–79  
 kvinnorna och, lektion om, 91–96  
 lektion om dess förrättningar, 82–90  
 lektion om vikten av, 76–81  
 nödvändigt för familjens upphö-  
 jelse, 79–80  
 skriftställen om, 81  
 återställelse av, till Joseph Smith, 76  
 ämbeten och ansvar inom, 76  
 ära och stödja, 92–93

## Prästadömet's förrättningar

definition och lista över, 82  
 lektion om, 82–90  
 skriftställen om, 90  
 tålmod under väntan att få  
 välsignelse genom, 87–89  
 välsignelser av, 85–87

## Prästadömsmötet

när, 124  
 vilka som närvarar, 124

## R

Renlighet och ordning, i hemmet, 244

## S

Sakramentet, ta regelbundet, 26

Sakramentsmötet, syftet med,  
 122–124

## Samråd med familjen

familjeråd, 111–113  
 lektion om, 108–114  
 värdet av, 113

- Självbehärskning  
be och läsa skrifterna för att få hjälp  
att utveckla, 228  
känna oss själva, 228  
nödvändigt för utveckling, 225–228  
sätta upp mål, 228–229  
undervisa barnen om, 229–233  
uppnå, 228–229  
utveckla och lära ut, lektion om,  
225–233
- Skrifterna  
förberedelse för undervisning,  
267–269  
studier i, hjälper oss att få ett  
vittnesbörd, 40  
tillämpa skrifterna i vårt liv, 265–267  
undervisning från, lektion om,  
263–270
- Skulder  
sköta familjens ekonomi, lektion om  
att, 154–161  
undvik, 160
- Sköta  
familjens ekonomi, lektion om att,  
154–161  
vårt hem väl, lektion om, 148–153
- Smith, George Albert, kort biografi,  
278
- Smith, Joseph F, kort biografi, 278
- Smith, Joseph Fielding, kort biografi,  
279
- Smith, Joseph, kort biografi, 277
- Snow, Lorenzo, kort biografi, 277–278
- Spannmål  
för god näring, 165  
för spädbarn, 170
- Spädbarn  
mat för, 169–171  
modersmjölk och flaskuppfödning,  
169–171
- när de bör ges annan mat, 170–171  
närringsrik kost för, 167–171
- Stridighet  
driver bort den Helige Anden, 31  
kommer från djävulen, 31
- Svagheter, Herren visar oss våra, 16
- Söndagsskolan, 126
- T**
- Talanger  
alla har talanger och förmågor,  
200–201  
använd eller förlora, 203–204  
rättfärdigt användande ger lycka,  
204–207  
skriftställen om, 207  
upptäcka och utveckla, 201–203  
utveckla, lektion om, 200–207
- Taylor, John, kort biografi, 277
- Tillverka nödvändiga föremål, 195
- Tjänande  
fostrar kärlek, 57  
förbundna att utföra, 57–58  
lektion om, 55–59
- Tro  
bevara genom lydnad, 8–10  
definition av, 2  
hur man kan utveckla, 2–5  
lektion om, 2–11  
skriftställen om, 11  
utöva, 5–8
- Trädgårdsskötsel  
för god näring, 178  
förbereda trädgårdslandet, 183–185  
hemma, lektion om, 178–187  
planera för, 178–185  
plantera trädgården, 183–185  
profetens råd om, 178  
sköta om trädgården, 185

Träffar, normer för  
och kyskhet, 62–64  
uppmuntra till, 62–64

Tvåtusén unga krigare, bilder nr 13

Tålamod med familjemedlemmar och  
vänner som inte är medlemmar,  
135–136

## U

Undervisa

be om Anden, 260

bär vittnesbörd, 274

familjer om värdet med arbete och  
ansvar, lektion om att, 216–224

från skrifterna, lektion om, 263–270

få vägledning av den Helige Anden,  
260, 272–274

förberedelse för att undervisa från  
skrifterna, 267–269

förberedelse för undervisning,  
lektion om, 254–262

genom den Helige Andens kraft och  
inflytande, lektion om, 271–276

självbehärskning, lektion om,  
225–233

skriftställen om, 260–262

studier och förberedelser, 257–259

tillämpa skrifterna i vårt liv, 265–267

undervisa varandra, 254–257

älska dem vi undervisar, 259–260

Utveckla

och lära ut självbehärskning, lektion  
om, 225–233

talanger, lektion om, 200–207

yrkesskicklighet, lektion om,  
208–215

## V

Vatten, använd rent vatten för mjölk-  
blandning för spädbarn, 169

Vittnesbörd

begrunda och be med tro på Kristus  
för, 40–41

bibehålla, 41–42

bygga eget och andras, 41–42

bära, 42

David O McKay, hur han fick sitt,  
38–39

definition av, 37

fasta och be ofta för att få, 40–41

faste- och vittnesbördsrådet, 124

göra Guds vilja för att få, 40

hur vi kan få ett, 38–41

Joseph F Smiths, 37–38

lektion om, 37–42

maningar att bära, 132–133

Marion G Romney, hur han fick sitt,  
39

sanningen måste vara en del av, 37

önska att tro är det första steget, 40

Välfärd, andras, vårt ansvar, 26

Vänner

bjuda hem eller till kyrkans möten,  
135–136

missionsarbete och vänskapskon-  
takter, lektion om, 130–137

Vänskapskontakter

missionsarbete och, lektion om,  
130–137

nya medlemmar, 136

Vördnad

”en av själens främsta egenskaper”,  
48

exempel och, 54

för Gud, 50

för Gudomens namn, 50

för Herrens hus, 50–51

förbättra, 52–53

föräldrar och, 53–54

hemmet och, 51

i kyrkan, 51–52

innebörden av, 50

lektion om, 48–54

lycka och, 51

undervisa om, 53–54

vikten av, 50

### W

Woodruff, Wilford, kort biografi, 277

### Y

Young, Brigham, kort biografi, 277

Yrkesskicklighet

anledningar till att kvinnor kan  
behöva arbeta, 208

förbereda för yrkeslivet, 209–211

kvinnor bör förbereda sig på att  
vara husmor och att försörja  
familjen, 208–209

lära sig de färdigheter man saknar,  
195–197

mödrar och, 208–209

tjäna pengar hemma, 211–214

utveckla, lektion om, 208–215

### Ä

Äktenskap

förbereda inför evigt, 71–72

lektion om evigt, 66–74

tempelvigsel, varför, 66–68

uppföringar för evigt, 72–73

välsignelse av evigt, 68–71

### Ö

Ödmjukhet, krav för dopet, 24

# BILDER

---

Detta avsnitt innehåller utvalda bilder från Evangeliet i bild (34730 180). Bilderna är ytterligare en resurs för studier i evangeliet och undervisning i kyrkan och hemmet.

## Gamla testamentet

1. Arken byggs  
*Första Mosebok 6–7; Moses 8*
2. Mose i vassen  
*Andra Mosebok 1:1–2:10*
3. Gossen Samuel kallas av Herren  
*Första Samuel 3:1–10, 19–20*
4. Ester  
*Ester 1–10*

## Nya testamentet

5. Kristi födelse förkunnas för herdarna  
*Lukas 2:8–20*
6. Kvinnan vid brunnen (av Carl Bloch. Använd med tillstånd av Nationalhistoriska museet i Frederiksborg, Hillerød, Danmark.)  
*Johannes 4:3–30, 39–42*
7. Maria och Marta  
*Lukas 10:38–42; Johannes 11:5*
8. Den sista måltiden (av Carl Bloch. Använd med tillstånd av Nationalhistoriska museet i Frederiksborg, Hillerød, Danmark.)  
*Matteus 26:17–30; Markus 14:12–26; Lukas 22:7–23, 39; Johannes 13:1, 23–35; 14–17; 18:1; Joseph Smith Translation, Matthew 26:22–24*
9. Jesus vid dörren  
*Uppenbarelseboken 3:20*
10. Kristus och barn från hela världen  
*Matteus 11:28–30; Andra Nephi 26:33; Tredje Nephi 9:14–18; Moroni 10:32*

## Mormons bok

11. Abinadi inför kung Noah  
*Mosiah 11–17*



12. Alma döper i Mormons vatten  
*Mosiah 17:2–4; 18:1–17*
13. Två tusen unga krigare  
*Alma 53:10–21; 56:44–56; 58:39*
14. Lamaniten Samuel på muren  
*Helaman 13:1–16:8*

### **Kyrkans historia**

15. Martins handkärrekompani i Bitter Creek, Wyoming, 1856  
*Vår arvedel: Kortfattad historik över Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, s 77–80*

### **Tempelbilder**

16. Templet i Manila, Filippinerna
17. Beseglingsrum, templet i Vernal, Utah







Lucy Graham 1975





Parson



























