



# Kom og følg mig

*Unge Piger 2017*

Undervisningsmaterialer for unge

UNDERVISNING og LÆRING *til* OMVENDELSE

---

# Unge Piger 2017

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdes

Engelsk original godkendt: 5/16  
Godkendt til oversættelse: 5/16  
Oversættelse af *Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 2017*  
Danish  
13568 110

# Om dette hæfte

Lektionerne i dette hæfte er organiseret i afsnit, der gennemgår lærdomsmæssige grundbegreber i Jesu Kristi gengivne evangelium. Hver lektion fokuserer på spørgsmål, som unge kan have, samt lærdomsmæssige principper, der kan hjælpe dem til at finde svar. Lektionerne er udarbejdet, så du kan forberede dig åndeligt ved selv at lære læresætningerne og derefter planlægge måder at engagere de unge piger i stærke læringsoplevelser.

## Undervisningsoplæg

For hvert af de doktrinære emner i indholdsfortegnelsen er der flere undervisningsoplæg, end du i løbet af måneden kan nå at undervise i. Lad Åndens inspiration og de unge pigers spørgsmål og interesser vejlede dig, når du beslutter, hvilke oplæg du skal undervise i, og hvor lang tid du skal bruge på et emne.

Det er ikke meningen, at oplæggene skal diktere, hvad du siger og gør i klassen. De har til formål at hjælpe dig til selv at lære læresætningen og forberede læringsoplevelser, der er tilpasset behovene hos de unge piger, du underviser.

## Forbered dig åndeligt

For at hjælpe de unge piger til at forstå principperne i disse undervisningsoplæg er det nødvendigt, at du selv forstår og efterlever dem. Studér skrifterne og de andre hjælpeklider i oplæggene, og find udtalelser, historier eller eksempler, der er særlig relevante eller inspirerende for de unge piger, du underviser. Brug derpå undervisningsoplæggene til at planlægge, hvordan du kan hjælpe de unge piger til selv at opdage sandhederne, opnå et vidnesbyrd om dem og efterleve det, de lærer. Overvej at vise nogle af talerne eller videoerne til de unge piger før klassen.

## Rådfør jer med hinanden

Rådfør dig med klassepræsidentskabet og med andre lærere og ledere om de unge piger. Hvilke spørgsmål og behov har de? Hvad lærer de i andre omgivelser – i hjemmet, til seminar, i Søndagsskolen? Hvordan vil det påvirke din forberedelse? (Hvis der bliver udvekslet følsomme informationer under disse samtaler, så behandl dem fortroligt).

## Mere på nettet

Du kan finde flere materialer og undervisningsforslag til hver af disse lektioner på [lds.org/youth/learn](https://www.lds.org/youth/learn). Online-lektioner indeholder:

- Link til de seneste udtalelser fra de levende profeter, apostle og andre kirkeledere. Disse link bliver opdateret jævnligt, så tjek dem ofte.
- Link til videoer, billeder og andre medier, som du kan bruge til at forberede dig selv åndeligt og til at undervise de unge.
- Videoer, der demonstrerer effektiv undervisning, så du kan styrke din evne til at hjælpe de unge til at blive omvendt.
-



# Indhold

---

## 1 Januar: Guddommen

- 3 Hvad ved vi om Guddommens natur?
- 6 Hvordan kan jeg kende min himmelske Fader?
- 10 Hvorfor er Jesus Kristus vigtig i min tilværelse?
- 15 Hvad er Helligåndens rolle?
- 19 Hvem er jeg, og hvem kan jeg blive?

## 25 Februar: Frelsesplanen

- 27 Hvad er frelsesplanen?
- 31 Hvad skete der i mit førjordske liv?
- 35 Hvad er formålet med livet?
- 39 Hvorfor har de valg, jeg træffer, betydning?
- 43 Hvorfor har vi modgang?
- 47 Hvordan kan jeg finde trøst, når nogen, jeg holder af, dør?
- 51 Hvorfor skal jeg behandle min krop som et tempel?

## 55 Marts: Jesu Kristi forsoning

- 57 Hvad er Jesu Kristi forsoning?
- 61 Hvad vil det sige at have tro på Jesus Kristus?
- 65 Hvordan kan omvendelse hjælpe mig hver dag?
- 69 Hvad er nåde?
- 73 Hvorfor skal jeg tilgive andre?
- 77 Hvad er opstandelsen?
- 81 Hvordan kan Frelseren hjælpe mig i mine prøvelser?

## 85 April: Frafaldet og genoprettelsen

- 87 Hvorfor var en gengivelse nødvendig?
- 91 Hvorfor har vi brug for Mormons Bog?
- 95 Hvordan blev præstedømmet gengivet?
- 99 Hvilken rolle spillede Joseph Smith i genoprettelsen?
- 103 Hvorfor er det første syn betydningsfuldt?

## 107 Maj: Profeter og åbenbaring

- 109 Hvorfor er det vigtigt at lytte til og følge de levende profeter?
- 113 Hvordan modtager jeg personlig åbenbaring?
- 117 Hvordan kan jeg gøre mine bønner mere meningsfulde?
- 121 Hvorfor er det vigtigt at studere skrifterne?
- 125 Hvordan kan jeg styrke mit vidnesbyrd?
- 129 Hvordan kan en patriarkalsk velsignelse hjælpe mig?

## 133 Juni: Præstedømmet og præstedømmenøgler

- 135 Hvad er præstedømmet?
- 139 Hvad er mine ansvar i forbindelse med præstedømmets arbejde?
- 143 Hvad er præstedømmets nøgler?
- 147 Hvordan kan jeg modtage præstedømmets kraft og velsignelse i mit liv?
- 151 Hvad vil det sige at opretholde vore ledere i Kirken?

## 157 Juli: Ordinancer og pagter

- 159 Hvorfor er ordinancer betydningsfulde for mig?
- 163 Hvorfor er pagter betydningsfulde for mig?
- 166 Hvilke pagter indgik jeg ved dåben?
- 171 Hvordan modtager jeg Helligåndsgaven?
- 175 Hvorfor er tempelordinancerne vigtige?
- 179 Hvad vil det sige at påtage sig Jesu Kristi navn?

## 183 August: Ægteskab og familie

- 185 Hvorfor er familien vigtig?
- 189 Hvorfor er tempelægteskab vigtigt?
- 193 Hvorfor er kyskhed vigtig?
- 197 Hvorfor er det vigtigt at følge Kirkens standarder omkring dating?
- 200 Hvordan kan jeg nu forberede mig til at blive en retskaffen hustru og mor?
- 204 Hvordan supplerer mænds og kvinders roller hinanden i familien?
- 208 Hvordan kan jeg styrke min familie?

## 213 September: Befalinger

- 215 Hvordan kan jeg være i verden, men ikke af verden?
- 219 Hvordan kan jeg vogte min dyd?
- 223 Hvordan bliver jeg og andre omkring mig påvirket af det, jeg siger?
- 227 Hvorfor faster vi?
- 231 Hvorfor bliver vi befalet at holde sabbatsdagen hellig?
- 236 Hvorfor er det vigtigt at være ærlig?
- 239 Hvorfor betaler vi tiende?

## 245 Oktober: Bliv mere kristuslignende

- 247 Hvordan kan jeg blive mere kristuslignende?
- 251 Hvordan kan jeg udvikle kristuslignende kærlighed?
- 256 Hvordan kan jeg være mere kristuslignende, når jeg tjener andre?
- 261 Hvordan kan jeg lære at være mere tålmodig?
- 265 Hvorfor er det vigtigt at være taknemlig?

## 269 November: Åndelig og timelig selvhjulpethed

- 271 Hvad vil det sige at være selvhjulpethed?
- 276 Hvordan ved jeg, om jeg er ved at blive omvendt?
- 280 Hvorfor er det vigtigt for mig at få en uddannelse og udvikle færdigheder?
- 284 Hvorfor er arbejde et vigtigt evangelisk princip?



- 288 Hvorfor ønsker Herren, at jeg er sund?  
292 Hvordan udviser Herren omsorg for de fattige og trængende?  
297 Hvordan kan jeg finde løsninger på mine udfordringer og problemer?

## 301 December: Opbyg Guds rige i de sidste dage

- 303 Hvordan kan jeg indbyde andre til at komme til Kristus?  
307 Hvordan ønsker vor himmelske Fader, at jeg bruger mine åndelige gaver?  
311 Hvordan kan jeg forberede mig til at skabe et kristuscentreret hjem?  
315 Hvad kan jeg gøre for at hjælpe nye medlemmer i Kirken?  
319 Hvordan kan jeg hjælpe mine mindre aktive venner til at komme tilbage til Kirken?  
323 Hvad er Zion?  
327 Hvordan kan vi deltage i fremskyndelsen af Herrens værk?

## 331 TILLÆG

# Januar: Guddommen

»Vi tror på Gud, den evige Fader, og på hans Søn, Jesus Kristus, og på Helligånden« (TA 1:1).

Oplæggene i denne måneds emne vil hjælpe de unge piger til at forstå den sande natur hos Guddommens medlemmer, og de roller de hver især udfylder i vor himmelske Faders frelsesplan. Denne viden vil hjælpe de unge piger til at få en bedre forståelse af deres egen guddommelige identitet og formål som Guds døtre.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvad ved vi om Guddommens natur?*

*Hvordan kan jeg kende min himmelske Fader?*

*Hvorfor er Jesus Kristus vigtig i min tilværelse?*

*Hvad er Helligåndens rolle?*

*Hvem er jeg, og hvem kan jeg blive?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

Følgende aktiviteter fra Personlig fremgang passer til lektionerne i denne måned:

Tro – opgave 5

Guddommelighed – opgave 1, 2 og 6

Personlig værdi – opgave 1

## Meddelelse til læreren

Mens du underviser i dette måneds emne, kan du minde de unge piger om, at navnene på Guddommen er hellige (se L&P 63:61). Bed dem om at omtale disse navne med ærbødighed og respekt.





JANUAR: GUDDOMMEN

# Hvad ved vi om Guddommens natur?

Guddommen omfatter Gud den evige Fader, Frelseren Jesus Kristus og Helligånden. Selv om medlemmerne af Guddommen er særskilte væsener med hver deres roller, er de ét i formål. De samarbejder i fuldstændig enighed for at opfylde vor himmelske Faders frelsesplan.

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler vil hjælpe de unge piger med at forstå Guddommens natur og den rolle, de spiller i deres tilværelse?*

1 Mos 1:27 (Mennesket er skabt i Guds billede)

Boyd K. Packer, »Vidnet«, *Liahona*, maj 2014, s. 94-97

Matt 3:16-17; Joh 14:16; ApG 7:55-56; 3 Ne 11:4-11; JS-H 1:17; TA 1:1 (Der er tre medlemmer af Guddommen)

Robert D. Hales, »Evig liv er at kende Gud vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus«, *Liahona*, nov. 2014, s. 80-82

Luk 24:39; Joh 1:14; L&P 130:20 (To medlemmer af Guddommen har fysiske legemer)

Jeffrey R. Holland, »Den eneste sande Gud, og ham, han har udsendt, Jesus Kristus«, *Liahona*, nov. 2007, s. 40-42

Joh 17:21; 1 Joh 5:7; Alma 11:44; L&P 20:28 (Guddommen er forenet)

Video: »Genoprettelsen«; se også *Lære og Pagter visuelle ressourcer* dvd'er

»Guddommen«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 61

Hvordan kan en forståelse af Guddommen hjælpe dig til at vide, hvem du er? Hvordan adskiller vores kundskab om Guddommen sig fra andre religioners overbevisninger?

Forstår de unge piger, hvordan de tre medlemmer af Guddommen arbejder sammen? Hvordan vil en forståelse af Guddommens natur hjælpe de unge piger?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, der vedrører det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv følgende på tavlen: »Hvad ved vi om Guddommens natur?« Bed de unge piger om at læse Trosartiklerne 1:1 eller Lære og Pagter 130:22 for at finde svar på dette spørgsmål.
- Skriv ordene fra Lære og Pagter 130:22 på tavlen, men undlad at skrive adskillige nøgleord, og efterlad i stedet nogle tomme felter. Bed de unge piger om at overveje, hvilke ord, der mangler, og skriv dem som klasse der, hvor de mangler.
- Bed de unge piger om at lave et rollespil over, hvordan de kan undervise nogen, som har en anden tro, om de tre forskellige medlemmer af Guddommen. Hvilke skriftsteder kan de anvende? Hvorfor føler de, at denne viden er så vigtig?

---

## Lær sammen

Hver af aktiviteterne herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå Guddommens natur. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Skriv »Gud Faderen«, »Jesus Kristus« og »Helligånden« på tavlen. Vælg afsnit fra præsident Boyd K. Packers artikel »Vidnet«, som vil hjælpe de unge piger til at forstå Guddommen. Giv hver ung pige et afsnit, som de skal læse for sig selv, og derefter med egne ord opsummere det for resten af klassen. Mens hun fortæller, så lad hende skrive, hvad hun lærte om medlemmet af Guddommen under den rigtige overskrift på tavlen. Hvorfor føler de unge piger, at det er vigtigt at forstå disse sandheder om Guddommen? Hvordan vil de forklare deres overbevisninger til dem, der har et andet syn på Guddommen?
- Bed hver ung pige om at læse »Guddommen« i *Tro mod sandheden*. Bed en af de unge piger om at fortælle, hvad hun lærte af det, hun læste. Bed derpå en anden ung pige om at gentage, hvad den første unge pige sagde, og derpå fortælle om noget, hun selv lærte. Gentag, indtil alle de unge piger har haft mulighed for at fortælle. Spørg de unge piger, hvordan vores syn på Guddommen måske afviger fra andre religioners opfattelse. Hvordan kan det velsigne de unge piger at have et korrekt syn på Guddommen?
- Læs som klasse ældste Jeffrey R. Hollands beskrivelse af andre kristne overbevisninger vedrørende Guddommen (i hans tale »Den eneste sande Gud, og ham, han har udsendt, Jesus Kristus«). Vis de unge piger scenen med det første syn i videoen »Genoprettelsen« eller vis et billede af det første syn (se hæftet *Evangelisk kunst*, s. 90). Hvad lærte Joseph om Guddommen? Hvordan var det, han lærte, forskelligt fra det, andre kristne

### Undervisningstip

Du kan bruge undervisningsaktiviteterne i dette afsnit til at finde ud af, hvad de unge piger allerede kender til læresætningen, og hvad de stadig har brug for at lære. Vær parat til om nødvendigt at justere din lektionsplan for at opfylde deres behov.

troede? Hvorfor er det, han lærte, vigtigt? Hvordan tror de unge piger, at denne oplevelse ændrede, hvad Joseph troede om sig selv?

- Skriv tre overskrifter på tavlen: »Der er tre medlemmer i Guddommen«, »Guddommen er forenet i formål« og »Vor himmelske Fader og Jesus Kristus har fysiske legemer«. Skriv skriftstedshenvisninger om Guddommen (såsom dem, der er nævnt i dette oplæg) på små kort. Bed de unge piger om at skiftes til at vælge et kort, læse skriftstedet højt og skrive henvisningen under den korrekte overskrift på tavlen (nogle af skriftstederne hører under mere end én overskrift). Hvordan kan viden

om disse sandheder om Guddommen være til velsignelse for de unge piger? Bed de unge piger om at have en liste med disse henvisninger i deres skrifter, så de kan bruge dem til at undervise andre om Guddommen.

- Giv de unge piger et stykke papir med følgende spørgsmål: Hvordan vil du beskrive Frelserens forhold til sin Fader? Hvordan er Faderen og Sønnen ét? Hvad er Helligåndens rolle? Bed dem om at overveje disse spørgsmål, mens de ser, lytter til eller læser ældste Robert D. Hales' tale »Evig liv er at kende vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus«. Giv dem tid til at nedskrive deres svar, og inviter dem til at fortælle, hvad de skriver.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de Guddommens natur? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Overvej og lær den første trosartikel udenad og fortælle andre om den.
- Færdiggøre værdinormen Gudommelighed – opgave 2 i *Personlig fremgang*.
- Undervise om Guddommen ved en familieaften ved hjælp af de skriftsteder, de har studeret i løbet af denne lektion.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren forberedte sig til at undervise ved at søge vor himmelske Faders vejledning. Hvad kan du gøre for at søge vor himmelske Faders vejledning, for at hjælpe dig i din forberedelse til at undervise med Ånden?



# Hvordan kan jeg kende min himmelske Fader?

Vi er døtre af vor himmelske Fader, som elsker os og ønsker, at vi kommer ham nærmere. Han har givet os mulighed for at bede til ham og har lovet at høre og besvare vore bønner. Vi kan også lære ham at kende, når vi studerer skrifterne og de sidste dages hellige profeters ord, og når vi stræber efter at blive mere som han ved at følge hans vilje.

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at lære deres himmelske Fader at kende?*

Joh 17:3 (Vigtigheden af at kende vor himmelske Fader)

Jeffrey R. Holland, »Guds storhed«, *Liahona*, nov. 2003, s. 70-73.

1 Joh 2:3-5; 4:7-8; En 1:1-7; Mosi 4:9-12; 5:13; L&P 88:63-65; 93:1 (Sådan lærer vi vor himmelske Fader at kende)

Video: "Guddommen - Han kender mig," »Bøn«

Richard G. Scott, »Anvend bønnens himmelske gave«, *Liahona*, maj 2007, s. 8-11

»Jeg ved min Fader lever«, *Salmer og sange*, nr. 196; »O min Fader«, *Salmer og sange*, nr. 189

Robert D. Hales, »Søg efter at kende Gud, vor himmelske Fader, og hans Søn, Jesus Kristus«, *Liahona*, nov. 2009, s. 29-32

Tænk over dit forhold til din himmelske Fader. Hvornår har du følt dig tættest på ham? Hvad gjorde du, der muliggjorde, at du følte dig nærmere ham?

Hvilke personlige følelser har de unge piger i din klasse om sig selv? Hvordan kan et stærkt forhold til vor himmelske Fader styrke deres følelse af selvværd? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at styrke dette forhold?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, der vedrører det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsentér læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Syng »Jeg ved min Fader lever« (Salmer og sange, nr. 196) eller »O min Fader« (Salmer og sange, nr. 189). Drøft med de unge piger, hvad disse salmer lærer os om vor himmelske Fader, og hvordan vi kan lære ham at kende.
- Bed med biskoppens tilladelse en far til en af de unge piger om at fortælle om sine følelser ved at være far. Han kunne tale om sine følelser for sin datter, hvad han håber, at hun opnår i livet, og hvordan han håber at kunne hjælpe hende med at opnå succes. Bed de unge piger om at sammenligne det, som denne far sagde, med deres himmelske Faders følelser for dem.
- Skriv følgende spørgsmål på tavlen: Hvornår har I følt jer tættest på vor himmelske Fader? Hvad gjorde I, der muliggjorde, at I følte jer nær ham? Bed de unge piger om at skrive deres svar ned og fortælle om dem, hvis de føler sig trygge ved at gøre det.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan de kan lære deres himmelske Fader bedre at kende. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Vis nogle genstande, der repræsenterer bøn, Helligånden og profeternes ord (for eksempel en mobiltelefon, en lommelygte og et kort). Fortæl de unge piger, at hver af disse genstande repræsenterer noget, som vor himmelske Fader har givet os til at hjælpe os til at lære ham bedre at kende. Bed dem om at foreslå, hvad disse genstande kan repræsentere. Læs sammen i klassen ældste Robert D. Hales' tale »Søg efter at kende Gud, vor himmelske Fader, og hans Søn, Jesus Kristus«. (Overvej at opfordre de unge piger til at læse denne tale, før klassen begynder). Bed de unge piger om at finde udtalelser, der lærer dem, hvordan bøn, Helligånden og profeternes ord kan hjælpe dem til at kende vor himmelske Fader. Hvad finder de ellers i denne tale, der inspirerer dem til at ønske at lære vor himmelske Fader bedre at kende? Bed dem om at fortælle om deres følelser for vor himmelske Fader.
- Tildel hver ung pige et af følgende skriftsteder: 1 Joh 2:3-5; 4:7-8; En 1:1-7; Mosi 4:9-12; 5:13; L&P 88:63-65; 93:1. Bed de unge piger om at studere deres skriftsteder og se efter måder, hvor de kan lære vor himmelske Fader at kende. Bed dem om at fortælle, hvad de har lært, og oplevelser, som de har haft med at lære vor himmelske Fader at kende på disse måder.
- Bed de unge piger om at læse Johannes 17:3 og bed dem om at forklare forskellen på at kende *til*

## Undervisningstip

»Når en person har svaret på et spørgsmål eller er kommet med en kommentar, så bed de andre om enten at føje noget til kommentaren eller give udtryk for en anden mening. Når nogen stiller et spørgsmål, så giv det videre til andre i stedet for selv at besvare det. Du kan for eksempel spørge: »Er der nogen, som gerne vil besvare dette spørgsmål?« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 67).



## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren forberedte sig på at undervise ved at tilbringe tid alene i bøn og under faste. Han søgte sin himmelske Faders vejledning. Når du forbereder dig til at undervise de unge piger i, hvordan de kan kende vor himmelske Fader, så følg Frelserens eksempel og tilbring tid med bøn og faste og søg vor himmelske Faders vejledning. Stræb i din forberedelse efter at komme ham nær, og bær dit vidnesbyrd om vor himmelske Fader for de unge piger.

nogen og at kende nogen. Bed dem om at tænke på en person, de kender rigtig godt. Hvad har de gjort for at lære den person at kende? Skriv deres svar på tavlen. Hvordan kan vi bruge lignende metoder til at lære vor himmelske Fader at kende? Bed halvdelen af klassen om at læse Enosh 1:1-7, og bed den anden halvdel om at læse de første to afsnit af ældste Richard G. Scotts tale »Anvend bønnens himmelske gave«. Bed de unge piger om at se efter måder, hvorpå de kan forbedre deres kommunikation med vor himmelske Fader. Når de har drøftet det, de har fundet, så bed dem om at overveje deres forhold til vor himmelske Fader i nogle minutter og tænke over, hvad de kan gøre for at forbedre det.

- Skriv på tavlen: »Vor himmelske Fader elsker os og ønsker, at vi kommer ham nær. Han har givet os mulighed for at bede til ham.« Bed en ung pige om at læse disse udsagn op, og bed klassen om at fortælle om oplevelser, som de har haft med bøn. Vis videoen »Bøn«. Hvad gør indtryk på de unge piger ved præsident Monsons vidnesbyrd? Hvad lægger de unge piger mærke til ved søster Ogandos forhold til vor himmelske Fader? Hvilken rolle spillede bøn i det forhold? Giv de unge piger nogle få minutter til at tænke over deres forhold til vor himmelske Fader og over, hvordan de kan forbedre det forhold.

*Bed de unge piger om at fortælle om det, de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvordan de kan lære vor himmelske Fader bedre at kende? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Skrive noget i deres dagbog, som de planlægger at gøre for at forbedre deres forhold til vor himmelske Fader, og følge op på deres plan.
- Færdiggøre værdinormen Personlig værdi – opgave 1 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Richard G. Scott, »Anvend bønnens himmelske gave«, Liahona, maj 2007, s. 8-11*

## **Bønnens gave**

Bøn er vor Faders himmelske gave til enhver sjæl. Overvej dette: Den Allershøjeste, det mest alvidende, altseende og almægtige væsen opfordrer i al vores ubetydelighed dig og mig, til at samtale med ham som vor Fader. Netop fordi han ved, hvor desperat vi har brug for hans vejledning, befaler han: »... du skal bede lydeligt så vel som i dit hjerte; ja, over for verden så vel som i løndom, offentligt så vel som i enrum« (L&P 19:28).

Vore omstændigheder er uden betydning, vi kan være ydmyge eller arrogante, fattige eller rige, frie eller fangne, lærde eller uvidende, elskede eller svigtede, men vi kan komme til ham. Vi behøver ikke at have en aftale. Vores bøn kan være kortfattet, eller den kan tage al den tid, der er nødvendig. Den kan give udtryk for kærlighed og taknemlighed eller være et indtrængende råb om hjælp. Han har skabt det uendelige kosmos og befolkning det med verdener – og alligevel kan du og jeg tale med ham personligt, og han svarer altid.

## **Hvordan bør vi bede?**

Vi beder til vor himmelske Fader i hans elskede Søns hellige navn, Jesus Kristus. Bøn har den største

virkning, når vi stræber efter at være rene og lydige, med værdige motiver og er villige til at gøre, hvad han beder os om. Ydmyg, tillidsfuld bøn medfører vejledning og fred.

Du skal ikke bekymre dig om, at du måske udtrykker dine følelser på en klodset måde. Bare tal til din barmhjertige, forstående Fader. Du er hans kære barn, som han elsker fuldkomment og ønsker at hjælpe. Når du beder, skal du vide, at vor himmelske Fader er nær, og at han lytter.

En nøgle til bedre bøn er at lære at stille de rigtige spørgsmål. Overvej at gå bort fra at bede om det, du ønsker, til ærligt at søge det, han ønsker for dig. Når du har lært hans vilje at kende, kan du bede om, at du må få styrke til at udføre den.

Hvis du nogensinde skulle føle afstand til vor Fader, kan der være mange grunde. Uanset hvad grunden er, vil han lede dig, hvis du fortsat beder inderligt om hjælp, til at gøre det, der vil genopbygge din tillid til, at han er nær. Bed, selv om du ikke har lyst til at bede. Sommetider, har du måske ligesom et barn handlet forkert og føler, at du ikke kan komme til vor himmelske Fader med et problem. Det er hér, du har mest brug for at bede. Føl aldrig, at du er for uværdig til at bede.



JANUAR: GUDDOMMEN

## Hvorfor er Jesus Kristus vigtig i min tilværelse?

Jesus Kristus blev udvalgt til at være vor Frelser. Hans forsoning gør det muligt for os at opstå og omvende os og blive tilgivet, så vi kan vende tilbage til vor himmelske Faders nærhed. Udover at frelse os fra vore synder, tilbyder Jesus Kristus, vores Frelser, os fred og styrke i tider med prøvelser. Han er det fuldkomne eksempel for os, og hans lærdomme er fundamentet for lykke i dette liv og vigtigt liv i den næste verden.

Gennemgå nogle af dine yndlingsskriftsteder om Frelseren, og grund over dit vidnesbyrd om ham. Hvordan har du lært ham at kende? Hvilke oplevelser har gjort dig taknemlig for Jesus Kristus og hans sonoffer?

Hvordan kan et stærkere vidnesbyrd om Jesus Kristus være til velsignelse for de unge piger? Hvad kan de gøre for i højere grad at stole på Frelserens lærdomme og forsoning?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider kan hjælpe de unge piger til at forstå Jesus Kristus og hans indflydelse i deres hverdag?*

Joh 14:6 (Jesus Kristus er vejen, sandheden og livet)

(se også *Tro mod sandheden*, s. 75-77, *Personlig fremgang*, s. 102)

Joh 15:4-5 (Vi kan intet gøre uden Jesus Kristus)

José A. Teixeira, »Søg Herren«, *Liahona*, maj 2015, s. 96-98

Mosi 3:17; Hel 14:15-18; L&P 18:11-12; 76:41-42 (Kristus overvandt synd og død)

Dallin H. Oaks, »Jesu Kristi lære«, *Liahona*, nov. 2011, s. 90-93

Es 41:10, 13; Matt 11:28-30; Joh 14:27; Fil 4:13; Mosi 24:14-15; Alma 7:11-12; 36:3, 27; Eter 12:27 (Kristi forsoning giver fred og styrke i prøvelser eller fristelse)

David A. Bednar, »Bære deres byrder med lethed«, *Liahona*, maj 2014, s. 87-90

Video: »Genvundet«, »Den eneste sande Gud, og ham, han har udsendt, Jesus Kristus«

»Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd« *Liahona*, apr. 2000, s. 2-3

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, der vedrører det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

---

## Præsentér læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Vis billeder af Frelseren, der hjælper andre (se hæftet *Evangelisk kunst*, s. 36-60). Lad de unge piger bruge et par minutter på at overveje og drøfte de forskellige måder, hvorpå Frelseren har hjulpet dem, deres familier og andre, de kender. Bed dem om at fortælle om deres følelser for Frelseren.
- Bed de unge piger om at tænke over Frelserens liv og lærdomme, mens de synger eller lytter til en salme om Jesus Kristus (såsom »Han lever! Vor Forløser stor«, *Salmer og Sange*, nr. 70). Bed dem om at skrive deres eget svar på spørgsmålet: »Hvorfor er Jesus Kristus vigtig i mit liv?«

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor Jesus Kristus er vigtig i deres liv. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at gennemgå ældste José A. Teixeiras tale »Søg Herren« og se efter de velsignelser, som ældste Teixeira lover dem, der søger Jesus Kristus. Bed dem om at fortælle om det, som de finder i talen, og hvad de personligt gør for at gøre Frelseren til en vigtig del af deres dagligdag. Som en del af denne drøftelse kan I også sammen gennemgå de enkle vaner, som ældste Teixeira foreslår i sin tale. Bed de unge piger om at sætte et mål om at bruge et af de forslag, I har drøftet i klassen, til at komme Kristus nærmere.
- Vis et billede af Frelseren. Skriv følgende spørgsmål på tavlen: »Hvem er Jesus Kristus?« »Hvad har han gjort for os?« »Hvordan kan vi vide, at han lever i dag?« Bed de unge piger om at læse »Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd« for at finde svar på disse spørgsmål. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Bed et par af dem om at forklare, hvordan de har fået deres vidnesbyrd om Jesus Kristus. Hvilken betydning har deres vidnesbyrd på deres dagligdag?
- Bed de unge piger om at slå op på »Jesus Kristus« i Guide til Skrifterne og gennemgå listen under overskriften. De kan også slå op under »Jesus Kristus – Frelser« i salmebogen under Emne for at finde en salme, der lærer dem, hvad Jesus Kristus har gjort for dem. Bed dem om at finde ord og udtryk, der beskriver Kristi roller og mission. Hvad lærer de om Jesus Kristus, når de gennemgår listen? Hvad er deres følelser for ham, nu de har gennemgået, hvad han har gjort for os?

## Undervisningstip

»Du bør passe på med ikke at tale mere end nødvendigt eller med ikke at give udtryk for din egen mening for ofte. Disse fremgangsmåder kan forårsage, at eleverne mister interessen. Betragt dig selv som en vejleder på en studierejse, der kommer med relevante kommentarer for at holde dem, som du underviser, på rette vej« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

- Bed hver af de unge piger om at læse et af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg eller et relevant afsnit af ældste David A. Bednars tale »Bære deres byrder med lethed«. Bed hende om med egne ord at forklare, hvilken hjælp Jesus Kristus tilbyder at give til dem, der følger ham. Bed de unge piger om at fortælle om situationer, hvor de har bevidnet Frelserens fred eller styrke i deres eller andres tilværelse.

- Sæt vidnesbyrd om Jesus Kristus fra Det Første Præsidentskab op på væggene fra sidste udgave af general-konferencen fra *Liahona* (disse vidnesbyrd er ofte at finde ved afslutningen på talerne). Spørg dem, hvad de føler, når de hører eller læser vidnesbyrd fra Frelserens særlige vidner. Spørg dem, hvordan deres vidnesbyrd om Kristus påvirker deres handlinger i hverdagen. Afsæt tid til, at eleverne kan udtrykke deres kærlighed til og vidnesbyrd om Jesus Kristus.

- Læs afsnittet under overskriften »Det han har gjort for os« i ældste

Dallin H. Oaks tale »Jesu lære«.

Hvordan vil de unge piger besvare kvindens spørgsmål: »Hvad har han gjort for mig?« Skriv de efterfølgende ni overskrifter fra talen på tavlen (fra »Verdens liv« til »Forsoningen«). Bed de unge piger om at vælge en eller flere af disse overskrifter og forberede en til to sætninger, som de ville bruge for at undervise kvinden om, hvad Jesus Kristus har gjort for hende. De kan bruge ældste Oaks tale, passende skriftsteder (såsom de, der er foreslået i dette oplæg) og deres egne oplevelser og vidnesbyrd. Bed dem om at fortælle, hvad de har forberedt.

- Vis videoen »Genvundet«. Hvad lærer videoen de unge piger om, hvad Jesus Kristus kan gøre for dem? Hvordan kan de bruge denne videos budskab til at hjælpe mennesker, der har svært ved at tilgive sig selv, eller føler, at Frelserens hjælp er udenfor deres rækkevidde? Hvilke skriftsteder kan de bruge? (se for eksempel Es 1:18; Alma 36:3, 27; Eter 12:27; L&P 58:42-43).

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de vigtigheden af Jesus Kristus i deres tilværelse? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Færdiggøre værdinormen Tro – opgave 5 i *Personlig fremgang*.
- Stræbe efter at være mere som Frelseren og fortælle om deres oplevelser i en kommende klasse.
- Tænke på nogen, der vil have gavn af at vide, hvad Frelseren har gjort for os, og planlægge en måde, hvorpå de kan bære deres vidnesbyrd for denne person.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

### Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede sine disciple til at bære vidnesbyrd, og når de gjorde det, rørte Ånden deres hjerte. Når du opfordrer de unge piger til at dele deres vidnesbyrd om Kristus og hans rolle i deres tilværelse, så vidner Ånden for dem om sandheden af det, de siger. De unge pigers vidnesbyrd vil også blive styrket ved at høre andre (især deres jævnaldrende) bære vidnesbyrd om Frelseren.

## DEN LEVENDE KRISTUS

### APOSTLENES VIDNESBYRD

#### JESU KRISTI KIRKE AF SIDSTE DAGES HELLIGE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

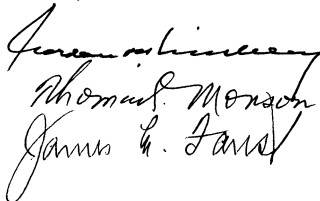
at ved ham, gennem ham og af ham, eksisterer og skabtes verdenerne, og at deres indbyggere er sønner og døtre, født af Gud« (L&P 76:22-24).

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

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

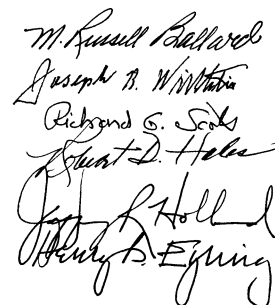
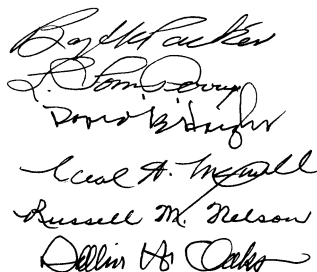
Vi bærer, som hans behørigt indsatte apostle, vidnesbyrd om, at Jesus er den levende Kristus, Guds udødelige Søn. Han er den store kong Immanuel, som i dag står ved sin Faders højre hånd. Han er verdens lys og liv og håb. Hans vej er den sti, der fører til glæde i dette liv og evigt liv i den kommende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

#### DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB



1. januar 2000

#### DE TOLVS KVORUM





JANUAR: GUDDOMMEN

## Hvad er Helligåndens rolle?

Helligånden, der er et medlem af Guddommen, vidner om vor himmelske Fader og Jesus Kristus. Han er kilden til personlig vidnesbyrd og åbenbaring. Han kan vejlede os i vore beslutninger og beskytte os mod fysisk og åndelig fare. Han er kendt som Talsmanden, og han kan berolige og trøste os og fylde os med håb. Gennem hans kraft bliver vi helliggjort, når vi omvender os, modtager frelsende ordinancer og holder vore pagter. Det er gennem Helligåndens påvirkning, at vi modtager kundskab om vor himmelske Fader og Jesus Kristus og føler deres kraft, godhed og kærlighed.

Hvilke oplevelser har lært dig om Helligåndens roller?

Hvordan kan Helligånden hjælpe de unge piger i alle aspekter af deres tilværelse? Hvordan kan du hjælpe dem til at genkende hans påvirkning?

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at forstå Helligåndens rolle?*

1 Kong 19:11-12; Hel 5:30; L&P 85:6 (Helligånden taler med en stille, sagte stemme)

Joh 14:26 (Talsmanden kan undervise os og minde os om alt)

Rom 8:16 (Ånden vidner om, at vi er Guds børn)

Gal 5:22-23 (Paulus beskriver Åndens frugt)

2 Ne 32:5 (Helligånden vil vise os, hvad vi skal gøre)

3 Ne 27:20 (Modtagelse af Helligånden helliggør os)

Moro 8:26 (Helligånden fylder os med håb og kærlighed)

Moro 10:5 (Helligånden belærer os om sandheden)

L&P 42:17; Moses 1:24 (Helligånden aflægger vidnesbyrd om Faderen og Sønnen)

Robert D. Hales, »Helligånden«, *Liahona*, maj 2016, s. 105-107

Larry H. Lawrence, »Hvad mangler jeg så?«, *Liahona*, nov. 2015, s. 33-35

Henry B. Eyring, »Helligånden som jeres ledsager« *Liahona*, nov. 2015, s. 104-107

»Helligåndens roller«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 65-66

Video: »Åndens røst«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, der vedrører det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at skrive om et tidspunkt, hvor de har følt Helligåndens påvirkning i deres tilværelse. Hvad gjorde de for at modtage hans påvirkning? Hvilken forskel gjorde hans påvirkning? Hvis det er passende, så bed adskillige af dem om at fortælle om deres oplevelser.
- Bed de unge piger om at synge »Guds gode Helligånd«, (*Salmer og sange*, nr. 203) og fortælle, hvad ordene lærer dem om Helligåndens rolle.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå Helligåndens rolle. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Når du ved hjælp af bøn forbereder dig til at undervise ... [kan du] blive vejledt til at fremhæve bestemte principper. Du kan nå til en forståelse af, hvordan du bedst kan forelægge visse tanker. Du kan få øjnene op for eksempler, illustrationer, og inspirerende historier i livets enkle gøremål. Du kan føle dig tilskyndet til at bede en bestemt person om at hjælpe med lektionen. Du kan blive mindet om en personlig oplevelse, som du kan fortælle om« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 47-48).

- Del de unge piger op i grupper og bed hver gruppe om at studere en del af præsident Henry B. Eyrings tale »Helligånden som jeres ledsager« eller ældste Robert D. Hales' tale »Helligånden«. Bed hver gruppe om at fortælle de andre i klassen, hvad de har lært om Helligånden. Bed de unge piger om at fortælle om oplevelser, de har haft, hvor Helligånden har hjulpet dem, eller hvor de har været taknemlige for hans følgeskab.
- Bed de unge piger om at kigge i salmebogen i emneregistret under »Helligånden« for at finde en salme, der belærer om, hvordan Helligånden kan hjælpe os. Bed dem om at dele nogle linjer fra den salme, de har valgt. Overvej at synge en af salmerne sammen i klassen.
- Del de unge piger op i små grupper. Bed hver gruppe om at læse nogle skriftsteder om Helligånden (såsom de, der er foreslået i dette oplæg). Bed en ung pige fra hver gruppe om at fortælle resten af klassen, hvad hendes gruppes skriftsteder forklarede om Helligåndens rolle. Invitér de unge piger til at fortælle om nogle personlige oplevelser, de har haft, hvor Helligånden har hjulpet dem på en af disse måder.
- Vis videoen »Åndens røst«, og bed de unge piger om at lytte efter svarene på følgende spørgsmål: Hvorfor har vi brug for Helligånden? Hvordan kan Helligånden hjælpe os? Fortæl om nogle passende oplevelser, hvor du har lyttet til Helligånden, og inviter de unge piger til at fortælle om oplevelser, de har haft. De unge piger kunne også kigge i ældste Larry H. Lawrences tale »Hvad mangler jeg så?« for at finde eksempler på, hvordan Helligånden kan hjælpe os. Lav sammen en liste over ting, de kan gøre for bedre at høre Helligåndens tilskyndelser.

- Bed de unge piger om at læse »Helligåndens roller« i *Tro mod sandheden* (s. 65-66). Bed hver ung pige om at vælge en af Helligåndens roller og finde skriftsteder eller historier fra skriften, der belærer om denne rolle. Bed de unge piger om at fortælle hinanden, hvad de har fundet. Opfordr dem til at fortælle om oplevelser, hvor Helligånden har hjulpet dem på disse måder. I hvilke situationer fremover vil de have brug for Helligåndens hjælp?
- Find nogle beretninger fra nylige generalkonferencetaler, som illustrer

Helligåndens forskellige roller. (Nogle eksempler fra maj 2015 *Liahona* omfatter de beretninger, som præsident Henry B. Eyring fortalte om at trøste en sørgende familie i »Talsmanden«, s. 19-20, og manden med kræft i »Præstedømmet og personlig bøn«, s. 87). Bed de unge piger om hver især at læse en af historierne, genfortælle den til klassen med egne ord og forklare, hvilken rolle Helligånden spillede i den historie. Inviter de unge piger til at fortælle om deres egne personlige oplevelser, hvori Helligånden har hjulpet dem på en af disse måder.

*Bed de unge piger om at fortælle om det, de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de Helligåndens roller? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Finde en måde, hvorpå de bedre kan forberede sig til at høre Helligåndens stille, sagte stemme.
- Nedskrive og handle ifølge en tilskyndelse, de modtager fra Helligånden i løbet af ugen.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren elskede dem, han underviste. Han bad for dem og tjente dem konstant. Hvordan kan du øge din kærlighed til de unge piger, du underviser?

# Udvalgte materialer

---

»Helligåndens roller«, Tro mod sandheden, 2005, s. 65-66

Helligånden arbejder i fuldkommen harmoni med vor himmelske Fader og Jesus Kristus og opfylder adskillige roller for at hjælpe dig med at leve retskaffent og modtage evangeliets velsignelser.

Han »vidner om Faderen og Sønnen« (2 Ne 31:18) og åbenbarer og underviser i »sandheden af alt« (Moro 10:5). Du kan kun modtage et sikkert vidnesbyrd om vor himmelske Fader og Jesus Kristus gennem Helligåndens kraft. Hans kommunikation til din ånd bringer langt større sikkerhed end nogen anden kommunikation, som du kan modtage gennem dine naturlige sanser.

Mens du stræber efter at forblive på den sti, som leder til evigt liv, vil Helligånden »vise [dig] alt det, som [du] skal gøre« (se 2 Ne 32:1-5). Han kan vejlede dig i dine beslutninger og beskytte dig mod fysisk og åndelig fare.

Du kan gennem ham modtage Åndens gaver til egen gavn og til gavn for dem, som du elsker og tjener (se L&P 46:9-11).

Han er Talsmanden (Joh 14:26). Som en beroligende røst fra en kærlig forælder kan gøre en grædende barn stille, kan Åndens tilskyndelser berolige dig, stilne de nagende bekymringer i dit liv og trøste dig, når du sørger. Helligånden kan fylde dig med »med håb og fuldkommen kærlighed« og »lære dig om rigets fredelige anliggender« (Moro 8:26; L&P 36:2).

Gennem hans kraft bliver du helliggjort efterhånden, som du omvender dig, modtager ordinancerne dåb og bekræftelse og forbliver tro mod dine pagter (se Mosi 5:1-6; 3 Ne 27:20; Moses 6:64-68).

Han er forjættelsens Helligånd (se Ef 1:13; L&P 132:7, 18-19, 26). I denne kapacitet bekræfter han, at de præstedømmeordinancer, som du har modtaget, og de pagter, som du har indgået, er acceptable for Gud. Denne godkendelse afhænger af din fortsatte trofasthed.



# Hvem er jeg, og hvem kan jeg blive?

Vi er vor himmelske forældres elskede, åndelige døtre, og som sådanne har vi en guddommelig natur og potentiale. Vi er guddommeligt skabt med unikke gaver og talenter, der hjælper os til at fuldføre vores rolle som Guds døtre. Kundskaben om, hvem vi er, giver vores liv et formål og hjælper os til at træffe de rigtige valg.

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvem de er, og hvem de kan blive?*

1 Mos 1:26-27 (Vi er skabt i Guds billede)

Sl 82:6; Moses 1:39; Abr 3:22-26 (Vi har guddommeligt potentiale til at arve evigt liv)

Luk 15:4-6, 11-32; Joh 3:16; L&P 18:10-15 (En sjæls værdi er stor)

Dale G. Renlund, »Sidste dages hellige bliver ved med at prøve«, *Liahona*, maj 2015, s. 56-58

Rosemary M. Wixom, »Opdag din indre guddommelighed«, *Liahona*, nov. 2015, s. 6-8

Dieter F. Uchtdorf, »Efterlev evangeliet med glæde«, *Liahona*, nov. 2014, s. 120-123

D. Todd Christofferson, »Kvindes moralske styrke«, *Liahona*, nov. 2013, s. 29-32

»Budskab til de unge fra Det Første Præsidentskab«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. II-III

Videoter: »Betydningsfuld på enhver måde«, »Vores sande identitet«

Hvad betyder det for dig at være en datter af Gud? Hvordan velsigner og påvirker kundskaben om, at du er Guds datter, dig i de beslutninger, du træffer?

Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af at vide, at de er Guds døtre? Hvordan påvirker denne viden de valg, de træffer, den måde de føler vedrørende sig selv samt deres vision for fremtiden?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, der vedrører det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres dagligdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter lærersætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv de unge pigers navne på hver sin seddel. Bed hver ung pige om at tage en tilfældig seddel og nævne en guddommelig egenskab, som den unge pige, hvis navn står på papiret, har. Nævn andre guddommelige egenskaber, som du har set hos de unge piger.
- Skriv på tavlen: »Hvem er jeg, og hvem kan jeg blive?« Bed de unge piger om at lede efter svar på disse spørgsmål i Unge Pigers valgsprog. Hvad føler de om deres forhold til vor himmelske Fader, når de siger dette valgsprog?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvem de er, og hvem de kan blive. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Tænk på en enkel aktivitet, der kan hjælpe de unge piger til at forstå, at det kræver tålmodighed og ihærdighed at blive som Gud. Denne aktivitet bør indeholde adskillige forsøg på at lykkes med noget. De unge piger kunne for eksempel gentagne gange prøve at kaste en genstand i en papirkurv uden at se. Hvad lærer denne aktivitet os om at være ihærdige? Hvordan kan vi relatere denne proces til det at blive som vor himmelske Fader? Bed hver af de unge piger om at se efter og fortælle om udtalelser fra ældste Dale G. Renlunds tale »Sidste dages hellige bliver ved med at prøve«, der udtrykker det, som de hver især har lært af denne aktivitet.
- Bed de unge piger om at forestille sig, at de har en ven, der har problemer med sit selvværd. Bed dem om at kigge i søster Rosemary M. Wixoms tale »Opdag din indre guddommelighed« efter ideer til, hvordan man kan hjælpe den ven til at forstå sin værdi. Hvad lærer søster Wixom os om vores guddommelighed? Hvad har vi brug for at ændre, så vi kan være tro over for vores guddommelighed?
- Vis de unge piger et frø og spørg dem, hvilken plante de tror, det kan blive til. Vis dem den plante (eller et billede af den plante), som frøet bliver til. Spørg de unge piger, hvordan vi, som Guds børn, er ligesom det frø. Bed dem om at søge i følgende skriftsteder og fortæl om det, de finder, der lærer dem om, hvem de er, og hvem de kan blive: 1 Joh 3:1-3;

### Undervisningstip

»Det betyder mindre, hvor meget stof du når at gennemgå, end hvordan det påvirker tilværelsen for dem, som du underviser. Da for mange begreber på én gang kan forvirre eller trætte eleverne, er det for det meste bedst at fokusere på ét eller to hovedprincipper« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 98-99).

L&P 84:37-38; 88:107; 132:20. Bed de unge piger om at fortælle, hvordan denne viden påvirker deres handlinger, og den måde, de behandler Guds andre børn på. Som en del af denne drøftelse kan du overveje at gengive den følgende udtalelse fra præsident Gordon B. Hinckley: »Hele hensigten med evangeliet [er] at føre os videre og opad til større resultater, ja til syvende og sidst til guddommelighed« (»Tab ikke bolden«, *Stjernen*, jan. 1995, s. 47).

- Skriv før tavlen følgende tre ord på tavlen: *Herkomst, formål og bestemmelse* (fra præsident Uchtdorfs tale »Efterlev evangeliet med glæde«). Syng samme »Jeg er Guds kære barn« (*Salmer og sange*, nr. 195) og spørg de unge piger, hvad de har lært om deres herkomst, formål og bestemmelse fra sangen. Bed dem om at skrive deres overvejelser på tavlen ved siden af de ord, du har skrevet. Få de unge piger til at læse afsnittene »Guds døtre« og »Find glæde ved at efterleve evangeliet« fra præsident Uchtdorfs tale og skrive andre sandheder, som de lærer om deres herkomst, formål og bestemmelse. Hvordan kan disse sandheder påvirke de valg, de træffer?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvem de er, og hvad de kan blive? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

- Bed de unge piger om at nævne nogle af verdens budskaber angående kvinder, hvem vi er, og hvilke kvaliteter, der gør os betydningsfulde. Vis videoen »Betydningsfuld på alle måder« eller »Vores sande identitet«, og bed de unge piger om at sætte disse videoers budskaber op mod verdens budskaber. Bed dem om at finde skriftsteder, herunder historier fra skriften, der lærer dem om deres værdi som Guds døtre (såsom de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg). Hvad kan unge piger gøre for at støtte hinanden, idet de stræber efter at leve op til deres sande identitet som Guds døtre?

- Læs de første to afsnit af ældste D. Todd Christoffersons tale »Kvindes moralske styrke« sammen i klassen, og find frem til nogle af de gaver, som Gud har givet til sine døtre. Bed med biskoppens tilladelse nogle kvinder i menigheden om at gennemgå talen og fortælle de unge piger, hvad de har gjort for at overvinde de negative påvirkninger på kvindelighed og for at fremme deres guddommelige gaver. Bed de unge piger om at fortælle om deres egne oplevelser med at forstå deres rolle som kvinde, og hvad de vil gøre for at blive en moralsk positiv indflydelse.

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren hjalp andre til at lære, udvikle sig åndeligt og blive omvendt til hans evangelium. Han vidste, hvem de var, og hvem de kunne blive. Når du underviser de unge piger, så hjælp dem til at forstå, at de er Guds døtre, og de kan blive ligesom ham og bo hos ham igen.

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre værdinormen Guddommelighed – opgave 1, 2 eller 6 i *Personlig fremgang*.
- Lære Salmerne 82:6 udenad og jævnligt gentage det for at minde dem om deres guddommelige potentiale.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

### Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »Efterlev evangeliet med glæde«, Liahona, nov. 2014, s. 120-121, 123*

## Guds døtre

Når vi synger sangen »Jeg er Guds kære barn«, trænger ordene dybt ind i vores hjerte. Når vi tænker over denne sandhed – at vi er børn af himmelske forældre – fyldes vi med en følelse af forståelse af vores herkomst, formål og bestemmelse.

Det er godt at huske, at I altid er et barn af Gud. Denne viden vil bære jer gennem de vanskeligste tider i jeres tilværelse og inspirere jer til at udføre forunderlige ting. Det er dog også vigtigt at huske, at det at være datter af evige forældre ikke er en udmærkelse, som I har gjort jer fortjent til og ej heller nogensinde vil miste. I vil altid og for evigt vedblive at være Guds datter. Jeres himmelske Fader har høje forventninger til jer, men jeres guddommelige oprindelse *alene* garanterer jer ikke en guddommelig arv. Gud sendte jer hertil for at forberede jer til en fremtid, der er mere storslået, end I overhovedet kan forestille jer.

Guds lovede velsignelser til de trofaste er herlige og inspirerende. Blandt dem er »troner, riger, fyrstendømmer og magter, herredømmer, alle højder og dybder« (L&P 132:19). Og det kræver mere end en åndelig fødselsattest eller et »medlemskort som Guds barn« at gøre sig værdig til disse ubegribelige velsignelser.

Men hvordan opnår vi dem?

Frelseren har besvaret dette spørgsmål i vor tid:

»Medmindre I efterlever min lov, kan I ikke opnå denne herlighed.

For snæver er den port, og trang er den vej, som fører til oplyselse ...

Antag I derfor min lov«(L&P 132:21-22, 24).

Derfor taler vi om at gå på disciplens vej.

Vi taler om lydighed mod Guds befalinger.

Vi taler om at efterleve evangeliet med glæde af hele vores hjerte, kraft, sind og sjæl ...

## Efterlev evangeliet med glæde

Mine kære søstre i evangeliet, hvad enten I er 8 eller 108, så er der én ting, som jeg håber, I virkelig forstår og ved:

I er elskede.

I er dyrebare for jeres himmelske forældre.

Den uendelige og evige Skaber af lys og liv kender jer! Han er opmærksom på jer.

Ja, Gud elsker jer i dag og altid.

Han venter ikke med at elske jer, indtil I har overvundet jeres svagheder og dårlige vaner. Han elsker jer i dag med en fuldstændig forståelse for alle jeres problemer. Han er klar over, at I rækker op mod ham i inderlig og håbefuld bøn. Han kender til de tidspunkter, hvor I har holdt fast i det svindende lys og troet – selv midt i et voksende mørke. Han kender til jeres lidelser. Han kender til jeres anger for de gange, hvor I er kommet til kort eller har fejlet. Og alligevel elsker han jer.

Og Gud kender til jeres succeser. Selv om de forekommer jer at være små, anerkender og sætter han hver eneste af dem højt. Han elsker jer for at give af jer selv til andre. Han elsker jer for at række ud og hjælpe andre med at bære deres tunge byrder – selv når I kæmper med jeres egne.

Han ved alt om jer. Han ser jer klart – han kender jer som den, I virkelig er. Og han elsker jer – i dag og altid!



# Udvalgte materialer

---

Tror I, at det betyder noget for vor himmelske Fader, om jeres makeup, tøj, hår og negle er perfekte? Tror I, at jeres værdi for ham ændrer sig på grund af, hvor mange følgere I har på Instagram eller Pinterest? Tror I, at han ønsker, I skal være bekymrede eller blive deprimerede, hvis nogen fjerner jer som ven eller ophører med at følge jer på Facebook eller Twitter? Tror I, at ydre skønhed, kjolestørrelse eller popularitet har nogen betydning overhovedet for jeres værdi hos ham, der skabte universet?

Han elsker jer ikke blot for den, I er i dag, men også for den person bestående af herlighed og lys, som I har potentiale til og ønske om at blive.

Han ønsker, mere end I kan forestille jer, at I når jeres bestemmelse – at vende ærefuldt tilbage til jeres himmelske hjem.

*Uddrag fra D. Todd Christoffersen, »Kvindens moralske styrke«, Liahona, nov. 2013*

I umindelige tider har samfundet sat deres lid til kvinders moralske styrke. Selvom kvinders moralske grundvold ikke er den eneste positive indflydelse i samfundet, så har den vist sig at være til enestående gavn for det fælles bedste. Måske fordi kvinders bidrag har været så vidt udbredt, bliver det tit undervurderet. Jeg vil gerne takke for den indflydelse, som gode kvinder har, identificere nogle af de filosofier og tendenser, som truer kvinders styrke og anseelse samt opfordre kvinderne til at styrke deres medfødte moralske styrke.

Kvinder bringer en vis dyd med sig ind i verden, en guddommelig gave, som gør dem gode til at indgyde kvaliteter som tro, mod, empati og til at forbedre forhold og kulturer. Da Paulus priste denne »oprigtige tro«, som han fandt i Timotheus, bemærkede han, at denne tro havde »din mormor Lois og din mor Eunike [allerede]« (2 Tim 1:5).

# Februar: Frelsesplanen

»For se, dette er min gerning og herlighed: At tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket« (Moses 1:39).

Mange af de svære valg, som en ung pige skal træffe, bliver lettere, når hun forstår frelsesplanen. Kundskaben om, at hun boede hos vor himmelske Fader, før hun blev født, og at han sendte hende herved med et guddommeligt formål, kan hjælpe hende til at se sine prøvelser og udfordringer i et evigt perspektiv. Kundskaben om, at det er en del af hendes evige identitet at være kvinde, kan hjælpe hende til at udvikle sine guddommelige gaver og forberede sig til fremtiden. Kundskaben om, at handlefrihed er en gave, og at hun vil være ansvarlig for sine valg, kan inspirere hende til at træffe beslutninger baseret på evige principper.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned

*Hvad er frelsesplanen?*

*Hvad skete der i mit førjordiske liv?*

*Hvad er livets formål?*

*Hvorfor har de valg, jeg træffer, betydning?*

*Hvorfor har vi modgang?*

*Hvordan kan jeg finde trøst, når nogen, jeg holder af, dør?*

*Hvorfor skal jeg behandle mit legeme som et tempel?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

De følgende aktiviteter i *Personlig fremgang* passer til lektionerne i denne måned:

Personlig værdi opgave 11

Valg og ansvarlighed opgaver og projekter

Dyd opgave 1 og 2

## Meddelelse til læreren

Du kan overveje at forslå de unge piger at lave en oversigt over frelsesplanen i begyndelsen af måneden. De kan kigge på den i løbet af måneden og tilføje skriftsteder eller indsigt, de får, efterhånden som de studerer frelsesplanen.



## Hvad er frelsesplanen?

Vor himmelske Fader forberedte en plan for at gøre det muligt for os at blive som han. Denne plan omfatter skabelsen, faldet, Jesu Kristi forsoning samt alle evangeliets love, ordinancer og lærdomme. Denne plan gør det muligt for os at blive fuldkommengjort gennem forsoningen, modtage en fylde af glæde og leve for evigt i Guds nærhed.

Hvordan har kundskaben om vor himmelske Faders plan påvirket dine valg og dit syn på tilværelsen? Hvilke dele af frelsesplanen vil du gerne lære mere om?

Hvordan kan en forståelse af frelsesplanen hjælpe de unge piger til at træffe vigtige beslutninger?

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsonst disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad kan hjælpe de unge piger til at forstå frelsesplanen?*

1 Kor 15:20-22 (Alle mennesker skal dø)

Alma 42:5-15 (Alma belærer sin søn Corianton om frelsesplanen)

Hebr 12:9 (Gud er Fader til vores ånd)

L&P 76:30-113 (Beskrivelse af herlighedsriggerne)

Åb 20:12-13; 2 Ne 9:10-11; Alma 5:15-21 (Alle mennesker skal opstå og stå foran Gud for at blive dømt)

Thomas S. Monson, »Livets løb«, *Liahona*, maj 2012, s. 90-93

2 Ne 2:22-25 (Adams fald forårsagede, at menneskene blev dødelige)

»Frelsesplanen«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 54-56

Alma 34:32-33 (Dette liv er tiden for omvendelse)

Video: »Hjertet skal synke i livet på menneskene«

Alma 40:11-14 (Menneskets tilstand efter døden)

Video: »Frelsesplanen«; se også *Lære og Pagter* og *Kirkens historie* dvd-præsentationer

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg et af disse forslag, eller udtænk selv nogle for at præsentere denne uges lektion:

- Skriv følgende på tavlen: »Hvad er frelsesplanen?« Bed de unge piger om at komme med forslag til, hvordan de kan besvare dette spørgsmål. Bed dem om at fortsætte med at tænke på deres svar, efterhånden som de lærer om frelsesplanen i dagens lektion.
- Medbring tre billeder eller genstande, der repræsenterer skabelsen, faldet og forsoningen (for eksempel ler til skabelsen, et æble til faldet og et nadverbæger til forsoningen). Bed de unge piger om at fortælle, hvad de ved om disse begivenheder, og hvorfor de er vigtige.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om frelsesplanen. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Din egen åndelige forbedelse bidrager i høj grad til undervisningsmiljøet i hjemmet og i klassen. Når du er åndeligt forberedt, bringer du en ånd af fred, kærlighed og ærbødighed. De elever, som du underviser, føler sig mere tryg ved at overveje og tale om ting, der har evig værdi« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 79).

- Bed et par dage i forvejen nogle af de unge piger om at forberede sig til at undervise klassen i en del af frelsesplanen (såsom det førjordiske liv, jordelivet, ånde verden og så videre) ud fra *Forkynd mit evangelium* eller *Tro mod sandheden*. Tegn en oversigt over frelsesplanen på tavlen (se for eksempel *Forkynd mit evangelium*, s. 54), og bed de unge piger om at undervise i deres tildelte emne. Spørg de unge piger, hvordan det påvirker deres liv, at de kender frelsesplanen.
- Tildel hver af de unge piger et eller flere af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg. Bed dem om at læse deres skriftsteder for at finde ud af, hvilken del af frelsesplanen, skriftstederne henviser til. Bed hver enkelt om at fortælle, hvad hun har lært af sine skriftsteder. Hvordan kan kundskab om planen påvirke den måde, vi ser os selv, andre og verden omkring os på?
- Læs sammen i klassen Alma 12:30 og Alma 42:13-15. Bed de unge piger om at være opmærksomme på vendinger, der bliver brugt til at beskrive frelsesplanen. Hvad lærer disse vendinger os om planen? Vis videoen »Hjertet skal synke i livet på menneskene«, og bed de unge piger om at være opmærksomme på, hvordan en viden om frelsesplanen velsignede ældste Russel M. Nelson. Bed de unge piger om at fortælle, hvordan denne viden har været til velsignelse for dem.
- Bed de unge piger om at læse Alma 42:5-15, og finde de begreber, som Alma bruger til at beskrive Guds plan for sine børn. Når de finder et begreb, så bed dem om at skrive det på tavlen. Hvad lærer disse begreber os om vor himmelske Faders plan?
- Sørg for, at alle i klassen har et eksemplar af *Tro mod sandheden* og giv hver unge pige et tal mellem et og tre. Bed dem, der har fået nummer et, om at lære alt, hvad de kan om det førjordiske liv fra *Tro mod sandheden*,

s. 54-55. Bed dem, der har fået nummer to, om at lære om det jordiske liv (s. 55), og bed dem, der har fået nummer 3, om at lære om livet efter døden (s. 55-56). Lad dem arbejde i grupper med dem, der har samme nummer som dem, og bed dem om at forberede et kort referat af, hvad de har lært, og præsentere det for resten af klassen. Bed de unge piger om at forestille sig, hvordan deres tilværelse ville have været, hvis de ikke havde haft denne viden om frelsesplanen.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af frelsesplanen? Hvilke følelser eller indtryk har de? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel -*

- fortælle om deres taknemlighed for frelsesplanen. I deres undervisning kan de benytte den oversigt eller figur, som de har lavet over frelsesplanen.
- undervise en ven eller et familiemedlem om noget, de har lært om

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

- Bed de unge piger om at benytte præsident Thomas S. Monsons tale »Livets løb« og de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg, for at besvare et af disse spørgsmål: Hvor kommer vi fra? Hvorfor er vi her? Hvor går vi hen efter dette liv? Bed dem om at fortælle om deres svar på samme måde, som hvis de talte med en ven, der har en anden tro. Hvorfor er det vigtigt at kende svarene på disse spørgsmål?

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stillede spørgsmål, der førte til dybsindige tanker hos dem, han underviste. Han var oprigtigt interesseret i deres svar. Hvordan kan du benytte dig af spørgsmål for at hjælpe de unge piger til at tænke dybsindige tanker om evangeliske sandheder?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra »Frelsesplanen«, Tro mod sandheden, 2005, s. 54-56*

## **Førjordisk liv**

Før du blev født på jorden, levede du i din himmelske Faders nærhed som et af hans åndelige børn. I denne forudtilværelse deltog du i et råd sammen med resten af vor himmelske Faders åndelige børn. I dette råd præsenterede vor himmelske Fader sin store plan for lykke (se Abr 3:22-26).

I harmoni med planen for lykke indgik Jesus Kristus, der er Faderens førstefødte Søn i ånden i forudtilværelsen, pagt om at blive Frelseren (se Moses 4:2; Abr 3:27). De, som fulgte vor himmelske Fader og Jesus Kristus, fik lov til at komme til jorden for at opleve livet på jorden og udvikle sig hen mod evigt liv. Lucifer, en anden af Guds sønner, gjorde oprør mod vor himmelske Faders plan og »stræbte efter at tilintetgøre menneskets handlefrihed« (Moses 4:3). Han blev Satan, og han og hans følgesvende blev kastet ud af himlen og nægtet det privilegium at modtage et fysisk legeme og opleve livet på jorden (se Moses 4:4; Abr 3:27-28).

Du har gennem dit liv i forudtilværelsen udviklet din identitet og øget dine åndelige evner. Velsignet med handlefrihedens gave kan du træffe vigtige

beslutninger, såsom beslutningen om at følge vor himmelske Faders plan. Disse beslutninger påvirkede dit liv dengang og nu. Du voksede i intelligens og lærte at elske sandheden, og du forberedte dig til at komme til jorden, hvor du kunne fortsætte din udvikling.

## **Jordisk liv**

Du oplever nu livet på jorden. Din ånd er forenet med dit legeme og giver dig muligheder for at vokse og udvikle dig på måder, som ikke var mulig i dit liv i forudtilværelsen. Denne del af din eksistens er en tid, hvor du skal lære, og hvor du kan bevise dit værd, hvor du kan vælge at komme til Kristus, og hvor du forbereder dig til at blive værdig til evigt liv. Det er også en tid, hvor du hjælper andre med at finde sandheden og opnå et vidnesbyrd om frelsesplanen.

## **Livet efter døden**

Når du dør, vil din ånd indtræde i ånde verden og vente på opstandelsen. Din ånd og dit legeme vil på tidspunktet for opstandelsen blive forenet igen, og du vil blive dømt og modtaget i et herlighedsrige. Den herlighed, som du vil arve, vil afhænge af dybden af din omvendelse og lydighed mod Herrens befalinger. Det vil afhænge af den måde, hvorpå du »modtog Jesu vidnesbyrd« (L&P 76:51; se også v. 74, 79, 101).



## Hvad skete der i mit førjordiske liv?

Inden vi blev født, boede vi hos vor himmelske Fader som hans åndelige børn. Faderen præsenterede sin frelsesplan for os ved det store råd i himlen, og Jesus Kristus blev valgt til at være vor Frelser. Satan forsøgte at ændre planen og fratage os vores handlefrihed, og han og hans tilhængere blev kastet ud. Vi accepterede vor Faders plan og valgte at følge Jesus Kristus.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad føler du vil være nyttigst for de unge piger, du underviser?*

Åb 12:7-9, 11 (I det førjordiske liv overvandt vi Satan ved vores vidnesbyrd om Jesus Kristus)

L&P 138:55-56; Abr 3:22-26 (I det førjordiske liv blev ædle ånder udvalgt og forberedt til at udføre Herrens værk i dette liv)

Moses 4:1-4 (Satan stræber efter at tilintetgøre menneskets handlefrihed og bliver styrtet ned)

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Dieter F. Uchtdorf, »Retskafne kvinders indflydelse«, *Liahona*, sep. 2009, s. 3-7

»Frelsesplanen«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 54-56

Tænk på de retfærdige valg, som du har truffet i dit liv. Hvordan har dine retfærdige valg påvirket dig? Hvordan vil de påvirke din evige fremtid? Hvordan kan din viden om det førjordiske liv påvirke dine valg?

Tænk på de unge piger i din klasse. Hvilke valg træffer de? Hvordan kan deres forståelse af det førjordiske liv påvirke dem til at træffe retfærdige valg i dette liv?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle for at præsentere denne uges lektion:

- Skriv på tavlen: »Hvad skete der i vores førjordiske tilværelse?« Bed de unge piger om at nævne så mange svar som muligt og udvide deres liste, efterhånden som de lærer mere om det førjordiske liv i løbet af denne lektion.
- Bed de unge piger om at tænke over og fortælle om de retfærdige valg, som de har truffet tidligere, og hvordan disse valg er til velsignelse for dem i deres tilværelse nu. Bed dem derefter om at nævne et valg, de traf, før de blev født. Hvordan har dette valg påvirket deres tilværelse?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om det førjordiske liv. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Inviter de unge piger til at studere skriftstederne fra dette oplæg enten sammen i klassen, i små grupper eller på egen hånd. Bed dem om at fortælle, hvad de har lært om det førjordiske liv, og hvorfor denne viden er vigtig for dem. Fortæl også om dine egne tanker og din egen indsigt.
- Bed de unge piger om at læse de første tre afsnit af »Familien: En proklamation til verden« og lægge mærke til, hvad de lærer om deres evige identitet. Lad dem læse afsnittet »En enestående feminin identitet« i præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Retskafne kvinders indflydelse«, og bed dem om at fortælle om det indtryk, de får om deres egen identitet som Guds datter.
- Bed de unge piger om at læse afsnittet »Førjordisk liv« i *Tro mod sandheden* (s. 54-55) og nedskrive spørgsmål, der kan besvares med informationen i dette afsnit. Bed dem om at bytte spørgsmål og finde svarene. Bed dem om at fortælle, hvilken indsigt de har fået.
- Bed de unge piger om at arbejde på værdinormen Personlig værdi – opgave 1 i *Personlig fremgang* på egen hånd eller i grupper. Afsæt tid til, at de unge piger hver især kan lave en plakat med nogle af de vigtige sandheder, de har lært angående, hvad det vil sige at være Guds datter. Bed dem om at vise klassen deres plakat.

Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af det førjordiske liv? Hvilke følelser eller indtryk har de? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?

### Undervisningstip

»Vær forsigtig med ikke at stille spørgsmål, der befordrer til diskussion eller henleder opmærksomheden på sensationelle emner. Stil ikke spørgsmål, der kan skabe tvivl, eller som kan føre til samtaler, der ikke er opbyggende. Sørg for, at dine spørgsmål fører eleverne til indbyrdes enighed i troen og til kærlighed blandt dine elever« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 69).

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Undervise deres yngre søskende eller en ven, der ikke kender til det førjordiske liv, i de ting, de har lært.
- Overvej det følgende spørgsmål: Hvordan kan kundskaben om det

førjordiske liv påvirke de valg, jeg træffer i dette liv? Foreslå, at de unge piger nedskriver deres svar i deres dagbøger.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren sagde: »Min lære er ikke min egen, men hans, som har sendt mig« (Joh 7:16). Han underviste i den lære, som han havde lært af sin Fader. Hvordan kan du sikre, at du underviser i sand lære?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »Retskafne kvinders indflydelse«, Liahona, sep. 2009, s. 3-7

## En enestående feminin identitet

Kirkens kvinders liv er stærke vidnesbyrd om, at Herrens åndelige gaver, løfter og velsignelser skænkes til alle, der gør sig fortjent til dem, »så alle ... må have gavn deraf« (L&P 46:9; se v. 9-26). Det gengivne evangeliums lærdomme skaber en vidunderlig og »enestående feminin identitet, der opmuntrer kvinder til at udvikle deres evner« som sande og bogstavelige døtre af Gud (»Women, Roles of: Historical and Sociological Development«, i Daniel H. Ludlow, red., *Encyclopedia of Mormonism*, 5 bd., 1992, 4:1574). Gennem tjeneste i organisationerne Hjælpeforeningen, Unge Piger og Primary – for slet ikke at nævne deres personlige kærlighedsgerninger og tjeneste – har kvinder altid spillet og vil altid spille en vigtig rolle i »at fremme og grundfæste Zions sag« (L&P 6:6). De drager omsorg for de fattige og syge; udfører forkyndelses-, velfærds-, humanitære og andre missioner; underviser børn, unge og voksne; og bidrager til de helliges timelige og åndelige velfærd på mange andre måder.

Fordi deres potentiale for at gøre godt er så stort og deres gaver så forskellige, kan kvinder befinde sig i forskellige roller, alt efter deres omstændigheder i livet. Nogle kvinder kan faktisk have flere roller på én gang. Af den årsag opfordres sidste dages hellige kvinder til at få en uddannelse og oplæring, som

sætter dem i stand til både at varetage hjemmet og opdrage en retskaffen familie og tjene penge uden for hjemmet, hvis det skulle blive påkrævet.

Vi lever i en storslået tid for alle Kirkens kvinder. Søstre, I udgør en afgørende del af vor himmelske Faders plan for evig lykke; I er begavet med en guddommelig fødselsret. I er dem, der i virkeligheden skaber de nationer, som I lever i, fordi stærke hjem med kærlighed og fred giver enhver nation tryghed. Jeg håber, at I forstår det, og jeg håber også, at Kirkens mænd forstår det.

Det, som I søstre gør i dag, afgør, hvordan det gengivne evangeliums principper kan påvirke verdens nationer i fremtiden. Det afgør, hvordan evangeliets himmelske stråler skal oplyse hvert eneste land i fremtiden.

Skønt vi ofte taler om kvinders indflydelse på kommende generationer, så må I endelig ikke undervurdere den indflydelse, som I har i dag. Præsident David O. McKay (1873-1970) sagde, at den vigtigste årsag til, at Kirken blev organiseret, er »at gøre livet dejligt i dag, at indgyde tilfredshed i hjertet i dag, at bringe frelse i dag ...

Nogle af os ser frem til et tidspunkt i fremtiden – frelse og ophøjelse i den tilkommende verden – men i dag er en del af evigheden« (David O. McKay, *Pathways to Happiness*, saml. Llewelyn R. McKay, 1957, s. 291-292).



## Hvad er formålet med livet?

I dette liv får vi et fysisk legeme og bliver prøvet for at se, om vi vil følge Guds befalinger. Vi kom her til jorden for at forberede os til at få en evig familie, velsigne Guds børn og opbygge hans rige. Det er meningen, at vore oplevelser i jordelivet skal hjælpe os til at blive mere som vor himmelske Fader.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad inspirerer Ånden dig til at fortælle de unge piger?*

Hvordan har du fundet glæde i dette liv? Hvilke oplevelser har hjulpet dig til at udvikle dig åndeligt?

Hvad gør de unge piger for at blive mere som vor himmelske Fader?

2 Ne 2:25 (Vi er skabt for at nyde glæde)

Alma 12:24; 34:32; 42:4; Abr 3:25-26 (Dette liv er tiden for at blive prøvet og berede sig til at møde Gud)

3 Ne 12:3-12 (Frelseren nævner adskillige guddommelige egenskaber)

3 Ne 12:48 (Vor himmelske Fader ønsker, at vi bliver fuldkomne, ligesom han er fuldkommen)

L&P 138:53-56 (Vi er her for at hjælpe med at opbygge Guds rige)

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Thomas S. Monson, »Livets løb«, *Liahona*, maj 2012, s. 90-93

Dieter F. Uchtdorf, »Lev lykkeligt til jeres dages ende«, *Liahona*, maj 2010, s. 124-127

Gary E. Stevenson, »Jeres fire minutter,“ *Liahona*, maj 2014

»Frelsesplanen«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 54-56

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

*Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle for at præsentere denne uges lektion:*

- Skriv følgende på tavlen: »Hvad er formålet med livet?« Bed de unge piger om at komme med nogle forslag til, hvordan folk eventuelt vil besvare dette spørgsmål, hvis ikke de har evangeliet i dets fylde. Hvordan adskiller disse svar sig fra de svar, der findes i Jesu Kristi evangelium?
- Vis en lang snor med en knude på midten. Drøft, hvordan knuden symboliserer dette liv, mens snoren på den ene side af knuden symboliserer vores førjordiske tilværelse, og snoren på den anden side symboliserer livet efter døden. Hvordan påvirker vore valg i den førjordiske tilværelse livet på jorden? Hvordan påvirker vore valg i dette liv vores fremtid her på jorden og i evigheden?
- Vis en lang snor med en knude på midten. Drøft, hvordan knuden

---

## Lær sammen

*Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om livets formål. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:*

- Bed de unge piger om at læse saligprisningerne i 3 Nepi 12:3-12 og finde egenskaber, som vor himmelske Fader ønsker, at vi skal udvikle i livet her på jorden. Bed dem om at tænke på mennesker i skrifterne eller i deres egen tilværelse, der tjener som eksempel på disse principper. Hvordan hjælper Frelserens lærdomme i dette kapitel os til at forstå vores formål som kvinder?
- Del talerne »Livets løb« og »Lev lykkeligt til jeres dages ende« op i mindre dele, og bed de unge piger om hver især at gennemlæse en del og fortælle, hvad de har fundet ud af, som kan hjælpe dem til at forstå livets formål. Bed dem om at overveje, hvad de gør – og hvad de bør gøre – for bedre at opfylde deres formål. Bed nogle få om at fortælle om deres overvejelser.
- Bed de unge piger om at finde et eller flere skriftsted, som de kan bruge til at hjælpe nogen, der ikke kender formålet med livet (de kan for eksempel bruge de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg). Bed dem om at fortælle en anden i klassen, hvad de har fundet frem til. Bed dem om at tænke på, hvordan de kan forklare deres skriftsted for en ven eller familiemedlem, der måske ikke fuldt ud forstår livets formål.
- Bed halvdelen af klassen om at læse om Noelle Pikus-Pace i biskop Gary E. Stevensons tale »Jeres fire minutter«, og bed den anden halvdel om at læse om Torah Bright fra samme tale. Bed dem om at fortælle hinanden, hvad de lærer af disse skriftsteder. Giv de unge piger nogle minutter til at gennemgå resten af biskop Stevensons tale og overveje hvordan det går dem med deres »fire

### Undervisningstip

»Brug øjenkontakt som en måde til at inddrage eleverne i lektionerne. Når du underviser ved hjælp af at holde øjenkontakt, er din opmærksomhed rettet mod dem, som du underviser, og ikke mod materialet til lektionen. Når du holder øjenkontakt, mens du lytter til deres kommentarer og spørgsmål, hjælper det dem med at vide, at du er interesseret i det, som de har at sige« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 71).

minutter« – hvilke essentielle ordnancer eller milesten ligger forude, og hvad gør de for at forberede sig? Bed de unge piger om at fortælle om deres tanker.

- Giv hver af de unge piger et eksemplar af »Familien: En proklamation

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af livets formål? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fortælle om noget, de har lært i klassen, der inspirerede dem til at fortsætte med at træffe gode valg eller til at foretage ændringer i deres tilværelse.
- Tænke på noget konkret, som de kan gøre denne uge for bedre at opfylde deres evige formål.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren elskede dem, han underviste. Han vidste, hvem de var, og hvem de kunne blive. Han udtænkte unikke måder – kun til dem – hvorpå de kunne udvikle sig. Når de kæmpede, gav han ikke op, men blev ved med at elske dem og tjene dem. Hvad kan du gøre for at elske og tjene de unge piger, ligesom Frelseren gør?

## FAMILIEN

---

### EN PROKLAMATION TIL VERDEN

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

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

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

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

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

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

ÆGTEMAND OG Hustru har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden og for deres børn. »Sønner

[Børn] er en gave fra Herren« (Sl 127:3). Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være lovlydige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemænd og hustruer – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse pligter.

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

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

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

*Denne proklamation blev oplæst af præsident Gordon B. Hinckley ved Hjælpeforeningens årlige møde den 23. september 1995 i Salt Lake City, Utah.*



## Hvorfor har de valg, jeg træffer, betydning?

Vor himmelske Fader har givet os handlefrihed, evnen til selv at vælge og handle. Selv om vi frit kan træffe vore egne valg, så kan vi ikke vælge konsekvenserne af disse valg. Gode valg fører til varig lykke og evigt liv. Hvis vi spørger vor himmelske Fader, vil han hjælpe os med at træffe kloge valg.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér skriftstederne herunder og udfør en af opgaverne under værdinormen Valg og ansvarlighed i Personlig fremgang. Mens du gør dette, så nedskriv, hvad du lærer om handlefrihed, som du kan forklare til de unge piger.*

Jos 24:15 (Vi kan vælge at tjene Herren)

Joh 14:15 (Vore gode valg viser vores kærlighed til vor himmelske Fader og vores ønske om at gøre hans vilje)

2 Ne 2:16, 27; Hel 14:30-31 (Vi er frie til selv at vælge og handle)

Moro 7:14-15 (Det er os givet at kunne skelne mellem godt og ondt)

Thomas S. Monson, »Valg«, *Liahona*, maj 2016, s. 86

Carole M. Stephens, »Elsker I mig, så hold mine bud«, *Liahona*, nov. 2015, s. 118-120

Russell M. Nelson, »Beslutninger om evigheden«, *Liahona*, nov. 2013, s. 106-109

D. Todd Christofferson, »For evigt frie til selv at handle«, *Liahona*, nov. 2014, s. 16-19

»Valg og ansvarlighed«, *Personlig fremgang*, s. 46-49

»Handlefrihed«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 63-64

»Handlefrihed og ansvarlighed« og »Musik og dans«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 2-3, 22-23

Video: »Jeg fortryder intet«

Hvilke oplevelser i din tilværelse har lært dig om handlefrihed? Hvordan har du lært at træffe gode valg i dit eget liv?

Hvilke valg står de unge piger overfor? Hvad kan du lære dem, som kan hjælpe dem til at indse vigtigheden af at træffe gode valg?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle for at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at tænke over, hvad de kan gøre, når nogen udfordrer deres standarder. Hvordan prøver Satan at forvirre os angående konsekvenserne af vore valg? Bed dem om i denne lektion at lede efter sandheder, der kan bekæmpe Satans løgne.
- Bed de unge piger om at nævne nogle valg, som de har truffet for nylig. Hvordan har deres valg påvirket dem? Hvordan har deres valg påvirket andre?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå læren om handlefrihed. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Du skal ikke blive bekymret, hvis eleverne er tavse i nogle sekunder efter, at du har stillet et spørgsmål. Du må ikke besvare dit eget spørgsmål. Giv eleverne tid til at tænke over svarene. Lange pauser med tavshed kan dog være tegn på, at de ikke forstår spørgsmålet, og at du skal stille det på en anden måde« (*Undervisning, den største kaldelse*, 1999, s. 69).

- Bed de unge piger om at se i de fire afsnit med fed overskrift i søster Carole M. Stephens' tale »Elsker I mig, så hold mine bud« og kigge efter indsigter om at holde buddene, og hvorfor det er vigtigt at træffe retfærdige valg. Inviter med biskoppens tilladelse nogle af de trofaste søstre fra menigheden til en drøftelse om, hvordan det at vælge at holde buddene har været en velsignelse i deres tilværelse. Inviter både enlige og gifte søstre til denne drøftelse.
- Bed de unge piger om at se i de fire afsnit med fed overskrift i søster Carole M. Stephens' tale »Elsker I mig, så hold mine bud« og kigge efter indsigter om at holde buddene, og hvorfor det er vigtigt at træffe retfærdige valg. Inviter med biskoppens tilladelse nogle af de trofaste søstre fra menigheden til en drøftelse om, hvordan det at vælge at holde buddene har været en velsignelse i deres tilværelse. Inviter både enlige og gifte søstre til denne drøftelse.
- Bed de unge piger om på egen hånd at læse »Handlefrihed og ansvarlighed« i *Til styrke for de unge* og fortælle, hvad de lægger mærke til. Eleverne kan derefter vælge en anden standard fra hæftet og fortælle om valg, de har truffet, der vedrører denne standard, og de velsignelser, de har modtaget på grund af deres valg. De kunne fx læse »Musik og dans« i *Til styrke for de unge* og tale om de velsignelser, de modtog ved at følge rådet om at undgå usund musik og dans.
- Giv hver ung pige nogle dele af ældste D. Todd Christoffersons tale »For evigt frie til selv at handle« eller præsident Thomas S. Monsons tale »Valg«. Bed de unge piger om selv at læse og derpå fortælle om deres indsigter. Dette kan de gøre i mindre grupper eller samlet i klassen. Hvad lærer de om konsekvenserne af vores tro og handlinger? Bed dem om at drøfte, hvordan de råd, de har læst, kan hjælpe dem til at træffe bedre valg.

- Brug tape eller snor til at lave et »V« på gulvet i klasseværelset. Bed en ung pige om at begynde der, hvor tapen eller snoren mødes, og gå langs med »V'et« med en fod på hver side. Til sidst bliver hun nødt til at vælge at gå på den ene side af tapen. Bed de unge piger om at fortælle, hvad de lærte om valg af denne oplevelse. Bed de unge piger om at læse det første afsnit af ældste Russell M. Nelsons tale »Beslutninger om evigheden« og finde vendinger, som de gerne vil huske. Bed de unge piger om at fortælle, hvordan de har set »beslutninger afgør[e] ... skæbne[r]«, eller resultater af andre vendinger fra ældste Nelsons tale.

- Bed de unge piger om et at finde et eksempel på nogen, der træffer et valg i skrifterne (sammenlign for eksempel Maria og Martha i Luk 10:38-42). Hvad var konsekvenserne af disse valg? Hvordan påvirkede disse valg andre?
- Vis videoen, der er forslået i dette oplæg. Bed de unge piger om at lægge mærke til resultaterne af de valg, som folk i videoen traf. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Bed dem om at fortælle om oplevelser, hvor de har truffet et valg, der havde vidtrækkende konsekvenser. Bed hver ung pige om at læse et af skriftstederne fra dette oplæg og fortælle, hvordan det kan hjælpe hende til at træffe de rigtige valg fremover.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af læren om handlefrihed? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Få dem til at skrive i deres dagbog om de prøvelser, de står over for, og hvordan de planlægger at reagere på dem gennem Helligåndens vejledning.
- Fortsætte med at arbejde på opgaverne i Valg og ansvarlighed i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren lærte andre om kærlighed og tjeneste ved at elske og tjene dem. Han lærte dem at bede ved at bede for dem og sammen med dem. Han sagde til sine disciple: »Kom så og følg mig!« (Luk 18:22). Han lærte nefitterne, at de skulle være »ligesom jeg er« (3 Ne 27:27). Hans eksempel var hans mest effektive undervisningsmetode. Hvad kan du gøre for at undervise ved dit eksempel?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra D. Todd Christofferson, »For evigt frie til selv at handle«, Liahona, nov. 2014, s. 16-17*

Guds hensigt er, at hans børn skal handle ifølge den moralske handlefrihed, som han har givet dem, »så enhver må stå til regnskab for sine egne synder på dommens dag« (L&P 101:78). Det er hans plan og hans vilje, at vi har hovedansvaret for at træffe valg i vores livs drama. Gud vil ikke leve vores liv for os, ej heller vil han kontrollere os, som om vi var hans marionetdukke, som Lucifer engang foreslog. Hans profeter vil heller ikke acceptere rollen som »dukketførere« i Guds sted. Brigham Young har sagt: »Jeg ønsker ikke, at nogen sidste dages hellig i denne verden eller i himlen er tilfreds med noget, jeg gør, medmindre Herren Jesu Kristi Ånd – åbenbarelsens ånd – gør dem tilfredse.« »Jeg ønsker, at de selv ved det og selv forstår det« (Brigham Young, »Sermon«, *Deseret News*, 31. okt. 1855, s. 267).

Så for det første frelser Gud os ikke, »som vi er«, fordi vi, »som vi er«, er urene, og »intet urent kan bo ... i hans nærhed; for på Adams sprog er hans navn Hellighedens Menneske og navnet på hans Enbårne er Menneskesønnen« (Moses 6:57). Og for det andet vil Gud ikke handle for at gøre os til noget, som vi ikke selv ved vore gerninger vælger at blive. Han elsker os virkelig, og fordi han elsker os, vil han hverken tvinge eller forlade os. Han hjælper og vejleder os snarere. Den virkelige tilkendegivelse af Guds kærlighed er faktisk hans bud.

Vi bør (og det gør vi også) glæde os over den plan, som Gud har ordineret, der tillader os at handle selv og opleve konsekvenserne, eller som skriften udtrykker det: »[Smage] det bitre, så [vi] kan lære at skønne på det gode« (Moses 6:55). Vi er for evigt taknemlige for, at Frelserens forsoning overvandt arvesynden, så vi kan blive født ind i denne verden uden at skulle straffes for Adams overtrædelser. Idet vi således er forløst fra faldet, påbegynder vi livet uskyldige for Gud og bliver »frie for evigt, idet [vi] kender godt fra ondt, til selv at handle og ikke være genstand for handling« (2 Ne 2:26; se også L&P 93:38). Vi kan vælge at blive, hvad vi vil, og med Guds hjælp kan vi blive, ligesom han er.

*Uddrag fra Russell. M. Nelson, »Beslutninger om evigheden«, Liahona, nov. 2013, s. 106*

Mine kære brødre og søstre, hver dag er der beslutninger, der skal træffes. Præsident Thomas S. Monson har lært os, at »beslutninger afgør vores skæbne« (Thomas S. Monson, »Decisions Determine Destiny«, CES-foredrag, 6. nov. 2005, s. 3; speeches. byu.edu). En vis anvendelse af jeres handlefrihed er altafgørende for jeres åndelige vækst både nu og for evigt. I er aldrig for unge til at lære eller for gamle til at ændre jer. Jeres længsel efter at lære og at ændre jer stammer fra en guddommelig indgydt stræben efter evig udvikling. Hver dag rummer muligheder for beslutninger om evigheden.



## Hvorfor har vi modgang?

Som en del af vor himmelske Faders plan oplever vi modgang i livet her på jorden. I visse tilfælde er modgang et resultat af vore egne eller andres dårlige valg. Andre prøvelser er blot en naturlig del af vores liv på jorden. Selv om vore udfordringer er vanskelige, kan de hjælpe os til at udvikle os åndeligt og blive mere som Jesus Kristus.

Hvilken modgang har du oplevet? Hvad har du lært af den? Hvad har hjulpet dig med at håndtere den? Er der nogen passende oplevelser, du kan fortælle de unge piger om?

Tænk på og bed for de unge piger i din klasse. Hvilke udfordringer og prøvelser oplever de? Hvordan håndterer de modgang i deres tilværelse?

### Forbered dig åndeligt

*Når du forbereder dig, så studér bønsont disse skriftsteder og hjælpeklider såvel som andre, der har hjulpet dig med at lære om modgang.*

1 Sam 1; 1 Kong 17; Ruth 1; Est 4; 1 Ne 5:1-9 (Eksempler på kvinder i skriften, der mødte modgang)

2 Ne 2:11 (Modgang er en del af vor himmelske Faders plan for os)

Mosi 23:21 (Gud giver os modgang for at prøve vores tro)

Eter 12:27 (Gud giver os svaghed, så vi kan være ydmyge)

L&P 58:3-4 (Efter modgang kommer velsignelsen)

L&P 121:7-8 (Hvis vi udholder modgang vel, vil Gud ophøje os)

L&P 122:4-9 (Modgang giver os erfaring og er for vores eget bedste)

Dallin H. Oaks, »Motsætning i alt«, *Liahona*, maj 2016, s. 114-117

Koichi Aoyagi, »Fortsæt på din vej«, *Liahona*, nov. 2015, s. 126-128

Neil L. Andersen, »Åndelige hvirvelvinde«, *Liahona*, maj 2014

Linda S. Reeves, »Gør krav på velsignelserne ved jeres pagter«, *Liahona*, nov. 2013, s. 118-120

»Modgang«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 101-104

Videoer: Videoer: »Gud vil opløfte os«, »Præstedømmet kan styrke vores familie i prøvelser«, »Genopbyg liv«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Gennemgå som klasse ældste Neal L. Andersens beskrivelse af det træ, der vokser, hvor der er megen blæst (fra hans tale »Åndelige hvirvelvinde«). Hvad lærer denne historie de unge piger om modgang? Bed dem kigge i taler efter råd, som de føler vil hjælpe til at modstå åndelige hvirvelvinde.
- Fortæl de unge piger søster Linda S. Reeves beretning om tabernaklet i Provo (fra hendes tale »Gør krav på velsignelserne ved jeres pagter«). Hvad lærer denne historie de unge piger om modgang?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om formålet med modgang. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at læse historien i ældste Koichi Aoyagis tale »Fortsæt på din vej« fra afsnittet, hvor han beskriver biluheldet. Hvad lærer denne historie de unge piger om, hvorfor vi møder prøvelser i dette liv. Overvej på forhånd at bede en af de unge piger om at fortælle om en oplevelse, hvor hun eller en anden i hendes familie voksede eller blev styrket på grund af en prøvelse. Hun kunne også fortælle en historie fra sin slægts historie, som belærer om dette princip.
- Læs sammen nogle skriftsteder, hvori Frelseren står over for modgang (såsom Matt 4:1-11; 26:38-39; Luk 23:33-34). Hvad kan Frelserens liv lære de unge piger om modgang? Hvordan håndterede han sine prøvelser? Bed de unge piger om at nedskrive en prøvelse, som hun selv eller en, hun holder af, står overfor. Bed de unge piger om at overveje, hvad de kan lære af Frelserens eksempel, som kan hjælpe dem i denne prøvelse.
- Bed de unge piger om at tænke på kvinder fra skrifterne, der havde modgang (se de eksempler, der er foreslået i dette oplæg). Bed dem om at læse om disse kvinder i skrifterne og give resten af klassen et kort referat. Hvad lærer disse historier dem om modgang, som de kan bruge til at overvinde deres egne prøvelser?
- Del klassen op i to grupper. Bed den ene gruppe om at lede i Mormons Bog efter eksempler på enkeltpersoner eller grupper, der stod over for store udfordringer (se fx Mosi 24:8-17; 3 Ne 1:4-21; Moro 1). Bed den anden gruppe om at kigge sangbogen igennem for at finde en salme, der hjælper

### Undervisningstip

»Sæt stolene i lokalet, så du kan se hver persons ansigt, og så hver især kan se dit ansigt« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 71).

dem i deres prøvelser. Bed grupperne om at fortælle, hvad de har lært, som vil kunne hjælpe dem til at overvinde modgang.

- Tegn en linje på midten af tavlen, og skriv »Hvorfor har vi modgang?« øverst i den ene kolonne og »Hvordan kan vi møde udfordringer i vores liv?« øverst i den anden. Opdel ældste Dallin H. Oaks' tale »Modsætning i alt« i afsnit og giv hver unge pige et afsnit at læse. Bed de unge piger om

at lede efter svar på disse spørgsmål og skrive deres svar på tavlen i den rette kolonne. Hvilke indsigter får de unge piger fra talerne?

- Vis en af de videoer, der er forslået i dette oplæg. Bed de unge piger om at overveje spørgsmålet: »Hvorfor har vi modgang?«, mens de ser videoen. Hvad kan de lære af denne video, som kan hjælpe dem til at vide, hvad de skal gøre, når der kommer modgang?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvorfor vi har modgang? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Hjælpe med at trøste en af deres kære, som står over for en prøvelse, ved at fortælle, hvad de har lært om modgang.
- Tale med deres familie om familiemedlemmer, der har overvundet modgang.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren kendte dem, han underviste, personligt – og han vidste, hvem de kunne blive. Når de kæmpede, gav han ikke op over for dem, men blev ved med at elske dem. Hvilke kampe står de unge piger overfor? Hvordan kan du vise, at du elsker og støtter dem?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra »Modgang«, Tro mod sandheden, 2005, s. 101*

Som en del af vor himmelske Faders plan for frelse oplever du modgang i livet her på jorden. Prøvelser, skuffelser, nedtrykthed, sygdom og hjerteresorg er en vanskelig del af livet, men det kan lede til åndelig vækst, forædling og udvikling, når du vender dig til Herren.

Modgang kommer fra forskellige kilder. Du kan af og til møde prøvelser som konsekvens af din egen stolthed og ulydighed. Disse prøvelser kan undgås ved retskaffen levevis. Andre prøvelser er ganske enkelt en naturlig del af livet og kan komme på tidspunkter, hvor du lever retskaffent. Du kan fx opleve prøvelser under sygdom eller usikkerhed ved en kærs død. Modgang kan af og til komme på grund af andres dårlige valg og sårende ord og gerninger.

*Thomas S. Monson, »Jeg lader dig ikke i stikken og svigter dig ikke«, Liahona, nov. 2013, s. 85, 87*

Brødre og søstre, man kan trygt regne med, at ingen person nogensinde har levet fuldstændig fri for lidelser og sorg, og der har heller aldrig været en periode i menneskehedens historie, som ikke har fået sin fulde andel af uroligheder og elendighed.

Når livets vej tager en ubehagelig drejning, er man fristet til at spørge: »Hvorfor mig?« Nogle gange synes der intet lys at være for enden af tunnelen, intet daggry, der kan bryde nattens mørke. Vi føler os overrumplet af skuffelsen over forliste drømme og desperationen over svundne håb. Vi samles for at udtrykke den bibelske bøn: »Er der ikke balsam

i Gilead?« (Jer 8:22). Vi føler os forladte, sorgbetynge og alene. Vi er tilbøjelige til at se vores egen, personlige ulykke gennem pessimismens forvrængende prisme. Vi bliver utålmodige efter en løsning på vore problemer og glemmer, at den himmelske dyd, tålmodighed, ofte er nødvendig.

De prøvelser, der kommer til os, frembyder den virkelige test på vores evne til at holde ud. Et fundamentalt spørgsmål står stadigt ubesvaret for enhver af os: Skal jeg give op, eller skal jeg gøre det færdigt? Nogle mennesker giver op, når de ikke er i stand til hæve sig over deres udfordringer. At gøre det færdigt indebærer at holde ud til selve livets ende. ...

Vor himmelske Fader, som giver os så meget at glædes over, ved også, at vi lærer og vokser og bliver stærkere, når vi står over for og overlever prøvelser, som vi skal igennem. Vi ved, at der er tidspunkter, hvor vi vil opleve sønderknusende smerte, hvor vi vil sørge, og hvor vi vil blive testet til vore grænser. Men sådanne prøvelser giver os mulighed for at ændre os og blive bedre, genopbygge vores liv, som vor himmelske Fader lærer os, og blive anderledes end vi var – bedre end vi var, mere forstående end vi var, mere empatiske end vi var, med stærkere vidnesbyrd end vi havde før.

Dette bør være vores mål – at blive ved og holde ud, ja, men også blive mere åndeligt forfinet på vores rejse gennem både solskin og sorg. Var det ikke for udfordringer, vi skal overvinde, og problemer, vi skal løse, ville vi forblive, som vi var, med lille eller ingen fremgang mod vores mål om evigt liv.



# Hvordan kan jeg finde trøst, når nogen, jeg holder af, dør?

Døden er en afgørende del af frelsesplanen. For at kunne blive vor himmelske Fader lig må vi opleve død og senere modtage et fuldkomment og opstandent legeme. Når vi forstår, at døden er en del af vor himmelske Faders plan, og at Jesus Kristus overvandt døden gennem sin forsoning, får vi håb og fred, når en, som vi elsker, dør.

Hvordan har kundskaben om livet efter døden været en velsignelse i din tilværelse? Hvilke skriftsteder har hjulpet dig til at forstå, hvad der sker efter døden?

Nogle af de unge piger har allerede oplevet dødsfald blandt deres kære. De vil alle opleve det på et tidspunkt. Hvad ønsker du, at de skal vide, som kan være en hjælp for dem?

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad føler du, der vil være bedst for de unge piger, som du underviser?*

1 Kor 15:22 (Opstandelsen er en gave fra Kristus til hele menneskeheden)

Mosi 16:7-8 (Jesu Kristi opstandelse fjerner dødens brod)

Mosi 18:8-10 (Vi trøster dem, der har behov for trøst)

Alma 11:42-45 (På grund af Frelserens opstandelse vil vi få vores legeme igen)

Alma 28:12; L&P 42:45-46 (Vi sørger over dem, der dør, men døden er sød for dem, der dør i Herren)

Alma 40:11-14 (Vores ånd fortsætter med at leve efter døden)

L&P 137:5-10 (Joseph Smith ser sin bror Alvin, små børn og andre i det celestiale rige)

L&P 138 (Præsident Joseph F. Smiths syn om ånde verden)

Thomas S. Monson, »Fru Patton – historien fortsætter«, *Liahona*, nov. 2007, s. 21-24; se også videoen »Til vi ses igen«

Russell M. Nelson, »Dødens døre«, *Stjernen*, juli 1992, s. 68-70

Shayne M. Bowen, »For jeg lever, og I skal leve«, *Liahona*, nov. 2012, s. 15-17

Videor: »Vi er stadig en familie«, »Han vil hjælpe dig«

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle for at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl om en oplevelse, du selv eller en anden har haft, om at finde fred efter et dødsfald blandt ens kære. Bed de unge piger om at fortælle om deres oplevelser.
- Bed de unge piger om at fortælle om oplevelser, hvor de har mistet en, de holdt af. Hvordan fandt de trøst i deres kundskab om forsoningen og frelsesplanen?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder kan hjælpe de unge piger til at lære om livet efter døden. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at nedskrive deres spørgsmål, tanker eller bekymringer om døden, og derpå søge efter svarene i de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg eller i ældste Russell M. Nelsons tale »Dødens døre.« Opfordr dem til at være særligt opmærksomme på skriftsteder eller udtalelser, der fremhæver Frelserens rolle i at hjælpe os til at overkomme døden. Bed dem om at fortælle, hvad de har lært. Bed dem om at fortælle, hvad de føler omkring det, Frelseren har gjort for os.
- Vis videoen »Han vil hjælpe dig«, og bed de unge piger om at fortælle, hvad de bed mærke i. Bed de unge piger om at forestille sig, hvordan verden vil være anderledes, hvis alle vidste det, som den unge mand i videoen erfarede. Hvordan påvirker denne viden vores dagligdag? Bed en ung pige om at dele sit vidnesbyrd om livet efter døden og om, hvad der giver hende håb.
- Fortæl historien om fru Patton fra præsident Thomas S. Monsons tale »Fru Patton – historien fortsætter«, eller vis videoen »Til vi ses igen«. Spørg de unge mænd, hvordan de ville besvare det spørgsmål, som fru Patton stillede den unge Thomas Monson. Læs sammen i klassen Mosija 18:8-10. Drøft det ansvar, som vi alle har for at yde trøst, hjælp eller på anden måde tjene familier, der mister deres kære. Overvej at invitere et medlem af Hjælpeforeningens præsidentskab til at deltage i denne drøftelse.
- Bed den ene halvdel af klassen om at læse historien om søster Ramírez i ældste Shayne M. Bowens tale »For jeg lever, og I skal leve«, og bed den anden halvdel om at læse historien om ældste Bowens søn Tyson. Bed dem om at fortælle, hvad de har lært om at trøste andre og om at finde trøst, når nogen, de elsker, dør. Bed de unge piger om at fortælle om oplevelser, hvor de har mistet en, de havde kær. Hvordan fandt de trøst i deres

### Undervisningstip

»Spørgsmål, der er skrevet på tavlen, inden klassens begynder, vil hjælpe eleverne med at tænke på ting, inden lektionen begynder« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 93).

kundskab om forsoningen og frelsesplanen? Du kan også fortælle om en af dine egne oplevelser, hvis det er passende.

- Del klassen op i to grupper. Bed en gruppe om at læse Lære og Pagter 137:5-10 og den anden gruppe om at læse Lære og Pagter 138:57-58. Bed

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan finde trøst, når nogen, de holder af, dør? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Spørg de unge piger, hvordan de kan vise medfølelse over for nogen, der har mistet en af sine nærmeste. Er der nogle enker eller andre i menigheden eller lokalsamfundet, der kunne have brug for støtte?*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

de unge piger om i deres grupper at drøfte, hvad disse skriftsteder lærer os om, hvad der sker, efter vi dør.

Drøft så som klasse, hvordan denne kundskab kan hjælpe nogen, der har mistet en af deres kære. Hvad har denne kundskab at gøre med vores ansvar for at udføre slægtsforskning og tempeltjeneste?

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren stillede spørgsmål, der førte til dybsindige tanker og følelser hos hans tilhængere. Hvordan kan du opfordre de unge piger til at reflektere og søge inspiration? Hvordan kan du hjælpe dem med at føle sig trygge ved at fortælle om deres egne følelser?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Russell M. Nelson, »Dødens døre«, Stjernen, juli 1992, s. 68-70*

Vi, der stadig er her, har nogle få kostbare øjeblikke tilbage til at »berede sig til at møde Gud« (Alma 34:32). Vore værste gerninger er dem, vi aldrig fik gjort færdige. Uafladelig udskyldelse må vige for forstandig forberedelse. I dag har vi lidt mere tid til at velsigne andre – tid til at være venligere, mere medfølelse, hurtigere til at takke og langsommere til at skænde, mere gavmilde og mere hengivende.

Når det så bliver vores tur til at gå gennem dødens døre, kan vi sige som Paulus: »... tiden er inde, da jeg skal bryde op. Jeg har stridt den gode strid, fuldført løbet og bevaret troen« (2 Tim 4:6-7).

Vi behøver ikke betragte døden som en fjende. Med fuld forståelse og forberedelse erstattes frygt med tro. Håb fjerner fortvivlelse. Herren har sagt: »Frygt derfor ikke, om end I skulle dø; for i denne verden er jeres glæde ikke fuldkommen, men i mig er jeres

glæde fuldkommen« (L&P 101:36). Han gav os denne gave: »Fred efterlader jeg jer, min fred giver jeg jer; jeg giver jer ikke, som verden giver. Jeres hjerte må ikke forfærdes og ikke være modløst!« (Joh 14:27).

Som et særligt vidne om Jesus Kristus vidner jeg, at han lever! Jeg vidner også, at dødens slør er meget tyndt. Jeg ved af erfaringer, som er for hellige til at berette, at de, der er gået forud for os, ikke er fremmede for denne kirkes ledere. For os og for jer kan vore kære være lige så tæt på os som værelset ved siden af – kun adskilt af dødens døre.

Brødre og søstre, må I med denne forsikring elske livet! Glæd jer over hvert øjeblik som en velsignelse fra Gud (se Mosi 2:21). Lev det vel – gør jeres ypperste. Så vil tanken om døden ikke holde jer som gidsler. Med Herrens hjælp vil jeres gerninger og ønsker berede jer til at modtage evig glæde, herlighed, udødelighed og evige liv.



# Hvorfor skal jeg behandle min krop som et tempel?

Vores legeme er skabt i Guds billede. Det er en gave fra vor himmelske Fader, der gør det muligt for os at gennemgå jordelivet og fortsætte med at blive mere som han. Denne viden påvirker den måde, vi behandler vores legeme på, og hvilke følelser vi har for vor himmelske Fader og for os selv. Når vi behandler vores legeme som Guds tempel, vil vi opnå fysiske, følelsesmæssige og åndelige velsignelser.

Hvordan er du blevet velsignet, fordi du har behandlet dit legeme som Guds tempel? Hvordan er din forståelse af dit legemes hellighed vokset igennem de erfaringer, du har fået i din egen tilværelse, og det, du har set andre gøre?

Hvilke udfordringer står de unge piger overfor i deres stræben efter at behandle deres legeme som en hellig gave fra Gud? Hvordan kan du hjælpe dem til at forstå vigtigheden af deres legeme i frelsesplanen?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvod inspirerer Ånden dig til at fortælle de unge piger om?*

1 Mos 29:1-21; Dan 1:3-21 (Josef og Daniel udviser respekt for deres legeme)

1 Kor 6:19-20; L&P 93:33-35 (Vi er Guds tempel)

L&P 88:15-16 (Ånden og legemet udgør menneskets sjæl)

L&P 130:22; Moses 6:9 (Vi er skabt i Guds billede)

Gordon B. Hinckley, »Stor bliver børnenes fred«, *Liahona*, jan. 2001, s. 61-71

Susan W. Tanner, »Legemets hellighed«, *Liahona*, nov. 2005, s. 13-15

»Dyd«, *Unge piger: Personlig fremgang*, 2010, s. 69-72

Video: »Kyskhed: Hvor går grænsen?«

Video: »195 kjoler«

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de lærte i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle for at præsentere denne uges lektion:

- Vis videoen »195 kjoler«, og bed de unge piger om at se, hvilke velsignelser der følger, når man klæder sig sømmeligt. Hvad vil de sige, hvis nogen spørger, hvorfor sømmelighed er så vigtig?
- Vis et billede af et tempel. Spørg de unge piger, hvorfor templet er så smukt, og hvordan vort legeme er ligesom Guds tempel. Bed dem om igennem hele lektionen at finde svar på spørgsmålet: »Hvorfor skal jeg behandle mit legeme som et tempel?«

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, at deres legeme er helligt. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Giv hver af de unge piger et af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg. Bed dem om at læse skriftstedet og med en sætning forklare, hvorfor vort legeme er helligt. Bed de unge piger om at tænke over, hvordan Satan prøver at bedrage unge piger angående disse sandheder. Hvad kan de gøre for at støtte hinanden i deres bestræbelser på at holde deres legeme helligt?
- Læs, se eller lyt sammen i klassen til en af de taler, der er foreslået i dette oplæg. Bed de unge piger om at tænke på nogen, der ville nyde godt af disse budskaber om legemets hellighed (mind dem om ikke at tale om enkeltpersoner i klassen). Hvilke dele af talen vil hjælpe denne person mest? Bed dem om at finde måder, hvorpå de kan give dette budskab til den person, som de tænkte på. Bed dem om at bruge et citat fra talen samt deres egne, personlige oplevelser og vidnesbyrd.
- Læs i klassen 1 Korinther 6:19-20 og Lære og Pagter 93:33-35. Del de unge piger op i grupper og bed hver gruppe om at lave en liste over måder, hvorpå vort legeme er ligesom Guds tempel. Lav en samlet fællesliste og bed klassen om at drøfte nogle af de udfordringer, som unge piger står overfor i deres bestræbelse på at behandle deres legeme som et tempel. Hvad kan de gøre for at overvinde disse udfordringer?
- Del de unge piger op parvis. Bed den ene pige om at læse 1 Mosebog 39:1-21 og den anden om at læse Daniel 1:3-21 (Find billeder til disse historier i hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 11, 23). Bed dem om at finde ud af, hvordan Josef og Daniel viste respekt for deres legeme, og derefter fortælle

### Undervisningstip

»Undgå at undervise i alt, hvad der kan siges om et bestemt emne. De piger, som du underviser, vil sandsynligvis allerede have nogen forståelse for emnet. Husk, at din lektion ikke er det eneste tidspunkt, hvor de vil lære noget om emnet« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 99).

hinanden, hvad de har fundet ud af. Hvordan kan de følge Josefs og Daniels eksempel?

- Bed de unge piger om at kigge i indholdsfortegnelsen i *Til styrke for de unge* og finde ud af, hvilke standarder, der vedrører det at holde deres tanker og legeme rent. Del de unge piger op i grupper, og bed dem om at søge i disse afsnit og finde svar på spørgsmålet: »Hvorfor er mit legeme helligt?« Bed dem om at forklare, hvad de kan gøre for at efterleve disse standarder.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af helligheden af deres fysiske legeme? Hvilke følelser eller indtryk har de? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Forpligte sig til at foretage ændringer i den måde, hvorpå de behandler deres legeme ud fra det, de har lært i dag.
- Færdiggøre Tro – opgave 1 eller 2 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren elskede dem, han underviste. Han vidste, hvem de var, og hvem de kunne blive. Han udtænkte unikke måder – kun til dem – hvorpå de kunne udvikle sig. Når de kæmpede, gav han ikke op over for dem, men blev ved med at elske dem og tjene dem. Hvad kan du gøre for at elske og tjene de unge piger, ligesom Frelseren gør?

# Udvalgte materialer

---

»Påklædning og fremtoning«, Til styrke for de unge, s. 6-8

*Ved I ikke, at I er Guds tempel, og at Guds ånd bor i jer? ... For Guds tempel er helligt, og det tempel er I. 1 Kor 3:16-17*

Dit legeme er helligt. Respektér det og besmit det ikke på nogen måde. Du kan i din påklædning og fremtoning vise, at du ved, hvor dyrebart dit legeme er. Du kan vise, at du er Jesu Kristi discipel, og at du elsker ham.

Guds profeter har vedvarende rådet hans børn til at klæde sig ærbart. Når du er velplejet og går sømmeligt klædt, indbyder du Ånden til at ledsage dig, og du kan udøve en god indflydelse på andre. Din påklædning og soignering påvirker den måde, hvorpå du og andre handler.

Sænk aldrig dine standarder for påklædning. Brug ikke en særlig lejlighed som undskyldning for at være usømmelig. Når du klæder dig usømmeligt, sender du et budskab, der er det modsatte af din identitet som Guds søn eller datter. Du sender også et budskab om, at du bruger din krop til at få opmærksomhed og accept.

Usømmeligt tøj er alt det tøj, der er tætsiddende, gennemsigtigt eller afslørende på nogen anden måde. Unge piger bør undgå korte shorts, korte nederdele,

T-shirts og bluser, der ikke dækker maven, og tøj, der ikke dækker skuldrene, eller som er nedringet foran eller bagpå. Unge mænd bør også være ærbare i deres udseende. Unge mænd og unge piger bør være pæne og rene og undgå at være ekstreme eller upassende uformel i deres påklædning, frisure og adfærd. De bør vælge en passende og sømmelig dragt, når de dyrker sport. Verdens mode ændrer sig, men Herrens standarder ændrer sig ikke.

Skæm ikke dig selv med tatoveringer eller piercinger på kroppen. Unge piger, hvis I ønsker huller i jeres ører, så bær kun et sæt øreringe.

Vis respekt for Herren og dig selv ved at klæde dig passende til Kirkens møder og aktiviteter. Dette er især vigtigt til nadvermødet. Unge mænd bør klæde sig med værdighed, når de omdeler nadveren.

Hvis du ikke er sikker på, hvad der er passende at have på, kan du studere profeternes ord, bede om vejledning og bede dine forældre eller ledere om hjælp. Din påklædning og dit udseende nu hjælper dig med at forberede dig på det tidspunkt, hvor du tager til templet for at indgå hellige pagter med Gud. Spørg dig selv: »Ville jeg føle mig tryk ved mit udseende, hvis jeg var i Herrens nærhed?«

Hvordan påvirker mit vidnesbyrd om evangeliet mit tøjvalg?

# Marts: Jesu Kristi forsoning

»Se, jeg siger jer, at I skal have håb ... ved Kristi forsoning« (Moro 7:41).

Oplæggene i denne måneds emne vil hjælpe de unge piger til »komme til Kristus ... og få del i hans frelse og i hans forløsnings kraft« (Omni 1:26). Når de unge piger får en bedre forståelse af forsoningen og dens kraft i deres tilværelse, vil de få styrke ved Frelserens nåde til at overvinde synd og modgang. De vil finde fred og helbredelse. Deres kærlighed til og forpligtelse over for Frelseren vil blive stærkere, og de vil føle et større ønske om at bære deres vidnesbyrd om ham for andre.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvad er Jesu Kristi forsoning?*

*Hvad vil det sige at have tro på Jesus Kristus?*

*Hvordan kan omvendelse hjælpe mig hver dag?*

*Hvad er nåde?*

*Hvorfor skal jeg tilgive andre?*

*Hvad er opstandelsen?*

*Hvordan kan Frelseren hjælpe mig i mine prøvelser?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

Følgende aktiviteter fra *Personlig fremgang* passer til lektionerne i denne måned:

Tro – opgave 5

Værdinorm dyd – opgave 4







MARTS: JESU KRISTI FORSONING

## Hvad er Jesu Kristi forsoning?

Forsoningen er det offer, som Jesus Kristus ydede for at hjælpe os med at overvinde synd, modgang og død. Jesu sonoffer fandt sted i Getsemane have og på korset på Golgata. Han betalte prisen for vore synder, påtog sig døden og opstod. Forsoningen er det største udtryk for vor himmelske Faders og Jesu Kristi kærlighed.

Forsoningen er den vigtigste begivenhed i menneskehedens historie. Hvad var Jesu Kristi sonoffer? Hvad betyder forsoningen for dig?

Hvad ved de unge piger om, hvad der skete i Getsemane have og på korset? Hvad kan de lære fra skrifterne, der vil styrke deres vidnesbyrd om Jesu Kristi forsoning? Hvad kan de lære hinanden?

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler vil hjælpe de unge piger med at føle betydningen af forsoningen og forstå det offer, som Frelseren udførte for dem?*

Matt 26-27 (Jesus Kristus betalte prisen for vore synder og påtog sig vore smerter i Getsemane og på korset)

(Se også *Tro mod sandheden*, s. 75-77, *Personlig fremgang*, s. 102)

Thomas S. Monson, »Han er opstået!«, *Liahona*, maj 2010, s. 87-90

Matt 28:1-10 (Jesus Kristus overvandt døden ved sin opstandelse)

Linda K. Burton, »Er troen på Jesu Kristi forsoning skrevet i vores hjerte?« *Liahona*, nov. 2012

2 Ne 9:6-16 (Jesus Kristus overvandt synd og død ved sin forsoning)

Alma 7:11-13 (Jesus Kristus påtog sig vore smerter, sygdomme, skrøbeligheder og synder)

»Forsoning, Jesu Kristi«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 41-47

»Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd« *Liahona*, apr. 2000, s. 2-3

Video: »En apostels tanker om Kristus i forbindelse med påsken«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Lad de unge piger forestille sig, at en ven fra en anden trosretning er med i kirke og hører nogen omtale Jesu Kristi forsoning. Hvordan ville de svare, hvis deres ven spurgte: »Hvad er Jesu Kristi forsoning?«
- Vis et billede, der skildrer en af begivenhederne i forsoningen (såsom Frelserens lidelse i Getsemane have, korsfæstelsen eller opstandelsen) og bed de unge piger om at fortælle, hvad de ved om denne begivenhed. Hvilke spørgsmål har de?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger med at lære Jesu Kristi forsoning. Følg *Åndens vejledning*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om sætte begivenheder fra Frelserens sidste timer sammen med skriftsteder fra Matthæus 26-28. Hvad lærer disse begivenheder de unge piger om Frelseren og hans forsoning? Bed nogle af eleverne om at fortælle om deres følelser for Frelseren.
- Bed de unge piger om at læse om forsoningen i de skriftsteder, der er nævnt i dette oplæg, eller i præsident Thomas S. Monsons tale »Han er opstået!« (eller vis en af de videoer, der er forslået i dette oplæg). Bed dem om at skrive en kort definition på forsoningen, og hvad de føler omkring det, Frelseren gjorde for dem ved sin forsoning. Bed nogle få unge piger om at fortælle, hvad de har skrevet.
- Lad de unge piger læse om et af forsoningens principper i Linda K. Burtons tale »Er troen på Jesu Kristi forsoning skrevet i vores hjerte?« Bed dem om at finde nogen i klassen, der har læst om det samme princip, og lad dem drøfte, hvad de har lært og fortælle om situationer i deres egen tilværelse eller i andres tilværelse, der illustrerer dette princip. Bed en fra hvert par om at fortælle resten af klassen, hvad de har drøftet.
- Spørg de unge piger, hvad Frelserens sidste ord på korset lærer dem om ham og om forsoningen (se Lukas 23:34, 39-43, 46, Joh 19:26-30).
- Bed de unge piger om at læse 2 Nefi 9:6-26 og finde vers, der belærer dem om behovet for forsoningen. Giv adskillige af de unge piger mulighed for at fortælle om de vers, de har valgt, og hvad de belærer om. Bed dem om at skrive et brev til en person, der ikke tror på Gud, og benytte disse vers til at forklare, hvorfor forsoningen er vigtig, og hvorfor vi har brug

### Undervisningstip

Eleverne er mere tilbøjelige til at deltage meningsfyldt, når de bliver stillet gode spørgsmål og får tid til at tænke, før de svarer. For at give eleverne tid, kan du overveje at nedskrive spørgsmålene på tavlen eller bede eleverne om at skrive deres svar på et stykke papir (se *Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 68-70).

for en Frelser. Bed dem om at fortælle klassen om deres breve.

- Bed de unge piger om at skrive nogle af de prøvelser, udfordringer og sygdomme, som folk står overfor, på tavlen. Lad dem læse Alma 7:11-13 og de sidste tre afsnit i »Forsoning, Jesu Kristi« i *Tro mod sandheden* (s. 46-47).

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af forsoningen? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

Hvad lærer disse materialer de unge piger om forsoningen? Hvordan kan vi benytte os af forsoningens kraft, når vi står over for prøvelser (se Mosi 24:12-14)? Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan fortælle om det, de har lært om forsoningen, for at hjælpe med de prøvelser, de har skrevet på tavlen.

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise om sin mission. Han lærte folk at granske skrifterne på egen hånd. Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger med at bruge skrifterne til at forstå Jesu Kristi forsoning?

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Skrive i deres dagbog, hvad de ved om forsoningen, og deres følelser vedrørende det. I løbet af ugen kan de overveje, hvordan forsoningen er en velsignelse i deres tilværelse, og nedskrive deres tanker i deres dagbøger.
- Fortæl et familiemedlem eller en ven om, hvad de har lært.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Thomas S. Monson, »Han er opstået!«, Liahona, maj 2010, s. 87-90*

Ingen dødelig kan fuldt ud fatte, hvad Kristus gjorde for os i Getsemane. Han beskrev senere sin oplevelse: »[Denne] lidelse fik mig, selv Gud, den største af alle, til at skælve af smerte og til at bløde fra hver pore og til at lide på både legeme og ånd« (L&P 19:18).

Efter døds kampen i Getsemane, hvor han nu var drænet for styrke, blev han grebet af rå, grove hænder og ført frem for Annas, Kajfas, Pilatus og Herodes. Han blev anklaget og forbandet. Modbydelige slag svækkede hans martrede legeme yderligere. Blodet løb ned over hans ansigt, da en grusom krone formet af skarpe torne blev tvunget ned over hans hoved og gennemborede hans pande. Og derefter blev han endnu engang ført frem for Pilatus, som gav efter for pøbelens vrede råb: »Korsfæst ham, korsfæst ham!« (Luk 23:21).

Han blev pisket med en pisk bestående af adskillige læderremme, der var forsynet med skarpe metal- og knoglestykker. Efter at have rejst sig fra den grusomme piskning bar han med snublende skridt sit eget kors, indtil han ikke kunne gå længere og en anden bar hans byrde for ham.

Til sidst blev hans sårede legeme naglet til et kors på en høj kaldet Golgata, mens hjælpeløse tilhængere så på. Ubarmhjertigt blev han hånet, forbandet og spottet. Og alligevel råbte han: »Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør« (Luk 23:34) ...

I sidste øjeblik kunne Mesteren være trådt tilbage. Men det gjorde han ikke. Han steg ned under alt, så han kunne frelse alle. Hans livløse legeme blev hurtigt, men blidt anbragt i en lånt grav.

Ingen ord i kristenheden betyder mere for mig end de ord, englen talte til den grædende Maria Magdalene og den anden Maria, da de på den første dag i ugen nærmede sig graven for at tage sig af deres Herres legeme. Englen sagde:

»Hvorfor leder I efter den levende blandt de døde?

Han er ikke her, han er opstået« (Luk 24:5-6).

*Uddrag fra »Forsoning, Jesus Kristus«, Tro mod sandheden, 2004, s. 41-48*

Udover at tilbyde forløsning fra syndens smerte tilbyder Frelseren fred i tider med prøvelser. Som del af forsoningen påtog Jesus sig alle menneskers smerter, sygdomme og svagheder (se Alma 7:11-12). Han forstår din lidelse, fordi han selv har oplevet den. Med denne fuldkomne forståelse ved han, hvordan han skal hjælpe dig. I kan »kast[e] al jeres bekymring på ham, for han har omsorg for jer« (1 Pet 5:7).

Gennem jeres tro og retskaffenhed og hans forsonende offer kan alle uretfærdigheder, krænkelser og smerter i dette liv blive kompenseret fuldt ud for og blive sat på plads. Velsignelser, som bliver nægtet i dette liv, vil blive givet i evighederne. Og selv om han måske ikke letter din lidelse nu, vil han velsigne dig med trøst og forståelse og med styrke til at »bære [dine] byrder med lethed« (Mosi 24:15).

»Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder,« sagde Frelseren »og jeg vil give jer hvile« (Matt 11:28). Ved en anden lejlighed lovede han atter sin fred, idet han sagde: »I verden har I trængsler; men vær frimodige, jeg har overvundet verden« (Joh 16:33). Dette er forsoningens løfter i dette liv og i hele evigheden.



MARTS: JESU KRISTI FORSONING

## Hvad vil det sige at have tro på Jesus Kristus?

Vores tro må være centreret om Herren Jesus Kristus, for at den kan føre til frelse. At have tro på Jesus Kristus betyder, at vi stoler på ham og adlyder hans befalinger. Tro er meget mere end passiv overbevisning. Vi udtrykker vores tro gennem gerninger – ved den måde vi lever på.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsonst disse skriftsteder og hjælpekllder, mens du forbereder dig. Hvilke eksempler på tro har du set i skrifterne og i andres tilværelse, som du kan fortælle de unge piger om?*

Jak 1:5-6; 2:14-20 (Troen er død uden gerninger)

Alma 32:21, 26-43 (Tro er håb om det, som ikke ses, men som er sandt)

Moro 7:33-41 (Mirakler udvirkes ved tro)

Est 4-5; Hebr 11:4-9, 17-29; Alma 19; 56:45-48; 57:21; Eter 12:6-22; JS-H 1:11-19 (Eksempler på tro)

Guide til Skrifterne, »Tro«

Neil L. Andersen, »Tro kommer ikke tilfældigt, men ved valg«, *Liahona*, nov. 2015, s. 65-68

Dieter F. Uchtdorf, »En sommer med grandtante Rose«, *Liahona*, nov. 2015, s. 15-19

Russell M. Nelson, »Beslutninger om evigheden«, *Liahona*, maj 2014

»Tro«, *Unge piger: Personlig fremgang*, 2010, s. 13-20

»Tro«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 159-161

Video: »Ren og enkel tro«, »Mod«

Hvad vil det sige at have tro på Jesus Kristus? Hvilke eksempler har du set på at have tro på Jesus Kristus? Hvordan bliver dit håb for fremtiden påvirket af din tro på Jesus Kristus?

Tænk på de unge piger i din klasse. Hvilke eksempler på tro har du set i deres tilværelse? I hvilke områder af deres tilværelse kunne de stole mere på Herren?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvæendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Tegn en enkel robåd, og skriv »Mit liv« på den. Tegn en åre, og skriv »Tro« og en åre til, og skriv »Handling«. Spørg de unge piger, hvad der ville ske med denne båd, hvis den kun havde en åre. Hvad vil der ske med vores tro, hvis vi ikke handler ifølge det, vi tror på? Brug skrifterne, *Tro mod sandheden* (s. 159-161) eller Guide til Skrifterne til at hjælpe de unge piger til at forstå, hvad tro er, og hvad sammenhængen er mellem denne tegning og tro.
- Bed de unge piger om at nedskrive navnet på en kvinde fra skriften, der udviste stor tro. Indsaml deres papirer. Læs navnene højt, og lad de unge piger fortælle disse kvinders historie.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at have tro på Jesus Kristus. Følg Åndens vejledning, og vælg et eller flere af de forslag, der vil være bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at nedskrive nogle få svar på det spørgsmål, som ældste Neil L. Andersen stiller: »Hvordan oplever Frelseren min tro?« (se »Tro kommer ikke tilfældigt, men ved valg«). Tilskynd dem til at fortælle, hvordan de kan vise Frelseren deres tro. Hvad lærer de af ældste Andersens tale, som inspirerer dem til at vise og opbygge deres tro? Du kan for eksempel bede dem om at læse historien, han fortæller om missionærerne, der viste deres tro. Du kan også medbringe en æske, indpakket som en gave, hvor der indeni er nogle ting, der kan opbygge vores tro (se eksempler i afsnittet, der hedder »Gaver, der styrker vores tro«).
- Få de unge piger til i løbet af ugen at læse eller se ældste Dieter F. Uchtdorfs tale »En sommer med grandtante Rose« og komme til klassen forberedt på at fortælle noget, som de har lært af historien. Hvordan velsignede tante Roses tro på Jesus Kristus hende? Hvad kan vi gøre for at øge vores tro?
- Bed de unge piger om at læse Jak 2:14-20 og finde de eksempler, som Jakob bruger til at undervise om forholdet mellem tro og gerninger. Bed et par af dem om med deres egne ord at referere, hvad Jakob belærer om tro. Opfordr de unge piger til at studere ældste Russell M. Nelsons tale »Vis jeres tro« og find eksempler på mennesker, som har udvist tro ved aktivt at gøre noget. Bed dem om at fortælle, hvad de har fundet, og drøfte, hvordan de kan udvise tro.
- Bed de unge piger om at udføre en af opgaverne i Tro i hæftet *Personlig fremgang* (enten på egen hånd eller i grupper). Bed de unge piger om hver især at fortælle noget, hun har lært af

### Undervisningstip

»Når du underviser ud fra skrifterne, er det ofte en hjælp at få eleverne til at se eller lytte efter noget bestemt« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 55).

sit studie af tro, som vil hjælpe med at forberede hende til sin rolle som en Guds datter, herunder rollen som hustru og mor.

- Bed de unge piger om hver især at finde og fortælle om en historie fra skriften, hvor nogen handler ifølge deres tro på Jesus Kristus (se for eksempel Est 4; Mark 5:25-34; Hebr 11:4-9, 17-29; 1 Ne 4; Alma 19:16-29; Eter 12:11-22). Bed de unge piger om også at skrive om en oplevelse, hvor de eller nogen, de kender, udøvede tro på Jesus Kristus. Bed de unge piger om hver især at fortælle om den historie, de fandt i skrifterne, og den oplevelse, de skrev om. Overvej at vise videoen »Mod« som en del af denne aktivitet.

- Lad de unge piger læse Matthæus 17:20, og spørg dem, hvad de tror, det betyder at flytte bjerge med vores tro. Læs følgende udtalelse af biskop Richard C. Edgley: »Jeg har aldrig set, at et rigtigt bjerg blev flyttet. Men som følge af tro har jeg set bjerge af tvivl og fortvivlelse blive flyttet og erstattet af håb og optimisme. Som følge af tro har jeg personligt været vidne til, at et bjerg af synd blev erstattet af omvendelse og tilgivelse. Og som følge af tro har jeg personligt været vidne til, at et bjerg af smerte blev erstattet af fred, håb og taknemlighed. Ja, jeg har set bjerge blive flyttet« (»Tro – valget er dit«, *Liahona*, nov. 2010, s. 33). Vis videoen »Ren og enkel tro«, og bed de unge piger om at være opmærksomme på bjerge, der bliver flyttet ved tro (eller fortæl om en af dine egne oplevelser).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren sagde: »Min lære er ikke min egen, men hans, som har sendt mig« (Joh 7:16). Han underviste i den lære, som han havde lært af sin Fader. Hvordan kan du sikre, at du underviser i sand lære?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvad det vil sige at have tro på Jesus Kristus? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Undervise nogen om tro (såsom en af deres yngre søskende eller en ven).
- Finde eksempler på tro i skrifterne under deres personlige studium af skrifterne, og følge disse eksempler i deres egen tilværelse.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*



# Udvalgte materialer

---

»Gå fremad i tro«, Til styrke for de unge, s. 42-43

## **Ved små og enkle ting bliver der udrettet store ting. Alma 37:6**

De standarder er en vejledning til at hjælpe dig med at træffe de rette valg. Gennemgå standarderne ofte og spørg dig selv: »Lever jeg, som Herren ønsker, at jeg skal leve?« og »Hvordan er jeg blevet velsignet ved at efterleve disse standarder?«

For at hjælpe dig til at blive alt det, som Herren ønsker du skal blive, så knæl ned hver morgen og aften og bed til din Fader i himlen. Udtryk din taknemlighed og dit hjertes ønsker. Han er kilden til al visdom. Han vil høre og besvare dine bønner.

Studér dagligt i skrifterne og anvend det, du læser, i dit liv. Skrifterne er en mægtig kilde til personlig åbenbaring, vejledning og en konstant styrke for dit vidnesbyrd.

Bestræb dig hver eneste dag på at være lydige. Følg standarderne ... og støt andre til også at efterleve dem. Husk de pagter, du har indgået, og som du har mulighed for at forny hver uge gennem nadveren. Bestræb dig på at holde disse pagter. Hvis du begår en fejl, skal du ikke give op. Vor himmelske Fader elsker dig og ønsker, at du søger hans hjælp og bliver ved at prøve.

Tag i templet, når det er muligt, og fornem den glæde og fred, der kommer ved at tjene i Herrens hus. Forbered dig til de tempelpagter, som du vil indgå i fremtiden.

Unge mænd med Det Aronske Præstedømme, forpligt jer til at tage på en fuldtidsmission. Det er en præstedømmepligt. Hold dig ren og værdig, og arbejd flittigt på at forberede dig til at repræsentere Herren som missionær.

Følg under alle omstændigheder profeterne, andre kirkeledere og dine lokale ledes ord. De vil lede dig på vejen til lykke.

Vær ydmyg og villig til at lytte til Helligånden og handle i overensstemmelse med hans tilskyndelser. Sæt Herrens visdom over din egen visdom.

Når du gør dette, vil Herren få meget mere ud af dit liv, end du kan ved egen hjælp. Han vil øge dine muligheder, udvide din horisont og styrke dig. Han vil give dig den hjælp, du behøver, til at klare dine prøvelser og udfordringer. Du vil få et stærkere vidnesbyrd og finde sand glæde, når du lærer din himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus, at kende og mærker deres kærlighed til dig.



## Hvordan kan omvendelse hjælpe mig hver dag?

Jesus Kristus led straffen for vore synder, så vi kan omvende os. Omvendelse er en forandring i hjertet og i sindet, der bringer os nærmere Gud. Det omfatter at vende sig bort fra synd og at vende sig til Gud for at få tilgivelse. Omvendelse motiveres af kærlighed til Gud og et oprigtigt ønske om at adlyde hans befalinger.

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hoav inspirerer dig til at omvende dig?*

Es 1:18; Alma 34:15-16; 36:6-24; D&C 1:32 (Gennem forsoningen kan vi blive tilgivet for vore synder)

Alma 19:33 (Omvendelse forandrer vores hjerte)

Mosi 27:35; L&P 58:42-43 (For at omvende os må vi bekende og aflægge vore synder)

Dieter F. Uchtdorf, »Han vil lægge jer på sine skuldre og bære jer hjem«, *Liahona*, maj 2016, s. 101-104

Allen D. Haynie, »Husk, til hvem vi har sat vores lid«, *Liahona*, nov. 2015, s. 121-123

D. Todd Christofferson, »Omvendelsens guddommelige gave«, *Liahona*, nov. 2011, s. 38-41

»Omvendelse«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 28-29

»Omvendelse«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 111-115

»Værdinormen Dyd« – opgave 4, *Unge piger: Personlig fremgang*, 2010

Video: »En forandring i hjertet«

Video: »Ikke kun én gang«

Hvilke oplevelser har du haft med omvendelse?

Hvordan kan du, uden at nævne tidligere synder, forklare, hvordan omvendelse har gjort, at du er kommet tættere på vor himmelske Fader?

Nogle unge piger kæmper måske med manglende værd eller skyldfølelser. Hvordan kan du være lydhør over for dem og invitere Ånden til at hjælpe dem til at få et ønske om at omvende sig?

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Vis videoen »En forandring i hjer-tet«. Hvad lærer de unge piger om omvendelse fra denne unge mands oplevelser?
- Lad de unge piger nedskrive ano-nyme spørgsmål, de har om omven-delse, og indsamle papirerne. Bed biskoppen om at deltage i klassen og besvare disse spørgsmål.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder kan hjælpe de unge piger med at forstå vigtigheden af omven-delse i deres hverdag. Følg Åndens vejledning, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed en af de unge piger om at komme til klassen forberedt på at fortælle historien i begyndelsen af ældste Allen D. Haynies tale »Husk, til hvem vi har sat vores lid« eller oplevelsen med at genopbygge Frauenkirche eller Frelserens lignelse om det mistede får fra præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Han vil lægge jer på sine skuldre og bære jer hjem.« Du kan også vise videoerne, hvor disse talere fortæller historierne. Hvad lærer disse historier os om omven-delse? Skriv udtalelser om omven-delse fra talerne på nogle stykker papir. Bed de unge piger om at vælge en udtalelse og fortælle, hvad de har lært – først til en partner og dernæst til hele klassen. Giv dem tid til at reflektere over forandringer, de føler sig tilskyndet til at foretage sig på grund af det, som de har lært.
- Bed de unge piger om enten på egen hånd eller sammen at læse forskelligt materiale, såsom afsnittet »Omvendelse« i *Tro mod Sandheden og Til styrke for de unge* eller Alma 36:11-20. Bed dem om at fortælle, hvilken udtalelse eller begreb, de synes bedst om fra materialet, og forklare, hvorfor det betød noget for dem.
- Bed de unge piger om at vælge et skriftsted om omvendelse (såsom de, der er foreslået i dette oplæg) og med egne ord fortælle, hvad de har lært af dette skriftsted. Hvordan kan de bruge disse skriftsteder til at hjælpe nogen, der ikke tror, at de kan blive tilgivet?
- Bed de unge piger om hver især at læse et af de fem aspekter ved omvendelse, som ældste D. Todd Christofferson omtaler i sin tale »Omvendelsens guddommelige gave«. Hvad lærer denne tale de unge piger om, hvordan vi kan vide, om vi virkelig har omvendt os? Hvad mere lærer ældste Christoffersons tale dem om omvendelse?

### Undervisningstip

»Det er ... eleven, som må sættes i gang. Når en lærer retter søgelyset mod sig selv, bliver forestillingens stjerne, selv taler hele tiden eller på anden vis overtager hele aktiviteten, er det næsten helt sikkert, at han hindrer elevernes indlæring« (Asahel D. Woodruff, i *Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 61).

- Lad de unge piger bruge noget af klassetiden på at arbejde på dyd – opgave 4 fra hæftet *Personlig fremgang*. Hvis de allerede har færdiggjort denne opgave, så bed dem om at fortælle, hvad de har lært af den.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af lærdommen om omvendelse? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Undersøge deres liv, og finde områder, hvor de kan omvende og forbedre sig.
- Skrive i deres dagbog, hvad de kan gøre for at omvende sig, forbedre deres tilværelse og fortsætte med at efterleve evangeliets principper.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede mennesker til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Han gav dem mulighed for at lære gennem berigende oplevelser. Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger til at se kraften af daglig omvendelse i deres tilværelse?

# Udvalgte materialer

---

»Omvendelse«, Til styrke for de unge, s. 28-29

**Heraf kan I vide, om et menneske omvender sig fra sine synder: Se, han vil bekende dem og aflægge dem. L&P 58:43**

Frelseren led for vore synder og gav sit liv for os. Dette store offer kaldes forsoningen. Ved forsoningen kan du få tilgivelse og blive rensset for dine synder, når du omvender dig.

Omvendelse er mere end blot at erkende sine fejltagelser. Det betyder ændring af sind og hjerte. Det omfatter at vende sig bort fra synd og at vende sig til Gud for tilgivelse. Omvendelse motiveres ved kærlighed til Gud og et oprigtigt ønske om at adlyde hans befalinger.

Satan ønsker, at du skal tro, at du ikke kan omvende dig, men det er absolut ikke sandt. Frelseren har lovet dig tilgivelse, hvis du vil ydmyge dig og gøre den indsats, som omvendelse kræver. Jo før du begynder at omvende dig, hvis du har syndet, jo før du begynder at vende tilbage, jo før vil du finde den fred og glæde, der kommer med tilgivelse. Hvis du udsætter din omvendelse, kan du gå glip af velsignelser, muligheder og åndelig vejledning. Du kan

også blive fanget i yderligere syndig adfærd, hvilket gør det vanskeligere at finde tilbage.

Nogle mennesker bryder med vilje Guds befalinger og planlægger, at de kan omvende sig senere, før de tager til templet eller på mission. En sådan velovervejjet synd håner Frelserens sonoffer.

Du skal bekende dine synder for Herren for at omvende dig. Søg derfor tilgivelse fra dem, som du har forurettet, og genopret så vidt muligt det, der er blevet ødelagt af dine handlinger. Søg hjælp og råd fra dine forældre, efterhånden som du bestræber dig på at omvende dig. Alvorlige synder, såsom seksuelle overtrædelser eller brug af pornografi, skal bekendes til din biskop. Vær fuldstændig ærlig over for ham. Han vil hjælpe dig til at omvende dig. Hvis du har et spørgsmål om, hvad der bør drøftes med biskoppen, kan du tale med dine forældre eller med ham om.

Når du gør det, der er nødvendigt for at omvende dig og få tilgivelse, lærer du selv forsoningens kraft at kende og Guds kærlighed til dig. Du vil føle Herren Jesu Kristi fred, som vil give dig stor styrke, og du vil blive mere som han.



MARTS: JESU KRISTI FORSONING

## Hvad er nåde?

Nåde er guddommelig hjælp og styrke, som vi modtager ved Jesu Kristi forsoning. Ved nåde bliver vi frelst fra synd og død. Derudover bliver vi dagligt styrket ved nådens kraft og får hjælp til at holde ud til enden. Vi er nødt til at yde vores del for at modtage Herrens nåde i sin fylde.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre kilder har hjulpet dig til at forstå nåden? Hvad føler du dig tilskyndet til at fortælle de unge piger om, for at de kan forstå nåden?*

Hvad betyder nåde for dig? Hvordan har det, at du har følt Jesu Kristi kraft hjulpet dig med at ændre dit liv?

Hvad ved de unge piger om nåde? Hvordan kan du hjælpe dem til at forstå nådens kraft i deres egen tilværelse?

Ef 2:8-9; 2 Ne 25:23 (Vi bliver frelst ved nåde)

Fil 4:13; Jak 4:6-7 (Jesu Kristi nåde giver os styrke)

Moro 10:32-33 (Nåde kan fuldkommengøre os i Kristus)

Guide til Skrifterne, »Nåde«

Dieter F. Uchtdorf, »Nådens gave«, *Liahona*, maj 2015, s. 107-110

David A. Bednar, »Bære deres byrder med lethed«, *Liahona*, maj 2014

»Nåde«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 108-109

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Tegn en simpel tegning på tavlen, der forestiller en person på bunden af et hul, og en anden person, der står ved hullets kant og sænker en stige ned. Spørg de unge piger, hvad der skal til for, at personen i hullet bliver reddet? Hvilken rolle spiller personen ved hullets kant? Hvilken rolle spiller personen i hullet? Hvad lærer denne figur de unge piger om, hvordan Frelserens nåde frelser os?
- Spørg de unge piger, hvad de ved om nåde. Hvad tror de, nåde betyder? Hvordan ser de nåden i deres tilværelse? Tror de, at de bliver frelst ved nåde? Hvilke spørgsmål har de om nåde?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder kan hjælpe de unge piger til at forstå læren om nåde. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Det kan ... hænde, at du ikke kender svaret på et spørgsmål. Hvis det sker, så sig ganske enkelt, at du ikke ved det. Du kan eventuelt sige, at du vil prøve at finde svaret derpå. Ellers kan du opfordre eleverne til at finde svaret og i en anden lektion give dem tid til at fortælle, hvad de har fundet frem til« (*Undervisning, den største kaldelse*, 1999, s. 64).

- Overvej at tegne en åben port og åbne vinduer på tavlen og bed de unge piger om at kigge i begyndelsen af præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Nådens gave« for at finde den sammenligning, han foretager mellem nåde og disse ting. Del de tilbageværende afsnit af talen ud blandt de unge piger og bed dem om at skrive og dernæst fortælle de andre en sammenfatning på en linje, der handler om, hvad de har lært om nåde af dette afsnit. Hvad vil de gøre for at trække på Frelserens nåde?
- Bed nogle dage i forvejen en ung pige om at undersøge, hvad det vil sige at påtage os Frelserens åg, se Matt 11:28-30 og ældste David A. Bednars tale »Bære deres byrder med lethed«. Bed hende komme forberedt til klassen og lede en drøftelse angående det hun har lært og hvordan et åg kan repræsentere vores forhold til Jesus Kristus. Opfordr hende til at dele udtalelser fra ældste Bednars tale, som hun føler vil hjælpe de unge piger med at forstå Frelserens nåde.
- Skriv en kort opsummering af alle skriftstederne fra dette oplæg, og hæng dem op på hver sin væg. Tildel hver ung pige et skriftsted, de skal læse, og bed dem derpå finde og stå ved den opsummering, der passer til deres skriftsted. Bed de unge piger om at fortælle, hvad deres skriftsted lærer dem om nåde. Hvilke beviser på nåde ser de i deres tilværelse? Hvilke eksempler fra skriften kan de tænke på (såsom Nefi, Ammon og Alma den yngre)?
- Bed de unge piger om hver især at lave en liste over det, de lærer, når de læser om nåde i Guide til Skrifterne og i *Tro mod sandheden*. Bed de unge piger om at fortælle om noget fra deres liste, og forklare, hvorfor det har betydning for dem. Lad dem

finde billeder (i hæftet *Evangelisk kunst* eller kirkens tidsskrifter), der viser mennesker, der modtager nåde eller hjælp fra Gud, og bed dem om at dele sig op parvis eller i små grupper og fortælle, hvad de har fundet. Hvilke lignende oplevelser kan de fortælle om fra deres egen tilværelse?

- Medbring en gren fra et træ, og lad de unge piger finde ud af, hvordan Frelseren brugte en gren til at undervise om nåde i Johannes 15:1-10. Hvilken indsigt får de om nåde i disse vers? Bed en ung pige om at bruge den gren, du havde med, til at opsummere, hvad hun har lært om nåde, over for resten af klassen.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af læren om nåde? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Hjælp de unge piger med at lave en liste over, hvad de kan gøre for at anvende det, de har lært i dag. Lad dem vælge, hvad de vil gøre i den kommende uge.*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren underviste sine tilhængere ved at hjælpe dem til at se eksempler på hans lærdomme i deres hverdag. Han brugte enkle historier, lignelser og eksempler fra det virkelige liv, der gav mening for dem. Hvordan kan du benytte dig af eksempler, når du underviser de unge piger om nåde, og hvordan nåde virker i deres tilværelse?



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »Nådens gave«, Liahona, maj 2015, s. 108*

Guds nåde er vores store og evigtvarende håb.

Gennem Jesu Kristi offer tilfredsstiller barmhjertighedens plan retfærdighedens krav »og tilvejebringer en måde for menneskene, hvorpå de kan have tro til omvendelse«.

Vore synder kan, selvom de er som skarlagten, blive hvide som sne. Fordi vor elskede Frelser »gav sig selv som løsesum for alle,« har vi fået en indgang til hans evige rige.

Porten er blevet låst op!

Men Guds nåde giver os ikke blot vores tidligere uskyldige tilstand tilbage. Hvis frelse blot var at slette vore fejltagelser og synder – hvor vidunderligt det end er – så opfylder det ikke Faderens store hensigter for os. Han stræber meget højere: Han ønsker, at hans sønner og døtre bliver ligesom ham.

Med Guds nådes gave fører disciplens sti ikke baglæns, den fører fremad.

Den fører til højder, som vi knap kan forestille os! Den fører til ophøjelse i vor himmelske Faders celestiale rige, hvor vi sammen med vore kære modtager »af hans fylde og af hans herlighed«. Alt

er vores, og vi er Kristi. Alt det, Faderen har, skal i sandhed gives til os.

For at arve denne herlighed har vi brug for mere end en ulåst port; vi må gå gennem porten med et ønske i vores hjerte om at blive ændret – en ændring så omfattende, at den beskrives som at »fødes på ny, ja, fødes af Gud, forandres fra [vores] kødelige og faldne tilstand til en tilstand af retfærdighed, idet [vi] er forløst af Gud og bliver hans sønner og døtre«.

En anden del af Guds nåde er, at himlens vinduer bliver åbnet, hvorigennem Gud udøser velsignelser i form af kraft og styrke, hvilket gør os i stand til at opnå ting, som ellers ville være langt fra vores rækkevidde. Det er ved Guds forunderlige nåde, at hans børn kan overvinde bedragerens understrømme og kviksand, rejse sig over synd og »blive fuldkomne i Kristus«.

Selvom vi alle har svagheder, så kan vi overvinde dem. Det er i sandhed ved Guds nåde, at det svage kan blive stærkt, hvis vi ydmyger os og har tro.

Gennem vores liv bliver vi gennem Guds nåde skænket timelige velsignelser og åndelige gaver, der gør vore evner større og beriger vores liv. Hans nåde lutrer os. Hans nåde hjælper os til at blive det allerbedste, vi kan blive.



MARTS: JESU KRISTI FORSONING

## Hvorfor skal jeg tilgive andre?

Det er nødvendigt, at vi tilgiver andre for at få tilgivelse for vore synder. Når vi tilgiver andre, bliver det muligt for os at overvinde vrede, bitterhed eller hævnlyst. Tilgivelse kan helbrede åndelige sår og give den fred og kærlighed, som kun Gud kan give.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder kan hjælpe de unge piger til at anerkende de velsignelser, der er i deres tilværelse, når de tilgiver andre?*

Hvad har du lært ved at tilgive andre? Kan du komme i tanke om et tidspunkt, hvor det, at du tilgav nogen, hjalp dig til at føle fred og kærlighed?

Hvilke oplevelser har de unge piger, hvor de har brug for at tilgive andre? Hvad har de brug for at lære om at tilgive sig selv? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at lære at tilgive, så de kan finde fred?

Bemærk: Hvis de unge piger har spørgsmål omkring det at tilgive misbrug, så foreslå, at de rådfører sig med biskoppen eller grenspræsidenten.

Matt 5:44; L&P 64:9-10 (Vi er blevet befalet at tilgive alle)

Matt 6:14-15; 18:21-35 eller videoen »Tilgiv syvoghalvfjerds gange« (Vi må tilgive andre for at blive tilgivet)

Luk 23:34 (Jesus Kristus tilgav dem, der korsfæstede ham)

Kevin R. Duncan, »Tilgivelsens helbredende salve«, *Liahona*, maj 2016, s. 33-35

Gordon B. Hinckley, »Tilgivelse«, *Liahona*, nov. 2005, s. 81-84

Dieter F. Uchtdorf, »De barmhjertige skal møde barmhjertighed«, *Liahona*, maj 2012, s. 70-77

Videoer: »Tilgivelse: Min byrde blev gjort let«

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl historien om den frosne kalkun fra præsident Gordon B. Hinckleys tale »Tilgivelse«. Hvad gør indtryk på de unge piger ved denne historie? Lad de unge piger tænke på eller nedskrive navnet på nogen, de har haft svært ved at tilgive. Bed dem om at tænke på denne person i løbet af lektionen.
- Bed de unge piger om at tænke på et tidspunkt, hvor de har skullet tilgive nogen. Hvis de føler sig tryggede ved det, så bed dem om at fortælle om deres oplevelse. Hvad skete der på grund af det? Hvordan ville tingene have været anderledes, hvis de ikke havde tilgivet?

---

## Lær sammen

Hvert af forslagene herunder vil hjælpe de unge piger med at forstå vigtigheden af at tilgive andre. Følg Åndens vejledning, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Del de unge piger op i grupper, og giv hver gruppe kopier af en af de taler, der er omtalt i dette oplæg (eller vælg selv en anden tale om tilgivelse). Lad dem bruge nogle minutter på at læse talen og markere udtalelser, der gør indtryk på dem (fortæl dem, at de ikke behøver at læse hele talen. Påpeg hellere vigtigheden af at overveje dens budskab). Bed dem om at fortælle klassen, hvad de har fundet ud af, og forklare, hvorfor det gør indtryk på dem.
- Læs sammenlignelsen om den gældbundne tjener i Matthæus 18:23-35, (eller vis videoen »Tilgiv syvoghalvfjerds gange«), og bed de unge piger om at udregne og sammenligne tjenerens og medtjenerens gæld (se »Mønt og vægt« i Ordforklaringer bag i Bibelen). Hvad lærer denne lignelse de unge piger om tilgivelse? Lad de unge piger finde og fortælle om andre skriftsteder, der belærer om vigtigheden af at tilgive andre (såsom de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg).
- Bed de unge piger om at sammenligne forskellige situationer, hvor nogen bliver tilgivet, i skrifterne. I kan studere historien om Josef i Egypten (se 1 Mos 45:1-7), Nefi og hans brødre (se 1 Ne 7:21), Jesus Kristus på korset (se Luk 23:34) eller andre. Hvorfor er det især vigtigt at tilgive familiedømlemmer? Vis en af de videoer, der er foreslået i dette oplæg, og bed de unge piger om at fortælle om deres indtryk. Hvilke andre eksempler på tilgivelse kan de komme i tanke om?
- Bed de unge piger om at finde steder i skrifterne, hvor Frelseren underviser om at tilgive andre, og derefter fortælle klassen, hvad de har

### Undervisningstip

»Lærere, der holder forelæsning det meste af tiden eller selv besvarer alle spørgsmål, har tendens til at fratage eleverne lysten til at deltage« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

fundet frem til (se Matt 5:44; 6:14-15; 18:22-23). Bed dem om at fortælle om den fred, der kommer, når man tilgiver andre.

- Skriv følgende spørgsmål på et stykke papir hver, og giv et til hver af eleverne. Hvorfor skal vi tilgive alle,

heriblandt os selv? Hvorfor er Herren den eneste, der kan bestemme, hvorvidt en person skal tilgives? Hvorfor er det så stor en synd ikke at tilgive? Bed de unge piger om at overveje deres spørgsmål, mens de læser L&P 64:9-11 og fortælle om deres tanker og overvejelser.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af at tilgive andre? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Skrive i deres dagbog om tilskyndelser til at tilgive andre, som de har modtaget. Hvem har de brug for at tilgive? Hvordan vil det være en

velsignelse i deres tilværelse at tilgive andre?

- Lær en salme eller et skriftsted om tilgivelse udenad.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

I alle situationer var Frelseren et eksempel og en mentor for sine disciple. Han lærte dem at bede ved at bede sammen med dem. Han lærte dem at elske og tjene ved at elske og tjene dem. Han lærte dem at tilgive andre ved at tilgive dem. Hvordan kan du være et eksempel på de principper, du underviser i?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »De barmhjertige skal møde barmhjertighed«, maj 2012, s. 70-76*

Læren er tydelig. Vi er alle afhængige af Frelseren; ingen af os kan blive frelst uden ham. Kristi forsoning er uendelig og evig. Tilgivelse for *vore* synder kan opnås på visse betingelser. Vi må omvende os, og vi må være villige til at tilgive andre. Jesus lærte os: »I bør tilgive hinanden; for den, som ikke tilgiver ... står fordømt over for Herren; for i ham forbliver en større synd« (L&P 64:9) og »salige er de barmhjertige, for de skal møde barmhjertighed« (Matt 5:7).

Selvfølgelig! Disse ord synes helt fornuftige – når de handler om andre. Vi kan tydeligt og nemt se de skadelige følger, det har, når *andre* dømmer og bærer nag. Og vi bryder os bestemt ikke om, når folk dømmer os.

Men når det gælder vore egne fordomme og klager, begrundes vi for ofte vores vrede som retfærdig og vores dom som pålidelig og passende. Selvom vi ikke kan se ind i andres hjerte, antager vi, at vi kender et dårligt motiv eller et dårligt menneske, når vi ser det. Vi gør undtagelser, når det kommer til vores egen

bitterhed, fordi vi føler, at vi i vores tilfælde har al den information, vi behøver, for at foragte en anden.

Paulus sagde i sit brev til Romerne, at der ingen »undskyldning« er for den, som dømmer andre. I det øjeblik vi dømmer andre, forklarer han, fordømmer vi os selv, for ingen er syndfri (se Rom 2:1). Frelseren advarede mod at nægte at tilgive en smertelig synd. Jesu egne disciple havde søgt »at finde fejl hos hinanden og tilgav ikke hinanden af hjertet, og på grund af dette onde blev de plaget og revset hårdt« (L&P 64:8).

Vor Frelser har talt så tydeligt om dette emne, at der ikke levnes meget plads til en anden udlægning.

»Jeg, Herren, tilgiver, hvem jeg vil tilgive, « sagde han, »men af jer *kræves* det, at I tilgiver *alle* mennesker« (L&P 64:10; fremhævelse tilføjet).

Må jeg tilføje en fodnote her? Når Herren forlanger, at vi tilgiver alle mennesker, omfatter det også at tilgive sig selv. Sommetider kan det af alle mennesker i verden, være sådan, at den, det er sværest at tilgive – og som måske trænger mest til vores tilgivelse – er den person, som stirrer tilbage på os, når vi ser os selv i spejlet.



## Hvad er opstandelsen?

Takket være Jesu Kristi forsoning skal alle mennesker opstå. Vores legeme og ånd bliver genforenet i en fuldkommen og udødelig tilstand. En forståelse af og et vidnesbyrd om opstandelsen kan give os håb og perspektiv, når vi oplever livets udfordringer og sejre.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder eller andre hjælpeklender kan du bruge for at undervise de unge piger om opstandelsen? Hvad bliver du tilskyndet til at fortælle om?*

Luk 24 (Jesu Kristi opstandelse)

1 Kor 15 (Eftersom Frelseren overvandt døden, vil vi alle opstå)

Alma 11:41-45 (Når vi opstår, bliver vores ånd og vores legeme forenet, og vi bliver dømt)

Alma 40-41 (Alma forklarer sin søn Corianton om opstandelsen)

Paul V. Johnson, »Og døden skal ikke være mere«, *Liahona*, maj 2016, s. 121-123

Thomas S. Monson, »Han er opstået!«, *Liahona*, maj 2010, s. 87-90

D. Todd Christofferson, »Jesu Kristi opstandelse«, *Liahona*, maj 2014

Video: »Han er opstået«

Hvad ved du om opstandelsen? Hvilken indsigt har vi fået om opstandelsen fra nutidsskrifter?

Hvad ved de unge piger om opstandelsen? Hvordan kan en bedre forståelse af opstandelsen påvirke, hvordan de føler om deres fysiske legeme?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Vis et billede af den opstandne Frelser (for eksempel hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 59-60). Spørg de unge piger, hvordan de vil forklare, hvad opstandelsen er, til nogen, der ikke kender til den.
- Spørg de unge piger, hvad de fejrer ved påske. Hvad er nogle af påskens symboler? Hvad lærer disse symboler os om opstandelsen?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger med at forstå opstandelsen. Følg *Åndens vejledning*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Udvælg nogle skriftsteder om opstandelsen fra 1 Kor 15. Bed de unge piger om i små grupper eller på egen hånd at læse skriftstederne og lave et referat af, hvad de lærer om opstandelsen (fx kan v. 1-8 opsummeres på følgende måde: »Der er vidner til opstandelsen«). Hvorfor føler de unge piger, at det er vigtigt for dem at kende disse sandheder om opstandelsen?
- Bed de unge piger om at forestille sig, at en ven, der ikke er medlem af Kirken, har mistet én, som vedkommende havde kær. Lad halvdelen af de unge piger læse Alma 40 og den anden halvdel læse Alma 41. Bed dem lave en liste over de lærdomme om opstandelsen, der findes i disse kapitler, som de kunne fortælle deres ven om. Lad dem derpå gennemgå deres liste med resten af klassen.
- Lav sammen i klassen en liste over personer i skrifterne, der var vidner til Frelserens opstandelse. Bed de unge piger om at lede efter andre eksempler i ældste D. Todd Christoffersens tale »Jesu Kristi opstandelse«. Lad dem finde disse vidners vidnesbyrd i skrifterne (der findes nogle henvisninger i ældste Christoffersons tale). Hvad lærer vi af disse vidner om Frelseren og hans opstandelse? Bær dit vidnesbyrd om Frelserens opstandelse, og bed nogle få af de unge piger om bære deres vidnesbyrd.
- Bed de unge piger om at læse de historier, præsident Thomas S. Monsons tale »Han er opstået!« og ældste Paul V. Johnsons tale »Og døden skal ikke være mere«. Bed dem om med deres egne ord at opsummere disse historier og fortælle, hvad historierne lærer dem om opstandelsen. Hvad gør ellers indtryk på dem ved disse historier?
- Uddel adskillige hæfter af *Kirkens præsidenters lærdomme* (eller tag kopier af udvalgte kapitler), og bed de unge piger om at finde lærdomme om opstandelsen fra sidste dages profeter. Lad dem fortælle klassen, hvad de har fundet ud af.

### Undervisningstip

»Når du benytter dig af en række forskellige aktiviteter i forbindelse med undervisningen, har eleverne tendens til at forstå evangeliets principper bedre og huske mere. En omhyggeligt udvalgt metode kan gøre et princip mere tydeligt, mere interessant og lettere at huske« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 89).

- Bed de unge piger om at finde salmer om opstandelsen. Syng nogle af disse sammen i klassen. Bed de unge piger om at læse skriftstederne, der står under hver salme, og drøfte, hvad de lærer fra salmen og skriftstederne. Lad dem fortælle om deres vidnesbyrd og følelser for opstandelsen.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af opstandelsen? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fortælle om deres vidnesbyrd om opstandelsen. Hvem kan de fortælle om deres vidnesbyrd i de kommende dage og uger? Hvordan kan de undervise andre i det, de har lært?
- Finde svarene på eventuelle spørgsmål, de stadig har vedrørende opstandelsen.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Jesus Kristus anvendte skrifterne til at undervise om sin mission. Han lærte sine disciple selv at tænke over skrifterne og anvende dem til at besvare deres egne spørgsmål. Hvordan kan du hjælpe de unge piger med at studere skrifterne for at forstå Guds plan og de velsignelser, der venter dem forude?



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Thomas S. Monson, »Han er opstået!«, Liahona, maj 2010, s. 90*

Jeg modtog et rørende brev fra en far til syv, som skrev om sin familie og i særdeleshed om sin søn Jason, der var blevet syg som 11-årig. I løbet af de næste par år vendte Jasons sygdom tilbage adskillige gange. Denne far fortalte om Jasons positive holdning og muntre gemyt trods hans helbredsudfordringer. Jason fik Det Aronske Præstedømme som 12-årig og »højnede altid villigt sit ansvar med udmærkelse, uanset om han havde det godt eller ej«. Han modtog den højeste spejderudmærkelse allerede som 14-årig.

I sommer, ikke længe efter Jasons 15-års fødselsdag, blev han igen indlagt på hospitalet. Ved et besøg hos Jason fandt hans far ham med lukkede øjne. Da han ikke vidste, om Jason sov eller var vågen, begyndte han at tale stille til ham. »Jason,« sagde han, »jeg ved, at du har været meget igennem i dit korte liv, og at din nuværende tilstand er vanskelig. Selv om en kolossal kamp venter forude, ønsker jeg ikke, at du nogensinde mister din tro på Jesus Kristus.« Han sagde, at han blev forskrækket, da Jason straks åbnede øjnene og sagde: »Aldrig!« med klar, beslutsom røst. Jason lukkede derpå øjnene og sagde ikke mere.

Hans far skrev: »I denne enkle udtalelse gav Jason udtryk for et af de stærkeste og reneste vidnesbyrd om Jesus Kristus, jeg nogensinde har hørt ... Da hans udtalelse »Aldrig!« blev indprentet i min sjæl

den dag, fyldtes mit hjerte med glæde over, at min himmelske Fader havde velsignet mig med at blive far til så storslået og ædel en dreng ... Det var sidste gang, jeg hørte ham udtrykke sit vidnesbyrd om Kristus.«

Selv om hans familie havde regnet med, at det bare var endnu en hospitalsindlæggelse, gik Jason bort mindre end to uger senere. En storebror og store søster var på mission på det tidspunkt. En anden bror, Kyle, havde lige fået sin missionskaldelse. Rent faktisk var kaldelsen kommet tidligere end forventet, og den 5. august, blot en uge før Jason gik bort, samlede familien på hospitalsstuen, så Kyles missionskaldelse kunne åbnes der med hele familien samlet.

I brevet til mig lagde faren et billede af Jason i hospitalssengen, hvor hans storebror Kyle står ved siden af sengen med missionskaldelsen i hånden. Denne tekst stod under billedet: »Kaldet til at tjene på mission sammen – på begge sider af sløret.«

Jasons bror og søster, der allerede var på mission, sendte smukke, trøstende breve hjem, som kunne læses ved Jasons begravelse. Hans søster, der tjente i Buenos Aires Vest-missionen i Argentina, skrev bl.a. i sit brev: »Jeg ved, at Jesus Kristus lever, og fordi han lever, vil vi alle, deriblandt vores elskede bror Jason, også leve igen ... Vi kan finde trøst i forvisningen om, at vi er blevet beseglet som en evig familie ... Hvis vi gør vores allerbedste for at adlyde og blive det bedre i dette liv, ser vi ham igen.«



MARTS: JESU KRISTI FORSONING

## Hvordan kan Frelseren hjælpe mig i mine prøvelser?

Frelseren påtog sig vores smerte og sygdomme som en del af sit sonoffer. Efter som han har oplevet vore prøvelser, ved han, hvordan han kan hjælpe os. Når vi udøver tro på Jesus Kristus, giver han os styrke og letter vore byrder.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér, mens du forbereder dig, bønsonst disse hjælpeklider og andre, der har hjulpet dig med at ty til Frelseren i din nød.*

Matt 11:28-30; Fil 4:13; 1 Ne 17:3; Hel 5:12; L&P 19:23; 68:6; (Jesus Kristus kan styrke os og lette vore byrder)

Mosi 23:21-22; 24:8-17 (Herren styrker Almas folk for at hjælpe dem til at bære deres byrder)

Es 53:3-5; Alma 7:11-13 (Jesus Kristus forstår vores lidelse, fordi han har oplevet den)

W. Christopher Waddell, »Et mønster for fred«, *Liahona*, maj 2016, s. 90-93

Neill F. Marriott, »Giv Gud dit hjerte«, *Liahona*, nov. 2015, s. 30-32

Dallin H. Oaks, »Styrket af Jesu Kristi forsoning«, *Liahona*, nov. 2015, s. 61-64

»Modgang«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 101-104

Video: »Gud vil opløfte os«, »Bjerge at bestige«

Tænk på de prøvelser, du har haft. Hvordan er du blevet styrket gennem forsoningen?

Tænk på de unge piger i din klasse. Hvilke prøvelser står de overfor? Hvilke personlige oplevelser, skriftsteder og citater ønsker du at fortælle dem om? Er der nogle personlige oplevelser de unge piger kan fortælle hinanden om?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvændelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, for at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at læse afsnittet, der hedder »Stol på vor himmelske Fader og Jesus Kristus« på side 102-103 i *Tro mod sandheden*. Hvad lærer de om, hvordan Jesus Kristus kan hjælpe dem i deres prøvelser?
- Giv de unge piger et stykke papir hver, og bed dem om at nedskrive en prøvelse, de står overfor. Bed de unge piger om at overveje, hvordan Jesus Kristus kan styrke dem i denne prøvelse. Hvis de føler sig trygge ved det, så bed dem om at fortælle om deres tanker og følelser.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder kan hjælpe de unge piger med at forstå, hvordan forsoningen kan hjælpe dem i deres prøvelser. Følg *Åndens vejledning*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Del de unge piger op i grupper. Bed hver gruppe om at læse et eller flere af skriftstederne fra dette oplæg og referere, hvad de har læst. Lad de unge piger nedskrive, hvordan det, de lærer i disse skriftsteder, kan hjælpe dem med at overvinde deres prøvelser. Hvis de føler sig trygge ved det, så bed dem om at fortælle, hvad de skrev. Overvej at fortælle om dine egne oplevelser.
- Læs sammen i klassen Mosija 24:8-17. Lad de unge piger fortælle, hvad de lærer af Alma og hans folks oplevelser. Invitér med biskoppens til-ladelse nogle af deres mødre, og bed dem om at fortælle, hvordan Frelseren har styrket dem i deres prøvelser.
- Vis videoen »Gud vil opløfte os«. Hvordan vil de unge piger besvare det spørgsmål, som ældste Robert D. Hales stiller i begyndelsen af videoen? Hvad gjorde Brittany for at finde styrke til at overvinde sin prøvelse?
- Lad de unge piger overveje og nedskrive, hvordan de kan følge Brittanys eksempel, når de står over for deres egne prøvelser.
- Bed de unge piger nævne nogle af de tragedier og prøvelser, som folk oplever. Gennemgå som klasse enten ældste Dallin H. Oaks' tale »Styrket af Jesu Kristi forsoning« eller biskop W. Christopher Waddells tale »Et mønster for fred« og se efter indsigter om, hvordan Frelseren kan hjælpe os under prøvelser. Få de unge piger til at rollespille, at de hjælper en ven, der oplever nogle af de prøvelser, de nævnte. Lad dem fortælle om indsigter fra talerne, mens de rollespiller. Du kan også vise videoen »Bjerge at bestige« og bede dem om at fortælle om deres indsigter.
- Bed de unge piger om at læse eller se historien om, hvordan søster Neill F. Marriott håndterede sin datters død (i talen »Giv Gud dit

### Undervisningstip

»Samtaler i små grupper [kan] straks inddrage dem, der synes at miste interessen og koncentrationen« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 72).

hjerter). Bed dem om at tænke over følgende spørgsmål, når de læser eller ser historien: Hvordan hjalp forsoningen søster Marriott under hendes prøvelse? Bed dem om at fortælle om

deres tanker. Bed de unge piger om at tænke på de prøvelser, de har lige nu. Hvordan kan de blive styrket af forsoningen?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan forsoningen kan hjælpe dem i deres prøvelser? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Lad de unge piger nedskrive, hvad de kan gøre for at udøve større tro på Jesus Kristus for at modtage styrke i deres prøvelser. Bed dem om at fortælle om deres oplevelser ugen efter i klassen.*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig til at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise og vidne om sin mission.

Denne lektion indeholder mange storslåede skriftsteder, der belærer om, hvordan Frelseren vil styrke os i vore prøvelser. Når de unge piger studerer og drøfter disse skriftsteder, vil Helligånden vidne om, at de er sande.

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Neill F. Marriott, »Giv Gud dit hjerte«, Liahona, nov. 2015, s. 31

Min mand, børn og jeg valgte familiens motto: »Tingene ordner sig.« Men hvordan kan man sige de ord til en anden, når der opstår store problemer, og svarene ikke kommer let?

Da vores skønne og værdige 21-årige datter, Georgia, blev indlagt i kritisk tilstand efter en cykelulykke, sagde vores familie: »Tingene ordner sig.« Jeg fløj straks fra vores mission i Brasilien til Indianapolis i Indiana for at være sammen med hende, og undervejs klamrede jeg mig til vores familiemotto. Men vores vidunderlige datter gik til åndeverdenen, kun få timer inden mit fly landede. Hvordan kunne vi se hinanden i øjnene og *stadigvæk* erklære: »Tingene ordner sig«, når sorg og chok ramte vores familie som en flodbølge?

Efter Georgias jordiske død havde vi følelserne uden på tøjet, vi kæmpede, og den dag i dag har vi stunder fyldt med stor sorg, men vi finder trøst

i kundskaben om, at ingen i virkeligheden dør. På trods af vores kval, da Georgias fysiske legeme ophørte med at fungere, havde vi tro på, at hun levede videre som en ånd, og vi tror på, at vi skal leve sammen med hende i evigheden, hvis vi holder vore tempelpagter. Tro på vor Forløser og hans opstandelse, tro på hans præstedømmemagt og tro på evige beseglinger gør os i stand til at fremføre vores motto med overbevisning ...

Vores familiemotto er ikke: »Tingene vil ordne sig *øjeblikkeligt*.« Det omhandler vores håb om det evige resultat – ikke nødvendigvis det nuværende. Skriften siger: »Søg flittigt, bed altid og hav tro, så skal alting virke sammen til gavn for jer« (L&P 90:24). Den siger ikke, at alting er godt, men for de sagtmodige og trofaste virker både det positive og det negative *sammen* til gavn, og Herrens tid er hans egen. Vi venter på ham, sommetider som Job under sine lidelser, i det vi ved, at Gud »bringer lidelser, og han helbreder, han knuser, og hans hænder læger« (Job 5:18), Et sagtmodigt hjerte accepterer prøver og ventetiden, inden helbredelsen og helingen kommer.

# April: Frafaldet og genoprettelsen

»Jeg har udsendt mit evangeliums fylde ved min tjener Josephs hånd« (L&P 35:17).

Oplæggene i denne måneds emne vil hjælpe de unge piger til at forstå det store frafald, og hvordan Jesus Kristus genoprettede sin Kirke og gengav sit evangelium i dets fylde gennem profeten Joseph Smith. Denne måned vil de unge piger lære om centrale begivenheder i genoprettelsen og opdage, hvilken anvendelighed disse begivenheder har på deres tilværelse.

Det at lære om frafaldet og genoprettelsen kan hjælpe de unge piger til at påskønne de værdifulde sandheder, som Gud har gengivet i vor tid. De oplevelser, de vil have denne måned, kan styrke deres vidnesbyrd om Mormons Bog, profeten Joseph Smiths mission og vor himmelske Faders kærlighed til sine børn.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvorfor var en genoprettelse nødvendig?*

*Hvorfor har vi brug for Mormons Bog?*

*Hvordan blev præstedømmet gengivet?*

*Hvilken rolle spillede Joseph Smith i genoprettelsen?*

*Hvorfor er det første syn betydningsfuldt?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg

kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.





## Hvorfor var en gengivelse nødvendig?

Jesus Kristus oprettede i løbet af sin jordiske tjenestegerning sin kirke med præstedømmemyndighed. Den blev ledt af profeter og apostle, der underviste i den sande lære og modtog åbenbaring, der blev nedskrevet som skrifter. Med apostlenes død blev præstedømmemyndigheden taget fra jorden, åbenbaring ophørte, og vigtige lærdomme forsvandt eller blev forvanskede. Ved profeten Joseph Smith blev den kirke, som Jesus Kristus grundlagde, genoprettet.

Hvilke følgevirkninger af frafaldet har du set i verden? Hvordan har gengivelsen af evangeliet været til velsignelse for din familie?

Hvad har de unge piger brug for at vide om frafaldet og genoprettelsen? Hvordan kan en forståelse af frafaldet og genoprettelsen hjælpe dem?

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpemidler, mens du forbereder dig.*

Am 8:11-12; 2 Thess 2:3; 1 Ne 13:24-29; JS-H 1:5-6 (Kirken gik tabt på grund af frafald)

Es 29:13-14; ApG 3:20-21 (Frafaldet og genoprettelsen blev forudsagt i fortiden)

L&P 1:17-23, 30 (Jesus Kristus genoprettede sin kirke gennem profeten Joseph Smith)

»Frafald«, »Evangeliets gengivelse«, *Tro mod sandheden*, 2004, s. 26-30, 48-49

D. Todd Christofferson, »Hvorfor Kirken« *Liahona*, nov. 2015, s. 108-111

Robert D. Hales, »Forberedelser til genoprettelsen og det andet komme: »Min hånd skal være over dig«« *Liahona*, nov. 2005, s. 88-92

Videor: »En søgen efter sandheden«, »Genoprettelsens budskab«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter lærersætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv følgende definitioner på tavlen: »At vende sig bort fra evangeliets sande principper« og »At bringe noget tilbage til dets tidligere tilstand«. Forbered fire sedler med følgende ord eller skriftstedshenvisninger: *Frafald*, *Genoprettelse*, *Esajas 29:13* og *Esajas 29:14*. Giv hver af de unge piger en seddel, og bed dem om at finde den definition på tavlen, der passer til.
- Bed de unge piger om hver især at skrive et svar på spørgsmålet: »Hvorfor var en genoprettelse nødvendig?« Indsaml deres svar, og drøft dem i klassen.

---

## Undervisningstip

»Du kan vise, at du lytter ved at vise interesse. Du kan se på den, der taler, i stedet for at se på stoffet til din lektion eller andre ting i lokalet. Du kan motivere den, der taler, til at gøre sine kommentarer færdig uden afbrydelser. Du kan undgå at bryde for tidligt ind i samtaler med råd eller meninger« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor det var nødvendigt med en gengivelse af evangeliet. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at kigge i ældste D. Todd Christoffersons tale »Hvorfor Kirken« og se efter indsigter om genoprettelsen og Kirkens rolle i de sidste dage. Du kan også på forhånd bede flere af de unge piger om at forberede sig på at fortælle, hvorfor de er taknemlige for den genoprettede kirke. Med tilladelse fra biskoppen kan du også invitere et nyligt døbt medlem ind i jeres klasse, så vedkommende kan bære sit vidnesbyrd om Kirken og det gengivne evangelium
- Skriv ordene *Frafald* og *Evangeliets gengivelse* på tavlen. Spørg de unge piger, hvad disse ord betyder (se *Tro mod sandheden*, s. 26-30, 48-49). Skriv skriftstederne omtalt i dette oplæg eller andre, du finder, på tavlen. Bed de unge piger om at læse dem alle sammen og finde ud af, om det hører til *Frafald* eller *Evangeliets gengivelse*. Spørg de unge piger om, hvordan deres tilværelse ville have været anderledes, hvis evangeliet aldrig var blevet gengivet.
- Del klassen i to, og bed den ene gruppe om at undervise om frafaldet, og den anden gruppe om at undervise om genoprettelsen. Giv dem tid til at forberede sig, og lad dem bruge *Tro mod sandheden* og de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg. Du kan eventuelt uddele disse opgaver et par dage i forvejen.
- Vis billeder af begivenheder, der fandt sted under genoprettelsen (se for eksempel hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 90-95). Bed de unge piger om at læse »Evangeliets gengivelse: Genoprettelsens begivenheder«, fra *Tro mod sandheden* (s. 27-29), og få billederne til at passe sammen med begivenhederne. Bed dem hver især om at fortælle om en begivenhed, og hvad der blev gengivet. Hvordan er vi velsignet på grund af gengivelsen af disse ting?

- Giv hver af de unge piger navnet på en af de personer, der er omtalt i ældste Robert D. Hales tale »Forberedelser til genoprettelsen og det andet komme: »Min hånd skal være over dig« (såsom William Tyndale, Johann Gutenberg og Martin Luther). Bed de unge piger om at læse eller se talen og finde ud af, hvad vedkommende gjorde for at forberede verden til genoprettelsen. Bed dem fortælle, hvad de fandt frem til. Hvordan har de ofre, som disse mennesker har ydet, påvirket de unge pigers liv i dag?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de behovet for gengivelsen af evangeliet? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Lave en liste med de velsignelser, de har modtaget, fordi evangeliet blev gengivet, og vise deres familie deres liste.
- Skrive i deres dagbog, hvad de vil gøre for nu og fremover at hjælpe deres familie til at modtage det gengivne evangeliums velsignelser.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stillede spørgsmål, der førte til dybsindige tanker og følelser hos hans tilhængere. De vidste, at han elskede dem, og de følte sig tryggede ved at fortælle om deres tanker og inderste følelser. Når du lytter oprigtigt og er interesseret i de unges svar og indsigt, kan du hjælpe dem til at føle Frelserens kærlighed.

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra »Frafald«, Tro mod sandheden, s. 48-49*

Når enkeltpersoner eller grupper af mennesker vender sig bort fra evangeliets principper, er de faldet fra.

Perioder med almindelig frafald er forekommet igennem verdens historie. Efter tider med retfærdighed er mennesker ofte blevet gudløse. Et eksempel er det store frafald, som indtraf, efter at Frelseren oprettede sin kirke. Efter Frelserens og hans apostles død korrumpere mennesker evangeliets principper og foretog ubemyndigede ændringer i Kirkens organisation og præstedømmeordinancerne. Efter denne omfattende gudløshed trak Herren præstedømmets myndighed tilbage fra jorden.

Under det store frafald levede mennesker uden guddommelig vejledning fra levende profeter. Mange kirker blev oprettet, men de havde ikke præstedømmets magt til at lede folket til den sande viden om Gud Faderen og Jesus Kristus. Dele af de hellige skrifter blev ændret eller gik tabt, og ingen besad myndighed til at overdrage Helligåndens gave eller udføre præstedømmets ordinancer. Dette frafald varede indtil vor himmelske Fader og hans elskede Søn viste sig for Joseph Smith i 1820 og indledte genoprettelsen af evangeliets fylde.

Vi lever nu i en tid, hvor Jesu Kristi evangelium er blevet gengivet. Men ulig kirken i tidligere tider vil Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige ikke blive overvundet af et almindeligt frafald. I skrifterne forkyndes det, at Kirken aldrig igen vil blive ødelagt (se L&P 138:44; se også Dan 2:44).

*Uddrag fra »Evangeliets gengivelse«, Tro mod sandheden, s. 26-30*

Da Jesus Kristus gik på jorden, oprettede han sin kirke blandt sine disciple. Efter sin korsfæstelse og sine apostles død, blev evangeliets fylde taget fra jorden på grund af vidtspredt frafald (se »Frafald«). Mange mænd og kvinder søgte evangeliets fylde i århundrederne efter det store frafald, men var ikke i stand til at finde det. Selv om mange med oprigtighed forkyndte om Frelseren og hans lærdomme, var der ingen, der havde sandhedens fylde eller præstedømmets myndighed fra Gud.

Det store frafald var en tid for åndelig mørke, men vi lever nu en tid, hvor vi kan få del i »lyset, der stråler fra evangeliet om Kristi herlighed« (2 Kor 4:4; se også L&P 45:28). Evangeliets fylde er blevet gengivet og Jesu Kristi sande kirke er på jorden igen. Ingen anden organisation kan sammenlignes med den. Den er ikke resultatet af en reformation, hvor velmenende mænd og kvinder gør alt i deres magt for at tilvejebringe en forandring. Det er en genoprettelse af den kirke, som blev oprettet af Jesus Kristus. Den er vor himmelske Faders og hans elskede Søns værk.

Som medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige kan du modtage velsignelser, som ikke fandtes på jorden i næsten 2000 år. Gennem ordinancerne dåb og bekræftelse kan du modtage tilgivelse for dine synder og nyde Helligåndens konstante fællesskab. Du kan efterleve evangeliet i dets fylde og enkelhed. Du kan opnå en forståelse af Guddommens natur, Jesu Kristi forsoning, formålet med livet på jorden og livets virkelighed efter døden. Du har det privilegium at blive vejledt af levende profeter, som underviser i Guds vilje i vor tid. Ordinancer i templet gør dig i stand til at modtage vejledning og fred, forberede dig til evigt liv, blive beseglet til din familie og tilvejebringe de frelsende ordinancer for dine afdøde forfædre.



# Hvorfor har vi brug for Mormons Bog?

Mormons Bog blevet skrevet til vor tid. Den vidner om Jesus Kristus, indeholder hans evangeliums fylde og gengiver sandheder, der var gået tabt under frafaldet. Joseph Smith belærte, at Mormons Bog er »vor religions slutsten, og at et menneske ville komme Gud nærmere ved at efterleve forskrifterne i den end i nogen anden bog« (Indledning til Mormons Bog).

---

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad kan du benytte dig af for at hjælpe de unge piger til at lære mere om Mormons Bog?*

1 Ne 13:40; 2 Ne 3:12; TA 1:8 (Mormons Bog supplerer Bibelen, gengiver værdifulde sandheder og gendriver falsk lære)

2 Ne 25:23, 26; 33:10-11 (Mormons Bogs forfattere vidner om Jesus Kristus)

2 Ne 29:7-11 (Mormons Bog viser, at Gud taler til sine børn blandt mange folkeslag)

L&P 20:8-16 (Mormons Bog indeholder Jesu Kristi evangelium i sin fylde)

Mormons Bogs Titelblad og Indledning

Kevin W. Pearson, »Bliv ved træet«, *Liahona*, maj 2015, s. 114-116

Henry B. Eyring, »Et vidne«, *Liahona*, nov. 2011, s. 68-71 (se også videoen »Studér Mormons Bog«)

Jeffrey R. Holland, »Sikkerhed for sjælen«, *Liahona*, nov. 2009, s. 88-90

Tad R. Callister »Mormons Bog – en bog fra Gud«, *Liahona*, nov. 2011, s. 74-76

»Jernstangen«, *Salmer og sange*, nr. 182

Tænk over dine følelser for Mormons Bog. Hvordan har den bragt dig tættere på Jesus Kristus? Hvordan fik du dit vidnesbyrd om Mormons Bog? Hvordan har denne viden hjulpet dig i din tilværelse?

Tænk på de unge piger i din klasse. Hvilke oplevelser har de haft med Mormons Bog? Hvordan kan et vidnesbyrd om dens sandhed styrke dem i deres teenageår og fremover?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underøise og vidne om oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Byg eller tegn sammen i klassen en muret bue (se *Forkynd mit evangelium*, s. 103), og bed de unge piger om at forklare, hvorfor Joseph Smith sagde, at Mormons Bog er vor religions slutsten (se Indledning til Mormons Bog).
- Bed de unge piger om at tænke på spørgsmål, som deres venner har om Mormons Bog. Hvordan kan de besvare dem? Overvej at vende tilbage til denne aktivitet i slutningen af klassen for at se, om de har noget mere at føje til deres svar.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om betydningen af Mormons Bog. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at kigge i ældste Jeffrey R. Hollands tale »Sikkerhed for sjælen« eller ældste Kevin W. Pearsons tale »Bliv ved træet« og se efter indsigter om Mormons Bog, og hvorfor den er så vigtig. Du kan bede de unge piger om at fortælle om nogle citater fra talen eller nogle yndlingsskriftsteder i Mormons Bog. Du kan også opfordre dem til at skrive deres vidnesbyrd om Mormons Bog ned og bære det for andre.
- Lad de unge piger læse de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg, og titelbladet til Mormons Bog for at finde svar på spørgsmålet: »Hvorfor har vi brug for Mormons Bog?« Bær dit vidnesbyrd om Mormons Bog. Lad de unge piger fortælle, hvordan de fik deres vidnesbyrd.
- Spørg de unge piger, hvorfor sætningen »Endnu et vidnesbyrd om Jesus Kristus« er en god undertitel til Mormons Bog. Bed dem om at fortælle om et skriftsted fra Mormons Bog, der lærer eller vidner om Kristus (såsom 1 Ne 10:4-6; Mosi 3:5-10; 3 Ne 11:7-11). Hvordan er deres vidnesbyrd blevet styrket af Mormons Bog?
- Hjælp de unge piger med at nævne adskillige lærdomme, der gik tabt eller blev forvansket under frafaldet, såsom sandheden om Guddommen, måden man døber på og frelsesplanen. Bed de unge piger om at finde skriftsteder fra Mormons Bog, der hjælper til at tydeliggøre sandheden (se for eksempel 3 Ne 11:3-11; Moro 8:4-26; Alma 34:32-35).

### Undervisningstip

»Når en person læser højt, bør du opfordre de andre til at følge med i deres skrifter. Bed dem om at lytte eller se efter bestemte principper eller begreber. Giv dem tid til at slå op på hvert skriftsted, inden det læses. Hvis skriftstedet indeholder sjældne eller svære ord eller sætninger, så forklar dem, inden skriftstedet læses. Hvis der er nogen i klassen, som har svært ved at læse, så bed nogle frivillige om det i stedet for at lade eleverne skiftes« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 56).

- Lad de unge piger fortælle om et skriftsted fra Mormons Bog, der har påvirket dem eller har hjulpet dem med at overvinde en udfordring (eller fortæl om et skriftsted, der har betydning for dig). Hvorfor har det

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de betydningen af Mormons Bog? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Lave en personlig plan for at læse Mormons Bog og lede efter svar på spørgsmålet: »Hvorfor har vi brug for Mormons Bog?« De kan fortælle, hvad de har lært, i en kommende klasse.
- Udføre projektet for værdinormen Dyd i *Personlig fremgang*.
- Bære deres vidnesbyrd for en ven eller et familiemedlem og give dem en Mormons Bog.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

betydning for dem? Hvilke oplevelser kan de fortælle om, hvor skrifterne har påvirket dem? Hvad lærer disse oplevelser os om betydningen af Mormons Bog?

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren vidnede om sandheden og bad sine tilhængere om at gøre det samme. Han var frimodig og gjorde tingene enkle, så Ånden kunne vidne om sandheden. Hvordan kan dit vidnesbyrd hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af Mormons Bog i deres tilværelse og styrke deres vidnesbyrd om de sandheder, den indeholder?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Jeffrey R. Holland, »Sikkerhed for sjælen«, Liahona, nov. 2009, s. 88-90.

I 179 år er denne bog blevet undersøgt og angrebet, afvist og pilleret fra hinanden, været skydeskive og blevet flået fra hinanden som ingen anden bog i moderne religionshistorie – måske som ingen anden bog i *nogen* religiøs historie. Og den holder stadig. Mislykkede teorier vedrørende dens fremkomst er opstået, gentaget og forsvundet – fra Ethan Smith til Solomon Spaulding, til sindssyge paranoide og til listige genier. Ingen af disse ligeud sagt ynkelige svar om bogen har nogensinde modstået gennemgang, for *der er intet andet svar* end det, Joseph gav som dens unge, ulærde oversætter. I dette synspunkt er jeg enig med min tipoldefar, som sagde det på denne måde: »Ingen ond mand ville være i stand til at skrive en bog som denne, og ingen god mand ville skrive den, medmindre den var sand, og han blev befalet af Gud til at gøre det« (George Cannon, citeret i »The Twelve Apostles«, i Andrew Jenson, red., *The Historical Record*, 6:175).

Jeg vidner om, at ingen kan opnå den fulde tro på dette sidste dages værk – og derved finde det rigeste mål af fred og ro i vor tid – førend han eller hun accepterer guddommeligheden af Mormons Bogs og Herren Jesus Kristus, som den vidner om. Hvis *nogen* er tåbelig nok eller vildledt nok til at afvise 609 sider af en tidligere ukendt tekst, som er fuld af litterær og semitisk indviklethed, uden et ærligt forsøg på at forklare oprindelsen af siderne – specielt uden

at gøre rede for deres kraftfulde vidne om Jesus Kristus og det dybsindige åndelige indtryk, som det vidne nu har haft på millioner af læsere – hvis det er tilfældet, så er sådanne personer, udvalgte eller andet, blevet narret, og hvis de forlader Kirken, må de gøre det ved at kravle over eller under eller rundt om Mormons Bog for at gå bort. På den måde er bogen det, som også blev sagt om Kristus selv: »En anstødssten . . . en klippe til at snuble over,« en blokade på vejen for den, der ikke ønsker at tro på dette værk (1 Pet 2:8). Vidner, selv vidner, som for en tid var fjendtlige mod Joseph, bevidnede til deres død, at de havde set en engel og havde rørt ved pladerne. »De er blevet os vist ved Guds og ikke noget menneskes kraft,« bekendtgjorde de. »Derfor ved vi med vished, at værket er sandt« (»Tre vidners vidnesbyrd«, Mormons Bog) . . .

Jeg beder om, at mit vidnesbyrd om Mormons Bog og alt, hvad det medfører, aflagt her i dag under ed og i henhold til mit embede, må blive optegnet af mennesker på jorden og af engle i himlen. Jeg håber, at jeg har et par år tilbage i mine »sidste dage«, men om jeg har eller ikke har, ønsker jeg, at det er helt tydeligt, når jeg står foran Guds domstol, at jeg bekendtgjorde for verden i det mest ligefremme sprog, som jeg var i stand til, at Mormons Bog er sand, at den kom frem på den måde, som Joseph sagde, at den kom frem på, og blev givet for at bringe glæde og håb til de trofaste i disse sidste dages genvordigheder.



## Hvordan blev præstedømmet gengivet?

Præstedømmet blev gengivet til Joseph Smith ved håndspåleggelse af dem, der forud bar det. I maj 1829 gengav Johannes Døber Det Aronske Præstedømme, og kort herefter gengav Peter, Jakob og Johannes, tre af Frelserens oprindelige apostle, Det Melkisedekske Præstedømme. Den 3. april 1836 gengav Moses, profeten Elias og Elias yderligere præstedømmenøglere.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsonst disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad føler du dig tilskyndet til at fortælle de unge piger om?*

Hebr 5:4 (En mand må kaldes af Gud for at modtage præstedømmet)

L&P 2 (Profeten Elias skal åbenbare præstedømmet; forjættelser til fæderne bliver plantet i børnenes hjerte)

L&P 13; JS-H 1:66-72 (Johannes Døber gengav Det Aronske Præstedømme)

L&P 27:12-13 (Peter, Jakob og Johannes gengav Det Melkisedekske Præstedømme)

L&P 110:13-16 (Profeten Elias kommer tilbage og overdrager nøglerne til denne uddeling som lovet af Malakias)

TA 1:5 (Præstedømmet overdrages ved håndspåleggelse af en, der har myndighed dertil)

Jeffrey R. Holland, »Vores tydeligste kendetegn«, *Liahona*, maj 2005, s. 43-45

Video: »Præstedømmets gengivelse«

Hvordan gør vores fordring på præstedømmets myndighed de sidste dages hellige enestående? Hvordan har præstedømmet været til velsignelse i din tilværelse?

Hvad ved de unge piger allerede om gengivelsen af præstedømmet? Hvordan kan du hjælpe dem til at forstå de velsignelser, de har modtaget på grund af præstedømmets gengivelse?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvændelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Vis de unge piger et billede af Moses, der ordinerer Aron (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 15) og et billede af en ung mand, der bliver ordineret til præstedømmet (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 106). Hvilke ligheder bemærker de ved disse billeder?
- Hvilke evangeliske sandheder illustrerer de?
- Bed de unge piger om at fortælle, hvad de ved om, hvordan præstedømmet blev gengivet. Hvordan har præstedømmet været til velsignelse i deres tilværelse?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om gengivelsen af præstedømmet. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Hvis der er flere, som har noget at sige om et emne, kan du sige noget i retning af: »Vi vil høre dig først, og så dig bagefter.« Så vil dem, du underviser, holde sig i ro, fordi de ved, at de vil få mulighed for at sige noget« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 69).

- Skriv på tavlen adskillige skriftstedshenvisninger, der omtaler, hvordan og hvorfor præstedømmet blev gengivet (såsom L&P 13; 27:12-13; JS-H 1:66-72; TA 1:5). Bed de unge piger om at læse skriftstederne på egen hånd eller i mindre grupper. Lad dem derpå skrive en opsummering af hvert skriftsted på tavlen. Hvad lærer disse skriftsteder de unge piger om gengivelsen af præstedømmet? Hvilken påvirkning har gengivelsen af præstedømmet haft på deres tilværelse?
- Måde?« Bed som led i denne drøftelse de unge piger om at læse Hebræerne 5:4 og Trosartiklerne 1:5. Hvorfor er det vigtigt for unge piger at kende til gengivelsen af præstedømmet?
- Del ældste Jeffrey R. Hollands tale »Vores tydeligste kendetegn« op til uddeling blandt de unge piger. Bed de unge piger om at læse deres del af talen og se efter svar på spørgsmålene: »Hvordan bliver præstedømmet overdraget?« og »Hvorfor bliver præstedømmet givet på denne måde?« Bed de unge piger om at nævne hovedaktørerne i disse begivenheder (såsom Joseph Smith, Johannes Døber og profeten Elias) og om at læse de skriftsteder, der omhandler disse begivenheder (såsom dem, der er foreslået i dette oplæg). Lad de unge piger drøfte, hvordan gengivelsen af præstedømmet kan være til velsignelse i deres tilværelse nu og i fremtiden. Hvordan er præstedømmet til velsignelse for kvinder og mødre?
- Vis billeder, der forestiller begivenhederne omkring gengivelsen af præstedømmet (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 93-95) eller se videoen »Præstedømmets gengivelse«. Bed de unge piger om at nævne hovedaktørerne i disse begivenheder (såsom Joseph Smith, Johannes Døber og profeten Elias) og om at læse de skriftsteder, der omhandler disse begivenheder (såsom dem, der er foreslået i dette oplæg). Lad de unge piger drøfte, hvordan gengivelsen af præstedømmet kan være til velsignelse i deres tilværelse nu og i fremtiden. Hvordan er præstedømmet til velsignelse for kvinder og mødre?

- Bed med biskoppens tilladelse en af de unge pigers fædre eller en anden præstedømmebærer om at besøge klassen og fortælle de unge piger om sin myndighedslinje og forklare, hvad en myndighedslinje er. Hvad lærer myndighedslinjen de unge piger om gengivelsen af præstedømmet? Bær dit vidnesbyrd om gengivelsen af præstedømmet, og lad de unge piger bære deres vidnesbyrd.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de gengivelsen af præstedømmet? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Tale med en ven eller et familie-medlem, der bærer præstedømmet og spørge til, hvordan han oplevede det at modtage præstedømmet.
- Tilbyde at give en lektion om gengivelsen af præstedømmet ved en familieaften.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skrift-sted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren underviste sine tilhængere ved at hjælpe dem til at se eksempler på hans lærdomme i deres hverdag. Han brugte enkle historier, lignelser og eksempler fra det virkelige liv, der gav mening for dem. Hvordan kan du benytte dig af eksempler, når du underviser de unge piger om gengivelsen af præstedømmet, og hvordan præstedømmet virker i deres tilværelse?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Jeffrey R. Holland, »Vores tydeligste kendetegn«, Liahona, maj 2005, s. 43-45.

I maj 1829, mens Joseph Smith oversatte Mormons Bog, stødte han på en henvisning til dåb. Han talte om spørgsmålet med sin skriver, Oliver Cowdery, og de bad indtrængende til Herren om dette. Oliver skrev: »Vores sjæl var hengivet til kraftig bøn – for at vide, hvordan vi kunne modtage dåbens og Helligåndens velsignelser . . . Vi søgte flittigt efter . . . det helige præstedømmes myndighed og magten til at fungere i det samme« (citeret i Richard Lloyd Anderson, »The Second Witness of Priesthood Restoration«, *Improvement Era*, sep. 1968, s. 20; fremhævelse tilføjet).

Som svar på denne »kraftige bøn« kom Johannes Døber og gengav Det Aronske Præstedømmes nøgler og magt, som vore unge mænd, der lytter i dag, er blevet givet. Få uger senere vendte Peter, Jakob og Johannes tilbage for at gengive Det Melkisedekske Præstedømmes nøgler og magt, deriblandt apostlenes nøgler. Da et tempel var bygget, til hvilket andre himmelske budbringere kunne komme, udfoldede der sig den 3. april 1836 et nutidigt sidestykke til det tidligere Forklarelsens Bjerg, en del af det, som præsident Hinckley engang kaldte »Kirtland-strømmen« af åbenbaringer, i hvilken Frelseren selv og igen Moses, profeten Elias og Elias viste sig i herlighed for profeten Joseph Smith og Oliver Cowdery og overdrog nøgler og myndighed fra hver deres uddelinger til disse mænd. Besøget afsluttedes med denne vældige erklæring: ». . . derfor bliver nøglerne til denne uddeling overdraget i jeres hænder« (L&P 110:16; se også v. 1-15).

Det er ikke noget under, at profeten Joseph i vores tros præcise og sigende trosartikler medtog: »Vi tror, at en mand må kaldes af Gud ved profeti og ved håndspålggelse af dem, der har myndighed dertil, for at kunne prædike evangeliet og forrette dets ordinancer« (TA 1:5; fremhævelse tilføjet). At handle med guddommelig myndighed kræver tydeligvis

mere end en social kontrakt. Det kan ikke frembringes ved teologisk uddannelse eller fuldmagt fra en menighed. Nej, i Guds bemyndigede arbejde skal der være kraft større end den, der allerede besiddes af folk på kirkebænkene eller på gaderne eller på præsteseminaret – en kendsgerning, som mange oprigtige religiøst søgende vidste og åbent erkendte i generationer op til genoprettelsen.

Det er sandt, at nogle få dengang ikke ønskede, at deres præst hævdede at have særlig myndighed til at udføre sakramenter, men de fleste længtes efter et præstedømme, godkendt af Gud, og var frustrerede med hensyn til, hvor de kunne finde noget sådant (se i David F. Holland, »Priest, Pastor, Power«, *Insight*, efterår 1997, s. 15-22, en grundig gennemgang af de stridspunkter angående præstedømmet, der var i Amerika på genoprettelsens tid). I den ånd skulle gengivelsen af præstedømmet ved åbenbaring til Joseph Smith have lettet århundreders kvaler for dem, der følte det, som den berømte Charles Wesley havde modet til at sige. Idet han kirkeligt brød med sin mere berømte bror Johns beslutning om at ordinere uden myndighed, skrev Charles med et smil:

*Det er let at skabe en biskop.*

*Efter mands eller kvindes lune:*

*Wesley ordinerede Coke,*

*men hvem ordinerede ham?»*

(Citeret i C. Beaufort Moss, *The Divisions of Christendom: A Retrospect*, intet årstal, s. 22).

Som svar på dette udfordrende spørgsmål kan vi i den genoprettede Jesu Kristi Kirke følge præstedømmets myndighedslinje, udøvet af den nyeste diakon i menigheden, biskoppen, som præsiderer over ham, og profeten, som præsiderer over os alle. Denne linje går i en ubrudt kæde tilbage til himmelske budbringere, der kom til selveste Guds Søn med denne enestående gave fra himlen.



# Hvilken rolle spillede Joseph Smith i genoprettelsen?

Efter århundreder med frafald genoprettede Herren sin kirke og gengav evangeliet i dets fylde gennem profeten Joseph Smith. Denne genoprettelse begyndte med Josephs første syn, hvor vor himmelske Fader og Jesus Kristus viste sig. Gennem profeten Joseph frembragte Herren Mormons Bog og andre skrifter, gengav præstedømmemyndigheden og grundlagde sin kirke.

---

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad føler du vil være af størst betydning for de unge piger, du underviser?*

L&P 35:17-18 (Herren gengav evangeliet i sin fylde gennem profeten Joseph Smith)

Neil L. Andersen, »Joseph Smith«, *Liahona*, nov. 2014, s. 28-31

L&P 76:22-24 (Joseph Smiths vidnesbyrd om Jesus Kristus)

Lawrence E. Corbridge, »Profeten Joseph Smith«, *Liahona*, maj 2014, s. 103-105

L&P 135:3 (Herren gav os yderligere skrifter gennem profeten Joseph Smith)

»Jesu Kristi evangeliums gengivelse ved Joseph Smith«, *Forkynd mit evangelium*, 2005, s. 36-37

JS-H 1:1-25 (Gud Faderen og Jesus Kristus viste sig for Joseph Smith som svar på hans bøn)

»Joseph Smith«, *Tro mod sandheden*, 2004, s. 77-78

Neil L. Andersen, »Tro kommer ikke tilfældigt, men ved valg«, *Liahona*, nov. 2015, s. 65-68

Video: »Joseph Smith: Genoprettelsens profet«

»Priser profeten«, *Salmer og sange*, nr. 17.

Hvordan er dit liv blevet velsignet af de sandheder, der blev gengivet ved Joseph Smith? Hvordan fik du et vidnesbyrd om Joseph Smith? Hvordan kan du opmuntre de unge piger til at få deres eget vidnesbyrd?

Hvordan kan et studium af Joseph Smiths liv, vidnesbyrd og offer øge vidnesbyrdet hos hver af de unge piger i din klasse? Hvordan kan det at høre andres vidnesbyrd hjælpe?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed måske to eller tre uger før klassen de unge piger om at tage imod ældste Neil L. Andersens udfordring: »Få et personligt vidnesbyrd om profeten Joseph Smith. Lad jeres røst være med til at opfylde Moronis profetiske ord om at tale godt om profeten.« Tilskynd de unge piger til at følge ældste Andersens råd om at fortælle deres venner og familie om skriftsteder i Mormons Bog, »idet I anerkender, at Joseph var et redskab i Guds hænder,« og til at læse profetens vidnesbyrd (se »Joseph Smith«, *Liahona*, nov. 2014, s. 30). Bed ved begyndelsen af klassen dem om at fortælle hinanden om de skriftsteder, de vælger, og eventuelle tilskyndelser, der har fået, mens de læste Joseph Smiths vidnesbyrd.
- Skriv følgende på tavlen: »Joseph Smith er betydningsfuld, fordi \_\_\_\_\_.« Lad de unge piger udfylde det tomme felt. Bed ved afslutningen af klassen de unge piger om atter at udfylde det tomme felt med noget, de har lært i løbet af lektionen.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om Joseph Smiths guddommelige mission. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Lad de unge piger hver især lave en liste over, hvad de lærer, når de læser om Joseph Smith i *Tro mod sandheden* (s. 77-78) eller L&P 135:3. Bed hver af de unge piger om at fortælle om et punkt fra deres liste og forklare, hvorfor det har betydning for dem personligt.
- Syng sammen i klassen en salme om Joseph Smith (brug emneregistret bagest i sangbogen for at finde en salme). Hvad lærer denne salme de unge piger om Joseph Smith og genoprettelsen? Lad eleverne fortælle om deres følelser omkring og vidnesbyrd om profeten.
- Lad de unge piger læse om Joseph Smiths første syn i Joseph Smith-Historie 1:7-25 og være opmærksomme på evangeliske sandheder i beretningen (såsom sandheden om Guds natur, bønnens magt eller det store frafald). Hvordan påvirkes vores tilværelse af disse sandheder?
- Bed de unge piger om at forestille sig, at en ven fra en anden trosretning spørger: »Hvorfor er Joseph Smith så vigtig i jeres kirke?« Bed dem om at se efter mulige svar på dette spørgsmål i videoen »Joseph Smith: Genoprettelsens profet« eller i ældste Lawrence E. Corbridges tale »Profeten Joseph

### Undervisningstip

»Spørgsmål, der er skrevet på tavlen, inden klassens begynder, vil hjælpe eleverne med at tænke på ting, inden lektionen begynder« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 93).

Smith«I kunne også læse afsnittet, der hedder »Oprigtige spørgsmål« fra ældste Neil L. Andersens tale »Tro komme ikke tilfældigt, men ved valg« for at hjælpe dem til at lære, hvordan de kan reagere på kritik om Joseph Smith.

- Vis adskillige billeder, der skildrer begivenheder fra Joseph Smiths liv

(se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 89-97). Bed de unge piger om at beskrive de begivenheder, der er afbildet. Hvis det er muligt, så hjælp dem med at finde skriftsteder, der omhandler denne begivenhed (mulige skriftsteder er foreslået i begyndelsen af hæftet *Evangelisk kunst*). Bed nogle få af dem om at bære deres vidnesbyrd om Joseph Smith.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de Joseph Smiths rolle i gengivelsen af evangeliet? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Nedskrive deres vidnesbyrd om Joseph Smith i deres dagbog.
- Bære deres vidnesbyrd for deres familie.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren inviterede sine tilhængere til at vidne for andre om sandheden af sine lærdomme. Han lovede, at Ånden ville hjælpe dem til at vide, hvornår de skulle vidne, og hvad de skulle sige. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at erkende, hvornår de bliver tilskyn-det af Ånden til at bære deres vidnesbyrd?

# Udvalgte materialer

---

»Joseph Smith«, Tro mod sandheden, 2004, s. 89-90

I foråret 1820 søgte den 14-årige Joseph Smith efter den sande Jesu Kristi Kirke, da han læste et skriftsted i Bibelen: »Men hvis nogen af jer står tilbage i visdom, skal han bede om at få den af Gud, som giver alle rundhåndet og uden bebrejdelser, og så vil han få den« (Jak 1:5; se også JS-H 1:11-12). Med sin enkle og aldrig vaklende tro fulgte den unge Joseph rådet i dette skriftsted. Han gik alene til en lund, hvor han bad for at få at vide, hvilken kirke han skulle slutte sig til. Som svar på hans bøn viste Gud Faderen og Jesus Kristus sig for ham. De fortalte ham bl.a. at han ikke skulle slutte sig til nogen af de eksisterende kirker (se JS-H 1:13-20).

Efterhånden som Joseph Smith viste sin værdighed, blev han givet en hellig mission som Guds profet. Gennem ham udførte Herren et stort og vidunderligt

værk, som omfatter fremkomsten af Mormons Bog, gengivelsen af præstedømmet, åbenbaring af dyrebare evangeliske sandheder, organiseringen af Jesu Kristi sande Kirke og indførelsen af tempeltjeneste. Den 27. juni 1844 blev han sammen med sin bror Hyrum dræbt ved et angreb fra en bevæbnet hob. De besejlede deres vidnesbyrd med deres blod.

For at dit vidnesbyrd om det gengivne evangelium kan være fuldendt, må det omfatte et vidnesbyrd om Joseph Smiths guddommelige mission. Sandheden af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige hviler på sandheden af det første syn og de øvrige åbenbaringer, som Herren gav til profeten Joseph. Præsident John Taylor, Kirkens tredje præsident skrev: »Joseph Smith, Herrens profet og seer, har gjort mere (Jesus alene undtaget) for menneskenes frelse i denne verden end noget andet menneske, der nogensinde har levet her« (L&P 135:3).



## Hvorfor er det første syn betydningsfuldt?

I foråret 1820 viste Gud Faderen og hans Søn, Jesus Kristus, sig for profeten Joseph Smith. Dette syn, der markerede begyndelsen på evangeliets gengivelse, er den vigtigste begivenhed siden Jesu Kristi opstandelse. Joseph Smiths ydmyge bøn førte til gengivelsen af evangeliske sandheder, præstedømmets myndighed og frelsende ordinancer. »En åbenbaring besvarer alle spørgsmål ... vedrørende Gud og hans guddommelige personlighed ... Hans interesse for menneskeheden gennem den myndighed, der er delegeret til mennesket, er tydelig. Værkets fremtid er sikret. Disse og andre herlige sandheder bliver forklaret ved dette første herlige besøg« (Kirkens præsidenteres lærdomme: David O. McKay, 2003, s. 93).

Hvordan fik du et vidnesbyrd om, at Joseph Smith så Gud Faderen og hans Søn, Jesus Kristus? Hvordan er din tilværelse blevet velsignet på grund af dette vidnesbyrd? Hvilken betydning har det første syn for dig?

Hvordan kan et studium af det første syn øge vidnesbyrdet hos de unge piger i din klasse? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af denne storslåede begivenhed?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder, hjælpeklæder og andre ressourcer, du vælger, mens du forbereder dig. Hvad føler du vil være af størst betydning for de unge piger, du underviser?*

JS-H 1:11-19, 24-25

Video: »Genoprettelsen«

Dieter F. Uchtdorf, »Frugterne af det første syn«, *Liahona*, maj 2005, s. 36-38

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Vis et billede af det første syn. Bed nogen i klassen om kortfattet at beskrive, hvad der sker på billedet. Bed de unge piger om at bruge et øjeblik på at tænke over betydningen af denne begivenhed. Bed dem om i løbet af lektionen at være opmærksom på indsigt, der hjælper dem til at forstå betydningen af det første syn.
- Syng sammen i klassen »Joseph Smiths første bøn« (Salmer og sange, nr. 18). Lad de unge piger fortælle om deres følelser for Joseph Smith og hans oplevelse, hvor han så og talte med Gud Faderen og Jesus Kristus.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om Joseph Smiths første syn. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at nedskrive nogle af de velsignelser, de har modtaget på grund af det første syn. Bed dem om at se efter andre velsignelser ved det første syn, når de læser de sidste 10 afsnit af præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Frugterne af det første syn«. Lad dem fortælle, hvad de finder frem til, og hvad de føler omkring betydningen af det første syn.
  - Læs sammen om Joseph Smiths første syn i Joseph Smith–Historie 1:7-20. Bed de unge piger om at finde sandheder, som vi lærer af Josephs oplevelse (for eksempel at Faderen og Sønnen er virkelige, særskilte væsener; Satan og hans magt er virkelig, men Guds magt er større; Gud hører og besvarer bønner; åbenbaring er ikke ophørt). Lad en ung pige nedskrive disse sandheder på tavlen. Hvordan adskiller disse sandheder sig fra det, andre religioner tror på?
- Hvordan ville vores liv være anderledes, hvis vi ikke vidste disse ting?
- Lad de unge piger på egen hånd læse og grunde over Joseph Smiths første syn og hans vidnesbyrd i Joseph Smith–Historie 1:11–19, 24–25 (eller se videoen »Genoprettelsen«). Bed dem om at overveje, hvorfor det første syn er en betydningsfuld del af verdenshistorien. Hvorfor er det vigtigt for os personligt? Bær dit vidnesbyrd om betydningen af det første syn, og bed de unge piger om at fortælle om deres tanker og vidnesbyrd.
  - Bed de unge piger om at gennemgå beretninger fra skriften, hvor Gud Faderen og Jesus Kristus viser sig for mennesker på jorden (såsom Matt 3:13-17; ApG 7:54-60; 3 Ne 11:3-10). Du kan også vise billeder af disse begivenheder (se hæftet *Evangelisk Kunst*, nr. 35, 63 og 82). Bed dem om

### Undervisningstip

»Spørg dem, som du underviser, om hvad de vil sige, hvis nogen ønsker at vide, hvad de har lært af lektionen« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 94).

at referere hver beretning. Lad dem derefter læse Joseph Smith–Historie 1:17 (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 90). Hvad er ligheden mellem Joseph Smiths første syn og de andre gange,

hvor Gud Faderen og Jesus Kristus viste sig? Hvordan var det noget helt særligt? Bed de unge piger om at fortælle, hvorfor det første syn er vigtigt for dem.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af Joseph Smiths første syn? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Nedskrive deres vidnesbyrd om Joseph Smith og det første syn i deres dagbog.
- Bære deres vidnesbyrd om det første syn for deres familie.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren inviterede sine tilhængere til at vidne for andre om sandheden af sine lærdomme. Når de gjorde dette, rørte Ånden deres hjerte. Hvordan kan du opmuntre de unge piger til at bære vidnesbyrd for hinanden?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »Frugterne af det første syn«, Liahona, maj 2005, s. 36-38*

Det er således, at Joseph Smiths første syn velsigner os som personer, som familier og i sidste instans som menneskehed – vi kommer til tro på Jesus Kristus gennem profeten Joseph Smiths vidnesbyrd. Profeter og apostle har gennem menneskehedens historie haft guddommelige manifestationer, som svarer til Josephs. Moses så Gud ansigt til ansigt og lærte, at han var Guds søn »i [den] Enbårnes lignelse« (se Moses 1:1-6). Apostlen Paulus vidnede om, at den genopstandne Kristus viste sig for ham på vejen mod Damaskus og gjorde Paulus til en af hans store missionærer (se ApG 26:9-23). Da den magtfulde kong Agrippa hørte Paulus vidne om sit himmelske syn under retssagen i Cæsarea, indrømmede Agrippa: »Det er lige ved, at du overtaler mig til at blive kristen« (ApG 26:28).

Og der var mange andre tidligere profeter, som også bar kraftfulde vidnesbyrd om Kristus. Alle disse tilkendegivelser, gamle som nye, leder dem, som tror, til den guddommelige kilde af retfærdighed og håb – til Gud, vor himmelske Fader og til hans Søn, Jesus Kristus.

Gud talte til Joseph Smith med det formål at velsigne alle Guds børn med sin nåde og kærlighed, selv i tider med usikkerhed og utryghed, med krige og rygter om krige, med naturkatastrofer og menneskelige tragedier. Frelseren sagde: »Se, min barmhjertigheds arm er strakt ud mod jer, og hver den, der vil komme, ham vil jeg tage imod« (3 Nephi 9:14). Og alle, der tager imod den invitation, vil blive »omsluttet af den uforlignelige overflod af hans kærlighed« (Alma 26:15).

Ved vores tro på profeten Joseph Smiths personlige vidnesbyrd og virkeligheden af det første syn, samt ved studie og inderlig bøn, kan vi blive velsignet med en fast tro på verdens Frelser, som talte til Joseph på »en herlig, klar morgen, tidligt om foråret i 1820« (JS-H 1:14).

Gennem hans indsats og offer har jeg nu en dyb forståelse af vor himmelske Fader og hans Søn, vor Forløser og Frelser, Jesus Kristus, og jeg kan føle Helligåndens kraft og kender til vor himmelske Faders plan for os, hans børn. For mig er dette i sandhed frugterne af det første syn.

# Maj: Profeter og åbenbaring

»Vi tror på alt, hvad Gud har åbenbaret, alt, hvad han nu åbenbarer, og vi tror, at han endnu vil åbenbare mange store og vigtige ting angående Guds rige« (TA 1:9).

Oplæggene i denne måneds emne vil hjælpe de unge piger til hver især at lære at genkende Herrens røst, når han taler til dem gennem skrifterne, de levende profeter og apostle og gennem personlig åbenbaring fra Helligånden til deres hjerte og sind. Hjælp de unge piger til at lære at elske og stole på Herrens ord, så de, når de står overfor udfordringer eller svære valg nu og i fremtiden, naturligt og automatisk vil vende sig til skrifterne, bøn og de levende profeters ord for at få vejledning.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvorfor er det vigtigt at lytte til og følge de levende profeter?*

*Hvordan modtager jeg personlig åbenbaring?*

*Hvordan kan jeg gøre mine bønner mere meningsfulde?*

*Hvorfor er det vigtigt at studere skrifterne?*

*Hvordan kan jeg styrke mit vidnesbyrd?*

*Hvordan kan en patriarkalsk velsignelse hjælpe mig?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

De følgende aktiviteter fra *Personlig Fremgang* passer til lektionerne i denne måneds emne:

Værdinormen Tro – opgave 1.

Værdinormen Personlig værdi – opgave 2

Værdinormen Valg og ansvarlighed – opgave 5

Projektet i værdinormen Dyd





# Hvorfor er det vigtigt at lytte til og følge de levende profeter?

Vi opretholder medlemmerne af Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum som profeter, seere og åbenbarere. Deres belæringer afspejler Herrens vilje. De giver os vejledning, advarsler og råd fra Herren til vor tid. Vi velsignes med tryghed, fred og åndelig styrke, når vi lytter til og følger deres råd.

---

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpemidler. Hvad føler du dig tilskyndet til at fortælle de unge piger?*

Am 3:7; L&P 1:4, 37-38; Moses 6:26-38 (Herren taler til os gennem sine profeter)

L&P 21:1, 4-7 (Herren lover store velsignelser til dem, der følger profeten)

Ronald A. Rasband, »Stå sammen med Kirkens ledere«, *Liahona*, maj 2016, s. 46-49

David A. Bednar, »Udvalgt til at aflægge vidnesbyrd om mit navn«, *Liahona*, nov. 2015, s. 128-131

M. Russell Ballard, »Bliv i båden og hold fast!«, *Liahona*, nov. 2014, s. 89-92

Carol F. McConkie, »Lev i overensstemmelse med profeternes ord«, *Liahona*, nov. 2014, s. 77-79

»Budskab fra Det Første Præsidentskab«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. ii-iii

»Profeter«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 122-123

Video: »Vi har brug for levende profeter«

Hvilket råd, som de levende profeter har givet, har du anvendt i din tilværelse? Hvordan er du blevet velsignet ved at følge det råd?

Hvorfor er det vigtigt for de unge piger i din klasse, at de har et vidnesbyrd om de levende profeter? Hvordan kan du hjælpe dem til at se, hvilken velsignelse det er at have levende profeter til at lede dem i dag?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Spørg de unge piger, hvordan de ville svare, hvis en ven fra en anden trosretning spurgte dem, hvilket råd deres profet havde givet til unge mennesker. Læs sammen i klassen det første afsnit af »Budskab fra Det Første Præsidentskab« i *Til styrke for de unge*. Spørg de unge piger, hvorfor de synes, det er vigtigt at lytte til og følge de levende profeter.
- Bed de unge piger om at tænke på og derefter fortælle om en historie fra Mormons Bog, der illustrerer behovet for at lytte til og følge den levende profet. Eksempler kan være historier om Lehi, kong Benjamin, Abinadi og lamanitten Samuel. Hvad lærer de af disse historier? Hvilke oplevelser kan de unge piger fortælle om, hvor de har fulgt profetens råd?

---

## Undervisningstip

»Vi bør studere skrifterne, de sidste dages profeters lærdomme og lektionsmaterialerne grundigt for at sikre os, at vi forstår læren korrekt, inden vi underviser i den« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 52).

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger med at forstå betydningen af at følge de levende profeter. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Tildel et af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg, til hver af de unge piger, og bed dem om at se efter grunde til, at vi har brug for en profet, og de velsignelser, der kommer af at følge profeten. Bed de unge piger om at fortælle om deres tanker. Fortæl om en personlig oplevelse, hvor du fulgte profetens råd, og bær vidnesbyrd om, hvad du lærte af at gøre det. Bed de unge piger om at fortælle om deres egne oplevelser.
- Læs den del af ældste Ballards tale, hvor han sammenligner den levende profet med en river rafting guide, og lav en liste over måder, hvorpå en river rafting guide kan sammenlignes med en profet. Bed klassen om at tænke på og fortælle om andre analogier, som de kunne bruge til at undervise andre i, hvorfor det er vigtigt at følge profeter og apostle.
- Vis billeder af Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum (såsom de, der er i konferenceudgaven af *Liahona*). Bær dit vidnesbyrd om, at alle disse mænd er profeter, seere og åbenbarere. Lad de unge piger lave en liste på tavlen over de råd, der er givet af de levende profeter (medbring et par eksemplarer af det seneste generalkonferencenummer af *Liahona* for at hjælpe dem til at huske). Hvordan kan det være til velsignelse i deres og deres families tilværelse, at de følger disse råd?
- Giv hver af de unge piger et lille kort. Bed de unge piger om at læse en af præsident Monsons seneste taler

og finde en udtalelse, som de gerne vil skrive på kortet og tage med hjem og hænge op i deres værelse eller gemme i deres skrifter. Bed dem om at gengive deres udtalelse og forklare, hvorfor de valgte den.

- Vis videoen »Vi har brug for levende profeter« eller læs sammen dele af ældste David A. Bednars tale »Udvalgt til at aflægge vidnesbyrd om mit navn«. I kan også læse kapitlet »Profeter« i *Tro mod sandheden..* Bed de unge piger om at se efter, hvorfor det er vigtigt at lytte til og følge de levende profeter. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Lad de unge piger bære deres vidnesbyrd om profeten.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de behovet for levende profeter? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. Bed et par af dem om at fortælle, hvad de føler sig tilskyndet til at gøre.*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

- Fortæl klassen følgende udtalelse fra søster Carol F. McConkies tale »Lev i overensstemmelse med profeternes ord«: »Det kan i forhold til verdens standarder være upopulært, politisk ukorrekt eller socialt uacceptabelt at følge profeten, men det er altid rigtigt at følge profeten« (*Liahona*, nov. 2014, s. 78). Nævn nogle grunde, mennesker giver for ikke at følge profeten. Bed klassen om at gennemse resten af søster McConkies tale eller ældste Ronald A. Rasbands tale »Stå sammen med Kirkens ledere« for at se efter noget, de kunne sige til andre, der forsøger at få dem til ikke at følge profeten. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til.

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stillede spørgsmål til dem, han underviste, og gav dem mulighed for at stille deres egne spørgsmål. Hvilke spørgsmål kan du stille, som vil hjælpe de unge piger til, at de levende profeter får større betydning for dem? Hvordan kan du vise, at du er interesseret i deres svar?



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra M. Russell Ballard, »Bliv i båden og hold fast!«, Liahona, nov. 2014, s. 89*

For nylig tog en af mine venner sin søn med på en tur ned ad Coloradofloden gennem Cataract Canyon, som ligger i det sydøstlige Utah. Kløften er berømt for sine 23 km med brusende strømfald, som kan være ret så risikable at passere.

Som forberedelse til deres vovestykke havde de omhyggeligt gennemgået nationalparkens hjemmeside, som indeholder vigtig information om personlig beredthed og almindelige, skjulte farer.

Ved begyndelsen af turen gennemgik en af de erfarne flodguider vigtige sikkerhedsinstruktioner og understregede tre regler, som skulle sikre gruppens sikkerhed gennem strømfaldene. »Regel nummer et: Bliv i båden! Regel nummer to: Hav altid redningsvest på! Regel nummer tre: Hold altid

fast i båden med begge hænder!« Så sagde han igen med eftertryk: »Men husk frem for alt regel nummer et: Bliv i båden!«

Dette eventyr minder mig om vores jordiske rejse. De fleste af os oplever perioder i vores liv, hvor vi påskønner livets rolige vande. Til andre tider møder vi brusende strømfald, som symbolsk kan sammenlignes med dem, der er på den 23 km lange strækning gennem Cataract Canyon – udfordringer, der både kan bestå i fysiske og psykiske helbredsmæssige problemer, en nærtstående dødsfald, knuste drømme og håb, og for nogle endog en troskrise, når man står over for problemer, spørgsmål eller tvivl.

Herren har i sin godhed sørget for hjælp, herunder en båd, vigtigt udstyr som redningsvest og erfarne flodguider, der giver vejledning og sikkerhedsinstruktioner for at hjælpe os til at klare turen ned ad livets flod til vores endelige destination.



## Hvordan modtager jeg personlig åbenbaring?

Vi er hver især berettiget til personlig åbenbaring til at vejlede os i vores tilværelse. For at modtage personlig åbenbaring må vi forberede os ved at leve værdigt og studere og grunde over skrifterne. Når vi søger og beder, vil Gud åbenbare sin vilje til os gennem Helligånden.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad føler du dig inspireret til at fortælle de unge piger?*

1 Kong 19:9-12; Hel 5:30; L&P 6:14-16, 23; 8:2-3; 11:12-14 (Hvordan Ånden taler til os)

Joh 14:26-27 (Helligånden kan hjælpe os til at erindre ting og føle fred)

Eter 2-3; L&P 9:7-9 (For at modtage personlig åbenbaring er vi nødt til at studere og gennemtænke det i vores eget sind)

Henry B. Eyring, »Fortsat åbenbaring«, *Liahona*, nov. 2014, s. 70-73

Richard G. Scott, »Sådan opnår man åbenbaring og inspiration i sit personlige liv«, *Liahona*, maj 2012, s. 45-47

David A. Bednar, »Åbenbarelsens ånd«, *Liahona*, maj 2011, s. 87-90

»Lær at fornemme Åndens tilskynninger«, *Forkynd mit evangelium*, 2005, s. 96-97

»Åbenbaring«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 179-183

Videor: »Lysets mønstre: Åbenbarelsens ånd«, »Hør hans røst«

»Guds gode Helligånd«, *Salmer og sange*

Hvordan ved du, om du har modtaget personlig åbenbaring? Hvordan har det været en velsignelse i din tilværelse, at du har lært at mærke personlig åbenbaring?

Hvorfor føler du, at det er vigtigt, at de unge piger i din klasse lærer, hvordan de kan modtage personlig åbenbaring? Hvordan vil du hjælpe dem til at lære at genkende personlig åbenbaring?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at læse eller synge alle tre vers af »Guds gode Helligånd« (Salmer og sange, nr. 203), og se efter ord, der beskriver, hvordan Helligånden taler til os. Hvilke andre ord kan de unge piger tænke på, der beskriver, hvordan Helligånden kommunikerer med os?
- Skriv på tavlen: »Jeg ved, at jeg modtager personlig åbenbaring, når \_\_\_\_\_.« Spørg de unge piger, hvordan de vil afslutte denne sætning. Bed dem om at tænke over denne udtalelse lektionen igennem og være opmærksom på yderligere svar.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan de kan modtage personlig åbenbaring. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Den største fristelse for den lærer, der kæmper for at fastholde en klasses opmærksomhed, er at bruge en sensationel historie. Der er en lang række af disse, hvilke er af tvivlsom herkomst, der konstant er i omløb i Kirken ... Disse er ikke undervisningsredskaber: Stabilitet og vidnesbyrd er ikke bygget på sensationelle historier« (Joseph F. McConkie i *Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 53).

- Læs sammen de første tre afsnit af præsident Henry B. Eyrings tale »Fortsat åbenbaring«. Bed de unge piger om at nævne et par situationer, hvor de eller nogen, de kender, har brug for personlig åbenbaring. Bed de unge piger om at læse eller se dele af præsident Eyrings tale og fortælle om, hvad de lærer. Bed dem om at overveje, hvad de vil gøre for at søge personlig åbenbaring.
- Lav en kopi af oversigten på side 96-97 fra *Forkynd mit evangelium* til alle de unge piger. Bed dem om at gennemgå oversigten og dens beskrivelse af, hvordan Helligånden kommunikerer med os. Bed de unge piger om at skrive om et tidspunkt, hvor de har mærket nogle af de følelser, tanker eller tilskyndelser, der er beskrevet i oversigten. Lad et par af dem fortælle resten af klassen, hvad de skrev.
- Lad de unge piger læse afsnittet »Former for åbenbaring« fra ældste David A. Bednars tale »Åbenbarelsens ånd« eller se videoen »Lysets mønstre: Åbenbarelsens ånd«. Bed dem om at nævne udtryk eller sætninger, der forklarer, hvordan Helligånden kommunikerer med os. Hvorfor er det vigtigt for de unge piger at forstå, hvordan Helligånden kommunikerer? Hvordan kan han hjælpe os med de vigtige beslutninger, vi skal træffe?

Bed de unge piger om at nævne nogle vigtige beslutninger, de skal træffe i løbet af de næste par år. Inviter med biskoppens tilladelse nogle gode, stærke kvinder fra menigheden til at fortælle, hvordan de har brugt personlig åbenbaring, når de skulle træffe lignende beslutninger.

- Vis videoen »Hør hans røst« og bed de unge piger om at være

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af, hvordan de kan modtage personlig åbenbaring? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Færdiggøre Valg og ansvarlighed – opgave 5 i *Personlig fremgang*. modtager i løbet af ugen, og handle ifølge dem. De kan skrive i deres dagbog, hvad der skete, når de fulgte tilskyndelserne, og hvilke velsignelser, de modtog.
- Nedskrive konkrete åndelige tilskyndelser eller indtryk, som de

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede dem, der fulgte ham, til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Han fokuserede på at hjælpe sine tilhængere til at efterleve evangeliet med hele deres hjerte ved at give dem storslåede oplevelser at lære af. Hvordan kan du lære de unge piger at handle i tro og efterleve de sandheder, de lærer?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra David A. Bednar, »Åbenbarelsens ånd«, Lia-hona, maj 2011, s. 87-90*

Åbenbaringer overbringes på mangfoldige måder, herunder fx drømme, syner, samtaler med himmelske budbringere og inspiration. Nogle åbenbaringer modtages øjeblikkeligt og intenst, andre erkendes gradvist og diskret. De to oplevelser med lys, som jeg beskrev, er en hjælp til bedre at forstå disse to grundlæggende former for åbenbaring.

Et lys, der tændes i et mørkt rum, er ligesom at modtage et budskab fra Gud hurtigt og på én gang. Mange af os har oplevet den form for åbenbaring, når vi har fået svar på oprigtige bønner eller fået den nødvendige vejledning eller beskyttelse i overensstemmelse med Guds vilje og tidsramme. Beskrivelser af sådanne øjeblikkelige og intense tilkendegivelser findes i skrifterne, fremgår af Kirkens historie og forekommer i vores egen tilværelse. Ja, disse mægtige mirakler sker virkelig. Dog har denne form for åbenbaring en tilbøjelighed til at være mere usædvanlig end almindelig.

Den gradvise tilgang af lys, der udgår fra den opgående sol, er ligesom at modtage et budskab fra Gud »linje på linje, forskrift på forskrift« (2 Ne 28:30). Åbenbaring kommer hyppigst i små portioner over tid og gives i overensstemmelse med vores ønske, værdighed og forberedelse. En sådan kommunikation fra vor himmelske Fader »falde[r] på [vores] sjæl som dug fra himlen« (L&P 121:45) gradvist og

blidt. Denne form for åbenbaring er mere almindelig end usædvanlig og kan ses i Nefis oplevelser, da han forsøgte flere forskellige metoder, før det lykkedes ham at få fat i bronzepladerne fra Laban (se 1 Ne 3-4). Til sidst blev han ført af Ånden til Jerusalem »uden på forhånd at vide, hvad [han] skulle gøre« (1 Ne 4:6). Og han lærte ikke, hvordan man bygger et skib med kunstfærdig forarbejdning på én gang. Derimod viste Herren ham »fra tid til anden, på hvilken måde, [han] skulle forarbejde tømmeret til skibet« (1 Ne 18:1).

Både Kirkens historie og vores personlige liv er fyldt med eksempler på Herrens mønster for at modtage åbenbaring »linje på linje, forskrift på forskrift«. Fx fik profeten Joseph Smith ikke overdraget det gengivne evangeliums grundlæggende sandheder på én gang i den hellige lund. Disse uvurderlige skatte blev åbenbaret, som omstændighederne berettigede det, og når tiden var inde ...

Vi har som medlemmer af Kirken en tendens til at fremhæve storslåede og dramatiske, åndelige tilkendegivelser så meget, at vi måske glemmer at påskønne og kan endda overse den almindelige måde, hvorpå Helligånden udfører sin gerning. Selve »vejens enkelhed« (1 Ne 17:41) med at modtage små og stykvisse åndelige indtryk, som over tid og sammenlagt udgør et ønsket svar eller den vejledning, vi har brug for, kan få os til at se »forbi målet« (Jakob 4:14).



# Hvordan kan jeg gøre mine bønner mere meningsfulde?

Vor himmelske Fader elsker os og ønsker, at vi kommunikerer med ham gennem bøn. Når vi beder, bør vi fortælle vor himmelske Fader, hvad vi føler inderst inde. Vi bør ikke gentage meningsløse ord eller udtryk. Vi kan føle vor himmelske Faders nærhed gennem oprigtig, inderlig bøn.

---

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse hjælpemidler, mens du forbereder dig. Hvad ønsker du, at de unge piger erfarer om bøn?*

Luk 22:41-42; Hel 10:5; L&P 46:30-31  
(Vi bør søge Guds vilje, når vi beder)

Guide til Skrifterne, »Bøn«, s. 20-21

3 Ne 14:7; L&P 9:7-8 (Bøn bør ledsages af oprigtige bestræbelser)

David A. Bednar, »Bed i tro«, *Liahona*, maj 2008, s. 94-97

3 Ne 17-19 (Jesus Kristus beder med nefitterne og underviser i bøn)

David A. Bednar, »Bed altid«, *Liahona*, nov. 2008, s. 41-44

Moro 10:3-5 (Bed med tro, et oprigtigt hjerte og oprigtig hensigt)

»Bøn«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 11-15

Video: »Dagligt brød: Erfaring«

Hvilke betydningsfulde oplevelser har du haft med bøn? Hvad har disse oplevelser lært dig om at kommunikere med vor himmelske Fader? Hvad har du gjort for at gøre dine bønner mere meningsfulde?

I hvilke situationer har du hørt de unge piger i din klasse bede? Hvordan kan du hjælpe dem til at gøre deres bønner mere meningsfulde? Hvordan kan det hjælpe dem nu og fremover, at de har en forståelse af, hvordan de kommunikerer med vor himmelske Fader?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Syng sammen i klassen en salme om bøn (brug emneregistret bagest i sangbogen for at finde en passende salme). Hvad lærer disse salmer de unge piger om bøn?
- Bed de unge piger om at lave en liste med måder, hvorpå vi kommunikerer med hinanden. Hvordan er disse kommunikationsmetoder lig bøn? Hvordan adskiller de sig? Hvilke spørgsmål har de unge piger om bøn?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan de kan gøre deres bønner mere meningsfulde. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Lad de unge piger finde et eksempel på bøn i skrifterne, som de synes er inspirerende (foreslå om nødvendigt, at de læser de skriftsteder, der er nævnt i dette oplæg), eller vis videoen »Dagligt brød: Erfaring«. Bed dem om at fortælle, hvad de har fundet frem til, og hvad de lærer af dette eksempel om bøn.
- Tildel hver af de unge piger et skriftsted om bøn (såsom de, der er foreslået i dette oplæg). Bed de unge piger om at nedskrive et princip vedrørende bøn, som de lærte af deres skriftsted, og et eksempel på dette princip fra deres eller andres tilværelse. Lad dem fortælle, hvad de skrev, til en anden ung pige i klassen.

Hvad lærte de unge piger af hinanden, som kan hjælpe dem til at gøre deres bønner mere meningsfulde?

- Giv hver af de unge piger et afsnit fra en af de taler af ældste David A. Bednar, der er foreslået i dette oplæg. Bed de unge piger om at understrege de praktiske råd, som ældste Bednar giver for at hjælpe os til at gøre vore bønner mere meningsfulde. Lad dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Bed dem derefter om at forestille sig, at de er ved at lære nogen at bede. Hvad ville de sige, og hvordan ville de forklare det? Overvej at lave et rollespil over en mulig undervisningssituation.

### Undervisningstip

»Når en person har svaret på et spørgsmål eller er kommet med en kommentar, så bed de andre om enten at føje noget til kommentaren eller give udtryk for en anden mening. Når nogen stiller et spørgsmål, så giv det videre til andre i stedet for selv at besvare det. Du kan for eksempel spørge: »Er der nogen, som gerne vil besvare dette spørgsmål?« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 67).

- Del kapitlerne 17, 18 eller 19 i 3 Nefi ud blandt de unge piger. Bed de unge piger om at læse deres afsnit og fortælle, hvad de lærer om bøn af Jesu Kristi eksempel og lærdomme og af hans disciples eksempel. Hvad kan de gøre for at følge disse eksempler i deres egne bønner?

- Tildel hver af de unge piger et af principperne vedrørende bøn som nævnt i *Tro mod sandheden*, side 11-15 eller i afsnittet om bøn i Guide til Skrifterne. Bed de unge piger om at orientere klassen om det, de lærer. Tilskynd dem til at fortælle om eksempler fra deres eget liv, når de underviser.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan gøre deres bønner mere meningsfulde? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Sætte et specifikt mål om at forbedre deres personlige bønner.

- Færdiggøre Tro – opgave 1 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren elskede og bad for dem, han underviste. Når vi kender og elsker dem, vi underviser, beder vi for dem personligt og for konkrete udfordringer og muligheder, de står overfor.



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra ældste David A. Bednar, »Bed altid«, Liahona, nov. 2008, s. 41-44*

Kort sagt, så er bøn kommunikation med vor himmelske Fader fra hans sønner og døtre på jorden. »Så snart vi erkender det sande forhold, som vi står i over for Gud (nemlig at Gud er vor Fader, og vi er hans børn), så bliver bønnen straks naturlig og instinktiv for vores vedkommende« (Bible Dictionary, »Prayer«, s. 752). Vi har fået befaling om altid at bede til Faderen i Sønnens navn (se 3 Ne 18:19-20). Vi bliver lovet, at hvis vi beder oprigtigt om det, der er rigtigt og godt og i overensstemmelse med Guds vilje, kan vi blive velsignet, beskyttet og vejledt (se 3 Ne 18:20; L&P 19:38) ...

Der kan være ting ved vores personlighed, vores opførsel eller i forbindelse med vores åndelige vækst, som vi har brug for at rådføre os med vor himmelske Fader om i vores morgenbøn. Efter at have udtrykt passende tak for modtagne velsignelser, beder vi indtrængende om forståelse, vejledning og hjælp til at gøre det, vi ikke kan gøre alene af egen styrke. Når vi beder, kan vi fx -

tænke over de tilfælde, hvor vi har talt hårdt eller upassende til dem, vi elsker mest.

anerkende, at vi ved bedre end som så, men vi handler ikke altid i overensstemmelse med det, vi ved.

udtrykke anger for vore svagheder og for ikke at aflægge det naturlige menneske mere alvorligt.

beslutte at efterligne Frelserens liv mere fuldstændigt.

bede om mere styrke til at gøre det bedre og blive bedre.

En sådan bøn er altafgørende for den åndelige forberedelse af dagen.

I løbet af dagen har vi en bøn i vores hjerte om fortsat hjælp og vejledning – ligesom Alma foreslog: »Lad dine tanker være henvendt til Herren« (Alma 37:36).

Vi lægger gennem denne særlige dag mærke til, at der er tilfælde, hvor vi normalt ville have en tendens til at tale hårdt, og ikke gør det; eller vi kan føle tilbøjelighed til vrede, men det bliver vi ikke. Vi opdager himmelsk hjælp og styrke og anerkender ydmygt svar på vores bøn. Selv i det genkendelsens øjeblik beder vi en stille bøn af taknemlighed.

Ved slutningen af dagen knæler vi igen og rapporterer tilbage til vor Fader. Vi gennemgår dagens begivenheder og udtrykker dybfølt tak for de velsignelser og den hjælp, vi har modtaget. Vi omvender os, og med hjælp fra Herrens ånd kan vi finde frem til måder, hvorpå vi kan gøre det bedre og blive bedre i morgen. På denne måde bygger vores aftenbøn videre på og er en fortsættelse af vores morgenbøn. Og vores aftenbøn er også en forberedelse til en meningsfuld morgenbøn.

Morgen- og aftenbønner – og alle bønnerne ind i mellem – er ikke usammenhængende, adskilte begivenheder. De er snarere forbundet med hinanden hver dag og hen over dage, uger, måneder og endog også år. På denne måde opfylder vi til dels skriftens formaning om altid at bede (Luk 21:36; 3 Ne 18:15; L&P 31:12). Sådanne meningsfulde bønner er et redskab til at opnå de største velsignelser, som Gud venter på at give sine trofaste børn.



## Hvorfor er det vigtigt at studere skrifterne?

Skrifterne indeholder Guds ord. Profeterne i de sidste dage råder os til at studere skrifterne hver dag, både på egen hånd og med vores familie. Studium af skrifterne kan hjælpe os til at lære vor himmelske Fader og Jesus Kristus at kende, give os styrke til at modstå fristelse og styrke os i vore udfordringer.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpemidler. Hvad føler du vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af at studere skrifterne?*

Sl 119:105; 2 Tim 3:16-17; 2 Ne 32:3  
(Skrifterne kan være en vejledning i vores tilværelse)

1 Ne 15:24-25; Alma 31:5; Hel 3:29-30; 15:7-8; L&P 11:21 (Der er kraft i Guds ord)

L&P 84:45; JS-M 1:37 (Skrifterne hjælper os til at erkende sandheden og undgå bedrag)

Boyd K. Packer, »Nøglen til åndelig beskyttelse«, *Liahona*, nov. 2013

Richard G. Scott, »Skrifternes styrke«, *Liahona*, nov. 2011, s. 6-8

Valg og ansvarlighed opgave 1, *Unge Piger: Personlig fremgang*, 2009, s. 46

»Skrifter«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 135-139

Videoer: »Mormons Bog: Budskaber fra himlen«, »Dagligt brød: Mønster«

Hvordan har skriftstudium været en velsignelse i dit liv? Hvilke oplevelser kan du fortælle de unge piger om?

Hvilke vers fra skrifterne tror du, der kunne være betydningsfulde for de unge piger i din klasse? Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger til at gøre deres skriftstudium mere meningsfuldt og effektivt?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed nogle få unge piger om at fortælle om et yndlingsskriftsted. Hvorfor er dette skriftsted betydningsfuldt for dem?
- Vis de unge piger nogle genstande, der kan lede dem, såsom et kort, et kompas eller en GPS. Hvordan er skrifterne ligesom disse genstande? Bed de unge piger om at fortælle om oplevelser, hvor de fandt vejledning og anvisninger i skrifterne.
- Vis de unge piger nogle genstande, der kan lede dem, såsom et kort, et

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af skriftstudium. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at læse 2 Timotheus 3:16-17 og 2 Nefi 32:3. Hvad lærer disse skriftsteder os om vigtigheden af skriftstudium? Gennemgå sammen i klassen ældste Richard G. Scotts liste over skriftsteder, der har vejledt ham i hans liv (fra hans tale »Skrifternes styrke«). Bed de unge piger om hver især at lave deres egen liste over skriftsteder, der har vejledt dem. Bed de unge piger om at fortælle klassen om deres skriftsteder og forklare, hvordan disse skriftsteder har vejledt dem i deres tilværelse.
- Bed de unge piger om at læse dele af en af de taler, der er foreslået i dette oplæg. Bed dem om at se efter de velsignelser, der kommer af at studere skriften. Hvornår har de oplevet disse velsignelser i deres tilværelse?
- Bed de unge piger om hver især at læse et af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg. Bed hver unge pige om at tegne et billede, der illustrerer det, hendes skriftsted forklarer om, og bed resten af klassen om at gætte, hvad skriftstedet fortæller om vigtigheden af skriftstudium. Hvilke oplevelser kan de unge piger fortælle om, hvor de har set betydningen af skriftstudium i deres egen tilværelse?
- Bed de unge piger om at se en af de videoer, der er foreslået i dette oplæg, eller at læse »Vigtigheden af dagligt studium af skrifterne« fra *Tro mod sandheden* (s. 135-136). Bed dem om at se efter svar på spørgsmålet: »Hvorfor er det vigtigt, at jeg studerer skrifterne?« Bed dem fortælle om, hvad de har fundet frem til.

Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af skriftstudium? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?

### Undervisningstip

»Ånden skal være til stede, for at et evangelisk budskab kan nå ind til hjertet hos dem, som du underviser (se 2 Ne 33:1; L&P 42:14). Du bør derfor anvende metoder, som vil angive den rette tone i lektionen og indbyde Ånden« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 91)

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Arbejde på Valg og ansvarlighed – opgave 1 fra *Personlig fremgang* og lave en plan for at skabe en vane med at studere skrifterne dagligt eller forbedre deres skriftstudium.
- Lære et skriftsted udenad, der inspirerer dem, og gengive det i klassen næste uge.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

### Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise og vidne om sin mission. Han lærte folk selv at tænke over skrifterne og bruge dem til at finde svar på egne spørgsmål. Hvordan kan du opfordre de unge piger til at vende sig til skrifterne for at modtage vejledning fra Herren?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Richard G. Scott, »Skrifternes styrke«, Liahona, nov. 2011, s. 6-8*

Vor Fader i himlen forstod, at vi måtte møde vanskelige udfordringer, hvis vi skulle opnå den ønskede udvikling i vores prøvestand her på jorden. Nogle af disse ville være næsten overvældende. Han gav os redskaber til at hjælpe os med at klare vores jordiske prøvestand. Et af disse redskaber er skrifterne.

Vor himmelske Fader har i enhver tidsalder inspireret udvalgte mænd og kvinder til – gennem Helligåndens vejledning – at finde løsninger på livets mest indviklede problemer. Han har inspireret disse bemyndigede tjenere til at nedskrive disse løsninger som en slags håndbog til de af hans børn, som har tro på hans plan for lykke og på hans elskede Søn, Jesus Kristus. Vi har let adgang til denne vejledning gennem den skat, som vi kalder standardværker – dvs. Det Gamle og Det Nye Testamente, Mormons Bog, Lære og Pagter samt Den Kostelige Perle.

Fordi skrifterne er et produkt af inspireret kommunikation gennem Helligånden, er de den rene sandhed. Vi behøver ikke at spekulere på gyldigheden af begreber, der står i standardværkerne, fordi Helligånden har været det redskab, som har motiveret og inspireret de personer, der har nedskrevet skrifterne.

Skrifterne er som pakker med lys, der oplyser vores sind og åbner plads for vejledning og inspiration fra det høje. De kan blive nøglen, der åbner for kanalen til samtale med vor Fader i Himlen og hans elskede Søn, Jesus Kristus.

Skrifterne giver den nødvendige myndighed til vore udtalelser, når de citeres korrekt. De kan blive

stålsatte venner, der ikke er begrænset af geografi eller kalender. De er altid til rådighed, når der er brug for dem. Deres anvendelse skaber en grundvold af sandhed, som kan vækkes af Helligånden. At lære om, grunde over, ransage og lære skrifsteder udenad svarer til at fylde et arkivskab med venner, værdier og sandheder, der kan kaldes frem når som helst og hvor som helst i verden.

Der kan ligge stor styrke i at lære skriftsteder udenad. At lære et skriftsted udenad er som at danne et nyt venskab. Det er som at finde en ny person, der kan hjælpe, når det kniber, komme med inspiration og trøst samt være en kilde til motivation i forbindelse med nødvendige forandringer. Det har fx for mig været en kilde til styrke og forståelse af lære denne salme udenad:

»Jorden med alt, hvad den rummer, verden og dens beboere, tilhører Herren,

for han har grundlagt den på havene, grundfæstet den på strømmene.

Hvem kan drage op til Herrens bjerg, hvem kan stå på hans hellige sted?

Den som har skyldfrie hænder og et rent hjerte, den som ikke farer med løgn og ikke sværger falsk.

Han henter velsignelse hos Herren og retfærdighed hos sin frelses Gud« (Sl 24:1-5).

Når man grunder over et skriftsted som det, får man rigtig god vejledning i livet. Skrifterne kan udgøre et støttende grundlag. De kan tilbyde en utrolig stor ressource af villige venner, der kan hjælpe os. Et skriftsted, som man har lært udenad, bliver en rigtig ven, der ikke glider bort, som tiden går.



## Hvordan kan jeg styrke mit vidnesbyrd?

Et vidnesbyrd er en åndelig tilkendegivelse om sandheden, som er givet af Helligånden. Som medlemmer af Kirken har vi et helligt privilegium og ansvar for at få vores eget vidnesbyrd. Hvis vi søger at få et vidnesbyrd ved studium, bøn og efterlevelse af evangeliet, så vil Helligånden hjælpe os til selv at vide, at evangeliet er sandt.

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad finder du, som vil inspirere de unge piger til at få et vidnesbyrd?*

Joh 7:16-17 (Hvis vi gør Herrens vilje, vil vi få et vidnesbyrd)

Thomas S. Monson, »Tro, adlyd og hold ud«, *Liahona*, maj 2012, s. 126-129

1 Kor 2:9-13; Alma 5:45-46; L&P 8:2-3 (Helligånden vidner om sandheden)

Dieter F. Uchtdorf, »Modtag et vidnesbyrd om lys og sandhed«, *Liahona*, nov. 2014, s. 20-23

Jak 1:5; 1 Ne 10:17-19; 15:11; 3 Ne 18:20; Moro 10:3-5 (For at få et vidnesbyrd må vi bede og søge efter et)

Bonnie L. Oscarson, »Omvend jer«, *Liahona*, nov. 2013, s. 76-78

Mosi 26:3; Alma 12:11 (Forhindringer for at få et vidnesbyrd)

Craig C. Christensen, »Jeg kender selv til dette«, *Liahona*, nov. 2014, s. 50-52

Alma 32:27-34 (Begynd med et ønske om at tro)

»Vidnesbyrd«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 168-170

L&P 9:7-9 (Vi må gennemtænke det i vores eget sind, før vi spørger)

Hvordan har du fået dit vidnesbyrd? Hvordan har dit vidnesbyrd påvirket dig i din rolle som Guds datter, herunder som hustru, moder, søster eller lærer?

Hvad ved du om de vidnesbyrd, som pigerne i din klasse har? Hvordan kan det påvirke deres tilværelse nu og fremover, at de har et stærkt vidnesbyrd? Hvad kan du gøre for at opmuntre dem til at styrke deres vidnesbyrd?

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Læs som klasse ældste Craig C. Christensens sammenligning af et vidnesbyrd og en californisk kæmpefy i hans tale »Jeg kender selv til dette«. Hvis det er muligt, så medbring et billede af en californisk kæmpefy og forklar, at dette træ stammer fra et frø, der kun er få millimeter langt. Bed de unge piger om at fortælle, hvad denne sammenligning lærer dem om at styrke deres vidnesbyrd.
- Bed de unge piger om at skrive en definition af ordet *vidnesbyrd*. Bed dem om at gengive deres definition for klassen. Du kan eventuelt bede dem om at læse »Vidnesbyrd« i *Tro mod sandheden*.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan få deres eget vidnesbyrd. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Vis de unge piger nogle frø og en potteplante. Spørg dem, hvad der kræves for, at frøene bliver til en plante. Læs Alma 32:27-34, og bed de unge piger om at sammenligne det at dyrke en plante med at få et vidnesbyrd. Hvordan vokser deres vidnesbyrd? Hvad kan de gøre for at nære deres vidnesbyrd? Lad dem skrive i deres dagbog, hvordan deres vidnesbyrd vokser, og hvad de kan gøre for at nære dem.
- Lav sammen i klassen en liste over personer i skrifterne, der fik et vidnesbyrd. Drøft, hvad disse personer gjorde, og hvordan de modtog deres åndelige vidnesbyrd (se 1 Ne 10:17-19; Alma 5:45-46). Lad de unge piger fortælle om oplevelser, der har styrket deres vidnesbyrd.
- Bed hver enkelt ung pige om at lave en liste over ting, der kan svække hendes vidnesbyrd, og måder, hvorpå hun kan sørge for, at det forbliver stærkt, mens hun læser skriftstederne i det tolvte og trettende afsnit i præsident Thomas S. Monsons tale »Tro, adlyd og hold ud«. Bed de unge piger om at fortælle om nogle af forslagene på deres liste og derpå som klasse drøfte, hvordan unge piger kan hjælpe hinanden med at styrke deres vidnesbyrd. Hvordan kan de hjælpe andre i familien? Venner?
- Bed de unge piger om at tænke på nogen, de kender, der måske kæmper med sit vidnesbyrd. Tilskynd dem til at gennemgå præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Modtag et vidnesbyrd om lys og sandhed«, idet de søger efter noget, der kan hjælpe denne person. Hvad kan de fortælle denne person?

### Undervisningstip

»En lektion vil ofte indeholde mere stof, end du kan gennemgå i den undervisningstid, som du har. I sådanne tilfælde bør du udvælge det stof, der bedst vil hjælpe dem, som du underviser« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 98).

- Bed i løbet af ugen en af de unge piger om at komme til klassen forberedt på at genfortælle historien om Agnes Hoggan fra søster Bonnie L. Oscarsons tale »Omvend jer«, herunder hvordan Agnes' vidnesbyrd påvirkede hendes beslutninger. Giv hver af de unge piger en seddel med en sætning fra søster Oscarsons tale, som gengiver et princip om at styrke vidnesbyrd. Bed hver ung pige om at fortælle klassen om hendes sætning og drøfte, hvad hun har lært af

den samt eventuel indsigt, som hun ønsker at fortælle om.

- Bed de unge piger om hver især at læse et af skriftstederne fra dette oplæg for at finde ud af, hvordan man kan få samt styrke sit vidnesbyrd eller finde ting, der forhindrer os i at få et vidnesbyrd. Når de har fortalt om deres tanker, så bed dem om at tænke over, hvordan de kan hjælpe andre til at styrke deres vidnesbyrd. Hvordan kan de hjælpe deres familiemedlemmer? Venner i skolen?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan få deres eget vidnesbyrd? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værdt at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bære deres vidnesbyrd i klassen.
- Sætte et mål om at styrke deres vidnesbyrd ved at efterleve et af de principper, de har lært.
- Bære deres vidnesbyrd for en ven eller et familiemedlem i den kommende uge.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren bad sine disciple om at vidne. Han spurgte dem for eksempel: »Hvem siger I, at jeg er?« (se Matt 16:15-16). Når du stiller inspirerede spørgsmål til de unge piger, kan deres svar give dem mulighed for at bære og styrke deres vidnesbyrd.



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Bonnie L. Oscarson, »Omvend jer«, Liahona, nov. 2013, s. 76*

Jeg vil fortælle en omvendelseshistorie fra min slægt om en anden af mine helte. Hun hedder Agnes Hoggan, og hun og hendes mand tilsluttede sig Kirken i Skotland i 1861. Eftersom de led under stor forfølgelse i deres hjemland, udvandrede de til Amerika med deres børn. Adskillige år senere blev Agnes enke med otte børn, der skulle forsørges, og hun arbejdede hårdt for at skaffe mad og tøj til dem. Hendes 12-årige datter, Isabelle, var så heldig at finde arbejde som tjenestepige for en velhavende ikke-sidste dages hellig-familie.

Isabelle boede i deres store hus og hjalp med at passe deres yngre børn. Til gengæld for hendes hjælp fik hendes mor en lille løn udbetalt hver uge. Isabelle blev snart anset som en del af familien og begyndte at nyde mange af de samme privilegier som fx danseundervisning, gå i fint tøj og gå i teatret. Dette forhold fortsatte i fire år, indtil den familie, som Isabelle arbejdede for, blev forflyttet til en anden stat. De var blevet så glade for Isabelle, at de henvendte sig til hendes mor, Agnes, og bad om tilladelse til at adoptere hende. De lovede, at de ville give hende en god uddannelse, sørge for, at hun blev godt gift og gøre hende til arving sammen

med deres egne børn. De ville også fortsat udbetale penge til Agnes.

Denne enke og mor, der sled i det, måtte træffe en svær beslutning, men hun tøvede ikke et øjeblik. Lyt til hendes barnebarns ord, som blev skrevet mange år senere: »Havde hendes kærlighed ikke tvunget hende til at sige nej, havde hun en endnu bedre grund – hun var rejst hele vejen fra Skotland og havde gennemgået trængsler og prøvelser for evangeliets skyld, og hun havde ikke til hensigt, hvis det var menneskeligt muligt, at lade et af sine børn miste det, hun var rejst så langt for at opnå.«<sup>2</sup> Den velhavende familie brugte ethvert tænkeligt argument, og Isabelle selv græd og tiggede om at få lov til at tage af sted, men Agnes stod fast. Som I kan forestille jer, følte den 16-årige Isabelle, at hele hendes liv var ødelagt.

Isabelle Hoggan er min oldemor, og jeg er yderst taknemlig for det vidnesbyrd og den overbevisning, som brændte så stærkt i hendes mors hjerte, og som ikke tillod hende at bytte sin datters medlemskab af Kirken med alverdens løfter. I dag fryder hundredvis af Agnes' efterkommere sig over velsignelserne som medlemmer af Kirken og nyder godt af hendes dybt forankrede tro på og omvendelse til evangeliet.



## Hvordan kan en patriarkalsk velsignelse hjælpe mig?

En patriarkalsk velsignelse er en personlig åbenbaring vedrørende vores tilværelse. Den hjælper os til at forstå vores potentiale og de velsignelser, vi kan modtage, hvis vi er trofaste. Den kan indeholde løfter, formaninger og advarsler, som kan vejlede os i vores tilværelse. Den kan også hjælpe os til at vide, at vor himmelske Fader kender og bekymrer sig for os personligt.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad tror du vil være bedst for de unge piger, du underviser?*

Alma 16:16-17; 3 Ne 17:2-3 (Vi bør forberede vores hjerte til at modtage instruktion fra Herren)

3 Ne 20:25-27 (Israels hus velsigner familier på jorden)

L&P 82:10; 130:20-21 (Velsignelser er betingede af lydighed)

Henry B. Eyring, »Hjælp dem til at sigte højt«, *Liahona*, nov. 2012, s. 60-67

Julie B. Beck, »I har en ædel førstefødselsret«, *Liahona*, maj 2006, s.106-8

Carlos A. Godoy, »Herren har en plan for os!«, *Liahona*, nov. 2014, s. 96-98

»Om patriarkalske velsignelser«, *Liahona*, mar. 2004, s. 18-21

»Patriarkalske velsignelser«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 119-120

Hvis du har modtaget en patriarkalsk velsignelse, hvordan har den da vejledt dig i din tilværelse? Hvordan har den hjulpet dig i tider med modgang? Hvordan har den inspireret dig?

Hvordan kan en patriarkalsk velsignelse være en vejledning i tilværelsen for de unge piger, du underviser? Hvorfor er det vigtigt for dem at kende deres slægtslinje i Israels hus? Hvordan kan du hjælpe dem til at forberede sig til at modtage en patriarkalsk velsignelse?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Hvis du har en patriarkalsk velsignelse, så vis de unge piger, hvordan den ser ud (uden at fortælle noget om indholdet). Fortæl dem, hvordan den har været en velsignelse for dig.
- Skriv på tavlen: »Hvordan kan en patriarkalsk velsignelse hjælpe mig?« Bed de unge piger om at foreslå mulige svar på dette spørgsmål. Vend tilbage til dette spørgsmål i løbet af lektionen. Overvej som en del af jeres drøftelse at fortælle ældste Carlos A. Godoys historie om, hvordan hans patriarkalske velsignelse hjalp ham med at træffe vigtige beslutninger (se »Herren har en plan for os!«, *Liahona*, nov. 2014, s. 96-98).

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om patriarkalske velsignelser. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Lad en eller flere af de unge piger fortælle om, da de modtog deres patriarkalske velsignelse (eller fortæl om, da du modtog din). Hvordan har deres patriarkalske velsignelse hjulpet dem? (Mind de unge piger om, at detaljer vedrørende indholdet i den patriarkalske velsignelse er helligt, og man bør ikke fortælle om det). Klip i en kopi af artiklen »Om patriarkalske velsignelser«, så der er et stykke for hvert spørgsmål og svar. Bed de unge piger om at skiftes til at vælge en del af artiklen og gengive spørgsmålet og svaret til klassen. Hvilke andre spørgsmål har de unge piger?
- Lad de unge piger nedskrive ethvert spørgsmål, de har, vedrørende patriarkalske velsignelser. Led sammen i klassen efter svarene i *Tro mod sandheden*, side 119-120.
- Læs sammen i klassen dele af Julie B. Becks tale »I har en ædel førstefødselsret« og præsident Henry B. Eyrings udtalelser om sin patriarkalske velsignelse i »Hjælp dem til at sigte højt«. Når I har læst hvert afsnit, så bed de unge piger om at skrive en udtalelse, der opsummerer, hvad de har lært om patriarkalske velsignelser.
- Bed de unge piger om at læse de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg, og fortælle, hvad de synes, at hvert skriftsted lærer dem om patriarkalske velsignelser.

### Undervisningstip

»Når en person stiller et spørgsmål, så overvej at bede andre om at besvare det i stedet for at besvare det selv. Du kan for eksempel sige: »Det er et interessant spørgsmål. Hvad mener resten af jer?« eller »Er der nogen, der kan hjælpe med dette spørgsmål?« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af patriarkalske velsignelser? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. For eksempel:*

- De kan færdiggøre Personlig værdi – opgave 2 fra *Personlig fremgang*.
  - Hvis de har modtaget deres patriarkalske velsignelse, kan de studere den
- og se efter de råd, advarsler, åndelige gaver og velsignelser, der omtales deri.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren kender de unge piger i din klasse, og han ved, hvem de kan blive. Han finder specifikke måder, hvorpå han kan hjælpe hver af dem med at lære og udvikle sig. Hvordan kan du undervise om Frelserens kærlighed til de unge piger, når du taler om patriarkalske velsignelser?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra »Om patriarkalske velsignelser«, Liahona, mar. 2004, s. 18-21*

## **Hvad er en patriarkalsk velsignelse?**

Der er to overordnede formål med en patriarkalsk velsignelse. For det første bliver patriarken inspireret til at fortælle dig din slægtslinje – den af Israels stammer, som du tilhører. For det andet udtaler patriarken ved profetiens ånd visse velsignelser og kan også fremsætte løfter, advarsler eller formaninger, som gælder specifikt for dig. Din patriarkalske velsignelse fremhæver visse ting, som du er i stand til at opnå, samt velsignelser som du kan modtage, hvis du øver tro og lever retfærdigt.

## **Hvorfor er slægtslinjen vigtig?**

Ethvert medlem af Kirken tilhører en af Israels tolv stammer. De, som ikke er bogstavelige efterkommere, bliver ved dåben »adopteret« ind i Israels hus. Det kan være en nyttig vejledning for dig at kende din slægtslinje, for tilhørsforholdet til en af de tolv stammer medfører bestemte velsignelser og opgaver, som er specifikke for hver enkelt stamme. De velsignelser, som Jakob gav sin sønner (overhovederne for hver af stammerne) kan vi læse i Første Mosebog 49 ...

## **Hvem kan modtage en patriarkalsk velsignelse?**

Alle værdige medlemmer af Kirken har ret til at modtage en patriarkalsk velsignelse og bør få en sådan, uanset hvor længe de har været medlem.

## **Hvor gammel skal jeg være, for at jeg kan få en velsignelse?**

Der er ingen aldersgrænse. Du bør være tilstrækkelig gammel til at forstå, hvor hellig velsignelsen er.

## **Hvordan gives velsignelsen?**

Patriarken lægger sine hænder på dit hoved og giver dig velsignelsen ved inspiration. Den bliver givet som

åbenbaret vejledning til dig. Velsignelsen bliver derpå renskrevet, således at du kan få et eksemplar, som du kan studere hele livet. Kirken beholder også et eksemplar af din velsignelse, hvis du skulle miste dit.

## **Hvordan får jeg en patriarkalsk velsignelse?**

Træf en aftale om et interview med din biskop. Han afgør, om du er parat og værdig, og giver dig en anbefaling eller hjælper dig til at blive parat til at modtage en. Når du har fået din anbefaling, kan du kontakte patriarken med henblik på at træffe en aftale. Spørg din biskop eller patriarken om, hvem der må følge dig til din velsignelse, fx dine forældre. Og tag anbefalingen med til mødet.

## **Hvordan ved jeg, om jeg er parat?**

Ønsket om at modtage en patriarkalsk velsignelse bør udspringe af et ønske om at kende og efterleve Guds vilje angående dig. Nysgerrighed eller pres fra andre er ikke den rette grund til at få en velsignelse. Biskoppen er med til at afgøre, om du er parat til velsignelsen.

## **Hvordan kan jeg gøre mig parat?**

Du bør gøre alt, hvad der er muligt, for at få et tættere forhold til Herren. Bøn, faste, skriftstudium, meditation og omvendelse kan medvirke. Man bør lægge alle verdslige bekymringer bag sig ved en så hellig oplevelse ...

## **Hvornår bliver løfterne i min velsignelse opfyldt?**

Ikke så sjældent åbenbarer en patriarkalsk velsignelse oplysninger om vores førjordiske tilværelse. Men for det meste udgør de vejledninger for vores nuværende og fremtidige livsførelse. Eftersom velsignelser af natur er evige, kan de rumme muligheder, som rækker ud over dette jordiske liv.

# Juni: Præstedømmet og præstedømmenøgler

»Nøglerne til Guds rige er overdraget til menneskene på jorden« (L&P 65:2).

Oplæggene i denne måneds emne vil hjælpe de unge piger til at forstå præstedømmet, og hvordan det kan være til velsignelse for dem nu og i deres fremtidige roller som Guds døtre. Unge piger kan modtage stor styrke og gøre sig værdige til ophøjelsens velsignelser, når de til stadighed udøver tro på Jesus Kristus og tager imod Guds kraft gennem præstedømmets ordinancer som de modtager og pagterne de holder. Hjælp dem til at lære, at præstedømmet er Guds kraft, der bruges til at velsigne alle hans børn ligeligt, både mænd og kvinder. Hjælp dem til at forstå, at alle, der tjener i Kirken, bliver kaldet under ledelse af en, der har præstedømmenøgler. På denne måde deltager vi i præstedømmets arbejde.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvad er præstedømmet?*

*Hvad er mine ansvar i forbindelse med præstedømmets arbejde?*

*Hvad er præstedømmets nøgler?*

*Howdan kan jeg modtage præstedømmets kraft og velsignelse i mit liv?*

*Hvad vil det sige at opretholde vore ledere i Kirken?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskaber om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Bemærkning til læreren

Vær opmærksom på unge piger, der ikke har en præstedømmebærer i deres hjem eller som har negative eksempler i deres tilværelse. Det er vigtigt at undervise i, hvad idealet er, men med følsomhed over for disse situationer.





## Hvad er præstedømmet?

Præstedømmet er vor himmelske Faders evige magt og myndighed. Gennem præstedømmet har Gud skabt himlene og jorden og regerer over dem. Gennem denne magt forløser og ophøjer han sine børn. Han giver værdige præstedømmebærere myndighed til at administrere frelsens ordinancer. Alle vor himmelske Faders børn kan modtage disse ordinancer og nyde godt af præstedømmets kraft og velsignelser.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsont disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at forstå, hvad præstedømmet er?*

Hebr 5:4; L&P 107:1-5; TA 1:5 (En mand må kaldes af Gud og ordineres af en, der har myndighed dertil)

L&P 84:17-22 (Guddommelighedens kraft tilkendegives i præstedømmets ordinancer)

L&P 121:34-46 (Præstedømmemyndigheden virker udelukkende ved retfærdighedens principper)

M. Russell Ballard, »Dette er min gerning og herlighed«, *Liahona*, maj 2013, s. 18.

Neil L. Andersen, »Præstedømmets kraft«, *Liahona*, nov. 2013, s. 92-95

»Præstedømmet«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 123-128

»Aronske Præstedømme«, *Tro mod sandheden*, s. 7-8

»Melkisedekske Præstedømme«, *Tro mod sandheden*, s. 96-97

Video: »Præstedømmevelsignelser er tilgængelige for alle«

Hvad ved du om præstedømmet? Hvad føler du dig inspireret til at lære om præstedømmet?

Forstår de unge piger betydningen af præstedømmet i deres tilværelse? Hvad kan du gøre inden undervisningen for at finde ud af, hvad de unge piger hver især ved om præstedømmet? Hvordan kan dette påvirke, hvad du beslutter at undervise om?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Spørg de unge piger, hvad de ved om præstedømmet. Gengiv afsnittet fra begyndelsen af dette oplæg, eller vis videoen »Præstedømmevevsignelser er tilgængelige for alle« og spørg dem, hvilke andre sandheder om præstedømmet de lærer af det.
- Lad de unge piger, enten hele klassen eller parvis, lave et rollespil over en samtale, hvor en ven fra en anden trosretning spørger, hvad præstedømmet er. Hvordan vil de unge piger beskrive præstedømmet? Benyt udtalelsen fra begyndelsen af denne lektion for at hjælpe dem til at forstå, hvad præstedømmet er.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå præstedømmet. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Del de unge piger op i grupper. Bed hver gruppe om at læse et eller flere af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg, eller at læse et afsnit af ældste M. Russell Ballards tale »Dette er min gerning og herlighed«, og se efter hvad de kan lære om præstedømmet. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Hvilke oplevelser har de unge piger haft med præstedømmet?
- Bed de unge piger om at nævne, hvordan folk i verden opnår magt (penge, uddannelse, popularitet, udseende og så videre). Læs sammen Lære og Pagter 121:36-46, og bed de unge piger om at nævne de principper, som præstedømmets magt er baseret på. Sammenlign verdens måde at opnå magt på med Herrens måde. Hvordan påvirker en viden om disse principper den måde, de unge piger anskuer præstedømmet og præstedømmebærere på?
- Bed nogle af de unge piger om at læse om Det Aronske Præstedømme i *Tro mod sandheden* (s. 7-8), og bed resten om at læse om Det Melkisedekske Præstedømme (s. 96-97). Bed de unge piger om hver især at fortælle, hvad de lærte af det, de læste. Hvorfor føler de, at det er vigtigt for unge piger at vide noget om præstedømmet?
- Bed hver ung pige om at læse et afsnit af ældste Neil L. Andersens tale »Præstedømmets kraft«. Bed derefter hver ung pige om at fortælle klassen om, hvad hun lærte om præstedømmet og hvad det betyder for hende.

### Undervisningstip

»Bær vidnesbyrd, når Ånden tilskynder dig dertil, ikke kun ved lektionens afslutning. Giv dem, som du underviser, mulighed for at bære vidnesbyrd« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 45).

- Bed de unge piger om at læse afsnittet »Præstedømmekvorummer« på side 125 i *Tro mod sandheden*. Hvilke ligheder er det mellem organiseringen af kvorummer i Det Aronske Præstedømme og klasserne i Unge

Piger? Hvilke forskelle er der? Hjælp de unge piger til at forstå, at Kirkens kvinder er organiseret efter præstedømmets mønster (se *Døtre i mit rige: Hjælpeforeningens historie og virke*, 2011, s. 138).

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af, hvad præstedømmet er? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Forberede og undervise en lektion om præstedømmet ved en familieaften.
- Skrive noget, de har lært om præstedømmet, i deres dagbog.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise og vidne om sin mission. Han lærte sine disciple at vende sig til skrifterne for at finde svar på spørgsmål og for at modtage åndelig styrke. Hvordan kan du opfordre de unge piger til at vende sig til skrifterne for at finde svar på deres spørgsmål og udfordringer?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra »Præstedømmet«, Tro mod sandheden, 2005, s. 123-128*

## **Præstedømmekvorummer**

Et kворum i præstedømmet er en organiseret gruppe brødre, der har det samme embede. Hovedformålene med kvorummer er at tjene andre, opbygge harmoni og broderskab samt belære hinanden om lærdomme, principper og pligter.

Der eksisterer kvorummer på alle planer i Kirkens organisation. Præsidenten for Kirken og hans

rådgivere udgør Det Første Præsidentskabs Kvorum. De Tolv Apostle udgør også et kvorum. Halvfjerdserne, både generalautoriteter og områdeautoriteter, er organiseret i kvorummer. Hver eneste stavspræsident præsiderer over et kvorum af højpræster, der består af alle højpræsterne i staven. Hver eneste menighed og gren har normalt kvorummer, som består af ældster, præster, lærere og diakoner. Højpræsterne er i større menigheder organiseret i og tjener i højpræstegrupper.



# Hvad er mine ansvar i forbindelse med præstedømmets arbejde?

Præstedømmets arbejde omfatter mere end blot præstedømmebæreres pligter. Det er Guds værk – arbejdet med at velsigne og ophøje hans børn – som opnås af de af hans børn, som holder deres pagter. Kvinder er uundværlige hvis målet med præstedømmets skal realiseres. Vi tjener dem, som er i nød, underviser evangeliet og indbyder alle til at komme til Kristus.

---

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklender, mens du forbereder dig. Hvad føler du dig inspireret til at fortælle de unge piger om?*

L&P 20:38-60 (Præstedømmebæreres pligter)

Henry B. Eyring, »Talsmanden“, *Liahona*, maj 2015, s. 17-21

Luk 8:1-3; ApG 9:36-40; Rom 16:1-2 (Eksempler på tjeneste af andre)

Dallin H. Oaks, »Præstedømmets nøgler og myndighed«, *Liahona*, maj 2014, s. 49-52

Alma 56:47-48; 57:21; L&P 25:6-8; Moses 5:11-12 (Eksempler på evangeliets undervisning)

»Hjælpeforeningen: En genoprettelse efter et gammelt mønster«, *Døtre i mit rige: Hjælpeforeningens historie og virke* 2011, s. 3-7

Luk 2:36-38; Joh 20:11-18; Alma 19:16-17 (Eksempler på at invitere andre til at komme til Kristus)

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

På hvilke måder deltager vi i præstedømmets arbejde? Hvilke oplevelser kan du fortælle om, som vil hjælpe de unge piger til at forstå deres forpligtelse til at deltage i Herrens værk?

Ser de unge piger i klassen sig selv som betydningsfulde deltagere i præstedømmets arbejde? Hvilke oplevelser har de unge piger haft med at udføre Herrens værk – i deres hjem, i Kirken og sammen med venner – som de kan fortælle hinanden om?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv på tavlen: »Hvilke pligter har præstedømmebærere?« Bed de unge piger om at nævne så mange pligter som muligt og føje til deres liste, når de læser i L&P 20:46–60. Bed dem tænke over, hvilke af disse pligter de har til fælles med unge mænd.
- Læs afsnittet i begyndelsen af dette oplæg sammen, og bed de unge piger skrive ord og begreber som hjælper dem forstå, hvad præstedømmet er. Hvilken forbindelse er der mellem unge pigers tema og præstedømmets pligter nævnt i L&P 20:46–60?

---

## Lær sammen

Hvert af forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at deltage i arbejdet forbundet med præstedømmet. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- I Lære og Pagter 20:53 og 59 lærer vi, at præstedømmets pligter omfatter at være hos og styrke Kirkens medlemmer og opfordre dem til at komme til Kristus. Bed de unge piger om at læse præsident Henry B. Eyrings tale »Talsmanden«. Hvad lærer han dem om, hvordan Helligånden kan hjælpe os til at holde vore pagter og tage del i præstedømmets arbejde?
- Inden lektionen starter, kan du bede de unge piger om at lære om en kvinde, som havde stor betydning – i skrifterne (som de, der er foreslået i dette oplæg), i Kirkens historie eller i deres egen familie – én, som har været et eksempel ved at tjene, undervise i evangeliet eller har inviteret andre til at komme til Kristus. Bed dem om at fortælle, hvad de har skrevet ved lektionens start. På hvilke måder var disse kvinder en del af præstedømmets arbejde? Hvad gør indtryk på de unge piger ved disse beretninger?

Hvordan ser de deres egen rolle i præstedømmets arbejde?

- Læs sammen »Hjælpeforeningen: En genoprettelse efter et gammelt mønster«. Lad de unge piger fortælle om deres indtryk med hensyn til kvinders rolle i udførelsen af præstedømmets arbejde. Hvordan kan det være en inspiration i dag at læse, hvad kvinder tidligere har gjort? Bed de unge piger læse resten af *Døtre i mit rige* for sig selv. Giv eventuelt et eksemplar til hver elev.
- Læs sammen afsnit IV i ældste Dallin H. Oaks tale »Præstedømmets nøgler og myndighed« og bed de unge piger fortælle, hvilke udsagn gør indtryk på dem. Inviter med biskoppens tilladelse en søster fra menigheden til en drøftelse af, hvordan præstedømmets myndighed har styrket hendes mulighed for at højne sin kaldelse. Du bør invitere denne søster flere dage i forvejen.

### Undervisningstip

»Når du ved hjælp af bøn forbereder dig til at undervise ... [kan du] blive vejledt til at fremhæve bestemte principper. Du kan nå til en forståelse af, hvordan du bedst kan forelægge visse tanker. Du kan få øjnene op for eksempler, illustrationer, og inspirerende historier i livets enkle gøremål. Du kan føle dig tilskyndet til at bede en bestemt person om at hjælpe med lektionen. Du kan blive mindet om en personlig oplevelse, som du kan fortælle om« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 47-48).

- Vis en af de foreslåede videoer i dette oplæg og bed de unge piger identificere måder, hvorpå kvinderne i videoerne deltager i præstedømmets arbejde. På hvilke måder inspirerer disse eksempler og råd fra Kirkens ledere i disse videoer dem til at deltage mere aktivt i dette værk?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan deltage i præstedømmets arbejde? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan fx –*

- udarbejde en plan for at udføre deres pligter i præstedømmets arbejde.
- fortælle deres familie, hvad de har lært i dag angående præstedømmets arbejde.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kan fx læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede sine disciple til at bære vidnesbyrd, og når de gjorde det, rørte Ånden deres hjerte. Hvilke oplevelser har du haft med præstedømmet, som du kan fortælle de unge piger om?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra »Hjælpeforeningen En genoprettelse efter et gammelt mønster«, Døtre i mit rige: Hjælpeforeningens historie og virke, 2011, s. 3-7*

Mens man kun ved lidt om en formel organisering af kvinder i Det Nye Testamente, er der bevis for, at kvinder var væsentlige deltagere i Frelserens virke. Det Nye Testamente indeholder beretninger om kvinder, både navngivne og unavngivne, som udøvede tro på Jesus Kristus, lærte og efterlevede hans lærdomme og vidnede om hans tjenestegerning, mirakler og majestæt. Disse kvinder blev eksemplariske disciple og vigtige vidner i arbejdet med frelse.

Kvinder rejste sammen med Jesus og hans tolv apostle. De gav af deres ejendele for at bistå ham i hans tjenestegerning. Efter hans død og opstandelse fortsatte kvinder med at være trofaste disciple. De mødtes og bad sammen med apostlene. De stillede deres hjem til rådighed som samlingssteder for kirkemedlemmer. De deltog tappert i værket med at frelse sjæle, timeligt som åndeligt.

Martha og hendes søster Maria er eksempler på kvindelige disciple i Det Nye Testamente. Lukas 10 indeholder en beretning om Martha, der åbner sit hjem for Jesus. Hun betjente Herren ved at sørge for hans timelige behov, og Maria sad ved Mesterens fødder og sugede hans lærdomme til sig.

I en tid, hvor det generelt kun blev forventet, at kvinder ydede timelig tjeneste, underviste Frelseren Martha og Maria i, at kvinder også kunne deltage åndeligt i hans værk. Han opfordrede dem til at blive disciple og tage del i frelse, »den gode del«, der aldrig skulle tages fra dem (se Luk 10:38-42).

Martha og Maria blev aktive deltagere i Herrens jordiske tjenestegerning. Senere i Det Nye Testamente læser vi om Marthas stærke vidnesbyrd om Frelserens guddommelighed. I en samtale med Jesus siger

hun: »Jeg tror, at du er Kristus, Guds søn, ham som kommer til verden« (se Joh 11:20-22).

Mange andre kvindelige disciple rejste sammen med Jesus og De Tolv og lærte af ham åndeligt og tjente ham timeligt (se Luk 8:1-3) ...

Det er sandsynligt, at disse kvinder delvist understøttede Jesus og hans apostle økonomisk foruden at lave mad til dem. Udover at tage mod Jesu tjenestegerning – hans evangeliums gode tidender og velsignelserne ved hans helbredende kraft – betjente disse kvinder ham og gav af deres midler og hengivenhed.

Apostlen Paulus skrev om kvinder, der både i kirkestillinger og af egen fri vilje betjente de hellige (se 1 Tim 5:10, Tit 2:4) ...

Apostlenes Gerninger indeholder en beretning om en kvinde, der besad de dyder, Paulus beskrev. Tabitha, der betyder Hind, boede i Joppe, hvor hun syede tøj til kvinder i nød (se ApG 9:36-40) ...

Det Nye Testamente nævner andre hengivne kvinder. Priska og hendes mand, Akvila, satte deres liv på spil for apostlene og stillede deres hjem til rådighed for kirkemøder (se Rom 16:3-5; 1 Kor 16:19) ...

En kvinde ved navn Maria havde »gjort et stort arbejde« for apostlene (Rom 16:6). En kvinde ved navn Lydia blev døbt sammen med sin husstand og betjente derpå dem, der havde undervist hende (se ApG 16:14-15).

En kvinde ved navn Føbe beklædte tilsyneladende en stilling i kirken i sin menighed (se Rom 16:1-2). ... Den slags tjeneste, som Føbe og andre storartede kvinder i Det Nye Testamente ydede, yder Hjælpeforeningens medlemmer fortsat i dag – ledere, besøglslærere, mødre og andre – som støtter eller hjælper mange.



## Hvad er præstedømmets nøgler?

Præstedømmets nøgler er den myndighed, som vor himmelske Fader har overdraget til præstedømmeledere til at lede udøvelsen af hans præstedømme på jorden. Jesus Kristus har alle præstedømmets nøgler. »Nøglerne til denne uddeling«, som er nødvendige for at lede Kirken, blev overdraget til profeten Joseph Smith (se L&P 110:16). I dag har medlemmerne af Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum disse nøgler. Præstedømmets nøgler overdrages også til præsidentskabet for De Halvfjerds, samt præsidenter for templer, missioner, stave og distrikter; biskopper; og grens- og kvorumspræsidenter – deriblandt kvorumspræsidenter i Det Aronske Præstedømme.

Tænk på præstedømmeledere fra dit liv. Hvordan fik du et vidnesbyrd om, at de var kaldet af Gud?

Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af præstedømmenøgler i Kirken? Hvordan er de unge piger blevet velsignet på grund af den tjeneste, som de, der har præstedømmets nøgler, yder? Hvordan er deres tjeneste som unge piger inspireret af den måde hvorpå bærere af præstedømmets nøgler leder?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse skriftsteder og hjælpeskilder. Hvad vil hjælpe de unge piger til at forstå præstedømmenøgler?*

Matt 16:18-19 (Peter bliver lovet nøglerne til Guds rige)

Mosi 25:19 (Mosija gav Alma myndighed til at oprette Kirken)

L&P 65:2 (Præstedømmenøglerne er nødvendige for, at evangeliet kan have fremgang)

L&P 124:123, 142-143 (Præsidenter bærer præstedømmenøgler til at lede arbejdet i tjenestegerningen)

L&P 132:7 (Kirkens præsident er den eneste person på jorden, der har myndighed til at udøve alle præstedømmets nøgler)

Gary E. Stevenson, »Hvor er præstedømmets nøgler og myndighed?«, *Liahona*, maj 2016, s. 29-32

Boyd K. Packer, »De Tolv«, *Liahona*, maj 2008, s. 83-87

Dallin H. Oaks, »Præstedømmets nøgler og myndighed«, *Liahona*, maj 2014, s. 49-52

»Præstedømmets nøgler«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 126

Video: »Gengivelsen af præstedømmets nøgler«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Spørg de unge piger: »Hvad er præstedømmenøgler?« Læs så afsnittet i begyndelsen af dette oplæg for de unge piger, og spørg dem, hvorfor ordet *nøgler* er en hjælp til at forstå, hvordan præstedømmet er styret.
- Lad de unge piger overveje og besvare spørgsmål som for eksempel: Hvad er præstedømmenøgler? Hvem har præstedømmenøgler i Kirken? Tilskynd dem til at finde svar i »Præstedømmenøgler«, *Tro mod sandheden*, s. 126.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå præstedømmenøglerne. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- I sin tale »Hvor er præstedømmets nøgler og myndighed?« forklarer ældste Gary E. Stevenson præstedømmets nøgler ved at sammenligne dem med bilnøgler. Når de unge piger læser denne analogi, så bed dem om at se efter, hvad der i analogien repræsenterer præstedømmet, præstedømmets nøgler og præstedømmeledere, som bærer nøgler. Hvordan foreslår ældste Stevenson, at unge kan »finde nøglerne«? Hvordan kan vi følge hans råd? Lad de unge piger finde på deres egen illustration, som de kunne benytte til at forklare præstedømmenøgler.
- Skriv følgende skriftstedshenvisninger på tavlen: Matt 16:18-19; L&P 124:123, 142-143; L&P 132:7. Bed de unge piger om at læse hvert skriftsted og med én sætning opsummere, hvad dette vers lærer dem om præstedømmenøgler. Bed de unge piger om hver især at læse en af deres opsummeringer højt, og bed de andre unge piger om at finde ud af, hvilket skriftsted hun taler om. Spørg de unge piger, hvorfor det er vigtigt for dem, at præstedømmenøglerne findes på jorden i dag.
- Bed de unge piger om at læse de tre første afsnit og beretningen om at besøge Vor Frue Kirke i København fra præsident Boyd K. Packers tale »De Tolv« (eller de kan se videoen »Gengivelsen af præstedømmets nøgler«). Lad dem undervise hinanden om, hvad disse taler har lært

### Undervisningstip

»Stil spørgsmål, som kræver, at eleverne finder svar i skrifterne og de sidste dages profeters lærdomme« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 62).

dem om præstedømmenøgler. Hvilke velsignelser har de modtaget, fordi nogen, der har præstedømmenøgler, har betjent dem?

- Bed hvert ung pige om at læse del III af ældste Dallin H. Oaks tale »Præstedømmets nøgler og myndighed«

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af præstedømmets nøgler? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

og skrive et kort afsnit som opsummerer, med deres egne ord, hvad de har lært om præstedømmets nøgler. Giv tid til, at de unge piger kan dele hvad de har skrevet med hinanden og om at spørge hvis de er i tvivl om noget angående præstedømmets nøgler.

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren kaldte og indsatte ledere, der skulle lede og styre hans Kirke (se Matt 10:1-5). Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at føle taknemlighed for dem, der er kaldet til at tjene og hjælpe dem?

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Kigge efter måder hvorpå de er velsignede af den tjeneste, som bærere af præstedømmets nøgler, yder.
- Undervise et familiemedlem om hvad de har lært om præstedømmets nøgler.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Boyd K. Packer, »De Tolv«, Liahona, maj 2008, s. 83-87

Kort tid efter præsident Gordon B. Hinckleys død mødtes de 14 mænd, apostlene, som havde fået overdraget rigets nøgler, i det øverste værelse i templet for at reorganisere Det Første Præsidentskab i Kirken. Der var ingen tvivl om, hvad der skulle ske, ingen usikkerhed. Vi vidste, at seniorapostlen var Kirkens præsident. Og ved det hellige møde blev Thomas Spencer Monson opretholdt af De Tolv Apostles Kvorum som Kirkens præsident. Han udpegede og kaldte sine rådgivere. De blev på samme måde opretholdt, og de blev hver især ordineret og fik myndighed. Præsident Monson fik specifikt myndighed til at benytte alle præstedømmets nøgler. Nu, som skrifterne siger, er han den eneste mand på jorden, som har retten til at benytte alle nøglerne. Men som apostle besidder vi dem alle. Der er én mand blandt os kaldet og ordineret, og han bliver præsident for Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige. Han var allerede og har i årevis været opretholdt som profet, seer og åbenbarer.

Da præsident Uchtdorf blev kaldet til Det Første Præsidentskab, blev der en tom plads i De Tolv og i går opretholdt vi et nyt medlem af De Tolvs Kvorum, ældste D. Todd Christofferson. Han slutter sig nu til det hellige broderskab i den hellige kreds, og

kredsen er nu fyldt ud. Kaldelsen som apostel går tilbage til Herren Jesus Kristus ...

I 1976 blev der afholdt en områdekonference i København. Efter afslutningsmødet ønskede præsident Spencer W. Kimball at besøge Vor Frue Kirke, hvor Thorvaldsens statuer af *Kristus* og de tolv apostle står. Han havde været der nogle år tidligere, og han ønskede, at vi alle skulle se det og tage derhen.

Bag alteret står den kendte statue af *Kristus* med åbne udrakte arme, og man ser tydeligt naglegabene i hans hænder og såret i hans side. Langs hver side står statuerne af apostlene, Peter forrest til højre og de andre apostle i rækkefølge.

De fleste i vores gruppe stod nede bag i kirken sammen med kirketjeneren. Jeg stod oppe foran med præsident Kimball foran statuen af Peter sammen med ældste Rex D. Pinegar og Johan Helge Benthin, præsidenten for Københavns Stav.

Peter står med et bundt tunge nøgler i hånden hugget i marmor. Præsident Kimball pegede på dem og forklarede, hvad de symboliserer. Derpå gjorde han noget, som jeg aldrig vil glemme. Han vendte sig om imod præsident Benthin og med en usædvanlig fasthed pegede han på Peter og sagde: »Jeg ønsker, at du fortæller alle i Danmark, at jeg besidder de nøgler! Vi besidder de *rigtige* nøgler, og vi anvender dem hver dag.«



## Hvordan kan jeg modtage præstedømmets kraft og velsignelse i mit liv?

Gennem præstedømmet kan vi modtage de frelsende ordinancer, herunder dåb og bekræftelse samt tempelordinancer, der besegler vores familie for evigt. Ved at holde de pagter som er forbundet med disse ordinancer, modtager vi præstedømmets kraft – Guds kraft – i jordelivet. Vi kan genkende denne kraft i vores liv, når vi oprigtigt omvender os og modtager tilgivelse, når vi bliver mere modtagelige for Helligåndens tilskyndelser og vejledning, og når vi får styrke fra evangeliets ordinancer. Gennem præstedømmet har vi også mulighed for at modtage særlige velsignelser til trøst eller helbredelse, herunder en fars velsignelse og en patriarkalsk velsignelse. De lovede velsignelser kommer gennem tro.

Hvornår har du genkendt præstedømmets kraft i jeres liv, samtidig med at I har overholdt budene? Har du haft nogle oplevelser, som du kan fortælle de unge piger om?

Hvordan har præstedømmet været til velsignelse for de unge piger i din klasse? Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger til at se kraften af daglig omvendelse i deres tilværelse?

Sørg for, at de unge piger forstår, at de har adgang til velsignelserne ved præstedømmet uanset deres omstændigheder. Disse velsignelser kan komme gennem familiemedlemmer, præstedømmeledere og hjemmelærere.

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse skriftsteder og hjælpeskilder, mens du forbereder dig. Hvad føler du vil være meningsfuldt for de unge piger?*

Matt 3:1-6, 13-17; ApG 3:1-10; Mosi 18:7-18; 3 Ne 18:1-5 (Hvordan præstedømmet er til velsignelse for os)

Russell M. Nelson, »Prisen for præstedømmets kraft«, *Liahona*, maj 2016, s. 66-69

Dallin H. Oaks, »Præstedømme-myndighed i familien og i Kirken«, *Liahona*, nov. 2005, s. 24-27

Neil L. Andersen, »Præstedømmets kraft«, *Liahona*, nov. 2013

Carole M. Stephens, »Ved vi, hvad vi har?« *Liahona*, nov. 2013, s. 12-14

»Præstedømmets velsignelser gælder alle: Uadskilleligt forbundet med præstedømmet«, *Døtre i mit rige: Hjælpeforeningens historie og virke*, 2011, s. 127-133

Video: »Præstedømmets velsignelser«

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle, til at præsentere denne uges lektion:

- Medbring om muligt en nadverbakke uden indhold til brug i klassen. Bed de unge piger om at dele deres tanker om, hvordan pagten som de indgår under nadveren, kan tilvejebringe præstedømmets kraft i deres liv og hjem.
- Bed en af de unge piger om at komme op til tavlen og tegne et billede eller skrive en sætning, der illustrerer en måde, hvorpå præstedømmet har været til velsignelse for hende. Når de lærer om andre velsignelser, der kommer fra præstedømmet, så lad i løbet af lektionen de unge piger tilføje billeder og udtryk.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan præstedømmet er til velsignelse for dem. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed hver ung pige om at læse en historie fra skrifterne, der illustrerer, hvordan præstedømmet er til velsignelse for os (se for eksempel de skriftsteder, der er nævnt i dette oplæg). De unge piger kan også gennemgå beretningen om to unge piger i præsident Russell M. Nelsons tale »Prisen for præstedømmets kraft«. Bed dem om at genfortælle historien med deres egne ord og forklare de velsignelser, der kommer på grund af præstedømmet. Tilskynd dem også til at fortælle om personlige eksempler på velsignelser, som de har modtaget gennem præstedømmet. Opfordr hver ung pige til at skrive en optegnelse i en dagbog eller i *Min Slægt* hæftet, om hvordan præstedømmet har velsignet hendes familie. Bed de unge piger om at spørge deres forældre eller andre familiemedlemmer om hjælp.
- Medbring en genstand til klassen, som repræsenterer en velsignelse, der kommer fra præstedømmet som for eksempel en paraply, som repræsenterer beskyttelse. Spørg de unge piger, hvilke andre genstande, der kunne repræsentere andre velsignelser fra præstedømmet. Læs sammen i klassen om søster Carole M. Stephens besøg hos søstre i Honduras, som hun fortalte om i sin tale »Ved vi, hvad vi har?« Hvilke velsignelser nød disse søstre og deres familie allerede? Hvilke andre velsignelser kunne de modtage gennem præstedømmet? Hvad kan de unge piger gøre for at få adgang til præstedømmets velsignelser i deres familie nu og i deres kommende familier?
- Opdel kapitlet »Præstedømmets velsignelser gælder alle: Uadskilleligt forbundet med præstedømmet« fra

### Undervisningstip

»Vær ikke bange for stille stunder. Folk har ofte brug for tid til at tænke over og besvare spørgsmål eller til at udtrykke det, som de føler. Du kan holde en pause, efter du har stillet et spørgsmål, efter der er blevet fortalt om en åndelig oplevelse, eller når en person har svært ved at udtrykke sig« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66-67).

*Døtre i mit rige* op i mindre dele, og bed de unge piger om at lede efter historier, hvori mennesker blev velsignet af præstedømmets kraft. Bed de unge piger om at fortælle resten af klassen om en historie, der havde særlig betydning for dem.

- Lad de unge piger se videoen »Præstedømmets velsignelser« og udarbejd en liste med de velsignelser, som kommer gennem præstedømmets ordinancer, som omtalt af ældste Hales. Bed dem om at fortælle om deres liste og drøfte, hvad de kan gøre for at nyde disse velsignelser dagligt. Hvilke oplevelser kan de fortælle om, der illustrerer hvordan præstedømmet er til fortsat styrkelse for dem?
- Bed de unge piger om at læse følgende udtalelse og være opmærksom på, hvordan præstedømmet velsigner

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af, hvordan præstedømmet velsigner dem? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bede et familiemedlem eller en ven, om at dele deres vidnesbyrd angående præstedømmet og om hvordan det er til velsignelse for deres familie og hvordan det påvirker de valg de træffer i dagligdagen.
- Se efter eksempler på hvordan præstedømmet berører deres liv i løbet af ugen.
- Udtrykke taknemlighed for præstedømmebærere, der har haft en positiv indflydelse i deres liv.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede sine tilhængere til at bære vidnesbyrd, og når de gjorde det, rørte Ånden deres hjerte. Hvilke oplevelser har de unge piger haft med præstedømmet, som de kan fortælle hinanden om?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Carole M. Stephens, »Ved vi, hvad vi har?«, Liahona, nov. 2013*

For nylig besøgte jeg fire kvinder i deres hjem sammen med nogle præstedømmeledere. Disse søstre og deres familie havde brug for præstedømmenøgler og myndighed, præstedømmets ordinancer og pagter og præstedømmets kraft og velsignelser.

Vi besøgte en dejlig søster, som er gift og har to søde børn. Hun er trofast og aktiv i Kirken, og hun underviser sine børn i at vælge det rette. Hendes mand støtter hendes aktivitet i Kirken, men han er ikke medlem. Deres familie er stærk, men for at nyde endnu større styrke har de brug for yderligere præstedømmevelsignelser. De har brug for, at faderen modtager ordinancerne dåb og Helligåndsgaven og får overdraget præstedømmet. De har brug for den præstedømmekraft, der kommer i kraft af begavelse og besegling.

Vores næste besøg var hos to enlige søstre, kvinder med stor tro. Den ene søster har en søn, der forbereder sig til sin mission. Den anden søster får behandling for cancer. I stunder med modløshed og fortvivlelse husker de Frelserens forsoning og fyldes med håb og tro. De har begge brug for de yderligere velsignelser og den yderligere kraft, som opnås gennem tempelordinancerne. Vi opmuntrede dem til sammen med den kommende missionær i deres hjem at forberede sig til at modtage disse ordinancer.

Vores sidste besøg var hos en søster, hvis mand for nylig var død i en tragisk ulykke. Som nyomvendt til Kirken havde hun ikke forstået, at hun kunne få sin egen begavelse og blive beseglet til sin mand. Da vi forklarede hende, at hun og hendes afdøde mand

kunne opnå disse velsignelser, fyldtes hun med håb. Eftersom hun ved, at hendes familie i kraft af tempelordinancer og -pagter kan besegles til hinanden, har hun tro til og er besluttet på at møde de prøvelser, der venter forude.

Denne enkes søn forbereder sig til at modtage Det Aronske Præstedømme. Hans ordination bliver en stor velsignelse for hende og familien. De får en præstedømmebærer i hjemmet.

Da jeg mødte disse trofaste kvinder i Honduras, kunne jeg se, at de kæmpede for at holde deres familie aktiv i evangeliet. De udtrykte taknemlighed for medlemmer i menigheden, der holder deres pagter, og som omsorgsfuldt våger over dem og støtter dem i deres timelige og åndelige behov. Men hver af disse søstre havde behov, der endnu ikke var blevet imødekommet til fulde.

I hvert af de tre hjem, vi besøgte, spurgte en klog præstedømmeleder hver søster, om hun havde fået en præstedømmevelsignelse. Hver gang var svaret nej. Hver søster bad om og fik en præstedømmevelsignelse den dag. Alle græd de, da de udtrykte taknemlighed for den trøst, vejledning, opmuntring og inspiration, som kom fra vor himmelske Fader gennem en værdig præstedømmebærer.

Disse søstre inspirerede mig. De viste ærbødighed over for Gud og hans magt og myndighed. Jeg var også taknemlig for de præstedømmeledere, der besøgte disse hjem sammen med mig. Efter vi havde forladt hvert hjem, drøftede vi, hvordan vi kunne hjælpe disse familier til at modtage de ordinancer, de havde brug for, så de kunne gå fremad på pagtens vej og styrke deres hjem.



## Hvad vil det sige at opretholde vore ledere i Kirken?

Som medlemmer af Kirken har vi muligheden for at opretholde dem, som Herren har kaldet til at tjene. Når vi rækker højre hånd i vejret, viser vi, at vi opretholder generalautoriteterne og Kirkens funktionærer samt alle ledere i menigheder og stave – deriblandt klassepræsidentskaber i Unge Piger. Opretholdelse af ledere betyder mere end blot at løfte hånden – det betyder at vi står bag dem, beder for dem, accepterer opgaver og kaldelser fra dem, lytter til deres råd og afholder os fra at kritisere dem.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad vil inspirere de unge piger til at støtte og opretholde deres kirkeledere?*

2 Mos 17:8-12 (Aron og Hur holder Moses' hænder oppe)

L&P 21:1-6; 124:45-46 (De, der giver agt på Herrens tjeneres stemme, vil blive velsignet)

1 Ne 18:9-14; L&P 84:23-25 (Eksempler på folk, som har afvist deres ledere)

1 Kong 17:8-16; 2 Kong 5:1-14 (Eksempler på folk, som fulgte Herrens tjeneres råd)

Uddrag fra Henry B. Eyring, »Kaldet af Gud og opretholdt af folket«, *Liahona*, juni 2012, s. 4-5

Russell M. Nelson, »Opretholdelse af profeten«, *Liahona*, nov. 2014, s. 74-77

James E. Faust, »Kaldet og udvalgt«, *Liahona*, nov. 2005, s. 53-55

Hvad gør du for at opretholde kirkeledere? Hvordan er du blevet velsignet ved at gøre det? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at føle den kærlighed, som du, deres leder, har for dem?

Hvornår har du set de unge piger i din klasse opretholde Kirkens ledere – heriblandt medlemmer af deres klassepræsidentskab? Hvad kan de fortælle hinanden?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv denne lektions titel på tavlen, og bed de unge piger om at finde ord, der betyder det samme som *opretholde*. Bed dem skrive navnene på lederne i menigheden på tavlen, heriblandt præsidenter for Hjælpeforeningen, Unge Piger, Primary og deres klasse i Unge Piger. Hvad gør de unge piger for at opretholde disse ledere?
- Bed de unge piger om at læse 2 Mos 17:8-12 på egen hånd, og lad en af dem opsummere historien med sine egne ord. Hvordan finder denne historie anvendelse på os, når vi opretholder vore kirkeledere? På hvilken måde kan vi være Aron og Hur lig, når vi opretholder klassepræsidenten eller andre ledere?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at opretholde Kirkens ledere. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om før klassen at læse præsident Russell M. Nelsons tale »Opretholdelse af profeten« og komme forberedt til at fortælle om noget fra talen, der inspirerer dem til at opretholde præsident Thomas S. Monson.
- Del klassen op i grupper, og giv hver gruppe enten en del af præsident James E. Fausts tale »Kaldet og udvalgt« eller L&P 124:45-46. Bed dem om at lede efter velsignelser, som bliver lovet dem, der opretholder deres ledere, og advarslerne til dem, der ikke gør det. Lad dem fortælle, hvad de finder frem til. Hvis de gennemgår talen, så bed dem fortælle beretninger fra talen, som illustrerer velsignelserne og advarslerne.
- Bed nogle af de unge piger om at finde folk fra skrifterne, der forkastede deres præstedømmeledere, såsom Laman og Lemuel (se 1 Ne 18:9-14) og Israels børn (se L&P 84:23-25). Bed resten af de unge piger om at finde eksempler på folk, der fulgte en præstedømmeleder, såsom enken fra Sarepta (se 1 Kong 17:8-16), og Na'aman (se 2 Kong 5:8-14). Lad dem fortælle deres historier og forklare, hvad disse historier belærer om konsekvenserne ved af forkaste eller ære præstedømmeledere.
- Bed de unge mænd om at læse præsident Henry B. Eyrings artikel »Kaldet af Gud og opretholdt af folket« og se efter, hvordan vi opretholder vore præstedømmeledere.

### Undervisningstip

»For at hjælpe eleverne med at forberede sig på at besvare spørgsmål, kan du, inden noget bliver læst op eller præsenteret, fortælle dem, at du vil bede dem om at besvare noget herom. Du kan fx sige: »Lyt, når jeg læser dette skriftsted op, så I kan fortælle, hvad der interesserer jer mest ved dette« eller »se, mens dette skriftsted bliver læst op, om I kan forstå, hvad Herren fortæller os om tro« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 69).

Medbring nogle af Kirkens tidsskrifter, og bed de unge piger om at finde og vise billeder fra tidsskriftet, der skildrer, hvordan man kan opretholde præstedømmeledere. Hvad kan de sige, hvis de hører nogen kritisere en af deres ledere? Hvad gør de for at

opretholde deres ledere, heriblandt deres klassepræsidentskab? Inviter klassepræsidenten til at fortælle om hendes følelser vedrørende hendes kaldelse og de unge piger, som hun tjener.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvad det vil sige at opretholde Kirkens ledere? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren kaldte og indsatte ledere, der skulle lede og styre hans kirke (se Matt 10:1-5). Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at føle taknemlighed for dem, der er kaldet til at tjene og hjælpe dem?

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bede for Kirkens ledere.
- Udtrykke taknemlighed overfor en kirkeleder, som de føler ærer sin kaldelse.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kan fx læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra James E. Faust, »Kaldet og udvalgt«, Liahona, nov. 2005, s. 53-55*

Jeg blev ydmyg og overvældet over at blive kaldet som assistent til De Tolv Apostle for 33 år siden. Nogle dage senere rådgav præsident Hugh B. Brown mig om at det vigtigste, jeg kunne gøre, var altid at være i harmoni med mine Brødre. Præsident Brown udpenslede det ikke. Han sagde bare: »Hold dig til Brødrene.« Jeg tolkede det som om, at jeg skulle følge de råd og den vejledning, der kom fra Kirkens præsident, Det Første Præsidentskab og De Tolvs Kvorum. Det gav genklang af noget, som jeg ønskede at gøre af hele mit hjerte.

Andre er måske ikke enige i det råd, men det berettiger til nogen overvejelse. Jeg konkluderer, at åndelig vejledning i høj grad afhænger af at være i harmoni med Kirkens præsident, Det Første Præsidentskab og De Tolvs Kvorum, som alle er opretholdt, som de blev det i dag, som profeter, seere og åbenbarere. Jeg ved ikke, hvordan vi kan forvente at være i fuld harmoni med Herrens Ånd, hvis vi ikke er i harmoni med Kirkens præsident og de andre profeter, seere og åbenbarere ...

Mit råd til Kirkens medlemmer er at støtte Kirkens præsident, Det Første Præsidentskab, De Tolv Apostles Kvorum og andre generalautoriteter af hele vores hjerte og sind. Hvis vi gør det, er vi i sikker havn ...

Alle må vi forvente, at vores tro bliver udfordret. Disse udfordringer kommer på forskellig vis. I vil måske ikke altid bryde jer om de råd, som Kirkens ledere giver jer. De forsøger ikke at være populære. De prøver at hjælpe os med at undgå de ulykker og skuffelser, som følger af ulydighed mod Guds love.

Vi har også brug for at støtte og opretholde vores lokale ledere, da de også er »blevet kaldet og udvalgt«. Ethvert medlem af denne kirke kan modtage råd fra en biskop eller grenspræsident, en stavse eller missionspræsident og Kirkens præsident og hans medtjenere. Ingen af disse brødre har bedt om sin kaldelse. Ingen er fuldkommen. Alligevel er de Guds tjenere, kaldet af ham gennem dem, som er berettiget til inspiration. Disse kaldede, opretholdt og indsatte er berettiget til vores opretholdende støtte.

Jeg har beundret og respekteret hver eneste biskop, jeg har haft. Jeg har prøvet ikke at stille spørgsmål til deres råd og har følt, at jeg ved at støtte og følge deres råd var beskyttet fra »menneskenes snedighed og lumskhed« (Ef 4:14). Dette fordi hver eneste af disse mænd var kaldede og udvalgte ledere, som var berettiget til den guddommelige inspiration, som kommer med kaldelsen. Manglende respekt for kirkeledere har forårsaget åndelig svækkelse og undergang for mange. Vi bør se udenom åbenbare fejl, mangler og ufuldkommenheder hos de mænd, som er kaldet til præsidere over os og opretholde det embede, de besidder.

*Uddrag fra Henry B. Eyring, »Kaldet af Gud og opretholdt af folket«, Liahona, juni 2012, s. 4-5*

For mange år siden viste en 18-årig studerende mig, hvad det vil sige at opretholde Herrens tjenere. Jeg føler mig stadig beriget af hans ydmyge eksempel.

Han var lige begyndt på sit første år på universitetet. Mindre end et år, før han flyttede hjemmefra for at påbegynde sine studier ved et større universitet, blev han døbt. Der tjente jeg som hans biskop. ...

# Udvalgte materialer

---

Han bad om at få lov at tale med mig inde på kontoret. Jeg blev overrasket, da han spurgte: »Kan vi bede sammen og må jeg lede bønnen?« ...

Han indledte sin bøn med et vidnesbyrd om, at han vidste, biskoppen var kaldet af Gud. Han bad Gud om at fortælle mig, hvad han skulle gøre i en sag, der kunne få store åndelige konsekvenser. Den unge mand fortalte Gud, at han var sikker på, at biskoppen allerede kendte hans behov og ville give ham de fornødne råd.

Mens han talte, så jeg de specifikke farer, han ville møde, for mig. Rådet var enkelt, men blev givet med stor klarhed: Bed altid, hold befalingerne og frygt ikke.

Denne unge mand, der kun havde været i Kirken i et år, viste gennem sit eksempel, hvad Gud kan gøre gennem en leder, når denne opretholdes ved tro og bønner af dem, han er kaldet til at lede. Denne unge mand viste mig styrken i fælles samtykke i Kirken (se L&P 26:2). Selvom Herren kalder sine tjenere ved åbenbaring, kan de kun virke i deres kald, når de opretholdes af dem, de er kaldet til at tjene.

Når vi opretholder, afgiver vi højtidelige løfter. Vi lover at bede for Herrens tjenere om, at han vil lede og styrke dem (se L&P 93:51). Vi lover, at vi vil søge efter og forvente at føle Herrens inspiration i deres råd, og når de handler i deres kald (se L&P 1:38).

Det løfte skal gang på gang fornyes i vores hjerte. Din søndagsskolelærer vil forsøge at undervise med

Ånden, men som enhver af os kan læreren begå fejl foran klassen. I kan dog beslutte jer for at lytte og søge efter de øjeblikke, hvor I kan føle inspirationen komme. Med tiden vil I bemærke færre fejl og flere indikatorer på, at Herren opretholder den lærer.

Når vi løfter vores hånd som tegn på opretholdelse af en person, dedikerer vi os til at arbejde for det formål, hvortil Herren har kaldet denne person. Da vore børn var små, blev min hustru kaldet til at undervise de små børn i menigheden. Jeg løftede ikke blot min hånd for at opretholde hende, men jeg bad for hende og bad om at få lov til at hjælpe hende. Det, jeg lærte om påskønnelse af kvinders arbejde og om Herrens kærlighed til børn, er noget, der til stadighed velsigner min familie og mit liv.

For nylig talte jeg med den unge mand, der år tilbage opretholdt sin biskop. Jeg lærte, at Herren og folket havde opretholdt ham i sin kaldelse som missionær, stavspræsident og far. Ved slutningen af vores samtale sagde han: »Jeg beder stadig for dig hver dag.«

Vi kan beslutte os for dagligt at bede for dem, som Herren har kaldet til at tjene os. Vi kan takke en person, som har velsignet os gennem deres tjeneste. Vi kan beslutte os for at melde os, når nogen vi har opretholdt, beder om frivillige.

De, der støtter Herrens tjenere i hans rige, vil blive opretholdt af hans mageløse kraft. Vi har alle brug for den velsignelse.



# Juli: Ordinancer og pagter

»Guddommelighedens kraft [tilkendegives] i dets ordinancer« (L&P 84:20).

Oplæggene denne måned vil hjælpe de unge piger til at forstå evangeliets ordinancer og pagter. De oplevelser, som de har denne måned, kan hjælpe dem til at påskønne og ære de pagter, de allerede har indgået, og se frem til de ordinancer, de fremover vil modtage, herunder templets ordinancer. De vil lære om den vejledning og beskyttelse, som de og deres familie modtager, når de vil »indgå og holde hellige pagter [og] modtage tempelordinancerne« (Håndbog 2: Forvaltning af Kirken, 2010, 10.1.2).

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvorfor er ordinancer betydningsfulde for mig?*

*Hvorfor er pagter betydningsfulde for mig?*

*Hvilke pagter indgik jeg ved dåben?*

*Hvordan modtager jeg Helligåndsgaven?*

*Hvorfor er tempelordinancerne vigtige?*

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

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

Følgende aktiviteter fra *Personlig Fremgang* passer til lektionerne i denne måneds emne:

Tro – opgave 4

Guddommelighed – opgave 4

Kundskab – opgave 4

Valg og ansvarlighed – opgave 5

Dyd – opgave 3 og 4





## Hvorfor er ordinancer betydningsfulde for mig?

En ordinance er en hellig, formel handling med en åndelig betydning. Ordinan- cer udføres med præstedømmets myndighed og under ledelse af dem, der har præstedømmenøgler. Ordinan- cer hjælper os til at huske, hvem vi er, og minder os om vores forhold til Gud. De hjælper os til at komme til Kristus og modtage evigt liv.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpe- kilder. Hvad føler du dig inspireret til at for- tælle de unge piger for at hjælpe dem til at forstå betydningen af ordinancer?*

Matt 3:13-17 (Jesu Kristi dåb)

ApG 19:1-6 (Paulus gendøber perso- ner, der ikke var blevet døbt korrekt)

3 Ne 11:21-26 (Jesus Kristus giver myndighed til at døbe og instruerer i den korrekte fremgangsmåde)

Moro 8:10-12 (Moroni underviser om dåb)

L&P 84:19-21 (Guddommelighedens kraft tilkendegives i præstedømmets ordinancer)

TA 1:3-5 (Ordinancer er afgørende for frelse)

David A. Bednar, »Bliv altid ved med at have forladelse for jeres synder«, Liahona, maj 2016, s. 59-62

Gary E. Stevenson, »Jeres fire minut- ter«, Liahona, maj 2014, s. 84-86

»Præstedømmets ordinancer og vel- signaler«, *Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 20.1

»Ordinancer«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 116-117

Video: »Tro på præstedømmets magt«

Hvilke af evangeliets ordi- nancer har du modtaget? Hvordan har disse ordi- nancer været en velsig- nelse for dig? Hvorfor er de vigtige for dig?

Hvilke ordinancer har de unge piger modtaget? Hvilke ordinancer forberede de sig til at modtage? Hvorfor har de brug for at forstå betydningen af evangeliets ordinancer?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk nogle selv til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv *ordinance* på tavlen, og bed de unge piger om at komme med definitioner på dette ord (hvis de har brug for hjælp, så henvis dem til afsnittet i begyndelsen af dette oplæg). Hvad vil de unge piger sige til nogen, der siger, at ordinancer ikke er nødvendige? (Hvis de unge piger har brug for forslag, kan de se i afsnittet med titlen »Helligånden og præstedømmeordinancer« i ældste David A. Bednars tale »Bliv altid ved med at have forladelse for jeres synder«).
- Bed de unge piger om at nævne så mange af evangeliets ordinancer, som de kan komme i tanke om. Hjælp dem til at finde frem til, hvilke ordinancer fra listen, der er afgørende for ophøjelse (hvis de har brug for hjælp, kan de læse afsnittet »Ordinancer« i *Tro mod sandheden*). Hvorfor har vor himmelske Fader givet os disse ordinancer?

---

## Undervisningstip

»Sørg for, at du i dine forberedelser til at undervise benytter en række forskellige metoder fra lektion til lektion. Dette kan være at bruge noget så enkelt som en farverig plakat eller et kort til væggen i én lektion og en liste med spørgsmål i en anden« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 89).

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor ordinancer er vigtige. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- I ældste David A. Bednars tale »Bliv altid ved med at have forladelse for jeres synder« beskriver afsnittet med titlen »Opnåelse og bibeholdelse af forladelse for synder gennem ordinancer« velsignelserne ved ordinancerne dåb, håndspåbyggelse for Helligåndsgaven og nadveren. Bed hver ung pige om at vælge en ordinance og nedskrive alt det, hun lærer om den i dette afsnit, for at lære, hvordan disse ordinancer kan hjælpe os. Bed derpå de unge piger på en kreativ måde om at undervise resten af klassen i, hvad de har lært – måske ved at bruge billeder eller ved at spille et spil.
  - Bed en gæstetaler eller en ung pige, der har præsteret noget væsentligt, om at fortælle, hvad kravene til præstationen var, og hvordan hun opfyldte dem (hun har måske opnået en belønning i Personlig fremgang, taget en videregående eksamen eller gået til audition for at få en rolle i et skuespil). Bed derpå de unge piger om at læse afsnittet, der begynder med »På samme måde« fra ældste Gary E. Stevensons tale »Jeres fire minutter«. Hvordan svarer ordinancer til de krav, som gæstetaleren talte om? I kunne også læse resten af ældste Stevensons tale og se efter, hvad han ellers lærer os om ordinancer.
  - Gennemgå i klassen listen med de fire krav for at udføre ordinancer i afsnit 20.1 i *Håndbog 2*. Bed de unge piger om at læse 3 Nepi 11:21-26 og

finde ud af, hvordan disse krav bliver opfyldt i Frelserens beskrivelse af dåb. Bed dem om at tænke på en ordinance, som de har overværet for nyligt, og beskrive, hvordan den opfyldte disse fire krav. Hvad sker der, hvis en ordinance bliver udført uden at opfylde disse krav? Spørg de unge piger, hvorfor det er vigtigt, at de kender til disse krav.

- Lad de unge piger forestille sig, at de underviser nogen fra en anden trosretning om dåb, og vedkommende siger: »Jeg er allerede blevet døbt i min kirke.« Hvordan vil de unge piger på en taktfuld måde hjælpe denne person til at forstå, hvorfor vedkommende ville være nødt til at blive døbt igen? Hvilke skriftsteder eller oplevelser kan de bruge? Du kan eventuelt henvise dem til listen over

krav i afsnit 20.1 i *Håndbog 2*; Matt 3:13-17; ApG 19:1-6; 3 Ne 11:21-26 eller Moro 8:10-12. Bed om muligt fuldtidsmissionærene om at komme og fortælle, hvordan de forklarer deres undersøgere om vigtigheden af ordinancer (få tilladelse fra biskoppen først).

- Læs følgende udtalelse af præsident Spencer W. Kimball for klassen: »Ordinancer fungerer som påmindelser. Det er nadverens virkelige formål at afholde os fra at glemme og hjælpe os til at erindre« (*Teachings of Spencer W. Kimball*, red. Edward L. Kimball, 1982, s. 112). Bed de unge piger om at nævne evangeliets ordinancer (såsom de, der er nævnt på s 116-117 i *Tro mod Sandheden*) og drøft, hvad disse ordinancer hver især hjælper os til at huske.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af ordinancer? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Undervise om vigtigheden af ordinancer ved en familieaften.
- Færdiggøre Tro – opgave 4 eller Guddommelighed – opgave 4 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren elskede og bad for dem, han underviste. Hvordan kan du vise, at du elsker og støtter de unge piger i din klasse?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra »Generelle instruktioner«, Håndbog 2: Forvaltning af Kirken, 2010, 20.1

## 20.1 Generelle instruktioner

En ordinance er en hellig handling som fx en dåb, der udføres med præstedømmets myndighed. Ordinanceerne dåb, bekræftelse, ordination til Det Melkisedekske Præstedømme (for mænd), tempelbegavelse og tempelbesegling er nødvendige for ophøjelse for alle ansvarlige personer. Disse ordinanceer kaldes de frelsende ordinanceer. Som en del af hver af de frelsende ordinanceer indgår modtageren pagter med Gud.

Udførelse af en frelsende ordinance kræver bemyndigelse fra en præstedømmeleder, som bærer de rette nøgler eller som fungerer under ledelse af en person, der besidder disse nøgler. Sådant bemyndigelse er også påkrævet ved navngivning og velsignelse af et barn, indvielse af en grav, ved en patriarkalsk velsignelse og ved forberedelse, velsignelse og omdeling af nadveren. Bærere af Det Melkisedekske Præstedømme kan indvie olie, salve de syge, give en fars velsignelse og andre velsignelser til trøst og vejledning uden først at søge bemyndigelse af en præstedømmeleder.

Brødre, der udfører ordinanceer og velsignelser, bør forberede sig ved at leve værdigt og stræbe efter at være vejledt af Helligånden. De bør udføre hver enkelt ordinance eller velsignelse på en værdig måde og sikre sig, at den opfylder følgende krav:

1. Den udføres i Jesu Kristi navn.
2. Den udføres med præstedømmets myndighed.
3. Den udføres ved at anvende enhver procedure, der måtte være nødvendig, såsom at benytte bestemte ord eller indviet olie.
4. Den præsiderende myndighed, som besidder de rette nøgler (normalt biskoppen eller stavspræsidenten), skal bemyndige ordinanceen om nødvendigt ifølge instruktionerne i dette kapitel.

En præstedømmeleder, der fører tilsyn med en ordinance eller velsignelse, sikrer sig, at den person, der udfører den, har den nødvendige præstedømmemyndighed, er værdig og kender og følger de rette procedurer. Ledere stræber også efter at gøre ordinanceen eller velsignelsen til en ærbødig og åndelig oplevelse.



# Hvorfor er pagter betydningsfulde for mig?

Vi indgår pagter, når vi modtager ordinancer såsom dåb, ordination til præstedømmet samt tempelordinancer. En pagt er en hellig aftale mellem Gud og hans børn. Gud har bestemte betingelser, og han lover at velsigne os, når vi overholder disse betingelser. Vi gør os egnede til at modtage de velsignelser, som Gud har lovet os, når vi indgår og holder pagter. Hvis vi vælger ikke at holde pagterne, kan vi ikke modtage velsignelserne. Vore pagter vejleder os i de valg, vi træffer, og hjælper os til at modstå fristelse.

Hvordan har dine pagter påvirket dig? Hvilke velsignelser har du fået, når du har indgået og holdt hellige pagter?

Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forstå de pagter, de har indgået og vil indgå fremover? Hvordan kan en forståelse af pagter påvirke de unge piger til at leve mere retskaffent?

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse skriftsteder og hjælpeklender, mens du forbereder dig. Hvad føler du dig inspireret til at fortælle de unge piger?*

2 Mos 19:5; L&P 35:24; 90:24 (Vi bliver velsignet, når vi holder pagterne)

Mosi 5; Alma 53:10-18; 56:5-8 (Eksempler fra Mormons Bog på folk, der indgår og holder pagter)

L&P 82:10 (Herren er bundet, når vi adlyder)

Henry B. Eyring, »Døtre i pagten«, *Liahona*, maj 2014, s. 125-128

Rosemary M. Wixom, »At holde pagterne beskytter os, forbereder os og styrker os«, *Liahona*, maj 2014, s. 116-118

Jean A. Stevens, »Guds pagtsdøtre«, *Liahona*, nov. 2014, s. 114-117.

»Pagt«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 117-118

Video: »Lev i lyset af ham« »Træng Jer Frem«

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at nævne de løfter og pagter, de har indgået med Gud. Hvordan har disse pagter påvirket dem? Bed dem om at tænke over dette spørgsmål i løbet af denne lektion, hvor de lærer mere om pagter.
- Lad de unge piger definere ordet *pagt* (hvis de har brug for hjælp, kan du henvise dem til forklaringen af *pagt* i *Tro mod sandheden*). Hvilke ligheder og forskelle er der mellem en pagt og en aftale, en kontrakt eller et løfte?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor vi modtager ordnancer og indgår pagter. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Vis et billede af Ammons folk, der begraver deres våben. Bed en ung pige om kortfattet at fortælle beretningen om Ammons folk og den pagt, de indgik (se Alma 53:10-18; 56:5-8). Hvorfor valgte folket at holde deres pagter på trods af den fare, de stod overfor? Hvordan blev deres fjender påvirket af deres eksempel? Hvordan påvirkede det deres børn? Bed de unge piger om hver især på tavlen at skrive navnet på en person, der gennem sit eksempel har lært dem om overholdelse af pagter. Bed dem om at fortælle klassen, hvad de har lært af den person.
- Bed de unge piger om at læse nogle skriftsteder (såsom de, der er nævnt i dette oplæg) og skrive på tavlen, hvilke velsignelser der i skrifterne loves dem, der indgår og holder hellige pagter. Spørg de unge piger, hvordan vi kan se disse velsignelser i vores tilværelse (tilskynd dem til at komme med eksempler). Bær vidnesbyrd om de velsignelser, du har modtaget, når du har holdt pagterne.
- Bed de unge piger om at gennemgå præsident Henry B. Eyrings tale »Døtre i pagten« eller søster Jean A. Stevens' tale »Guds pagtsdøtre«. Bed dem om at se efter eksempler på pagtsholdende kvinder og piger i talen og på tavlen skrive, hvordan hver enkelt søster holdt sine pagter. Hvad lærer de unge piger af disse søstre? Hvilke eksempler på kvinder,

### Undervisningstip

»Du kan vise, at du lytter ved at vise interesse. Du kan se på den, der taler, i stedet for at se på stoffet til din lektion eller andre ting i lokalet. Du kan motivere den, der taler, til at gøre sine kommentarer færdig uden afbrydelser. Du kan undgå at bryde for tidligt ind i samtaler med råd eller meninger« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

som holder deres pagter, har påvirket dem?

- Se sammen videoen »Lev i lyset af ham«. Lad de unge piger lave en liste med eksempler på indgåede og ærede pagter, mens de ser den. Bed dem bagefter læse søster Rosemary M. Wixoms tale »At holde pagterne beskytter os, forbereder os og styrker os« for at identificere de velsignelser, som kommer fra de pagter, de har nedskrevet. Bed de unge piger fortælle om, hvad de fandt, og drøft bestemte situationer, de kunne stå i, hvor de kunne finde styrke og beskyttelse i deres pagter.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af pagter? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de vil efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Ransage deres tilværelse i løbet af den kommende uge og nedskrive de velsignelser, der kommer af at holde deres pagter. Tilskynd dem til at fortælle om deres tanker og overvejelser i en kommende klasse.

- Bed de unge piger om at forestille sig, at de prøver at hjælpe en ven fra en anden trosretning til at forstå pagter. Lad dem studere »Pagt« i *Tro mod sandheden* eller de skriftsteder, der er nævnt i dette oplæg, og forberede sig til, hvordan de vil forklare deres ven om pagter. Lad dem lave et rollespil over denne situation. Bed dem om i deres forklaring at medtage, hvorfor deres pagter er vigtige for dem.

- Lære L&P 82:10 udenad (se *Undervisning, den største kaldelse*, s. 183-184) og skrive i deres dagbog, hvad dette skriftsted lærer dem om ordinancer og pagter, og hvad de vil gøre for at forberede sig til pagter, som de vil indgå i fremtiden.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren forberedte sig på at undervise ved at tilbringe tid alene i bøn og under faste. Han søgte ofte sin Faders vejledning, når han var alene (se 3 Ne 19:19-23). Følg Helligåndens tilskyndelser i din forberedelse til at undervise de unge piger om ordinancer og pagter.



## Hvilke pagter indgik jeg ved dåben?

Når vi bliver døbt, indgår vi en pagt med Gud. Vi lover at påtage os Jesu Kristi navn, altid erindre ham, holde hans bud og tjene ham til enden. Vi fornyer denne pagt, hver gang vi tager del i nadveren.

Hvad husker du fra din dåb? Hvordan har dine dåbspagter påvirket dig?

Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at få en bedre forståelse af deres dåbspagter? Hvordan kan du hjælpe dem til at styrke deres forpligtelse til at holde disse pagter?

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at huske og holde deres dåbspagter?*

Joh 3:5; 2 Ne 31:4-13, 17 (Dåb er nødvendigt for evig frelse)

Mosi 18:8-10; L&P 20:37 (Forpligtelser vi indgår, når vi bliver døbt)

Hugo Montoya, »Prøvet og fristet – men hjulpet«, *Liahona*, nov. 2015, s. 53-55

Robert D. Hales, »Dåbens pagt: At være i riget og af riget«, *Liahona*, jan. 2001, s. 6-9

Carole M. Stephens, »Vi har stor grund til at fryde os«, *Liahona*, nov. 2013

Din dåbspagt«, »De lovede velsignelser ved dåb«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 22-24

Videoer: »Samme trøje«, »Muligheder for at gøre godt«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk nogle selv til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at forestille sig, at de hjælper en yngre bror eller søster til at forberede sig til at blive døbt. Hvordan vil de hjælpe ham eller hende til at forstå de løfter, vi indgår ved dåben? (se *Tro mod sandheden*, s. 22-24).

- Vis et billede af en dåb (såsom fra hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 103-104).

Fortæl om dine minder fra din dåbsdag, herunder hvordan du følte. Bed de unge piger om at fortælle, hvad de følte, da de blev døbt. Spørg dem, hvilke pagter de indgik den dag. Lad dem skrive deres svar på tavlen, og føj til listen i løbet af lektionen, efterhånden som de lærer mere om deres dåbspagter.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå de pagter, de har indgået ved dåben. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at læse Mosija 18:8-10. Hvad lærer de om den måde, vi lover at behandle andre på, når vi er døbt? Hjælp de unge piger til at lære, hvordan vi løfter hinandens byrder, ved at opdele dem i grupper og give hver gruppe til opgave at studere et afsnit af ældste Hugo Montoyas tale »Prøvet og fristet – men hjulpet«. Lad hver gruppe fortælle klassen, hvad de har lært. Hver gruppe kan lave en plakat med det, de har lært, hvis det er passende fortælle om personlige oplevelser eller gengive beretninger fra skriften, der også underviser i det samme princip.

- Del klassen op i tre grupper, og tildel hver gruppe et af de tre underafsnit i »Din dåbspagt« i *Tro mod sandheden*. Bed hver gruppe om at undervise de andre i det, de har lært, på en kreativ måde (for eksempel ved hjælp af kunst, poesi eller et spil). Lad

dem få tid til at undervise hinanden. Hvorfor føler de unge piger, at det er vigtigt, at de holder disse pagter?

- Bed nogle af de unge piger om at læse Mosija 18:8-10 og bed resten om at læse Lære og Pagter 20:79. Lad dem se efter de forpligtelser, vi påtager os, når vi bliver døbt. Giv hver af de unge piger et stykke papir, og bed dem om at skrive et svært valg, som unge står overfor, og derefter lægge papiret i en æske. Bed de unge piger om at skiftes til at tage et tilfældigt stykke papir fra æsken, læse det, der står på det, og derefter fortælle, hvordan hun eventuelt kunne huske og holde sine dåbspagter, når hun står overfor disse udfordringer.

- Vis et billede af Frelserens dåb (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 35), og bed en elev om at læse 2 Nefi 31:4-10. Lad de unge piger komme med eksempler

## Undervisningstip

»Virkelig fremragende lærere påtager sig ikke æren for deres elevers tilegnelse af lærdom og udvikling. Ligesom gartnerne, der planter og passer afgrøder, stræber de efter at skabe de bedst mulige forhold for at lære. Dernæst takker de Gud, når de ser fremgang hos dem, som de underviser« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 62).



## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren fandt helt særlige måder, hvorpå han kunne hjælpe dem, han underviste, til at lære og udvikle sig – måder, der var bedst for dem. Han hjalp dem til at opdage evangeliet i deres egne oplevelser. Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger, som du underviser, til at indse, hvordan deres dåbspagter kan påvirke deres hverdag?

fra skrifterne, der illustrerer, hvordan Jesus Kristus holdt sin pagt med Faderen (de kan se på billederne i hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 36-48 for at få idéer). Bed dem om at fortælle om oplevelser, hvor de prøvede at følge Frelserens eksempel.

- Bed de unge piger om at læse tre afsnit af ældste Robert D. Hales tale »Dåbens pagt: At være i riget og af riget«, begyndende med »Ved dåben indgår vi pagt med vor himmelske Fader«. Bed dem om at finde de pagter, som vi indgår, når vi bliver døbt, og lad dem skrive det, de finder frem til, på tavlen. Hvordan bør vores dåb ændre vores tilværelse? Hvordan

har den ændret de unge pigers tilværelse?

- Bed de unge piger om at læse »Din dåbspagt« i *Tro mod sandheden* og finde de løfter, som vi afgav, da vi blev døbt. Bed de unge piger om at se en af de videoer, der er foreslået i dette oplæg, eller læse historien i begyndelsen af Carole M. Stephens tale »Vi har stor grund til at fryde os«. Bed dem om at se efter eksempler på mennesker, der ærer deres dåbspagter. Lad de unge piger fortælle, hvad de har fundet frem til. Hvad føler de unge piger, at de kan gøre for i højere grad at holde deres dåbspagter til alle tider og på alle steder?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en bedre forståelse af deres dåbspagter? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bønsomt gennemgå deres tilværelse for at se, om der er noget, de skal holde op med at gøre eller begynde at gøre for at være mere trofast mod deres dåbspagter. De kan derefter forpligte sig selv til at gøre dette.
- Arbejde på egen hånd eller sammen i klassen på Tro – opgave 4 eller Kundskab – opgave 4 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

»Din dåbspagt«, Tro mod sandheden, 2005, s. 22-23

Da du blev døbt, indgik du en pagt med Gud. Du lovede at påtage dig Jesu Kristi navn, at holde hans befalinger og tjene ham til enden (se Mosi 18:8-10; L&P 20:37). Du fornyer denne pagt, hver gang du nyder nadveren (se L&P 20:77; 79).

*Påtag dig Jesu Kristi navn.* Når du påtager dig Jesu Kristi navn, ser du dig selv som hans. Du lader ham og hans værk komme i første række i dit liv. Du søger det, som han søger, snarere end det, som du selv ønsker, eller det, som verden lærer dig at ønske.

I Mormons Bog forklarer kong Benjamin, hvorfor det er vigtigt at påtage sig Frelserens navn:

»Der er ikke givet noget andet navn, hvorved frelse bliver tilvejebragt; derfor ønsker jeg, at I skal påtage jer Kristi navn, alle I, der har indgået pagten med Gud om, at I vil være lydige til jeres livs ende.

Og det skal ske, at hver den, som gør dette, skal blive fundet ved Guds højre hånd, for han skal kende det navn, som han kaldes ved, for han skal kaldes ved Kristi navn.

Og se, det skal ske, at hver den, som ikke påtager sig Kristi navn, skal kaldes ved et andet navn; derfor finder han sig selv ved Guds venstre hånd« (Mosi 5:8-10).

*Overholdelse af budene.* Din dåbspagt er en forpligtelse til at komme ind i Guds rige, skille dig ud fra verden og stå som vidne om Gud »til alle tider og i alle ting og på alle steder« (Mosi 18:9). Din indsats for at stå som et vidne for Gud omfatter alt, hvad du siger og gør. Stræb efter altid at huske og holde Herrens befalinger. Sørg for at holde dine tanker, dit sprog og dine gerninger rene. Når du søger underholdning, såsom film, tv, internet, musik, bøger, blade og aviser, så sørg for kun at se, lytte til og læse det, som er opløftende. Klæd dig sømmeligt. Vælg venner, som opfordrer dig til at nå dine evige mål.

Hold dig borte fra umoral, pornografi, hasardspil, tobak, alkohol og narkotika. Hold dig værdig til at indtræde i templet.

*Tjen Herren.* Befalingen om at skille sig ud fra det, som hører verden til, betyder ikke, at du skal isolere dig fra andre. En del af dåbspagten er at tjene Herren, og du tjener ham bedst, når du tjener din næste. Da profeten Alma underviste om dåbspagten, sagde han, at vi skulle være »villige til at bære hinandens byrder, så de bliver lette« og »villige til at sørge med dem, der sørger, ja, og trøste dem, der står i behov for trøst« (Mosi 18:8-9). Vær venlig og vis respekt for alle mennesker og følg Jesu Kristi eksempel på den måde, som du behandler andre.

*EUddrag fra Carole M. Stephens, »Vi har stor grund til at fryde os«, Liahona, nov. 2013*

Da min svigerfar gik bort, samledes vores familie for at tage imod dem, der kom for at kondolere. Imens jeg talte med familie og venner i løbet aftenen, lagde jeg ofte mærke til vores 10-årige barnebarn, Porter, som stod i nærheden af min svigermor – hans »olde«. Nogle gange stod han bag hende og holdt øje med hende. Ved et enkelt tilfælde lagde jeg mærke til, at de stod arm i arm. Jeg så ham æ hendes hænder, give hende små knus og stå ved hendes side.

I flere dage efter denne oplevelse kunne jeg ikke slippe det, jeg havde set. Jeg blev tilskyndet til at sende Porter en lille hilsen, hvori jeg fortalte ham, hvad jeg havde lagt mærke til. Jeg mailede ham og fortalte, hvad jeg havde set og følt. Jeg mindede Porter om de pagter, han havde indgået ved sin dåb og citerede Almas ord i Mosija kapitel 18:

» ... og se, eftersom I nu nærer ønske om at komme ind i Guds fold og at blive kaldt hans folk og er villige til at bære hinandens byrder, så de bliver lette;

# Udvalgte materialer

---

ja, og er villige til at sørge med dem, der sørger, ja, og at trøste dem, der står i behov for trøst, og at stå som Guds vidner til alle tider og i alle ting og på alle steder, hvor I måtte befinde jer, ja, indtil døden ... så I må få evigt liv

«... hvis dette er jeres hjertes ønske, hvad har I da imod at blive døbt i Herrens navn som et vidnesbyrd for ham om, at I har indgået en pagt med ham om, at I vil tjene ham og holde hans befalinger, så han kan udøse sin Ånd mere rigeligt over jer» (Mosi 18:8-10).

Jeg forklarede Porter, at Alma havde undervist om, at de, der gerne ville døbes, måtte være villige til at tjene Herren ved at tjene andre – resten af deres liv! Jeg sagde: »Jeg ved ikke, om du er klar over det, men den måde, du viste kærlighed og omsorg for olde, var at holde dine pagter. Vi holder vore pagter hver eneste dag, når vi er venlige, udviser kærlighed og tager os af hinanden. Du skal bare vide, at

jeg er stolt af dig, fordi du er en pagtsholder! Når du holder dine dåbspagter, bliver du forberedt til at blive ordineret til præstedømmet. Denne yderligere pagt vil give dig flere muligheder for at velsigne og tjene andre og forberede dig på de pagter, du vil indgå i templet. Tak, fordi du er sådan et godt eksempel for mig! Tak, fordi du viste mig, hvordan en pagtsholder ser ud!«

Porter svarede tilbage: »Bedstemor, tak for din besked. Jeg vidste ikke, at jeg holdt pagterne, da jeg hele tiden gav olde knus, men jeg følte mig varm i hjertet og havde en dejlig følelse. Jeg ved, at det var Helligånden, der var i mit hjerte.«

Jeg følte mig også varm i hjertet, da jeg indså, at Porter havde knyttet overholdelsen af sine pagter sammen med løftet om, at vi »altid må have hans Ånd hos [os]« (L&P 20:77) – et løfte, der er blevet gjort mulig gennem modtagelsen af Helligåndsgaven.



## Hvordan modtager jeg Helligåndsgaven?

Efter vi er blevet døbt, bliver vi bekræftet, hvilket også er en ordinance. Som et led i denne ordinance bliver vi bedt om at »modtag[e] Helligånden«. Dette betyder, at Helligånden kan være vores konstante ledsager, hvis vi ønsker det og beder om at have ham hos os samt trofast holder befalingerne.

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan Helligåndsgaven vil være en velsignelse og en hjælp for dem livet igennem?*

ApG 8:14-17; L&P 33:15; TA 1:4 (Helligåndsgaven overdrages ved håndspåleggelse)

1 Ne 2:9-20 (Nefi er et eksempel på at være modtagelig overfor Helligånden)

1 Ne 15:1-11 (Ulydighed mod befalingerne afholder os fra at modtage Helligånden)

1 Ne 16:14-29; 18:8-22; Alma 37:38-46 (Eksempler med Liahona)

L&P 20:77, 79 (Når vi tager del i nadveren, fornyer vi vore pagter og kan altid have Ånden hos os)

L&P 121:45-46 (Hvis vi er dydige og næstekærlige, vil Helligånden være vores stadige ledsager)

Henry B. Eyring, »Helligånden som jeres ledsager«, *Liahona*, nov. 2015, s. 104-107

David A. Bednar, »Modtag Helligånden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 94-97

»Helligåndsgaven«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 66-67

»Guds gode Helligånd«, *Salmer og sange*, nr. 203

Hvornår har Helligåndsgaven trøstet eller hjulpet dig personligt? Hvornår har du følt dig tæt på Ånden? Hvilke oplevelser kan du fortælle de unge piger om?

Kender du til nogle oplevelser, som de unge piger har haft med Helligåndsgaven? Forstår de, hvad de må gøre for at være værdige til at have Helligånden hos sig?

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk nogle selv til at præsentere denne uges lektion:

- Lyt til eller syng sammen i klassen »Guds gode Helligånd«, *Salmer og sange* nr. 203. Hvad lærer denne salme de unge piger om, hvad vi må gøre for at modtage Helligånden?
- Lad de unge piger tænke på den dag, hvor de blev bekræftet som medlemmer af Kirken og bedt om at »modtag[e] Helligånden«. Hvordan har Helligåndsgaven været til velsignelse for dem? Hvilke spørgsmål har de om Helligåndsgaven?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at modtage Helligånden. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at kigge i præsident Henry B. Eyrings tale »Helligånden som jeres ledsager« og se efter udsagn, der hjælper dem til at forstå, hvordan de kan have Helligåndens ledsagelse oftere. Tilskynd dem til at tænke på, hvorfor vi har brug for Helligåndens ledsagelse, og hvordan vi bør reagere, når vi får hans tilskyndelser. Hvordan påvirker det, de unge piger ser, tænker og gør hver dag, deres evne til at mærke Ånden? Bed dem om at tænke over eventuelle ændringer, som de er nødt til at foretage. Lad dem fortælle, hvad de har tænkt på, hvis de føler sig trygge ved det.

- Bed de unge piger om hver for sig at læse 1 Nefi 2:9-19 og 1 Nefi 15:1-11. Bed halvdelen af klassen om at se efter og derefter drøfte, hvad Nefi gjorde for at modtage Helligånden. Bed den anden halvdel om at se efter og derpå drøfte, hvad Laman og Lemuel gjorde, der afholdt dem fra

at modtage Helligånden. Bed dem dernæst om at skrive på tavlen, hvad de har fundet frem til. Hvad lærer de unge piger af disse eksempler, der vil hjælpe dem til at modtage Helligånden?

- Sørg for, at hver elev har hæftet *Til styrke for de unge*. Bed de unge piger om hver især at vælge et afsnit i *Til styrke for de unge*, læse det og markere det, de skal gøre og ikke gøre for at modtage Helligånden. Lad dem fortælle, hvad det, de har læst, har lært dem om Helligånden. Hvordan vil dette hjælpe dem til at modtage Helligånden?

- Læs sammen i klassen de sidste tre afsnit af »Helligåndsgaven« fra ældste David A. Bednars tale »Modtag Helligånden«. Bed de unge piger om at opsummere ældste Bednars hovedpointe. Tildel hver af de unge piger et af de næste tre afsnit fra talen, og bed dem om at finde svar på spørgsmål som disse: Hvad gør vi for at gøre os

### Undervisningstip

»Helligånden kan tilskynde en eller flere af dem, som du underviser, til at bidrage med kommentarer, som andre har behov for at høre. Vær åben over for tilskyndelser, som du får til at bede bestemte personer om at sige noget. Du kan endda føle dig tilskyndet til at bede en person, som ikke har gjort tegn til at ville sige noget, om at give udtryk for sine synspunkter« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 63).

egnede til at have Helligåndens ledsagelse? Hvad kan afholde os fra at modtage Helligånden? Bed dem om at fortælle, hvad de har fundet frem til, og hvad de vil gøre for at handle ifølge ældste Bednars råd.

- Vis et billede af Lehi og Liahona (se hæftet *Evangelisk Kunst*, nr. 68), og bed pigerne om at fortælle, hvad de ved om Liahona. Bed den ene halvdel af klassen om at læse 1 Nefi 16:14-29, og bed den anden halvdel om at læse 1 Nefi 18:8-22. Bed dem om at finde svar på dette spørgsmål: »Hvordan er

Liahona ligesom Helligånden?« Bed dem om at fortælle om deres tanker. Hvad lærer de unge piger af Lehis families oplevelser, som kan hjælpe dem til at modtage Helligånden? Som led i denne drøftelse læs sammen Alma 37:38-46.

- Læs sammen i klassen Lære og Pagter 121:45-46. Spørg, om der er nogle ord i disse vers, som de unge piger ikke forstår, og hjælp dem til at forstå disse ord. Hvad lærer de unge piger i disse vers om, hvordan man modtager Helligånden?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan modtage Helligånden? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Hver dag i deres personlige bønner bede om at have Helligåndens ledsagelse.
- Færdiggøre Valg og ansvarlighed – opgave 5 eller Dyd – opgave 4 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren fortalte enkle historier, lignelser og eksempler fra det virkelige liv, der gav mening for dem, han underviste. Han hjalp dem til at se evangeliske lektier i deres egne oplevelser. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at påskønne, hvordan Helligåndsgaven hjælper dem i deres egne oplevelser?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra David A. Bednar, »Modtag Helligånden«, Liahona, nov. 2010, s. 95.*

Ordinancen, der består i at bekræfte et nyt medlem af Kirken samt overdragelse af Helligåndsgaven, er både enkel og dybsindig. Værdige bærere af Det Melkisedekske Præstedømme lægger deres hænder på en persons hoved og kalder ham eller hende ved navn. Derefter bliver denne person med det hellige præstedømmes myndighed og i Frelserens navn bekræftet som medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, og denne vigtige sætning lyder: »Modtag Helligånden.«

Denne ordinances enkelthed kan medføre, at vi overser dens betydning. Disse to ord – »Modtag Helligånden« – er ikke en passiv erklæring, de udgør snarere et præstedømmepåbud – en bemyndiget formaning til at handle og ikke blot være genstand for handling (se 2 Ne 2:26). Helligånden bliver ikke

virksom i vores liv, blot fordi der lægges hænder på vores hoved og de to vigtige ord udtales. Når vi modtager denne ordinance, accepterer vi hver især et helligt og vedvarende ansvar for at ønske, søge, arbejde og leve således, at vi faktisk »modtager Helligånden« og dennes medfølgende åndelige gaver »For hvad gavner det et menneske, at han, hvis der bliver skænket ham en gave, ikke modtager den? Se, han glæder sig ikke over det, der bliver givet til ham, ej heller glæder han sig over den, der er gavens giver« (L&P 88:33).

Hvad bør vi gøre for at gøre denne bemyndigede formaning om at søge det tredje medlem af Guddommens ledsagelse til en vedvarende proces? Lad mig foreslå, at vi (1) oprigtigt må ønske at modtage Helligånden, (2) passende må invitere Helligånden ind i vores liv og (3) trofast må adlyde Guds befalinger.



## Hvorfor er tempelordinancerne vigtige?

Tempelordinancer fører til de største velsignelser, der er tilgængelige for vor himmelske Faders børn. Disse ordinancer forbereder os til efter dette liv at leve for evigt med vor himmelske Fader og vores familie. De velsigner os med åndelig kraft og vejledning i jordelivet. I templet kan vi også modtage afgørende ordinancer på vegne af forfædre, der døde uden at have mulighed for selv at modtage disse ordinancer.

Hvordan har tempelordinancerne været en vejledning og en velsignelse for dig? Hvordan har deltagelse i disse ordinancer bragt dig tættere på vor himmelske Fader?

Hvilke oplevelser har de unge piger haft med tempelordinancer? Hvordan kan de hjælpe hinanden til at lære om samt få et vidnesbyrd om tempelordinancer?

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider, mens du forbereder dig. Hvad vil inspirere de unge piger til at holde sig værdige til og deltagelse i tempelordinancer?*

L&P 84:19-22 (Guddommelighedens kraft er i præstedømmets ordinancer)

Thomas S. Monson, »Templets velsignelser«, *Liahona*, maj 2015, s. 91-93

L&P 109 (Indvielse af templet i Kirtland)

Quentin L. Cook, »Rødder og grene«, *Liahona*, maj 2014, s. 44-48

L&P 131:1-4 (Man skal indgå celestialet ægteskab for at opnå den højeste grad af herlighed)

»Templer«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 147-151

Video: »Templer er et fyrtårn«

Kent F. Richards, »Guddommelighedens kraft«, *Liahona*, maj 2016, s. 118-120

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk nogle selv til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at tænke på en oplevelse, de har haft for nyligt i templet. Hvad følte de der? Hvilke velsignelser har de modtaget, fordi de har været i templet? Hvornår har de følt, at de modtog åndelig styrke eller vejledning i templet?
- Bed en ung pige om at vise et billede af templet. Bed hende om at nævne nogle af templets ordinancer og forklare, hvorfor de er vigtige for hende.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor tempelordinancer er vigtige. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at afslutte følgende sætning og dele deres svar med klassen: »Når jeg tager til templet, \_\_\_\_\_.« Hvilke andre svar finder de i listen med ni punkter i ældste Kent F. Richards' tale »Guddommelighedens kraft«? De kan også gennemse talen og finde svar på spørgsmålet: »Hvorfor er tempelordinancer vigtige?« Bed de unge piger om at dele en oplevelse, de har haft for nylig, da de besøgte templet. Hvilke velsignelser har de modtaget ved tempeltjeneste?
- Bed de unge piger om i præsident Monsons tale »Templets velsignelser« at se efter de velsignelser, der kommer, når man tager til templet. Hvilke velsignelser har de fået, når de er kommet i templet og har taget del i tempelordinancerne? Du kan også fortælle om oplevelser fra dit eget liv,

der viser, hvordan tempelordinancer har velsignet dig.

- Vis et billede af et ægtepar foran et tempel (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 120). Læs sammen Lære og Pagter 131:1-4, og find de velsignelser, der loves dem, der indtræder i den nye og evige ægteskabspagt. Hvilke velsignelser vil blive holdt tilbage fra dem, der ikke indtræder i denne pagt? Hvordan adskiller Herrens syn på ægteskab sig fra verdens syn? Bær dit vidnesbyrd for de unge piger om de velsignelser, der er tilgængelige for dem og deres kommende familie, når de tager del i templets ordinancer.
- Vis videoen »Templer er et fyrtårn« og spørg de unge piger, hvorfor de tror, at familien Mou Tham var villig til at yde så store ofre for at komme i templet. Hvad har de ofret eller set andre ofre for at tage i templet og modtage dets velsignelser?

### Undervisningstip

»Når vi mødes for at lære om evangeliets lærdomme, bør det være i en ærbødig ånd ... Manglende ærbødighed er lige noget, der harmonerer med modstanderens hensigter ved at spærre de fintmærkende kanaler for åbenbaring i både hjerte og ånd« (Boyd K. Packer i *Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 82).

- Del klassen op i to, og bed den ene halvdel om at forestille sig, at de er den anden halvdel afdøde forfædre. Bed dem om at forestille sig, at de selv døde uden at blive døbt, men har accepteret evangeliet i åndeveden. Bed dem om at skrive en besked til deres levende efterkommere og give den til en af de unge piger i den anden halvdel af klassen. Bed

eleverne om at læse beskederne højt. Skriv denne lektions titel på tavlen, og bed de unge piger om at tænke over dette spørgsmål, mens de læser det tredje og fjerde afsnit af overskriften »Slægtshistorisk teknologi« i ældste Quentin L. Cooks tale »Rødder og grene«. Bed dem om at fortælle om deres tanker.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af tempelordinancer? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Udføre dåb for de døde som en klasseaktivitet, og hvis det er muligt, medbringe deres egne navne. De kan også bruge det, de har lært i dag, til at opmuntre andre unge piger til at

forberede sig til at tage i templet med dem.

- Færdiggøre Dyd – opgave 3 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Når Frelseren underviste, opfordrede han sine tilhængere til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Han ønskede, at hans tilhængere efterlevede evangeliet af hele deres hjerte. Hvordan kan du inspirere de unge piger til at have et ønske om at forstå og deltage i tempelordinancerne?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra *Quentin L. Cook, »Rødder og grene«, Liahona, maj 2014, s. 46-47*

Tempeltjeneste og slægtsforskning handler ikke kun om os. Tænk på dem på den anden side af sløret, der venter på de frelsende ordinancer, som befrier dem fra fangenskab i det åndelige fængsel. *Fængsel* defineres som »en tilstand af indespærring eller fangenskab« (*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11. udg., 2003, »prison«). De, der befinder sig i fangenskab, stiller måske [dette] spørgsmål: »Hvad nu?«

En trofast søster fortalte om en særlig åndelig oplevelse i templet i Salt Lake City. I bekræftelsesværelset hørte hun, efter at den stedfortrædende bekræftelse var blevet sagt: »For fangerne skal gives fri!« Hun fornemmede vigtigheden for dem, der venter på, at der bliver udført dåb og bekræftelse for dem. Da hun kom hjem, søgte hun i skrifterne efter den sætning, som hun havde hørt. Hun fandt Joseph Smiths erklæring i afsnit 128 i *Lære og Pagter*: »Lad jeres hjerte fryde sig og være overordentlig glad. Lad jorden bryde ud i sang. Lad de døde synge hymner til evig pris for kong Immanuel, som, før verden blev til, har forordnet det, der vil sætte os i

stand til at forløse dem fra deres fængsel; for fangerne skal gives fri« (L&P 128:22).

Spørgsmålet er, hvad er vi nødt til at gøre? Profeten Josephs råd var at tage »optegnelser om vore døde, som skal være al antagelse værd« (L&P 128:24), med i templet.

Kirkens ledelse har udstedt et kald, der lød som en fanfare, til den opvoksende slægt om at føre an i brugen af teknologi for at opleve Elias' ånd, for at finde deres forfædre og for at udføre tempelordinancer for dem. Meget af det vanskelige ved at fremskynde arbejdet med frelse for både de levende og døde vil blive udført af jer unge.

Hvis de unge i hver eneste menighed ikke blot tager i templet og udfører dåb for deres afdøde, men også arbejder sammen med deres familie og andre medlemmer af menigheden om at finde navne til de ordinancer, som de udfører, vil både de og Kirken blive meget velsignet. Undervurdér ikke de afdødes indflydelse i at hjælpe jer med jeres arbejde og glæden ved at møde dem, I tjener. Den evige velsignelse ved at blive forenet med jeres egen familie er næsten ufattelig.



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

Når vi bliver døbt, indgår vi pagt om at påtage os Jesu Kristi navn. Vi fornyer denne pagt, når vi tager del i nadveren (se L&P 20:77). Vi opfylder denne pagt, når vi sætter Herren først i vores tilværelse, ved at stræbe efter at tænke og handle, som han ville, og ved at stå »som Guds vidner til alle tider og i alle ting og på alle steder« (Mosi 18:9).

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og ressourcer kan hjælpe de unge piger til at forstå den pagt, de har indgået, om at påtage sig Kristi navn?*

Mosi 5 (Hvorfor det er vigtigt at påtage sig Kristi navn)

Robert D. Hales, »Vær en mere kristen kristen«, *Liahona*, nov. 2012, s. 90-92

3 Ne 27:27 (Vi bør stræbe efter at blive ligesom Jesus Kristus)

Mervyn B. Arnold, »Hvad har du gjort med mit navn?« *Liahona*, nov. 2010, s. 105-107

L&P 20:37, 77 (At påtage os Kristi navn er en del af vores dåbspagt og nadverordinancen)

Video: »Vov at stå alene«

Hvad tror du, det vil sige at påtage sig Kristi navn? Hvad gør du for at holde denne pagt?

Hvilke udfordringer og velsignelser er et resultat af, at de unge piger påtager sig Kristi navn? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at sætte Gud først i deres tilværelse?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om de oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk nogle selv til at præsentere denne uges lektion:

- Bed en af de unge piger om at læse bønnen til nadverbrødet i Lære og Pagter 20:77. Hvad tror de, det vil sige at »påtage sig [Jesu Kristi] navn«?
- Spørg de unge piger, om de ved, hvorfor deres forældre valgte deres navn. Hvordan påvirker deres navn, hvem de er, og hvordan de lever deres liv? Spørg dem, hvad det betyder for dem at påtage sig Jesu Kristi navn (se L&P 20:77). Hvordan påvirker det, hvem vi er, og den måde, hvorpå vi lever vores liv, at vi påtager os hans navn?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at påtage sig Jesu Kristi navn. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Vis videoen »Vov at stå alene«. Hvad mener de unge piger, at præsident Monsons hovedbudskab er i denne video? Hvordan viste de unge, der blev skildret i videoen, at de havde påtaget sig Frelserens navn? Bed de unge piger om at fortælle om deres egne lignende oplevelser.
- Læs følgende udtalelse fra præsident Henry B. Eyring: »Vi lover at påtage os hans navn. Det betyder, at vi må se os selv som hans børn. Vi vil lade ham komme i første række i vores liv. Vi vil det, han vil, snarere end det, vi vil, eller det, som verden lærer os, at vi vil« (»Vær ét«, *Liahona*, sep. 2008). Del klassen op i tre grupper, og bed hver gruppe om at diskutere et af følgende spørgsmål: Hvad betyder det, at vi ser os selv som tilhørende Kristus? Hvordan sætter vi Frelseren først i vores tilværelse? Hvad betyder det at ønske det, som Frelseren ønsker? Bed en pige fra hver gruppe om at fortælle resten af klassen, hvad hendes gruppe har drøftet.
- Bed de unge piger om at læse Mosija 5, og være opmærksomme på svar på spørgsmål såsom »Hvad vil det sige at påtage sig Kristi navn?« og »Hvorfor er det vigtigt, at vi påtager os Kristi navn?« Bed dem om at fortælle, hvad de har fundet frem til, og nævne specifikke ting, som de kan gøre for at vise, at de har påtaget sig Frelserens navn.
- Lad nogle af de unge piger læse Helaman 5:6-8, og bed resten om at læse de første tre afsnit af ældste Mervyn B. Arnolds tale »Hvad har du gjort med mit navn?« Bed dem derefter om at opsummere for

### Undervisningstip

»Bed eleverne om at gentage principperne med deres egne ord. Dette vil hjælpe dig med tidligt i lektionen at vide, om de forstår bestemte ord eller principper. Hvis der er noget, som de ikke forstår, kan du sørge for at give forklaringer, der vil give resten af lektionen mere mening for dem« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 73).

hinanden, hvad de har læst. Hvordan inspirerede navnene Nefi, Lehi og George Albert Smith disse mennesker til at leve retskaffent? Hvordan bliver vi inspireret af vores pagt om at påtage os Jesu Kristi navn? Læs sammen i klassen de sidste to afsnit af talen, og bed de unge piger om at drøfte, hvordan de vil anvende ældste Arnolds udfordring.

- Læs følgende udtalelse fra ældste Robert D. Hales: »Ordet *kristen*

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvad det vil sige at påtage sig Jesu Kristi navn? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de ved deres handlinger kan vise, at de har påtaget sig Jesu Kristi navn. Bed dem om at fortælle om deres oplevelser i en kommende klasse.*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## **Tilhørende aktiviteter for unge**

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

betyder, at vi påtager os Kristi navn.« Opdel ældste Hales' tale »Vær en mere kristen kristen« til fordeling blandt de unge piger. Bed de unge piger om hver især at læse deres afsnit og være opmærksom på svar på spørgsmålet: »Hvad vil det sige at være en kristen?« Bed dem om at fortælle, hvad de finder frem til, og komme med eksempler på folk, som de kender, som de anser for at være sande kristne.

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren kendte dem, han underviste, og han vidste, hvem de kunne blive. Når de kæmpede, gav han ikke op, men blev ved med at elske og tjene dem. Hvordan kan du vise din kærlighed og støtte til de unge piger, du underviser?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Robert D. Hales, »Vær en mere kristen kristen«, Liahona, nov. 2012, s. 90-92*

Jeg vidner om, at vi gennem hans uendelige kærlighed og nåde kan blive mere kristne kristne. Overvej følgende kristuslignende egenskaber. Hvordan går det for os med at styrke dem hos os selv?

*Kristen kærlighed.* Frelseren værdsatte alle. Venlig og medfølelse mod alle forlod han de 99 for at finde den ene (se Matt 18:12-14), for »selv alle [vore] hovedhår er talt« (Luk 12:7) for ham.

*Kristen tro.* Trods fristelser, prøvelser og forfølgelser stolede Frelseren på vor himmelske Fader og valgte at være trofast og lydige mod hans befalinger.

*Kristent offer.* Gennem hele sit liv gav Frelseren af sin tid, af sin kraft og i sidste instans sig selv gennem forsoningen, så alle Guds børn kunne opstå og få mulighed for at arve evigt liv.

*Kristen omsorg.* Ligesom den barmhjertige samaritaner rakte Frelseren bestandig ud for at redde, elske og nære mennesker omkring sig, uanset deres kultur, tro eller forhold.

*Kristen tjeneste.* Hvad enten Frelseren trak vand op fra en brønd, tilberedte et måltid med fisk eller vaskede støvede fødder, tilbragte han sin tid med at tjene andre – opløftede de udmattede og styrkede de svage.

*Kristen tålmodighed.* I sin egen sorg og lidelse håbede Frelseren på sin Fader. Med tålmodig venten på os, håber han på, vi kommer til fornuft og kommer hjem.

*Kristen fred.* Under hele sin tjenestegering tilskyndede han til forståelse og arbejdede for fred. Især blandt sine disciple belærte han om, at kristne ikke kan strides med andre kristne, trods deres forskelligheder.

*Kristen tilgivelse.* Han lærte os at velsigne dem, der forbander os. Han viste os vejen ved at bede om, at de, der korsfæstede ham, måtte blive tilgivet.

*Kristen omvendelse.* Ligesom Peter og Andreas genkender mange sandheden i evangeliet, så snart de hører den. De blev omvendt på stedet. For andre tager det længere tid. I en åbenbaring til Joseph Smith sagde Frelseren: »Det, der er af Gud, er lys; og den, der modtager lys og forbliver i Gud, modtager mere lys; og det lys vokser sig klarere og klarere indtil den fuldkomne dag« (L&P 50:24). Jesus Kristus er »verdens lys og forløser; sandhedens Ånd« (L&P 93:9).

*Hold ud som kristen til enden.* Frelseren opgav aldrig i alle sine dage at gøre sin Faders vilje, men fortsatte i retskaffenhed, godhed, barmhjertighed og sandhed til slutningen af sit jordiske liv.

# August: Ægteskab og familie

*»Ægteskab mellem mand og kvinde er indstiftet af Gud, og ... familien er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine børns evige skæbne« (»Familien: En proklamation til verden«, Liahona, nov. 2010, s. 129).*

Oplæggene denne måned vil hjælpe de unge piger til at forstå familiens betydning i deres egen tilværelse og i vor himmelske Faders plan for sine børn. De sandheder, som de erfarer denne måned, vil hjælpe dem til at forsvare ægteskabet og familien mod modstanderens angreb og bedrag. Disse sandheder vil også hjælpe dem til at styrke deres familie nu og forberede sig til at have en retskaffen familie som en retskaffen hustru og mor i Zion.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvorfor er familien vigtig?*

*Hvorfor er tempelægteskab vigtigt?*

*Hvorfor er kyskhed vigtig?*

*Hvorfor er det vigtigt at følge Kirkens standarder omkring dating?*

*Hvordan kan jeg nu forberede mig til at blive en retskaffen hustru og mor?*

*Hvordan supplerer mænds og kvinders roller hinanden i familien?*

*Hvordan kan jeg styrke min familie?*



---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

Følgende aktiviteter fra *Personlig fremgang* passer til lektionerne i denne måned:

Guddommelighed – opgave 3 og 5

Personlig værdi – opgave 4

Dyd – opgaver og projekt



Hvorfor er din familie vigtig for dig? Hvorfor tror du, at familier er af afgørende betydning i vor himmelske Faders frelsesplan?

Hvilke budskaber, der er i modstrid med det, som profeterne har sagt om familiens betydning, hører de unge piger? Hvordan kan du hjælpe dem til at forstå familiens evige betydning?

## Hvorfor er familien vigtig?

Familien er indstiftet af Gud, og den er af afgørende betydning i hans plan for hans børns evige skæbne. Denne guddommelige plan gør det muligt for enkeltpersoner at vende tilbage til hans nærvær og gør det muligt, at familier kan være forenet for evigt.

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsont disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger med at forstå vigtigheden af familien?*

Rom 8:16-17; Hebr 12:9 (Vi er vor himmelske Faders børn)

1 Mos 2:18-24; L&P 131:1-4; 138:48 (Evangeliske sandheder om familien)

Mosi 4:14-15; L&P 93:40, 43, 48-50; 68:25, 27-29 (Børn lærer om evangeliet af deres forældre)

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Carole M. Stephens, »Familien kommer fra Gud«, *Liahona*, maj 2015, s. 11-13

D. Todd Christofferson, »Hvorfor ægteskab, hvorfor familie«, *Liahona*, maj 2015, s. 50-53

L. Tom Perry, »Bliv agtværdige forældre«, *Liahona*, nov. 2012, s. 26-28

»Familie«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 14-15

Videoer: »Familien kan være sammen for evigt; »Hjemmet er en guddommelig institution«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Lad de unge piger forestille sig, at en ven spørger dem: »Hvorfor er familier så vigtige i jeres kirke?« Hvordan ville de svare?
- Skriv på tavlen: »\_\_\_\_\_ er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine \_\_\_\_\_ evige \_\_\_\_\_.« Bed de unge piger om at læse det første afsnit af »Familien: En proklamation til verden« og færdiggør sætningen. Drøft i klassen, hvorfor denne udtalelse er sand.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af familie. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Tegn en cirkel på tavlen. Bed en ung pige om at tegne en familie indeni cirklen. Skriv *førjordisk liv*, *jordisk liv* og *livet efter døden* på tavlen. Bed en ung pige om at læse det tredje afsnit af »Familien: En proklamation til verden« og se efter, hvordan familien passer ind i hver af disse dele af frelsesplanen. Lad de unge piger fortælle om deres følelser for deres familie, og hvorfor de ønsker at være sammen med dem for evigt.
- Lad de unge piger læse ældste D. Todd Christoffersons tale »Hvorfor ægteskab, hvorfor familie« eller de sidste otte afsnit af ældste L. Tom Perrys tale »Bliv agtværdige forældre« for at finde svar på spørgsmålet: »Hvorfor er familien vigtig?« Bed dem om at fortælle, hvad de har fundet ud af. Hvad kan de unge piger gøre for at vise, at de forstår, hvor vigtig familien er? Hvordan vil deres forståelse af familiens betydning påvirke den måde, hvorpå de behandler deres familiemedlemmer?
- Tildel hver af de unge piger et af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg. Bed klassen om at læse »Familien: En proklamation til verden« og se efter steder, der relaterer til deres skriftsted. Bed de unge piger om hver især at fortælle om deres skriftsted og hvilken del af proklamationen, det relaterer til. Bed dem om at fortælle om oplevelser, de har haft, som illustrerer betydningen af familien.
- Bed med biskoppens tilladelse en eller flere af menighedens søstre, der har stærke ægteskaber, om at fortælle klassen, hvad de føler omkring ægteskab og familie. Hvad vil de sige til nogen, hvis familiesituation ikke er ideel lige nu? (Se »Familie«, *Til styrke for de unge*, s. 15). Hvad vil de sige til nogen, der ikke kan forstå, hvorfor de skal giftes og have børn? Tilskynd de unge piger til at stille alle de spørgsmål, de har, om at forberede sig til ægteskab og familie.

### Undervisningstip

»Hvis der er flere, som har noget at sige om et emne, kan du sige noget i retning af: ›Vi vil høre dig først, og så dig bagefter.‹ Så vil dem, du underviser, holde sig i ro, fordi de ved, at de vil få mulighed for at sige noget« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 69).

- Del klassen op i fire grupper. Få hver gruppe til at studere et af afsnittene i Carole M. Stephens' tale »Familien kommer fra Gud« (hvert afsnit begynder med en fremhævet sandhed om familien). Lad grupperne

forberede sig på at undervise hinanden i, hvad de lærte af deres afsnit. Hvordan kan de undervise i og være et eksempel på disse sandheder i deres familie og i deres lokalsamfund?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvorfor familien er vigtig? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Tænke på en retskaffen familie, som de beundrer, og nedskrive nogle specifikke måder, hvorpå de kan efterligne den familie.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stillede spørgsmål, der førte til dybsindige tanker og følelser hos hans tilhængere, og han glædede sig, når de udtrykte deres tro. Hvilke spørgsmål kan du stille til de unge piger, der kan skabe dybsindige tanker og følelser omkring familiens vigtighed? Kan disse spørgsmål opmuntre dem til at udtrykke deres tro?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra L. Tom Perry, »Bliv agtværdige forældre«, Liahona, nov. 2012, s. 26-28

Vores styrkede familiekultur beskytter vore børn fra »Modstanderens ... brændende pile« (1 Ne 15:24), der ligger i påvirkningen fra deres venner, underholdning og berømtedder, anerkendelse og berettigelse samt internettet og medierne, som de konstant er udsat for. En stærk familiekultur hjælper vore børn til at leve i verden og ikke blive »af verden« (se Joh 15:19).

Præsident Joseph Fielding Smith har sagt: »Det er forældrenes pligt at lære deres børn disse frelsende principper fra Jesu Kristi evangelium, så de ved, hvorfor de skal døbes, og så der dybt i deres hjerte er et ønske om at fortsætte med at holde Guds befalinger, efter at de er blevet døbt, så de kan komme tilbage til hans nærhed. Vil I, mine kære brødre og søstre, gerne være sammen med jeres familie og jeres børn, og vil I gerne besegles til jeres fædre og jeres mødre, som gik forud for jer? ... Hvis det er tilfældet, må I begynde med at undervise fra vuggestadiet. I skal undervise ved eksemplet såvel som gennem belæringer« (Joseph Fielding Smith, i Conference Report, okt. 1948, s. 153).

I Familieproklamationen står der:

»Ægtemand og hustru har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden og for deres børn. ›Sønner (børn) er en gave fra Herren« (Sl 127:3). Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske

og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være loydlige samfundsborgere, uanset hvor de bor ...

I henhold til den guddommelige plan skal fædre lede deres familier i kærlighed og retskaffenhed og har ansvaret for at sørge for livets fornødenheder samt beskytte deres familier. Mødre har primært ansvaret for at opdrage deres børn. I disse hellige ansvar er fædre og mødre forpligtet til at hjælpe hinanden som jævnbyrdige partnere« (»Familien: En proklamation til verden«, Liahona, nov. 2010, s. 129).

Jeg tror, at det er i henhold til den guddommelige plan, at moderskabets rolle lægger vægt på opdragelsen og undervisningen af den næste generation. Men det er vidunderligt at se ægtemænd og hustruer, der har fundet et virkeligt partnerskab, hvor de smelter sammen i indflydelse og kommunikation om deres børn og til deres børn.

Det ugudelige stormløb mod vore børn er både mere udspekuleret og skamløst, end det nogensinde før har været. Opbyggelse af en stærk familiekultur tilføjer endnu et lag til vore børns beskyttelse og isolerer dem fra verdslige påvirkninger.

Gud velsigne jer agtværdige mødre og fædre i Zion. Han har betroet jer omsorgen for sine evige børn. Som forældre er vi partnere, endda fælles med Gud om at tilvejebringe hans gerning og herlighed blandt sine børn. Det er vores hellige pligt at gøre vores allerbedste. Jeg vidner om dette i Jesu Kristi navn. Amen.



# Hvorfor er tempelægteskab vigtigt?

Den eneste måde, man kan opnå ophøjelse i vor himmelske Faders plan for lykke, er ved den nye og evigtvarende celestiale ægteskabspagt (se L&P 131:1-3). Når en mand og en kvinde bliver beseget til hinanden for tid og al evighed i templet, så har de en forsikring om, at deres forhold varer for evigt, hvis de er tro mod deres pagter. De ved, at intet, ikke engang døden, kan adskille dem permanent.

Hvorfor er et tempelægteskab vigtigt for dig? Hvilke velsignelser får du og din familie på grund af denne ordinance?

Hvilke retskafne eksempler på tempelægteskab har de unge piger? Hvordan kan du skabe et større ønske hos dem om at blive beseget i templet?

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og andre hjælpeklider. Hvilke hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af et tempelægteskab og styrke deres beslutning om en dag at blive gift i templet?*

L&P 49:16-17 (Ægteskab hjælper til at opfylde hensigten med skabelsen)

Henry B. Eyring, »Familier i pagten«, *Liahona*, maj 2012, s. 62-65

L&P 131:1-4; 132:15-21 (Ophøjelse kræver et evigt ægteskab)

Richard G. Scott, »Velsignelserne ved evigt ægteskab«, *Liahona*, maj 2011, s. 94-97

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

»Vores tempelægteskab var hele prisen værd«, *Liahona*, okt. 2010, s. 69-70

L. Tom Perry, »Hvorfor ægteskab og familie betyder noget – overalt i verden«, *Liahona*, maj 2015, s. 39-42

»Ægteskab«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 174-177

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvændelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv »Hvorfor er tempelægteskab vigtigt?« på tavlen, inden de unge piger kommer ind i lokalet. Bed dem om at tænke på dette spørgsmål, mens de læser »Vores tempelægteskab var hele prisen værd«. Hvorfor var tempelægteskab så vigtigt for parret i denne beretning? Tilskynd de unge piger til at fortælle om deres tanker.
- Hvis det er muligt, så vis et billede fra den dag, du blev besejlet i templet, og beskriv, hvad du tænkte og følte (eller vis et billede af en brud og brudgom foran templet, se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 120). Spørg de unge piger, hvorfor de tror, at tempelægteskab er vigtigt.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor et tempelægteskab er vigtigt. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Lad de unge piger forestille sig, at de har en ven, der undrer sig over, hvorfor de har et mål om tempelægteskab i stedet for et almindeligt ægteskab. Bed dem om at læse de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg eller »Den nye og evige ægteskabspagt« i *Tro mod sandheden* (s. 174-175) og se efter ord og begreber, som de kunne bruge til at skrive et brev til deres ven. Tilskynd dem til at forklare vigtigheden af et evigt ægteskab i brevet. Få dem til at fortælle klassen, hvad de skrev i deres breve.
- Medbring to eller tre forskellige genstande (eller billeder af genstande), der illustrerer forskellige grader af kvalitet (for eksempel en plastiske og en metalske). Bed de unge piger om at drøfte, hvorfor den mere holdbare genstand er bedre end genstanden, der ikke er så holdbar. Hvordan relaterer det til ægteskab? Bed de unge piger om at læse, se eller lytte til dele af ældste L. Tom Perrys tale «Hvorfor ægteskab og familie betyder noget – overalt i verden». Spørg de unge piger, hvorfor de vil have et tempelægteskab.
- Giv de unge piger hver en kopi af ældste Richard G. Scotts tale »Velsigelserne ved evigt ægteskab«. Hvad følte ældste Scott for sin evige partner? Hvad ved hans forhold til hans hustru gør indtryk på de unge piger? Bed dem om at overveje, hvad det vil kræve at få et forhold som ældste og søster Scotts.

### Undervisningstip

»Historier kan vække elevernes interesse. Vi kan ofte undervise mere effektivt i et princip, når vi først fortæller en historie for at illustrere det. Dette hjælper eleverne med at forstå princippet udtrykt i hverdagsituationer« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 93).

- Læs sammen i klassen Lære og Pagter 131:1-4 og »Den nye og evige ægteskabspagt« i *Tro mod sandheden* (s. 174-175) og se efter svarene på spørgsmålet: »Hvorfor er et tempelægteskab vigtigt?« Hvis det er nødvendigt, så hjælp de unge piger

med ukendte ord eller begreber. Bed pigerne om at nævne nogle ting, der måske kunne afholde unge piger fra at gifte sig i templet. Hvad kan de gøre nu for at sikre sig, at de gifter sig i templet?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af et tempelægteskab? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede sine disciple til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Hvordan kan du opfordre de unge piger til at styrke deres beslutning om at gifte sig i templet og efterleve de sandheder, de lærer om?

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Skrive et brev til sig selv, som de åbner før deres bryllupsdag, hvor de omtaler vigtigheden af et tempelægteskab og det ønske, de har nu, om at opnå dette retfærdige mål.
- Hænge et billede af templet et sted, hvor de ofte vil se det, og nær billedet kan de hænge en enkel sætning, der omtaler deres mål og beslutning om at gifte sig i templet en dag.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Richard G. Scott, »Velsignelserne ved evigt ægteskab«, Liahona, maj 2011, s. 96-97.*

Min hustru lærte mig vigtigheden af at give udtryk for min kærlighed. I begyndelsen af vores ægteskab åbnede jeg ofte mine skrifter for at give et budskab ved et møde, og fandt en kærlig og støttende note, Jeanene havde listet ind mellem siderne. Nogle gange var de så bevægende, at jeg knap nok kunne tale. Disse dyrebare noter fra en kærlig hustru var og er en uvurderlig skat af trøst og inspiration.

Jeg begyndte at gøre det samme for hende og forstod ikke, hvor meget det betød for hende. Jeg husker et år, hvor midlerne ikke rakte til en gave på Valentinsdag, så jeg besluttede mig for at male et billede i vandfarver på køleskabet. Jeg gjorde mit bedste, men begik en fejl. Det var emaljemaling og ikke vandfarve. Hun lod mig aldrig prøve at fjerne den permanente maling fra køleskabet.

Jeg husker en dag, hvor jeg tog nogle af de små runde papirstykker, man får, når man laver huller i et stykke papir og nummererede dem fra et til 100. Så vendte jeg dem om, og skrev et ord på hvert stykke. Så samlede jeg dem og lagde dem i en konvolut. Jeg tænkte, at det ville hun synes var sjovt.

Da hun var gået bort, så jeg i hendes personlige ejendele, hvor meget hun værdsatte de enkle budskaber, vi gav hinanden. Jeg så, at hun omhyggeligt havde klistret hvert lille cirkelformet papirstykke op på et papirark. Jeg fandt ud af, at hun ikke blot havde opbevaret noterne, men hun havde lagt dem i beskyttende plastlommer, som var de en værdifuld skat. Der var kun én, som hun ikke lagde sammen

med de andre. Den sidder stadig bag glasset på vores køkkenur. Der står: »Jeanene, det er på tide at fortælle dig, at jeg elsker dig.« Den hænger der stadig og minder mig om denne enestående datter af vor Fader i himlen.

Når jeg tænker tilbage på vores liv sammen, forstår jeg, at vi har været meget velsignet. Vi havde ingen skænderier eller uvenlige ord mellem os. Nu forstår jeg, at den velsignelse skyldtes hende. Det var et resultat af hendes villighed til at give, dele og aldrig tænke på sig selv. Senere i vores liv prøvede jeg at efterligne hendes eksempel. Jeg foreslår, at du gør det samme som ægtemand og hustru i dit hjem.

Ægte kærlighed er en mageløs, stærk, evigtvarende kraft. Retskaffen kærlighed er grundlaget for et vellykket ægteskab. Det er hovedårsagen til tilfredse, veludviklede børn. Hvem kan retfærdigt måle den retskafne indflydelse af en mors kærlighed? Hvilke varige frugter kommer af de sandhedsfrø, som en mor omhyggeligt sår og med kærlighed dyrker i den frugtbare jord, der er i et barns tillidsfulde sind og hjerte? I din egenskab af mor har du fået guddommelige instinkter som en hjælp til at fornemme dit barns særlige talenter og enestående evner. Sammen med din ægtemand kan du nære, styrke og få disse karaktertræk til at blomstre.

Det er så udbytterigt at være gift. Ægteskabet er vidunderligt. Med tiden begynder man at tænke ens og får de samme ideer og indtryk. Der er tider, hvor man er ovenud lykkelig, tider, hvor man bliver testet og tider med prøvelser, men Herren vejleder en gennem alle disse udviklende oplevelser sammen.



## Hvorfor er kyskhed vigtig?

Kyskhed er seksuel renhed og indebærer at være moralsk ren i tanker, ord og handlinger. Seksuel intimitet er indstiftet af Gud med henblik på at skabe børn og udtrykke kærlighed mellem mand og hustru. Gud har befalet, at seksuel intimitet skal gemmes til ægteskabet. Når vi er seksuelt rene, så kan vi have Helligåndens ledsagelse, og vi bliver beskyttet mod de følelsesmæssige og åndelige skader ved seksuel synd.

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsonst disse hjælpeklider. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forstå og føle vigtigheden af kyskhed?*

1 Mos 39:7-21 (Josef flygtede fra seksuel synd)

1 Ne 10:21 (Vi skal være rene for at bo hos Gud)

Alma 39:1-13 (Seksuel synd er en vederstyggelighed)

Moro 9:9 (Kyskhed er kært og dyrebart)

L&P 46:33; 121:45-46 (Vigtigheden af dyd)

Linda S. Reeves, »Værdig til vore lovede velsignelser«, *Liahona*, nov. 2015, s. 9-11

Boyd K. Packer, »Den store plan for lykke«, *Liahona*, maj 2015, s. 26-28

David A. Bednar, »Vi tror, at vi skal være kyske«, *Liahona*, maj 2013, s. 41-44

Jeffrey R. Holland, »Personlig renhed«, *Liahona*, jan. 1999, s. 89-92; *Liahona*, okt. 2000, s. 40-43

Jeffrey R. Holland, »Hjælp til dem, der kæmper med at være tiltrukket af deres eget køn«, *Liahona*, okt. 2007, s. 40-43

»Påklædning og fremtoning«, »Seksuel renhed«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 6-8, 35-37

»Kyskhed«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 88-93

Videoer: »Jeg vælger at være ren«; »Kyskhed: Hvor går grænsen?«; »Ren selvtillid«

Hvordan har efterlevelse af kyskhedsloven været til velsignelse for dig?

Hvilke lærdomme vil bedst muligt hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af kyskhed? Hvilke falske lærdomme, der nedtoner betydningen af kyskhed, bliver de udsat for?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Fortæl om oplevelser

Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed adskillige dage før klassen de unge piger om at se videoen »Jeg vælger at være ren« som forberedelse til denne lektion. Bed i begyndelsen af klassen de unge piger om at gengive, hvad de har lært, eller stille eventuelle spørgsmål, de har. (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 11) og opsummere beretningen med hendes egne ord. Hvad gjorde Josef for at forblive ren? Hvad skete der med tiden på grund af Josefs trofasthed? Hvad kunne der være sket, hvis han ikke havde været tro mod sine pagter? Hvorfor er det vigtigt at forblive kysk?
- Lad en unge pige holde et billede af Josef, der modstår Potifars hustru

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om kyskhedsloven. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Lad nogle af de unge piger læse skriftsteder om kyskhed (såsom de, der er foreslået i dette oplæg). Bed nogle andre om at læse »Seksuel renhed« i *Til styrke for de unge*, og lad resten læse »Kyskhed« i *Tro mod sandheden*. Bed dem om at finde svar på spørgsmålet: »Hvorfor er kyskhed vigtig for Herren?« Lad dem fortælle, hvad de finder frem til. Hvordan adskiller principperne i disse skriftsteder og hjælpekilder sig fra det, verden lærer om kyskhed? Hvad lærer de unge piger af disse hjælpe-kilder, der kan hjælpe dem til at se det forkerte i verdens synspunkt?
- Vis videoen »Kyskhed: Hvor går grænsen?« Når I har set videoen, så bed de unge piger om at forklare, hvad analogierne (såsom vandfaldet, flyet og alligatoren) lærer dem om kyskhedsloven. Hvad lærer de ellers af denne video? Bed dem om at tænke på og derefter fortælle om andre analogier, der lærer dem om vigtigheden af kyskhed.
- Lad de unge piger se »Jeg vælger at være ren« eller »Ren selvtillid« og se efter mulige svar på spørgsmålet: »Hvorfor er kyskhed vigtig?« Bed dem om at fortælle, hvad de tænker, og sammenlign de holdninger, der

### Undervisningstip

»Spørgsmål, der er skrevet på tavlen, inden klassen begynder, vil hjælpe eleverne med at tænke på ting, inden lektionen begynder« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 93).

bliver givet udtryk for i videoen, med det, som verden ønsker, at unge piger tror. Hvad kan de unge piger gøre for at støtte hinanden i deres bestræbelser på at overholde kyskhedsloven?

- Del de unge piger op i grupper. Giv hver gruppe et af afsnittene i præsident Boyd K. Packers tale »Den store plan for lykke«, ældste David A. Bednars tale »Vi tror, at vi skal være kyske« eller søster Linda S. Reeves' tale »Værdig til vore lovede velsignelser«. Få hver gruppe til at studere deres afsnit og besvare spørgsmålet: »Hvorfor er det vigtigt at være seksuelt ren?« Bed dem om at gengive udtalelser eller sandheder, som de synes har en særlig betydning eller som er vigtige. Hvordan kan de benytte det, som de har lært, til at hjælpe deres venner til at forstå, hvorfor kyskhed er vigtigt for dem?

- Bed de unge piger om at se i afsnittet »Påklædning og fremtoning« i *Til styrke for de unge* og finde svar på spørgsmål såsom: »Hvilke standarder har Herren vedrørende sømmelighed?« »Hvorfor er det vigtigt for jer at følge disse standarder?« og »Hvordan afspejler og påvirker sømmelighed vores holdning til kyskhedsloven?« Bed dem om at fortælle om deres svar og overveje, hvad de kan gøre for i højere grad at følge disse standarder.

- Spørg de unge piger, hvordan de kunne hjælpe en ven, der kæmper med tiltrækning af sit eget køn. Lad dem finde inspiration i ældste Hollands artikel »Hjælp til dem, der kæmper med at være tiltrukket af deres eget køn«. Tilskynd dem til at skrive et brev, der kunne hjælpe deres ven. Hvad lærer de ellers af ældste Hollands artikel?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de bedre kyskhedsloven? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre en af opgaverne i Dyd (*Personlig fremgang*, s. 69-71).
- Lave en liste over de ting, som de vil gøre og undlade at gøre for at forblive seksuelt ren.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

I alle situationer var Frelseren et eksempel og en mentor. Han lærte sine disciple at bede ved at bede sammen med dem. Han lærte dem at elske og tjene gennem den måde, han elskede og tjente dem på. Han lærte dem at undervise i sit evangelium gennem sin undervisning. Hvordan vil du overfor dine unge piger være et eksempel på kyskhed og dyd?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra David A. Bednar, »Vi tror, at vi skal være kyske«, Liahona, maj 2013, s. 42*

Den måde, hvorpå det jordiske liv skabes, er guddommeligt bestemt. »Den første befaling ... Gud gav til Adam og Eva, vedrørte deres mulighed for, som ægtemand og hustru, at blive forældre« (*Liahona*, nov. 2010, s.129). Befalingen om at mangfoldiggøre sig og opfylde jorden er stadig gældende. Derved er ægteskabet mellem en mand og en kvinde den gyldige kanal, gennem hvilken førjordiske ånder indtræder i jordelivet. Fuldstændig seksuel afholdenhed før ægteskabet og komplet troskab inden for ægteskabet beskytter ukrænkeligheden af denne hellige kanal.

Forplantningens kraft har en vigtig åndelig dimension. Misbrug af denne kraft undergraver formålene med Faderens plan og vores jordiske tilværelse. Vor himmelske Fader og hans elskede Søn er skabere og har betroet enhver af os en del af deres skabende kraft. Specifikke retningslinjer for passende brug af evnen til at skabe liv er en væsentlig del af Faderens plan. Hvad vi føler for, og hvordan vi bruger den himmelske kraft, vil i stor grad bestemme vores lykke i det jordiske liv og vores evige skæbne.

Ældste Dallin H. Oaks har forklaret:

»Kraften til at skabe liv er den mest ophøjede kraft, Gud har givet sine børn. Dens anvendelse blev

befalet i det første bud, men et andet vigtigt bud blev givet for at forbyde dens misbrug. Den store vægt, vi lægger på kyskhedsloven, kan forklares med vores forståelse af formålet med vores skabende kraft i udførelsen af Guds plan ...

Uden for ægteskabets bånd er enhver anvendelse af skaberkräften i større eller mindre grad en syndig nedværdigen og forvanskning af den mest guddommelige egenskab hos mænd og kvinder« (»Saliggørelsens store plan«, *Stjernen*, jan. 1994, s. 70).

## Standarden for seksuel moral

Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige har én ufravigelig standard for seksuel moral: Intime forhold er kun passende mellem en mand og en kvinde i det ægteskabelige forhold, der er foreskrevet af Guds plan. Sådanne forhold er ikke blot en nysgerrig udforskning, en appetit der tilfredsstilles eller en slags selvisk stræben efter fornøjelse eller underholdning. De er ikke en erobring, der skal opnås eller en handling, der skal gennemføres. De er snarere i dette jordiske liv et af de højeste udtryk for vores guddommelige natur og potentiale og en måde, hvorpå de følelsesmæssige og åndelige bånd mellem en mand og hustru styrkes. Vi er velsignet med moralsk handlefrihed og er i kraft af vores guddommelige arv defineret som børn af Gud – og ikke af seksuel adfærd, moderne holdninger eller sekulære filosofier.



# Hvorfor er det vigtigt at følge Kirkens standarder omkring dating?

Sidste dages hellige profeter har givet os standarder vedrørende dating for at beskytte os mod åndelige fare og hjælpe os til at forberede os til en dag at finde en værdig evig partner. Disse standarder omfatter, at man først dater, når man er 16 år gammel, undgår mange dates med den samme person og kun dater personer, der har høje moralske standarder.

Hvilke eksempler har du set, der har lært dig om betydningen af at følge Herrens standarder vedrørende dating?

Hvilke oplevelser og tanker former de unge pigers opfattelse af dating? Hvilket pres ligger der på dem? Hvad har de brug for at vide for at forblive tro mod Herrens standarder?

## Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad føler du finder bedst anvendelse på de unge piger i deres begyndende omgang med unge mænd?*

5 Mos 7:3-4 (Gift jer ikke udenfor pagten)

L&P 46:33 (Øv dyd og hellighed over for Herren)

TA 1:13 (Egenskaber vi bør udvikle i os selv, mens vi søger efter en evig partner)

Thomas S. Monson, »Forberedelse bringer velsignelser«, *Liahona*, maj 2010, s. 64-67

Elaine S. Dalton, »Dydens vogtere«, *Liahona*, maj 2011, s. 121-124

»Dating«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 4-5

Video: »Et nyt år 2010: Dating«

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Spørg de unge piger, hvilke spørgsmål de har om dating, og skriv dem på tavlen. Bed dem om at være opmærksomme på svar på spørgsmålene i løbet af lektionen.
- Bed de unge piger om at skrive, hvad de ved om Kirkens standarder angående dating, på tavlen. Føj til listen, efterhånden som de lærer mere om disse standarder i løbet af lektionen.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om Kirkens standarder for dating. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed hver af de unge piger om at skrive en personlig liste over egenskaber, som hun ønsker, at hendes fremtidige mand har. Lad de unge piger dele deres liste med klassen, hvis det er passende. Bed en af de unge piger om at læse følgende udtalelse af ældste Robert D. Hales: »Hvis I gerne vil giftes med en god, attraktiv, ærlig, glad, hårdtarbejdende, åndelig person, så vær den person« (»Mød udfordringerne i verden i dag«, *Liahona*, nov. 2015, s. 46). Når de unge piger gennemgår de lister, de har skrevet, kan du eventuelt spørge dem, hvad deres følelser ville være, hvis deres kommende mand havde en tilsvarende liste om dem. Hvad gør de nu for at blive som den person, deres kommende mand ønsker at blive gift med? Bed de unge piger om at drøfte, hvordan de personligt kan udvikle disse egenskaber nu, og hvordan disse egenskaber vil påvirke, hvilke slags personer de dater.
- Bed de unge piger om hver især at vælge et ord eller et begreb fra Trosartiklerne 1:13 og forklare, hvilken sammenhæng der er mellem deres ord eller begreb og standarderne i »Dating« afsnittet i *Til styrke for de unge*. Bed de unge piger om at fortælle, hvordan principperne fra Trosartiklerne 1:13 bør påvirke deres omgang med unge mænd.
- Læs det afsnit i søster Elaine S. Daltons tale »Dydens vogtere«, der begynder med spørgsmålet: »Hvad kan I hver især gøre for at være dydens vogter?« Bed de unge piger om at drøfte, hvordan søster Daltons råd finder anvendelse på dating. Bed de unge piger om at læse Alma 46:11-14 og drøfte, hvordan frihedens banner bidrog til at inspirere nefitterne til at værne om deres frihedsrettigheder. Følg søster Daltons udfordring ved at bede de unge piger om at skrive en liste over det, de bør, og det, de

### Undervisningstip

»Spørg dem, som du underviser, om hvad de vil sige, hvis nogen ønsker at vide, hvad de har lært af lektionen« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 94).

ikke bør gøre for at værne om deres dyder. De unge piger bør på deres liste medtage, hvad de vil gøre for at være dydens vogtere, når de dater (se »Dating« i *Til styrke for de unge*, side 4-5).

- Vis klip fra »Et nyt år 2010: Dating« og stop videoen, så de unge piger har mulighed for at nævne de datingstandarder, som personer i videoen nævner. Bed de unge piger om at gennemgå »Dating« i *Til styrke for de unge* og finde yderligere standarder, der ikke blev nævnt i videoen. Bed dem om at besvare spørgsmål som følgende: »Hvad er Kirkens standarder omkring dating?« »Hvorfor er det vigtigt for jer at følge disse standarder?« og »Hvad er formålet med dating?« Bed de unge piger om at drøfte, hvordan de kan reagere, når

de føler sig presset til at gøre noget, der er i modstrid med Kirkens standarder omkring dating. Overvej at fortælle om situationer, hvor du blev velsignet ved at følge Kirkens standarder omkring dating, og lad andre fortælle om lignende oplevelser.

- Lad de unge piger læse afsnittet »Dating« i *Til styrke for de unge* og skriv alle de spørgsmål, de har om dating, ned. Bed nogle af de ældre unge mænd og unge piger om at udgøre et panel, der kan besvare deres spørgsmål og drøfte datingstandarder. Tilskynd deltagerne i panelet til at komme med eksempler på, hvordan de har fulgt standarderne, når de har datet, såsom at klæde sig sømeligt, vælge passende aktiviteter og date personer med høje standarder.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de Kirkens standarder vedrørende dating? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Tale med nogen, der har været et godt eksempel på at følge Herrens standarder for at date, og finde ud af, hvad vedkommende gjorde for at modstå fristelsen til at følge verdens standarder for dating.
- Sætte et mål om at følge Herrens standarder vedrørende dating.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren gav dem, der fulgte ham, mulighed for at stille deres egne spørgsmål og tale om deres egen indsigt. Han besvarede deres spørgsmål og lyttede til deres historier. På grund af hans kærlighed var de ikke bange for at fortælle ham om deres tanker og personlige følelser. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at føle sig trygge, når de fortæller om deres spørgsmål og personlige følelser?





## Hvordan kan jeg nu forberede mig til at blive en retskaffen hustru og mor?

De unge kvinder bør, for at forberede sig til at blive en retskaffen hustru, fokusere på Frelseren og på at udvikle kristuslignende egenskaber. Familieproklamationen siger, at »Vellykkede ægteskaber og familier opbygges og bevares ved tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser ... Mødre har primært ansvaret for at opdrage deres børn« (»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129).

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønssomt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad mener du vil hjælpe de unge piger til at forberede sig til at blive hustru og mor?*

Ordsp 31:10-31; Alma 56:47-48; Moro 7:45-46; L&P 88:123-125 (En retskaffen kvindes karaktertræk)

L&P 88:78-80, 118; 90:15 (Søg efter at lære)

Jeffrey R. Holland, »Dér er din mor«, *Liahona*, nov. 2015, s. 47-50

Cheryl A. Esplin, »Lad os fylde vores hjem med lys og sandhed«, *Liahona*, maj 2015, s. 8-10

L. Whitney Clayton, »Ægteskab: Se og lær«, *Liahona*, maj 2013, s. 83-85

M. Russell Ballard, »Mødre og døtre«, *Liahona*, maj 2010, s. 18-21

»Uddannelse«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 9-10

Videoter: »Moderskab: Et evigt partnerskab med Gud«; »Elsk Guds børn«; »En mors håb«; »Mor i Israel«

Hvad har du gjort, og hvad gør du for at forberede dig til at blive hustru og mor? Hvordan har din forberedelse været til velsignelse for dig?

Hvad gør de unge piger i din klasse (eller hvad kunne de gøre) for at forberede sig til ægteskab og moderrollen? Hvilke spørgsmål kunne de have om forberedelse til ægteskab og moderrollen?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag og forberede dem til at lære mere.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Vis en af de videoer, der er foreslået i dette oplæg. Spørg de unge piger: »Hvad gør I for at forberede jer til at blive en retskaffen hustru og mor?«
- Gentag sammen de unge pigers tema. Bed et par unge piger om at fortælle, hvad sætningen »styrke hjem og familie« betyder for dem.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forberede sig til at blive retskafne hustruer og mødre. Følg Helligåndens vejledning, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- I Cheryl A. Esplins tale, »Lad os fylde vores hjem med lys og sandhed«, beskriver hun forsøget med at mase en tom og en fyldt dåsesodavand (du kan eventuelt se de første to minutter af hendes tale eller selv vise forsøget). Hvad lærer vi af dette forsøg om vigtigheden af at være fyldt med lys og sandhed? Hvad vil de unge piger gøre for at få både åndeligt lys og verdslig uddannelse? (Se L&P 93:36). Hvordan vil åndelig og verdslig uddannelse forberede dem til en dag at være hustru og mor? (Se »Uddannelse«, *Til styrke for de unge*, s. 9-10).
- Tildel de unge piger hver et par vers fra nogle af de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg. Bed dem om hver især at tegne et billede eller et symbol eller skrive en kort sætning, der afspejler de egenskaber ved en retskaffen hustru og mor, som de fandt i de tildelte vers. Vis billedet eller sætningen til klassen, og drøft sammen, hvordan en ung kvinde kan

tilegne sig disse kendetegn. Bed de unge piger om at fortælle om eksempler på mødre, der er ligesom de, der er omtalt i Ordsprogenes Bog. Hvordan bliver disse mødres familie velsignet? Hvorfor er en »dygtig kvinde« så værdifuld for Herren (se Ordsp 31:10)?

- Bed de unge piger om at læse om et af de fem principper ved et stærkt ægteskab, som ældste L. Whitney Clayton omtaler i sin tale »Ægteskab: Se og lær«, eller se en eller flere af de videoer, der er foreslået i dette oplæg. Hvilke stærke ægteskaber og retskafne mødre har de unge piger set eksempler på? Hvad har de ellers set hos stærke ægtepar, som de gerne vil efterligne? Hvad føler de unge piger, at de kan gøre nu for at efterleve disse principper?
- Bed de unge piger om at skrive navnene på retskafne kvinder fra skrifterne op på tavlen (for eksempel Ruth, Ester, Eva, Hanna, Emma Smith

## Undervisningstip

»Stil spørgsmål, som kræver, at eleverne finder svar i skrifterne og de sidste dages profeters lærdomme« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 62).

## Undervisning på Frelserens måde

Efter Frelseren havde brugt en dag på at undervise, bad han sine tilhængere om at gå hjem og forberede sig til at komme tilbage og lære mere. Hvad kan du gøre for at opmuntre de unge piger til at komme i klassen og være forberedt på at lære sammen?

og så videre). Bed dem om at vælge en kvinde fra listen og læse om hende i skrifterne (benyt Guide til Skrifterne). Tilskynd de unge piger til at fortælle, hvilke dydige og gode egenskaber de ser og beundrer hos disse kvinder, og hvordan disse egenskaber kan hjælpe dem til at blive en retskaffen hustru og mor.

- Gennemgå sammen beretningerne om eksemplariske mødre i ældste Jeffrey R. Hollands tale »Dér er din mor«. Bed de unge piger om at læse

ældste M. Russell Ballards forslag til, hvordan unge piger kan forbedre deres forhold til deres mor (afsnit 8 til 10 i »Mødre og døtre«), eller vis videoen »Mødre og døtre«. Bed dem om at nedskrive deres tanker om det, de beundrer hos deres mødre, eller egenskaber, som deres mødre besidder, som de gerne vil efterligne i deres forberedelse til selv at blive mødre. Bed nogle få af dem om at fortælle om det, de har skrevet ned. Hvis det er muligt, så bed de unge pigers mødre om at deltage i denne drøftelse.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan forberede sig på deres fremtidige roller som hustru og mor? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre en af de følgende opgaver eller projekter fra *Personlig fremgang*: Guddommelighed – projekt, Personlig værdi – opgave 4, Valg og ansvarlighed – opgave 7 eller Gode gerninger – opgave 2.
- Interview en kvinde om ansvaret, udfordringerne og velsignelserne ved at være hustru eller mor. Spørg hende, hvilke færdigheder og egenskaber hun synes, der er de mest grundlæggende. Nedskriv tanker eller indtryk i en dagbog.

*Du kan sammen med de unge piger eventuelt planlægge en GUF-aktivitet, der understøtter det, de har lært om i klassen. De kunne for eksempel lære og øve sig på færdigheder indenfor husholdning.*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Jeffrey R. Holland, »Dér er din mor«, Lia-hona, nov. 2015, s. 49

Jeg vil fortælle om en ung mand, der værdigt ankom til missionsmarken, men som selv valgte at tage hjem før tid på grund af tiltrækning til en af samme køn og nogle traumatiske oplevelser, som han havde haft i den forbindelse. Han var stadig værdig, men hans tro var på bristepunktet, hans følelsesmæssige byrde voksede sig større end tidligere og hans åndelige smerte blev mere og mere udtalt. Han følte sig skiftevis såret, forvirret, vred og ensom.

Hans missionspræsident, hans stavspræsident og hans biskop brugte utallige timer på at søge svar, græde og velsigne ham, mens de holdt ham tæt til sig, men mange af hans sår var så personlige, at han holdt visse ting for sig selv. Den gode far i denne beretning lagde hele sin sjæl i at hjælpe dette barn, men hans meget krævende arbejdsforhold betød ofte, at denne dreng og hans mor stod alene med sjælens lange, mørke nætter. Dag og nat, først i uger og så i måneder, som blev til år, søgte de sammen helbredelse. I perioder med bitterhed (for det meste hans, men til tider hendes) og en uendelig frygt (for det meste hendes, men til tider hans), bar hun – der er det smukke, byrdefulde ord igen – bar hun sit vidnesbyrd for sin søn om Guds kraft, om hans evangelium og hans kirke, men mest af alt om hans kærlighed til dette barn. På samme tid vidnede hun også om sin egen kompromisløse, uendelige kærlighed til ham. For at sammenføje disse to afgørende og essentielle søjler i hendes eksistensgrundlag – Jesu Kristi evangelium og hendes familie – udgød hun konstant sin sjæl i bøn. Hun fastede og græd, hun græd og fastede, hvorefter hun lyttede og

lyttede, mens denne søn gentagne gange fortalte hende om, hvordan hans hjerte var ved at bryde. Så hun bar ham – igen – men denne gang ikke i ni måneder. Denne gang forventede hun, at kampen gennem hans fortvivlelses ødelagte landskab ville være evigt.

Men med Guds nåde, hendes egen beslutsomhed og hjælp fra utallige kirkeledere, venner, familiemedlemmer og professionelle har denne bønfoldende mor set sin søn vende hjem til det forjættede land. Desværre må vi erkende, at en sådan velsignelse ikke kommer, eller i det mindste endnu ikke er kommet, til alle forældre, som sørger over deres børn i mange forskellige situationer, men her var der håb. Og jeg må sige, at denne søns seksuelle orientering ikke blev ændret på mirakuløs vis – det troede ingen, at den ville. Men lidt efter lidt blev hans hjerte forandret.

Han begyndte at komme i Kirken igen. Han valgte at tage nadveren af egen fri vilje og værdigt. Han fik på ny en tempelanbefaling og accepterede et kald til at tjene som seminarlærer tidligt om morgenen, hvor han nød megen succes. Og nu, efter fem år, er han efter eget ønske og med Kirkens betragtelige hjælp ankommet til missionsmarken igen for at færdiggøre sin tjeneste for Herren. Jeg har grædt over modet, retskaffenheden og beslutsomheden hos denne unge mand og hans familie for at finde en løsning og hjælpe ham til at fastholde sin tro. Han ved, at han skylder andre meget, men han forstår, at han skylder to messianske personer i sit liv mest, to som bar ham, sled med ham og udfriede ham – hans Frelser, Herren Jesus Kristus, og hans beslutsomme, forløsende og totale helgen af en mor.



## Hvordan supplerer mænds og kvinders roller hinanden i familien?

Efter et guddommeligt mønster gav vor himmelske Fader mænd og kvinder forskellige gaver og evner for at hjælpe dem til at udfylde deres supplerende roller som mand og hustru. En persons køn er et fundamentalt særkende ved den enkeltes førjordiske, jordiske og evige identitet og hensigt ... Fædre [skal] lede deres familier i kærlighed og retskaffenhed og har ansvaret for at sørge for livets fornødenheder samt beskytte deres familier. Mødre har primært ansvaret for at opdrage deres børn. I disse hellige ansvar er fædre og mødre forpligtet til at hjælpe hinanden som jævnbyrdige partnere« (»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129).

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder og hjælpeklender. Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at forstå mænd og hustruers supplerende roller?*

Ordsp 22:6; L&P 68:25; 121:41-43;  
Moses 5:1 (Forældres ansvar)

Alma 53:21; 56:47-48 (De 2.000 unge krigere blev undervist af deres mødre)

L&P 25 (Råd til Emma Smith om at støtte sin mand)

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Linda K. Burton, »Vi stiger op sammen«, *Liahona*, maj 2015, s. 29-32

L. Tom Perry, »Find varig fred og opbyg evige familier«, *Liahona*, nov. 2014, s. 43-45

D. Todd Christofferson, »Kvinders moralske styrke«, *Liahona*, nov. 2013, s. 29-32

Personlig værdi – opgave 4, *Personlig fremgang*, 2009, s. 31

Video: »Kvinderne i vores liv«

Hvilke eksempler har du set på mødre og fædre, der supplerer hinanden i deres roller? Hvordan har en viden om disse evige roller påvirket din familie?

Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forstå deres guddommelige rolle som kommende mødre? Hvad kan de gøre nu for at forberede sig til den rolle?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Fortæl om oplevelser

Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl de unge piger titlen på denne lektion. Hvorfor synes de, at det er et vigtigt emne at tale om?
  - Medbring to genstande, der bruges sammen for at opnå et mål (såsom blyant og papir eller hammer og søm). Bed de unge piger om at forklare forskellen mellem genstandene, samt hvordan de bruges sammen. Forklar, at mænd og kvinder har fået forskellige ansvar, der supplerer (eller fuldender) hinanden for at fremme Guds formål. Lad de unge piger tale om nogle af de måder, hvorpå mænd og kvinder supplerer hinanden.
- 

## Lær sammen

Alle forslagene herunder kan hjælpe de unge piger til at lære om mandens og kvindens supplerende roller i familien. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Invitér med biskoppens tilladelse et gift par ind i klassen. Læs sammen afsnittet »Opløft og hjælp hinanden i vore supplerende roller« fra Linda K. Burtons tale »Vi stiger op sammen«. Hvad lærer de unge piger om, hvordan mænd og kvinder støtter hinanden i familien? Bed parret om at tale om, hvordan de har hjulpet hinanden til at udfylde deres roller. Overvej at fortælle, hvordan ægteskab har hjulpet dig eller dine familiemedlemmer til at forbedre sig.
- Bed de unge piger om at skrive en liste over de ansvar, som Herren forventer, at fædre og mødre opfylder. Du kan hjælpe dem med listen ved at bede dem om at gennemgå det syvende afsnit i »Familien: En proklamation til verden« og de relevante afsnit af ældste L. Tom Perrys tale »Find varig fred og opbyg evige familier« og ældste D. Todd Christoffersons tale »Kvindens moralske styrke«. Hvad kan de lære fra disse kilder om fædres og mødres guddommelige roller? Hvordan supplerer disse roller hinanden? Hvordan adskiller denne lære sig fra det, verden siger? Bed de unge piger om at fortælle om tidspunkter, hvor de

## Undervisningstip

»Helligånden kan tilskynde en eller flere af dem, som du underviser, til at bidrage med kommentarer, som andre har behov for at høre. Vær åben over for tilskyndelser, som du får til at bede bestemte personer om at sige noget. Du kan endda føle dig tilskyndet til at bede en person, som ikke har gjort tegn til at ville sige noget, om at give udtryk for sine synspunkter« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 63).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stolede på og forberedte dem, han underviste, og gav dem vigtige ansvarsopgaver. Hvordan kan du hjælpe de unge piger, du underviser, til at føle din tiltro til dem i deres forberedelse til deres vigtige ansvar som en kommende hustru og mor?

har set deres forældre udfylde deres supplerende roller.

- Find adskillige skriftsteder, der belærer om forældres ansvar, såsom de, der er henvist til i denne lektion, og del dem ud blandt de unge piger. Lad dem hver især fortælle om deres skriftsted og forklare, hvilke ansvar det omtaler. Lad dem fortælle, hvordan ægtemænd og hustruer supplerer hinanden i udførelsen af disse ansvar samt fortælle om eksempler, som de har set på forældre, der supplerer hinandens roller.
- Bed dem om at tænke over betydningen af ordet *dualisme*, mens de ser videoen »Kvinderne i vores liv«. Bed dem om at nævne, hvordan de kan være en »hjælper« for deres kommende ægtemand (se 1 Mos 2:18).

Bed de unge piger om enkeltvis eller sammen i klassen at arbejde på Personlig værdi – opgave 4 i Personlig fremgang og i deres dagbog skrive, hvad de føler om deres rolle som en hustru, der supplerer deres kommende ægtemand.

- Bed de unge piger om at læse Lære og Pagter 25 og se, hvad Emma Smith blev bedt om at gøre for at støtte sin ægtemand, og det, som Herren sagde, at hendes ægtemand ville gøre for at støtte og velsigne hende. Hvilke eksempler på folk, der har fulgt dette råd i deres ægteskab, kan du og de unge piger komme med? Tilskynd dem til at skrive, hvilken type forhold de engang vil have i deres ægteskab, og hvad de kan gøre nu for at forberede sig. Bed nogle få af dem om at fortælle om det, de har skrevet.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de mandens og kvindens supplerende rolle i familien? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Takke deres mor og far for de specifikke velsignelser, de har modtaget, fordi deres forældre udfyldte deres guddommelige roller.
- Vælge en sætning fra »Familien: En proklamation til verden«, der minder dem om deres guddommelige rolle som mor.
- Fuldføre følgende i *Personlig fremgang*: Tro – opgave 2, Guddommelighed – opgave 2 og Personlig værdi – opgave 4

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra D. Todd Christofferson, »Kvindens moralske styrke«, Liahona, nov. 2013, s. 30-31

En kvindes moralske indflydelse er intet sted mere kraftfuld eller udøves mere gunstigt end i hjemmet. Der findes ingen bedre omgivelser til at opfostre den nye generation end den traditionelle familie, hvor en far og en mor i harmoni arbejder på at sørge for, undervise og opdrage deres børn. Hvor dette ideal ikke eksisterer, stræber folk efter at kopiere dets fordele på bedste måde i deres særlige omstændigheder.

I alle tilfælde kan en mor udøve en indflydelse, der er uden sidestykke sammenlignet med nogen anden person i noget andet forhold. Ved hendes eksempel og undervisning lærer hendes sønner at respektere kvindeligheden og indarbejde disciplin og høje moralske standarder i deres eget liv. Hendes døtre lærer at styrke deres egen dyd og gang på gang forsvare det, der er rigtigt, uanset hvor upopulært det måtte være. En mors kærlighed og høje forventninger gør, at hendes børn opfører sig ansvarligt uden undskyldninger, at de er alvorlige med hensyn til uddannelse og personlig udvikling, og at de vedvarende bidrager til, at alle omkring dem har det godt. Ældste Neal A. Maxwell sagde engang: »Når menneskehedens virkelige historie engang til fulde afsløres, vil der så lyde ekkoet af geværild eller den inspirerende lyd af vuggesang? De store våbens-tilstande, der er skabt af militærpersoner, eller de fredsskabende kvinder i hjemmene og i lokalsamfundet? Vil det, der skete i vugger og køkkener, vise sig af større betydning end det, der skete i de lovgivende forsamlinger?« (Se Neal A. Maxwell, »Guds kvinder«, *Den danske Stjerne*, okt. 1978, s. 16).

Allerhelligst er kvindens rolle i skabelsen af liv. Vi ved, at vores fysiske legeme har en guddommelig oprindelse, og at vi skal gennemgå både en fysisk fødsel og en åndelig genfødsel for at nå de højeste

riger i Guds celestiale rige. Kvinder spiller derfor (nogle gange med risiko for deres eget liv) en afgørende rolle i Guds gerning og herlighed om at »tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket« (Moses 1:39). Som bedstemødre, mødre og rollemødre har kvinder stået som vogtere ved livets kilde og har undervist hver generation om vigtigheden af seksuel renhed – om kyskhed før ægteskabet og troskab i ægteskabet. På denne måde har de haft en god indflydelse på samfundet, de har fået det bedste frem i mænd og de har bevaret sunde omgivelser, hvor man kan opdrage trygge og sunde børn ...

En ødelæggende filosofi, der underminerer kvindens moralske indflydelse, er devalueringen af ægteskab og af moderskab og det at være hjemmegående. Nogle ser på det at være hjemmegående med fuldstændig foragt og hævder, at det nedværdiger kvinder, og at de ubarmhjertige krav, når man opdrager børn, er en form for udnyttelse. De latterliggør dem, som vælger at se moderskabet som en karriere. Det er ikke retfærdigt eller i orden. Vi nedtoner ikke værdien af det, kvinder og mænd opnår i deres værdige bestræbelser eller karriere – vi nyder alle godt af disse præstationer – men vi anerkender stadig, at der ikke er noget højere gode end moderskab og faderskab i ægteskabet. Der er ikke nogen bedre karriere, og hverken penge, magt eller offentlig anerkendelse overgår den ultimative belønning, som familien er. Hvad en kvinde end måtte opnå, opnår hun aldrig større moralsk indflydelse end her.

Holdninger angående menneskets seksualitet truer kvindens moralske myndighed på flere fronter. Abort på grund af personlig eller social bekvemmelighed rammer midt i kvindens mest hellige kræfter og ødelægger hendes moralske myndighed. Det samme gælder seksuel umoral og afslørende tøj, som ikke kun fornædtrer kvinder, men som styrker løgnen om, at det er kvindens seksualitet, der definerer hendes værd.





## Hvordan kan jeg styrke min familie?

»Lykke i familielivet vil med størst sandsynlighed opnås, når det baseres på Herren Jesu Kristi lærdomme. Vellykkede ... familier opbygges og bevares ved tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser« (»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129). Når vi hjælper vore forældre til at udføre disse mål, kan vi hjælpe vores familie til at opnå den lykke, som vor himmelske Fader ønsker for os.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsmøt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvilke principper fra skrifterne og profeternes ord kan inspirere de unge piger til at styrke deres familie?*

1 Ne 8:12 (Lehi ønsker, at hans familie spiser af frugten fra livets træ)

1 Ne 16:14-32 (Nefi styrker sin familie)

L&P 88:119 (Mønsteret for et retskaffent hjem)

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129 (se også *Tro mod sandheden*, 2005, s. 35-37)

Dieter F. Uchtdorf, »Til ære for dem, der værner«, *Liahona*, maj 2016, s. 77-80

Bonnie L. Oscarson, »Familieproklamationens forsvarere«, *Liahona*, maj 2015, s. 14-17

David A. Bednar, »Mere flittige og engagerede hjemme«, *Liahona*, nov. 2009, s. 17-20

»Familie«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 14-15

»Hjemmet bliver Himlen lig«, *Salmer og sange*, nr. 192

»Kærlighed er her«, *Børnenes sangbog*, s. 102

Video: »Ved små ting«

Hvilke oplevelser har du haft med din familie, der har gjort dig lykkelig? Hvilke velsignelser har du set i din familie, når du har fulgt Frelserens lærdomme?

Hvad ved du om det familieliv, som pigerne, du underviser, har? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forstå, at familien er lykkeligere, når de alle stræber efter at følge Frelserens lærdomme?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Fortæl om oplevelser

Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, vedrørende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se betydningen af evangeliet i deres hverdag.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at tænke over, hvad en familie kan gøre for at beskytte hjemmet mod fysisk fare (såsom en brand eller indbrud). Hvilke åndelige farer truer familien? Hvad kan de unge piger gøre for at beskytte deres familie mod disse farer?
  - Bed de unge piger om på tavlen at nedskrive alle de ord, de kan komme i tanke om, der beskriver ting, der gør deres familie lykkelig. Giv dem et eller to minutter til det.
- 

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan styrke deres familie. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Præsident Dieter F. Uchtdorf underviste i sin tale »Til ære for dem, der værner« om familier: »Vi har måske fælles gener, men vi er ikke ens. Vores ånd er unik ... Vi kan vælge at hylde disse forskelligheder.« Hvilke unikke egenskaber eller styrker har hver enkelt unge pige? Hvordan kan hver enkelt unge pige bruge sin unikke styrke til at velsigne sin familie? Klassen kan også gennemse dele af talen i mindre grupper og se efter og fortælle om noget, der springer dem i øjnene. Du kan også bede klassen om at se en videoerne i dette oplæg og se efter, hvad familiedlemmerne gjorde for at forbedre deres forhold. Hvordan kan de unge piger hylde forskellighederne i deres familie? Hvilke forslag kan de komme med om, hvordan de kan styrke forholdet i deres familie?
- Få de unge piger til at læse dele af Bonnie L. Oscarsons tale »Famili-eproklamationens forsvarere«. I den taler underviser søster Oscarson os i, at »vi kan alle – kvinder, mænd, unge og børn, enlige eller gifte – arbejde på at skabe et hjem. Vi bør

## Undervisningstip

»Lærere, der holder forelæsning det meste af tiden eller selv besvarer alle spørgsmål, har tendens til at fratage eleverne lysten til at deltage« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren udtrykte sin kærlighed til andre gennem tjeneste. Det var hans mission at finde dem, der led nød, og velsigne dem. Mennesker blev omvendt, og deres liv blev ændret på grund af hans gode gerninger. Hvordan kan du som leder efterligne denne kvalitet? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at se de velsignelser, der kommer af at følge Frelserens eksempel på tjeneste i deres egen familie?

›gøre vores hjem‹ til et ordens sted, et tilflugtssted, et helligt sted og et sikkert sted« (*Liahona*, maj 2015, s. 17). Tilskynd de unge piger til at kigge i søster Oscarsons tale og lede efter et citat, der inspirerer dem til at styrke deres familie, og som de kan hænge op i deres hjem eller på deres værelse. Hvad kan de gøre nu for at være med til, at deres hjem bliver et ordens sted, et helligt sted og et sikkert sted?

- Læs i klassen det syvende afsnit af »Familien: En proklamation til verden«, og find de principper, der kan hjælpe de unge piger til at opnå lykke i familielivet. Bed dem om hver især at læse 1 Nefi 16:14-32 og gengive, hvordan Lehis familie anvendte disse principper. Bed dem om at fortælle om oplevelser, som de har haft, der har lært dem om vigtigheden af disse principper i familielivet.
- Bed dem om at lytte efter, hvordan man kan få større kærlighed i hjemmet, mens de synger eller lytter til »Hjemmet bliver himlen lig« (*Salmer og sange*, nr. 192) eller »Kærlighed er her« (*Børnenes sangbog*, s. 102). Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Bed dem om at fortælle om en oplevelse, hvor de har været lykkelige, fordi nogen viste dem kærlighed,

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan styrke deres familie? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

eller fordi de hjalp til at øge kærligheden i deres hjem.

- Bed de unge piger om at læse »Familie« i *Til styrke for de unge* eller se videoen »Ved små ting« og finde ud af, hvad de kan gøre for at styrke deres familie. Hvilke eksempler kan de komme i tanke om, hvor familier fra skriften enten fulgte eller undlod at følge disse principper? Bed de unge piger om at se på indholdsfortegnelsen i *Til styrke for de unge* og drøfte, hvordan efterlevelse af de andre standarder i denne bog vil indbyde Ånden i deres hjem. Lad dem vælge en ting, som de vil gøre i løbet af den kommende uge for at styrke deres familie.
- Del klassen op i tre grupper og bed hver gruppe om at læse om et af de forslag, som ældste Bednar kommer med i sin tale »Mere flittige og engagerede hjemme.« Bed en gruppe om at fortælle de andre i klassen om det, som de har lært, og forklare særlige ting, som de kan gøre for at anvende ældste Bednars forslag i deres familie. Tilskynd dem til at komme med oplevelser, hvor de har set familiemedlemmer gøre det, som ældste Bednar foreslår.

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Være opmærksom på, hvordan de kan styrke deres familie gennem tjeneste. Det kan være noget så enkelt som at tilberede et måltid, hjælpe en søskende med lektier eller bare at lytte. Bed dem om at fortælle om deres oplevelser næste uge.
- Skrive i deres dagbog, hvordan de kan støtte deres familie.
- Fuldføre en opgave, der hjælper til at styrke familien, fra Personlig fremgang. Det kan for eksempel være Guddommelighed – opgave 3 eller 5, Personlig værdi projekt eller Dyd – opgave 2.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

### Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Bonnie L. Oscarson, »Familieproklamationens forsvarere«, Liahona, maj 2015, s. 15, 17*

Livet går meget sjældent som planlagt for nogen, og vi er godt klar over, at ikke alle kvinder oplever det, som proklamationen beskriver. Det er stadig vigtigt at forstå og undervise i Herrens mønster og stræbe efter at opnå det mønster på bedste vis.

Vi har hver især en rolle at spille i planen, og vi har hver især den samme værdi i Herrens øjne. Vi bør huske på, at en kærlig himmelsk Fader er klar over vore retfærdige ønsker og vil indfri sine løfter, så intet vil blive holdt tilbage fra dem, der trofast holder deres pagter. Vor himmelske Fader har en mission og en plan for hver enkelt af os, men han har også sit eget tidsskema. En af de sværeste udfordringer i dette liv er at stole på Herrens timing. Det er en god idé at have en alternativ plan, som hjælper os til at være barmhjertige og retskafne kvinder, der holder pagter og opbygger Guds rige, uanset hvilken retning vores liv tager. Vi skal lære vore døtre at stræbe efter idealet, men planlægge for alle situationer.

Under dette 20 års jubilæum for familieproklamationen vil jeg gerne komme med en udfordring til alle os til som kvinder i Kirken at være forsvarere af »Familien: En proklamation til verden« ... Vi skal frimodigt forsvare Herrens åbenbarede sandheder angående ægteskab, familier, mænd og kvinders

guddommelige roller samt vigtigheden af hjemmet som et helligt sted, selv når verden råber i vore ører, at disse principper er forældede, begrænsende eller ikke længere relevante. Alle, uanset deres ægteskabelige status eller antal af børn, kan forsvare Herrens plan, der beskrives i familieproklamationen. Hvis det er Herrens plan, bør det også være vores plan! ...

Vi skal tage et udtryk, der nogen gange bliver hånligt omtalt, og ære det. Det er udtrykket *husmor*. Vi kan alle – kvinder, mænd, unge og børn, enlige eller gifte – arbejde på at skabe et hjem. Vi bør »gøre vores hjem« til et ordens sted, et tilflugtssted, et helligt sted og et sikkert sted. Vores hjem bør være et sted, hvor Herrens Ånd føles i overflod, og hvor skrifterne og evangeliet bliver studeret, undervist og efterlevet. Hvilken forskel det ville gøre i verden, hvis alle ville se sig selv som skabere af et retskaffent hjem. Lad os forsvare hjemmet som et sted, der kun overgås i hellighed af templet.

Søstre, jeg er taknemlig for at være kvinde i disse sidste dage. Vi har muligheder, som ingen anden generation af kvinder i verden har haft. Lad os bidrage til at opbygge Guds rige ved frimodigt at stå fast og være ægteskabets, forældreskabets og hjemmets forsvarere. Herren har brug for, at vi er tapre, standhaftige og urokkelige krigere, der vil forsvare hans plan og lære den kommende generation hans sandheder.

# September: Befalinger

»[Tænk] på den velsignede og lykkelige tilstand for dem, der holder Guds befalinger«  
(2 Mosi 2:41).

Befalinger er love og krav, som en kærlig himmelsk Fader giver sine børn for at velsigne dem, beskytte dem og lede dem tilbage til sig. Når vi holder befalingerne, viser vi vores kærlighed til vores himmelske Fader og hans søn, Jesus Kristus. Når vi holder befalingerne og til stadighed omvender os, bliver vi mere som Frelseren, og vi bliver velsignet med lykke, fred, vidnesbyrd og Helligåndens ledsagelse. Overholdelse af befalingerne hjælper os til at udføre vores guddommelige rolle som Guds døtre.

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvordan kan jeg være i verden, men ikke af verden?*

*Hvordan kan jeg vogte min dyd?*

*Hvordan bliver jeg og andre omkring mig påvirket af det, jeg siger?*

*Hvorfor faster vi?*

*Hvorfor bliver vi befalet at holde sabbatsdagen hellig?*

*Hvorfor er det vigtigt at være ærlig?*

*Hvorfor betaler vi tiende?*

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidenteskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

De følgende aktiviteter i *Personlig Fremgang* passer til lektionerne i denne måned:

Valg og ansvarlighed – opgave 2, 3 og 7

Retskaffenhed – opgave 2, 3 og 4; Retskaffenhed – projekt, punkt 5

Dyd – opgave 2 og 4





## Hvordan kan jeg være i verden, men ikke af verden?

»Hvor Kirkens og samfundets standarder engang var noget nær forenelige, så er der nu et dybt svælg mellem os, og det vokser sig større« (Thomas S. Monson, »Præstedømmets kraft«, *Liahona*, maj 2011, s. 66). Herren ønsker, at vi forbliver tro mod hans standarder og ikke tager del i det onde i verden. Samtidig forventer han, at vi har en god indflydelse på andre omkring os.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider kan hjælpe de unge piger til at indse, at deres eksempel kan hjælpe andre til at forblive tro mod Herrens standarder?*

2 Kong 6:14-17 (Elisas tjener indser, at han ikke er alene)

M. Russell Ballard, »Gud står ved roret«, *Liahona*, nov. 2015, s. 24-27

Matt 5:14-16 (Vi bør lade vores lys skinne)

Ulisses Soares, »Jo, vi kan og vil vinde!«, *Liahona*, maj 2015, s. 70-77

Joh 15:19; 1 Ne 8:24-28 (De, der følger Kristus, bliver ofte hånet og hadet af verden)

Neill F. Marriott, »Giv jeres lys videre«, *Liahona*, nov. 2014, s. 117-120

1 Ne 15:23-25; Alma 34:39; Hel 5:12; L&P 10:5; 27:15-18; 87:8 (Hvordan man kan være i verden, men ikke af verden)

»Budskab til de unge fra Det Første Præsidentskab«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. ii-iii

Videor: »Udfold dig, hvor du er«, »Vov at stå alene«, »Den forsvundne pung«, »195 kjoler«

Hvilke standarder er der ude i samfundet, der ikke er forenelige med Kirkens standarder? Hvornår har du valgt at holde på det, der er rigtigt? Hvordan har dine handlinger påvirket dig og andre?

Hvordan prøver verden at påvirke den måde, de unge piger anskuer Herrens standarder på? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at forberede sig til at modstå fristelse? Hvordan kan de få styrke og mod til at stå alene?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Spørg pigerne, om de nogensinde har hørt sætningen: »Vi bør være i verden, men ikke af verden.« Hvad betyder det for dem? Hvilke oplevelser har de haft med dette princip? Bed dem om at fortælle, hvordan Frelseren var i verden, men ikke af verden. Hvornår stod han overfor fristelse, som han overvandt? Tilskynd dem til at fortælle om skriftsteder, der omhandler, hvordan Jesus Kristus modstod fristelse. Hvordan bliver de unge piger inspireret af hans eksempel?
- Vis en af de foreslåede videoer i dette oplæg og bed de unge piger om at overveje følgende spørgsmål, mens de ser videoen: Hvordan kan vi leve i verden uden at blive af verden? Giv dem tid til at drøfte deres svar og fortælle om oplevelser, der har relation til videoen.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan de kan være i verden, men ikke af verden. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om på tavlen at skrive en liste over steder, som de mener er hellige. Læs sammen Lære og Pagter 87:8 og spørg de unge piger, hvad de tror, det betyder at stå på hellige steder. Bed dem om at overveje dette spørgsmål, mens de læser dele af ældste M. Russell Ballards tale »Gud står ved roret« eller se en af videoerne, der er foreslået i dette oplæg. Hvad lærer de ellers om at stå på hellige steder? Hvad kan de gøre for at gøre deres familie, deres skole eller deres lokalsamfund til et mere helligt sted?
- Bed de unge piger om at læse de skriftsteder, der er nævnt i dette oplæg (på egen hånd eller i klassen), og drøfte, hvad de lærer om at overvinde fristelser. Hvordan kan de efterleve Herrens standarder, når verden frister dem til at gøre det modsatte eller gør grin med dem, fordi de har høje standarder? Hvad har de følt, når de har efterlevet Herrens standarder og modstået fristelser? Hvilke oplevelser kan de fortælle om?
- Bed de unge piger om hver især at vælge en af standarderne i *Til styrke for de unge* eller en af værdinormerne i *Personlig fremgang*. Bed dem om at studere deres standard eller værdinorm og derpå give klassen et referat af det, de har lært om den, og hvordan efterlevelse af den har hjulpet dem til at være i verden, men ikke af verden.
- Talen »Jo, vi kan og vil vinde!« af ældste Ulisses Soares viser flere positive og negative eksempler på personer, der reagerer på negative

### Undervisningstip

»Bær vidnesbyrd, når Ånden tilskynder dig dertil, ikke kun ved lektionens afslutning. Giv dem, som du underviser, mulighed for at bære vidnesbyrd« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 45).

påvirkninger i verden. Bed hver unge pige om at gennemgå talerne og finde et eksempel, der gør indtryk på hende, og sammenfatte beretningen for klassen. Bed hver enkelt unge pige om at fortælle, hvad hendes beretning lærer os om, hvordan vi skal leve i verden, mens vi overvinder fristelsen til at være af verden.

- Bed en ung pige om til klassen at forberede sig på at fortælle, hvad søster Neill F. Marriott lærer os om templers indflydelse på deres

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan være i verden, men ikke af verden? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Arbejde på Valg og ansvarlighed – opgave 2 eller 3 i *Personlig fremgang* – familiemedlem eller en ven eller fortælle om dem og også fortælle, hvad de føler omkring dem.
- Se de videoer, der er nævnt i denne lektion, sammen med et

*Hvis det er passende, så bed de unge piger om at fortælle, hvad de føler sig inspireret til at gøre på grund af denne lektion.*

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren tilskyndede Peter til at vidne ved at stille ham et spørgsmål: »Hvem siger I, at jeg er?« Da han svarede, rørte Ånden hans hjerte, og hans vidnesbyrd blev styrket. Hvilke spørgsmål vil tilskynde de unge piger i din klasse til at bære vidnesbyrd og gøre det muligt for Ånden at styrke deres vidnesbyrd?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Neill F. Marriott, »Giv jeres lys videre«, *Liahona*, nov. 2014, s. 117-118

Ved I, hvor betydningsfulde I er? Hver eneste af jer – lige nu – er værdifuld og afgørende i vor himmelske Faders frelsesplan. Vi har et værk at udføre. Vi kender det gengivne evangeliums sandhed. Er vi rede til at forsvare den sandhed? Vi må efterleve det. Vi må give det videre. Vi må stå fast i vores tro og opløfte vores røst for at erklære den sande lære.

I *Liahona* for september 2014 skriver ældste M. Russell Ballard: »Vi har brug for mere af kvinders særlige og indflydelsesrige røst og tro. Vi har brug for, at de lærer læren og forstår, hvad vi tror på, således at de kan bære deres vidnesbyrd om sandheden af alt« (M. Russell Ballard, »Mænd og kvinder og præstedømmets kraft«, *Liahona*, sep. 2014, s. 36).

Søstre, I styrker min tro på Jesus Kristus. Jeg har set jeres eksempel, hørt jeres vidnesbyrd og mærket jeres tro fra Brasilien til Botswana! I påvirker folk omkring jer, hvor I end færdes. Mennesker omkring jer kan mærke det – fra jeres familie til kontakterne i jeres mobiltelefon og fra jeres venner på de sociale medier til dem, der sidder ved siden af jer her i dag. Jeg er enig i det, søster Harriet Uchtdorf skrev: »I ... er et levende og begejstret fyrtårn i en stadig mørkere verden, når I gennem jeres levevis viser, at evangeliet er et glædeligt budskab« (Harriet R. Uchtdorf, *The Light We Share*, Deseret Book Company, 2014, s. 41; benyttet med tilladelse).

Præsident Thomas S. Monson har påpeget: »Hvis man ønsker at give lys til andre, skal man selv stråle« (Thomas S. Monson, »Jeg var blind, og nu

kan jeg se«, *Liahona*, juli 1999, s. 69). Hvordan kan vi få dette sandhedens lys til at blive ved med at stråle i os? Nogle gange føler jeg mig som en svag lypære. Hvordan kan vi lyse kraftigere?

I skriften står der: »Det, der er af Gud, er lys; og den, der modtager lys og forbliver i Gud, modtager mere lys« (L&P 50:24). Vi må forblive i Gud, som skriften siger. Vi må ty til lysets kilde – til vor himmelske Fader og Jesus Kristus og skrifterne. Vi kan også tage til templet, eftersom vi ved, at alt inden for dets vægge peger hen mod Kristus og hans storslåede sonoffer.

Tænk på den virkning, templer har på deres omgivelser. De forskønner bykerner, de stråler fra iøjnefaldende bakker. Hvorfor forskønner og stråler de? Fordi, som der står i skriften, »sandhed skinner« (L&P 88:7), og i templer findes sandhed og et evigt formål, ligesom hos jer.

I 1877 sagde præsident George Q. Cannon: »hvert eneste tempel ... mindsker Satans magt på jorden« (i *Forberedelse til at indtræde i det hellige tempel*, hæfte, 2002, s. 36). Jeg tror, at hvor som helst et tempel opføres på jorden, fortrænger det mørket. Tempellets formål er at tjene menneskeheden og give alle vor himmelske Faders børn muligheden for at komme tilbage og bo hos ham. Er formålet med os ikke det samme som disse indviede bygninger, disse Herrens huse? At tjene andre og hjælpe dem til at fortrænge mørket og vende tilbage til vor himmelske Faders lys?

Hellig tempeltjeneste øger vores tro på Kristus, så vi bedre kan påvirke andres tro. Ved hjælp af tempellets nærende ånd kan vi lære virkeligheden af, kraften i og håbet ved Frelserens forsoning i vores eget liv.



## Hvordan kan jeg vogte min dyd?

Dyd er et tanke- og adfærdsmønster, som er baseret på høje moralske standarder. Det omfatter kyskhed. Vi lever i en verden, hvor dyd bliver hånet og angrebet. Vi kan vogte vores dyd ved at undgå urene tanker, ord og handlinger. Pornografi er især farlig. Når vi »[ifører os] Guds fulde rustning« (se Ef 6:11-17) og stoler på Herrens styrke, så kan vi beskytte os selv mod modstanderens angreb på dyd og sørge for, at vore tanker og handlinger er rene.

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler vil hjælpe de unge piger til at holde deres tanker og handlinger rene?*

1 Mos 39:1-12; Rom 12:21; 2 Tim 2:22; Moro 10:30; L&P 27:15-18; 121:45-46 (Vi må øjeblikkeligt vende os bort fra begærets fristelser og i stedet tænke rene tanker)

Es 1:18; Hel 12:23; L&P 58:42-43 (Vi kan få tilgivelse, hvis vi omvender os)

Matt 5:27-28; Rom 6:12; Alma 39:3-9; L&P 42:23 (Begær er en synd med alvorlige konsekvenser)

1 Ne 17:3; Mosi 24:14; Alma 26:12 (Gud vil styrke os i vore bestræbelser på at holde befalingerne)

Jeffrey R. Holland, »Ingen plads til min sjæls fjende«, *Liahona*, maj 2010, s. 44-46; se også videoen »Pas på, hvor du går«

Ældste Quentin L. Cook, »Føler I også således nu?«, *Liahona*, nov. 2012, s.6-9

Elaine S. Dalton, »Dydens vogtere«, *Liahona*, maj 2011, s. 121-124, se også videoen »Dydens vogtere«

Linda S. Reeves, »Beskyttelse mod pornografi – et kristuscentreret hjem«, *Liahona*, maj 2014

»Underholdning og medier« og »Seksuel renhed«, *Til styrke for de unge* 2011, s. 11-13, 35-37

»Kyskhed«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 88-93

»Pornografi«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 121-122

Video: »Kyskhed: Hvor går grænsen?«

Overvej, hvordan det giver dig fred at leve et dydigt liv. Hvilken effekt har pornografi på verden og på familier? Hvordan har du været en dydens vogter?

Hvordan kan de unge pigers sprog, handlinger og fremtoning påvirke andre? Hvordan kan de unge piger risikere at komme i berøring med pornografi? Hvilke evangeliske principper og forebyggende tiltag kan hjælpe dem til at holde deres tanker og handlinger rene?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv følgende på tavlen: »Vi kan vogte vores dyd ved at undgå urene tanker, ord og handlinger.« Hvilket råd vil de unge piger give til nogen, der ønsker at forblive dydige i en verden med dårlige påvirkninger?
- Læs sammen historien om unge piger, der giver råd til en ny bikubepige i søster Ann M. Dibbs tale »Vær modig«. Spørg de unge piger, hvad de gør, når de er omringet af dårlige påvirkninger.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan sørge for, at deres tanker og handlinger er rene. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

### Undervisningstip

»Du bør først og fremmest tænke på at hjælpe andre med at lære evangeliet at kende og ikke på at komme med en imponerende fremlæggelse. Dette medfører, at du må give eleverne mulighed for at undervise hinanden« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

- Del de unge piger op i små grupper, og giv hver gruppe et af de skriftstedssæt, der er foreslået i dette oplæg. Bed dem om at læse deres tildelte skriftsteder, og fortæl resten af klassen, hvad disse skriftsteder lærer dem om at forblive dydige.
- Lad de unge piger se videoen »Dydens vogtere« eller læse talen af samme navn. Del på forhånd de unge piger op i tre grupper. Bed den første gruppe om at finde ud af, hvad det vil sige at være en dydens vogter. Den anden gruppe kan finde det råd, som søster Dalton kommer med, og den tredje gruppe kan finde de velsignelser, som dydens vogtere modtager. Bed en ung pige fra hver gruppe om på tavlen at skrive, hvad hendes gruppe fandt frem til, og bed gruppen fortælle, hvad det betyder for dem. Hvad lærer de af søster Daltons budskab, der kan hjælpe dem til at sørge for, at deres tanker og handlinger er rene? Hvad vil det sige at være »anstændige, ikke kun med henblik på hvordan I klæder jer, men også i jeres tale, jeres handlinger og jeres brug af sociale medier«?
- Spørg de unge piger, hvorfor de tror, at pornografi er skadeligt for sjælen. Læs sammen i klassen afsnittet om pornografi i *Tro mod sandheden*. Hold pause efter hvert afsnit, og brug tid på at drøfte vigtigheden af det, der er blevet læst. (I kan for eksempel drøfte på hvilke steder eller i hvilke situationer, de unge piger kan komme i berøring med pornografi. Hvad kan de gøre for at beskytte sig mod pornografi? Lad dem planlægge, hvad de vil gøre, når de uforvarende kommer i kontakt med det.) Når I har læst det tredje afsnit, så drøft forsoningskraft, og hvordan biskoppen eller grenspræsidenten deltager i omvendelsesprocessen. Tilskynd de unge piger til at tale med biskoppen, hvis de er blevet indblandet i pornografi.
- Giv hver af de unge piger en kopi af ældste Jeffrey R. Hollands tale »Ingen plads til min sjæls fjende« eller

søster Linda S. Reeves' tale »Beskyttelse mod pornografi – et Kristus-centreret hjem« og bed dem om at forestille sig, at de taler med deres 12-årige datter om, hvorfor pornografi er så skadeligt, og hvordan de kan undgå det. (De kunne også se en af de videoer, der er foreslået i dette oplæg). Bed dem om at lede efter oplysninger, der vil være en hjælp til denne samtale. Lad dem dele sig op parvis og fortælle om det, de har fundet frem til. Bed dem om at nedskrive, hvad de vil gøre for at undgå pornografi resten af livet.

- Bed de unge piger om at forestille sig, at de har mulighed for at fortælle et medlem af De Tolv Apostles Kvorum om de udfordringer omkring pornografi, som de unge står overfor i dag. Hvad ville de sige til ham? Giv hver af de unge piger en kopi af de seks afsnit fra ældste Quentin L. Cooks tale »Føler I også således nu?« begyndende med ordene »Seksuel

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan sørge for at holde deres tanker og handlinger rene? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre Dyd – opgave 2 og 4 fra *Personlig fremgang*.
- Planlægge, hvad de vil gøre, hvis de støder på noget, der kan føre til urene tanker.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

umoralitet og urene tanker«. Bed den ene halvdel af klassen om at finde ud af, hvad ældste Cook lærte af en 15 år gammel dreng, og bed den anden halvdel om at finde det råd, som ældste Cook giver. Lad dem derpå fortælle om det. Hvad kan de unge piger foretage sig for at gøre deres hjem til et tilflugtssted fra pornografi?

- Bed de unge piger om at forestille sig, at de har en ven, der har problemer med pornografi. Hvad vil de sige for at hjælpe vedkommende? Bed de unge piger om at læse »Underholdning og medier« i *Til styrke for de unge* eller dele af afsnittet med titlen »Find styrke til at opgive synd« fra hæftet *Lad dyd pryde dine tanker*. Hvilke ting fra dette afsnit vil de unge piger fortælle deres ven om? Hvilke andre skriftsteder kunne hjælpe nogen, der har problemer med pornografi? (Se for eksempel de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg).

## Undervisning på Frelserens måde

Når du underviser, som Frelseren underviste, vil de unge piger give plads i deres hjerte, så evangeliets frø kan sås, svulme og vokse. Hvad kan du gøre for at hjælpe de unge piger til at bruge skrifterne til at forstå kraften og skønheden i at leve et dydigt liv?

**BEMÆRKNING TIL LÆREREN:** Mange unge piger kommer i berøring med og bliver påvirket af pornografi, enten personligt eller på grund af et familiemedlem eller en ven. Tal ikke om oplevelser eller tilståelser omkring pornografi i klassen. Du kan eventuelt overveje at fortælle forældrene, at du vil undervise denne lektion og opfordre dem til at fortsætte drøftelsen derhjemme. Hvis en ung pige har brug for hjælp, så tilskynd hende til at tale med sine forældre eller biskoppen eller grenspræsidenten.

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Elaine S. Dalton, »Dydens vogtere«, Liahona, maj 2011, s. 121-124

Unge piger, i en verden, der konstant vokser i moralsk forurening, tolerance af det onde, udnyttelse af kvinder og forvrængning af roller, må I vogte jer selv, jeres familie og alle i jeres omgangskreds. I må være dydens vogtere.

Hvad er dyd, og hvad er en vogter? »Dyd er et tanke- og adfærdsmønster, som er baseret på høje moralske standarder. Det omfatter kyskhed og [moralsk] renhed« (*Unge Piger Personlig fremgang*, (hæfte, 2009, s. 70). Og hvad er en vogter? En vogter er en, der beskytter, skærmer og forsvarer. Som dydens vogter beskytter, skærmer og forsvarer I moralsk renhed, fordi kraften til at skabe jordisk liv er en hellig, ophøjet kraft og må beskyttes, til I er gift. Dyd er et krav for at kunne have Helligåndens vejledning og følgeskab. I får brug for den vejledning til at navigere vellykket gennem den verden, I lever i. Dydighed er et krav for at kunne træde ind i templet. Og det er et krav for at være værdig til at stå i Frelserens nærhed. Det er nu, I forbereder jer til den tid. Personlig Fremgang og de standarder, der findes i *Til styrke for de unge*, er vigtige. Ved at efterleve de principper, der beskrives i disse hæfter, vil I finde styrke og hjælp til »mer længsel mod himlen« (»Mer hellighed giv mig«, *Salmer og sange*, nr. 63) ...

Hvad kan I hver især gøre for at være dydens vogter? Det begynder med, at I tror på, at I kan gøre en forskel. Det begynder med en forpligtelse. Da jeg var en ung pige, lærte jeg, at der er nogle beslutninger, man kun behøver at træffe én gang. Jeg skrev

min liste på en lille blok over ting, som jeg *altid* ville gøre, og ting, som jeg *aldrig* ville gøre. Det omfattede ting som at adlyde visdomsordet, bede dagligt, betale tiende og en forpligtelse til aldrig at gå glip af kirkemøderne. Jeg traf de beslutninger én gang, så i de øjeblikke, hvor jeg skulle vælge, vidste jeg præcis, hvad jeg skulle gøre, fordi jeg havde besluttet mig på forhånd. Når mine gymnasiekammerater sagde: »En enkel drink skader ikke,« grinede jeg og sagde: »Jeg besluttede mig som 12-årig til ikke at gøre det.« Når I træffer beslutninger på forhånd, vil det hjælpe jer som dydens vogtere. Jeg håber, at enhver af jer vil lave en liste over ting, I *altid* vil gøre, og ting, I *aldrig* vil gøre. Lev så i overensstemmelse med den liste.

Det at være dydens vogter betyder, at I altid vil være anstændige, ikke kun med henblik på hvordan I klæder jer, men også i jeres tale, jeres handlinger og jeres brug af sociale medier. Det at være dydens vogter betyder, at I aldrig vil skrive ord eller sende billeder til unge mænd, der vil forårsage, at de mister Ånden, deres præstedømmekraft eller deres dyd. Det betyder, at I forstår vigtigheden af kyskhed, fordi I også forstår, at jeres krop er et tempel, og at der ikke pilles ved formeringens hellige kraft før ægteskabet. I forstår, at I besidder en hellig kraft, der indebærer det hellige ansvar at bringe andre ånder til jorden, så de kan modtage et legeme, der kan huse deres evige ånd. Denne kraft omfatter en anden hellig sjæl. I er vogtere af noget »mere kostbart end perler« (Ordsp 3:15). Vær trofaste. Vær lydige. Forbered jer nu, så I kan gøre jer fortjente til at modtage alle de velsignelser, der venter jer i Herrens hellige templer.



# Hvordan bliver jeg og andre omkring mig påvirket af det, jeg siger?

Måden, vi kommunikerer på, afspejler vores forståelse af, hvem vi er som Guds børn. Vore ord kan enten opløfte og opmuntre andre, eller de kan såre og fornærme dem. Når vi bruger opløftende ord, så inviterer vi Helligånden til at være med os.

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler vil hjælpe de unge piger til at fornemme betydningen af de ord, de bruger til at kommunikere med hinanden?*

Ordsp 15:1-4; 16:24; 1 Tim 4:12; Jak 3:2-10; Alma 31:5; L&P 25:12; 108:7 (Vores ord kan have en stor indflydelse på andre)

2 Mos 20:7; Matt 12:34-37; 15:11; Luk 12:2-3; 1 Tim 5:13; L&P 42:27 (Blasfemi, sladder, groft sprog og fornærmelser er anstødeligt for Gud og andre)

Ef 4:29-32; 2 Ne 32:2-3; L&P 63:61-64 (Mit sprog kan påvirke min evne til at modtage vejledning fra Helligånden)

Mosi 4:30 (Vi bør være forsigtige med, hvilke ord vi bruger)

Jeffrey R. Holland, »Engles tunge«, *Liahona*, maj 2007, s. 16-18

W. Craig Zwick, »Hvad tænker du på?« *Liahona*, maj 2014, s. 6-9

Ann M. Dibb, »Rejs jer og lad jeres lys skinne«, *Liahona*, maj 2012, s. 117-119

»Sprog«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 20-21

»Gudsbespottelse«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 61-62

Videoter: »Bandefri klub«; »Mobning – Stop det«

Tænk over kraften i ord. Hvordan har du benyttet dig af ord til at inspirere, undervise, trøste og kommunikere? Hvordan har verdens standarder for passende sprogbrug ændret sig i løbet af din levetid?

Tænk på, hvordan du har observeret de unge piger kommunikere med hinanden. Hvordan kan du hjælpe dem til at forstå betydningen af at bruge et opløftende og godt sprog?

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl beretningen om Joanna fra søster Ann M. Dibbs tale »Rejs jer og lad jeres lys skinne«, og bed de unge piger om at fortælle om situationer, de har stået i, hvor de har efterlevet Herrens standarder for pænt sprog.
- Skriv følgende sætninger på tavlen: *Ord, vi læser. Ord, vi hører. Ord, vi skriver. Ord, vi taler.* Bed en ung pige om at læse Efeserne 4:29-32 og forklare, hvilken forbindelse der er til de fire sætninger på tavlen. Bed de unge piger om at overveje disse spørgsmål: Hvordan har I det med det sprog, som I læser, hører og bruger? Hvordan kan ord invitere til eller modvirke Helligåndens ledsagelse?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af at have et pænt sprog. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed på forhånd de unge piger om at medbringe det yndlingscitater, der inspirerer dem mest. Bed de unge piger om hver især at læse deres citat højt og fortælle, hvilken påvirkning det har haft på dem. Bed klassen om at finde eksempler fra skrifterne, der illustrerer den stærke indflydelse vores ord kan have på andre (for eksempel hærføreren Moroni og frihedserklæringen (se Alma 46:11-22), Frelseren og kvinden, der blev grebet i ægteskabsbrud (se Joh 8:1-11) og Abinadi og Alma (se Alma 5:9-12)). Hvad lærer disse eksempler de unge piger om, hvilken effekt deres ord kan have på andre?
- Læs sammen i klassen ældste Jeffrey R. Hollands tale, »Engles tunge«. Bed de unge piger om at notere de ting, der gør indtryk på dem, eller om de ønsker at ændre ved den måde, de kommunikerer med andre på. Hvis det er passende, så bed et par unge piger om at fortælle om deres tanker.
- Skriv på tavlen: »Hvis et menneske kan styre sin tunge, kan hun styre \_\_\_\_\_.« Bed de unge piger om at læse Jak 3:2-10 og udfylde det tomme felt. Bed de unge piger om hver især at læse en af analogierne, som Jakob bruger (bidsel på hesten, vers 2-3; skib, vers 4; skovbrand, vers 5-6; gift, vers 7-8; fersk kilde, vers 10-11). Lad de unge piger forberede sig til at undervise resten af klassen i, hvad hendes analogi forklarer om at styre vores sprog. Lad de unge piger fortælle, hvad de kan gøre for at styre deres sprog.
- Giv hver af de unge piger et af skriftstederne fra det første sæt skriftsteder i dette oplæg. Bed dem om at tegne et enkelt billede eller en figur, der skildrer skriftstedets budskab.

### Undervisningstip

»Når du ved hjælp af bøn forbereder dig til at undervise ... [kan du] blive vejledt til at fremhæve bestemte principper. Du kan nå til en forståelse af, hvordan du bedst kan forelægge visse tanker. Du kan få øjnene op for eksempler, illustrationer, og inspirerende historier i livets enkle gøremål. Du kan føle dig tilskyndet til at bede en bestemt person om at hjælpe med lektionen. Du kan blive mindet om en personlig oplevelse, som du kan fortælle om« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 47-48).

Bed dem om at fremvise billedet, og lad de andre elever gætte, hvad det fortæller om at kommunikere med andre. Hvilke oplevelser, der illustrerer de sandheder, der undervises om i disse skriftsteder, kan de unge piger fortælle om?

- Vis en af videoerne i dette oplæg og bed de unge piger fortælle, hvad de lærte af videoen. Opfordr dem til at grunde over, hvad de kan gøre for at inspirere andre til at kommunikere på en måde, der indbyder Herrens Ånd. Hvordan kan de fx hjælpe en ven, der har for vane at tale grimt? Eller hvordan kan vi gøre brug af elektronisk kommunikation til at opløfte andre?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de betydningen af at have et rent, opløftende sprog? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Færdiggøre Retskaffenhed – opgave 2 i *Personlig fremgang*.
- Afholde sig fra at sladre og undgå grimme ord i deres tale og tanker. Nynne en yndlingsalme, når de bliver fristet.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

Bed dem om at finde svar på det, mens de læser »Sprog« i *Til styrke for de unge*. Bed dem om at fortælle om deres tanker.

- Inviter de unge piger til at læse 1 Ne 5:1-7 og fortælle hvad de lærte fra Sariahs og Lehis eksempler om hvordan vore ord påvirker os og andre. Bed dem læse ældste Craig Zwicks bemærkninger om denne beretning i sin tale »Hvad tænker du på?«. Hvilke yderligere indsigter får de unge piger fra denne tale? Opfordr dem til at fortælle om måder hvorpå de kan følge Lehis eksempel, når de er sammen med deres familie eller andre.

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stillede spørgsmål, der førte til dybsindige tanker og følelser hos folk. Han var oprigtigt interesseret i deres svar. Han gav dem mulighed for at stille deres egne spørgsmål og komme med deres egen indsigt, og han besvarede deres spørgsmål og lyttede til deres oplevelser. Hvordan kan du følge Frelserens eksempel, når du underviser de unge piger i betydningen af det, de siger?

# Udvalgte materialer

---

»Sprog«, Til styrke for de unge, 2011, s. 20-21

Hvordan du kommunikerer, bør afspejle, hvem du er som Guds søn eller datter. Et rent og intelligent sprog er tegn på et oplyst og sundt sind. Et godt sprog, der opløfter, opmuntrer og taler pænt til andre, indbyder Ånden til at være hos dig. Vore ord bør, ligesom vore gerninger, være fulde af tro, håb og næstekærlighed.

Vælg venner, der taler pænt. Hjælp andre med at forbedre deres sprog ved dit eksempel. Vær villig til høfligt at gå væk eller at skifte emne, når andre omkring dig bruger et upassende sprog.

Tal venligt og positivt om andre. Vælg ikke at fornærme eller ydmyge andre, selv ikke for sjov. Undgå sladder af enhver art, og undgå at tale i vrede. Når du bliver fristet til at sige hårde eller sårende ord, så lad dem være usagt.

Anvend altid navnene Gud og Jesus Kristus med ærbødighed og respekt. Misbrug af Guddommens navne er en synd. Henvend dig til vor himmelske Fader i et ærbødigt og respektfuldt sprog, når du beder. Frelseren brugte et respektfuldt sprog i fader-vor (se Matt 6:9-12).

Brug ikke et blasfemisk, vulgært eller groft sprog eller gestus, og fortæl ikke vittigheder eller historier om umoralske handlinger. Det er anstødeligt for Gud og for andre.

Husk, at disse standarder for sproget gælder alle former for kommunikation, deriblandt sms'er på en mobiltelefon eller kommunikation via internettet.

Hvis du har fået en dårlig vane med at bruge et sprog, der ikke overholder disse standarder – såsom at bande, latterliggøre, sladre eller tale i vrede til andre – kan du ændre dig. Bed om hjælp. Bed din familie og venner om at støtte dig i dit ønske om at bruge et godt sprog.



## Hvorfor faster vi?

At faste er af egen fri vilje at undvære mad og drikke i en vis periode. Faste kombineret med oprigtig bøn kan hjælpe dig til at forberede dig selv og andre til at modtage Guds velsignelser. Det er en kilde til åndelig styrke. Vi kan gennem faste føle os nærmere vor himmelske Fader og styrke vores vidnesbyrd. Faste omfatter også at give et gavmildt fasteoffer for at hjælpe dem, der har behov.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at forstå faste og de velsignelser, der kommer af det?*

Est 4:10-17; Matt 4:1-11; Alma 17:1-3, 9; L&P 59:12-14 (Faste er en kilde til åndelig styrke)

Es 58:3-12; Matt 6:16-18 (Herren beskriver en korrekt faste, hvilket omfatter offergaver)

Mosi 27:18-24; Alma 6:6 (Faste kan være til velsignelse for andre)

Alma 5:45-46; Hel 3:35 (Faste styrker vidnesbyrd)

Henry B. Eyring, »Den faste, jeg ønsker«, *Liahona*, maj 2015, s. 22-25

L. Tom Perry, »Hvad vil I?«, *Liahona*, maj 2005, s. 84-87

Dean M. Davies, »Fasteloven: En personlig forpligtelse til at drage omsorg for de fattige og nødlidende«, *Liahona*, nov. 2014, s. 53-55

»Faste og fasteoffer«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 39-41

Hvilke årsager har der været til, at du har fastet, og hvad var resultatet af din faste? Hvad gør du for at gøre din faste betydningsfuld for dig?

Hvorfor er det vigtigt for de unge piger at forstå principperne ved faste? Hvad kan forhindre de unge piger i at nyde de fulde velsignelser ved faste?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl de unge piger om historien om en kvinde, der fastede, fra ældste L. Tom Perrys tale »Hvad vil I?« Bed dem om at være opmærksom på de velsignelser, der kommer af at faste. Hvilke andre velsignelser, der kommer af at faste, kender de til?
- Lad de unge piger forestille sig, at en ven fra en anden trosretning ønsker at vide, hvad det vil sige at faste, og hvorfor de gør det. Hvordan ville de forklare princippet om faste til deres ven? Drøft forskellen mellem at faste og bare at være sulten (se L&P 59:13-14).

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at faste. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om sammen at læse eller se præsident Henry B. Eyrings tale »Den faste, jeg ønsker«. Bed dem om, når de læser eller ser talen, om at finde svar på spørgsmål som: »Hvad vil det sige at faste?«, »Hvad er formålene med at faste?« og »Hvilke velsignelser er der ved at faste?« Tilskynd de unge piger til at fortælle, hvordan faste har velsignet dem, og hvad de vil gøre for at forbedre deres faste.
- Lav sammen i klassen en liste over de almindelige udfordringer, som de unge piger kan stå overfor. Bed de unge piger om at læse skriftsteder, der omtaler velsignelserne ved at faste, såsom de, der er nævnt i dette oplæg. Bed dem om på tavlen at skrive de velsignelser, der kommer fra en korrekt faste. Hvordan kan disse velsignelser hjælpe de unge piger til at overvinde livets udfordringer? Hvordan kan de hjælpe dem i deres kommende roller i livet, herunder rollen som hustru og mor? Bær vidnesbyrd om velsignelserne ved faste.
- Bed de unge piger om at dele et stykke papir op i tre kolonner og give kolonnerne overskrifterne: »Hvad bør vi gøre?« »Hvad bør vi undgå?« og »Hvilke velsignelser lover Gud?« Bed dem om at skrive de svar, de finder i Esajas 58:3-12 omkring faste (forklar om nødvendigt, at faste er en af de måder, hvorpå vi »rækker den sultne ... brød«, og at de unge piger meget gerne må betale fasteoffer). Tilskynd dem til at fortælle om deres svar og de velsignelser, de har modtaget ved at faste på Herrens måde.

### Undervisningstip

»Det kan ... hænde, at du ikke kender svaret på et spørgsmål. Hvis det sker, så sig ganske enkelt, at du ikke ved det. Du kan eventuelt sige, at du vil prøve at finde svaret derpå. Ellers kan du opfordre eleverne til at finde svaret og i en anden lektion give dem tid til at fortælle, hvad de har fundet frem til« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

- Inviter et medlem af biskoprådet, som kan forklare klassen, hvordan fasteoffer bliver brugt til at drage omsorg for de fattige og nødlidende. De unge piger kan som en del af denne drøftelse gennemgå det, biskop Dean M. Davies fortæller

om fasteoffer i sin tale »Fasteloven: En personlig forpligtelse til at drage omsorg for de fattige og nødlidende«. Spørg de unge piger, hvad de føler ved at have mulighed for at faste, nu hvor de ved dette.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvad det vil sige at faste? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Lave en liste over, hvordan man kan handle, og hvilken holdning man kan have, for at faste korrekt og anvende disse næste fastesøndag, eller når de selv faster.
- Fortælle om noget, de har lært om faste ved familieaften eller en seminarklasse.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren underviste med det formål at hjælpe sine disciple til at blive omvendt. Han opfordrede dem til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Hvordan kan du opfordre de unge piger til trofast at handle ifølge de sandheder, som de lærer om korrekt faste?

### NOTE TIL LÆREREN:

Nogle af de unge piger kan have helbredsmæssige problemer, der gør, at de ikke kan faste. Fortæl, at der kan være andre måder at modtage velsignelserne ved faste (de kan for eksempel stadig betale et gavmildt fasteoffer).

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra O. Vincent Haleck, »Visionen om handling«, Liahona, maj 2012, s. 101-103*

Som alle gode forældre ønskede mine forældre en strålende fremtid for deres børn. Min far var ikke medlem, og på grund af usædvanlige omstændigheder på den tid besluttede mine forældre, at mine brødre og søstre og jeg skulle forlade vores ø, Amerikansk Samoa i Stillehavet, og rejse til USA, for at vi kunne gå i skole.

Beslutningen om at være adskilt fra os var svær at træffe for mine forældre, specielt for min mor. De vidste, at der ville være ukendte udfordringer, når vi

blev sat i uvante omgivelser. Ikke desto mindre gennemførte de deres plan med tro og beslutsomhed.

På grund af min mors opdragelse som sidste dages hellig, var hun bekendt med principperne om faste og bøn, og begge mine forældre følte, at de havde brug for himlens velsignelser for at hjælpe deres børn. Med det in mente begyndte de på at sætte en dag af hver uge til at faste og bede for os. Deres ønske var at forberede deres børn til en lys fremtid. De handlede på dette ønske, idet de udøvede deres tro ved at søge Herrens velsignelser. Gennem faste og bøn modtog de forvisning, trøst og en fredsfyldt fornemmelse af, at alt ville være vel.



# Hvorfor bliver vi befalet at holde sabbatsdagen hellig?

Herren har givet os sabbatsdagen til vores gavn og har befalet os at holde den hellig. Når vi holder sabbatten hellig, er det et tegn på vores forpligtelse om at ære og tilbede Gud og om at holde vore pagter. Det vil bringe os nærmere Herren og vores familie. Det vil give os et evigt perspektiv og åndelig styrke. Sabbatten lader os også hvile fra vores fysiske arbejde og tilbede Gud.

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler vil hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af sabbatsdagen og at holde den hellig?*

1 Mos 2:2 (Sabbatsdagens oprindelse)

Russell M. Nelson, »Sabbatten er frydefuld«, *Liahona*, maj 2015, s. 129-132

2 Mos 20:8-11; 31:13 (Hold sabbatsdagen hellig)

Kevin S. Hamilton, »Hold bestandig fast«, *Liahona*, nov. 2013

Es 58:13-14 (Velsignelserne ved at holde sabbatten)

Mary N. Cook, »Vidnesbyrdets anker«, *Liahona*, maj 2008, s. 120-122

Luk 23:55-24:1 (Kvinden, der salvede Jesu legeme efter hans korsfæstelse, ventede til efter sabbatten)

»Sabbatten«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 128-129

L&P 59:9-13 (Overholdelse af sabbatten hjælper os til at holde os uplettede af verden)

»Overholdelse af sabbatsdagen«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 30-31

Mosi 13:16-19 (Vi bliver befalet at holde sabbatsdagen hellig)

Video: »Han lærte barmhjertighed som ung«

Hvilke velsignelser modtager du, fordi du holder sabbatsdagen hellig? Hvordan ved du, hvad der er passende og upassende på sabbatten? Hvorfor er det vigtigt, at du deltager i dine søndagsmøder?

Hvorfor er det vigtigt, at de unge piger forstår, hvorfor vi har en sabbatsdag? Hvordan kan du give dem et ønske om at ære sabbatsdagen? Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at selv at afgøre, hvilke aktiviteter, der er passende på sabbatsdagen?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl klassen beretningen om en ung pige, der vælger at holde sabbatsdagen hellig, fra Søster Cooks tale »Vidnesbyrdets anker«. Bed de unge piger om at være opmærksom på de velsignelser, der kommer af at overholde sabbatten. Hvilke andre velsignelser ved at holde sabbatsdagen hellig kender de til?
- Skriv ordet *Fridag* på tavlen, og bed de unge piger om at sige det første, der falder dem ind, når de ser det ord. Skriv deres svar på tavlen. Gentag denne aktivitet med ordet *Hellig dag*, og sammenlign de to lister. På hvilke måder prøver verden at ændre sabbatten fra at være en hellig dag til at være en fridag?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå formålet med sabbatsdagen. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Opdel talen »Sabbatten er frydefuld« i tre eller fire dele. Bed de unge piger om at læse delene, enten i små grupper eller enkeltvis. Hvilke indblik kan de finde om, hvordan man kan gøre sabbatten frydefuld? Hvordan kan de unge piger sikre, at deres opførsel på sabbatten vil føre til glæde og fryd?
- Del de unge piger op parvis. Bed den ene pige i hvert par om at læse Lære og Pagter 59:9-15 og nedskrive, hvad vi bliver bedt om at gøre på sabbatten. Bed den anden pige om at læse vers 16-19 for at finde de velsignelser, vi bliver lovet, når vi holder sabbatsdagen hellig. Bed dem om at fortælle hinanden, hvad de har fundet frem til, og tale om, hvorfor det er vigtigt at ære sabbatsdagen. Bed klassen om at drøfte, hvorfor Herren gav os sabbatsdagen. Bed hver pige om at tænke på noget, hun kan gøre for at sikre sig, at Herrens formål med sabbatsdagen bliver opfyldt i hendes liv.
- Spørg de unge piger, hvordan de beslutter, om en aktivitet er passende på sabbatten. Bed dem om at se i Lære og Pagter 59:9-13 og i *Til styrke for de unge* (s. 30-31) for at finde principper, der kan hjælpe dem. Lad de unge piger hver især tænke over deres egne søndagsaktiviteter og på egen hånd beslutte, om de er i overensstemmelse med disse principper. Tilskynd de unge piger til at foretage eventuelle ændringer, som de føler er nødvendige.

### Undervisningstip

»Når du underviser ud fra skrifterne, er det ofte en hjælp at få eleverne til at se eller lytte efter noget bestemt« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 55).

- Sørg for, at de unge piger har *Til styrke for de unge*, og bed dem om at læse afsnittet »Overholdelse af sabbatsdagen« og finde ud af, hvorfor og hvordan vi bør overholde sabbatsdagen. Bed dem om at tænke over og fortælle, hvordan dette finder anvendelse på dem. Lad dem fortælle om oplevelser med at holde sabbatsdagen hellig. Lad dem forestille sig, at en ven en søndag har inviteret dem til at deltage i en aktivitet, der ikke er passende. Hvordan vil de hjælpe deres ven til at forstå betydningen af sabbatsdagen og grunden til, at de vælger at holde den hellig?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de velsignelserne ved at ære sabbatsdagen? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Skrive i deres dagbog om en ændring, som de kan foretage, for at være bedre til at holde sabbatsdagen hellig.

- Vis eller genfortæl beretningen om ældste Kevin S. Hamiltons far i de første to afsnit af hans tale »Hold bestandigt fast«. Hvad lærer de unge piger fra hans beretning om vigtigheden af at overholde sabbatten? Giv de unge piger kopier af afsnittet fra ældste Hamiltons tale, der begynder med sætningen »Vi har hver især mange valg, der skal træffes«. Bed dem om at læse afsnittet og arbejde sammen parvis om at lave en liste over sabbatsaktiviteter, der er »gode«, »bedre« og »bedst«. Bed dem om at fortælle klassen om deres liste.

- Skrive ordene: »Bringer denne aktivitet mig nærmere min himmelske Fader?« på et stykke papir og placere det et sted i deres hjem, hvor de ofte vil se det, for at minde dem om gode sabbatsaktiviteter.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren gav dem, han underviste, mulighed for at stille deres egne spørgsmål og fortælle om deres egen indsigt. Overvej i din forberedelse af denne lektion, hvordan du kan opmuntre de unge piger til at fortælle om deres tanker og stille gode spørgsmål om sabbatsdagen.

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Thomas S. Monson, »Valgets principper«, Liahona, nov. 2010, s. 67-70*

Lad mig komme med et eksempel på en person, der tidligt i livet besluttede, hvad hans mål skulle være. Jeg taler om bror Clayton M. Christensen, et medlem af Kirken, der er professor i virksomhedsledelse ved Harvard University.

Da bror Christensen var 16 år, besluttede han sig bl.a. for, at han ikke ville dyrke sport om søndagen. Da han flere år senere læste på Oxford University i England, spillede han på basketballholdet. Det år havde de ikke tabt og gik videre til det, der i Storbritannien svarer til de amerikanske collegemesterskaber.

De vandt ret let deres kampe og gik videre til de fire sidste kampe. Da bror Christensen kiggede på sit skema, opdagede han til sin store rædsel, at den sidste kamp, var planlagt til om søndagen. Han og holdet havde arbejdet meget hårdt for at nå så langt, og han var den center-spiller, der startede inde på banen. Han fortalte sin træner om sit dilemma. Træneren var uforstående og fortalte bror Christensen, at han forventede, at han spillede kampen.

Før finalen var der dog lige en semifinal. Reserve center-spilleren fik uheldigvis forvredet sin skulder, hvilket øgede presset på bror Christensen. Han gik hen til sit hotelværelse. Han knælede ned. Han

spurgte vor himmelske Fader, om det ville være i orden, at han bare denne ene gang spillede kamp på en søndag. Han sagde, at han, inden han havde afsluttet bønnen, modtog sit svar: »Hvad spørger du mig for, Clayton? Du kender jo svaret.«

Han opsøgte sin træner og sagde, at han var meget ked af det, men han kunne ikke spille med i finalen. Så tog han til søndagsmøderne i den lokale menighed, mens hans hold spillede uden ham. Han bad meget for dem. Og de vandt.

Den afgørende, men svære beslutning blev truffet for mere end 30 år siden. Bror Christensen har sagt, at som tiden er gået, betragter han det som en af de vigtigste beslutninger, han nogensinde har truffet. Det havde været meget nemt at sige: »Generelt er det det rette at holde sabbatten hellig, men i min situation er det OK, denne ene gang, hvis jeg ikke gør det.« Han siger dog, at hele hans tilværelse har vist sig at være en uendelig strøm af formildende omstændigheder, og havde han bare en enkelt gang krydset den linje, havde det været meget nemmere at krydse den igen den næste gang noget krævende og vigtigt dukkede op. Det, han lærte, er, at det er nemmere at holde befalingerne 100 % af tiden frem for 98 % af tiden (se Clayton M. Christensen, »Decisions for Which I've Been Grateful«, foredrag på BYU-Idaho, 8. juni 2004, [www.byui.edu/presentations](http://www.byui.edu/presentations)).

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Kevin S. Hamilton, »Hold bestandig fast«, Liahona, Nov. 2013*

Min far kunne huske den dag, ja selve tidspunktet for, hvornår hans familie – med far, mor og fire børn – forlod Kirken, og hvoraf mange aldrig vendte tilbage igen i dette liv. Han var 13 år gammel, diakon, og i de dage deltog familierne i Søndagsskolen om formiddagen og i nadvermødet om eftermiddagen. På en smuk forårsdag, efter at være vendt hjem efter søndagens møder om formiddagen og under familiefrokosten, vendte hans mor sig mod hans far og spurgte: »Nåh, min skat, synes du vi skal tage til nadvermødet i eftermiddag, eller skal vi som familie køre en tur sammen på landet?«

Tanken om, at der var et alternativ til nadvermødet, havde aldrig strejft min far, men han og hans tre teenagesøskende satte sig alle op og lyttede

opmærksomt. Den søndagstur på landet den eftermiddag var sandsynligvis en dejlig familieaktivitet, men den lille beslutning blev starten på en ny retning, som i sidste ende førte hans familie væk fra Kirken med dens sikkerhed og velsignelse og ind på en anden sti . . .

Vi har hver især mange valg, der skal træffes med hensyn til vores overholdelse af sabbatten. Der vil altid være en »god« aktivitet, som kan og bør ofres til fordel for det bedre valg om at tage del i Kirkens møder. Dette er faktisk en af de måder, hvorpå modstanderen »narrer [vores] sjæl og fører [os] omhyggeligt [væk]« (2 Ne 28:21). Han bruger »gode« aktiviteter, som erstatninger for aktiviteter, der er »bedre« eller måske endda »bedst« (se Dallin H. Oaks, »God, bedre, bedst«, *Liahona*, nov. 2007, 104-108).



## Hvorfor er det vigtigt at være ærlig?

At være ærlig betyder at vælge ikke at lyve, stjæle, snyde eller bedrage på nogen som helst måde. Når vi er ærlige, opbygger vi karakterstyrke, som vil give os mulighed for at være til stor nytte for Gud og for andre. Vi bliver velsignet med sjælefred og selvrespekt, og Herren og andre vil kunne stole på os.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider kan hjælpe de unge piger til at se betydningen af ærlighed?*

Sl 101:7; Ordsp 12:22; 2 Kor 4:2; Ef 4:29; Alma 27:27; TA 1:13 (Vær ærlig og retsindig i alt)

ApG 5:1-10 (Vi kan ikke lyve over for Herren)

2 Ne 9:34; Alma 12:1-5 (Uærlighed er en synd med alvorlige konsekvenser)

JS-H 1:21-25 (Joseph var ærlig, selv om han blev forfulgt)

Thomas S. Monson, »Forberedelse bringer velsignelser«, *Liahona*, maj 2010, s. 64-67

Robert C. Gay, »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?« *Liahona*, nov. 2012, s. 34-36

Ann M. Dibb, »Jeg tror, at jeg skal være ærlig og pålidelig«, *Liahona*, maj 2011, s. 115-118

»Ærlighed og retskaffenhed«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 19

»Ærlighed«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 178-179

Video: »Ærlighed: Tro på det«

Hvad tror du, det vil sige at være ærlig i alt? Hvorfor synes du, at det er vigtigt at være ærlig? Hvordan er du eller nogen, du kender, blevet påvirket af andres ærlige eller uærlige beslutninger?

Hvilke situationer står de unge piger overfor, hvor deres ærlighed bliver prøvet? Hvordan kan du få dem til at forstå, at de bliver velsignet ved at være ærlige i alle situationer? Hvordan kan du hjælpe dem til at have mod til at træffe ærlige valg?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at læse beretningen om at købe biografbilletter i ældste Robert C. Gays tale »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?« Bed dem om at opsummere historien for hinanden og fortælle, hvad denne historie lærte dem om vigtigheden af ærlighed.
- Lad de unge piger se »Ærlighed: Tro på det«. Bed dem om at skrive, hvordan de nu, inden situationen er opstået, kan forberede sig til at overvinde fristelsen til at snyde. Bed dem om at fortælle klassen om deres tanker.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af ærlighed. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Læs historien om manden, der stjæler majs i Ann M. Dibbs tale »Jeg tror, at jeg skal være ærlig og pålidelig« for pigerne. Stop lige før, den lille dreng siger: »Far, der er ét sted, du ikke har set efter endnu!« Spørg de unge piger, hvad de tror, den lille dreng mon siger til sin far. Læs derpå, hvad han siger. Bed de unge piger om at drøfte de valg, de står overfor, hvor de skal vælge at være ærlige.
- Læs sammen i klassen »Ærlighed og retskaffenhed« i *Til styrke for de unge*. Bed de unge piger om at finde velsignelserne ved ærlighed og skrive dem på tavlen. Hvordan påvirker ærlighed deres evne til at gøre godt for andre og for Herren? I hvilke situationer er de unge piger blevet velsignet for at være ærlige? Bed de unge piger om at tænke på situationer, hvor de måske kunne være fristet til at være uærlige (de kan få ideer ved at se på standarderne i *Til styrke for de unge*). Hvad kan de gøre i disse situationer for at holde fast i deres ærlighed?
  - Tildel hver af de unge piger et af skriftstederne fra denne lektion. Bed dem om at nedskrive nogle få ord, der beskriver, hvad dette skriftsted lærer dem om ærlighed. Lad dem fortælle, hvad de har skrevet, og derefter fortælle om deres tanker og oplevelser med at være ærlige. Hvordan påvirker deres retskaffenhed deres forhold til andre?
  - Læs Joseph Smith–Historie 1:21-25 sammen i klassen, og spørg de unge piger, hvad denne beretning lærer dem om ærlighed. Hvordan bliver de velsignet, fordi Joseph var tro mod det, som han oplevede, og mod det, som vor himmelske Fader og Jesus

## Undervisningstip

»Du kan hjælpe dem, som du underviser, med at føle sig mere tillidsfulde med hensyn til deres evne til at deltage i en samtale, hvis du svarer positivt på alle seriøse kommentarer. Du kan for eksempel sige: »Tak for dit svar. Det var meget eftertænksomt« eller ... »Det er et godt eksempel« eller: »Jeg sætter pris på det, som I alle sammen har sagt i dag.« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede dem, der fulgte ham, til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at handle i tro for at få en bedre forståelse af betydningen af at være ærlig?

Kristus bad ham om? Hvilke situationer har de unge piger oplevet, hvor det har krævet mod at være ærlig? Hvordan blev de velsignet for deres ærlighed?

- Tegn en linje midt af tavlen. Skriv »Hvis jeg er ærlig ...« på den ene side, og skriv »Hvis jeg er uærlig ...« på den anden side. Bed de unge piger om at færdiggøre disse sætninger, efterhånden som de læser afsnittet

»Ærlighed« i *Tro mod sandheden* samt beretningen om den uærlige elev i præsident Thomas S. Monsons tale »Forberedelse bringer velsignelser«. Hvilke andre tanker kan de tilføje? Lad de unge piger fortælle, hvordan de har set disse ting i deres egen tilværelse. Bed klassen om at gengive, hvordan nogen til tider retfærdiggør uærlighed. Hvordan forklarer de andre om deres årsager til at være ærlig?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af at være ærlig? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Forpligte sig til at være ærlige i al deres omgang med folk omkring dem.
- Planlægge og øve sig på, hvad de vil gøre eller sige, når nogen prøver at få dem til at gøre noget, der er uærligt.
- Fuldføre projektet eller en af opgaverne i Retskaffenhed fra *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*



SEPTEMBER: BEFALINGER

## Hvorfor betaler vi tiende?

Det er et helligt privilegium at betale tiende. Når vi betaler tiende, viser vi vores taknemlighed for alt, hvad Gud har givet os, og giver ham en del af det, som vi har modtaget, tilbage. Tiende bruges til opførelse af templer og kirkebygninger, til oversættelse og udgivelse af skrifterne, til missionering og slægtsforskning og til på andre måder at opbygge Guds rige her på jorden.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler kan hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor vi betaler tiende?*

Mal 3:8-10 eller 3 Ne 24:8-10; L&P 64:23 (De velsignelser, der loves dem, der betaler tiende)

L&P 119 (Tiendeloven åbenbares)

Henry B. Eyring, »Velsignelserne ved tiende«, *Liahona*, juni 2011, s. 4-5

David A. Bednar, »Himlens vinduer«, *Liahona*, nov. 2013

Jeffrey R. Holland, »Som en frodig have«, *Liahona*, jan. 2002, s. 37-39

Gordon B. Hinckley, »Vi lever i tro«, *Liahona*, juli 2002, s. 80-82

»Tiende«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 153-154

»Tiende og offergaver«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 38-39

Tænk på de åndelige og timelige velsignelser, du har modtaget, fordi du har betalt tiende. Hvilke oplevelser har du haft, som du kan fortælle de unge piger om?

Hvorfor er det vigtigt for de unge piger at betale tiende? Hvordan kan du lære dem om vigtigheden af at efterleve tiendeloven?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed nogle af de unge piger om at læse historien om Mary Fielding Smith fra ældste Jeffrey R. Hollands tale »Som en frodig have«. Bed resten af de unge piger om at læse beretningen om den universitetsstuderende i Brasilien i præsident Gordon B. Hinckleys tale »Vi lever i tro«. Bed dem om at opsummere historierne for hinanden og fortælle, hvad disse historier lærte dem om vigtigheden af at betale tiende.
- Skriv på tavlen: »Hvorfor betaler du tiende?« Lad de unge piger forestille sig, at en ven fra en anden trosretning stiller dem dette spørgsmål. Hvad ville de svare? Tilskynd dem til at fortælle om en oplevelse, som de eller deres familie har haft med tiende.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå tiendeloven. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at læse Malakias 3:8-10 og Lære og Pagter 64:23 og gengive de løfter, der bliver givet til tiendebetalere. Bed de unge piger om at finde ud af, hvad Herren forventer, at vi betaler i tiende, ved at læse Lære og Pagter 119. Uddel tiendesedler, og bed de unge piger om at forklare hinanden, hvordan man benytter dem. Fortæl, hvordan du er blevet velsignet ved at betale tiende.
- Lav tre kolonner på tavlen, og skriv følgende overskrifter: *Velsignelser*, *Hvordan pengene bruges* og *Holdning*. Del klassen op i små grupper, og giv hver gruppe et emne, som de skal studere ved brug af afsnittet »Tiende og offergaver« i *Til styrke for de unge*. Bed de unge piger om at skrive det, de finder frem til, i den korrekte kolonne på tavlen. Bed nogle få af dem om at bære deres vidnesbyrd om tiendeloven.
- Del klassen op i to grupper. Bed en gruppe om at læse præsident Henry B. Eyrings artikel »Velsignelserne ved tiende« og bed den anden gruppe om at læse afsnit 2 til 13 i ældste David A. Bednars tale »Himlens vinduer«. Bed hver gruppe om at lave en liste over de velsignelser, vi modtager, når vi betaler tiende, og derpå skrive velsignelserne på tavlen. Bed de unge piger om at fortælle om de velsignelser, som de og deres familie har modtaget på grund af tiendebetaling. Spørg dem, hvordan en efterlevelse af tiendeloven vil være en hjælp i deres kommende ægteskab og familie.

### Undervisningstip

»Kommenter forkerte svar med respekt og høflighed. Sørg for, at vedkommende stadig har det godt med at deltage« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 69).

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvorfor vi betaler tiende? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Forpligte sig til at betale en ærlig tiende og skrive det mål ned i deres dagbog.
- Færdiggøre Valg og ansvarlighed – opgave 7 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## **Tilhørende aktiviteter for unge**

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren opfordrede dem, han underviste, til at bære vidnesbyrd, og når de gjorde det, rørte Ånden deres hjerte. Hvordan kan du skabe en atmosfære, der indbyder Ånden, så han kan påvirke de unge pigers hjerte? Hvordan kan du tilskynde de unge piger til at bære vidnesbyrd om velsignelserne ved tiende?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra David A. Bednar, »Himlens vinduer«, Liahona, nov. 2013*

Søster Bednars mor er en trofast kvinde og en gudbenådet husholder. Fra de tidligste dage i sit ægteskab har hun holdt nøje regnskab med husholdningen. I årtier har hun omhyggeligt gjort rede for familiens indtægter og udgifter ved brug af en meget enkel regnskabsbog. Den information hun har samlet igennem årenes løb er omfattende og informativ.

Da søster Bednar var ung, brugte hendes mor oplysningerne i regnskabsbogen til at fremhæve grundlæggende principper om sparsommelig levevis og fornuftig husførelse. En dag, hvor de sammen gennemgik forskellige udgiftsposter, bemærkede hendes mor et interessant mønster. Udgifterne til lægebesøg og medicin til familien var langt lavere, end de havde regnet med. Hun relaterede så denne opdagelse til Jesu Kristi evangelium og forklarede sin datter den mægtige sandhed, at når vi efterlever tiendeloven, modtager vi ofte væsentlige omend undseelige velsignelser, som vi ikke forventer og let kan overses. Familien havde ikke modtaget nogen pludselig eller betydelig øget indkomst. Derimod havde en kærlig himmelsk Fader velsignet dem på en tilsyneladende ordinær måde. Søster Bednar har altid husket den vigtige lektie, hun lærte af sin mor, om den hjælp, vi modtager gennem himlens vinduer, som det loves i Malakias i Det Gamle Testamente (se Mal 3:10).

Når vi underviser og vidner om tiendeloven, fremhæver vi ofte de umiddelbare, dramatiske og meget iøjnefaldende timelige velsignelser, som vi modtager. Og sådanne velsignelser forekommer absolut. Dog er nogle af de forskelligartede velsignelser, som vi modtager, når vi adlyder denne befaling, væsentlige omend undseelige. Sådanne velsignelser opdages kun, hvis vi er åndeligt agtpågivende og opmærksomme (se 1 Kor 2:14).

Malakias' brug af billedsproget »himlens vinduer« er meget beskrivende. Vinduer lader lyset ind i en bygning. På samme vis strømmer der åndeligt lys og perspektiv ud gennem himlens vinduer og ind i vores liv, hvis vi ærer tiendeloven.

For eksempel kan en af de undseelige, men væsentlige velsignelser, vi modtager, være den åndelige gave taknemlighed, som øger vores påskønnelse for det, vi har, og begrænser vores begær efter det, vi ønsker. Et taknemligt menneske er rigt på tilfredshed. Et utaknemligt menneske lider af den endeløse utilfredsheds fattigdom (se Luk 12:15).

Vi kan have brug for og bede om hjælp til at finde passende beskæftigelse. Øjne og ører af tro (se Eter 12:19) er dog påkrævet for at kunne erkende den åndelige gave til bedre at kunne skelne, som kan gøre os i stand til at finde de jobmuligheder, som mange mennesker ellers ville overse – eller velsignelsen ved en større personlig beslutsomhed om at søge mere og lede længere efter en stilling end andre mennesker vil eller er i stand til. Vi kan ønske og forvente et jobtilbud, men velsignelsen, der kommer til os gennem himlens vinduer, kan være en større evne til selv at handle og ændre vores situation frem for bare at forvente, at vores situation ændres af nogen eller noget.

Vi kan nære et passende ønske og arbejde på at modtage en lønforhøjelse for vores arbejde for lettere at kunne skaffe livets fornødenheder. Øjne og ører af tro er dog også påkrævet for at bemærke en øget åndelig og timelig evne (se Luk 2:52) til at få mere ud af mindre, en skærpet evne til at prioritere og forenkles og en forbedret evne at tage vare på de materielle goder, vi allerede har erhvervet os. Vi kan ønske og forvente en større løn, men velsignelsen fra de himmelske vinduer kan være en større formåen til selv at ændre vores situation frem for at forvente, at vores situation ændres af nogen eller noget.

# Udvalgte materialer

---

De unge krigere i Mormons Bog (se Alma 53; 56-58) bad oprigtigt Gud om at styrke dem og udfri dem af fjendens hænder. Det er interessant, at svaret på disse bønner ikke resulterede i flere våben eller soldater. Derimod forsikrede Gud disse trofaste krigere om, at han ville udfri dem, indgyde fred i deres sjæl, skænke dem stor tro og håb om at han ville udfri dem (se Alma 58:11). Således fattede Helamans sønner mod, og de var opsatte på at sejre, og de gik frem mod lamanitterne af hele deres styrke (se Alma 58:12-13). Tillid, fred, tro og håb synes måske ikke lige at være det, som krigere i kamp ønsker sig, men det var præcis de velsignelser, disse tapre unge mænd havde brug for til at kunne kæmpe igennem og sejre fysisk og åndeligt.

Sommetider beder vi Gud om succes, og så giver han os fysisk og mental udholdenhed. Vi trygler måske om fremgang, og så får vi et bredere perspektiv og større tålmodighed. Vi kan også bede om vækst og velsignes med nådens gave. Han kan skænke os overbevisning og tillid, når vi stræber

efter at opnå værdige mål. Og når vi trygler om lindring af fysiske, mentale og åndelige vanskeligheder, kan han give os mere beslutsomhed og modstandskraft.

Jeg lover jer, at når vi iagttager og holder tiendeloven, vil himlens vinduer blive åbnet og åndelige og tidslige velsignelser vil tilstrømme os i en grad, så der ikke vil være plads til at modtage dem (se Mal 3:10). Vi vil også huske Herrens ord:

»For jeres planer er ikke mine planer, og jeres veje er ikke mine veje, siger Herren;

“for så højt som himlen er over jorden, er mine veje højt over jeres veje og mine planer over jeres planer« (Es 55:8-9).

Jeg vidner om, at når vi er åndeligt agtpågivende og opmærksomme, vil vi blive velsignet med øjne, som ser mere klart, og ører, som hører mere konsekvent, og hjerter, som bedre forstår både væsentligheden og undseeligheden ved hans veje, tanker og velsignelser i vores liv.



# Oktober: Bliv mere kristuslignende

»Jesus sagde til ham: »Jeg er vejen og sandheden og livet« (Joh 14:6).

Oplæggene denne måned vil hjælpe de unge piger til at lære om og udvikle kristuslignende egenskaber. Jesus Kristus har befalet os alle: »I skal være fuldkomne, ligesom jeg, eller jeres Fader som er i himlen, er fuldkommen« (3 Ne 12:48). Når de unge piger udvikler Kristi egenskaber, vil det hjælpe dem til at nå deres guddommelige potentiale som Guds døtre. De har brug for disse egenskaber, når de står over for de udfordringer, der kommer af at leve i hårde tider, samt i deres forberedelse på at have en retskaffen familie i fremtiden.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvordan kan jeg blive mere kristuslignende?*

*Hvordan kan jeg udvikle kristuslignende kærlighed?*

*Hvordan kan jeg være mere kristuslignende, når jeg tjener andre?*

*Hvordan kan jeg lære at være mere tålmodig?*

*Hvorfor er det vigtigt at være taknemlig?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg

kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskabet om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.





## Hvordan kan jeg blive mere kristuslignende?

Jesus Kristus er vores fuldkomne eksempel, og han har befalet os at blive, ligesom han er. Han var et eksempel på karaktertræk som tro, håb, næstekærlighed, tålmodighed, ydmyghed, renhed, flid og lydighed. Når vi lærer af ham og søger efter at udvikle hans egenskaber, så bliver vi de kvinder, som han og vor himmelske Fader ønsker, at vi skal blive.

---

### Forbered dig åndeligt

Hvad er nogle af Jesu Kristi egenskaber? Hvilke af disse egenskaber har du mest brug for at udvikle? Hvem kender du, eller hvem har du set, som er et eksempel på disse egenskaber?

Hvilke kristuslignende egenskaber ser du i hver enkelt af de piger, som du underviser? Hvordan kan du tilskynde dem til at følge Frelserens eksempel og blive ligesom han?

*Hvilke skriftsteder og taler vil inspirere de unge piger til at udvikle kristuslignende egenskaber?*

Matt 26:36-45, 50-52; Luk 23:33-34; Joh 19:25-27; 3 Ne 17 (Eksempler på Kristi egenskaber)

Mosi 3:19 (Ved Jesu Kristi forsoning kan vi blive hellige)

3 Ne 12:48; Moro 7:48 (Opfordring til at blive ligesom Frelseren)

Henry B. Eyring, »Stol på den Ånd, der leder til at gøre det gode«, *Liahona*, maj 2016, s. 16-18

Richard J. Maynes, »Glæden ved at leve et liv, der er centreret om Kristus«, *Liahona*, nov. 2015, s. 27-30

Thomas S. Monson, »Giv agt på den vej, du går«, *Liahona*, nov. 2014, s. 86-88

»Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige«, *Liahona*, apr. 2000, s. 2-3

»Hvordan udvikler jeg kristne egenskaber?«, *Forkynd mit evangelium*, 2007, s. 115-126

Videoter: »Dagligt brød: Forandring«, »Kristuslignende egenskaber«

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Giv hver af de unge piger en kopi af spørgeskemaet på s. 126 i *Forkynd mit evangelium*, og bed dem om at bruge et par minutter på at udfylde det. Bed de unge piger om at fortælle, hvad de lærte af spørgeskemaet. Bed nogle få af dem om at fortælle om en kristuslignende egenskab, som de beundrer hos én i klassen eller ved et familiemedlem.
- Lad de unge piger komme op til tavlen en ad gangen og skrive et eller flere ord, der beskriver Frelseren. Når alle har været oppe ved tavlen, så bed de unge piger om at overveje, hvilken egenskab de helst vil udvikle.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan udvikle kristuslignende kærlighed. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Præsident Henry B. Eyring lærer os i sin tale »Stol på den Ånd, der leder til at gøre det gode«, at »det første, I må forpligte jer til at gøre«, når I ønsker at følge Frelseren, er »at gå ud og tjene i vished om, at I ikke går alene«. Hjælp de unge piger til at følge dette råd ved at indbyde dem til at gennemlæse talen, markere de løfter, minder og forpligtelser, de finder, og fortælle klassen, hvad de har lært. Hvad kan de unge piger gøre for at udføre præsident Eyrings opfordring om at tjene andre? De kunne eksempelvis skrive breve til personer, de elsker, som fx familie, venner eller naboer, hvor de giver udtryk for deres taknemlighed eller beundring. Tilskynd dem til at lytte til *Åndens tilskyndelser*, mens de skriver.
- Hjælp de unge piger til at forstå, hvorfor vi bør centrere vores tilværelse omkring Jesus Kristus ved fx at lad dem lege en leg, der handler om at centrere objekter (som fx kasteringe eller stille mange blokke ovenpå hinanden). Vis de første fire minutter af ældste Richard J. Maynes' tale »Glæden ved at leve et liv, der er centreret om Kristus«. Hvad lærer de om betydningen af at centrere deres liv om Kristus fra aktiviteten og talen? Bed de unge piger om at arbejde parvis og finde en beretning i talen, der viser de velsignelser, vi modtager, når vi centrerer vores liv om Kristus. Hvad vil de gøre for at centrere deres liv mere om Frelseren og hans lære?
- Vis de unge piger listen over kristuslignende egenskaber fra kapitel 6 i *Forkynd mit evangelium*: »Hvordan udvikler jeg kristne egenskaber?« Bed de unge piger om at vælge en af disse egenskaber, som de gerne vil udvikle. Afsæt tid i klassen til, at de kan lære om den egenskab, som de valgte, ved at følge forslagene under overskriften

### Undervisningstip

»Vidnesbyrd virker ofte stærkest, når de er korte, koncise og direkte«  
(*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 43).

»Tilegn dig kristne egenskaber« på s. 122-123. Tilskynd dem til fortsat at studere den valgte egenskab i den kommende uge og i begyndelsen af næste uges lektion fortælle, hvad de har lært af deres studium.

- Bed de unge piger om hver især at læse et af de foreslåede vers i dette oplæg og markere de ord og begreber, der omhandler nogle af Frelserens egenskaber. Tilskynd dem til at se efter disse egenskaber og andre, når de ser videoen »Kristuslignende egenskaber«. Afsæt tid til, at de kan

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Ved de, hvordan de kan blive mere kristuslignende? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Give en lektion ved en familieaften om Frelserens egenskaber ud fra et af forslagene fra dette oplæg.
- Bære deres vidnesbyrd om Frelseren for en ven, et familiemedlem eller ved et faste- og vidnesbyrdmøde.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

I alle situationer var Jesus Kristus vores eksempel og mentor. Du kan lære om hans egenskaber ved at læse i skrifterne om hans liv. Han sagde: »Jeg er vejen og sandheden og livet« (Joh 14:6). Forbered dig til at undervise de unge piger i vigtigheden af at indarbejde kristuslignende egenskaber i deres tilværelse.

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Thomas S. Monson, »Giv agt på den vej, du går«, Liahona, nov. 2014, s. 86-87*

Vi behøver ikke at trave langs den galilæiske kyst eller i Judas bakkelandskab for at gå, hvor Jesus gik. Vi kan alle gå ad den vej, som han gik, med hans ord, der lyder i vore ører, med hans Ånd, der fylder vores hjerte, og hans lære, der tjener som vejledning i vores liv, når vi vælger at følge ham gennem jordelivet. Hans eksempel viser vejen. Han sagde: »Jeg er vejen og sandheden og livet« (Joh 14:6).

Når vi ser nærmere på den vej, som Jesus fulgte, vil vi forstå, at den ledte ham forbi mange af de prøvelser, som vi selv vil stå overfor i livet.

Eksempelvis betrådte Jesus skuffelsens vej. Selv om han oplevede mange skuffelser, var en af de mest bitre, da han udtrykte sin sorg over Jerusalem, da han afsluttede sin offentlige mission. Israelitterne havde afvist sikkerheden i den beskyttende vinge, som han havde tilbudt dem. Da han så ud over byen, som snart skulle overgives til ødelæggelse, blev han overvældet af en følelse af dyb sorg. I fortvivlelse udbrød han: »Jerusalem, Jerusalem! du, som slår profeterne ihjel og stener dem, der er sendt til dig. Hvor ofte har jeg ikke villet samle dine børn, som en høne samler sine kyllinger under vingerne, men I ville ikke« (Luk 13:34).

Han gik på fristelsens vej. Lucifer, den onde, anvendte al sin styrke, sine mest sofistikerede fristelser og lokkede ham, som havde fastet i 40 dage og 40 nætter. Jesus bukkede ikke under, i stedet modstod han enhver fristelse. Hans afskedsord lød: »Vig bort, Satan!« (Matt 4:10).

Jesus gik på smertens vej. Tænk på Getsemane have, hvor han »i sin angst bad ... med sved ... som

bloddråber, der faldt på jorden« (Luk 22:44). Og ingen kan glemme hans lidelser på det grumme kors.

Hver især vandrer vi på skuffelsens vej, måske på grund af en forspildt mulighed, en uretfærdig magtudøvelse, en af vore kæres valg eller en beslutning, som vi selv har truffet. Hver især må vi også vandre på fristelsens vej. Vi læser i det 29. afsnit af Lære og Pagter: »Og det må nødvendigvis være sådan, at Djævelen skulle friste menneskenes børn, ellers kunne de ikke handle på egne vegne« (L&P 29:39).

På lignende måde skal vi gå på smertens vej. Vi kan, som tjenere, ikke forvente mere end Mesteren, som forlod jordelivet efter megen smerte og lidelse.

Men samtidig med, at vi oplever bitter sorg på vores vej, vil vi også finde stor glæde.

Vi kan, som Jesus, vandre på lydighedens vej. Det vil ikke altid være let, men lad vores slagord være den arv, vi fik af Samuel: »Nej, at adlyde er bedre end offer, at lytte er bedre end vædderens fedt« (1 Sam 15:22). Lad os huske på, at ulydighedens pris er fangenskab og død, mens lydighedens frugt er frihed og evigt liv.

Vi kan, som Jesus, vandre på tjenestens vej. Jesu liv og tjenestegerninger blandt menneskene er som en lanterne, der udstråler godhed. Han gav styrke til krøblingens lemmer, fik den blinde til at se og den døde til at høre.

Jesus gik på bønnens vej. Han lærte os at bede ved at give os den smukkeste bøn, som vi kender som Fadervor. Og hvem kan glemme hans bøn i Getsemane: »Dog, ske ikke min vilje, men din«? (Luk 22:42).



## Hvordan kan jeg udvikle kristuslignende kærlighed?

Kristi rene kærlighed, også kendt som næstekærlighed, er den højeste, mest ædle og stærkeste form for kærlighed og den, der glæder sjælen mest (se 1 Ne 11:23). Jesus Kristus er det fuldkomne eksempel på næstekærlighed. Han »færdedes overalt og gjorde vel« under sin jordiske tjenestegerning og viste sin omsorg for de fattige, de lidende og de ulykkelige (se Matt 4:23; ApG 10:38). For at udvikle kristuslignende kærlighed skal vi søge efter den, bede om den og følge Frelserens eksempel i vore tanker, ord og handlinger.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler kan hjælpe de unge piger til at udvikle den kristuslignende egenskab næstekærlighed?*

1 Mos 45; Luk 23:33-34; Alma 61:9  
(Eksempler på personer, der udviste kærlighed)

3 Mos 19:18 (Elsk din næste som dig selv)

1 Sam 16:7 (Herren ser på hjertet)

Joh 15:9-13 (Kristus viste sin kærlighed til os ved at sætte sit liv til)

1 Joh 4:7-11, 18-21 (Gud er kærlighed)

Mosi 4:16 (Bistå dem, der står i behov for jeres bistand)

3 Ne 12:44 (Elsk jeres fjender)

Moro 7:45-48 (Næstekærlighed er Kristi rene kærlighed; bed om at blive fyldt med denne kærlighed)

Thomas S. Monson, »Kærlighed – kernen i evangeliet«, *Liahona*, maj 2014, s. 91-94

Dieter F. Uchtdorf, »De barmhjertige skal møde barmhjertighed«, *Liahona*, maj 2012, s. 70-77

Dallin H. Oaks, »Elsk og lev med forskelligheder«, *Liahona*, nov. 2014, s. 25-27

»Næstekærlighed«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 106-108

Videoer: »Hep på hinanden«, »For Madison«, »Fortæl om Kristi lys«, »Mobning – stop det«

Hvornår har andre vist dig kristuslignende kærlighed? Hvordan har det påvirket dig? Hvornår har du følt en kristuslignende kærlighed? Hvordan kan du udvikle en kristuslignende kærlighed til andre?

Hvilke muligheder har de unge piger for at vise kristuslignende kærlighed? Hvorfor er det vigtigt, at de lærer, hvordan de kan elske andre, som Kristus gjorde?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

---

## Præsenter læresætningen

*Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:*

- Skriv på nogle stykker papir: »Jeg har følt størst kærlighed fra nogen, når \_\_\_\_\_.« Uddel disse papirstykker til de unge piger, før klassen begynder, og bed dem om at tænke på, hvordan de vil udfylde det tomme felt. Lad de unge piger fortælle, hvad de er kommet frem til som lektionens begyndelse.
  - Lad de unge piger synge »Elsker hverandre« (*Salmer og sange*, nr. 199). Bed de unge piger om at fortælle, hvad denne salmes tekst betyder for dem.
- 

## Lær sammen

*Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan udvikle kristuslignende kærlighed. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:*

- Bed de unge piger om at læse Moroni 7:47-48. Hvad lærer de unge piger i disse vers om, hvordan man udvikler kristuslignende kærlighed? Hvad betyder udtrykket »Kristi rene kærlighed« for dem? Lad de unge piger finde beretninger fra skriften, der illustrerer Frelserens kærlighed, og bed dem om at fortælle de andre om disse beretninger. De kan også læse og drøfte beretninger i en af talerne i dette oplæg. Bed dem om at fortælle om situationer, hvor de eller nogen, de kender, blev velsignet ved, at nogen handlede med kristuslignende kærlighed.
- Bed de unge piger om at læse en af følgende skriftsteder: Joh 15:9-13; 1 Joh 4:7-11; 1 Joh 4:18-21. Hvad lærer disse vers dem om Kristi kærlighed? Spørg de unge piger, hvordan Jesus Kristus har vist sin kærlighed til dem hver især. Kan de komme i tanke om

### Undervisningstip

»At lytte er et udtryk for kærlighed. Det kræver ofte ofre. Når vi virkelig lytter til andre, afstår vi ofte fra at sige det, som vi ønskede, så de kan komme til orde« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

eksempler fra skrifterne, hvor han viste kærlighed? Hvordan kan vi følge hans eksempel?

- Skriv følgende skriftstedshenvisninger på tavlen: Mosi 4:16 og 3 Mos 19:18. Del klassen op i to grupper, og giv hver gruppe en af følgende skriftstedsblokke. Bed de unge piger om at finde de befalinger, der er nævnt i deres skriftsted, og skrive en sammenfatning af befalingerne på tavlen ved siden af skriftstedshenvisningen. Hvilke muligheder har de for at følge disse befalinger i hjemmet, skolen og samfundet? Hvilke hindringer kan afholde os fra at holde disse befalinger? Hvordan kan vi overvinde disse forhindringer? Bed de unge piger om at se »Mobning – stop det« og drøfte, hvordan de kan holde befalingerne i lignende situationer.

- Bed de unge piger om at læse 3 Nefi 12:44 og finde de af Herrens bud, som fortæller os, hvordan vi skal behandle vore fjender. Lad dem skrive på tavlen, hvad de har fundet ud af. Drøft med de unge piger mulige grunde til, at Herren ønsker, at vi skal elske og bede for dem, der hader os. Lad de unge piger finde og fortælle om eksempler fra skrifterne, hvor personer viste kærlighed til dem, der havde behandlet dem dårligt (såsom Josef i Egypten, (1 Mos 45), Frelseren, tilgiver dem, som

korsfæstede ham (Luk 23:34), eller Pahorans svar på Moronis trusselsbrev (Alma 61:9)). Giv de unge piger lejlighed til at overveje, hvordan de kan følge disse eksempler i deres forhold til andre.

- Læs, se eller lyt sammen til afsnittene »Summa summarum« og »Guds kærlighed« fra præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »De barmhjertige skal møde barmhjertighed« eller ældste Dallin H. Oaks' tale »Elsk og lev med forskelligheder«. Bed de unge piger om at finde det råd, der vil hjælpe dem til at elske andre i svære situationer. Bed de unge piger om for sig selv at tænke på nogen i deres liv, som de måske har dårlige følelser overfor, og tænke på, hvordan de kan vise en større kristuslignende kærlighed over for den person.

- Se en af de videoer, der er forslået i dette oplæg. Hvad lærer de unge piger om kristuslignende kærlighed ud fra disse videoer? Bed de unge piger om at fortælle om en oplevelse, hvor en persons tjeneste gjorde, at de følte Frelserens kærlighed. Hvad lærte de af denne oplevelse om Jesus Kristus? Bed de unge piger om at tænke på nogen, som de kender, som måske har brug for at føle Herrens kærlighed. Hvad kan de gøre for at hjælpe denne person?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Ved de, hvordan de kan udvikle kristuslignende kærlighed? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

## Undervisning på Frelserens måde

I alle situationer var Frelseren et eksempel og en mentor for sine disciple. Hvad kan du gøre for at være et eksempel på den kristuslignende egenskab næstekærlighed over for de unge piger, du underviser?

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bede for eller udvise kærlighed over for nogen, som de har haft negative følelser for.
- Udvise kærlighed over for nogen, som har brug for særlig omsorg eller hjælp (se Gode gerninger – opgave 3, 5 og 6 i *Personlig fremgang*, s. 54-55).

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »De barmhjertige skal modtage barmhjertighed«, Liahona, maj 2012, s. 70-77

## Summa summarum

Dette emne om at dømme hinanden kan rent faktisk sammenfattes i en prædiken på to ord. Når det handler om at hade, sladre, ignorere, latterliggøre, bære nag eller ønske at gøre nogen fortræd, så gør følgende:

Hold op!

Så enkelt er det. Vi er ganske enkelt nødt til at holde op med at dømme hinanden og erstatte fordømmende tanker og følelser med et hjerte fyldt med kærlighed til Gud og hans børn. Gud er vor Fader. Vi er hans børn. Vi er alle brødre og søstre. Jeg ved ikke, hvordan man præcist udtrykker dette med *ikke at dømme hinanden* med tilstrækkelig veltalende indlevelse og overtalelse til, at det bider sig fast. Jeg kan citere skriften, jeg kan forsøge at udlægge læren, og jeg vil endog citere et klistermærke, jeg for nylig så. Det sad bag på en bil, hvor føreren virkede til at være lidt rå i kanten, men ordene rummede en visdom. Der stod: »Døm mig ikke, fordi jeg synder anderledes, end du gør.«

Vi må indse, at vi alle er ufuldkomne – vi er alle betlere for Gud. Har vi ikke alle på et eller andet tidspunkt, ydmygt nærmet os kilden til al barmhjertighed og tryglet om nåde? Har vi ikke alle af vores sjæls inderste ønsket nåde – at blive tilgivet for de fejl, vi har gjort, og de synder, vi har begået?

Eftersom vi alle er afhængige af Guds nåde, hvordan kan vi så nægte andre nogen grad af den nåde, vi selv så desperat higer efter? Mine elskede brødre og søstre, bør vi ikke tilgive, som vi ønsker at blive tilgivet?

## Guds kærlighed

Er dette svært at gøre?

Ja, selvfølgelig.

Det er ikke let at tilgive sig selv eller andre. Rent faktisk kræver det for de fleste af os en større ændring i vores indstilling og måde at tænke på – endog en forandring i hjertet. Men der er gode nyheder. Denne »mægtige forandring« (Mosi 5:2) i hjertet er præcis det, Jesu Kristi evangelium er udformet til at tilvejebringe i vores liv.

Hvordan opnås den? Gennem Guds kærlighed.

Når vores hjerte er fyldt med Guds kærlighed, sker der noget godt og rent med os. Vi »holder hans bud; og hans bud er ikke svære. For alt, hvad der er født af Gud, overvinder verden« (1 Joh 5:3-4).

Jo, mere vi lader Guds kærlighed styre vores sind og følelser – jo, mere vi lader vores kærlighed til vor himmelske Fader svulme i hjertet – jo lettere bliver det at elske andre med Kristi rene kærlighed. Når vi åbner vores hjerte for Guds kærligheds varmen daggyr, vil fjendtlighedens og misundelsens mørke og kulde til sidst svinde bort.

Som altid er Kristus vores pragteksempel. Han viste os vejen i sin lære og levevis. Han tilgav den ugudelige, den vulgære og de, som søgte at såre og skade ham . . .

Kristi rene kærlighed kan fjerne foragtens og vredens bjælke fra vore øjne og gøre, at vi kan se andre, som vor himmelske Fader ser os: Som anløbne og ufuldkomne dødelige væsener med et potentiale og et værd, der ligger udover vores fatteevne. Fordi Gud elsker os så meget, må vi også elske og tilgive hinanden.





OKTOBER: BLIV MERE KRISTUSLIGNENDE

## Hvordan kan jeg være mere kristuslignende, når jeg tjener andre?

Jesus Kristus var det perfekte eksempel på at elske og tjene dem, der var omkring ham. Når vi bliver døbt, lover vi at tjene andre. Vi kan tjene andre, ligesom Frelseren gjorde, på mange måder, såsom at hjælpe familiemedlemmer, fortælle andre om evangeliet og udføre simple, venlige gerninger i hverdagen.

### Forbered dig åndeligt

Hvad har du lært i skrifterne om, hvordan Kristus tjente andre? Hvornår er du blevet velsignet gennem andres kristuslignende tjeneste? Hvordan har du fulgt Frelserens eksempel på tjeneste?

Hvilke muligheder har de unge piger for at gøre tjeneste? Hvornår har du observeret dem tjene andre? Hvilke oplevelser kan de fortælle hinanden om? Hvordan vil de unge pigers familie blive påvirket, hvis de prøver at tjene dem i højere grad?

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af at tjene andre, som Kristus gjorde?*

Matt 4:13-21; Joh 9:1-7; 13:4-5, 12-17; 1 Ne 11:31; 3 Ne 17:5-9 (Situationer, hvor Jesus Kristus tjener andre)

Matt 20:27 (Frelseren lærer sine disciple, at den største er tjeneren)

Matt 25:31-46 (Når vi tjener andre, tjener vi Gud)

Luk 10:25-37 (Den barmhjertige samaritaner; se også bibelvideoen »Lignelsen om den barmhjertige samaritaner«)

Joh 13:34-35 (Vi bør elske, som Frelseren elsker)

Mosi 2:17 (Kong Benjamin belærer om, at når vi tjener andre, tjener vi Gud)

Cheryl A. Esplin, »Han beder os om at være hans hænder«, *Liahona*, maj 2016, s. 6-9

Michael T. Ringwood, »I sandhed god og uden svig«, *Liahona*, maj 2015, s. 59-61

Thomas S. Monson, »Vi er ikke alene«, *Liahona*, nov. 2013, s. 121-124

»Tjeneste«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 32-33

Videoer: »Red de nødlidende«, »Tid til at give«, »For Madison«, »Hep på hinanden«, »Muligheder for at gøre godt«

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Fortæl om oplevelser

Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Lad de unge piger læse Johannes 13:34-35, og bed dem om at finde billeder fra hæftet *Evangelisk kunst* eller et af Kirkens tidsskrifter, der viser Frelseren eller andre, der yder kærlig tjeneste. Lad dem vise deres billede til resten af klassen og forklare, hvad dette billede lærer dem om kristuslignende tjeneste.
- Lad de unge piger fortælle om oplevelser, som de har haft for nylig, hvor de har tjent andre (især medlemmer af deres egen familie). Hvordan blev de påvirket af denne tjeneste? Hvordan blev andre påvirket?
- Spørg de unge piger, om de nogensinde rent fysisk er blevet reddet i en kritisk situation. Hvad følte de for den person, der reddede dem? Vis videoen »Red de nødlidende«, og bed de unge piger om at tale om, hvad de lærer af præsident Monson om at tjene andre, som Frelseren gjorde.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe med at inspirere de unge piger til at udføre kristuslignende tjeneste. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Søster Cheryl A. Esplin fortæller i sin tale »Han beder os om at være hans hænder« beretningen om en leder i Unge Piger, som opmuntrede hver enkelt unge pige til at række ud for »at tjene andre og lære dem at kende – smid spejlet væk og se ud af vinduet«. Du kunne udføre den aktivitet, der er beskrevet i talen, for at hjælpe de unge piger til at forstå dette princip ved at bruge et spejl og noget, der repræsenterer en vinduesramme. Hvorfor tror de unge piger, at det er vigtigt for os at fokusere på andre i stedet for på os selv, når vi tjener? Du kunne også bede de unge piger om at tænke over og nedskrive svarene på de fire spørgsmål, som søster Esplin stiller, ved punkterne sidst i hendes tale.
- Bed de unge piger om at overveje, hvad der motiverer mennesker til at tjene. Lav en liste på tavlen og

## Undervisningstip

»Når en person har svaret på et spørgsmål eller er kommet med en kommentar, så bed de andre om enten at føje noget til kommentaren eller give udtryk for en anden mening. Når nogen stiller et spørgsmål, så giv det videre til andre i stedet for selv at besvare det. Du kan for eksempel spørge: »Er der nogen, som gerne vil besvare dette spørgsmål?« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 67).

## Undervisning på Frelserens måde

Jesus Kristus brugte i sin jordiske tjenestegerning tid på at tjene og hjælpe dem omkring sig. Kristi sande disciple gør det samme. Frelseren sagde: »Deraf kan alle vide, at I er mine disciple: hvis I har kærlighed til hinanden« (Joh 13:35). Når du underviser de unge piger, så tilskynd dem til at fortælle, hvordan de har tjent andre, og hvad der inspirerede dem til at yde tjeneste.

find derpå frem til, hvilke motiver der er kristuslignende, og hvilke der er verdslige. Bed de unge piger om at gennemgå ældste Michael T. Ringwoods tale »I sandhed god og uden svig« og finde frem til det, han forklarer om kristuslignende motivation. Hvilke eksempler kan de unge piger tænke på – fra skrifterne eller fra deres personlige oplevelser – af mennesker, der ydede kristuslignende tjeneste? Giv de unge piger tid til at skrive et takkebrev til dem, der har vist dem kristuslignende tjeneste.

- Tildel hver ung pige et skriftsted om tjeneste fra Frelserens liv (såsom de, der er foreslået i dette oplæg), og bed dem om at sammenfatte historien for klassen og forklare, hvad Frelseren gjorde for at tjene andre. Hvad lærer Frelserens eksempel os om, hvad det vil sige at tjene? Lad de unge piger tænke på, hvordan de kan yde kristuslignende tjeneste i deres egen familie.
- Spørg de unge piger: »Hvad underviste Frelseren om i lignelsen om den barmhjertige samaritaner?« I klassen

læses lignelsen om den barmhjertige samaritaner i Lukas 10:25-37 (eller se videoen »Lignelsen om den barmhjertige samaritaner«). Lad de unge piger fortælle beretninger om tidspunkter, hvor de blev velsignet af andres kristuslignende tjeneste. Hvorfor synes vi til tider, at tjeneste kan være svært (som præsten og levitten oplevede det)? Hvilke muligheder har de unge piger for at »gå ... hen og gør[e] ligeså«, som den barmhjertige samaritaner gjorde det?

- Bed de unge piger om at læse beretningen om Tiffany i præsident Thomas S. Monsons tale »Vi går aldrig alene«. Du kan også vise en eller flere af de videoer, der er forslået i dette oplæg. Hvad gør indtryk på de unge piger ved tjenestegerningerne i talen og i videoerne? Hvordan så folkene i talen og i videoerne behovet for at tjene? Lad de unge piger overveje og fortælle om lignende eksempler på tjeneste, som de har set. Bed dem om at fortælle, hvad de føler sig inspireret til at gøre efter at have hørt om disse eksempler.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan tjene på en kristuslignende måde? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre nogle af opgaverne i værdinormen Gode gerninger i *Personlig fremgang* og ugen efter fortælle, hvad de gjorde.
- Planlægge og udføre en mindre tjenestegerning, enten på egen hånd eller som GUF-aktivitet.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

### Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Thomas S. Monson, »Vi er ikke alene«, Liahona, nov. 2013, s. 122-123

Tiffanys vanskeligheder begyndte sidste år, da hun havde gæster i sit hjem til Thanksgiving og senere til jul. Hendes mand havde læst medicin og var nu i gang med sit andet år som reservelæge. På grund af hans lange arbejdstider var han ikke i stand til at hjælpe hende lige så meget, som de begge ville have ønsket, og Tiffany måtte tage sig af det meste af det, der skulle nås til helligdagene udover at tage sig af deres fire små børn. Hun var overvældet, og så hørte hun, at en person, som hun holdt meget af, havde fået kræft. Stress og bekymring begyndte at plage hende, og hun oplevede en periode med mismod og depression. Hun søgte hjælp hos lægen, men det ændrede ikke noget. Hendes appetit forsvandt, og hun begyndte at tabe sig, hvilket ikke var sundt for hendes spinkle krop. Hun søgte efter fred i skrifterne og bad om udfrielse fra det mørke, der var ved at overtage hende. Hun begyndte at føle sig forladt af Gud, da der hverken kom fred eller hjælp. Hendes familie og venner bad for hende og forsøgte desperat at hjælpe. De kom med hendes yndlingsmad i et forsøg på at holde hende fysisk sund, men hun kunne blot tage et par bidder og kunne ikke spise op.

En særlig svær dag prøvede en ven forgæves at friste hende med noget mad, hun altid havde elsket. Da intet virkede, sagde vennen: »Der må være *noget*, som du synes, der lyder godt.«

Tiffany tænkte sig om et øjeblik og sagde: »Det eneste, jeg kan tænke på, der lyder godt, er hjemmebagt brød.«

Men de havde ikke noget.

Den følgende eftermiddag ringede det på Tiffanys dør. Hendes mand var tilfældigvis hjemme og åbnede døren. Da han kom tilbage, bar han på et hjemmebagt brød. Tiffany var forbløffet, da han fortalte, at det kom fra en kvinde, der hed Sherrie, og som de næsten ikke kendte. Hun var en ven af Tiffanys søster, Nicole, der boede i Denver i Colorado ...

Nu flere måneder senere med det lækre brød i hånden ringede Tiffany til sin søster Nicole for at takke hende for at sende Sherrie ud på et barmhjertighedsærind. I stedet fandt hun ud af, at Nicole ikke havde sendt hende og intet kendte til besøget ...

Den morgen, hvor Sherrie leverede brødet, var hun blevet tilskyndet til at bage to brød i stedet for det ene, som hun havde planlagt. Hun sagde, at hun følte sig tilskyndet til at tage det andet brød med sig i bilen den dag, selvom hun ikke vidste hvorfor. Efter frokost hos en ven begyndte hendes etårige datter at græde og havde brug for en lur derhjemme. Sherrie tøvede, da hun fik en umiskendelig følelse af, at hun skulle tage det ekstra brød over til Nicoles søster Tiffany, der boede 30 minutters kørsel væk i den anden ende af byen, og som hun næsten ikke kendte. Hun forsøgte at bortrationalisere tanken, da hun gerne ville have sin meget trætte datter hjem, og fordi hun følte sig flov over at give et brød til nogen, der næsten var fremmede. Men følelsen om at tage over til Tiffanys hus var stærk, så hun fulgte tilskyndelsen ...

Og på den måde skete det, at Herren sendte en fremmed person tværs gennem byen for at give ikke blot det ønskede hjemmebagte brød, men også et klart budskab om kærlighed til Tiffany.



## Hvordan kan jeg lære at være mere tålmodig?

Tålmodighed er evnen til at udholde forsinkelser, problemer, modgang eller lidelse uden at blive vred, frustreret eller bange. Vi kan udvikle tålmodighed ved at søge at gøre Guds vilje og anerkende hans tidsplan, i det vi stoler på, at han vil opfylde alle sine løfter til os. Når vi lærer at være tålmodige i det små, så forbereder vi os til at håndtere større fristelser med tålmodighed.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at ønske at udvikle den kristuslignende egenskab tålmodighed?*

Job 1; 19:25-26 (Historien om Job)

Sl 37:7-9; Hebr 10:35-36; Mosi 23:21-22; Alma 26:27; L&P 24:8 (Velsignelser kommer til dem, der er tålmodige)

Rom 5:3; Jak 1:3-4 (Når vor tro prøves, udvikles tålmodighed)

Mosi 3:19 (At aflægge sig det naturlige menneske inkluderer at være tålmodig)

Dieter F. Uchtdorf, »Fortsæt i tålmodighed«, *Liahona*, maj 2010, s. 56-59; se også videoen »Fortsæt i tålmodighed«

Robert D. Hales, »Vent på Herren: Din vilje ske«, *Liahona*, nov. 2011, s. 71-74

Robert C. Oaks, »Tålmodighedens kraft«, *Liahona*, nov. 2006, s. 15-17

Hvilke oplevelser har lært dig om tålmodighed (herunder både store prøvelser og mindre dramatiske oplevelser)? Hvad har hjulpet dig til at være tålmodig i udfordringer?

Hvilke påvirkninger oplever de unge piger i vor tids samfund, der kan få dem til at blive utålmodige? Hvordan kan du hjælpe dem til at lære tålmodighed og tillid til Herrens tidsplan og løfter? Hvilke velsignelser vil de modtage, hvis de er tålmodige?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Læs afsnittet i begyndelsen af lektionen, og lad de unge piger tænke på nogen fra skriften, der er et eksempel på tålmodighed (såsom Jakob og Rakel, 1 Mos 29:10-30; Hanna, 1 Sam 1:2-20; eller kvinden med blødninger, se Matt 9:20-22). Bed dem derpå om at fortælle, hvad disse eksempler lærer dem om tålmodighed.
- Læs afsnittet i begyndelsen af dette oplæg, og bed de unge piger om at fortælle om situationer, hvor de kan få brug for tålmodighed (såsom i familien, uddannelse og karriere, ægteskab eller som mor). Vis flere genstande, der repræsenterer tidspunkter i dit liv, hvor du skulle udvise tålmodighed (for eksempel et eksamensbevis, en vielsesring eller et missionærskilt). Bed de unge piger om at gætte, hvad genstandene har at gøre med tålmodighed, og fortæl derpå om dine oplevelser med dem.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af tålmodighed. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Skriv nogle få spørgsmål om Job på tavlen (Hvilken slags mand var Job? Hvad prøvede hans tålmodighed? Hvad lærer han os om tålmodighed?) Læs Job 1; 19:25-26 sammen i klassen, og tal om svarene på spørgsmålene. Hvad kan de unge piger lære af Jobs eksempel, der kan hjælpe dem til at være mere tålmodige? Hvordan hjalp hans tro på Frelseren ham til at håndtere sine prøvelser med tålmodighed?
- Fortæl historien om en fars tålmodighed fra ældste Robert C. Oaks tale »Tålmodighedens kraft«, og bed de unge piger om at fortælle de historier om tålmodighed, som de kender. Giv de unge piger hver en lille del, som du føler vil være relevant, af denne tale. Lad dem læse og opsummere det for klassen. Hvad lærer de unge piger af denne tale, som inspirerer dem til at stole på Herren og hans tidsplan? Hvilke årsager er der til, at vi er utålmodige? Hvordan kan vi overvinde denne tilbøjelighed?
- Læs sammen i klassen afsnit 9 til 17 i ældste Robert D. Hales' tale »Vent på Herren: Din vilje ske«, og find svar på spørgsmålet: »Hvad vil det sige at vente på Herren?« Lad de unge piger få større indsigt ved at slå op på de skriftsteder, som ældste Hales citerer, og fortælle, hvad disse skriftsteder mere forklarer om tålmodighed. Hvordan kan de unge piger bruge ældste Hales' ord eller disse

### Undervisningstip

»Du kan vise, at du lytter ved at vise interesse. Du kan se på den, der taler, i stedet for at se på stoffet til din lektion eller andre ting i lokalet. Du kan motivere den, der taler, til at gøre sine kommentarer færdig uden afbrydelser. Du kan undgå at bryde for tidligt ind i samtaler med råd eller meninger« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

skriftsteder til at hjælpe nogen, der er ved at miste håbet?

- Skriv overskrifterne »Tålmodighed« og »Utålmodighed« på tavlen. Tildel hver af de unge piger et af de skriftsteder om tålmodighed, der er foreslået i dette oplæg. Lad pigerne i klassen skiftes til at læse deres skriftsted, drøfte budskabet deri og på tavlen skrive velsignelserne ved tålmodighed eller konsekvenserne ved utålmodighed ud fra det, skriftstedet forklarer. Hvilke yderligere velsignelser og konsekvenser kan de føje til listen? Lad de unge piger på et stykke papir skrive om situationer, der vil kræve tålmodighed (tilskynd dem til ikke blot at tale om store traumer, men også dagligdagens

irritationsmomenter og ubekvemmeligheder). Lad dem bytte papir med en anden ung pige og skrive et svar, som viser tålmodighed, og derpå fortælle klassen, hvad de har skrevet.

- Vis videoen »Fortsæt i tålmodighed« og lad de unge piger tale om, hvad de lærte af denne video om tålmodighed. I hvilke situationer bliver de unge piger utålmodige? Lad de unge piger hver især læse et afsnit fra præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Fortsæt i tålmodighed«, og bed dem om at sammenfatte for resten af klassen, hvad de lærte af det afsnit, som de læste. Hvordan kan præsident Uchtdorfs råd hjælpe de unge piger til at blive mere tålmodige?

## Undervisning på Frelserens måde

I alle situationer underviste Frelseren ved eksempel. Han udviste tålmodighed og langmodighed både over for dem, der fulgte ham, og over for dem, der forfulgte ham. Hvordan kan dit eksempel på tålmodighed over for dem, du underviser, hjælpe dem til selv at blive mere tålmodige?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvordan de kan blive mere tålmodige? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Have mere tålmodighed med deres familie i den kommende uge.
- Lave en liste over måder, hvorpå de hurtigt kan styre deres utålmodighed i en presset situation. Det kunne være at tælle til ti eller synge en salme.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*



# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Robert D. Hales, »Vent på Herren: Din vilje ske«, Liahona, nov. 2011, s. 71-74.*

Hvad betyder det så at vente på Herren? I skriften betyder ordet *vente* at håbe, imødese og stole på. At håbe og stole på Herren kræver tro, tålmodighed, ydmyghed, sagtomdighed, langmodighed, at holde budene og holde ud til enden.

At vente på Herren betyder at så et troens frø og pleje det »med stor flid og . . . tålmodighed« (Alma 32:41).

Det betyder at bede, som Frelseren gjorde – til Gud, vor himmelske Fader – og sige: »komme dit rige, ske din vilje« (Matt 6:10; Luk 11:2). Det er en bøn, som vi opsender af hele vores sjæl i vor Frelser, Jesu Kristi navn.

At vente på Herren betyder at granske i hjertet og »modtage Helligånden«, så vi kan vide »alt det, [vi] skal gøre« (2 Ne 32:5).

Når vi følger Åndens tilskyndelser, opdager vi, »at trængslen skaber udholdenhed« (Rom 5:3), og vi lærer at fortsætte »i tålmodighed, indtil [vi] bliver gjort fuldkomne« (L&P 67:13).

At vente på Herren betyder at »stå fast i troen« (Alma 45:17) og trænge sig frem i tro med »et fuldkomment klart håb« (2 Ne 31:20).

Det betyder, at man alene stoler »på Kristi fortjenester« (Moro 6:4) og med hans »nådes bistand [at kunne sige]: Din vilje ske, o Herre, og ikke vor« (L&P 109:44).

Når vi venter på Herren, står vi »urokkelige i at holde Guds befalinger« (Alma 1:25), idet vi ved, at vi »en dag skal hvile fra alle [vore] trængsler« (Alma 34:41).

Og vi kaster ikke vores »frimodighed bort« (Hebr 10:35), men stoler på, at »alt det, hvormed [vi] er blevet plaget, skal virke sammen til gavn for [os]« (L&P 98:3).



## Hvorfor er det vigtigt at være taknemlig?

Herren ønsker, at vi har en taknemlig ånd i alt, hvad vi gør og siger. Når vi er taknemlige, vil vi være mere lykkelige og tilfredse. Vi kan se Herrens påvirkning og velsignelser.

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af at være taknemlig og de velsignelser, der følger ved at leve i taknemlighed?*

Sl 92:1; 100; Alma 26:8 (Lovprisning og taksigelse)

Luk 17:11-19 (De ti spedalske)

Alma 37:37; L&P 46:32 (Vi har fået befaling om at sige tak)

L&P 59:15-21 (Utaknemlighed er en fornærmelse mod Gud)

L&P 78:19 (Velsignelserne ved taknemlighed)

Thomas S. Monson, »Taknemlighed – den guddommelige gave«, *Liahona*, nov. 2010, s. 87-90

Dieter F. Uchtdorf, »Taknemlig i alle forhold«, *Liahona*, maj 2014, s. 70-77

Russell M. Nelson, »Tak Gud«, *Liahona*, maj 2012, s. 77-79; se også videoen »Sig tak«

»Taknemlighed«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 18

»O store Gud«, *Salmer og sange*, nr. 39;  
»Kastes du på bølgen om«, *Salmer og sange*, nr. 161

Hvilke ting er du mest taknemlig for? Hvordan har det gjort dig mere lykkelig at være taknemlig?

Hvad kan de unge piger gøre for at udvikle en taknemlig indstilling? Hvordan kan det være en velsignelse for dem nu og i fremtiden at have en taknemlig holdning?

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft, ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Tildel de unge piger hver et bogstav fra alfabetet, og giv dem et minut til at nedskrive alle de velsignelser, de kan komme i tanke om, som begynder med deres bogstav. Hvorfor overser vi til tider de tilsyneladende små velsignelser, som Herren har givet os? Bed en elev om læse Lære og Pagter 46:32 eller 59:21. Hvordan kan vi vise større taknemlighed for »hvilken som helst velsignelse, [vi] bliver velsignet med«?
- Skriv på tavlen: »Vores grad af \_\_\_\_\_ er et mål for vores kærlighed til ham.« Tilskynd de unge piger til at lytte efter det ord, der færdiggør sætningen, mens de ser den korte video »Sig tak«. Lad de unge piger fortælle om personer i deres liv, der udviser kærlighed til Frelseren gennem taknemlighed.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af taknemlighed. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at læse Luk 17:11-19 og fortælle, hvorfor de tror, at ni ud af de ti spedalske ikke takkede Frelseren. Hvilke ting kan afholde os fra at udtrykke taknemlighed? Lad de unge piger tænke på en velsignelse, de har modtaget, som de ikke har udtrykt tilstrækkelig taknemlighed for. Hvorfor er det vigtigt at være taknemlig? Hvad vil de gøre for at vise taknemlighed?
- Læs skriftsteder og syng lovprisnings- og taksigelsessalmer sammen i klassen, såsom de, der er nævnt i dette oplæg. Lad de unge piger se efter ting, der bliver omtalt, som de også er taknemlige og glade for. Lad dem fortælle, hvad de fandt, forklare hvorfor de valgte dem, og udtrykke deres taknemlighed.
- Læs eller fortæl historien om fiskene fra ældste Russell M. Nelsons tale »Tak Gud«. Spørg de unge piger, om de nogensinde har hjulpet nogen (ligesom opsynsmanden i historien) uden at få tak. Del resten af talen op i henhold til overskrifterne, og tildel de unge piger hver et afsnit. Bed de unge piger om at nedskrive noget, som de lærte om taknemlighed og et skriftsted, der har relation til det, de lærte (de kan benytte Guide til Skrifterne). Lad de unge piger fortælle, hvad de skrev, og fortælle om en situation, hvor de var taknemlige for en af Guds gaver.
- Læs eller fortæl historien om Gordon Greens familie i præsident Thomas S. Monsons tale »Taknemlighed – den guddommelige gave«. Bed de unge piger om at lytte efter,

### Undervisningstip

»En dygtig lærer tænker ikke: »Hvad skal jeg gøre i klassen i dag?« eller »Hvad vil jeg undervise i i dag?« Han spørger: »Hvad vil mine elever gøre i klassen i dag?« og »Hvordan kan jeg hjælpe mine elever med at opdage det, som de har behov for at vide?« (Virginia H. Pearce i *Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 61).

hvad der fik familien til at føle sig taknemlig. Hvorfor ændrede familiens holdning sig i løbet af historien? Lad de unge piger overveje og besvare spørgsmål som for eksempel: »Har jeg nogensinde haft en utaknemlig indstilling?« »Har jeg modtaget nogle velsignelser, som jeg ikke bemærker?« »Hvordan ville jeg blive velsignet ved at have en taknemlig holdning?« Bed nogle få om at fortælle om deres overvejelser.

- Giv hver ung pige til opgave at studere et afsnit af præsident Dieter F. Uchtdorfs tale »Taknemlig i alle forhold«, uden at fortælle dem overskriften på deres afsnit. Bed dem om at skrive deres egen overskrift – vending eller sætning, som opsummerer hvad de har lært. Bed dem om fortælle om overskrifterne og hvad de lærer fra præsident Uchtdorfs råd om taknemlighed. Hvad kan de gøre for at udvikle en indstilling af taknemlighed, som beskrevet af præsident Uchtdorf?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de vigtigheden af taknemlighed? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bede en taksigelsesbøn, hvor de takker vor himmelske Fader for velsignelser og ikke beder om noget.
- Være opmærksomme på muligheder for at udtrykke taknemlighed i løbet af ugen.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren kendte dem, som fulgte ham, og han vidste, hvem de kunne blive. Denne viden påvirkede den måde, hvorpå han underviste dem. Hvordan kan du lære de unge piger i din klasse at kende? Hvordan vil dit kendskab til deres interesser, behov og udfordringer påvirke den måde, hvorpå du underviser dem?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Thomas S. Monson, »Taknemlighed – den guddommelige gave«, Liahona, nov. 2010, s. 87-90

Gordon fortæller, hvordan han voksede op på en farm i Canada, hvor han og hans søskende måtte skynde sig hjem fra skole, mens de andre børn spillede bold og tog ud at svømme. Deres far havde dog evnen til at lade dem forstå, at deres arbejde betød noget. Dette gjorde sig særligt gældende, når høsten var i hus og familien fejrede Thanksgiving, hvor deres far gav dem en gave. Han fik dem til at gøre status over alt, hvad de havde.

Om morgenen ved Thanksgiving førte han dem med ned i en kælder med tønder med æbler, kurve med roer, gulerødder i sand og stakkevis af kartofler tillige med ærter, majs, bønner, syltetøj, jordbær og anden konserves, som fyldte hylderne. Han fik børnene til at tælle alt nøje. Så gik de ud i laden og gættede på, hvor mange tons hø der var, og hvor mange skæpper korn der var i kornkammeret. De talte kørne, grisene, hønsene, kalkunerne og gæssene. Deres far sagde, at han ønskede at se, hvor godt det stod til, men de vidste, at det, han virkelig ønskede, var, at de på denne festdag skulle indse, hvor rigt Gud havde velsignet dem og deres arbejdsindsats. Da de endelig satte sig ned ved det festmåltid, deres mor havde tilberedt, var velsignelserne til at føle på.

Gordon sagde dog, at den Thanksgiving, han mindedes med størst taknemlighed, var det år, hvor der ikke syntes at være meget at være taknemlig for.

Året begyndte godt: De havde stadig hø, masser af såsæd, fire kuld grise . . .

Lige da deres afgrøder var begyndt at pible op gennem jorden, satte regnen ind. Da regnen endelig stoppede, var der ikke en plante tilbage. De

plantede igen, men regnen kom igen og slog planterne mod jorden. Deres kartofler rådned i mudderet. De solgte et par køer og alle grisene og andre husdyr, som de havde tænkt sig at beholde, alt for billigt, for alle andre var også tvunget til at sælge. Alt, de høstede det år, var en plet med majroer, som forunderligt nok havde klaret uvejret.

Så blev det atter Thanksgiving. Deres mor sagde: »Måske skal vi bare glemme det i år. Vi har end ikke en gås tilbage.«

Om morgenen troppede Gordons far dog op med en præriehare, som han bad sin hustru om at tilberede. Modstræbende begyndte hun på det og påpegede, at det ville tage lang tid at koge det tørre, gamle kræ. Da den endelig blev stillet på bordet med nogle af de majroer, som havde overlevet, nægtede børnene at spise. Gordons mor græd, og så gjorde hans far en usædvanlig ting. Han gik op på loftet og fandt en olielampe, som han tog med tilbage til bordet og tændte. Han bad børnene om at slukke det elektriske lys. Da der kun var den ene lampe tændt, havde de svært ved at tro, at det havde været så mørkt før. De fattede ikke, at de havde været i stand til at se noget som helst uden det klare elektriske lys.

Så blev maden velsignet, og alle spiste. Da måltidet var forbi, sad de alle stille. Som Gordon skrev:

»I den gamle lampes svage skær, så vi klart igen . . .

Det var et skønt måltid. Prærieharen smagte som kalkun, og majroerne var de bedste, vi havde smagt . . .

vores hjem . . . var trods alt, hvad der fattedes, rigt for os« (tilpasset fra H. Gordon Green, »The Thanksgiving I Don't Forget«, *Reader's Digest*, nov. 1956, s. 69-71).

# November: Åndelig og timelig selvhjulpenhed

»For i sig har de den kraft, hvorved de kan handle på egne vegne« (L&P 58:28).

Oplæggene denne måned vil hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af at blive åndeligt og timeligt selvhjulpne. Selvom de stadig er unge, så er disse unge piger blevet velsignet med handlefrihed, og de lærer, hvordan de skal udstikke deres egen kurs og finde svarene på deres problemer i Jesu Kristi evangelium. Jo mere selvhjulpne de bliver, jo mere frihed vil de have. De vil i højere grad være forberedt til at tjene Herren, styrke deres familie og udføre deres kommende rolle som hustruer og mødre.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvad vil det sige at være selvhjulpne?*

*Hvordan ved jeg, om jeg er ved at blive omvendt?*

*Hvorfor er det vigtigt for mig at få en uddannelse og udvikle færdigheder?*

*Hvorfor er arbejde et vigtigt evangelisk princip?*

*Hvorfor ønsker Herren, at jeg er sund?*

*Hvordan viser Herren omsorg for de fattige og trængende?*

*Hvordan kan jeg finde løsninger på mine udfordringer og problemer?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg

kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskaber om at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

---

## Personlig fremgang

Følgende aktiviteter fra Personlig fremgang passer til lektionerne i denne måned:

Guddommelighed – projekt 1 og 4

Personlig værdi – opgave 4, projekt 3 og 5

Kundskab – opgaver eller projekter

Valg og ansvarlighed – opgave 1 og 7, projekt 5

Gode gerninger – opgave 6

## Til styrke for de unge

De følgende standarder fra *Til styrke for de unge* kan bruges i forbindelse med lektionerne denne måned:

Uddannelse

Tiende og offerydelser

Arbejde og selvhjulpethed



## Hvad vil det sige at være selvhjulpne?

Når vi er selvhjulpne, kan vi bruge de velsignelser og evner, som Gud har givet os, til at tage os af os selv og vores familie og finde løsninger på vore egne problemer. Når vi bliver selvhjulpne, er vi også bedre i stand til at tjene og drage omsorg for andre. Herren ønsker, at vi bliver både åndeligt og timeligt selvhjulpne.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at være selvhjulpne?*

Matt 25:1-13 (Lignelsen om de ti brudepiger)

Matt 25:14-29 (Lignelsen om talenterne)

2 Thess 3:10-13; Gal 6:3-5 (Vigtigheden af at arbejde og være selvhjulpne)

L&P 58:26-28 (Vi kan handle på egne vegne)

L&P 88:118 (Søg læring ved studium og ved tro)

L&P 89:18-20 (Løfterne til dem, der holder visdomsordet)

L&P 104:78 (Betal gæld)

Henry B. Eyring, »Åndelig beredthed: Begynd tidligt og vær trofast«, *Liahona*, nov. 2005, s. 37-40

»Arbejde og selvhjulpnehed«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 40-41

»Bliv selvhjulpne«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 167-168

»Selvhjulpnehed«, *Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 6.1.1

»Timelig selvhjulpnehed«, *Døtre i mit rige: Hjælpeforeningens historie og virke*, 2011, s. 51-56

Robert D. Hales, »Mød udfordringerne i verden i dag«, *Liahona*, nov. 2015, s. 44-47

Hvordan har du brugt de velsignelser og evner, Gud har givet dig, til at sørge for dig selv og din familie? Hvordan har din selvhjulpnehed gjort det muligt for dig at velsigne andre? Hvilke andre velsignelser ved selvhjulpnehed har du mærket?

Hvorfor er det vigtigt for de unge piger at blive selvhjulpne? Hvordan vil selvhjulpnehed hjælpe dem til at holde ud i modgang? Hvordan vil det være til velsignelse for deres fremtidige familie?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, underoise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Fortæl de unge om definitionen på selvhjulpenhed i begyndelsen af dette oplæg. Bed de unge piger om at læse L&P 58:26-28, og stil følgende spørgsmål: Hvad vil det sige at kunne »handle på egne vegne«? Hvordan kan vi blive mere »ivrigt engageret i en god sag«? Hvad lærer vi om selvhjulpenhed af disse vers? Drøft svarerne i klassen.
- Skriv ordet »Afhængig« på den venstre side af tavlen og ordet »selvhjulpen« på den højre side. Bed de unge piger om at komme med definitioner på begge ord (hvis de har brug for hjælp, så henvis dem til s. 166-168 i *Tro mod sandheden*). Bed dem om at nævne områder, hvor de er afhængige af andre, og områder, hvor de er selvhjulpne. Hvorfor ønsker Herren, at vi udvikler os og bliver selvhjulpne?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad det vil sige at være selvhjulpne. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Del de unge piger op i grupper og giv hver gruppe en af de følgende aspekter af selvhjulpenhed: Uddannelse, økonomi, forhold og åndelig styrke. Bed hver gruppe om at gennemgå de afsnit i ældste Robert D. Hales' tale *Mød udfordringerne i verden i dag*, som taler om disse emner. Bed de unge piger om at fortælle om det, de har lært, og om noget, som de vil gøre for at blive mere selvhjulpne indenfor et af disse områder.
- Skriv på hvert sit stykke papir følgende emner i forbindelse med selvhjulpenhed: *sundhed, uddannelse, beskæftigelse, forråd, økonomi og åndelig styrke*. Lad de unge piger hver især vælge et emne, som de er interesseret i, og bede dem om at læse om det emne i en kopi af afsnit 6.1.1 af *Håndbog 2* (s. 34-35). Bed de unge piger om kort at forklare klassen, hvad de lærte om deres emne, hvilken forbindelse det har til selvhjulpenhed, og hvad de kan gøre nu for at forberede sig til at blive selvhjulpne på dette område. Hvordan kan de unge pigers bestræbelser i deres ungdom være til velsignelse for deres egen fremtidige tilværelse? Hvordan kan disse bestræbelser være til velsignelse for deres familie, når de bliver hustru og mor?

### Undervisningstip

»Virkelig fremragende lærere påtager sig ikke æren for deres elevers tilegnelse af lærdom og udvikling. Ligesom gartnerne, der planter og passer afgrøder, stræber de efter at skabe de bedst mulige forhold for at lære. Dernæst takker de Gud, når de ser fremgang hos dem, som de underviser« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 62).

- Bed de unge piger om hver især at læse en af beretningerne i *Døtre i mit rige* (s. 51-56) om kvinder fra Kirkens første tid, der var selvhjulpne. Bed de unge piger om at genfortælle beretningerne med deres egne ord og fortælle, hvad de lærte om selvhjulpnehed. Hvad kan de unge piger gøre for at følge disse eksempler, mens de er unge?

- Del de unge piger op parvis. Giv hvert par et skriftsted om selvhjulpnehed såsom de, der er foreslået i dette oplæg. Lad parrene læse deres skriftsted og derpå lave en plakat for unge, der omhandler selvhjulpnehed. Vis eventuelt et eksempel på en plakat for unge fra *Liahona*. Lad de unge piger få mulighed for at vise klassen deres plakat. Tilskynd dem til at hænge plakaten op derhjemme for at minde dem om det, de har lært.

- Giv hver af de unge piger enten fem mønter, to mønter eller en mønt. Bed dem om at læse Matthæus 25:14-29 og finde ud af, hvad der skete med personen fra lignelsen, der fik det samme beløb, som de fik. Drøft

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de så stor en forståelse af selvhjulpnehed, at de ville kunne forklare andre om det? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

spørgsmål såsom: »Hvad gjorde de tre tjenere med de penge, som de fik?« og »Hvilken sammenhæng er der mellem denne lignelse og selvhjulpnehed?« Lad de unge piger tænke over, hvad Gud har givet dem, som vil hjælpe dem til at blive selvhjulpne, såsom talenter, karaktertræk og evner. Hvordan kan de bruge disse egenskaber til at blive mere selvhjulpne? Hvordan kan de benytte dem til at velsigne deres kommende familie?

- Spørg de unge piger, hvad de og deres familie kan gøre for at forberede sig til en naturkatastrofe (såsom en oversvømmelse eller en orkan). Læs sammen i klassen de første tre afsnit af præsident Henry B. Eyrings tale »Åndelig beredthed: Begynd tidligt og vær udholdende«. Hvilke »åndelige katastrofer« eller udfordringer kan vi komme til at stå over for? Hvad kan vi gøre for at forberede os åndeligt? Giv hver af de unge piger et stykke af resten af præsident Eyrings tale, og bed dem om at lede efter svar på disse spørgsmål. Lad dem fortælle, hvad de har fundet frem til.

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren stolede på sine disciple. Han forberedte dem og gav dem vigtige ansvarsopgaver som at undervise, velsigne og tjene andre. Hvordan kan du opfordre de unge piger i din klasse til at være til velsignelse for dem omkring dem gennem deres undervisning og tjeneste?

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Forpligte sig til at gøre en ting denne uge for at blive mere selvhjulpene og fortælle om deres oplevelser i næste uges klasse.
- Fuldføre en eller flere af de følgende opgaver eller projekter fra *Personlig fremgang*: Guddommelighed – projekt 1 eller 4, Kundskab – opgaver eller projekter, Valg og ansvarlighed – opgave 1 eller 7

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

### Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

»Velfærd«, Tro mod sandheden, 2005, s. 166-168

Ansvar for din sociale, følelsesmæssige, åndelige, fysiske og økonomiske velfærd hviler først og fremmest på dig selv, dernæst på din familie og for det tredje på Kirken. Du bør ved Herrens inspiration og gennem dit eget arbejde sørge for dig selv og din familie og sørge for de åndelige og timelige nødvendigheder i livet.

Du vil også være bedre i stand til at tage dig af dig selv og din familie, når du er uafhængig. Du vil da være rede til at holde ud i tider med modgang uden at blive afhængig af andre.

Du kan blive selvhjulpnen ved (1) at gøre brug af uddannelsesmulighederne; (2) at gøre brug af sunde principper for næring og hygiejne; (3) at forberede

dig til og få passende ansættelse; (4) at opbevare et forråd af mad og tøj i det omfang loven tillader; (5) at styre dine ressourcer klogt, herunder betale tiende og offerydelser og undgå gæld og ved (6) at udvikle åndelig, følelsesmæssig og social styrke.

Du må for at blive uafhængig være villig til at arbejde. Herren har befalet os at arbejde (se 1 Mos 3:19; L&P 42:42). Ærligt arbejde er en grundlæggende kilde til lykke, selvværd og fremgang.

Hvis du nogen sinde midlertidigt ikke er i stand til at klare dine grundlæggende behov ved din egen indsats eller ved familiens hjælp, kan Kirken hjælpe dig. I disse situationer tilvejebringer Kirken ofte livsnødvendige ressourcer for at hjælpe dig og din familie med at blive uafhængig igen.



## Hvordan ved jeg, om jeg er ved at blive omvendt?

Omvendelse er en livslang proces i bestræbelsen på at blive mere lig Kristus gennem Jesu Kristi forsoning. Det indebærer ikke alene en ændring af vores adfærd, men også i vore ønsker, indstilling og selve vores natur. Det er en så afgørende forandring, at Herren og hans profeter omtaler det som en genfødsel, en forandring af hjertet og en ild dåb (se Mosi 27:25; Alma 5:14). Vi kan vide, at vi er omvendt til Herren, når vi mister lysten til at begå synd, når vi fyldes med kærlighed og når vi ønsker at fortælle andre om evangeliet.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler vil hjælpe de unge piger til at få øje på udviklingen forbundet med deres egen omvendelse til Herren?*

En 1:1–19, 26–27; Mosi 5:1–5; 27:23–37; Alma 23:6–7; Hel 3:35; 4 Ne 1:1–4, 15 (Eksempler på omvendelse)

Bonnie L. Oscarson, »Tror jeg?«, *Liahona*, maj 2016, s. 87-89

David A. Bednar, »Omvendt til Herren«, *Liahona*, nov. 2012, s. 106-109

Bonnie L. Oscarson, , »Omvend jer«, *Liahona*, nov. 2013, s. 76-78

»Konvertering,« *Tro mod sandheden* 2005, s. 111-115

Videoer: »Venter på vores vej til Damaskus«

Hvilke oplevelser har styrket din omvendelse? Hvilke ændringer har du mærket i dit eget liv, når du har stræbt efter at efterleve befalingerne?

Hvilket bevis ser du på, at de unge piger er ved at blive omvendte? Hvad har de brug for at lære om omvendelse?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at lave en liste over ting, som gennemgår en forvandling over tid (som et frø, som forvandles til et træ eller en haletudse, som forvandles til en frø). Hvordan kan de bruge dem til at undervise andre angående omvendelse?
- Skriv ordet *omvendelse* på tavlen og bed de unge piger om at kigge efter ord og begreber i Mosi 27:25–26, der hjælper dem forstå, hvad omvendelse er. Lad dem fortælle, hvad de har lært om omvendelse ud fra disse ord og begreber.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om omvendelse og se tegn på omvendelse i deres eget liv. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed nogle dage i forvejen en ung pige om at komme forberedt til klassen på at genfortælle den oplevelse, som Michele Carnesecca havde, da hendes søn Ethan var meget syg. Den står i søster Bonnie L. Oscarsons tale »Tror jeg?« Du kan eventuelt skrive spørgsmålet »Tror jeg på det eller ej?« på tavlen. Bed de unge piger om at overveje dette spørgsmål, mens klassen læser søster Oscarsons beskrivelse af det, vi tror på. Giv ved afslutningen af klassen de unge piger mulighed for at bære vidnesbyrd om de evangeliske lærdomme, der står i denne tale, som de tror på. Hvordan er de selv kommet til at tro på dette?
- Bed de unge piger vælge en af talerne, der er nævnt i dette oplæg, læse en del af talen og bruge oplysninger fra talen til at lave plakater, som vil besvare spørgsmålet »Hvordan ved jeg, om jeg er ved

at blive omvendt?« Bed de unge piger om at bruge deres plakater og talerne, som de har studeret, og bed dem undervise hinanden angående omvendelse.

- Bed de unge mænd læse »Konvertering« i *Tro mod sandheden* eller skriftstederne i dette oplæg og skrive en liste med spørgsmål, som kan bruges til at evaluere deres fremskridt hen imod omvendelse. Lad klassens medlemmer fortælle, hvad de ville tage med på deres liste og hvorfor. Anspor dem til at tænke over, hvordan de ville besvare disse spørgsmål.
- Vis en af videoerne i dette oplæg og bed de unge piger fortælle, hvad de lærte om omvendelse ud fra videoen. Fortæl de unge piger om oplevelser, som har hjulpet dem til at blive omvendt og bed dem fortælle deres egne oplevelser.

## Undervisningstip

»At lytte er et udtryk for kærlighed. Det kræver ofte ofre. Når vi virkelig lytter til andre, afstår vi ofte fra at sige det, som vi ønskede, så de kan komme til orde« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stolede på sine disciple og gav dem ansvar i form af at undervise, velsigne og tjene andre. Hans formål var at hjælpe dem til at blive omvendt ved at tjene andre. Hvilke tjenestemuligheder kan du finde til de unge piger, der kan hjælpe dem vokse?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvordan de kan vide, om de er blevet omvendt? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan fx –*

- vælge noget bestemt, som de vil gøre for at styrke deres bestræbelser på at blive omvendt.
- skrive i deres dagbøger om deres følelser om, hvor langt de indtil nu er nået i omvendelsesprocessen. I takt med, at de får flere oplevelser, som styrker deres omvendelse, kan de også skrive dem ned i deres dagbog.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kan fx læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra »Konvertering«, Tro mod sandheden, 2005, s. 86-86

## Karaktertræk hos mennesker, som har omvendt sig.

Mormons Bog tilvejebringer beskrivelser af mennesker, som har omvendt sig til Herren:

De ønsker at gøre godt. Kong Benjamins folk sagde: »Herren, den Almægtiges Ånd ... har bevirket en mægtig forandring i os eller i vort hjerte, så at vi ikke mere har tilbøjelighed til at gøre ondt, men til bestandigt at gøre godt« (Mosi 5:2). Alma talte om folk, som »ikke [kunne] se på synd uden at føle afsky« (Alma 13:12).

De gjorde ikke oprør mod Herren. Mormon fortalte om en gruppe lamanitter, som var blevet gudløse og blodtørstige, men som »blev omvendt til Herren« (Alma 23:6). Disse mennesker ændrede deres navn til Anti-Nefi-Lehi og »blev et retfærdigt folk; de nedlagde oprørsvåbnene, så de ikke mere kæmpede mod Gud, ej heller mod nogen af deres brødre« (Alma 23:7).

De deler evangeliet. Enosh, Alma den Ældre, Alma den Yngre, Mosijas' sønner, Amulek og Zeezrom indviede sig selv til at forkynde evangeliet, efter de var blevet omvendt til Herren (se Enosh 1:26; Mosijas 18:1; 27:32-37; Alma 10:1-12; 15:12).

De er fyldt med kærlighed. Efter at den opstandne Frelser havde besøgt folket i Amerika, blev »alle mennesker på hele landets overflade, både nefitter og lamanitter ... omvendt til Herren, og der var ingen stridigheder og mundhuggerier blandt dem, og enhver handlede retfærdigt, den ene med den anden ...

Og det skete, at der ikke var nogen strid i landet på grund af Guds kærlighed, som boede i folkets hjerte.

Og der var ingen misundelse eller stridigheder eller optøjer eller utugtigheder eller løgne eller mord eller nogen slags uterlighed, og visselig kunne der ikke findes noget lykkeligere folk blandt alle de folk, der var blevet skabt ved Guds hånd.

Der fandtes ingen røvere eller mordere, ej heller var der lamanitter eller nogen form for -itter; men de var alle ét, Kristi børn og arvinger til Guds rige« (4 Ne 1:2, 15-17).

## Stræb efter større omvendelse

Ethvert menneske har hovedansvaret for sin egen omvendelse. Der er ingen, som kan omvendes for dig, og ingen kan tvinge dig til at blive omvendt. Andre kan imidlertid hjælpe dig i omvendelsesprocessen. Lær af de retskafne eksempler fra familien, Kirkens ledere og lærere og mænd og kvinder i skrifterne.

Din evne til at opleve en stor forandring i hjertet vil øges, når du stræber efter at følge Frelserens fuldkomne eksempel. Studér skrifterne, bed i tro, hold befalingerne og søg hele tiden Helligåndens fællesskab. Når du fortsætter din omvendelsesproces, vil du modtage »overordentlig stor glæde«, som kong Benjamins folk gjorde, da Ånden bevirkede »en mægtig forandring [i deres] hjerte« (se Mosi 5:2, 4). Du vil være i stand til at følge kong Benjamins råd om at »være standhaftige og urokkelige, altid rige på gode gerninger, så Kristus, Herren, Gud den Almægtige, kan besegle jer som sine, så I vil blive bragt til himlen, så I kan få evigtvarende frelse og evigt liv« (Mosi 5:15).





## Hvorfor er det vigtigt for mig at få en uddannelse og udvikle færdigheder?

Uddannelse er en vigtig del af vor himmelske Faders plan for at hjælpe os til at blive mere som ham. Når vi får en uddannelse, får vi en forståelse og nogle færdigheder, som kan hjælpe os til at udvikle selvhjulpenhed. Uddannelse vil også i større grad forberede os til tjeneste i vores familie, i Kirken og i verden.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at forstå værdien af en uddannelse?*

Ordsp 4:7; 2 Ne 9:29; L&P 88:76-80, 118; 90:15; 93:36; 130:18-19 (Vi bør søge visdom og kundskab)

JS-H 1:11-17; 1 Ne 11:1-6; L&P 138:1-11 (Eksempler på personer fra skrifterne, der søgte kundskab)

Ordsp 31:10-31 (En dygtig kvinde søger visdom og færdigheder, så hun kan sørge for sit hjem og sin familie)

Mary N. Cook, »Stræb efter at lære: I har et værk at udføre«, *Liahona*, maj 2012, s. 120-122

»Uddannelse«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 9-10

Hvordan har din uddannelse hjulpet til at forberede dig til udfordringerne i dit liv? Hvordan har den gjort dig mere selvhjulpent?

Hvorfor er det vigtigt for de unge piger at få en uddannelse? Hvordan har de det med uddannelse? Hvordan kan uddannelse og udvikling af færdigheder hjælpe de unge piger i alle deres kommende roller?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Læs sammen i klasse Lære og Pagter 88:118 og drøft, hvorfor læring er så vigtigt et princip i evangeliet.
- Bed de unge piger om at forestille sig, at en ven fra Kirken fortæller dem, at hun vil gå ud af skolen, hvilket hun begrundes således: »Jeg skal giftes på et tidspunkt, og så vil min mand forsørge mig, så jeg behøver ikke at gå i skole«. Hvordan vil de unge piger tilskynde deres ven til stadigvæk at få en uddannelse? Bed eleverne om at skrive deres svar på et stykke papir. Saml papirerne sammen, og læs og drøft svarene med klassen. Giv dem i slutningen af klassen mulighed for at supplere deres svar ud fra det, som de har lært i lektionen.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå vigtigheden af uddannelse. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Del forskellige afsnit af Mary N. Cooks tale »Stræb efter at lære: I har et værk at udføre« ud blandt de unge piger, og bed dem om at læse deres afsnit og understrege de ideer, der er vigtige for dem (de kan også se en video af talen og nedskrive de vigtigste ideer). Bed dem om at fortælle klassen, hvad de understregede, og forklare, hvordan deres uddannelse kan være til velsignelse for deres kommende familie.
- Bed de unge piger om hver især at læse et af de fem afsnit fra »Uddannelse« i *Til styrke for de unge* eller udtalelserne af præsident Gordon B. Hinckley og præsident Thomas S. Monson i begyndelsen af talen »Stræb efter at lære: I har et værk at udføre«. Bed dem om at forklare klassen, hvad de læste, og tale om, hvorfor det er vigtigt at arbejde ihærdigt nu på at få en god uddannelse. Lad de unge piger overveje og fortælle om deres mål om at få en uddannelse.
- Del klassen op i tre grupper. Bed den første gruppe om at læse Ordsprogene 31:10-31, bed den anden gruppe om at læse de skriftsteder fra dette oplæg, der handler om, at vi skal søge efter visdom og kundskab, og bed den tredje gruppe om at læse de skriftsteder fra dette oplæg, der indeholder eksempler på mennesker, der søgte kundskab. Bed grupperne om at drøfte, hvad de lærer af de tildelte skriftsteder om vigtigheden af at stræbe efter at få en uddannelse og udvikle færdigheder. Bed hver gruppe om at fortælle resten af klassen, hvad de har drøftet. Hvordan kan det være en hjælp for de unge piger i deres tilværelse, at de har en uddannelse? Hvordan vil det hjælpe dem til at blive bedre hustruer og mødre?

## Undervisningstip

»Det er ... eleven, som må sættes i gang. Når en lærer retter søgelyset mod sig selv, bliver forestillingens stjerne, selv taler hele tiden eller på anden vis overtager hele aktiviteten, er det næsten helt sikkert, at han hindrer elevernes indlæring« (Asahel D. Woodruff, i *Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 61).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise og vidne om sin mission. Han lærte folk selv at tænke over skrifterne og bruge dem til at finde svar på egne spørgsmål. Hvad kan du gøre for at inspirere de unge piger til at studere og grunde over skrifterne?

- Inviter med biskoppens tilladelse et par kvinder fra menigheden, og bed dem om at fortælle, hvordan deres uddannelse har været en velsignelse for dem og deres familie. Hvordan har det hjulpet dem til at bidrage i Guds rige? Tilskynd de unge piger til at stille alle de spørgsmål, de har, om at få en uddannelse.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de vigtigheden af at få en uddannelse? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre en eller flere af de følgende opgaver eller projekter fra *Personlig fremgang*: Personlig værdi – opgave 4, Personlig værdi – projekt 5, Kundskab – opgave 1 eller 5 eller projekt 2
- Lave en liste over ting, som de gerne vil lære, og lægge planer for at lære dem. Når de har udført deres planer, kan de fortælle de andre unge piger om deres oplevelser.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

»Uddannelse«, Til styrke for de unge, 2011, s. 9-10

Uddannelse er en vigtig del af vor himmelske Faders plan for at hjælpe dig til at blive mere som han. Han ønsker, at du skal udvikle din forstand samt dine evner og talenter, din kraft til at handle oprigtigt i dine ansvarsområder og i din evne til at påskønne livet. Den viden, du får, vil være værdifuld i livet her på jorden og i det liv, der kommer.

Uddannelse vil forberede dig til en større tjeneste i verden og i Kirken. Den vil gøre dig bedre i stand til at sørge for dig selv, din familie og de nødlidende. Den vil også hjælpe dig til at være en vis rådgiver og partner for din fremtidige ægtefælle og en oplyst og effektiv lærer for dine fremtidige børn.

Uddannelse er en investering, som fører til store belønninger, og den åbner døren til muligheder, der måske ellers er lukkede for dig. Planlæg nu at få en uddannelse. Vær villig til at arbejde flittigt og yde ofre, hvis det er nødvendigt. Fortæl dine forældre, venner og ledere om dine uddannelsesmål, så de kan støtte og opmuntre dig.

Bevar en glæde for at lære hele livet. Find glæde i at blive ved med at lære og udvide dine interesser. Vælg at deltage aktivt i de undervisningsmuligheder, der er tilgængelige for dig.

Din uddannelse bør omfatte åndelig undervisning. Studér skriften og de sidste dages profeters ord. Deltag i seminar og institut. Fortsæt hele livet med

at lære om vor himmelske Faders plan. Denne åndelige undervisning vil hjælpe dig til at finde svar på livets udfordringer og vil indbyde Helligåndens ledsagelse.

Mary N. Cook, »Stræb efter at lære: I har et værk at udføre«, Liahona, maj 2012, s. 120-122

Stræb efter at lære ved at studere flittigt. Sjældent vil I være i stand til at tilbringe så megen tid med at lære, som I kan nu. Præsident Gordon B. Hinckley har klogt givet Kirkens unge følgende råd: »De studievaner, I tilegner jer, mens I går i skole, påvirker i stor udstrækning jeres livslange tørst efter viden« (Gordon B. Hinckley, *Way to Be! Nine Ways to Be Happy and Make Something of Your Life*, 2002, s. 28).

»I skal få al den uddannelse, som I overhovedet kan ... I må ofre alt, hvad der er nødvendigt at ofre, for at kvalificere jer til at udføre denne verdens værk ... Opøv jeres sind og jeres hænder til at blive en indflydelse for det gode, idet I går fremad i livet« (Gordon B. Hinckley, »Seek Learning«, *New Era*, sep. 2007, s. 2, 4).

Specielt henvendt til kvinder har præsident Thomas S. Monson sagt: »Fremtiden er ofte uvis. Derfor er det nødvendigt, at vi forbereder os på det usikre ... Jeg opfordrer jer kraftigt til at få en uddannelse og lære nyttige færdigheder, sådan at I, hvis situationen skulle opstå, står rustet til at være forsørger« (Thomas S. Monson, »Er I beredt, behøver I ikke at frygte«, *Liahona*, nov. 2004, s. 116).



## Hvorfor er arbejde et vigtigt evangelisk princip?

Herren har befalet os ikke at være dovne. Når vi udvikler evnen til at arbejde, så bidrager vi til den verden, som vi lever i. Det giver et større selvværd. Det er til velsignelse for os og vores familie, både nu og fremover.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor arbejde er et vigtigt evangelisk princip?*

1 Mos 3:19; Gal 6:3-5; 1 Thess 4:11;  
Mosi 10:4-5 (Vi bliver befalet at arbejde)

Dieter F. Uchtdorf, »To principper, der gælder for enhver husstand«, *Liahona*, nov. 2009, s. 55-58

Ordsp 31:27; Alma 38:12; L&P 58:27;  
60:13; 75:29 (Vær ikke doven)

H. David Burton, »Arbejdets velsignelse«, *Liahona*, dec. 2009, s. 37-40

Moses 1:39 (Guds gerning og herlighed)

»Arbejde og selvhjulpethed«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 40-41

Video: »Let vejledt«

Hvilken rolle har arbejde spillet i dit liv? Hvordan har det været til velsignelse for dig og din familie, både timeligt og åndeligt?

Tænk de unge piger, du underviser, på arbejde som en god mulighed eller som noget, de ønsker at undgå? Hvordan kan du hjælpe dem til at se de mange velsignelser ved arbejde og udvikle et ønske om at arbejde?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Lad de unge piger se videoen »Let vejledt« og se efter de velsignelser, der kommer af hårdt arbejde. Bed de unge piger om at drøfte de velsignelser, de har modtaget på grund af hårdt arbejde.
- Lad en ung pige dele et talent med klassen og forklare, hvad hun har måtte gøre for at udvikle dette talent. Hvad motiverede hende til at arbejde hårdt med dette talent? Lad de andre i klassen fortælle om oplevelser, hvor de har arbejdet på at opnå noget. Hvorfor ønsker vor himmelske Fader, at vi lærer at arbejde?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om værdien af arbejde. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Tildel hver af de unge piger et skriftsted om arbejde (såsom de, der er foreslået i dette oplæg). Bed de unge piger om at læse skriftstedet og tænke på et eksempel fra dem selv eller andre, der illustrerer det princip, som deres skriftsted omhandler. Bed de unge piger om at fortælle om deres skriftsted og de eksempler, de tænkte på. Hvordan er arbejde til velsignelse for os?
- Giv hver af de unge piger et af skriftstederne fra dette oplæg, og bed dem om at skrive en kort sammenfatning af skriftstedet på et stykke papir. Bed de unge piger om at sætte deres sammenfatning op på tavlen. Giv de unge piger et nyt skriftsted, og bed dem om at læse det og på tavlen finde den sammenfatning, der passer med skriftstedet. Hvad lærer de unge piger om betydningen af arbejde i disse skriftsteder? Hvordan er de unge piger blevet velsignet ved deres eget hårde arbejde?
- Vælg udtalelser om arbejde fra »Arbejde og selvhjulpethed« i *Til styrke for de unge* eller i talerne foreslået i dette oplæg, som du tror, vil interessere de unge piger. Giv hver af de unge piger en kopi af udtalelserne. Bed dem om at læse den på egen hånd og give den videre til pigen ved siden af hende. Bed de unge piger om at fortsætte med dette, indtil de har læst alle udtalelserne. Hæng alle udtalelserne op på tavlen, og bed de unge piger om hver især at vælge en, der gør særligt indtryk på dem, og fortælle hvorfor. Hvad lærer de unge piger af disse udtalelser om vigtigheden af arbejde? Hvordan vil det være til velsignelse for dem og deres familier nu og fremover, at de lærer at arbejde?

## Undervisningstip

»Stil spørgsmål, som kræver, at eleverne finder svar i skrifterne og de sidste dages profeters lærdomme« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 62).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren kendte dem, han underviste, og han tilpassede sin undervisning til forskellige personer. Når du forbereder dig til at undervise, så læs skriftstederne og andre hjælpemidler med de unge piger i tankerne. Overvej, hvad du kan gøre for de forskellige elever i klassen.

- Giv de unge piger kopier af passende afsnit fra en af de taler, der er foreslået i dette oplæg. Bed dem om hver især at læse afsnittene og understrege de ord og begreber, der beskriver velsignelserne ved arbejde. Bed dem om at fortælle en anden i klassen, hvad de har understreget. Hvad

har de unge piger lært om arbejde af deres familie? Hvilket arbejde kan de udføre nu, der vil være til velsignelse for deres hjem? Hvordan kan det være til velsignelse for dem som mødre, at de har lært at arbejde nu?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Har de en større forståelse af værdien af arbejde? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Hjælpe mere med huslige pligter, få et deltidsarbejde eller udføre frivilligt arbejde hos en lokal hjælpeorganisation.
- Fuldføre et eller begge af de følgende projekter fra *Personlig fremgang: Kundskab* – projekt 1, Valg og ansvarlighed – projekt 5.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

»Arbejde og selvhjulpenhed«, Til styrke for de unge, 2011, s. 40-41

Arbejde er hæderligt. Når du udvikler din evne til at arbejde, hjælper det dig til at bidrage til den verden, du lever i. Det vil give dig større selvtillid. Det vil velsigne dig og din familie, både nu og i fremtiden.

Man lærer at arbejde derhjemme. Hjælp din familie ved villigt at deltage i det arbejde, der er nødvendigt for at holde et hjem. Lær tidligt at bruge dine penge klogt og lev inden for dine midler. Følg professornes ord ved at betale tiende, undgå gæld og spare op til fremtiden.

Sæt høje mål for dig selv og vær villig til at arbejde hårdt for at nå dem. Udvikl selvdisciplin og vær pålidelig. Gør det bedste i dine kirkekaldelser, lektier, arbejde og andre lødige opgaver. Unge mænd bør være villige til at gøre det, der er nødvendigt for at være forberedt til at tage på fuldtidsmission. Vor himmelske Fader har givet dig gaver og talenter og ved, hvad du er i stand til at opnå. Søg hans hjælp og vejledning, når du arbejder på at nå dine mål.

Herren har befalet os ikke at være dovne. Dovenskab kan føre til upassende opførsel, ødelagte

forhold og synd. En form for dovenskab er at bruge for meget tid på aktiviteter, der afholder dig fra produktivt arbejde, såsom at bruge internettet, spille videospil og se tv.

Brug ikke din tid og penge på hasard. Hasard er forkert og bør ikke bruges som en form for underholdning. Det er afhængighedsdannende og kan føre til forspildte muligheder, ødelagte liv og splittede familier. Det er forkert at tro, at man kan få noget af ingenting.

En af velsignelserne ved arbejde er at udvikle selvhjulpenhed. Når du er selvhjulpen, kan du bruge de velsignelser og evner, som Gud har givet dig, til at tage dig af dig selv og din familie og finde løsninger på dine egne problemer. Selvhjulpenhed betyder ikke, at du skal være i stand til at gøre alt selv. For virkelig at være selvhjulpen skal du lære at arbejde sammen med andre og henvende dig til Herren for at få hans hjælp og styrke.

Husk, at Gud har et stort værk, som du skal udrette. Han velsigner dig i dine bestræbelser på at udføre dette værk.





## Hvorfor ønsker Herren, at jeg er sund?

Et godt helbred er en vigtig del af det at kunne klare sig selv. Når vi passer på vores helbred, vil det gøre os i stand til at opfylde vores guddommelige potentiale og bedre kunne tjene andre. Den måde, vi behandler vores legeme på, påvirker vores åndelige helbred og vores evne til at modtage vejledning fra Helligånden. For at passe på vores helbred bør vi adlyde visdomsordet, spise nærende mad, motionere regelmæssigt og få søvn nok.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor Herren ønsker, at vi er sunde?*

1 Kor 6:19 (Vores legeme er Guds tempel)

L&P 88:124 (Retningslinjer for at holde vores legeme og sind sundt)

L&P 89 (Visdomsordet)

Boyd K. Packer, »Visdomsordet: Princippet og forjættelserne«, *Stjernen*, juli 1996, s. 17-19

»Fysisk og mental sundhed«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 25-27

Video: »Et helt nyt år 2010: Sundhed«

Hvordan har du kunnet tjene Herren i højere grad, fordi du har passet på dit helbred? Hvilke andre velsignelser har du modtaget i din stræben efter at leve et sundt liv?

Hvilke fristelser står de unge piger over for, der kan skade deres helbred? Hvilke velsignelser vil de modtage, når de overholder Herrens sundhedslov?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Vis et billede af en ung pige ved siden af et billede af et tempel. Spørg de unge piger, hvordan deres legeme er ligesom et tempel (se 1 Kor 6:19). Lad hver pige tale med en anden i klassen om, hvorfor det er vigtigt at holde vores legeme og sind rent og sundt.
- Skriv følgende på tavlen: »Hvorfor ønsker Herren, at vi er sunde?« Bed de unge piger om at komme med mulige svar og i løbet af lektionen at være opmærksomme på yderligere svar.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvorfor Herren ønsker, at de er sunde. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at lave en liste over, hvad de gør for at holde deres sind og legeme sundt. Del klassen op i grupper, og bed hver gruppe om at læse et af de følgende skriftsteder og lede efter vejledning, der kan hjælpe dem til at holde deres sind og legeme sundt: L&P 88:124; L&P 89:5-9 og L&P 89:10-16 (hvis de har brug for hjælp til at forstå rådene i L&P 89, så se i *Tro mod sandheden*, s. 170-172). Bed hver gruppe om at fortælle, hvad de kom frem til. Bed de unge piger om at gennemgå deres liste og se, om der er andet, de kunne gøre for at holde sig sunde. Lad de unge piger, der har lyst, fortælle, hvilke ændringer de har i sinde at foretage, som vil være til velsignelse for dem nu og fremover.
- Gennemgå om nødvendigt kort visdomsordet for at sikre, at de unge piger forstår Herrens råd omkring fysisk sundhed. Skriv på tavlen: »Hvorfor har Herren givet os visdomsordet?« Bed de unge piger om at svare. Lad de unge piger læse L&P 89:18-21 og finde de løfter, som Herren giver til dem, der holder visdomsordet. Hvordan bliver disse løfter opfyldt i vores liv? (Hvis de har brug for hjælp til at forstå disse løfter, så foreslå, at de læser præsident Boyd K. Packers forklaring fra talen »Visdomsordet: Princippet og forjættelserne«). Lad dem bære deres vidnesbyrd om denne lære eller de velsignelser, de har modtaget ved at efterleve visdomsordet.
- Vis videoen »Sundhed« og bed de unge piger om at være opmærksomme på, hvorfor vi skal holde vores legeme sundt – herunder både timelige og åndelige årsager. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Som en del af denne drøftelse kan du overveje at gengive denne udtalelse fra præsident Boyd K. Packer: »Visdomsordet blev givet, så I kan

## Undervisningstip

»Du bør passe på med ikke at tale mere end nødvendigt eller med ikke at give udtryk for din egen mening for ofte. Disse fremgangsmåder kan forårsage, at eleverne mister interessen. Betragt dig selv som en vejleder på en studierejse, der kommer med relevante kommentarer for at holde dem, som du underviser, på rette vej« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede dem, han underviste, til at handle i tro og efterleve de sandheder, han belærte om. Hvordan kan du opfordre de unge piger, som du underviser, til at handle i tro og holde deres sind og legeme sundt? Hvordan kan du inspirere dem til at stræbe efter de åndelige og fysiske fordele ved at leve, som Herren har befalet?

bevare den fine, følsomme, åndelige side af jeres natur og være tilstrækkeligt, åndeligt opmærksomme. Lær at »lytte« til jeres følelser. I vil blive vejledt, advaret, belært og velsignet« (»Visdomsordet: Princippet og forjættelserne«, *Stjernen*, juli 1996). Hvordan er præsident Packers løfte blevet opfyldt hos de unge piger?

- Lad de unge piger læse »Fysisk og mental sundhed« i *Til styrke for de*

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvorfor Herren ønsker, at de er sunde? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Holde øje med, hvad de spiser i en uge og vurdere, om de følger Herrens råd omkring fysisk sundhed.
- Fuldføre Kundskab – projekt 3 i *Personlig fremgang*.
- Planlægge en GUF-aktivitet, der omhandler motion og sund kost.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Boyd K. Packer, »Visdomsordet: Princippet og forjættelserne«, Stjernen, juli 1996, s. 17-19*

Følg visdomsordets princip, og I vil modtage de lovede forjættelser. »Alle hellige,« lover åbenbaringen, »der husker at holde og efterkomme disse ord og vandrer i lydighed mod befalingerne,« bliver lovet, at de »skal få sundhed i navlen og marv i knoglerne« og »skal løbe og ikke blive trætte, og skal gå og ikke blive matte« (L&P 89:18, 20).

Visdomsordet lover os ikke et fuldkomment helbred, men det lærer os, hvordan vi bevarer den krop, vi blev født med, i den bedste form og vores sind årvågent for fine åndelige tilkendegivelser ...

Og så er en større forjættelse lovet i visdomsordet. De, som adlyder det, har fået løfte om, at de »skal finde visdom og store skatte af kundskab, endog skjulte skatte« (L&P 89:19). Det er den personlige åbenbaring, hvorigennem I kan opdage usynlige krokodiller eller skjulte miner eller andre farer ...

Der er en sidste forjættelse i åbenbaringen. Idet Herren atter talte om dem, som følger og adlyder disse befalinger, sagde han: Jeg »giver dem et løfte om, at dødens engel skal gå dem forbi, ligesom Israels børn, og ikke slå dem ihjel« (L&P 89:21). Det er et fantastisk løfte.

For at forstå det må vi gå tilbage til Moses' tid. Israellitterne havde været i trældom i 400 år. Moses kom som deres befrier. Han nedkaldte plagerne over Egypten. Faraο indvilligede hver gang i at slippe israellitterne fri, men hver gang løb han fra sit løfte.

Endelig sagde Herren til Moses: »Endnu en plage vil jeg bringe over Faraο og Egypten. Efter den vil han lade jer gå ... alle førstefødte i Egypten [skal] dø« (2 Mos 11:1, 5).

Moses fortalte israellitterne, at de skulle »tage et lam ... et lydefrit dyr, et årgammelt handyr ... I må ikke knuse nogen af dets knogler« (2 Mos 12:3, 5, 46; se også Joh 19:33).

De skulle forberede lammet som til et festmåltid og »tage noget af blodet og komme det på de to dørstolper ... i de huse ... Samme nat vil jeg gå gennem Egypten, og jeg vil dræbe alle førstefødte i Egypten ... Når jeg ser blodet, går jeg forbi jer. Ingen ødelæggende plage skal ramme jer ... Denne dag skal I ... fejre ... som en eviggyldig ordening« (2 Mos 12:7, 12-14). »Og når jeres børn spørger, hvad det er for en skik ... skal I svare: Det er påskeoffer for Herren« (2 Mos 12:26-27).

I unge må da bestemt se den profetiske symbolik i påsken. Kristus »er Guds lam« (Joh 1:29, 36), den førstefødte, hankøn, uden fejl. Han blev slået ihjel, uden at hans knogler blev knust, selv om soldaterne blev sendt ud for at gøre det.

Men det er ikke fra den jordiske død, vi vil blive reddet, hvis vi vandrer i lydighed mod disse befalinger, for vi skal hver især dø på et tidspunkt. Men der er en åndelig død, som I ikke behøver lide under. Hvis I er lydige, vil den død gå jer forbi, for som åbenbaringen fortæller os »vort påskelam er slagtet, Kristus« (1 Kor 5:8).



NOVEMBER: ÅNDELIG OG TIMELIG SELVHJULPENHED

## Hvordan udviser Herren omsorg for de fattige og trængende?

Da Jesus Kristus kom til jorden, tilbragte han meget af sin tjenestegerning med at tage sig af de syge og trængende. Herren har gennem Kirken tilvejebragt en måde, hvorpå vi kan drage omsorg for de trængende. Han har bedt os om at give gavmildt af det, som vi har modtaget fra ham. »Herrens måde at tage sig af de nødlidende er anderledes end verdens måde. Herren har sagt: »[At sørge for de fattige] må nødvendigvis gøres på min egen måde.« Han er ikke kun bekymret for vores umiddelbare behov; han er også interesseret i vores evige udvikling. Derfor har Herrens måde altid omfattet selvhjulpethed og at tjene vores næste ud over at udvise omsorg for de fattige« (Dieter F. Uchtdorf, »Omsorg på Herrens måde«, *Liahona*, nov. 2011, s. 54).

Hvordan har du søgt efter at følge Frelserens eksempel med at sørge for andre? Hvilke oplevelser kan du fortælle de unge piger om?

Hvilke principper omkring omsorg på Herrens måde har de unge piger brug for at forstå? Hvordan vil en forståelse af disse principper hjælpe dem til at blive Kristi disciple i endnu større grad?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklender vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan Herren sørger for de fattige og nødlidende?*

Es 58:6-11; Mal 3:8-10; Matt 25:35-40; L&P 82:18-19 (Hvordan man kan sørge for de fattige)

Jak 1:27; Mosi 18:27-28; L&P 42:29-30 (Vigtigheden af at sørge for de fattige og nødlidende)

Alma 34:27-28; Morm 8:35-37; L&P 56:16-18; 70:14 (Herrens advarsel til dem, der ikke sørger for de fattige)

L&P 104:15-18 (Sørg for de fattige på Herrens måde)

Patrick Kearon, »Tilflugt fra uvejret«, *Liahona*, maj 2016, s. 111-114

Linda K. Burton, »Jeg var fremmed«, *Liahona*, maj 2016, s. 13-15

Jeffrey R. Holland: »Er vi ikke alle tiggere?« *Liahona*, nov. 2014, s. 40-42

»Medlemmers indsats for at drage omsorg for de fattige og trængende samt tjene andre«, *Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 6.1.2

Videoer: »Jeg var fremmed: Elsk hinanden«, »Da vi var fremmede«

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Lad de unge piger nævne nogle af de timelige og åndelige behov, som en person kan have. Skriv på tavlen: »Hvordan udviser Herren omsorg for de fattige og trængende?« Læs udtalelsen fra præsident Dieter F. Uchtdorf i begyndelsen af dette oplæg, og bed de unge piger om at lytte efter svar på spørgsmålene på tavlen. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Hvordan kan vi hjælpe de fattige og trængende til at blive mere selv-hjulpne?

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære om Herrens måde at sørge for de fattige og nødlidende på. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Ældste Patrick Kearon sagde i sin tale »Tilflugt fra ulykkeligheden:« »Der er omkring 60 millioner flygtninge i verden i dag ... Det er chokerende at tænke på det antal og overveje, hvad det betyder i den enkeltes liv.« Vis de unge piger en eller flere af videoerne i dette oplæg for at hjælpe dem til at blive opmærksomme på flygtningekrisen, og hvordan de kan hjælpe. Hvordan har de det med de prøvelser, som flygtningene møder? Du kan eventuelt bede klassen om i mindre grupper om at gennemgå ældste Kearons tale eller søster Linda K. Burtons tale »Jeg var fremmed« og se efter, hvad de kan gøre for at hjælpe flygtninge. Hjælp de unge piger til at lægge planer om at udføre disse forslag.
- Del de unge piger op parvis. Bed en fra hvert par om at læse skriftsteder om vigtigheden af at sørge for de fattige og nødlidende, og bed den anden om at læse skriftsteder med advarsler til dem, der ikke sørger for de fattige og nødlidende (se skriftstederne i dette oplæg for forslag). Bed de unge piger om at studere deres skriftsteder og derpå fortælle deres makker, hvad de lærte. Spørg dem, hvorfor det er så vigtigt for vor himmelske Fader at drage omsorg for de fattige og nødlidende. Bed de unge piger om at drøfte, hvordan de kan hjælpe nødlidende i deres familie, menighed og samfund.
- Giv hver af medlemmerne af klassen en kopi af ældste Jeffrey R. Hollands tale »Er vi ikke alle tiggere?« Bed de unge piger om hver især at vælge et af skriftstederne, som ældste Holland citerer om at hjælpe de fattige og nødlidende. Bed de unge piger om hver især at fortælle om det skriftsted, de har valgt, og hvad det betyder for dem. Gennemgå sammen som klasse ældste Hollands råd: »[Jeg ved] ikke helt, hvordan nogen af jer kan opfylde jeres forpligtelse over

## Undervisningstip

»Når en person stiller et spørgsmål, så overvej at bede andre om at besvare det i stedet for at besvare det selv. Du kan for eksempel sige: »Det er et interessant spørgsmål. Hvad mener resten af jer?« eller: »Er der nogen, der kan hjælpe med dette spørgsmål?« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 64).

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren var et eksempel og en mentor. Han lærte sine disciple at bede ved at bede sammen med dem. Han lærte dem at elske og tjene gennem den måde, han elskede og tjente dem på. Han lærte dem at undervise i hans evangelium gennem den måde, han underviste i det. Hvordan kan du følge hans eksempel?

for dem, der ikke altid kan eller vil hjælpe sig selv. Men jeg ved, at Gud ved det, og han vil hjælpe og vejlede jer i medfølende handlinger som disciple.« Giv medlemmerne af klassen noget tid til at tænke over, hvordan de tror, at Gud vil have os til at tage os af de fattige og nødlidende. Bed dem om at fortælle klassen om deres følelser.

- Bed et medlem af biskoprådet om at fortælle pigerne om, hvordan han føler omkring det at drage omsorg for

de fattige og nødlidende, og hvilke muligheder de unge piger har for at hjælpe medlemmerne af menigheden eller samfundet, der har et behov. Han kan også forklare, hvordan Kirkens hellige midler bruges, herunder fasteoffer, humanitære bidrag og bidrag til den selvsupplerende uddannelsesfond (se *Håndbog 1: Stavspræsidenter og biskopper*, 2010, 14.4). Overvej at bruge noget af klassesiden på at planlægge et konkret tjenesteprojekt baseret på denne samtale.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvad det vil sige at sørge for de trængende på Herrens måde? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Fuldføre en af de følgende opgaver eller projekter fra *Personlig fremgang*: Personlig værdi – projekt 3 eller Gode gerninger – opgave 6.
- Tjene nogen, der har behov for det.
- Følge præsident Thomas S. Monsons råd om at »bede om inspiration til at se behov hos vore omgivelser, og må vi derpå gå fremad og yde hjælp« (»Gud vær' med dig, til vi ses igen«, *Liahona*, nov. 2012, s. 110).

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra ældste Jeffrey R. Holland, »Er vi ikke alle tiggere?«, Liahona, nov. 2014, s. 40-42*

I det, der skulle vise sig at blive det mest overraskende øjeblik i Kristi jordiske liv, rejste han sig i den hjemlige synagoge i Nazaret for at læse disse ord af profeten Esajas, der står optegnet i Lukas-evangeliet: »Herrens ånd er over mig, fordi han har salvet mig. Han har sendt mig for at bringe godt budskab til fattige, for at udråbe frigivelse for fanger og ... for at sætte undertrykte i frihed« (Luk 4:18) ...

Gennem historien har fattigdom været en af menneskehedens største og mest udbredte udfordringer. Dens mest iøjnefaldende pris er almindeligvis fysisk, men de åndelige og følelsesmæssige skader, den kan medføre, kan være endnu mere invaliderende. Uanset hvad, så er den store Forløser ikke kommet med en mere vedholdende opfordring, end at vi tilslutter os ham for at lette denne byrde for folk. Som Jahve sagde han, at han ville dømme Israels hus hårdt, fordi »rovet fra de hjælpeløse er i jeres huse.

Hvorfor knuser I mit folk og kværner de hjælpeløses ansigt?« sagde han (Es 3:14-15).

Skribenten af Ordsprogenes Bog gjorde blot denne sag endnu tydeligere: »Den, der undertrykker den svage, håner hans skaber«, og: »Den, der stopper øret til for den svages skrig, vil selv komme til at råbe uden at få svar« (Ordsp 14:31; 21).

I vor tid havde Jesu Kristi genoprettede kirke end ikke fejret sin første årsdag, før Herren befalede medlemmerne at »se efter de fattige og de trængende og yde dem lindring, så de ikke skal lide« (L&P 38:35). Læg mærke til den bydende tone i denne sætning – »de skal [ikke] lide«. Det er det sprog, Gud benytter sig af i alvorlige sager.

Men hvad kan én mand eller kvinde stille op mod denne enorme udfordring, som verdens ulighed er? Mesteren selv kom med et svar på det. Da Maria salvede Jesu hoved med kostbar olie, inden han blev forrådt og korsfæstet, blev Judas Iskariot og andre vrede over denne ødselhed og »overfusede hende« (se Mark 14:3-5; se også Matt 26:6-9; Joh 12:3-5).

Jesus sagde:

Lad hende være! ... Hun har gjort en god gerning mod mig ...

*Hun har gjort, hvad hun kunne.«*

»Hun har gjort, hvad hun kunne«! Sikke en ramrende anvisning! En journalist satte engang spørgsmålstegn ved den håbløse indsats, som moder Teresa i Calcutta gjorde for de nødlidende i den by. Han sagde, at hun rent statistisk absolut intet opnåede. Denne utrolige, lille kvinde svarede igen, at hendes arbejde handlede om kærlighed, ikke om statistik. Til trods for det kolossale antal, som hun *ikke* var i stand til at hjælpe, var hun i stand til at holde befalingen om at elske Gud og sin næste ved at tjene dem, som hun *kunne* med de ressourcer, hun havde til rådighed. »Hvad vi gør, er blot en dråbe i havet,« sagde hun ved en anden lejlighed. »Men hvis vi ikke gjorde det, var der en dråbe mindre i havet.« (Mother Teresa of Calcutta, *My Life for the Poor*, red. José Luis González-Balado og Janet N. Playfoot, 1985, s. 20). Journalisten konkluderede eftertænksomt, at kristendommen tydeligvis *ikke* er en statistisk øvelse. Han ræsonnerede således, at når der ville være mere glæde i himlen over én synder, der omvender sig, end 99, der ikke har brug for omvendelse, så går Gud åbenbart ikke så voldsomt op i procenter (se Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God*, 1986, s. 28-29, 118-119; se også Luk 15:7).



# Udvalgte materialer

---

Så hvordan kan vi gøre, hvad vi kan?

En ting, vi kan gøre, er, som kong Benjamin belærte om, at vi holder op med at holde vore midler tilbage, fordi vi mener, at de fattige selv har bragt sig i elendighed. Der er måske nogen, som selv *har* bragt sig i vanskeligheder, men har vi ikke alle gjort nøjagtigt det samme? Er det ikke derfor, at denne medfølende hersker spørger: »Er vi ikke alle tiggere?« (Mosi 4:19). Råber vi ikke alle på hjælp, og håber vi ikke alle på, at vore bønner besvares? Tigger vi ikke alle om tilgivelse for de fejltagelser, vi har gjort, og de problemer, vi har forårsaget? Trygler vi ikke alle om, at nåden vil kompensere for vore svagheder, og at barmhjertigheden vil overtrumfe retfærdigheden i det mindste for os? Så det er ikke overraskende, at kong Benjamin siger, at vi *opnår* forladelse for vore synder ved at trygle Gud, som medfølende svarer, men vi *bevares* forladelse for vore synder ved medfølende at svare den fattige, som trygler os (se Mosi 4:11-12, 20, 26).

Udover at handle barmhjertigt på deres vegne bør vi også bede for dem i nød. En gruppe zoramitter blev

af andre kirkegængere betragtet som »tilsølede« og regnet for »slagge« – det er ord fra skriften – så de blev udstødt af deres bedehuse »på grund af deres klæders grovhed«. De var, som Mormon siger, »fattige, hvad angår det, der hører verden til; og de var også fattige i hjertet« (Alma 32:2-3) – to vilkår, der næsten altid går hånd i hånd. Missionærkammeraterne Alma og Amulek argumenterede mod den forkastelige afvisning af de dårligt klædte ved at fortælle dem, at uanset hvilke privilegier andre end måtte fornægte dem, så kan de altid bede – på deres marker, i deres huse, i deres familie og i hjertet (se Alma 34:17-27).

Men til den selvsamme gruppe, som selv var blevet afvist, siger Amulek så: »Efter at I har gjort alt dette, hvis I så viser den trængende og den nøgne bort og ikke besøger den syge og plagede og ikke giver af jeres gods, *hvis I har noget*, til dem, som står i behov – siger jeg jer ... da er jeres bøn forgæves og gavner jer intet, og I er som hyklere, der fornægter troen« (Alma 34:28; fremhævelse tilføjet). Sikke en betagende påmindelse om, at vi som rig *eller* fattig skal gøre, hvad vi kan, når andre er i nød.



# Hvordan kan jeg finde løsninger på mine udfordringer og problemer?

Selvhjulpethed omfatter også evnen til at finde løsninger på vore egne problemer og udfordringer. Mange af disse løsninger findes i Jesu Kristi gengivne evangelium. Vor himmelske Fader er opmærksom på de udfordringer, vi står over for. Han elsker os og ønsker at hjælpe os. Vi bør bede om vejledning, når vi søger efter svar på vore udfordringer i skrifterne og i profeternes og apostlenes ord.

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan evangeliet kan hjælpe med livets udfordringer?*

Ordsp 3:5-6; Matt 11:28-30; Mark 4:36-39; Alma 7:11-13; Alma 37:35-37; 38:5 (Søg Herrens hjælp til udfordringer og problemer)

Thomas S. Monson, »Vi er ikke alene«, *Liahona*, nov. 2013, s. 121-124

Richard G. Scott, »Gør udøvelsen af tro til din første prioritet«, *Liahona*, nov. 2014, s. 92-95

Jeffrey R. Holland, »Som et kar, der kastes bort«, *Liahona*, nov. 2013

»Fysisk og mental sundhed«, *Til styrke for de unge*, 2012, s. 25-27

Hvordan har du fundet løsninger og trøst i evangeliet i dine udfordringer?

Hvilke problemer eller udfordringer har de unge piger? Hvilke udfordringer kan de komme til at stå over for fremover? Hvilke evangeliske principper vil hjælpe dem til at håndtere disse udfordringer?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Lad de unge piger nævne nogle udfordringer eller problemer, som unge på deres alder står over for, og skriv deres svar på tavlen. Bed de unge piger om at nævne nogle af de usunde eller ikke særlig konstruktive ting, som unge til tider gør for at håndtere disse problemer. Bed i løbet af lektionen de unge piger om at være opmærksomme på, hvordan evangeliets sandheder kan hjælpe.
- Fortæl om en oplevelse fra dit eget liv, hvor evangeliet besvarede eller hjalp i et konkret problem eller udfordring. Bed de unge piger om at fortælle om lignende oplevelser fra deres egen tilværelse.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan finde løsninger på deres egne udfordringer. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at tænke på en udfordring eller et problem, som unge piger står over for i dag. Bed dem om at gennemse emneindekset fra det seneste konferencenummer af *Liahona* og se efter emner, der omhandler den problematik. Lad dem skimme en af de taler, der vedrører disse emner og for klassen gengive en udtalelse, der kunne hjælpe en ung pige til at overvinde sine udfordringer. Tilskynd de unge piger til at benytte emneindekset til at finde hjælp til deres egne udfordringer.
- Bed de unge piger om at læse de to sidste afsnit af »Fysisk og mental sundhed« i *Til styrke for de unge* og se efter råd, der kan hjælpe dem eller personer, som de kender. Hvilke eksempler er der på »sunde løsninger«, som vi skal søge efter, når vi har problemer? Hvilke løsninger tilbyder Jesu Kristi evangelium?
- Del denne udtalelse af præsident Thomas S. Monson: »Mine kære søstre, jeres himmelske Fader elsker jer – jer hver især. Den kærlighed ændrer sig aldrig. Den er ikke påvirket af jeres fremtoning, jeres ejendele eller de penge, I har stående på jeres bankkonto. Den ændrer sig ikke på grund af jeres talenter og evner. Den er der bare. Den er der, når I er kede af det eller glade, mismodige eller forhåbningsfulde. Guds kærlighed er der for jer, hvad enten I føler, at I fortjener at blive elsket, eller ej. Den er der bare altid« (»Vi er ikke alene«, *Liahona*, nov. 2013, s. 124). Bed de unge piger om at fortælle om oplevelser, hvor de følte Guds kærlighed i en svær udfordring. Bed de unge piger om hver især at læse et af skriftstederne fra dette oplæg og fortælle, hvordan det kan hjælpe nogen, der står over for en udfordring eller et problem, der er almindelig blandt de unge i dag.

### Undervisningstip

»Vær forsigtig med ikke at afslutte gode samtaler for hurtigt for at forsøge at nå alt det, som du har forberedt. Selv om det er vigtigt at gennemgå alt materialet, er det vigtigere at hjælpe eleverne med at mærke *Åndens* påvirkning, afklare deres spørgsmål, øge deres forståelse for evangeliet og styrke deres beslutning om at holde befalingerne« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64).

Hvad vil det sige at »stole på Herren« eller at komme til Kristus, når vi har brug for hjælp? Kan de unge piger komme i tanke om andre skriftsteder, der kan hjælpe med bestemte udfordringer eller problemer?

- Bed de unge piger om at tænke på nogen, de kender, der kæmper med følelsesmæssige eller mentale problemer. Giv hver af de unge piger en kopi af ældste Jeffrey R. Hollands tale »Som et kar, der kastes bort«. Bed dem om at lede efter svar på hans spørgsmål: »Hvordan reagerer man mest hensigtsmæssigt, når mentale eller følelsesmæssige udfordringer rammer en selv eller dem, man elsker?« Bed de unge piger om at fortælle, hvad de lærer, og derpå drøfte, hvordan disse lærdomme kan hjælpe den person, som de tænker på.
- Bed de unge piger om at tænke på nogen, de kender, der kæmper med følelsesmæssige eller mentale

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan finde løsninger på livets udfordringer i Jesu Kristi evangelium? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Studere skrifterne med et bestemt spørgsmål eller problem i tankerne. I en dagbog nedskrive de tilskyndelser og svar, de har fået fra Ånden.
- Vælge et emne fra hæftet *Til styrke for de unge*, som de gerne vil blive bedre til. Lad dem føre dagbog over deres bestræbelser og gode oplevelser i den kommende uge.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig til at lære? De kan for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren lærte sine tilhængere selv at tænke over skrifterne og anvende dem til at finde svar på deres egne spørgsmål. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at få et ønske om at vende sig til skrifterne og profeternes ord, når de søger efter løsninger på deres udfordringer?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »Forglem mig ej«, Liahona, nov. 2011, s. 120-123*

## **For det første, glem ikke at være tålmodige med jer selv.**

Jeg vil gerne fortælle jer noget, som jeg håber, I vil tage på den rette måde: Gud er fuldt ud bevidst om, at I og jeg ikke er fuldkomne.

Lad mig tilføje: Gud er også fuldt ud bevidst om, at de mennesker, I anser for at være fuldkomne, ikke er det.

Og alligevel bruger vi så meget tid og energi på at sammenligne os med andre – ofte sammenligner vi vore svagheder med deres styrker. Det gør, at vi skaber nogle forventninger til os selv, som det er umuligt at leve op til. Som følge deraf fejrer vi aldrig vores gode indsats, for den synes altid at lade meget tilbage i forhold til, hvad andre gør ...

Gud ønsker at hjælpe os til, at vi med tiden får vendt alle vore svagheder til styrke (se Eter 12:27), men han ved, at det er et langsigtet mål. Han ønsker, at vi skal blive fuldkomne (se 3 Ne 12:48), og hvis vi trofast følger den sti, han har anvist, så vil det ske en dag. Det er i orden, at I ikke er i mål endnu. Bliv ved med at arbejde på det, men hold op med at straffe jer selv.

Kære søstre, mange af jer er uendeligt medfølelse og tålmodige med andres svagheder. Husk også at være medfølelse og tålmodige med jer selv ...

## **For det tredje, glem ikke at være lykkelig nu ...**

I dag venter mange mennesker på deres gevinstlod – loddet, som de tror rummer nøglen til al den lykke, de altid har drømt om. For nogle er det store gevinstlod det perfekte ægteskab, for andre et hjem, der ligner forsiden af et boligmagasin, eller måske er det at være fri for stress og bekymringer.

Der er intet galt med retfærdige ønsker – vi håber på og stræber efter det, som er »dydigt, elskeligt, værd at tale godt om eller rosværdigt« (TA 1:13). Problemet opstår, når vi sætter vores lykke på standby, mens vi venter på, at en fremtidig begivenhed – vores lod – bliver trukket ud ...

Hermed siges ikke, at vi skal opgive vores håb eller modificere vore mål. Hold aldrig op med at stræbe efter det bedste i jer. Hold aldrig op med at håbe på alle hjertets retfærdige ønsker. Men luk ikke øjnene eller hjertet for den enkle og elegante skønhed i hverdagens øjeblikke, som kan gøre livet rigt og vellevet.

De lykkeligste mennesker, jeg kender, er ikke dem, der finder et gevinstlod; men det er dem, som midt i deres stræben efter værdige mål opdager og påskønner skønheden og sødmen i hverdagens små øjeblikke. Det er dem, der tråder nålen dagligt og væver på en gobelin af taknemlighed og forundring livet igennem. De er de virkelig lykkelige ...

## **For det femte, glem ikke, at Herren elsker jer ...**

Søstre, hvor end I er, hvad end jeres omstændigheder er, er I ikke glemt. Hvor mørke jeres dage end måtte synes, hvor ubetydelige I end måtte føle jer, hvor overskygget I måtte tro, at I er, så har vor himmelske Fader ikke glemt jer. Han elsker jer rent faktisk med en uendelig kærlighed.

Tænk blot på dette: Universets mest majestætiske, magtfulde og herlige Væsen kender og husker jer! I elskes af Kongen over tid og rum! ...

Gud elsker jer, for I er hans børn. Han elsker jer, selvom I af og til kan føle jer ensomme eller begå fejl.

Guds kærlighed og kraften i det gengivne evangelium er forløsende og frelsende. Hvis I vil lade hans guddommelige kærlighed komme ind i jeres liv, kan den hele ethvert sår, fjerne enhver smerte og opløse enhver sorg.

# December: Opbyg Guds rige i de sidste dage

»Måtte Guds rige derfor have fremgang, så Himmeriget må komme« (L&P 65:6).

De unge piger i din klasse er blevet sendt ned til jorden på lige netop dette tidspunkt for at forberede verden til Frelserens andet komme. De har særlige gaver og talenter, som Herren ønsker, at de bruger til at opbygge hans rige og forkynde hans evangelium. Denne måneds lektioner vil hjælpe dem til at udvikle disse gaver, når de forbereder sig til at blive ledere og lærere i Kirken og i Guds rige.

---

## Oplæg, du kan vælge imellem denne måned:

*Hvordan kan jeg indbyde andre til at komme til Kristus?*

*Hvordan ønsker vor himmelske Fader, at jeg bruger mine åndelige gaver?*

*Hvordan kan jeg forberede mig til at skabe et kristuscentreret hjem?*

*Hvad kan jeg gøre for at hjælpe nye medlemmer i Kirken?*

*Hvordan kan jeg hjælpe mine mindre aktive venner til at komme tilbage til Kirken?*

*Hvad er Zion?*

*Hvordan kan vi deltage i fremskyndelsen af Herrens værk?*

---

## GUF

Tænk over, hvordan du kan planlægge aktiviteter, der er relevante for det, de unge lærer. En hjemmeside med aktiviteter for unge er tilgængelig til at hjælpe dig. Mange af undervisningsforslagene i disse oplæg kan også bruges som gode GUF-aktiviteter. Samarbejd med klassepræsidentskaber for at udvælge og planlægge passende aktiviteter, der skal understøtte det, de unge piger lærer om søndagen.

## Personlig fremgang

De følgende aktiviteter i *Personlig Fremgang* passer til lektionerne i denne måned:

Personlig værdi – opgave 7

Gode gerninger – opgave 7

## Til styrke for de unge

De følgende standarder fra *Til styrke for de unge* kan bruges i forbindelse med lektionerne denne måned:

Familie

Venner



## Hvordan kan jeg indbyde andre til at komme til Kristus?

Alle medlemmer af Kirken har ansvaret for at hjælpe andre til at komme til Kristus og modtage det genoprettede evangelium. Vore vidnesbyrd og gode eksempler kan inspirere vore venner og naboer til at ønske at lære mere om Frelserens og hans evangelium.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjulpekilder kan inspirere de unge piger til at invitere andre til at komme til Kristus?*

1 Tim 4:12 (Vær et eksempel for de troende)

M. Russell Ballard, »Sæt din lid til Herren«, *Liahona*, Nov. 2013, s. 43-45

1 Pet 3:15 (Vær parat til altid at svare dem, der spørger til vores tro)

Richard G. Scott, »Jeg har givet jer et forbillede«, *Liahona*, maj 2014, s. 32-35

Mosi 18:9 (Vi er villige til at stå som Guds vidner)

David A. Bednar, »Kom og se«, *Liahona*, nov. 2014, s. 107-110

L&P 28:16; 100:3-8 (Hvis vi åbner vores mund, så vil den blive fyldt med det, vi skal sige)

»Missionering«, i kap. 5 i *Forkynd mit evangelium*, 2005, s. 84

L&P 84:85 (Hvis vi gemmer livets ord, skal det gives os, hvad vi skal sige)

Video: »Fordi du gi'r mig alt«

Hvilke oplevelser har du haft med at indbyde andre til at komme til Kristus? Hvilke gode måder har du fundet til at tale med andre om evangeliet på?

Hvilke muligheder er der for de unge piger til at invitere andre til at komme til Kristus? Hvilke oplevelser har de haft, som de kan fortælle hinanden om?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Fremsig de Unge Pigers tema sammen i klassen. Spørg de unge piger, hvordan de vil svare, hvis en ven fra en anden trosretning spurgte: »Hvad mener du, når du siger, ›Vi vil stå som Guds vidner?‹«
- Bed de unge piger om at vise billeder af fuldtidsmissionærer fra deres familie (eller fra hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 109-110). Bed dem om at lave en liste over de egenskaber og evner, som en person skal have for at være missionær. Hvilke af disse ting kan de unge piger opnå lige nu? Hjælp dem til at forstå, at de ikke behøver at være kaldet som fuldtidsmissionærer for at fortælle andre om evangeliet.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan invitere andre til at komme til Kristus. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om sammen at læse ældste M. Russell Ballards opfordring i hans tale »Sæt din lid til Herren« (i de to afsnit der begynder med »Nøglen er at blive inspireret af Gud«). Fortæl om en oplevelse, som du har haft, fordi du har taget imod denne opfordring, og tilskynd de unge piger til at fortælle om deres oplevelser. Afsæt tid til at lade dem tænke på nogen, som de kan række ud til og indbyde til at komme til Kristus.
- Del klassen i to, og bed den ene halvdel om at læse om bedstemor Whittle i ældste Richard G. Scotts tale »Jeg har givet jer et forbillede«. Bed den anden halvdel om at læse om Jeanene Watkins i samme tale. Bed dem om at sammenfatte historierne for hinanden og fortælle, hvad de lærte om at invitere andre til at komme til Kristus. Bed de unge piger

om at læse resten af ældste Scotts tale og nævne andre råd, han giver. Forstår de, hvordan de kan benytte hans råd i deres bestræbelser på at hjælpe andre til at komme til Frelseren?

- Inviter med biskoppens tilladelse et medlem af menigheden (brug om muligt en af de unge piger), som er omvendt til Kirken, for at fortælle om, hvordan det var at høre om evangeliet. Hvordan blev personens beslutning om at undersøge evangeliet påvirket af sidste dages hellige venners eksempel? Hvilket råd vil personen give de unge piger om at invitere andre til at komme til Kristus? Bed de unge piger om at stille alle de spørgsmål, de har. (Alternativt kan du også vise videoen »Fordi du gi'r mig alt« og tale om, hvordan vi kan påvirke vore venner og hjælpe dem til at tage imod evangeliet).

### Undervisningstip

»Vidnesbyrd virker ofte stærkest, når de er korte, koncise og direkte« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 43).

- Skriv skriftstedshenvisningerne fra dette oplæg på tavlen. Bed de unge piger om hver især at vælge et af skriftstederne, studere det og tegne et billede, der illustrerer, hvad de lærer af dette skriftsted. Bed de unge piger om ud fra deres billede at gengive deres skriftsteds budskab. Bed derpå de unge piger om hver især at læse deres skriftsted højt for klassen og fortælle, hvad de har i sinde at gøre for at efterleve det.

- Bed på forhånd hver af de unge piger om at tage en ting eller et

billede med, der repræsenterer en velsignelse, som evangeliet har bragt dem. Læs i løbet af klassen sammen beretningen om ældste David A. Bednars sønner i hans tale »Kom og se«. Hvorfor var den yngste bror så ivrig efter at vikle bandager om sine venners arme? Lad de unge piger fortælle om deres medbragte ting eller billede og beskrive den velsignelse, det repræsenterer. Tilskynd dem til at tænke på nogle mennesker, de kender, der ikke har fået disse velsignelser, og bed dem om at planlægge, hvordan de vil fortælle dem om evangeliet.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Ved de, hvordan de indbyder alle til at komme til Kristus? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Bede om at få mulighed for at fortælle andre om evangeliet og i en kommende klasse fortælle om de oplevelser, de har haft.
- Tage uddelingskort med i skole og være opmærksomme på situationer,

hvor de kan benytte dem til at fortælle andre om evangeliet.

- Studere kapitel 3 i *Forkynd mit evangelium* for at forberede sig til at tale med andre om det gengivne evangelium.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede dem, der fulgte ham, til at bære vidnesbyrd. Hvordan kan du hjælpe de unge piger til at føle sig godt tilpas ved at bære vidnesbyrd om det, de tror på, for dem omkring dem?

# Udvalgte materialer

---

*M. Russell Ballard, »Sæt din lid til Herren«, Liahona, nov. 2013*

Nøglen er at blive inspireret af Gud, at man beder ham om vejledning, og at man så går ud og gør det, som Ånden tilskynder til. Når medlemmer udelukkende anser arbejdet med frelse som deres ansvar, kan det godt være skræmmende. Når de ser det som en invitation til at følge Herren i at bringe sjæle til ham ved at blive undervist af fuldtidsældsterne og -søstre, er det inspirerende, oplivende og opløftende.

Vi beder ikke alle om at gøre alt. Vi beder blot alle medlemmer om at bede med bevidstheden om, at hvis hvert medlem, unge såvel som ældre, vil række ud til bare »en« person fra nu og til jul, vil millioner føle Herren Jesu Kristi kærlighed. Hvilken vidunderlig gave det ville være til Frelseren.



## Hvordan ønsker vor himmelske Fader, at jeg bruger mine åndelige gaver?

Åndelige gaver er velsignelser eller evner givet ved Helligåndens kraft. Som vor himmelske Faders børn har vi alle åndelige gaver. Gud giver os disse gaver, så vi kan tjene andre og hjælpe til at opbygge hans rige. Han har befalet os til flittigt at søge efter og udvikle vore åndelige gaver.

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler vil hjælpe de unge piger til at forstå åndelige gaver, og hvordan vor himmelske Fader ønsker, at de bliver brugt?*

1 Kor 12:3-27; Moro 10:8-18; L&P 46:13-25 (Eksempler på åndelige gaver)

L&P 46:8-10 (Hvorfor vi har fået åndelige gaver)

L&P 46:11-12 (Alle har fået åndelige gaver)

Trosartiklerne 1:7 (Vi tror på åndelige gaver)

Henry B. Eyring, »Hjælp dem til at sigte højt«, *Liahona*, nov. 2012, s. 60-67

David A. Bednar, »Hurtig til at opfatte«, *Liahona*, dec. 2006, s. 15-20

»Åndelige gaver«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 184-186

»Åndens gaver«, *Evangeliske principper*, 2009, s. 123-129

Video: »En usædvanlig gave«

Hvilke åndelige gaver har du? Hvordan er du og andre blevet velsignet af disse? Hvordan er du blevet velsignet af andres åndelige gaver? Hvordan har du genkendt disse gaver?

Hvorfor er det vigtigt for de unge piger at kende deres åndelige gaver? Hvordan vil det hjælpe dem til at forberede sig til deres kommende roller, hjem og familie?

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv disse spørgsmål på tavlen: Hvad er åndelige gaver? Hvordan kan jeg finde ud af, hvad mine åndelige gaver er? Hvordan ønsker vor himmelske Fader, at jeg bruger mine gaver? Bed de unge piger om at foreslå mulige svar på disse spørgsmål. Bed dem om at være opmærksomme på yderligere indsigt i løbet af lektionen.
- Medbring en flot indpakket æske, hvori der er et stykke papir med ordene »Lære og Pagter 46:8« på. Bed de unge piger om at tænke over, hvad der mon er inde i æsken. Bed en af dem om at åbne æsken og læse skriftstedet. Hvad er »de bedste gaver«? Tilskynd de unge piger til at tænke over dette spørgsmål i løbet af lektionen.

---

## Lær sammen

Af forslagene herunder kan de unge piger lære om *Åndens gaver*. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Skriv følgende tre spørgsmål på tavlen: Hvorfor får vi åndelige gaver? Hvem får åndelige gaver? (Se L&P 46:9). Hvilke eksempler på åndelige gaver kan I give? Giv hver af de unge piger et af skriftstederne fra dette oplæg, hvori de får hjælp til at svare på disse spørgsmål. Bed dem om at studere skriftstedet og besvare det i klassen. Hvilke af disse gaver har de unge piger? Hvilke vil de gerne have? (Hvis nogle af de unge piger har modtaget deres patriarkalske velsignelse, så foreslå, at de læser deres velsignelse senere for at finde ud af, hvilke åndelige gaver de har fået). Bed nogle af de unge piger om at dele deres tanker om, hvordan deres åndelige gaver kan være dem en hjælp nu og i deres kommende roller og ansvarsområder.
- Lad de unge piger læse listen over åndelige gaver i 1 Korinterne 12:8-10, Moroni 10:9-16 eller Lære og Pagter 46:13-25 og finde de gaver, som de gerne vil lære mere om. Afsæt tid til, at de kan studere den gave, som de valgte, ved hjælp af hjælpeklender såsom »Åndens gaver« i *Evangeliske principper* (s. 123-127), »Åndelige gaver« i *Tro mod sandheden* (s. 184-186) eller Guide til Skrifterne. Lad dem fortælle, hvad de har fundet frem til. Hvordan kan disse gaver bruges til at opbygge Guds rige?
- Bed de unge piger om at nævne de af Åndens gaver, som de kender (hvis de har brug for hjælp, så henvis dem til de skriftsteder, der er foreslået i dette oplæg). Bed dem om at læse listen over »mindre iøjnefaldende gaver« i begyndelsen af ældste David A. Bednars tale »Hurtig til at opfatte«. Bed de unge piger om at fortælle om situationer, hvor de har set personer bruge en af disse gaver til velsignelse for andre. Hvilke andre »mindre

### Undervisningstip

»Du må aldrig gøre nar af eller kritisere et spørgsmål eller kommentar, men vis venlighed og kærlighed, idet du gør dit bedste for at svare. Når folk føler, at der sættes pris på deres kommentarer, vil de føle sig mere frie til at fortælle om deres erfaringer, følelser og vidnesbyrd« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 64-65).

iøjnefaldende gaver« kan de unge piger komme i tanke om? Fortæl om de åndelige gaver, som du har set i hver enkel af de unge piger i din klasse.

- Bed de unge piger om at gennemgå listen over åndelige gaver på s. 184-185 i *Tro mod sandheden* og vælge en eller flere, som de gerne vil udvikle. Bed dem om at forklare, hvorfor de valgte disse gaver. Hvordan udvikler vi åndelige gaver? Bed de unge piger om at læse Lære og Pagter 46:7-12 og »Vi kan udvikle vore gaver« i *Evangeliske principper*, s. 127-128. Bed dem om at fortælle, hvad de har lært.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de en bedre forståelse af åndelige gaver? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Oprigtigt bede for at forstå deres egne åndelige gaver og søge efter at benytte dem til gavn for andre.
- Færdiggøre Personlig værdi – opgave 7 i *Personlig fremgang*.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise og vidne om sin mission. Hvordan kan du benytte skriftstederne fra din lektion til at undervise og vidne om, hvordan vor himmelske Fader ønsker, at de unge piger bruger deres åndelige gaver?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Mervyn B. Arnold, »Messages from the Doctrine and Covenants: Seek Ye Earnestly the Best Gifts«, Ensign, mar. 2005, s. 64-67*

## **Hvad er de »bedste gaver«, og hvorfor bør vi søge dem?**

Skrifterne og nutidige profeter lærer os, at der er mange åndelige gaver (se Moro 10:8; L&P 46:13-26). Deres formål er blandt andet at give os styrke, lede os til at gøre godt, hjælpe os til at modstå fristelse, opmuntre og opløfte os, øge vores visdom, hjælpe os til at dømmes retfærdigt og hjælpe os til at blive værdige til evigt liv ...

Frelseren befalede os at blive fuldkomne (se 3 Ne 12:48). Selv om ingen af os vil opnå fuldkommenhed i dette liv, vil vor himmelske Fader inspirere os, når vi grunder og beder, til at søge disse gaver, der bedst kan hjælpe os til at blive fuldkomne. Præsident George Q. Cannon (1827-1901) har udtalt: »Hvis nogen af os er ufuldkomne, så er det vores pligt at bede om den gave, der vil gøre os fuldkommen ... Intet menneske bør sige: ›Åh, jeg kan ikke gøre for det, det er min natur.‹ Han er ikke retfærdiggjort i det af den årsag, at Gud har lovet at give os styrke til at rette disse ting og give gaver, så vi kan udrydde dem« (i *Millennial Star*, 23. apr. 1894, s. 260).

*Uddrag fra Robert D. Hales, »Gifts of the Spirit«, Ensign, feb. 2002, s. 12-20.*

En forudsætning for at søge efter gaver kan kræve, at vi finder ud af, hvilke gaver vi har fået. Skrifterne beretter endvidere:

»Og videre, sandelig siger jeg jer: Jeg ønsker, at I altid skal huske og altid bevare i jeres sind, hvad det er for gaver, som er blevet givet kirken.

For alle er ikke blevet givet hver eneste gave; for der er mange gaver, og til enhver er der givet en gave ved Guds Ånd« (L&P 46:10-11).

Vi må bede og faste for at finde de gaver, vi har fået. Ofte fortæller patriarkalske velsignelser os om de gaver, vi har fået, og lover os gaver, som vi kan modtage, hvis vi søger dem. Jeg opfordrer indtrængende enhver til at opdage og søge de gaver, som vil være en vejledning til ens livsværk, og som vil fremme himlens arbejde.

Mens vi lever her på jorden, er det blevet os betroet at udvikle de naturlige gaver og evner, som vor himmelske Fader har velsignet os med. Så er det vores ansvar at bruge disse gaver til at blive lærere og ledere for Guds børn, hvor end de måtte befinde sig på jorden. For at udøve disse gaver må vi udvikle renhed af hjertet.

*Uddrag fra David A. Bednar, »Hurtig til at opfatte«, Liahona, dec. 2006, s. 14-20*

Til oktoberkonferencen 1987 talte ældste Marvin J. Ashton, et medlem af De Tolv Apostles Kvorum, om åndelige gaver. Jeg mindes med glæde det indtryk, som hans budskab gjorde på mig dengang, og det, som han forkyndte dengang, øver stadig indflydelse på mit liv i dag. I sit budskab opremsede og beskrev ældste Ashton en række mindre iøjnefaldende åndelige gaver – egenskaber og evner, som de færreste af os ville regne for åndelige gaver. For eksempel fremhævede ældste Ashton gaven at spørge; gaven at lytte, gaven at høre og anvende den stille, sagte røst, gaven at være i stand til at græde, gaven at undgå splid, gaven at være venlig, gaven at undgå tomme ord, gaven at stræbe efter retfærdighed, gaven at søge Guds vejledning, gaven at være discipel, gaven at vise omsorg for andre, gaven at kunne fundere, gaven at bære stærke vidnesbyrd og gaven at modtage Helligånden« (se »Der er mange gaver«, *Stjernen*, jan. 1988, s. 17).



DECEMBER: OPBYG GUDS RIGE I DE SIDSTE DAGE

# Hvordan kan jeg forberede mig til at skabe et kristuscentreret hjem?

Når vi opbygger Guds rige, må vi begynde med at stifte et retskaffent hjem og familie. Familien er den vigtigste enhed i Kirken. Som medlemmer af Kirken bør vi skabe et hjem, hvor Ånden er til stede. Et kristuscentreret hjem giver os et værn mod synd, et tilflugtssted fra verden og oprigtig, ægte kærlighed. Hvad enten vores hjem er stort eller småt, så kan det være »et bønnens hus, et fastens hus, et troens hus, et undervisningsens hus, et herlighedens hus, et ordens hus, et Guds hus« (L&P 88:119).

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at forberede sig til at skabe et kristuscentreret hjem?*

Ez 16:44 (Vigtigheden af en mors eksempel)

Sl 127:3; 2 Ne 25:26; Mosi 4:14-15; L&P 68:25-28; 88:119; 93:40 (Forældre får befaling om at undervise og nære deres børn)

Alma 53:20-21; 56:47-48 (Helamans unge krigere blev undervist af deres mødre)

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Henry B. Eyring, »Til mine børnebørn«, *Liahona*, nov. 2013

Richard G. Scott, »Et fredfyldt hjem«, *Liahona*, maj 2013, s. 29-31

L. Tom Perry, »Bliv agtværdige forældre«, *Liahona*, nov. 2012, s. 26-28

»Familie«, *Til styrke for de unge*, 2011, s. 14-15

Video: »Moderskab: Et evigt partnerskab med Gud«

Video: »Et ordens hus, et Guds hus«

Hvad gør du for at gøre dit hjem til et værn mod synd og et tilflugtssted fra verden? Hvad gør du for at undervise dine børn og familie i evangeliet?

Tænk på de unge pigers forhold i hjemmet. Hvilke oplevelser har de nu, der vil hjælpe dem til at stifte deres egen retskafne familie?

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at beskrive, hvordan de mener, at et kristuscentreret hjem er. Hvad vil de se der? Hvordan vil de føle der? Bed dem om at besvare spørgsmålet: »Hvordan kan jeg forberede mig til at stifte et kristuscentreret hjem?«
- Spørg de unge piger, hvilken rolle, de tror, at mødre spiller i opbygningen af Guds rige. Lad dem tænke på deres egen mor og andre mødre, de kender, og fortælle om nogle af de egenskaber, de har, som de unge piger gerne vil tilegne sig (find eksempler på egenskaber i Ordsp 31:10-31).

---

## Lær sammen

Ud fra forslagene herunder kan de unge piger forstå, hvordan de kan skabe et kristuscentreret hjem. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Del klassen op i tre grupper, og bed hver gruppe om at læse et af følgende skriftsteder: Mosija 4:14-15, Alma 53:20-21, 56:47-48. Lad de unge piger lave en liste på tavlen over de principper i disse vers, der kan hjælpe dem til at skabe et kristuscentreret hjem. Vis en eller begge de videoer, der er nævnt i dette oplæg. Foreslå, at de unge piger tænker på sig selv som mødre, mens de ser filmen. Bed efter hver video de unge piger om at drøfte, hvad hovedbudskabet er, og hvilke yderligere principper de lærer, som vil hjælpe dem til at skabe et kristuscentreret hjem. Overvej at supplere listen på tavlen med disse principper. Lad dem fortælle om eksempler på disse principper, som de har set i deres egen familie eller i andre familier.
- Bed de unge piger om på tavlen at skrive deres bedste råd til et par, der skal giftes snart. Del præsident Henry B. Eyrings tale »Til mine børnebørn« op i mindre dele, og giv dem til de unge piger. Bed dem om at føje til listen på tavlen, efterhånden som de finder ting i præsident Eyrings tale, og derpå drøfte, hvad de kan gøre nu for at forberede sig til at skabe et kristuscentreret hjem.
- Læs de fem ting sammen i klassen, som forældre kan gøre for at skabe en stærkere familiekultur, som beskrevet i ældste L. Tom Perrys tale »Bliv agtværdige forældre«. Bed de unge piger om hver især at vælge en af ældste Perrys forslag og fortælle om en situation, hvor hun har set en familie praktisere dette, og hvordan efterlevelse af dette forslag hjælper til at

### Undervisningstip

»Samtaler i små grupper [kan] straks inddrage dem, der synes at miste interessen og koncentrationen« (Undervisning, den største kaldelse, 2000, s. 72).

skabe et kristuscentreret hjem. Bed de unge piger om at læse de sidste syv afsnit af talen og tale om, hvorfor det er vigtigt at skabe en stærk familiekultur. Hvad kan de unge piger gøre nu for at skabe en stærk familiekultur i deres hjem?

- Hvorfor er familiemønstre vigtige? Hvilket familiemønster har vor himmelske Fader givet os til at skabe et kristuscentreret hjem? (se »Familien: En proklamation til verden«, afsnit 7). Hvad kan de unge piger gøre nu for at forberede sig til at stifte hjem og familie efter dette mønster? Spørg de unge piger, hvad de vil sige til nogen, hvis familiesituation ikke passer med vor himmelske Faders familiemønster.

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Forstår de, hvordan de kan stifte et kristuscentreret hjem? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Hjælpe deres forældre ved at være en positiv indflydelse i deres hjem nu.
- Finde de gode mødre, de kender, lære af dem og følge deres eksempel.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

Bed dem om at læse det sidste afsnit af »Familie« i *Til styrke for de unge* for at få ideer.

- Del klassen op i grupper, og fordel ældste Richard G. Scotts tale »Et fredfyldt hjem« blandt grupperne. Bed grupperne om at læse deres del af talen og finde beskrivelser af eller kendetegn ved et kristuscentreret hjem. Lad dem gengive, hvad de fandt frem til, ved at tegne billeder af, hvordan et kristuscentreret hjem er. Hvad kan de unge piger foretage sig nu for at gøre deres hjem mere kristuscentreret? Hvordan kan de forberede sig til at skabe et kristuscentreret hjem i fremtiden?

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren stillede sine tilhængere spørgsmål, der førte til dybsindige tanker og følelser hos dem. Han stolede på dem og forberedte dem. Overvej, hvordan du vil hjælpe de unge piger til at forstå betydningen af at opdrage retskafne efterkommere og forberede sig til at skabe et kristuscentreret hjem.

# Udvalgte materialer

---

*EUddrag fra Henry B. Eyring, »Til mine børnebørn«, Liahona, nov. 2013*

Vor himmelske Fader har skabt os som unikke væsener. Ikke to af os har helt de samme erfaringer. Ikke to familier er ens. Derfor er det næppe overraskende, at det er svært at rådgive om lykke i familielivet. Alligevel har en kærlig himmelsk Fader anvist en vej til lykke for alle sine børn. Der er dog kun en plan for lykke trods vore personlige forskelligheder og erfaringer. Planen går ud på at følge alle Guds bud.

For os alle, deriblandt mine børnebørn, som går i giftetanker, er der en overordnet befaling, som kan hjælpe os, når vi møder udfordringer, og som vil føre til et lykkeligt familieliv. Den gælder i alle livets forhold. Den gentages skriften igennem og i profeternes belæring i vor tid. Herrens råd til alle, som ønsker at leve lykkeligt sammen for evigt, formuleres således i Bibelen:

»Og en af dem, en lovkyndig, spurgte ham for at sætte ham på prøve:

›Mester, hvad er det største bud i loven?‹

Han sagde til ham: ›Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind.‹

”Det er det største og det første bud.

Men der er et andet, som står lige med det: ›Du skal elske din næste som dig selv.‹

På de to bud hviler hele loven og profeterne« (Matt 22:35-40).

Ud fra denne enkle udtalelse er det ikke svært at sammenfatte det, jeg har lært om, hvilke valg der fører til lykkelige familier. Jeg indleder med et spørgsmål: »Hvilke valg har ført til, at jeg elsker Herren af hele mit hjerte, sjæl og sind?« For mig har det været at vælge at anbringe mig der, hvor jeg følte den glæde ved tilgivelse, der kommer gennem Herrens sonoffer.

*Uddrag fra »Familien: En proklamation til verden«, Liahona, nov. 2010, s. 129*

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



## Hvad kan jeg gøre for at hjælpe nye medlemmer i Kirken?

For mange mennesker er det udfordrende at blive medlem af Kirken. Det kan omfatte at vende ryggen til gamle venskaber og værne sig til en ny livsførelse. Alle nye medlemmer af Kirken har brug for en ven, et ansvar og næring gennem »Guds gode ord« (Moro 6:4). Vi kan hjælpe nye medlemmer ved at være venner med dem, tjene sammen med dem og bære vores vidnesbyrd for dem.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpemidler kan inspirere de unge piger til at styrke nye medlemmer af Kirken?*

Luk 22:32; Roms 15:1-2; Moro 6:4-5; L&P 81:5; 108:7 (Styrk de andre hellige)

Joh 21:15-17 (Vogt mine får)

Neill F. Marriott, »Hvad skal vi gøre?«, *Liahona*, maj 2016, s. 10-12

Neil L. Andersen, »Den, der tager imod dette barn i mit navn, tager imod mig«, *Liahona*, maj 2016, s. 49-52

Dieter F. Uchtdorf, »I er mine hænder«, *Liahona*, maj 2010, s. 68-75

Video: »Missionering og fastholdelse: Georgia Elias«, »Hjælp nye medlemmer med at bringe et navn til templet«

Hvad har du gjort for at styrke nye medlemmer? Hvad gjorde andre for at hjælpe dig, da du var blevet døbt?

Er der nogle af de unge piger i din klasse, der er nye medlemmer? Hvordan har de tilpasset sig til at være medlemmer af Kirken? Hvordan har de andre unge piger hjulpet dem?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Bed de unge piger om at dele deres tanker om, hvordan de kan være Frelserens hænder for andre. Læs afsnittet i begyndelsen af dette oplæg for de unge piger, og spørg dem, hvad de kan gøre for at være Frelserens hænder for et nyt medlem af Kirken.
- Bed de unge piger om at beskrive, hvordan de har det, når de skal prøve noget nyt, såsom den første dag i en ny klasse, når de begynder i en klub eller på et hold eller begynder i et nyt job. Bed dem om at drøfte, hvordan disse følelser minder om dem, som nye medlemmer af Kirken har. Lad dem fortælle om lignende oplevelser, som de har haft, enten som nye medlemmer eller sammen med nye medlemmer.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan styrke nye medlemmer af Kirken. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at forestille sig eller tænke på et medlem af Kirken, der rækker ud til nyomvendte, der måske kommer fra andre forhold end det medlem. De kan lave en liste på tavlen over ting, som dette medlem af Kirken kunne gøre eller ikke gøre for at få den nyomvendte til at føle sig velkommen. Ældste Neil L. Andersen fortalte i »Den, der tager imod dette barn i mit navn, tager imod mig« flere historier om folk, der rakte ud til nye medlemmer, og søster Neill F. Marriott fortalte i »Hvad skal vi gøre?« om den velkomst, hun fik som nyomvendt af sin mands stedbedstemor. Hvad kan de unge piger lære af disse historier, som de kan føje til deres liste?
- Vis et billede af Frelseren, der holder et lam (se hæftet *Evangelisk kunst*, nr. 64). Skriv ordene »Vogt mine får« på tavlen. Spørg de unge piger, hvad de ved om denne udtalelse. Lad dem lytte for at lære mere, mens du læser Johannes 21:15-17 for klassen. Hvem er »fårene« og »lammene« i disse skriftsteder? Hvordan kan de nye medlemmer af Kirken sammenlignes med lam? Hvad vil det sige at vogte Frelserens lam? Lad de unge piger fortælle om oplevelser, hvor de har styrket nye medlemmer. Hvad kan de konkret gøre for at hjælpe nye medlemmer fremover?
- Lad de unge piger se videoen »Missionering og fastholdelse: Georgia Elias« og se efter, hvad de gjorde i Georgias nye menighed for at hjælpe hende til at forblive stærk i evangeliet efter hendes dåb. Hvad lærer de ellers fra Georgias situation, der kan hjælpe dem til at styrke nye medlemmer? Lad de unge piger tænke over de nye

### Undervisningstip

»Bed, inden lektionen begynder, en eller to personer om at høre godt efter og forberede sig til at hjælpe med at give en sammenfatning af lektionens hovedpunkter eller hele lektionen« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 94).

medlemmer i deres menighed. Hvilke spørgsmål kunne de have? Hvordan kan de unge piger hjælpe dem? Som en del af denne samtale kan I eventuelt se og tale om videoen »Hjælp nye medlemmer med at bringe et navn til templet«.

- Skriv skriftstedshenvisninger (såsom de, der er omtalt i dette oplæg) om vores ansvar for at styrke de hellige på tavlen. Bed de unge piger om hver især at læse en af skriftstedshenvisningerne og tænke over, hvordan det finder anvendelse på nye medlemmer af Kirken. Bed dem om at skrive en sammenfatning af deres skriftsted på tavlen og komme med et eksempel på det, de kan lære af det. Spørg de unge piger, hvorfor det er vigtigt at styrke nye medlemmer af Kirken.
- Hjælp de unge piger med at finde på spørgsmål, som de gerne vil stille nogen, der har sluttet sig til Kirken

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Forstår de, hvordan de kan styrke nye medlemmer af Kirken? Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Invitere et nyt medlem til en GUF-aktivitet eller en anden aktivitet i menigheden.
- Bære deres vidnesbyrd for et nyt medlem.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

for nyligt. Invitér med biskoppens tilladelse et eller to nye medlemmer. Bed dem om at fortælle deres omvendelseshistorie og erfaringer som nyt medlem af Kirken. Lad de unge piger stille deres spørgsmål og drøfte, hvordan de kan hjælpe de nye medlemmer med at klare overgangen til medlemskab i Kirken.

- Bed de unge piger om at læse »Venner« i *Til styrke for de unge* og finde svar på spørgsmålet: »Hvad vil det sige at være en rigtig ven?« Bed dem om at fortælle, hvad de fandt frem til, og fortælle om en oplevelse, hvor nogen var en sand ven over for dem. Hvorfor er det særligt vigtigt for os, at vi er gode venner med de nye medlemmer af Kirken? Bed de unge piger om at lave en liste over de nye medlemmer, som de kender, og drøfte, hvordan de kan anvende rådene fra *Til styrke for de unge* for at blive deres ven.

## Undervisning på Frelserens måde

Da Frelseren underviste sine disciple, så besvarede han deres spørgsmål og lyttede til deres fortællinger. Han var oprigtigt interesseret i deres svar på hans spørgsmål, og han glædede sig over deres udtryk for tro. Hvad kan du gøre for at vise, at du elsker og støtter de unge piger i din klasse?

# Udvalgte materialer

---

Uddrag fra Dieter F. Uchtdorf, »I er mine hænder«, Liahona, maj 2010, s. 68-75

Det fortælles, at under bombardementet af en storby under Anden Verdenskrig, blev en stor statue af Jesus Kristus alvorligt ødelagt. Da byens folk fandt statuen mellem murbrokkerne, sørgede de over det, for den havde været et elsket symbol på deres tro og på Guds nærvær i deres liv.

Fagfolk var i stand til at reparere det meste af statuen, men hænderne var blevet så beskadigede, at de ikke kunne gendannes. Nogle foreslog, at de skulle finde en skulptør, som kunne lave nogle nye hænder, mens andre ønskede at lade den være som den var – et evigt minde om tragedien ved krig. Udfaldet blev, at statuen kom til at stå uden hænder. Men byens indbyggere tilføjede på foden af statuen af Jesus Kristus et skilt med disse ord: »I er mine hænder« ...

Da jeg var dreng i efterkrigstidens Tyskland, lå landet i stumper og stykker. Mange var sultne, syge og døende. Jeg husker meget vel de nødhjælpssækker med mad og tøj, som kom fra Kirken i Salt Lake City. Den dag i dag kan jeg stadig huske duften af tøjet og smage sødmen i de syltede ferskner.

Der var der nogle, som tilsluttede sig Kirken på grund af de pakker, de fik dengang. Nogle medlemmer så ned på disse nyomvendte. De kaldte dem endda krænkende: *Büchsen Mormonen* eller »Dåse-madsmormoner«. De harmedes over disse nye medlemmer, fordi de mente, at når deres midlertidige behov var blevet dækket, ville de falde bort.

Selvom nogle forsvandt, blev mange – de kom til kirke og smagte evangeliets sødme og følte deres brødre og søstres varme favntag. De fandt »hjem«. Og her tre og fire generationer efter kan mange familier spore deres medlemskab af Kirken tilbage til disse omvendte.

Jeg håber, at vi byder alle Guds børn velkommen og elsker dem, også dem som måske klæder sig, virker, taler eller blot gør tingene anderledes. Det er ikke godt at få andre til at føle sig mindre værd. Lad os løfte dem omkring os. Lad os række en imødekomende hånd ud. Lad os vise vore brødre og søstre i Kirken lidt ekstra menneskelighed, medfølelse og barmhjertighed, så de føler, at de langt om længe har fundet hjem ...

Der findes en gammel jødisk legende om to brødre, Abram og Zimri, som ejede en mark og arbejdede sammen på den. De enedes om at dele både arbejdet og høsten lige mellem sig. En nat, da høsten næsten var i hus, kunne Zimri ikke sove, for det virkede ikke retfærdigt, at Abram som havde kone og syv sønner at brødføde, kun skulle have halvdelen af høsten, mens han, som kun var sig selv, havde så meget.

Så Zimri tog tøj på og begav sig stille hen til marken, hvor han tog en tredjedel af sin høst og lagde den i broderens stak. Så gik han tilbage i seng tilfreds med at vide, at han havde gjort det rette.

I mellemtiden kunne Abram heller ikke sove. Han tænkte på sin stakkels bror, Zimri, som var helt alene og ikke havde nogen sønner til at hjælpe ham med arbejdet. Det virkede ikke retfærdigt, at Zimri, som arbejdede så hårdt alene, kun skulle have halvdelen af høsten. Det kunne da ikke behage Gud. Så Abram drog stille hen til marken, hvor han tog en tredjedel af sin høst og lagde den i sin elskede brors stak.

Da brødrene kom ud marken næste morgen, blev de begge forbløffede over, at stakkene stadig var lige store. Den nat listede begge brødre sig af huse for at gentage deres forehavende fra natten før. Men denne gang opdagede de hinanden, og da de gjorde det, græd de og omfavnede hinanden. Ingen af dem kunne sige noget, for deres hjerte var fyldt med kærlighed og taknemlighed (se Clarence Cook, »Abram and Zimri«, i *Poems by Clarence Cook*, 1902, s. 6-9).



## Hvordan kan jeg hjælpe mine mindre aktive venner til at komme tilbage til Kirken?

Som en del af vores forpligtelse til at »stå som Guds vidner til alle tider og i alle ting og på alle steder« (Mosi 18:9) rækker vi ud til sidste dages hellige venner og naboeer, der ikke kommer i Kirken. Vi kan hjælpe dem ved at sikre os, at de mærker vores oprigtige kærlighed og omsorg ved at bære vores vidnesbyrd for dem gennem vore ord og handlinger og ved at inkludere dem i vore aktiviteter.

---

### Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og taler kan hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan hjælpe deres mindre aktive venner?*

Luk 15 (Lignelsen om det mistede får, den tabte mønt og den fortabte søn)

Brent H. Nielson, »Vent på den fortabte«, *Liahona*, maj 2015, s. 101-103

Luk 22:32; Joh 21:15-17; 1 Pet 5:2-4 (Herren befaler os at styrke hinanden)

Dieter F. Uchtdorf, »Kom, slut jer til os«, *Liahona*, nov. 2013, s. 21-24

Alma 31:34-35; L&P 18:10-16 (Sjæles værdi er stor)

Gordon B. Hinckley, »Tro til at flytte bjerge«, *Liahona*, nov. 2006, s. 82-85

Mervyn B. Arnold, »Til undsætning: Vi kan klare det«, *Liahona*, maj 2016, s. 53-55

Videoer: »Hjælp andre tilbage til Kirken«, »Troen hos unge: Familien Ennis«

Hvad gør du for at række ud til de mindre aktive medlemmer, du kender? Hvilke oplevelser kan du fortælle de unge piger om?

Hvordan behandler de unge piger dem i deres klasse, der er mindre aktive? Hvordan kunne de række ud til disse unge piger?

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Vis videoen »Troen hos de unge: Familien Ennis« og bed de unge piger om at fortælle deres tanker om at hjælpe andre til at komme tilbage til Kirken.
- Skriv lektionens titel på tavlen. Lad de unge piger på et stykke papir skrive, hvordan de kan hjælpe mindre aktive venner til at vende tilbage til Kirken. Indsaml papirerne, og del dem ud til nogle andre unge piger. Bed dem om at fortælle, hvad der står på deres papir. Bed de unge piger om i løbet af denne lektion at tænke på nogen, som de kender, der ikke er aktiv i Kirken, og tænke over, hvordan de kan hjælpe den person.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan de kan hjælpe deres mindre aktive venner tilbage til Kirken. Følg Åndens inspiration, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed de unge piger om at tænke på en situation, hvor de tabte noget meget værdifuldt. Hvad gjorde de for at finde det? Giv hver af de unge piger en af de tre lignelser i Lukas 15. Bed dem om at genfortælle lignelsen med deres egne ord og gengive en vending fra lignelsen, der sammenfatter, hvad Frelseren underviste om i lignelsen. Hvad lærer de unge piger af hyrden, kvinden og faderen i lignelserne? Hvordan kan de følge disse eksempler, når de forsøger at hjælpe dem, der er blevet »tabt« fra Kirken? Hvis de unge piger har lyst, så lad dem fortælle om oplevelser med venner eller familiemedlemmer, der er vendt tilbage efter at have været mindre aktive.
- Bed på forhånd en ung pige om at læse ældste Mervyn B. Arnolds tale »Til undsætning: Vi kan klare det«. Bed hende om at komme forberedt på at fortælle en eller to historier fra talen, der gjorde indtryk på hende. Lad de unge piger tale om, hvordan historierne gælder for dem som klasse. Hvem kender de, der ikke er kommet i Kirken? Hvordan kan de arbejde sammen som klasse for at hjælpe den person til at komme nærmere Frelseren? Du kan også bede dem om at se efter de fire hovedprincipper i ældste Arnolds tale. Kender de nogen, der er et eksempel på disse principper? Hvad kan de gøre for at være som disse mennesker?
- Fortæl historien om ældste Brent H. Nielsons søster fra hans tale »Vent på den fortabte« eller fortæl om en oplevelse, du har haft med at hjælpe en mindre aktiv ven eller et familiemedlem med at komme tilbage til Kirken. Bed de unge piger om at læse Alma 31:34-35 og Lære og Pagter 18:10-16. Hvad lærer vi af disse

### Undervisningstip

»At lytte er et udtryk for kærlighed. Det kræver ofte ofre. Når vi virkelig lytter til andre, afstår vi ofte fra at sige det, som vi ønskede, så de kan komme til orde« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

skriftsteder om vor himmelske Faders følelser for sine børn? Hjælp de unge piger til at lave en liste over de mindre aktive unge piger i menigheden og sammen i klassen drøftede den store værdi, som de hver især har, og hvad de kan gøre for at opfordre disse unge piger til at vende tilbage.

- Skriv nogle af de årsager, som folk kommer med for ikke at komme i Kirken, på tavlen, som fx »Jeg tvivler på Kirkens lærdomme«, »Jeg passer ikke ind blandt folkene i Kirken«, »Jeg tror ikke, at jeg kan leve op til Kirkens standarder«, »Jeg kender et medlem af Kirken, der er en hykler« og så videre. Bed de unge piger om at finde

præsident Dieter F. Uchtdorfs reaktion på disse udtalelser i talen »Kom, slut jer til os«. Lad de unge piger lave et rollespil over, hvordan de kan reagere, hvis en ven udtrykker en af disse bekymringer.

- Vis videoen: »Hjælp andre tilbage til Kirken«. Bed de unge piger om at finde de principper, som ældste Bednar underviser om, der vil gøre dem bedre til at opfordre deres mindre aktive venner til at komme tilbage til Kirken. Hvorfor er slægtsforskning en god måde at få mindre aktive venner til at deltage i Kirken? Hvilke andre aktiviteter kunne man lave for at opnå det, som ældste Bednar beskriver?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Ved de, hvordan de kan hjælpe deres mindre aktive venner? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Færdiggøre Gode gerninger – opgave 7 i *Personlig fremgang*. personen med i kirke eller til en GUF-aktivitet.
- Bede om inspiration til at hjælpe en ven eller et familiemedlem til at vende tilbage til Kirken og invitere
- Udføre de planer, som de har lagt i dag for at række ud til en pige i klassen, der er mindre aktiv.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Tilhørende aktiviteter for unge

*Planlæg en GUF-aktivitet, der vil hjælpe de unge piger til at anvende det, de har lært i denne lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

Frelseren opfordrede dem, han underviste, til at handle i tro og hjælp dem derved til at udvikle sig åndeligt og blive omvendt. Hvordan kan du vise de unge piger, som du underviser, at du har tiltro til deres evne til at efterleve evangeliet?

# Udvalgte materialer

---

*Uddrag fra Richard C. Edgley, »Redningen, der er nødvendig for virkelig vækst«, Liahona, maj 2012, s. 52-54*

En søndag morgen for omkring 30 år siden, mens jeg tjente i et stavspræsidentskab, fik vi et telefonopkald fra en af vore trofaste biskopper. Han forklarede, at hans menighed var vokset så hurtigt, at han ikke længere kunne give en meningsfuld kaldelse til alle værdige medlemmer. Hans bøn til os var at dele menigheden. Mens vi ventede på en sådan godkendelse, besluttede vi som stavspræsidentskab at besøge menigheden og kalde alle disse vidunderlige, værdige brødre og søstre som stavsmissionærer.

Den tredje person, jeg besøgte, var en ung, kvindelig studerende, der læste på det lokale universitet. Efter at have sludret et par minutter kaldte jeg hende til at tjene som missionær. Der var et par øjeblikkes tavshed. Derpå sagde hun: »Præsident, ved du ikke, at jeg ikke er aktiv i Kirken?«

Efter et øjeblikkes tavshed fra min side sagde jeg: »Nej, jeg vidste ikke, at du ikke var aktiv.«

Hun svarede: »Jeg har ikke været aktiv i Kirken i årevis.« Derpå sagde hun: »Ved du ikke, at når man har været inaktiv, så er det ikke så let at komme tilbage?«

Jeg svarede: »Nej. Din menigheds møder begynder kl. 9. Du kommer bare ind i kirkesalen, og så er du sammen med os.«

Hun sagde: »Nej, så let er det ikke. Man spekulerer på en masse ting. Man spekulerer på, om nogen vil hilse på en, eller om man kommer til at sidde alene og ubemærket under møderne. Og man spekulerer på, om man bliver taget godt imod, og hvem der bliver ens nye venner.«

Med tårer trillende ned ad kinderne fortsatte hun: »Jeg ved, at min mor og far i årevis har bedt for, at jeg kom tilbage til Kirken.« Efter et øjeblikkes tavshed sagde hun: »I de sidste tre måneder har jeg bedt om at finde mod, styrke og om en måde at kunne komme tilbage og blive aktiv på.« Dernæst spurgte hun: »Præsident, tror du, at denne kaldelse kunne være et svar på disse bønner?«

Tårerne trængte sig på, da jeg svarede: »Jeg tror, at Herren har besvaret dine bønner.«

Hun tog ikke blot imod kaldelsen, hun blev en god missionær. Og jeg er sikker på, at hun ikke kun bragte stor glæde til sig selv, men også til sine forældre og sandsynligvis andre i familien.

Der var adskillige ting, jeg lærte eller blev mindet om i dette og lignende interview:

- Jeg lærte, at mange mindre aktive medlemmer har familie, der dagligt er på knæ, hvor de bønfaller Herren om hjælp til at redde dem, de holder af.
- Jeg lærte, at det slet ikke er så nemt eller behageligt for et mindre aktivt medlem bare at komme tilbage til Kirken. De har brug for hjælp. De har brug for støtte. De har brug for fællesskab.
- Jeg lærte også, at vi har mindre aktive medlemmer, der prøver og er villige til at finde tilbage til aktivitet.
- Jeg lærte, at mange mindre aktive medlemmer tager imod en kaldelse, hvis de bliver spurgt.
- Jeg lærte, at mindre aktive medlemmer fortjener at blive behandlet ligeværdigt og blive betragtet som en søn eller datter af en kærlig Gud.



## Hvad er Zion?

Herren befaler os at »[søge] at fremme og grundfæste Zions sag« (L&P 6:6). *Zion* henviser til Herrens folk, der er ét af hjerte og ét af sind og lever sammen i retfærdighed. Vi kan grundfæste Zion ved at skabe enighed og åndelig styrke i vores hjem, menigheder og lokalsamfund.

---

### Forbered dig åndeligt

*Studér bønsumt disse skriftsteder og hjælpeklider. Hvad mener du vil hjælpe de unge piger til at lære, hvordan de kan grundlægge Zions sag?*

Hvordan stræber du efter at efterleve Zions principper i dit liv og i din familie? Hvornår har du følt enighedens ånd i en menighed eller i din familie?

Er de unge piger forenede i et søsterfællesskab? Hvad kan de gøre for at grundlægge Zion? Hvilke hindringer vil de stå over for?

Mosi 18:21; L&P 38:26-27 (Vi bør søge efter enighed)

1 Ne 13:37; L&P 6:6 (Søg at fremme Zion)

4 Ne 1:1-18 (Nefitterne og lamannerne levede sammen i en Zion-lignende tilstand)

L&P 97:21; Moses 7:18 (Hvad er Zion?)

Henry B. Eyring, »Af ét hjerte«, *Liahona*, nov. 2008, s. 68-71

D. Todd Christofferson, »Kom til Zion«, *Liahona*, nov. 2008, s. 37-40

Bonnie L. Oscarson »Søsterfællesskab: Vi har jo brug for hinanden«, *Liahona*, maj 2014, s. 119-121

»Zion«, *Tro mod sandheden*, 2005, s. 173-174

»Som søstre i Zion«, *Salmer og sange*, nr. 200

---

### Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.

---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv »Zion« på tavlen, og bed de unge piger om at fortælle, hvilke ord de tænker på, når de tænker på Zion. Bed dem om at læse side 173-174 i *Tro mod sandheden* og supplere deres definition. Hvad er vores rolle som kvinder i forbindelse med at opbygge Zion?
- Syng en salme om enighed eller Zion sammen. Bed de unge piger om at finde de ord og vendinger i salmen, som beskriver Zion. Tilskynd de unge piger til at fortælle, hvad de mener, at deres rolle er i at stifte et Zion-lignende hjem, menighed eller lokalsamfund.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvad Zion er. Følg *Åndens inspiration*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Læs L&P 38:27 og Moses 7:18 sammen i klassen. Hvad vil det sige at være af ét hjerte og ét sind? Hvorfor er enighed så vigtig en del af at opbygge Zion? Fordel en af konferencetalerne i dette oplæg blandt de unge piger, og bed dem om at finde de principper, som kan hjælpe os til at opnå større enighed i vores familie og i vores klasse i Unge Piger. Lad de unge piger skrive de principper, de finder frem til, på tavlen. Hvilke hindringer afholder unge piger fra at opnå enighed? Hvordan kan de overvinde disse forhindringer? Tilskynd de unge piger til at sætte personlige mål om at anvende et af disse principper for at få større enighed i deres familie. Samarbejd om at sætte lignende mål for at blive mere forenede som klasse.
- Læs de første fem afsnit af ældste D. Todd Christoffersons tale »Kom til Zion« sammen i klassen, og søg efter svar på spørgsmålet: »Hvad vil det sige at flygte fra Babylon og komme til Zion?« Del klassen op i tre grupper, og bed grupperne om at læse et af afsnittene »Enighed«, »Hellighed« og »Omsorg for de fattige«. Lad dem i deres gruppe tale om, hvad de kan gøre for at anvende disse principper for at opbygge Zion i deres nuværende og i deres kommende hjem. Bed dem om at fortælle resten af klassen, hvad de har fundet frem til.
- Del klassen op i to grupper. Bed den ene gruppe om at læse og drøfte Mosi 18:21 og L&P 97:21, og bed den anden gruppe om at læse og drøfte L&P 38:27 og Moses 7:18. Bed grupperne om at planlægge en illustration,

### Undervisningstip

»Vi bør ikke tilskrive Kirkens ledere udsagn uden at bekræfte udsagnetes kilde. Når vi citerer skriftsteder, bør vi sikre os, at vores brug af dem passer med baggrunden« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 53).

som de kan benytte til at forklare resten af klassen, hvad de lærte af deres skriftsted (henvis dem til »Sammenligninger og illustrationer« på s. 178-179 i *Undervisning, den største kaldelse*, hvis de har brug for hjælp). Bed dem om at fortælle hinanden om deres forslag. Hvad lærer de af disse skriftsteder, som kan hjælpe dem til at opbygge Zion i deres familie, deres klasse og deres menighed?

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Har de en bedre forståelse af, hvad Zion er? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være værd at bruge mere tid på denne læresætning?*

---

## Efterlev det, vi lærer

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Række ud til nogen, der ikke føler sig som en del af deres vennekreds.
- Styrke forholdet til et familiemedlem eller en ven (se Guddommelighed – opgave 3 i *Personlig fremgang*).

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvad kan de gøre for at forberede sig til at lære? De kunne for eksempel læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## Undervisning på Frelserens måde

I enhver henseende var Frelseren et eksempel og en mentor for sine disciple. Han lærte dem, at de skulle leve på den måde, han levede på. Hvordan kan de unge pigers ønske om at stræbe efter Zion blive påvirket af dit eksempel på kærlighed og enighed?

# Udvalgte materialer

---

Henry B. Eyring, »Af ét hjerte«, Liahona, nov. 2008, s. 68-71

Glæden ved at være ét, som han så gerne vil give os, sker ikke i isolation. Vi må stræbe efter den og gøre os værdige til den i fællesskab. Det er derfor ikke overraskende, at Gud beder os om at samles, så han kan velsigne os. Han ønsker, at vi samles i familier. Han har sørget for klasser, menigheder og befalet os at mødes der ofte. På de samlingssteder Gud har udpeget, ligger der store muligheder og ventur. Vi kan bede og arbejde for den enighed, som vil give os glæde og forøge vores kraft til at tjene ...

Stolthed er enighedens store fjende. I har set og mærket dens frygtelige konsekvenser. Det er kun et par dage siden, jeg overværede to mennesker – gode mennesker – der havde en mindre uoverensstemmelse. Det begyndte med en diskussion om, hvad der var rigtigt, men blev til en konkurrence om, hvem der havde ret. De blev gradvist mere højrostede. Deres ansigter begyndte at blusse. I stedet for at tale om emnet, begyndte personerne at tale om sig selv for at føre bevis for, hvorfor deres synspunkt på grund af deres store evne og baggrund var det rigtige ...

Heldigvis ser jeg flere og flere dygtige fredsmæglere, som får dæmpet bølgerne, inden det går helt galt. I kan være en af de fredsmæglere, uanset om I er en del af konflikten eller bare iagttager den.

En måde, jeg har set det gjort på, er at finde noget, som alle kan enes om. For at være fredsmægler må I have tro på, at som Guds børn, med alle vore forskelligheder, er det sandsynligt, at der findes en grad af sandhed i alle de standpunkter, vi indtager. Den store fredsmægler, fredsstifteren, er den, der finder en måde at få folk til at se den sandhed på. Den sandhed, de er enige om, er altid større og vigtigere end deres forskelligheder. I kan hjælpe jer selv og andre med at se fælles grund, hvis I beder Gud om hjælp og derefter handler. Han vil besvare jeres bønner og give jer fred, som han har gjort det for mig ...

Det fører til et andet princip om enighed. Det er at tale pænt om hinanden. Tænk på sidste gang I blev spurgt om, hvad I mente om det, som en i familien eller Kirken gjorde. Det skete for mig mere end en gang i den sidste uge. Der er nogle gange, hvor vi er nødt til at dømme andre. Nogle gange skal vi udtale den dom. Men langt oftere må vi træffe et valg ...

Velvidende at I ser andre i et ufuldkomment lys, vil I sandsynligvis svare lidt mere generøst på spørgsmålet. I kan måske huske, at jeres mor sagde – det gjorde min i hvert fald – »Hvis du ikke kan sige noget pænt om et menneske, så lad være med at sige noget.«



# Hvordan kan vi deltage i fremskyndelsen af Herrens værk?

Vi lever i de sidste dage, hvor Herren opfylder sit løfte: »Se, jeg vil fremskynde mit værk, når tiden er inde« (L&P 88:73). Unge piger spiller en vigtig rolle i dette værk. Vi kan deltage ved at invitere alle til at komme til Kristus, når vi deler evangeliet, tjener på kristuslignende vis, støtter nye medlemmer, redder de mindre aktive og sørger for de frelsende ordinancer for de døde.

---

## Forbered dig åndeligt

*Hvilke skriftsteder og andre hjælpeklider kan inspirere de unge piger til at deltage i fremskyndelsen af Herrens værk?*

Es 11:9; 1 Ne 13:37; 14:14 (Profetier angående Herrens værk)

Mosi 28:1-3 (Mosijas sønners ønske om at prædike evangeliet)

Moses 1:39 (Gud beskriver sit værk)

L&P 138:56 (De trofaste af Guds børn blev i forudtilværelsen forberedt til arbejdet i Herrens vingård)

Carol F. McConkie, »Her for at tjene en retfærdig sag«, *Liahona*, nov. 2015, s. 12-14

Linda K. Burton, »Søges: Hænder og hjerter til at fremskynde værket«, *Liahona*, maj 2014, s. 122-124

Carole M. Stephens, »Vi har stor grund til at fryde os«, *Liahona*, nov. 2013, s. 115-117

Fremskynd arbejdet med frelse

Hvilke tegn har du set på, at Herren fremskynder sit værk i vore dage? Hvilke oplevelser kan du fortælle om, som vil hjælpe de unge piger til at deltage aktivt i dette værk?

Hvilke talenter og evner har du lagt mærke til, at de unge piger besidder, som kan gøre dem specielt egnede i fremskyndelsen af Herrens værk? Hvad gør de allerede?

---

## Fortæl om oplevelser

*Bed i begyndelsen af hver lektion de unge piger om at fortælle, undervise og vidne om oplevelser, de har haft ved at anvende det, de har lært i den foregående uges lektion. Det vil fremme personlig omvendelse og hjælpe de unge piger til at se anvendeligheden af evangeliet i deres hverdag.*

Se andre forslag til undervisning og læring i tillægget.



---

## Præsenter læresætningen

Vælg nogle af disse forslag, eller udtænk selv nogle til at præsentere denne uges lektion:

- Skriv ordet *fremskynde* på tavlen og bed en om at læse L&P 88:73. Bed de unge piger drøfte hvad det betyder at fremskynde noget (hvis det er nødvendigt, kan de slå ordet op i ordbogen). Spørg de unge piger, hvorfor de tror, at det er nødvendigt at fremskynde Herrens værk i vore dage.
- Skriv på tavlen »Hvad er Herrens værk?« Lad eleverne komme op til tavlen og skrive et par svar på dette spørgsmål. Bed dem om at tilføje til denne liste, mens de lærer fra denne lektion.

---

## Lær sammen

Alle forslagene herunder vil hjælpe de unge piger til at forstå, hvordan de kan deltage i opbyggelsen af hans rige. Følg *Åndens vejledning*, og vælg et eller flere af de forslag, der vil virke bedst i din klasse:

- Bed nogle dage i forvejen de unge piger om at besøge afsnittet Fremskynd arbejdet med frelse på LDS.org og gennemgå nogle af materialerne der. Bed dem komme til klassen forberedt på at fortælle om noget fra siden, som har inspireret dem til i højere grad at tage del i Herrens værk.
- Bed de unge piger om at læse (alene eller i små grupper) en af beretningerne fra søster Carol F. McConkies tale »Her for at tjene en retfærdig sag« eller søster Carole M. Stephens tale »Vi har stor grund til at fryde os«. Du kunne også bede et medlem af menigheden, der for nylig har sluttet sig til Kirken, eller som for nylig er blevet aktiv igen, om at fortælle om sin oplevelse. Hvis de unge piger læste talerne, kan du bede dem opsummere beretningerne for resten af klassen og drøfte, hvad de lærte angående deltagelse i Herrens værk. Hvad lærer disse beretninger os om, hvordan vi bidrager til arbejdet med frelse? Hvordan tager vi allerede del?
- Læs afsnittet »Hjælp søges« sammen fra søster Linda K. Burtons tale »Søges: Hænder og hjerter til at fremskynde værket.« Bed de unge piger om at udvælge ting fra listen og lave skilte, som inviterer folk til at deltage i de områder af Herrens værk. Bed dem om at tilføje nogle af de kvalifikationer, som er krævet for udførelsen af dette værk, og velsignelserne, som kommer deraf til deres skilte. Lad dem vise skiltene til hinanden og fortælle om oplevelser, som de har haft ved at deltage i Herrens værk.

### Undervisningstip

»Du kan vise, at du lytter ved at vise interesse. Du kan se på den, der taler, i stedet for at se på stoffet til din lektion eller andre ting i lokalet. Du kan motivere den, der taler, til at gøre sine kommentarer færdig uden afbrydelser. Du kan undgå at bryde for tidligt ind i samtaler med råd eller meninger« (*Undervisning, den største kaldelse*, 2000, s. 66).

*Bed de unge piger om at fortælle, hvad de har lært i dag. Hvilke følelser eller indtryk har de fået? Hvordan kan vi deltage i fremskyndelsen af Herrens værk? Har de yderligere spørgsmål? Vil det være nyttigt at bruge mere tid på dette emne?*

---

## **Efterlev det, vi lærer**

*Bed de unge piger om at overveje, hvordan de kan efterleve det, de har lært i dag. De kan for eksempel:*

- Invitere en ven til en GUF-aktivitet eller en anden aktivitet i menigheden.
- Bære deres vidnesbyrd om evangeliet for en ven eller et familiemedlem.

*Fortæl de unge piger, hvad de skal studere næste uge. Hvilke tanker og spørgsmål har de omkring dette emne? Hvad kan de gøre for at forberede sig på at lære? De kan fx læse en tale, se en video eller studere et skriftsted, der vedrører næste uges lektion.*

## **Undervisning på Frelserens måde**

Frelseren stillede spørgsmål, der førte til dybsindige tanker og følelser hos hans disciple. De vidste, at han elskede dem, og de følte sig trygge ved at fortælle om deres tanker og inderste følelser. Når du lytter oprigtigt og er interesseret i de unge pigers svar og indsigt, kan du hjælpe dem til at føle Frelserens kærlighed.



# Forslag til læring og undervisning

Frelseren anvendte skrifterne til at undervise og vidne om sin mission. Han lærte folk at overveje skrifterne og bruge dem som hjælp til at besvare spørgsmål. Han hjalp dem til at se evangeliets lektier gennem deres egne oplevelser og i verden omkring dem ved at bruge eksempler, som de kunne forholde sig til. Han opfordrede dem til at blive vidner om hans lærdomme ved at undervise og vidne over for andre og på denne måde uddybe deres forståelse af læresætningen.

En del af dit ansvar som lærer for unge er at forberede læringsaktiviteter, der følger de principper, som Frelseren var et eksempel på. Brug forslagene i dette tillæg eller andre undervisningsteknikker, som du kan tænke på, til at hjælpe de unge til at søge profeternes ord, se eksempler på de principper, du underviser i, og til at fortælle andre om evangeliet. Du kan tilpasse disse forslag til alle lektionsemner.

Når du planlægger aktiviteter, så husk, at et af dine hovedformål i undervisning af unge er at tilskynde dem til at fortælle om det, de lærer. Når unge giver udtryk for evangeliske sandheder, bliver disse sandheder bekræftet i deres hjerte og sind ved Helligåndens kraft. At fortælle andre om evangeliet giver også de unge mulighed for at styrke hinanden – at høre en evangelisk sandhed fra en jævnaldrende er sommetider mere virkningsfuldt end at høre det fra en leder eller lærer.

# Aktiviteter til at præsentere læresætningen

---

Følgende aktiviteter kan:

- hjælpe de unge til at **gennemgå læresætningen**, de har lært i sidste lektion, og sikre, at deres forståelse er korrekt.
- **præsentere læresætningen**, som de unge skal lære om i klassen eller til kvorumsmødet.

De unge kan deltage i disse aktiviteter enkeltvis, i små grupper eller som klasse eller kvorum. Husk på, at de bedste forslag kommer til dig, når du overvejer behovene hos de unge, du underviser.

## Hjælp de unge til at gennemgå læresætningen og sikre, at deres forståelse er korrekt

### Fortæl det, I husker

Få de unge til at fortælle noget, de husker eller har lært fra sidste uges lektion.

### Skriv et udsagn på tavlen

Bed de unge om på tavlen at skrive et sammenfattende udsagn om det, de har lært.

### Tegn det, I har lært

Bed de unge om at tegne et billede af det, de har lært.

### Hvad gjorde indtryk på jer?

Bed flere unge om at fortælle om det, der gjorde indtryk på dem ved lektionen.

### Sammenfat i et ord eller en sætning

Bed de unge om i et ord eller en sætning at sammenfatte det, de har lært.

### Sammenlign med en genstand eller et billede

Vis de unge en genstand eller et billede og spørg, hvordan det hænger sammen med den sidste lektion.

## Fortæl om, hvordan man kan anvende det

Fortæl, hvad du gjorde for at anvende det, der i sidste uges lektion blev undervist i. Bed de unge om at fortælle, hvad de gjorde.

### Stil spørgsmål

Bed de unge besvare spørgsmål, der blev drøftet i sidste uges lektion.

### Fortæl om skriftsteder

Bed de unge om at fortælle om et skriftsted, de husker fra sidste uges lektion.

### Undervis i det, I ved

Bed de unge om at undervise en anden i klassen eller kvorummet i det, de husker om læresætningen, der i sidste uge blev undervist i.

### Forklar en vending

Skriv på tavlen en vending fra sidste uges lektion og bed de unge om at forklare det.

## Præsentér læresætningen, som de unge skal lære om i klassen eller til kvorumsmødet.

### Find læresætningen i skrifterne

Bed de unge om at søge efter et vers i skrifterne, der underviser i lektionens læresætning.

### Stil et spørgsmål

Bed de unge om at svare på et spørgsmål om læresætningen.

### Syng en salme

Bed de unge om at syng en salme, der handler om læresætningen.

### Besvar spørgsmålet i lektionens titel

Skriv på tavlen spørgsmålet i lektionens titel og bed de unge overveje, hvordan de ville svare på det.

### Rollespil

Bed de unge om at rollespille en situation, hvor nogen stiller dem et spørgsmål om læresætningen. Hvordan ville de svare?

### Forklar det, I ved

Bed klassen forklare, hvad de ved om læresætningen.

### Del læresætningen op i mindre dele

Del læresætningen op i mindre dele og giv forskellige unge til opgave at forklare, hvad hver enkelt del betyder.

### Forklar et billede eller en genstand

Vis de unge et billede eller en genstand med relation til denne uges lektion, og bed dem om at forklare det.

### Tegn et billede

Bed de unge om at tegne et billede, der repræsenterer det, de forstår ved læresætningen, som I skal tale om.

### Find og fortæl om skriftsteder

Bed de unge om at finde et skriftsted, der bidrager til at besvare spørgsmålet i lektionens titel.

### Sammenfat det, I ved

Bed de unge om med nogle få ord eller vendinger at sammenfatte det, de ved, eller har oplevet i forbindelse med læresætningen.

### Anonymt spørgeskema

Giv de unge et kort, anonymt spørgeskema, der spørger om deres følelser eller oplevelser med relation til læresætningen.

### Quiz

Giv de unge en kort quiz for at finde ud af, hvad de allerede ved om læresætningen.

### Lav en liste med ord

Bed de unge om at tænke på ord, der har forbindelse til læresætningen, som de skal drøfte. Hvilke ord eller vendinger har de spørgsmål om?

## Aktiviteter til at lære sammen

---

Følgende aktiviteter kan hjælpe unge:

- **Søg** i skrifterne og profeternes ord og overvej deres mening.
- **Fortæl** om deres tanker og følelser om læresætningen til andre.
- **Se eksempler** på den læresætning, I drøfter.

De unge kan deltage i disse aktiviteter enkeltvis, i små grupper eller som klasse eller kvorum. Husk på, at de bedste forslag kommer til dig, når du overvejer behovene hos de unge, du underviser.

## **Søg i skrifterne og profeternes ord og overvej deres mening.**

### **Søg svar på spørgsmål**

Bed de unge om at søge svar på dine spørgsmål eller spørgsmål, som de har om læresætningen, og drøft det, de finder.

### **Søg efter ord og vendinger**

Bed de unge om at finde ord, vendinger og eksempler, der hjælper dem til at forstå læresætningen.

### **Sammenfat på nogle få ord**

Bed de unge om at sammenfatte et skriftsted eller budskab fra en profet på nogle få ord.

### **Lav en liste**

Bed de unge om at lave en liste med nøglepunkter, som de lærer om læresætningen fra skrifterne eller profeternes ord. Bed dem fortælle, hvad de har fundet frem til.

### **Tilsvarende vers**

Giv de unge nogle skriftstedshenvisninger og korte udtalelser, der sammenfatter det, der i hvert skriftsted undervises i. Bed dem om at læse skriftstederne og sammenkæd dem med et sammenfattende udsagn.

### **Tilhørende billede**

Bed de unge om at sammenkæde billeder og skriftstedshenvisninger. Bed dem om at fortælle om indblik, de får fra skriftstederne og billederne.

### **Udfyld de tomme felter**

Skriv et udsagn på tavlen, hvor nogle af ordene mangler. Bed de unge om at søge efter ord eller vendinger fra skrifterne, der kan færdiggøre udsagnet.

### **Sammenlign eksempler**

Bed de unge om at læse to eller flere historier eller passager fra skrifterne og sammenlign det med det, de lærer om læresætningen.

### **Tegn et billede**

Bed de unge om at tegne et billede af det, de læser i skrifterne og profeternes ord.

### **Find et skriftsted**

Bed de unge om at finde et skriftsted om læresætningen og fortælle om, hvad det betyder.

### **Sammenkæd beslægtede skriftsteder**

Hjælp de unge til at lave en liste med skriftsteder, der vedrører læresætningen, læs dem og skriv henvisningerne i margenen i deres skrifter.

### **Find og syng salmer**

Bed de unge om at finde salmer om læresætningen og syng dem sammen.

## **Se eksempler på de læresætninger og principper, du underviser i**

### **Interview andre**

Bed de unge om at interviewe andre om deres oplevelser med læresætningen.

### **Se eksempler i skrifterne**

Bed de unge om at læse eller høre om personer i skrifterne, som efterlevede læresætningen.

### **Se eksempler på andre sidste dages hellige**

Bed de unge om at læse eller høre om andre sidste dages hellige, som efterlever læresætningen.

### **Fortæl om eksempler**

Fortæl om dine egne eksempler på mennesker, der efterlever læresætningen, og bed de unge om at fortælle om deres eksempler.

### **Drøft en historie**

Bed de unge om at beskrive, hvordan en historie (fra skrifterne eller profeternes ord) er et eksempel på læresætningen.

### **Forestil dig, hvad der sker**

Bed de unge om at forestille sig en person, der efterlever læresætningen.

### **Rollespil**

Bed de unge om at rollespille eller forestille sig en situation, der illustrerer læresætningen.

### **Se medier**

Bed de unge om at se kirkeproducerede medier (som fx dvd'er eller videoklip fra LDS.org).

### **Lyt til en rundbordsamtale**

Bed godkendte gæster om at besvare spørgsmål eller drøfte et emne med de unge.

### **Lyt til en gæstetaler**

Bed en godkendt gæstetaler om at drøfte læresætningen.

## **Fortæl andre om deres tanker og følelser for læresætningerne.**

### **Forbered en tale**

Bed de unge om at forberede sig til at holde en tale om læresætningen.

### **Undervis i lektionen**

Bed en ung fra klassen eller kvorummet om at undervise en del af lektionen.

### **Undervis en anden klasse**

Bed de unge om at forberede en kort lektion om læresætningen og undervis i den i en anden klasse (med godkendelse fra biskoppen).

### **Undervis en anden**

Hjælp de unge til at tænke på forslag til, hvordan de kunne undervise en anden i læresætningen.

### **Bær vidnesbyrd om læresætningen**

Bed de unge i klassen eller kvorummet om at bære deres vidnesbyrd om læresætningen.

### **Skriv om læresætningen**

Bed klassen om at skrive det, de har lært, eller deres tanker og følelser om læresætningen.

### **Forklar, hvad det betyder**

Spørg de unge om, hvad læresætningen betyder for dem.

### **Drøft spørgsmål**

Bed de unge om at drøfte spørgsmål om betydningen og vigtigheden af læresætningen.

### **Stil spørgsmål**

Bed de unge om at tænke over læresætningen og stil spørgsmål om den. Besvar dem sammen.

### **Forklar et billede eller en genstand**

Bed de unge forklare, hvordan et billede eller en genstand illustrerer læresætningen.

### **Tegn et billede**

Bed de unge om at tegne et billede eller diagram eller lave en plakat, der illustrerer læresætningen.

### **Fortæl om en oplevelse med Personlig fremgang eller Pligt mod Gud**

Bed de unge om at fortælle eller undervise i noget, som de har gjort i Pligt mod Gud eller Personlig fremgang, der relaterer til læresætningen.



# Aktiviteter, der inviterer de unge til at handle

---

Følgende aktiviteter kan bidrage til at hjælpe de unge til at se, hvordan evangeliet kan anvendes i deres tilværelse. Generelt bør unge opmuntres til at lægge deres egne planer for at handle ud fra det, de lærer. Disse aktiviteter kan måske give dem gode ideer.

De unge kan deltage i disse aktiviteter enkeltvis, i små grupper eller som klasse. Husk på, at de bedste forslag kommer til dig, når du overvejer behovene hos de unge, du underviser.

## **Læg planer for at efterleve læresætningen**

**Overvej, hvad man skal gøre.**

Tilskynd de unge til at overveje, hvad de kan gøre for at anvende læresætningen.

**Skriv ned, hvad man skal gøre**

Tilskynd de unge til at skrive ned, hvad de vil gøre for at anvende læresætningen.

**Rådføre sig med klassen eller kvorummet**

Bed de unge om at rådføre sig med hinanden som klasse eller kvorum om, hvordan man anvender læresætningen.

**Fortæl om følelser og vidnesbyrd**

Bed de unge om at fortælle om deres følelser for og vidnesbyrd om læresætningen og forklare, hvorfor den er vigtig for dem.

**Lav et undervisningsoplæg**

Bed de unge om at lave et oplæg til at undervise andre om læresætningen.

**Drøft vigtigheden af læresætningen**

Bed de unge om at drøfte betydningen af læresætningen i deres tilværelse.

**Nedskriv vidnesbyrd**

Bed de unge om at nedskrive deres vidnesbyrd om læresætningen.

**Interview andre**

Tilskynd de unge til at interviewe andre for at høre om deres oplevelser og tanker om læresætningen.

**Lav en liste**

Bed de unge om at lave en liste med velsignelser, som de har modtaget ved at anvende læresætningen.

**Overvind en udfordring eller et problem**

Bed de unge om at fortælle om en udfordring eller et problem, som de har, og fortælle, hvordan en læresætning eller et skriftsted hjælper dem.

**Anvendelse af skriften**

Bed de unge om at anvende noget fra skrifterne eller de levende profeters ord i deres tilværelse.

**Udfør aktiviteter i Pligt mod Gud eller Personlig fremgang**

Bed de unge om at udføre en aktivitet fra hæfterne *Pligt mod Gud* eller *Personlig fremgang*.

JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

