

Mit fundament: Principper, færdigheder og vaner

SELVHJULPENHED

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

© 2014, 2015 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rettigheder forbeholdes.

Engelsk original godkendt: 3/15. Godkendt til oversættelse: 3/15.
Oversættelse af *My Foundation: Principles, Skills, Habits*. Danish. 12374 110



MIT FUNDAMENT

Lær og efterlev disse principper, evner og vaner. De fører til åndelig og timelig selvhjulpenhed.

Indledning.....	2
Kom godt i gang	3
1: Udøv tro på Jesus Kristus.....	4
2: Klog anvendelse af tiden	6
3: Vær lydige.....	8
4: Administrer penge	10
5: Arbejde: Tag ansvar	12
6: Løs problemer.....	14
7: Bliv ét, arbejd sammen	16
8: Kommuniker: Anmod og lyt	18
9: Hold ud.....	20
10: Vis retskaffenhed	22
11: Søg viden og uddannelse	24
12: Fasthold fokus, modtag ordinancer	26
Sidste aktivitet: Gå fremad og tjen	28



»Selvhjulpenhed er et produkt af vores arbejde ... Vores fremgang i dette storslåede arbejde afhænger af, hvor godt vi forstår, og hvor grundigt vi efterlever disse guddommeligt inspirerede velfærdsprincipper.«

Se **THOMAS S. MONSON**,
»Ledende principper for familiens og det personlige velfærd«, *Stjernen*, feb. 1987, s. 3

INDLEDNING

Kære brødre og søstre

Herren har sagt: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15). Denne åbenbaring er et løfte fra Herren om, at han vil sørge for timelige velsignelser og åbne døren til selvhjulpenhed, som er vores evne til at sørge for livets nødvendigheder til os selv og vores familie.

Dette hæfte *Mit fundament* er lavet for at hjælpe medlemmer af Kirken med at lære og udøve principperne om tro, uddannelse, hårdt arbejde og tillid til Herren. Hvis du tager disse principper til dig og efterlever dem, vil du bedre være i stand til at modtage de timelige velsignelser, som Herren har lovet.

Vi opfordrer dig til flittigt at studere og anvende disse principper og undervise din familie i dem. Når du gør det, vil du blive velsignet. Du vil lære, hvordan du skal handle på din vej mod større selvhjulpenhed. Du vil blive velsignet med mere håb, fred og fremgang.

Vær forsikret om, at du er et barn af vor Fader i himlen. Han elsker dig og vil aldrig svigte dig. Han kender dig og er parat til at skænke dig selvhjulpenhedens åndelige og timelige velsignelser.

Med kærlig hilsen

Det Første Præsidentskab

KOM GODT I GANG

- Overvej:** Hvorfor ønsker vor himmelske Fader, at jeg skal være selvhjulpne? Når vi bliver selvhjulpne, hvordan bliver vi så ligesom ham?
- Læs:** Læs sammen med gruppen brevet fra Det Første Præsidentskab (på side 2) og præsident Monsons udtalelse (til højre).
- Drøft:** Hvilke løfter bliver der givet i disse budskaber? Hvad er din pligt?
- Læs:** Læs Lære og Pagter 29:34 (til højre).
- Drøft:** Hvad lærer du af Lære og Pagter 29:34 om at gå i skole, få et job eller starte en virksomhed? Hvorfor er det så vigtigt at forstå denne sandhed?
- Læs:** *Mit fundament* er en vigtig del af selvhjulpnehedsgruppemøderne. Gruppemedlemmer, der kommer til møderne og holder deres forpligtelser, vil være kvalificerede til at modtage et diplom fra LDS Business College. Slå op på side 29 for at se kravene til at modtage et diplom.



Min Slægt

Beretninger, der bringer os sammen



I princip 12 i *Mit fundament* taler vi om vigtigheden af tempelordinancer og deres forbindelse til selvhjulpnehed. Sammen med vores familie kan vi begynde at forberede os nu på den lektion. Lad os begynde vores slægtshistorie ved at bruge hæftet *Min slægt: Beretninger, der bringer os sammen*. Vi vil styrke alle dele af vores liv, når vi ærer vore pagter og hjælper med at bringe velsignelser til vore forfædre.

»Selvhjulpnehed ... er nødvendig for vores åndelige såvel som timelige velbefindende ... »Frelse kan ikke opnås gennem noget andet princip.«

Se THOMAS S. MONSON, »Ledende principper for familiens og det personlige velfærd«, *Stjernen*, feb. 1987, s. 3

»For mig er alle ting åndelige, og ikke på noget tidspunkt har jeg givet en lov, som var timelig.«

L&P 29:34



Tip til formidleren

Stol på materialet.
Følg oplægget.
Administrer tiden effektivt.

7 UDØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

UDØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

Overvej: Hvordan vil min tro på Jesus Kristus påvirke min selvhjulpenhed?

Se: »Udøv tro på Jesus Kristus« (tilgængelig på srs.lds.org. Hvis du ikke har adgang til videoen, så læs manuskriptet på næste side).

Drøft: Hvad kan du gøre for at udøve tro på Jesus Kristus, og som vil hjælpe dig til at blive mere selvhjulpen?

Læs: Læs Lære og Pagter 104:15 (til højre).

Øv dig: Væg en udtalelse herunder og læs den for dig selv. Tænk over, hvordan du kan anvende skriftstedet, når du prøver at være selvhjulpen. Tal med gruppen om dine overvejelser.

»Og det er min hensigt at sørge for mine hellige, for alt er mit.«

L&P 104:15

SKRIFTSTEDER OM TRO I PRAKSIS

Fordi Daniel ikke ville holde op med at bede, blev han smidt i løvekulen, men »Gud sendte sin engel; han lukkede løvernes gab ... [og] han ... havde [ikke] lidt nogen skade, fordi han havde støt på sin Gud.« **Daniel 6:23-24** (se også vers 17-22)

»Alt er muligt for den, der tror« ... han blev som død ... Men Jesus tog hans hånd og fik ham til at rejse sig op.« **Markus 9:23, 26-27** (se også vers 17-22, 24-25)

»Anråb for flokkene på jeres marker, for at de må forøges.« **Alma 34:25**

Herren gav Lehi Liahona, så den kunne lede hans familie, og »den virkede for dem i forhold til deres tro på Gud ... [Når] de blev lade og glemte at udøve deres tro og flid ... havde [de] ingen fremgang på deres rejse.« **Alma 37:40-41**

»Bring hele jeres tiende til forråds-kammeret, så der kan være føde i mit hus. Sæt mig på en prøve, om ikke jeg åbner himlens vinduer for jer og udøser velsignelser uden mål over jer, siger Hærskarers Herre.« **Malakias 3:10**

Under en hungersnød bad profeten Elias en enke om at give ham hendes sidste mad. Profeten Elias lovede hende, at Herren på grund af hendes tro ville sørge for mad til hende, og maden slap aldrig op. **Se 1 Kongebog 17**

»Han ... gav dig manna at spise [i 40 år] ... for at lade dig vide, at mennesket ikke lever af brød alene, men af alt, hvad der udgår af Herrens mund.« **5 Mosebog 8:3**

Øv dig: Skriv to måder, hvorpå du kan udøve tro på Jesus Kristus:

Forpligt dig: Tænk i løbet af ugen over resten af udtalelserne og skriftstederne ovenfor og forpligt dig til at gøre følgende: Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig hver dag i at udøve tro på Jesus Kristus.
- Undervis din familie i dette princip.

UDØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript i stedet.



ÆLDSTE BEDNAR: At handle er at udøve tro. Israelitterne bærer pagtens ark. De kommer til Jordanfloden. De bliver lovet, at de kan krydse den på tør grund. Hvornår deler vandet sig? Da deres fødder er våde.

De går ud i floden – handling. Så følger kraften – vandet deler sig.

Vi tror ofte: »OK, jeg får denne fuldkomne forståelse, og så kan jeg forandre mig og blive til det, jeg gør.« Jeg vil hævde, at vi har nok til at gå i gang. Vi har en fornemmelse af den rigtige retning. Tro er et princip – princippet – om handling og kraft. Virkelig tro fokuserer på Herren Jesus Kristus og fører altid til handling.

(David A. Bednar, »What Must I Do?«, lederskabsvideo, 2014; David A. Bednar, se »Søg lærdom gennem tro«, tale til CES-lærere, 3. feb. 2006, lds.org/media-library)

»I det fjortende kapitel i Anden Mosebog [forbandede] israelitterne Moses for at have ført dem – tilsyneladende ulogisk – til Det Røde Hav [fordi man ikke kunne slippe væk]. Da de stod ved Det Røde Hav med faraos hær efter sig, forventede de ikke ... at se, at der blev skabt en snæver sti, hvis lige aldrig tidligere var blevet skabt. Men det skete!«

NEAL A. MAXWELL,
»On the Straight and Narrow Way«, *New Era*, aug. 1971, s. 42

2 KLOG ANVENDELSE AF TIDEN

KLOG ANVENDELSE AF TIDEN

Overvej: Hvorfor er tid en af Guds største gaver?

Se: »Tidens gave« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).

Drøft: Hvad lærte du af søster Benkosi?

Øv dig: Her er fem trin, som du kan gennemgå hver dag for at bruge din tid fornuftigt. Læs dem allesammen. Gjørde søster Benkosi disse ting?

1

SKRIV OPGAVERNE NED

Lav hver morgen en liste over dine opgaver. Tilføj navne på personer, du kan hjælpe.

2

BED

Bed om vejledning. Lyt. Forpligt dig til at gøre dit bedste.

3

PRIORITER

Nummerer dine topprioriteter. Skriv »1« foran den vigtigste opgave, skriv »2« foran den næste og så videre.

4

SÆT MÅL, HANDL

Lyt til Ånden. Sæt mål. Arbejd hårdt. Start med den vigtigste opgave og gå så gennem listen.

5

RAPPORTÉR

Rapportér hver aften til vor himmelske Fader i bøn. Stil spørgsmål. Lyt. Mærk hans kærlighed. Omvend dig.

Gå i gang nu. Skriv i dette hæfte eller på et løst stykke papir. Udfør trin 1: Skriv dine opgaver for i morgen ned. Det bør være vigtige opgaver i forbindelse med dit arbejde, dine studier, Kirken eller din familie – ikke bare daglige pligter.

Udfør trin 2 og 3.

Udfør trin 4 og 5 i morgen.

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig hver dag i disse trin for at bruge din tid mere fornuftigt.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve det tidligere princip.

»For se, dette liv er tiden for menneskene at berede sig til at møde Gud, ja, se dette livs dag er dagen for menneskene at udføre deres arbejde.«

ALMA 34:32

Tip til formidleren

Når gruppens medlemmer har spørgsmål, hjælp dem da til selv at finde svar.

TIDENS GAVE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så vælg roller og læs manuskriptet.

KOFI: Hej søster Benkosi. Hvordan har du det?

SØSTER BENKOSI: Har du det godt, Kofi?

KOFI: Åh, søster Benkosi. Jeg har så travlt. Jeg skal arbejde, tjene og hjælpe min familie ... og så har jeg også fodbold. Jeg har ikke tid nok!

SØSTER B.: Kofi, du har al den tid, du skal bruge.

KOFI: Hvad?

SØSTER B.: Min dreng, Gud har givet os en stor gave – vores tid. Vi skal bruge den til det, der betyder mest.

KOFI: Men hvordan, søster Benkosi? Du har altid gjort så meget. Du har succes med din familie, med din forretning. Du har tjent og velsignet mange, blandt andet mig. Jeg ved ikke, hvordan du klarer det.

SØSTER B.: Vil du virkelig gerne vide det? Hvis du sætter dig ned og lytter, så fortæller jeg dig min hemmelighed.

Hver morgen står jeg op før solen. Jeg tager tøj på og vasker mit ansigt og mine hænder.

Jeg læser i skriften. Så laver jeg en liste over, hvad jeg skal lave den dag.

Jeg tænker på dem, jeg kan tjene. Jeg beder for at kende Guds vilje. Og jeg lytter.

Nogle gange begynder jeg at tænke på navnene eller ansigterne på forskellige personer. Jeg tilføjer dem til min liste.

KOFI: Er det derfor, at du altid ved, hvem der har brug for hjælp?

SØSTER B.: Ja, Kofi. Og jeg beder om styrke og visdom. Jeg beder Gud om at »hellige [min] gerning«. Det står der i 2 Nefi 32.

Jeg takker ham. Jeg lover, at jeg vil gøre mit bedste. Jeg beder ham om at gøre det, som jeg ikke kan gøre.

Så kigger jeg på min liste. Jeg skriver »1« ud for den vigtigste ting og derefter »2«.

KOFI: Hvordan ved du, hvordan du skal prioritere?

SØSTER B.: Jeg lytter, når jeg beder! Og så går jeg i gang. Jeg kigger på nummer 1 og prøver at udføre den først og derefter nummer 2.

Nogle gange ændrer tingene sig. Helligånden siger til mig, at jeg skal gøre noget andet. Det er godt.

Jeg arbejder meget hårdt, men jeg føler fred. Jeg ved, at Gud vil hjælpe mig.

Så med min liste og med Ånden udfører jeg det, der betyder noget, Kofi.

KOFI: Dette lyder så let og alligevel svært.

SØSTER B.: Du har ret! Når jeg endelig er parat til at gå i seng, så beder jeg. Jeg rapporterer til vor himmelske Fader. Jeg fortæller ham, hvordan dagen er gået. Jeg stiller spørgsmål. Jeg spørger, hvad jeg kan gøre bedre. Jeg lytter. Jeg mærker ofte hans kærlighed. Jeg ved, at han hjælper mig, når jeg forsøger at gøre noget for andre. Så føler jeg fred Kofi, og så sover jeg.

KOFI: Det er godt, mor Benkosi. Jeg vil gerne føle den fred. Jeg vil gerne bruge min tid. Jeg vil gerne arbejde og tjene bedre.

SØSTER B.: Du bliver nødt til at opgive de ting, der ikke betyder noget, Kofi. Du skal bruge din tid på det, der betyder noget. Og Gud vil være med dig, hvis dine ønsker er oprigtige.

KOFI: Mange tak.

SØSTER B.: Gå nu min søde dreng. Der er meget, du skal nå!

»Tid er den kapital, der findes på jorden ... Hvis den bruges korrekt, bringer den det, som vil øge jeres velvære, bekvemmelighed og tilfredshed. Lad os overveje dette og ikke længere sidde med hænderne i skødet og spille tiden.«

BRIGHAM YOUNG, i *Discourses of Brigham Young*, udv. John A. Widtsoe, 1954, s. 214

3 VÆR LYDIG

VÆR LYDIG

Overvej: Hvilke love skal jeg adlyde for at blive mere selvhjulpent?

Se: »Lydighed medfører velsignelser« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).

Drøft: Lydighed mod Guds love og principper fører til åndelige og timelige velsignelser. Hvilke oplevelser har du haft, som beviser det?

Læs: Lære og Pagter 130:20-21; udtalelse af Joseph Smith (til højre)

Øv dig: Se på skemaet herunder. Læg mærke til, hvordan lydighed mod specifikke love fører til specifikke velsignelser. Der er allerede skrevet nogle eksempler.

Brug nogle minutter til at:

1. Skriv nogle specifikke velsignelser, som du ønsker i din jobsøgning, beskæftigelse eller uddannelse. Brug den højre kolonne.
2. Brug venstre kolonne til at skrive de love, som du kan adlyde for at modtage disse velsignelser.

»Der er en lov, uigenkaldeligt fastsat i himlen før denne verdens grundlæggelse, på hvilken alle velsignelser er baseret – og når vi opnår en hvilken som helst velsignelse fra Gud, er det ved lydighed mod den lov, på hvilken den er baseret.«

L&P 130:20-21

»Jeg gjorde dette til mit valgsprog: Når Herren befaler det, så gør det.«

JOSEPH SMITH, i History of the Church, 2:170

ADLYD

MODTAG

Love eller principper

Velsignelser

Visdomsordet (L&P 89)

Bedre helbred, større kundskab

Tiende og offerydelser (Mal 3:10-12).

Timelige og åndelige velsignelser, succes i vores arbejde, beskyttelse

Gå på arbejde hver dag og komme til tiden

Fortsat beskæftigelse og mulighed for at spare op

Spis sundt og dyrk regelmæssigt motion

Man undgår at have mange sygedage på arbejdet

Øv dig: Skriv to eller tre specifikke måder, hvorved du kan øge din lydighed mod de love, du vælger:

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i at være lydige hver eneste dag.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

LYDIGHED MEDFØRER VELSIGNELSER

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



Sikke et storslået løfte! »Den, som holder [Guds] befalinger, modtager sandhed og lys, indtil han bliver herliggjort ved sandheden og ved alt« (L&P 93:28) ...

Mine brødre og søstre, den store prøve i dette liv er lydighed. »Og vi vil prøve dem hermed for at se, om de vil gøre alt, hvad Herren deres Gud vil befale dem« (Abr 3:25).

Frelseren erklærede: »For alle, der vil have en velsignelse ved min hånd, skal efterleve den lov, som er blevet fastsat som forudsætning for denne velsignelse, samt dens betingelser, som de blev indstiftet før verdens grundlæggelse« (L&P 132:5).

Der findes intet større eksempel på lydighed end vor Frelser. Paulus har om ham sagt:

»Skønt han var søn, måtte han lære lydighed af det, han led,

og da han havde nået målet, blev han årsag til evig frelse for alle dem, som adlyder ham« (Hebr 5:8-9).

Frelseren udviste ægte kærlighed til Gud ved at føre et fuldkomment liv og ved at ære den hellige mission, som var hans. Han var aldrig hoven. Han var aldrig opblæst af stolthed. Han var aldrig illoyal. Han var altid ydmyg. Han var altid oprigtig. Han var altid lydige ...

Da han stod over for smerten i Getsemane, hvor han udholdt så svære lidelser, at »hans sved blev som bloddråber, der faldt på jorden« (Luk 22:44), var han eksemplet på den lydige søn, da han sagde: »Fader, hvis du vil, så tag dette bæger fra mig. Dog, ske ikke min vilje, men din« (Luk 22:42).

Som Frelseren sagde til sine første apostle, siger han til jer og mig: »Følg du mig« (Joh 21:22). Er vi villige til at adlyde?

Den kundskab, som vi søger, de svar, vi higer efter, og den styrke, som vi ønsker i dag, for at kunne klare udfordringerne i en kompleks og foranderlig verden, kan blive vores, når vi villigt adlyder Herrens befalinger. Jeg citerer atter Herrens ord: »Den, som holder [Guds] befalinger, modtager sandhed og lys, indtil han bliver herliggjort ved sandheden og ved alt« (L&P 93:28).

Det er min ydmyge bøn, at vi må blive velsignet med de rige belønninger, der er lovet den lydige. I vor Herres og Frelses Jesu Kristi navn. Amen.

(Thomas S. Monson, »Lydighed medfører velsignelser«, Liahona, maj 2013, s. 89, 92)

»Hvis vi kan lide luksus eller endda fornødenheder mere, end vi kan lide lydighed, så går vi glip af de velsignelser, som han vil give til os.«

SPENCER W. KIMBALL, i Teachings of Spencer W. Kimball, red. Edward L. Kimball, 1982, s. 212

Tip til formidleren

Tilskynd alle til at indgå og holde specifikke forpligtelser og til at undervise deres familie.

4 ADMINISTRER PENGE

ADMINISTRER PENGE

- Overvej:** Hvorfor er det så svært at administrere penge, og hvorfor er det så vigtigt?
- Se:** »Det vigtigste først!« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).
- Drøft:** Hvad lærte du af disse børn? Hvorfor skal vi holde styr på vore penge? Hvorfor skal vi spare penge sammen?
- Læs:** Udtalelse fra *Bered alt, hvad der behøves*; Lære og Pagter 104:78 (til højre)
- Øv dig:** Her er fire trin, som du kan gennemgå for at administrere dine penge, så du bedre kan tjene andre. Læs disse trin. Tal som gruppe om, hvordan I kan gøre det til en vane.

»Betal tiende og offerydelser ... Undgå gæld ... Brug et budget ... Beslut, hvordan I kan begrænse det, som I bruger på unødvendige ting [og] udvis viljestyrke og hold budgettet.«

BERED ALT, HVAD DER BEHØVES: FAMILIEØKONOMI, 2007, hæfte, s. 3

1

ARBEJD HÅRDT OG FORNUFTIGT

Bevis over for din arbejdsgiver, at du arbejder hårdt hver eneste dag. Bevis, at du er værdifuld. Vær ærlig.

2

BETAL TIENDE OG OFFERYDELSER

Når du selv tjener penge, så betal tiende først. Så kan Gud velsigne dig.

3

BRUG MINDRE, END DU TJENER

Læg et budget. Skriv ned, hvad du tjener og bruger. Undgå gæld. Tjen mere. Brug mindre, end du tjener.

4

SPAR SAMMEN HVER DAG

Spar penge hver dag for at få mere fred og frihed.

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i at administrere dine penge hver dag.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

»Og videre, sandelig siger jeg jer angående jeres gæld: Se, det er min vilje, at I betaler al jeres gæld.«

L&P 104:78

Tip til formidleren

Bed en om at fortælle, hvordan disse principper er en velsignelse for hans eller hendes familie.

DET VIGTIGSTE FØRST!

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så vælg roller og læs manuskriptet.



OMGIVELSER: Dreng og pige klædt i voksentøj opfører sig ligesom deres forældre.

DRENG: Så er jeg hjemme, skat.

PIGE: Velkommen hjem. Åh, du ser træt ud.

DRENG: Det gør du også. Du arbejder meget hårdt, gør du ikke?

PIGE: Det er vel meningen, at vi skal arbejde, er det ikke?

DRENG: Jeg har tjent 10 i dag.

PIGE: Åh, sikken en velsignelse. Så det vigtigste først. Lad os betale vores tiende.

DRENG: Men hvad hvis vi ikke har nok?

PIGE: Det er der, at troen kommer ind!

DRENG: OK. Hvad så bagefter?

PIGE: Vi har brug for at købe mad og busbilletter og betale husleje. Og så ville det være rart, hvis vi kunne købe en stol ...

DRENG: Men det kan vi ikke. Se her? Vi har ikke penge nok.

PIGE: Kunne vi låne nogen?

DRENG: De siger, at gæld er farligt. Vi skal ikke ende i problemer.

PIGE: OK. Du har ret. Så hvad gør vi med det her?

DRENG: Lad os gemme dem! Man ved aldrig, hvad der kommer til at ske.

PIGE: Det føles som en god idé. Men der er ikke noget tilbage til sjov.

DRENG: Vi har hinanden! Og jeg vil prøve at tjene lidt mere.

PIGE: Jeg vil prøve at bruge lidt mindre.

DRENG: På den måde kan vi være glade – og selvhjulpne!

PIGE: Næm! Det var ikke så svært. Hvorfor gør de voksne det så vanskeligt?

DRENG: Åh, du ved. Det er bare sådan, de voksne er!

»Der synes at være en følelse af berettigelse i tidsånden ... Når vi bliver bebyrdet med overdreven gæld, har vi ... anbragt os selv i selvforskyldt trældom, hvor vi bruger al vores tid og energi og alle vore midler på at betale af på vores gæld ... Det er afgørende, at vi ... laver en oversigt over udgifter og opsparing – et budget – og skelner mellem ønsket og behov.«

ROBERT D. HALES, »Seek and Attain the Spiritual High Ground in Life«, CES-foredrag, mar. 2009, s. 6-7; speeches.byu.edu

5 ARBEJDE: TAG ANSVAR

ARBEJDE: TAG ANSVAR

Overvej: Hvorfor tror du, at vor himmelske Fader gerne vil have, at vi tager et personligt ansvar for vores liv?

Se: »Sedricks rejse« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).

Drøft: Hvordan bruger Sedrick sin handlefrihed og tager ansvar for sin fremtid? Hvad ville der ske med Sedrick, hvis han gav andre skylden for sine udfordringer?

Læs: 2 Nefi 2:16, 26; Lære og Pagter 42:42 (til højre)

Øv dig: Gå sammen med et gruppemedlem i nærheden af dig. Læs sammen nedenstående udtalelse af profeten Joseph Smith. Han beskriver sine omstændigheder, da han voksede op. Drøft disse spørgsmål:

- Hvordan var hans timelige situation?
- Hvad lærer du af profetens ord om selvhjulpethed?
- Hvad mente profeten med »vedvarende arbejde«?

»Eftersom min fars verdslige kår var meget trange, var vi nødsaget til at arbejde med vore hænder som daglejere og på anden måde, som lejligheden bød sig. Nogle gange var vi hjemme og andre gange ude og var ved vedvarende arbejde i stand til at skaffe os et rimeligt underhold.«

Joseph Smith – Historie 1:55

Øv dig: Tænk på, hvordan du kan tage et mere personligt ansvar for din selvhjulpethed. Skriv to eller tre ting, som du gerne vil ændre ved det, du gør, eller ved din indstilling.

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

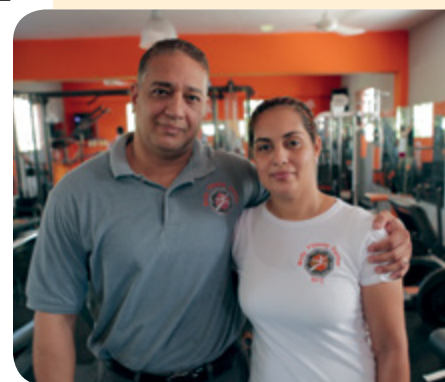
- Øv dig hver dag i at tage et ansvar.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

»Derfor gav Gud Herren mennesket, at det skulle handle selv ... [og mænd og kvinder er frie] til selv at handle og ikke være genstand for handling.«

2 NEFI 2:16, 26

»Du må ikke være doven; for den, der er doven, skal ikke spise arbejderens brød, ej heller bære hans klæder.«

L&P 42:42



SEDRICKS REJSE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



SEDRICK: Jeg hedder Sedrick Kambesabwe. Jeg bor i Den Demokratiske Republik Congo. Jeg er medlem af SDH-Kirken.

Jeg er lokalmissionær i landsbyen Kipusanga. Jeg skal forberede mig til at tage på en rigtig mission. For at komme på mission skal jeg have et pas, som lige nu koster 250 amerikanske dollars.

Min far og jeg køber bananer for at tjene penge. Nogle landsbyer producerer mange bananer: Tishabobo, Lusuku og Kamanda.

Tishabobo ligger omkring 15 kilometer herfra. Lusuku er 30 kilometer væk. Kamanda ligger også 30 kilometer væk. Vi tager derhen og køber bananer, og vi tager dem med her tilbage og sælger dem.

Vi cykler for at komme hen til landsbyerne. Vi kan tage fire eller seks bundter bananer med.

Når jeg cykler, kan det tage halvanden time hver vej, hvis cyklen virker, og jeg har styrken til det. Ved middagstid, hvor der er meget varmt, kører jeg langsomt på grund af varmen og solen.

Jeg kan cykle to ture om dagen, hvis jeg står tidligt op om morgenen. Det er en god måde at betale for mit pas.

Nu tjener jeg lidt efter lidt penge, så jeg sparer op til både skoleudgifter og missionen. Og nu, efter at have arbejdet i fire år, har jeg penge nok til et pas samt 70 dollars ekstra.

»Gud har udformet dette jordeliv til at kræve næsten konstant anstrengelse ... Gennem arbejde opretholder og beriger vi livet ... Arbejde opbygger og forædler vores karakter, skaber skønhed og er et redskab, hvorved vi tjener hinanden og Gud. Et indviet liv er fyldt med arbejde, somme tider ensformigt ... somme tider uværdsat, men altid arbejde, der forbedrer ... opløfter ... og stræber efter.«

**D. TODD
CHRISTOFFERSON,**
»Betragtninger over et liv viet til Gud«, *Liahona*,
nov. 2010, s. 17

6 LØS PROBLEMER

LØS PROBLEMER

Overvej: Hvorfor tror du, at Herren tillader, at vi får problemer og udfordringer?

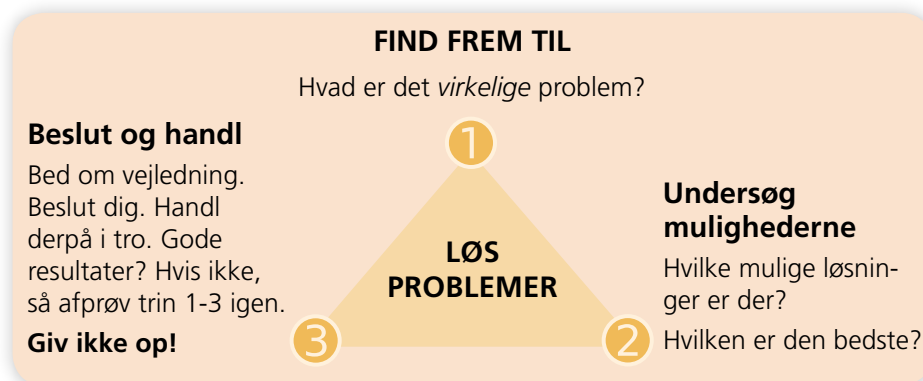
Se: »Løs problemer og træf beslutninger« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).

Drøft: Hvad gjorde fåret for at hjælpe grisen med at løse sit problem? (Tænk på, hvordan hun hjalp ham med at identificere det rette problem, se på sine muligheder og derefter beslutte sig og handle).

Læs: Eter 2 og 3 (læs kun uddragene til højre)

Drøft: Hvad gjorde Jereds bror for at løse sit problem?

Øv dig: Nedenfor er tre trin, som du kan gennemgå for at løse alle slags problemer med bøn og tro. Læs dem sammen med et medlem af gruppen og tal bagefter om dem. I bør begge finde et specifikt problem, som I står overfor, og så gennemgå trinene.



Øv dig: Vælg et problem, som I står over for som familie, og skriv det her:

Arbejd i løbet af ugen sammen med din familie på at løse problemet. Husk, giv ikke op! Det tager tid at løse problemer og foretage ændringer.

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i trinene til at løse det problem, du beskrev ovenfor.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.



»Jereds bror anråbte Herren og sagde ... jeg har lavet fartøjerne [og] i dem findes der intet lys ... Og Herren sagde ...: Hvad vil I, at jeg skal gøre ...? [Og Jereds bror] smeltede seksten små sten ud af en klippe ... og anråbte igen Herren og sagde: ... jeg ved, o Herre, at du har al magt ... rør derfor ved disse sten ... så de kan lyse i mørket.«

ETER 2:18-19, 23; 3:1, 4

Tip til formidleren

Tilføj energi til samtalen. Få alle til at tage del.

LØS PROBLEMER OG TRÆF BESLUTNINGER

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så vælg roller og læs manuskriptet.



GRIS: Jeg er sulten! Bondemanden er væk. Hans dreng er doven, og jeg får ikke noget mad. Hvad skal dog jeg gøre?

FÅR: Gris? Gris! Hvad er der i vejen?

GRIS: I vejen? I vejen? Det er tydeligt, er det ikke? Jeg sulter!

FÅR: Hmmm. Det er ikke dit problem.

GRIS: Huh? Hvad mener du? Jeg er sulten! Og den dovne dreng udfører ikke sit arbejde.

FÅR: Korrekt, men det er hans problem. Dit problem er: Hvor kan du finde noget mad?

GRIS: Mig? Finde mad?

FÅR: Lige præcis. Hvilke muligheder har du?

GRIS: Øh, jeg kunne blive her og vente!

FÅR: Det er en mulighed. Hvordan vil det fungere?

GRIS: Ja ... hmmm ... hvis jeg kunne komme ud herfra, så kunne jeg måske finde noget mad i affaldsdyngen.

FÅR: Det er også en mulighed. Jeg lagde mærke til, at drengen ikke har lukket lågen.

GRIS: Ja, men jeg har aldrig nogensinde været udenfor. Og måske er der alligevel ikke noget mad.

FÅR: Nå, men det er på tide, at du beslutter dig – bliv eller gå.

GRIS: OK. Det er mit problem, ikke?

FÅR: Jeps.

GRIS: Og affaldsdyngen er min bedste mulighed.

FÅR: Det tror jeg.

GRIS: Så jeg bliver nødt til at beslutte mig og handle.

FÅR: Det ser sådan ud.

GRIS: OK ... nu er det nu ... nu gør jeg det. [Begynder at spise]. Hej, Får, det er rigtigt godt, det her.

FÅR: Super, Gris!

»Der er nogen gange brug for kreative tilgange for at tilpasse sig til lokale forhold. Vi har generelle retningslinjer og principper, men Herren forventer, at vi selv hjælper til med at løse vore egne problemer ... Vi er tænkende, fornuftige mennesker. Vi har evnen til at identificere vore behov, planlægge, sætte mål og løse vore problemer ... Alt for ofte holder folk fast i ideer, opfindelser og tilgange til livet, der ikke virker. Den kreative tilgang er en disciplineret tilgang for at imødekomme livets behov.«

ROBERT D. HALES, »Every Good Gift«, New Era, aug. 1983, s. 8-9

7 BLIV ÉT, ARBEJD SAMMEN

BLIV ÉT, ARBEJD SAMMEN

Overvej: Hvad vil det sige at »blive et«? Hvad har det at gøre med at blive selvhjulpne?

Se: »På Herrens måde« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side.)

Drøft: Hvad lærer dette budskab os om at tjene og hjælpe hinanden?

Læs: Moses 7:18; Lære og Pagter 104:15-17 (til højre)

Øv dig: Udfør følgende aktivitet:

1. Tænk på talenter, kontakter eller andre ressourcer, som du har. Hvordan kan dine gaver hjælpe andre medlemmer af gruppen til at blive mere selvhjulpne. Skriv dine ideer ned.

2. Tal som gruppe sammen om de talenter, kontakter og andre ressourcer, som I har skrevet ned. Skriv kontakter eller ressourcer, som de andre har, ned.

3. Skriv nu herunder de ressourcer, der er tilgængelige på Kirkens selvhjulpnehedscenter, deriblandt mentorer, computere osv. Hvorfor har du brug for dem?

4. Hvilke ressourcer har du, som kan hjælpe dig og de andre til at blive selvhjulpne?

5. Hvordan kan du hjælpe de andre på deres vej mod selvhjulpnehed?

6. Hvordan kan du bruge de andres hjælp?

»Og Herren kaldte sit folk ZION, fordi de var af ét hjerte og ét sind og levede i retfærdighed; og der var ingen fattige blandt dem.«

MOSES 7:18

»Og det er min hensigt at sørge for mine hellige, for alt er mit. Men det må nødvendigvis gøres på min egen måde; og se, dette er den måde, hvorpå jeg, Herren, har bestemt, at der skal sørges for mine hellige: At de fattige skal ophøjes, ved at de rige gøres ydmyge. For jorden er fuld, og der er nok og mere til.«

L&P 104:15-17



Læs: Du kan gøre følgende for at øve dig i at blive ét:

- Hjælp din familie med at blive mere forenet og arbejde sammen.
- Tal med medlemmer af din menighed, som er selvhjulpne. Spørg dem, hvem eller hvad der hjalp dem. Spørg om, de vil være din mentor!
- Besøg tre steder i dit lokalsamfund, hvor der er ressourcer, der kan hjælpe dig til at blive mere selvhjulpne. Skriv ned, hvordan de kan hjælpe. Begynd at bruge dem!

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i at arbejde sammen med andre (arbejd sammen med din familie, folk fra menigheden og lokalsamfundet som nævnt ovenfor).
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

PÅ HERRENS MÅDE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



PRÆSIDENT EYRING: Principperne for oprettelsen af Kirkens velfærdsprogram findes ikke kun på ét bestemt tidspunkt eller sted. De findes til alle tider og på alle steder ...

Måden at gøre det på er klar. De, der har samlet mere, skal ydmyge sig for at hjælpe dem i nød.

De, der har i overflod, skal frivilligt ofre noget af deres egen komfort, tid, evner og ressourcer for at afhjælpe de nødlidendes lidelser. Og hjælpen skal gives på en måde, der øger modtagerens evne til at sørge for sig selv [og derefter sørge for andre].

Hvis det bliver udført på denne måde, Herrens måde, kan der ske formidable ting. Både giver og modtager bliver velsignet.

(Henry B. Eyring, tale holdt ved indvielsen af Velfærdscenteret i Sugarhouse i Utah, juni 2011, lds.org; ordene i den firkantede parentes er tilføjet af præsident Eyring i et interview i marts 2014).

PRÆSIDENT UCHTDORF: Brødre og søstre, vi har hver især en forpligtelse ved pagt om at være følsomme over for andres behov og tjene, som Frelseren gjorde, ved at række ud, velsigne og løfte dem omkring os.

Ofte kommer svaret på vores bøn ikke, mens vi er på vore knæ, men når vi er på vore fødder og tjener Herren og dem omkring os. Uselviske tjenestegerninger og hengivenhed forædler vores ånd, fjerner skællene fra vore åndelige øjne og åbner himlens vinduer. Ved at blive svaret på en andens bøn finder vi ofte svaret på vore egne.

Dieter F. Uchtdorf, »Venter på vejen til Damaskus«, Liahona, maj 2011, s. 76.

»Når vi samarbejdsvilligt arbejder sammen ... kan vi opnå alting. Når vi gør det, fjerner vi et menneskes svaghed ved at stå alene og erstatter det med styrken ved mange, som tjener sammen.«

THOMAS S. MONSON,
»Church Leaders Speak Out on Gospel Values«, *Ensign*, maj 1999, s. 118

8 KOMMUNIKER: ANMOD OG LYT

KOMMUNIKER: ANMOD OG LYT

- Overvej:** Har du nogensinde oplevet, at vor himmelske Fader har besvaret dine bønner angående et arbejde, din virksomhed eller din uddannelse.
- Se:** »Skab opdrift« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).
- Drøft:** Hvordan siger præsident Uchtdorf, at vi kan løfte os fra verdslige bekymringer? Er der tidspunkter, hvor vi ikke genkender svarene på vore bønner? Er det at lytte en vigtig del af bøn?
- Læs:** Lære og Pagter 8:2; ældste Nelsons citat (til højre)
- Drøft:** Tal sammen som gruppe om disse spørgsmål: Hvorfor er det vigtigt at kunne lytte? Hvordan kan det at lytte omhyggeligt hjælpe os i vores arbejde?
- Øv dig:** Udfør denne aktivitet for at forbedre din evne til at lytte:
- Læs sammen som gruppe trinene nedenfor og tal kort om dem.
 - Bed en eller to fra gruppen om at fortælle de andre om en udfordring eller et spørgsmål, som de har. Alle de andre bør lytte, mens de følger disse trin.
 - Spørg de medlemmer af gruppen, som talte, om, hvordan de havde det, da gruppen virkelig prøvede at lytte.

»Jeg vil tale til dig i dit sind og i dit hjerte ved Helligånden, som skal komme over dig, og som skal bo i dit hjerte.«

L&P 8:2

»I vil blive velsignet, når I lærer at lytte og derefter lytter for at lære af børn, forældre, ægtefæller, medmennesker og kirkeledere, som alle vil forøge jeres evne til at høre råd fra det høje.«

RUSSELL M. NELSON, »Lyt for at lære«, *Stjernen*, juli 1991, s. 24.

1 KONCENTRER DIG

- Fokuser på talerens ord og kropssprog.
- Afbryd ikke.

2 PÅSKØN

- Kig på taleren.
- Brug små ord som »ja« eller »OK«.
- Sig tak til taleren.

3 GENNEMGANG

- Sig: »Så det, du siger, er ...«
- Gentag derpå det, du hørte.

4 SPØRG

- Spørg: »Forstod jeg det?«
- Vent på svaret og lyt.

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i trinene for at blive bedre til at lytte sammen med din familie:
 - Bed en i familien om at fortælle om en udfordring eller et spørgsmål, som han eller hun har.
 - Øv dig i trinene til at lytte, når du lytter til udfordringen.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

SKAB OPDRIFT

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



PRÆSIDENT UCHTDORF: For at få et fly i luften må man skabe opdrift. Inden for aerodynamikken sker opdriften, når en luftmasse bevæger sig hen over en flyvinge på en sådan måde, at trykket under vingen er større end trykket over vingen. Når opdriften bliver større end tyngdekraftens træk, hæver flyet sig fra jorden og begynder at flyve.

Vi kan også skabe opdrift i vores åndelige liv. Når den kraft, der skubber os mod himlen, er større end de fristelser og bekymringer, som trækker os ned, kan vi stige til vejrs og svæve ind i Åndens rige ...

Skønt der er mange evangeliske principper, som kan hjælpe os til at opnå opdrift, ville jeg gerne fokusere på ét især.

[Bøn!]

Bøn er et af evangeliets principper, som kan skabe opdrift. Bøn rummer kraften til at hæve os fra vore jordiske bekymringer. [Bøn kan hæve os] op gennem fortvivlensens skyer [eller] mørke til en klar og strålende horisont.

En af de største velsignelser og privilegier og muligheder, vi har som børn af vor himmelske Fader, er, at vi kan kommunikere med ham [gennem bøn]. Vi kan tale med ham om vore erfaringer, prøvelser og velsignelser. Vi kan lytte efter og modtage himmelsk vejledning fra Helligånden [når som helst og hvor som helst].

(Dieter F. Uchtdorf, »Bøn og den blå horisont«, Liahona, juni 2009, s. 3, 4; ordene i de firkantede parenteser er tilføjet af præsident Uchtdorf i et interview i marts 2014)

»Vor himmelske Fader hører sine børns indtrængende bønner overalt fra jorden om mad at spise, om tøj til at dække deres krop og om den værdighed, der kommer af at kunne sørge for sig selv.«

HENRY B. EYRING,
»Muligheder for at gøre godt«, Liahona, maj 2011, s. 22

»Vi må bede vor himmelske Fader om hjælp og søge styrke gennem hans Søns Jesu Kristi forsoning. I både det timelige og det åndelige giver [dette] os mulighed for at blive fremsynede forsørgere for os selv og andre.«

ROBERT D. HALES, »Vær fremsynede forsørgere timeligt og åndeligt«, *Liahona*, maj 2009, s. 7

9 HOLD UD

HOLD UD

- Overvej:** Hvordan kan vi lære at fortsætte med at arbejde på en opgave, indtil den er færdig?
- Se:** »Blot en stenhugger« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).
- Drøft:** Hvordan lærer vi at fortsætte, selv når det er svært? Hvordan påvirker vores tillid til Herren vores evne til at holde ud?
- Læs:** Udtalelse af præsident Faust; Hebræerne 12:1; Lære og Pagter 58:4 (til højre)
- Øv dig:** Arbejd sammen for at lære denne måde med at holde ud og overvinde udfordringer:
- Læs sammen som gruppe hvert trin i skemaet nedenfor.
 - Vend dig mod en i gruppen. Spørg hinanden, om der er en pligt eller en opgave, som de står overfor, der er meget svær.
 - Hjælp hinanden med at gennemgå de fire trin nedenfor og tal om den svære pligt eller opgave.
 - Forpligt jer overfor hinanden til, at I vil holde ud – at I vil blive ved, indtil pligten eller opgaven er udført på en god måde.

»Udholdenhed ses hos dem ... som ikke giver op, selv når andre siger: »Det kan ikke lade sig gøre.«

JAMES E. FAUST,
»Udholdenhed«, *Liahona*, maj 2005, s. 51

»Lad ... os ... holde ud i det løb, der ligger foran os.«

HEBRÆERNE 12:1

»For efter megen modgang kommer velsignelserne.«

L&P 58:4

1

HAV EN POSITIV INDSTILLING

Tæl dine velsignelser.

2

HUSK AT ARBEJDE SAMMEN

Bed venner, bekendte, gruppemedlemmer og andre om hjælp.

3

ERSTAT FRYGT MED TRO

Undgå tvivl. Husk, at Herren har al magt. Påkald ham og accepter hans vilje.

4

GÅ FREMAD I TÅLMODIGHED OG MED MOD

Giv aldrig, aldrig, aldrig op; hold ud i tro.

»Giv ikke efter for den fristelse, der besnærede Laman og Lemuel. Da de fik den overvældende opgave at skaffe Labans plader, står der i optegnelsen, at de knurrede og sagde, at det var en svær opgave, de havde fået befaling om at udføre. Og de mistede muligheden og deres belønning. I stedet bør jeres holdning var ligesom deres bror Nefis: »Jeg vil tage afsted og gøre det, som Herren har befalet« (se 1 Ne 3:5-7).«

Thomas S. Monson, *Teachings of Thomas S. Monson*, 2011, s. 54

Øv dig: Vælg en udfordring, som din familie står over for. Brug metoden ovenfor og find to eller tre måder, hvorpå du kan gå fremad i tro og med tillid til, at Gud vil sørge for dig:

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i at holde ud på de måder, som du har fundet frem til ovenfor.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

BLOT EN STENHUGGER

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



ÆLDSTE HOLLAND: John R. Moyle var en pioner fra England, der krydsede USA med en håndkærre. Han slog sig ned i Alpine i Utah omkring 35 kilometer fra templet i Salt Lake City.

Brigham Young kaldte bror Moyle til at være den øverste tilsynsførende for alt stenhuggeriet under opførelsen af templet i Salt Lake City.

For at være sikker på at være på arbejde mandag morgen kl. 8 begyndte bror Moyle at gå hjemmefra kl. 2 om morgenen mandag morgen. Han afsluttede sin arbejdsuge kl. 17 om fredagen, hvorpå han begyndte at gå hjem og var først hjemme kort før midnat. Han gentog denne arbejdsplan uge efter uge i næsten 20 år under opførelsen af templet.

Da han i en af disse weekender var hjemme, sparkede en af hans køer ud under malkningen og ramte hans ben og knuste knoglen lige under det ene knæ.

Da der ikke fandtes nogen lægehjælp på gården, tog familien og venner en dør af hængslerne og bandt ham fast til den som et midlertidigt operationsbord. De tog derpå den sav, som de havde brugt til at save grene af et nærliggende træ og amputerede hans ben nogle få tommer under knæet.

Da benet endelig begyndte at hele, tog bror Moyle et stykke træ og snittede et kunstigt ben. Først gik han rundt i huset. Derpå gik han rundt på gårdspladsen. Endelig gik han rundt omkring på sin ejendom.

Da han følte, at han kunne klare smerten, spændte han benet på og gik de 35 kilometer til templet i Salt Lake City, kravlede op på stilladset og mejslede med sin hammer i hånden denne erklæring: »Helliget Herren«.

(Se også Jeffrey R. Holland, »Som duer til vores vindue«, Liahona, juli 2000, s. 92-93).

»Vi har et ansvar for at hæve os fra det middelmådige til det kompetente, fra fiasko til resultater ... Det er vores opgave at blive til det bedste, vi kan. En af Guds største gaver til os er glæden ved at prøve igen, for ingen fiasko behøver at være endegyldig.«

Se THOMAS S. MONSON, »Den indre vilje«, Stjernen, juli 1987, s. 61

10 VIS RETSKAFFENHED

VIS RETSKAFFENHED

Overvej: Hvorfor tror du, at Herren elsker folk på grund af deres »hjertes retskaffenhed«? (Se Lære og Pagter 124:15).

Se: »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).

Drøft: Hvad vil det sige at være retskaffen? På hvilke små måder kan folk give deres sjæl væk for at få ting i dette liv?

Læs: Trosartiklerne 1:13; Mosija 4:28 (til højre)

Øv dig: Bedøm dig selv i forhold til de følgende områder.

Skriv et tal foran hver af udsagnene for at vise, hvor ofte du gør tingene. 1 = aldrig, 2 = nogen gange, 3 = ofte, 4 = næsten altid, 5 = altid

- ___1. Jeg overholder alle mine løfter, forpligtelser og pagter.
- ___2. Jeg er fuldstændig sandfærdig i det, jeg siger, og i de optegnelser, jeg fører.
- ___3. Jeg overdriver ikke for at få ting til at se bedre ud, end de er.
- ___4. Jeg afleverer alt det, jeg låner, og jeg tager ikke noget, der ikke tilhører mig.
- ___5. Jeg er fuldstændig tro mod min ægtefælle i ord og gerninger.
- ___6. Jeg snyder aldrig, selv når jeg ved, at jeg ikke bliver opdaget.
- ___7. Når jeg finder noget, der ikke er mit, afleverer jeg det til ejeren.
- ___8. Jeg betaler altid penge tilbage, som jeg har lånt, deriblandt PEF-lån fra Kirken.

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i at være retskaffen hver dag.
- Undervis din familie i dette princip.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

»Vi tror, at vi skal være ærlige.«

TROSARTIKLERNE 1:13

»Og jeg ønsker, at I skal huske, at hver den blandt jer, som låner af sin næste, skal give det, som han låner, tilbage, sådan som han har aftalt, for ellers begår du synd; og måske vil du foranledige din næste til også at begå synd.«

MOSIJA 4:28

Tip til formidleren

Hjælp allesammen til at fokusere på handling – ikke bare ord.

HVAD KAN ET MENNESKE GIVE SOM VEDERLAG FOR SIT LIV?

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



ÆLDSTE ROBERT C. GAY: *Frelseren stillede engang sine disciple følgende spørgsmål: »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?«*

Det er et spørgsmål, som min far for år tilbage lærte mig at overveje omhyggeligt. Da jeg var barn, gav mine forældre mig pligter derhjemme, som jeg fik lommepenge for. De penge, lidt over 3 kroner om ugen, brugte jeg ofte på at gå i biografen. Dengang kostede en billet 1,50 krone for en 11-årig. Det gjorde, at jeg havde 1,50 krone tilbage til slik, som kostede 30 øre stykket. En film med 5 stykker slik! Det kunne ikke blive meget bedre.

Det gik fint, indtil jeg blev 12. Da jeg en eftermiddag stod i køen, blev jeg klar over, at billetprisen for en 12-årig var 2,10 kroner, og det betød to stykker slik mindre. Jeg var ikke helt klar til det offer, så jeg sagde til mig selv: »Du ser ud som for en uge siden.« Jeg trådte derefter frem og bad om billetten til 1,50 krone. Billetdamen fortrak ikke en mine, og jeg købte mine sædvanlige fem stykker slik i stedet for tre.

Opstemt over mit resultat styrtede jeg senere hjem for at fortælle min far om mit store kup. Da jeg stod og udpenslede detaljerne, sagde han ingenting. Da jeg var færdig, kiggede han blot på mig og sagde: »Min søn, vil du sælge din sjæl for 60 øre?« Hans ord gennemborede mit 12-årige hjerte. Det var en lektie, jeg aldrig har glemt.

(Se Robert C. Gay, »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?«, Liahona, nov. 2012, s. 34).

»Retskaffenhed betyder altid at gøre, hvad der er godt og rigtigt uanset følgerne. Det vil sige, at vi er retskafne helt nede fra bunden af vores sjæl, ikke kun i vore handlinger, men hvad er er endnu vigtigere også i vore tanker og i vores hjerte ... At lyve lidt, snyde lidt og drage lidt uretfærdig fordel er ikke acceptabelt for Herren ... Den højeste belønning for retskaffenhed er Helligåndens stadige ledsagelse, [som vil] vejlede os i alt, hvad vi gør.«

Se JOSEPH B. WIRTHLIN, »Personlig retskaffenhed«, Stjernen, juli 1990, s. 27, 29

11 SØG VIDEN OG UDDANNELSE

SØG VIDEN OG UDDANNELSE

- Overvej:** Profeterne har sagt, at uddannelse er nøglen til muligheder. Hvilke beviser har I set på, at dette er tilfældet?
- Se:** »Guds herlighed er intelligens« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).
- Drøft:** Hvorfor mener Alexander, at livslang læring er vigtigt? Hvad synes Emelda om uddannelse og om at studere flittigt? Hvordan hjalp et PEF-lån hende? Var det en god grund til at stifte gæld?
- Læs:** Lære og Pagter 88:118-119; *Håndbog 2*, 6.1.1 (til højre)
- Øv dig:** Vi kan fortsætte hele vores liv med at lære. Skriv i boksen nedenfor noget, som du for nyligt har lært fra de forskellige kilder til læring.

KILDER TIL LÆRING	NOGET, SOM JEG FOR NYLIG HAR LÆRT FRA DISSE KILDER
Folk omkring mig, mine ledere	
Livserfaringer	
Bøger og medier	
Klasselokale/lærere	
Skrifterne, templet, Helligånden	

- Drøft:** Hvordan kan du blive ved med at lære og udvikle dig hver dag?
- Forpligt dig:** Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:
- Se efter muligheder for at lære og skriv det ned, som du lærer.
 - Undervis din familie i de forskellige kilder til livslang læring. Tænk på måder, hvorpå din familie kan få mere uddannelse – både voksne og børn.
 - Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

»Søg flittigt, og lær hinanden visdomsord; ja, søg visdomsord i de bedste bøger; stræb efter at lære, ja, ved studium og også ved tro ... grundlæg ... et undervisningens hus.«

L&P 88:118-119

[Kirkens medlemmer] bør forbedre deres evne til at læse, skrive og regne på et grundlæggende niveau. De bør få så meget uddannelse, som de kan, både boglig eller teknisk uddannelse, hvor det er muligt.«

HÅNDBOG 2, 6.1.1



GUDS HERLIGHED ER INTELLIGENS

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så vælg roller og læs manuskriptet.



FORTÆLLER: Alexander er en mand fra Peru, som har indviet sit liv til at lære og undervise. Han fortalte følgende:

ALEXANDER: Da jeg var ung, lærte min far os at studere og at værdsætte uddannelse.

Der er to ting, som vi i dette liv kan gøre for at gå fremad og udvikle os. For det første skal vi være trofaste og holde ud til enden. For det andet skal vi studere og lære.

Jeg har igennem mit liv lært, at uddannelse er det vigtigste timelige middel, vi har til at opnå vore mål i livet.

Da jeg tog på mission, vidste jeg ikke så meget om evangeliet, men jeg havde et stort ønske om at gøre det rette og lære.

Det var ikke i klasselokaler, men jeg tror, at min mission var det tidspunkt i mit liv, hvor jeg lærte mest.

Jeg udnytter mulighederne for at lære, hvor end jeg er: Derhjemme, på arbejdet, i Kirken, på universitetet eller endda i bussen. Jeg prøver altid at lære noget.

Templet er det vigtigste sted i mit liv og den bedste skole på jorden.

FORTÆLLER: Emelda er en omvendt til Kirken fra Sydamerika, og hun realiserede sin drøm gennem et lån fra den selvsupplerende uddannelsesfond. Hun bar sit vidnesbyrd:

EMELDA: Jeg skylder ikke kun mig selv, at jeg klarer mig godt, men også Kirken! Jeg vidste, at da jeg sluttede mig til Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, ville jeg opnå større åndelighed, men jeg havde aldrig forestillet mig, at det akademisk ville åbne døre for mig ...

Det at tilslutte mig Kirken fik mig i sandhed til at vågne op. Det fik mig til at indse, at jeg har ansvaret for min egen skæbne ... Uanset vore nuværende omstændigheder, eller hvordan vi har det, så er jeg ikke i tvivl om, at min himmelske Fader har nogle gode planer for os.

»Vi har pligt til at indtage vore pladser i forretningsverdenen, indenfor videnskaben, i regeringen, indenfor lægevidenskaben og undervisningssektoren, ja, inden for ethvert værdigt og nyttigt erhverv. Det er vores pligt at lære at arbejde med vore hænder og vores hjerne, så vi kan udmærke os i verden og være til velsignelse for hele menneskeheden.«

Se GORDON B. HINCKLEY, »En by, der ligger på et bjerg«, *Stjernen*, nov. 1990, s. 8

12 FASTHOLD FOKUS, MODTAG ORDINANCER

FASTHOLD FOKUS, MODTAG ORDINANCER

Overvej: Hvad afholder os fra at gøre det, der har størst betydning?

Se: »Gør det vigtigste« (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs næste side).

Drøft: Hvilke betydningsløse ting foretager folk sig og spilder deres tid? Herren befalede Joseph Smith, at der skulle bygges templer, selvom Kirkens medlemmer var meget fattige. Hvorfor?

Læs: Lære og Pagter 84:20-119; 136:4; 1 Nefi 18:2 (til højre)

Læs: »Loven om jordbehandling« (på næste side)

Drøft: Hvad åbenbarede Herren for ældste Widtsoe i templet? Hvad åbenbarede Herren for Nefi på bjerget?

Når vi søger at være selvhjulpne, hvorfor er det så vigtigt at være tempelværdig?

Læs skriftstedet nedenfor sammen med en makker. Hvad betyder det for dig, at vi gennem tempeltjeneste er forberedt til at modtage alt, hvad der er nødvendigt i vores liv? Tal om, hvad det betyder for jeres liv og jeres mål om at være selvhjulpne.

»Og tilsted du, hellige Fader, at alle de, der tilbeder i dette hus, må ... blive forberedt til at modtage alt, hvad der er nødvendigt.«

Lære og Pagter 109:14-15

Forpligt dig: Forpligt dig til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Sæt kryds i de små kasser, når du har udført hver opgave:

- Øv dig i at være tempelværdig hver dag.
- Undervis din familie i dette princip. Lær dem, hvordan det at komme i templet vil hjælpe dem til at få succes åndeligt og timeligt, og tal med dem om, hvad I skal gøre for at modtage Herrens kraft, som findes i tempelordinancerne.
- Fortsæt med at udøve de tidligere principper.

»Derfor tilkendegives guddommelighedens kraft i dets ordinancer.«

L&P 84:20

»Og dette skal være vor pagt: At vi vil vandre i overensstemmelse med alle Herrens ordinancer.«

L&P 136:4

»Jeg byggede [skibet] på den måde, som Herren havde vist mig; derfor var det ikke på menneskers måde. Og jeg, Nefi, gik op på bjerget ofte, og jeg bad ofte til Herren; derfor viste Herren mig store ting.«

1 NEFI 18:2-3



GØR DET VIGTIGSTE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



FORTÆLLER: Et fly forulykkede i Florida en mørk decemberaften. Flere end 100 mennesker blev dræbt. Det befandt sig kun 30 kilometer fra sikkerhed.

PRÆSIDENT UCHTDORF: Efter ulykken forsøgte havari eksperter at fastslå årsagen. Landingsstellet var blevet sænket ned, som det skulle. Flyet var i perfekt teknisk stand. Alt virkede som det skulle – bortset fra én ting: En enkelt udbrændt pære. Denne lille

pære – til en værdi af én krone – indledte en kædereaktion, som i sidste instans førte til, at flere end 100 mennesker led en tragisk død.

Selvfølger var pæren, der ikke virkede, ikke skyld i ulykken; den skete, fordi besætningen rettede opmærksomheden mod noget, som i øjeblikket syntes at betyde noget, mens man mistede det, der var vigtigst, af syne.

Tilbøjeligheden til at fokusere på det uvæsentlige på bekostning af det væsentlige ser man ikke kun blandt piloter, men hos alle. Vi befinder os alle i risikogruppen ... Er jeres tanker og hjerte rettet mod de kortvarige, flygtige ting, som betyder noget i øjeblikket, eller mod det, som betyder mest?

(Se Dieter F. Uchtdorf, »Det er et stort arbejde, jeg er i gang med, så jeg kan ikke tage der- ned«, Liahona, maj 2009, s. 59, 60).

LOVEN OM JORDBEHANDLING

ÆLDSTE WIDTSOE: I adskillige år havde jeg med offentlig støtte samlet tusindvis af data om emnet jordfugtighed sammen med mine medarbejdere, men jeg kunne ikke udlede nogen generel regel ved at gennemgå dem. Til sidst gav jeg op.

Min hustru og jeg tog i templet den dag for at glemme fiaskoen. I det tredje begavelsesværelse kom løsningen ud af ingenting, som nu er blevet trykt for lang tid siden ...

Det er den gave, der kommer til dem, kommer i templet, fordi det er et sted, hvor man kan forvente at få åbenbaringer. Jeg bærer mit personlige vidnesbyrd om, at dette er sandt.

(I Alan K. Parrish, Modern Temple Worship, s. 156-157)

»Herren vil velsigne os, når vi deltager i templetjenestens hellige ordiancer. Velsigelser, der ikke alene begrænses til vores tjeneste i templet. Vi vil blive velsignet i alt det, vi har med at gøre. Vi bliver berettiget til Herrens interesse for vore forhold, både de åndelige og de timelige.«

BOYD K. PACKER, The Holy Temple, 1980, s. 182

SIDSTE AKTIVITET:

Gå fremad og tjen

GÅ FREMAD OG TJEN

Overvej: Baseret på skriftstederne og citatet til højre, hvordan kan det at *miste* os selv i andres tjeneste i virkeligheden *redde* os?

Læs: Nu, hvor du har fuldført *Mit fundament*, vil vi tilskynde dig til igen at tænke over rådet i princip 7. Præsident Uchtdorf sagde:

»Uselvisk hengivenhed og tjenestegerninger forædler vores ånd, fjerner skællene fra vore åndelige øjne og åbner himlens vinduer. Ved at blive svaret på en andens bøn finder vi ofte svaret på vore egne.«

Dieter F. Uchtdorf, »Venter på vejen til Damaskus«, *Liahona*, maj 2011, s. 76.

Drøft: Hvordan kan det at tjene andre åbne »himlens vinduer« i jeres liv?

Øv dig: Læg sammen med din gruppe eller din familie en plan om at gøre en af følgende ting:

1. Lav et tjenesteprojekt i dit lokalsamfund. Du kan tjene de syge på et hospital, bringe mad til et børnehjem eller vælge en anden aktivitet.
2. Besøg Kirkens nærmeste slægtshistoriske center sammen med din familie. Forbered din slægtshistorie ved at bruge hæftet *Min slægt: Beretninger, der bringer os sammen*. Tag derefter i templet og udfør hellige ordinancer for afdøde familiemedlemmer
3. Meld dig som frivillig i et selvhjulpenscenter eller tjen som gruppeformidler. Vær personlig mentor for nogen på deres vej til selvhjulpenscenter.



Min Slægt

Beretninger, der bringer os sammen



»Den, der vil frelse sit liv, skal miste det; men den, der mister sit liv på grund af mig, skal finde det.«

MATTHÆUS 16:25

»Når I er i jeres medmenneskers tjeneste, er I blot i jeres Guds tjeneste.«

MOSIJA 2:17

»Formålet med både timelig og åndelig selvhjulpenscenter er at løfte os selv op på et højere sted, så vi kan løfte andre med behov.«

ROBERT D. HALES, »Gå i sig selv: Nadveren, templet og opofrelse i tjenesten«, *Liahona*, maj 2012, s. 36

BEVIS FOR FULDFØRELSE

Jeg, _____, har deltaget i en selvhjulpenhedsgruppe arrangeret af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige og har opfyldt følgende krav for fuldførelse:

Jeg var været til mindst 10 ud af 12 møder.

Jeg har arbejdet med alle 12 principper og lært min familie dem.

Jeg har færdiggjort den sidste opgave.

Jeg har arbejdet med og opbygget et fundament af evner, principper og vaner til at blive selvhjulpen. Jeg vil fortsætte med at anvende dem i mit liv.

Deltagerens navn

Deltagerens underskrift

Dato

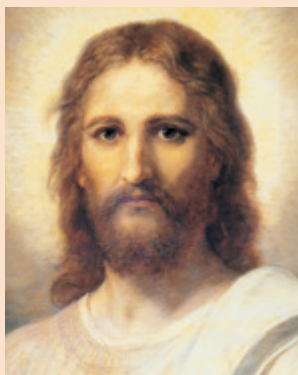
Jeg bekræfter, at denne deltager har fuldført de krav, der er nævnt ovenfor.

Formidlerens navn

Formidlerens underskrift

Dato

Bemærk: Et bevis kan udstedes på et senere tidspunkt af stavens eller distriktets selvhjulpenhedskomiteé.



VIL DU FORTSÆTTE PÅ DIN VEJ TIL SELVHJULPENHED?

»Hvad slags mænd burde I derfor være? Sandelig siger jeg til jer: Ligesom jeg er.«

3 NEFI 27:27

HANDL
ansvarligt hver dag

JESU KRISTI
KIRKE
AF SIDSTE DAGES HELLEGE

