

SÁLUHJÁLPARÁÆTLUNIN



HVAÐ ER SÁLUHJÁLPARÁÆTLUNIN?

Sáluhjálparáætlunin* er áætlun Guðs um hamingju fyrir börn hans. Friðþæging Jesú Krists er kjarni hennar. Ef við fylgjum kenningum Jesú Krists, munum við finna varanlegan innri frið í þessu lífi og eilífa gleði eftir dauðann.

Þegar við lærum um sáluhjálparáætlunina, munum við finna svör við þessum spurningum: „Hvaðan kom ég?“ „Hver er tilgangur tilveru minnar?“ „Hvert fer ég að þessu lífi loknu?“

HVAÐAN KOM ÉG?

Líf okkar byrjaði hvorki við fæðingu né endar við dauðann. Við erum gerð úr andalíkama (stundum nefndur sál) og efnislíkama. Himneskur faðir okkar skapaði anda okkar og við lifðum hjá

honum sem andi áður en við fæddumst á jörðu. Við þekktum og elskuðum hann og hann þekkti og elsaði okkur. Sá tími nefnist **fortilvera**.

Í fortilverunni voru okkur kenndar reglur og boðorð sem leiða til hamingju. Við þroskuðumst að vísu og lærðum að elska sannleikann. Við lærðum um sáluhjálparáætlunina. Í

fortilverunni, var Jesús Kristur valinn til að vera frelsari; við lærðum að fyrir hans tilstilli ættum við kost á að sigrast á áhrifum rangrar breytni okkar.

„Endurlausnaráætlunin var ... fyrirbúin ... frá grundvöllun veraldar með Kristi, fyrir hvern þann, sem trúu vildi á nafn hans.“

Alma 22:13

*Hugtök merkt rauðu eru skilgreind á bls. 18 og 19.

Fjölskyldan er kjarninn í áætlun himnesks föður.





Mikilvægur hluti áætlunar Guðs var að við færum til jarðar til að hljóta efnislíkama og læra rétt val. Við myndum ekki muna eftir að hafa dvalið í návist himnesks föður, en hann gæfi okkur hæfileika til að þekkja rétt frá röngu. Við gætum þekkt elsku hans og sannleika. Við gætum lært að velja alltaf rétt í gegnum reynslu okkar og erfiðleika. Við gætum, með hjálp Jesú Krists, snúið að nýju til himnesks föður okkar og dvalið hjá honum að þessu jarðlífi loknu.

Við lærðum í fortilverunni að við gætum aðeins hlotið varanlegan frið og fullnægju í þessu lífi og um eilífið með því að velja að fylgja áætlun Guðs. Himneskur faðir veitti okkur **sjálfræði**, eða kraftinn til að velja, vegna þess að hann elskar okkur. Hann fól okkur að velja sjálf hvort við vildum fylgja áætlun hans og Drottins Jesú Krists.

Satan, eitt af andabörnum Guðs, gerði uppreisn gegn himneskum föður okkar og samþykkti ekki áætlun hans. Hann vildi þvinga okkur öll til að fara að sínum vilja. Því miður völdu mörg af börnum himnesks föður að fylgja Satan. Satan og fylgjendur hans voru reknir úr návist Guðs og var ekki leyft að fæðast á jörðu. Þeir halda áfram tilveru sinni sem andar. Þeir eru vansælir og vilja að við séum vansæl. Þeir freista barna Guðs til að gera það sem færir þeim óhamingju og það sem er Guði ekki þóknanlegt.

Við dvöldum í návist Guðs, okkar eilífa föður, og sonar hans Jesú Krists, áður en við komum til þessarar jarðar, jafnvel þótt minning okkar um það sé þurrkuð út. Við hrópuðum af gleði þegar okkar voru veitt þau forréttindi að koma til þessarar jarðar til að hljóta líkama og fylgja áætlun Guðs fyrir hamingju okkar.

*Hugtök merkt rauðu eru skilgreind á bls. 18 og 19.

Í fortilverunni völdum við að hafa trú á Jesú Krist og að fylgja áætlun Guðs. Við fæddumst á jörðu vegna vals okkar. Aðeins með samskonar vali getum við fundið frið í þessu lífi og snúið að nýju til himnesks föður okkar til að dvelja hjá honum að þessu lífi loknu.

HVER ER TILGANGUR TILVERU MINNAR?

Sköpunin og fallið

Jörðin var sköpuð sem staður fyrir börn himnesks föður til að dvelja á og hljóta reynslu. Adam og Eva voru fyrstu börn Guðs sem komu til jarðar. Þau dvöldu á stað sem nefndist Aldingarðurinn Edan, en þar voru þau enn í návist Guðs.

Himneskur faðir veitti Adam og Evu sjálfræði eða frelsi til að velja. Hann bauð þeim að neyta ekki ávaxtar af skilningstréi góðs og ills. Þau gátu með því að hlíta þessum fyrirmælum verið áfram í garðinum, en þó ekki tekið framförum með því að læra af reynslu og erfiðleikum. Satan freistaði Adams og Evu til að neyta hins forboðna ávaxar og þau völdu að gera svo. Það var hluti af áætlun Guðs. Þau voru aðskilin frá Guði vegna þessarar ákvörðunar sinnar, bæði líkamlega og andlega. Þau urðu dauðleg, sem er að vera háð synd og dauða. Þau gátu ekki snúið til hans að nýju án hans hjálpar. Líkamlegur og andlegur aðskilnaður þeirra frá Guði er nefndur **fallið**.

Himneskur faðir okkar sendi engla og heilagan anda til að kenna Adam og Evu sáluhjálparáætlunina. Friðþæging Jesú Krists er kjarni áætlunar hans, sem gerir börnum Guðs kleift að sigrast á áhrifum fallsins og hljóta gleði í þessu lífi og í eilífðinni.

*Hugtök merkt rauðu eru skilgreind á bls. 18 og 19.

*„Hefði nú Adam ekki brotið
af sér, hefði hann ekki
fallið, heldur dvalið um kyrrt
í aldingarðinum Eden. ...*

*Og [Adam og Evu] hefði ekki orðið
barna auðið og hefðu þannig haldið
áfram í sakleysi án nokkurrar gleði,
þar eð þau þekktu enga vansæld.*

*Og þau hefðu ekkert gott gjört,
þar eð þau þekktu enga synd.*

*En sjá. Allt hefur verið gjört af
visku þess, sem allt veit.*

*Adam féll, svo að menn
mættu lifa. Og menn lifa,
svo að þeir megi gleði njóta.“*

2 Ne 2:22–25



Líf okkar á jörðu

Við erum aðskilin frá Guði vegna fallsins, bæði líkamlega og andlega. Aðskilnaður þessi er hluti af áætlun Guðs fyrir börn hans. Tilgangur okkar með því að fara úr návist hans og koma til jarðar, er m.a. sá að hljóta líkama, reynslu og læra að velja rétt.

Margir lífsþættir færa hamingju og aðrir sorg. Þessi reynsla gerir okkur kleift að greina á milli góðs og ills og að velja rétt. Guð hefur áhrif á okkur til að gera gott og fylgja honum, en Satan freistar okkur hins vegar til að leiða Guð hjá okkur og drýgja synd. (Synd er að velja af ásettu ráði að breyta rangt eða gera ekki rétt.) Þegar við veljum að fylgja Guði og halda boðorð hans, vöxum við að visku og eflum persónuleika okkar. Við getum notið gleði, jafnvel í raunum okkar, og við getum tekist á við erfiðleika í anda friðar.

Við höfum valið margt gott í þessu lífi, en val okkar hefur einnig verið rangt að einhverju leyti. Þegar við veljum rangt og drýgjum synd, aðskiljum við okkur frá Guði að nokkru leyti. Í ritningunum er það nefnt **andlegur dauði**. Auk aðskilnaðar frá Guði veldur syndin einnig sekt og smán. Við getum ekki sigrast á synd og áhrifum hennar af sjálfsdáðum.

„Guðs barnið eitt ég er,
hann um mig heldur vörð,
og þabba og mömmu
mér hann gaf
og mína fósturjörð.
Leið mig, viltu vísa mér
á veg sem treysta má Kenn
mér allt sem get ég gert,
svo Guði verði' ég hjá.

Sálmar, nr. 112

*Hugtök merkt rauðu eru skilgreind á bls. 18 og 19.

Friðþæging Jesú Krists

Himneskur faðir okkar sendi son sinn, Jesú Krist, til að gjalda fyrir syndir okkar, því hann elskar okkur. Gjald þetta er hluti af friðþægingu Jesú Krists. Jesús Kristur leið sjálfviljugur fyrir syndir okkar sársauka, sjúkdóma og sorgir.

„Því svo elskaði Guð heiminn, að hann gaf son sinn eingetinn, til þess að hver sem á hann trúir glattist ekki, heldur hafi eilíft líf.“

Jóh 3:16

Hann megnar, fyrir **náð** sína og miskunn, að koma okkur til hjálpar í erfiðleikum okkar og veita okkur lausn frá sekt og smán, sem stafa af synd okkar.

Jesús tók ekki sjálfþægingu okkar eða ábyrgð í burtu þegar hann reiddi fram gjaldið fyrir syndir okkar – hann mun ekki hreinsa okkur gegn vilja okkar.

Við þurfum að iðka trú, iðrun og láta

skírast, taka á móti heilögum anda og velja að fylgja kenningum hans alla ævi, til að hljóta hjálp hans og styrk. Þegar við reidum okkur á friðþæginguna, munum við skynja elsku Guðs og hann mun hjálpa okkur að standast raunir okkar. Við munum upplifa frið, gleði og huggun. Allt sem virðist ósanngjarnt í þessu lífi er mögulegt að leiðrétta fyrir friðþægingu Jesú Krists og miskunn og elsku himnesks föður okkar. Friðþægingin er kjarni sálhjálparáætlunarinnar.

HVERT FER ÉG AÐ ÞESSU LÍFI LOKNU?

Frá sjónarhorni jarðlífsins kann **líkamsdauðinn** að virðast lok alls, en í raun er hann upphafið, skref fram á við í áætlun himnesks föður. Við dauðann mun andinn yfirgefa líkamann og fara í **andaheiminn**, sem er staður fræðslu og undirbúnings. Í andaheiminum munu minningar þessa lífs verða áfram með okkur.

*Hugtök merkt rauðu eru skilgreind á bls. 18 og 19.



Dauðinn mun ekki breyta persónuleika okkar eða þrá eftir góðu eða illu. Ef við veljum að fylgja Kristi meðan við lifum á jörðu,

mun friður verða með okkur í andaheiminum og við hvílumst frá amstri okkar. Þeir sem velja að fylgja ekki Jesú Kristi, og iðrast ekki, munu verða óhamingjusamir.

Himneskur faðir vissi að mörgum barna hans myndi aldrei gefast kostur

á að læra um Jesú Krist í lífi sínu og að önnur myndu velja að fylgja honum ekki. Guð elskar börn sín og því sá hann þeim sem í andaheiminum voru fyrir leið til að læra um áætlun hans, hljóta trú á Jesú Krist og iðrast. Þeir sem velja að fylgja Jesú Kristi, munu hljóta frið og hvíld.

Upprisa og dómur

Ein stærsta gjöf Guðs til allra sem koma til jarðar er **upprisan**, sem gerð er möguleg með friðþægingu Jesú Krists. Þegar Jesús lét lífið á krossinum, fór andi hans í andaheiminn. Þremur dögum síðar sameinaðist andi hans dýrðlegum og fullkomnum líkama, sem ekki var dauðlegur. Þessi sameining líkama og anda nefnist *upprisa*. Sérhver einstaklingur sem fæðist á jörðu mun reistur upp.

Eftir upprisu okkar munum við færð fyrir Guð til að verða dæmd af verkum okkar og þrá hjartans.

Við dauðann mun andinn yfirgefa líkamann og fara í andaheiminn, sem er staður fræðslu og hvíldar frá amstri og sorg.

*Hugtök merkt rauðu eru skilgreind á bls. 18 og 19.



Dýrðargráður

Eftir að við höfum verið dæmd, munum við dvelja í ákveðinni dýrðargráðu. Á hinnum eru mismunandi ríki eða dýrðargráður, því verk og þrá manna eru mismunandi.

Himneska ríkið. Himneskur faðir okkar og Jesús Kristur dvelja í himneska ríkinu. Ef við lifum eftir fagnaðarerindi Jesú Krists og erum hreinsuð af synd með friðþægingunni, munum við hljóta stað í því ríki eða æðstu dýrðargráðunni. Við munum dvelja í návist Guðs og njóta fullkominnar gleði.

Yfirjarðneska ríkið. Þeir sem ekki vilja taka á móti fagnaðarerindi Jesú Krists, en eru heiðvirðir, munu hljóta stað í yfirjarðneska ríkinu.

Jarðneska ríkið. Þeir sem halda áfram að syndga og iðrast ekki, munu hljóta stað í jarðneska ríkinu.

Friðþæging Jesú Krists gerir sáluhjálp mögulega.

Fortilveran

Sköpunin
og fallið

Jarðlífið

Trú á Jesú Krist
lærun
Skírni
Gjöf heilags anda
Standast allt til enda

Líkamsdauði

HVAÐA ÞÝÐINGU HEFUR ÁÆTLUNIN FYRIR MIG?

Þegar við skiljum að Guð er faðir okkar, að hann elskar okkur og hefur gert okkur mögulegt að hljóta reynslu og þekkingu hér og verða lík honum að þessu lífi loknu, mun okkur ljóst hversu mikilvægar ákvarðanir okkar eru í þessu lífi. Við skiljum þá að við þurfum að fylgja Jesú Kristi til að hljóta allar blessanir áætlunar himnesks föður.

Andaheimurinn

▲
Upprisa
og dómur

Himneska ríkið
Yfirjarðneska ríkið
Jarðneska ríkið

HVERNIG GET ÉG HLOTIÐ SLÍKA VITNESKJU?

Aukin þekking á sáluhjálparáætluninni hefur fengist vegna endurreisnar fagnaðarerindis Jesú Krists fyrir tilstilli spámannsins Josephs Smith.

Við getum sjálf komist að því að þetta er sannleikur með því að spyrja himneskan föður í bæn. Hann mun svara okkur með heilögum anda. Heilagur andi er oft nefndur andi Guðs og eitt

hlutverka hans er að vitna um sannleikann. Heilagur andi opinberar og staðfestir sannleikann í gegnum tilfinningar og hugsanir. Þær tilfinningar sem heilagur andi vekur eru kraftmiklar, en yfirleitt einnig ljúfar og friðsælar. Líkt og kennt er í Biblíunni: „Ávöxtur andans er: Kærleiki, gleði, friður, langlyndi, gæska, góðvild, trúmennska [og] hógværð“ (Gal 5:22–23). Slíkar tilfinningar eru staðfesting frá heilögum anda um að boðskapur þessi sé sannur. Við munum þá þurfa að velja

Hvernig biðst ég fyrir?

- *Ávarpa himneskan föður.*
- *Greini frá þráam hjartans (þakka, spyr, bið um staðfestingu á að Mormónsbók sé sönn og það sem trúboðarnir hafa kennt).*
- *Lýk („Í nafni Jesú Krists, amen“).*

hvort við hyggjumst lifa í samræmi við kenningar Jesú Krists, eins og Joseph Smith endurreisti þær.



SKILGREINING Á HUGTÖKUM

Andaheimurinn Staður sem andar okkar dvelja á milli dauða og uppris. Þeir sem verið hafa réttlátir í jarðlífinu munu njóta friðar og gleði í andaheiminum.

Andi Sá hluti mannsins sem dvaldi fyrir fæðingu sína í návist himnesks föður okkar. Í jarðlífinu er andinn sameinaður efnislík-amanum. Andinn heldur áfram að lifa eftir dauðann.

Andlegur dauði Aðskilnaður frá Guði vegna óhlýðni við boðorð hans. Við erum leyst frá andlegum dauða með friðþægingu Jesú Krists er við iðrumst og höldum boðorð hans.

Fallið Atburður sem leiddi til dauðleika mannkynsins. Það leiddi til aðskilnaðar við Guð, bæði andlegs og líkamlegs. Sökum þess að Adam og Eva, fyrstu mannverurnar, hlýddu ekki boðorðum Guðs, voru þau aðskilin frá návist hans (aðskilnaður þessi er einnig nefndur andlegur dauði) og urðu dauðleg (háð líkamsdauða). Við erum einnig aðskilin frá Guði sem niðjar þeirra og háð líkamsdauða. Jesús Kristur gerir að engu afleiðingar bæði líkamlegs og andlegs dauða með friðþægingarförn sinni.

Fortilveran Tilvera okkar áður en við fæddumst á þessa jörð. Í fortilverunni dvöldum við sem andabörn í návist föður okkar á himnum. Við höfðum ekki efnislíkama.

Friðþæging Atburður sem gerir okkur kleift að sættast við Guð. Að friðþægja merkir að þjást fyrir syndsamlegan verknad og þar með að gera að engu áhrif syndar á hinn iðrandi syndara. Aðeins Jesús Kristur var þess megnugur að framkvæma fullkomna friðþægingu fyrir allt mannkyn. Í friðþægingu hans felst þjáning fyrir syndir okkar, úthelling blóðs hans og dauði hans og upprisa. Allir sem lifað hafa munu vegna friðþægingar hans verða reistir upp. Friðþægingin sér okkur einnig fyrir leið til að hljóta fyrirgefningu synda okkar og lifa að eilífu hjá Guði.

Helgiathöfn Helg athöfn sem framkvæmd er með valdi prestdæmisins. Dæmi: Skírn, gjöf heilags anda og sakramentið. Helgiathafnir tengjast oft sáttmálgjörð við Guð.

Líkamsdauði Aðskilnaður anda og hins dauðlega líkama. Þegar efnislíkaminn deyr, lifir andinn áfram í andaheiminum. Við sigrumst á líkamsdauða með upprisunni, sem Jesús Kristur gerði mögulega með friðþægingu sinni.

Náð Guðleg hjálp og styrkur sem veitast fyrir miskunn og elsku Jesú Krists. Fyrir náð hans, sem friðþægingin gerði mögulega, mun allt mannkyn rísa upp. Fyrir náð hans, munu þeir sem stöðugt iðrast og lifa eftir fagnaðarerindi hans, skynja varanlega nærveru himnesks föður okkar í þessu lífi og dvelja í návist hans að þessu lífi loknu.

Sáluhjálp Frelsun frá synd og dauða. Sáluhjálp var gerð möguleg með friðþægingu Jesú Krists. Allir munu sigrast á áhrifum dauðans fyrir upprisu Jesú Krists. Við getum einnig hlotið frelsun frá áhrifum syndar fyrir trú á Jesú Krist. Slík trú opinberast í lífi þeirra sem iðrast og sýna hlýðni við lögmál og helgiathafnir fagnaðarerindisins og þjóna Kristi.

Sáluhjálparáætlunin Áætlun himnesks föður sem gerir okkur kleift að líkjast honum og hljóta fyllingu gleðinnar. Friðþæging Jesú Krists er kjarni þessarar áætlunar en í henni felast öll boðorð, allar helgiathafnir og kenningar fagnaðarerindisins.

Sjálfræði Gjöf frá Guði til að velja milli góðs og ills, milli hins rétta og ranga.

Upprisa Endursameining anda og fullgerðs líkama af holdi og beinum eftir líkamsdauðann. Jesús Kristur var fyrstur til að rísa upp. Eftir upprisuna verða andinn og líkaminn aldrei aftur aðskildir og manneskjan verður ódauðleg. Allir sem lifað hafa verða reistir upp vegna friðþægingar hans.

FREKARA NÁM

Eftirtalдар spurningar og ritningargreinar gera ykkur kleift að læra meira um reglurnar í þessum bæklingi og hugleiða þær. Efnið er ekki tæmandi; neðanmálstexti og gagntilvísanir í ritningunum vísa á frekara efni og ritningargreinar.

Hvert var samband okkar við Guð fyrir fæðingu okkar?

Jeremía 1:5 (Biblían, Gamla testamentið)

Hebreaþréfið 12:9 (Biblían, Nýja testamentið)

Hvað er fallið? Hvers vegna var það nauðsynlegt?

2. Nefi 2:14–26 (Mormónsbók, bls. 65–66)

Alma 42:2–9 (Mormónsbók, bls. 354)

Hver er tilgangur lífs okkar hér? Á hvaða hátt getur þessi vitneskja haft áhrif á daglegar ákvarðanir okkar?

2. Nefi 2:25–27 (Mormónsbók, bls. 66)

Alma 34:32 (Mormónsbók, bls. 335)

Hvað er friðþægingin? Hvernig getur hún hjálpað okkur í daglegu lífi?

Jóhannes 3:16–17 (Biblían, Nýja testamentið)

Rómverjabréfið 3:23–25 (Biblían, Nýja testamentið)

2. Nefí 2:6–8 (Mormónsbók, bls. 64)

Alma 7:11–12 (Mormónsbók, bls. 253)

Alma 42:22–23 (Mormónsbók, bls. 358)

Hvað er andaheimurinn? Hvað gerist þar?

1. Pétursbréfið 4:6 (Biblían, Nýja testamentið)

Alma 40:11–14 (Mormónsbók, bls. 350)

Hvað felst í því að vera upprisinn? Hverjir verða reistir upp?

Hvers vegna er upprisa mikilvæg?

2. Nefí 9:13–15 (Mormónsbók, bls. 82–83)

Alma 11:42–45 (Mormónsbók, bls. 267)

Hvað er himinn? Hvers vegna eru mismunandi dýrðargráður?

1. Korintubréfið 15:40–43 (Biblían, Nýja testamentið)

TILBEIÐSLA MEÐ OKKUR

KOMIÐ OG SJÁIÐ HVERNIG HIÐ ENDURREISTA
FAGNAÐARERINDI GETUR BLESSAÐ LÍF YKKAR.



Sakramentissamkoma er aðal guðsþjónustan. Hún er yfirleitt í rúma klukkustund og dæmigerð dagskrá er sem hér segir:

Sálmar: Sungnir af söfnuðinum. (Sálmabækur eru fyrir hendi.)

Bænir: Fluttar af einhverjum í heimasöfnuði.

Sakramentið: Brauð og vatn er blessað og útdeilt til safnaðarins í minningu friðþægingar Jesú Krists.

Ræðuflutningur: Yfirleitt flytja tveir eða þrír meðlimir safnaðarins ræðu um efni fagnaðarerindisins.

Klæðnaður: Karlar og piltar klæðast yfirleitt jakkfötum eða betri buxum og skyrtu og bindi. Konur og stúlkur klæðast kjól eða pilsí.

Ekki er farið fram á peningagjafir á samkomum.

Við bjóðum ykkur einnig að sækja aðrar samkomur, eftir áhuga og aldri. Skipulag og fyrirkomulag þeirra samkoma getur verið mismunandi.

Sunnudagaskóli: Námsbækir í ritningum og kenningum fagnaðarerindisins.

Prestdæmisfundir: Námsbækir fyrir karla og pilta 12 ára og eldri.

Líknafélagið: Námsbækir fyrir konur 18 ára og eldri.

Stúlknafélagið: Námsbækir fyrir stúlkur 12 til 18 ára.

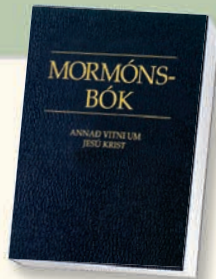
Barnafélagið: Námsbækir barna og sameiginleg kennsla allra 3ja til 11 ára. Barnagæsla fyrir 18 mánaða til 3ja ára er oft fyrir hendi.



Tími sakramentissamkomu: _____

Heimilisfang kapellu: _____

Hvað skal gera?



- Lesa Mormónsbók.

Tillaga að lestrarefni: _____

- Biðjast fyrir til að komast að því að kennsla trúboðanna sé sannleikur.
- Sækja kirkju.
- Búa sig undir að láta skírast hinn _____
- Fara á vefsíðuna www.mormon.org til að læra meira um áætlun hinnesks föður fyrir börn hans.
- Halda áfram að læra meira hjá trúboðunum um þann sannleika sem Guð hefur endurreist með nútíma spámönnum.

Næsta heimsókn: _____

Nöfn trúboða og símanúmer:

KIRKJA
JESÚ KRISTS
HINNA
SÍÐARI DAGA HEILÖGU

www.mormon.org

Upplýsingar um myndir

Framsíða: Hluti af *Hann er upp risinn*, eftir Del Parson

© Del Parson. Óheimilt að afrita

Bls. 11: Hluti af *Kristur í Getsemane* eftir Harry Anderson

Bls. 13: *Hann er upp risinn*, eftir Greg Olsen. © Greg Olsen. Óheimilt að afrita

Bls. 8, 17, 22, 23 eftir Henrik Als

ICELANDIC



4 02011 25190 5

01125 190