

# DEN SISTE-DAGERS-HELLIGE KVINNE



Grunnleggende håndbok for kvinner, Del A

# DEN SISTE-DAGERS-HELLIGE KVINNE

Grunnleggende håndbok for kvinner, Del A

Utgitt av  
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige  
Revidert 2007

### **Kommentarer og forslag**

Vi vil sette pris på å få kommentarer og forslag til denne boken. Vennligst send dem til:

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

Vennligst oppgi navn, adresse, menighet og stav. Pass på å oppgi bokens tittel. Gi så dine kommentarer og forslag angående bokens sterke sider og om mulige forbedringer.

© 1979, 1980, 1986, 1993, 1996, 2000, 2008 Intellectual Reserve, Inc.

Ettertrykk forbudt  
Printed in Germany

Engelsk original godkjent: 1/99  
Godkjent for oversettelse: 1/99

Oversettelse av *Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part A*  
Norwegian

# INNHOOLD

---

Innledning . . . . .	v
Den levende Kristus – Apostlenes vitnesbyrd . . . . .	ix
Familien – En erklæring til verden . . . . .	x
Hjelpeforeningens erklæring . . . . .	xi

## **Evangeliets prinsipper og lære**

1. Tro på Jesus Kristus . . . . .	2
2. Omvendelse fra synd . . . . .	12
3. Dåp – en vedvarende pakt . . . . .	22
4. Den hellige ånds gave . . . . .	29
5. Vitnesbyrd . . . . .	36
6. Faste . . . . .	42
7. Ærbødighet . . . . .	47
8. Kjærlighet, nestekjærlighet og tjeneste . . . . .	54
9. Kyskhed og sømmelighet . . . . .	59
10. Evig ekteskap . . . . .	66

## **Kvinner i Kirken**

11. Prestedømmets betydning . . . . .	76
12. Prestedømsordinanser . . . . .	82
13. Kvinner og prestedømmet . . . . .	91
14. Den siste-dagers-hellige kvinne . . . . .	97
15. Vi rådfører oss med vår familie . . . . .	108
16. Familiens hjemmeaften . . . . .	115
17. Møter i Kirken . . . . .	122
18. Misjonærarbeid og fellesskapsfremmende arbeid . . . . .	130
19. Forberedelse og oppmuntring av misjonærer . . . . .	138

## **Hjemkunnskap**

20. God forvaltning av vårt hjem . . . . .	148
21. Forvaltning av familiens økonomi . . . . .	154
22. Familiens kosthold . . . . .	162
23. Kosthold for mor og barn . . . . .	167
24. Forebygging av sykdom . . . . .	172
25. Kjøkkenhage . . . . .	178
26. Hjemmeproduksjon . . . . .	188

**Vekst og utvikling for oss selv og familien**

27. Vi kan utvikle våre talenter . . . . .	200
28. Vi kan utvikle yrkesferdigheter . . . . .	208
29. Vi lærer barna verdien av arbeid og ansvar . . . . .	216
30. Vi utvikler og underviser om selvbeherskelse . . . . .	225
31. Vi skaper et oppløftende miljø i vårt hjem . . . . .	234
32. Vi lærer evangeliet i vårt hjem . . . . .	245
33. Forberedelse til å undervise . . . . .	254
34. Vi underviser fra Skriftene . . . . .	263
35. Undervisning ved Den hellige ånds kraft og innflytelse . . . . .	271
Kirkens presidenter . . . . .	277
Emneregister . . . . .	281
Bilder . . . . .	291

# INNLEDNING

---

## **Bruk av denne boken**

Boken inneholder 35 leksjoner knyttet til evangeliets prinsipper og siste-dagers-hellige kvinners ansvarsområder. Slik de tilskyndes av Ånden, skulle ledere og lærere planlegge og undervise i leksjoner som omhandler medlemmenes åndelige, følelsesmessige og timelige behov i deres gren eller menighet.

Boken skulle brukes som instruksjonshåndbok for både Hjelpeforeningen og Unge kvinner i Kirkens enheter hvor *Læresetninger fra Kirkens presidenter* og Unge kvinners kursbøker ennå ikke er utgitt på det aktuelle språket. I slike enheter skulle eksemplarer av denne boken gjøres tilgjengelig for alle Hjelpeforeningens medlemmer og Unge kvinners ledere og lærere. Lokale ledere ser av *Informasjon for ledere i prestedømmet og hjelpeorganisasjonene om pensum* hvilke år Del A og Del B av *Den siste-dagers-hellige kvinne* skal brukes.

I Kirkens enheter hvor *Læresetninger fra Kirkens presidenter* og Unge kvinners kursbøker er tilgjengelige, brukes denne boken (1) som en ressurs for undervisning i Hjelpeforeningen 1. og 4. søndag i måneden og møter for hjem, familie og personlig berikelse; (2) som tilleggsstoff for undervisning i Unge kvinner, og (3) slik det bestemmes, til Hjelpeforeningens leksjoner i «Læresetninger for vår tid» på den 4. søndag i måneden. I disse enhetene gjøres boken tilgjengelig for ledere og lærere i Hjelpeforeningen, Unge kvinner og Det melkisedekske prestedømme. I tillegg kan ledere oppmuntre Hjelpeforeningens søstre til å kjøpe et eksemplar av boken til personlig studium og til undervisning i familien.

## **Forberedelse til å undervise**

Hjelp til undervisningen som er gitt i denne boken, er «Lærerens forberedelse», spørsmål læreren skulle stille, forslag til klasses deltakelse og retningslinjer for bruk av bilder og oversikter. I tillegg til foreslåtte diskusjonsspørsmål og metoder kan lærerne velge å benytte andre metoder eller fremgangsmåter som de finner effektive når det gjelder å

involvere klassens medlemmer og stimulere til deltakelse og læring. Nesten alle leksjonene inneholder forslag til bruk av tavle, så hvis det er mulig, skulle lærerne ordne med tavle og kritt til hver leksjon. Mange av de visuelle hjelpemidlene som er foreslått brukt som plakater, kan tegnes eller skrives på tavlen. Andre undervisningsforslag finnes i *Veiledning i undervisningen* (34595 170) og i *Undervisning, intet større kall* (36123 170).

Klassemedlemmene skulle oppmuntres til å forberede seg til klassediskusjon ved å studere den oppgitte leksjonen gjennom uken. De skulle også oppmuntres til å ha med seg standardverkene.

### **Involver funksjonshemmede medlemmer**

Under sitt virke på jorden gikk Jesus opp på fjellet ved Genesaretsjøen. «Og mye folk kom til ham. De hadde med seg lamme, blinde, vanføre, stumme og mange andre, og de la dem ved hans føtter, og han helbredet dem.

Og folket undret seg da de så at stumme talte, vanføre ble friske, lamme gikk og blinde så. Og de lovpriste Israels Gud» (Matteus 15:30-31).

Frelseren satte eksemplet for oss når det gjaldt å ha medfølelse med funksjonshemmede. Da han besøkte nephittene etter sin oppstandelse, sa han:

«Se, mitt indre er fylt av medlidenhet med dere.

Har dere noen som er syke blant dere? Bring dem hit. Har dere noen som er lamme eller blinde eller halte eller krøplinger eller spedalske eller invalide eller som er døve eller som er plaget på en eller annen måte? Bring dem hit, og jeg vil helbrede dem, for jeg har medlidenhet med dere, mitt indre er fylt av barmhjertighet» (3. Nephi 17:6-7).

Som lærer i et Kirkens klasserom er du i en utmerket posisjon med hensyn til å vise medfølelse. Selv om lærerne i alminnelighet ikke har opplæring i å gi profesjonell assistanse til funksjonshemmede klassemedlemmer, skulle de ha et ønske om å forstå og få disse med i klassens læreaktiviteter. Klassemedlemmer med mental, fysisk, følelsesmessig og annen funksjonshemming kan ha behov for spesiell oppmerksomhet. Følgende retningslinjer skulle være en hjelp til å nå hvert medlem:

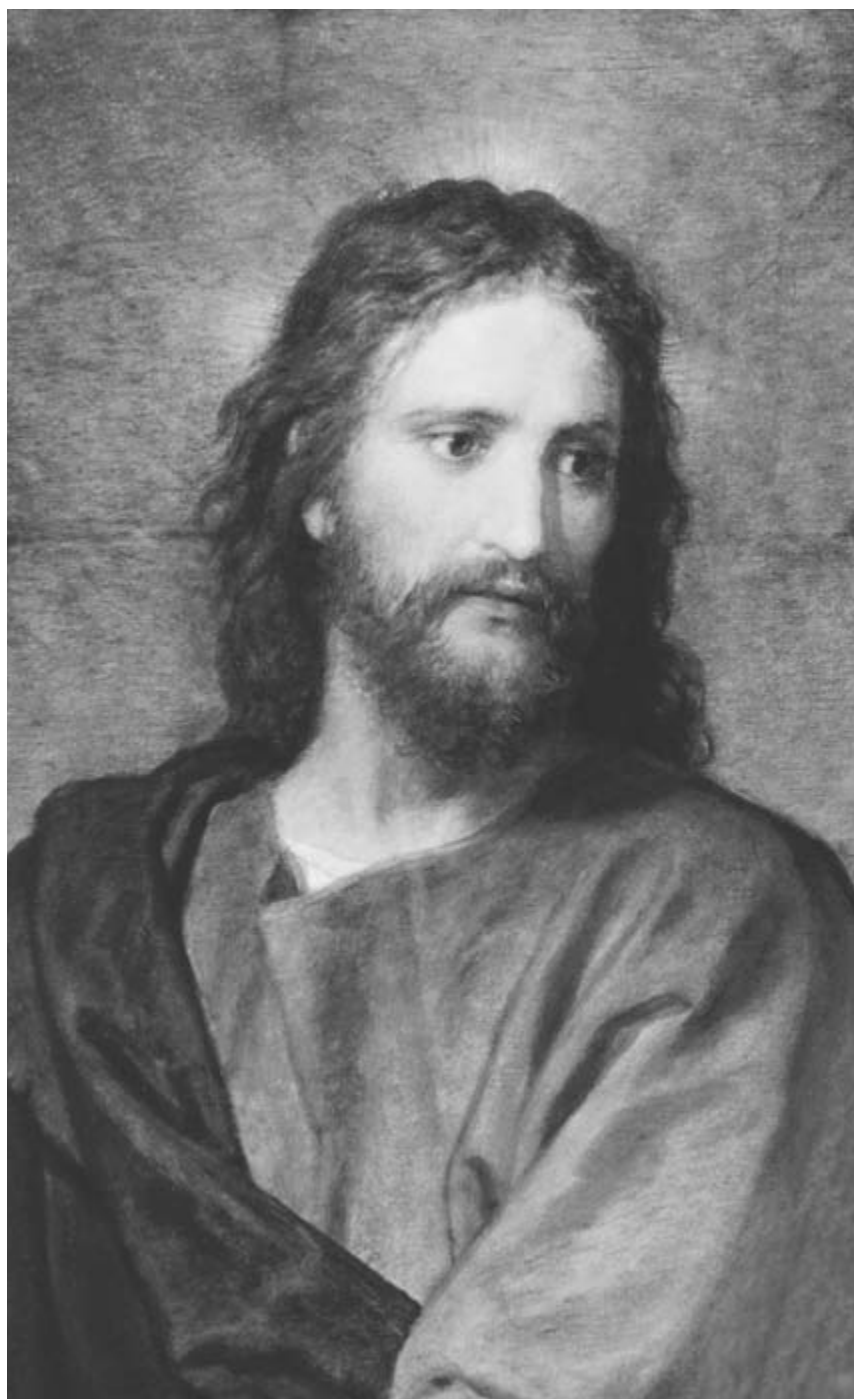
- Anstreng deg for å forstå hvert klassemedlems behov og evner.
- Snakk med et klassemedlem på forhånd før du kaller på henne til å lese, holde bønn eller delta på annen måte. Still spørsmål som «Hvordan stiller du deg til å lese høyt i klassen?» eller «Ville du føle deg vel med å holde bønn i klassen?» Undersøk, hvis det er aktuelt,

med prestedømsledere, foreldre og familiemedlemmer for å finne ut hvilke spesielle behov medlemmet har.

- Forsøk å øke og forbedre det funksjonshemmede medlemmets engasjement og læring.
- Sørg for at alle klassemedlemmene behandler hverandre med respekt.
- Vær naturlig, vennlig og varm. Enhver Guds datter trenger kjærlighet og forståelse.

Som lærer i Kirken må du huske at hvert eneste medlem, uansett fysisk, mental, følelsesmessig eller sosial evne, har mulighet til vekst mot opphøyelse. Du er forpliktet til å hjelpe hver og en i klassen din å lære evangeliets prinsipper. Husk at Herren sa: «Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg» (Matteus 25:40).





# DEN LEVENDE KRISTUS

## APOSTLENES VITNESBYRD

JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE

Idet vi minnes Jesu Kristi fødsel for to tusen år siden, bærer vi vårt vitnesbyrd om realiteten av hans uforlignelige liv og den uendelige kraft i hans store sonoffer. Ingen annen har hatt så dyptgripende innflytelse på alle som har levet og kommer til å leve på jorden.

Han var Det gamle testaments store Jehova og Det nye testaments Messias. Under ledelse av sin Fader var han jordens Skaper. "Alt er blitt til ved ham, og uten ham er ikke noe blitt til av alt som er blitt til" (Johannes 1:3). Selv om han var syndfri, ble han døpt for å fullbyrde all rettferdighet. Han "gikk omkring og gjorde vel" (Ap.gj. 10:38), men likevel ble han foraktet for det. Hans evangelium var et budskap om fred og velvilje. Han oppfordret alle til å følge hans eksempel. Han vandret på Palestinas veier, helbredet de syke, fikk de blinde til å se og oppvekket de døde. Han forkynte evighetens sannheter, realiteten av vår førjordske tilværelse, hensikten med vårt liv på jorden og Guds sønners og døtres muligheter i det kommende liv.

Han innstiftet nadverden som en påminnelse om sitt store sonoffer. Han ble arrestert og fordømt på falske anklager, erklært skyldig for å tilfredsstille en mobb og dømt til døden på Golgatas kors. Han ga sitt liv for å sone for hele menneskehetens synder. Hans offer var en stor stedfortredende gave til beste for alle som noen gang vil ha levet på jorden.

Vi vitner høytidelig om at hans liv, som er sentralt i hele menneskehetens historie, hverken begynte i Betlehem eller ble avsluttet på Golgata. Han var Faderens førstefødte, den enbårne Sønn i kjødet, verdens Forløser.

Han oppsto fra graven for å bli "førstegrøden av dem som er sovnet inn" (1. Korinterbrev 15:20). Som den oppstandne Herre besøkte han dem som han hadde kjær i livet. Han betjente også de "andre får" (Johannes 10:16) i oldtidens Amerika. I nyere tid viste han og hans Fader seg

for gutten Joseph Smith og innledet den lenge lovede "husholdning i tidenes fylde" (Efeserbrevet 1:10).

Om den levende Kristus skrev profeten Joseph: "Hans øyne var som ildslue, hans hår var hvitt som nyfallen sne, hans ansikt skinte klarere enn solen, og hans stemme var som lyden av mektige fossefall, ja, endog Jehovas røst, sigende:

Jeg er den første og den siste, jeg er den som lever, jeg er den som ble ihjelslått; jeg er eders talsmann hos Faderen" (L&S 110:3-4).

Profeten erklærte også om ham: "Og nu, efter de mange vitnesbyrd som er gitt om ham, er dette vitnesbyrd som vi gir om ham, det siste av dem alle: At han lever!

For vi så ham, ja ved Guds høyre hånd, og vi hørte røsten idet den vitnet om at han er Faderens Enbårne—

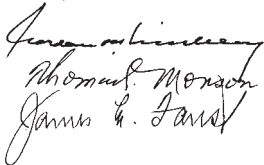
At ved ham, og gjennom ham, og av ham, er verdener og var verdener skapt og deres innbyggere er født sønner og døtre av Gud" (L&S 76:22-24).

Vi erklærer høytidelig at hans prestedømme er gjengitt og hans kirke gjenopprettet på jorden—"bygd opp på apostlenes og profetenes grunnvoll, og hjørnesteinen er Kristus Jesus selv" (Efeserbrevet 2:20).

Vi vitner om at han en dag vil komme tilbake til jorden. "Herrens herlighet skal åpenbares, og alt kjød skal se det" (Jesaja 40:5). Han vil regjere som kongers Konge og hersers Herre, og ethvert kne skal bøye seg, og hver tunge skal prise ham. Enhver av oss skal stå for å bli dømt av ham etter våre gjerninger og vårt hjertes ønsker.

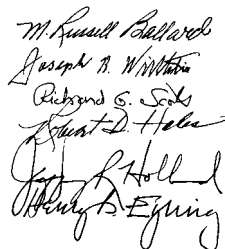
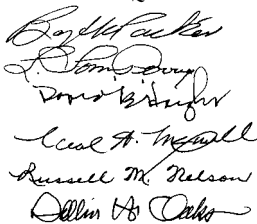
Som hans rettmessig ordinerte apostler bærer vi vitnesbyrd om at Jesus er den levende Kristus, Guds uødelige Sønn. Han er den store kong Immanuel, som i dag står ved sin Faders høyre hånd. Han er verdens lys, liv og håp. Hans vei er den sti som fører til lykke i dette liv og evig liv i den kommende verden. Gud være lovet for hans guddommelige Sønnns uforlignelige gave.

### DET FØRSTE PRESIDENTSKAP



1. januar 2000

### DE TOLVS QUORUM



# FAMILIEN

## EN ERKLÆRING TIL VERDEN

DET FØRSTE PRESIDENTSKAP OG DE TOLV APOSTLERS RÅD  
I JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE

VI, DET FØRSTE PRESIDENTSKAP og De tolv apostlers råd i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, erklærer høytidelig at ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid.

ALLE MENNESKER – menn og kvinner – er skapt i Guds bilde. Hver især er en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre, og har som sådan en guddommelig natur og et guddommelig potensial. Kjønn er en grunnleggende del av enkeltmenneskets førjordiske, jordiske og evige identitet og hensikt.

I DEN FØRJORDISKE TILVÆRELSE kjente og tilba Guds åndelige sønner og døtre ham som sin evige Fader og aksepterte hans plan hvorved hans barn kunne få et fysisk legeme og høste jordisk erfaring for å utvikle seg mot fullkommenhet og til sist virkeliggjøre sitt guddommelige potensial som arvinger til evig liv. Den guddommelige plan for lykke muliggjør en fortsettelse av familieforholdet på den andre siden av graven. Hellige ordinanser og pakter som er tilgjengelige i hellige templer, gjør det mulig for enkeltmennesker å vende tilbake til Guds nærhet og for familier å bli evig forenet.

DEN FØRSTE BEFALING Gud ga til Adam og Eva, gjaldt deres mulighet, som mann og hustru, til å bli foreldre. Vi erklærer at Guds befaling til sine barn om å bli mange og fylle jorden fortsatt står ved makt. Vi erklærer videre at Gud har befalt at formeringsevnenes hellige kraft utelukkende skal brukes mellom en mann og en kvinne som er lovlig viet som ektemann og hustru.

VI ERKLÆRER at den måte hvorved jordisk liv blir skapt, er guddommelig forordnet. Vi stadfester livets hellighet og dets betydning i Guds evige plan.

MANN OG HUSTRU har et høytidelig ansvar for å elske og ha omsorg for hverandre og for sine barn. «Barn er en gave fra Herren» (Salme 127:3). Foreldre har

en hellig plikt til å oppdra sine barn i kjærlighet og rettferdighet, til å dekke deres fysiske og åndelige behov, til å lære dem å elske og tjene hverandre, til å overholde Guds bud og å være lovlige borgere hvor de enn bor. Ektemenn og hustruer – mødre og fedre – vil bli holdt ansvarlige for Gud når det gjelder å oppfylle disse forpliktelsene.

FAMILIEN er forordnet av Gud. Ekteskap mellom mann og kvinne er helt avgjørende for hans evige plan. Barn har rett til å bli født innenfor ekteskapets bånd og til å bli oppdratt av en far og en mor som hedrer ekteskapsløftene med fullstendig troskap. Lykke i familien oppnås med størst sannsynlighet når den er grunnlagt på vår Herre Jesu Kristi læresetninger. Gode ekteskap og familier opprettes og opprettholdes når de bygger på prinsippene tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet, medfølelse, arbeid og sunne aktiviteter. Etter guddommelig forordning skal fedre presidere over sin familie i kjærlighet og rettferdighet, og de er ansvarlige for å sørge for livets nødvendigheter og beskyttelse for sin familie. En mor er først og fremst ansvarlig for å ha omsorg for sine barn. I disse hellige ansvarsoppgaver er fedre og mødre forpliktet til å hjelpe hverandre som likeverdige partnere. Uførhet, død eller andre forhold kan nødvendiggjøre individuell tilpasning. Andre slektninger skulle gi sin støtte når det er behov for det.

VI ADVARER og sier at den som bryter sin kyskhetpakt, mishandler sin ektefelle eller sine barn, eller unnlater å oppfylle sine familieforpliktelser, en dag vil stå til ansvar overfor Gud. Videre advarer vi og sier at oppløsningen av familien vil påføre enkeltmennesker, lokalsamfunn og nasjoner de ulykker som er forutsagt av profeter i oldtiden og i nyere tid.

VI BER INNTRENGENDE ansvarsbevisste borgere og myndigheter overalt om å fremme tiltak for å bevare og styrke familien som samfunnets grunnleggende enhet.

## HJELPEFORENINGENS ERKLÆRING

---

*Vi*

er åndelige døtre av Gud, høyt elsket av ham,  
og vårt liv har en mening, en hensikt og et mål.  
Som et verdensomspennende fellesskap av søstre er vi forenet  
i vår hengivenhet til Jesus Kristus, vår Frelser og vårt forbilde.  
Vi er kvinner med tro, dyd, visjon og nestekjærlighet som:

~  
*Styrker* vårt vitnesbyrd om Jesus Kristus  
gjennom bønn og skriftstudium.

~  
*Søker* åndelig styrke ved å følge  
Den hellige ånds tilskyndelser.

~  
*Vier* oss til å styrke ekteskap,  
familie og hjem.

~  
*Ser* det store i å være mor og  
gleder oss over å være kvinner.

~  
*Finner* glede i tjeneste og gode gjerninger.

~  
*Elsker* livet og å tilegne oss lærdom.

~  
*Står* frem for sannhet og rettferdighet.

~  
*Oppholder* prestedømmet som Guds  
myndighet på jorden.

~  
*Fryder* oss over templets velsignelser,  
forstår vår guddommelige fremtid og bestreber  
oss på å oppnå opphøyelse.



# EVANGELIETS PRINSIPPER OG LÆRE



# TRO PÅ JESUS KRISTUS

## L e k s j o n 1

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss med å styrke vår tro på Jesus Kristus.

### **Hva er tro?**

«Tro er ikke å ha en fullkommen kunnskap om noe. Hvis dere derfor har tro, håper dere på noe som ikke er sett, som er sant» (Alma 32:21).

- Hva er tro? Hvordan har du vist tro i dag?

### **Vi må lære sannheten**

For å utvikle tro på Jesus Kristus må vi vite hvem han egentlig er. Vi kan ikke ha tro på ham hvis vi ikke vet noe om ham. Vi kan ikke ha tro på ham med mindre det vi vet om ham, er sant.

Få mennesker på jorden har sett Frelseren. De fleste av oss vil aldri se ham mens vi er på jorden, men det er vårt privilegium og vår plikt å tilegne oss sannheten om ham. Vi kan tilegne oss faktisk kunnskap om ham gjennom Åndens vitnesbyrd. Ved å kjenne sannheten om Herren vil vi få tillit til ham, adlyde ham og stole på at han vil hjelpe oss ut-over vår evne til å hjelpe oss selv.

- Hvorfor er det viktig å lære sanne idéer om Jesus Kristus?

«Uten tro er det umulig å være til behag for Gud. For den som trer fram for Gud, må tro at han er til, og at han lønner dem som søker ham» (Hebreerne 11:6).

Vi får vite mange sannheter om tro fra dette skriftstedet: at for å behage Gud (1) må vi ha tro på ham, (2) vi må tro at han eksisterer, og (3) vi må tro at han vil svare oss når vi virkelig går inn for å kjenne ham eller å få hjelp av ham.

- Be søstrene å fortelle hvordan det å lære evangeliets sanne prinsipper har gitt dem fred eller lykke.



*1-a, En kvinne studerer Skriftene for å lære om Jesus Kristus*





*1-b, Misjonærer forkynner evangeliet til mennesker over hele verden*

- Vis bildene 1-a, «En kvinne studerer Skriftene for å lære om Jesus Kristus», 1-b, «Misjonærer underviser mennesker over hele verden i evangeliet» og 1-c, «En familie studerer Skriftene sammen».

For å lære sannheten om Jesus Kristus og hans evangelium, må vi studere Skriftene og lytte til vitnesbyrdene fra Herrens tjenere på jorden. Hvis vi er ydmyke, oppriktige og ber mye, kan vi selv få vite at han er vår himmelske Faders enbårne Sønn, at han lever i dag og at han elsker hver enkelt av oss, uansett hvor ufullkomne vi er. Vi kan lære at han kjenner all sannhet. Han vil åpenbare denne sannhet til dem som arbeider iherdig for å finne den. Vi kan lære at han er en rettferdig Gud som må straffe de ugudelige, men likevel en barmhjertig Gud for dem som omvender seg. Vi kan få vite at han betalte for våre synder og bevirket at alle skal oppstå. Troen på Jesus Kristus vil vokse i vårt indre når disse sannheter får tak og svulmer i vårt hjerte og tvil og frykt begynner å vike.

- Hvordan kan skriftstudium hjelpe oss å erstatte tvil og frykt med tro? Hva annet kan hjelpe oss å bygge opp vår tro?
- Be noen av søstrene kort fortelle hvordan de har utviklet tro på Jesus Kristus.

### Vi må utøve vår tro

Vi kan lære sannheten ved å studere Skriftene, ved å faste og be og ved å høre andres vitnesbyrd. Men bare det å tro på sannheten er ikke det samme som å utøve tro. Det finnes mennesker som tror at Jesus er vår Frelser og at evangeliet er sant, men som ikke holder hans bud. Disse utøver ikke tro. Tro krever handling. Hvis vi har tro, stoler vi på at Jesus Kristus vil hjelpe oss å finne ut hvordan vi kan etterleve hans bud.

Skriftene lærer oss:

«Sett din lit til Herren av hele ditt hjerte, og stol ikke på din forstand!

Kjenn ham på alle dine veier! Så skal han gjøre dine stier rette»  
(Ordspr. 3:5-6).

Nephi er et eksempel på en ung mann som hadde tro og stolte på at Herren ville hjelpe ham å holde budene. Under ledelse av Herren befalte Nephis far ham og hans brødre å få tak i opptegnelsene om deres folk fra Laban, en mektig og syndig mann. De var meget redde for Laban. Da Nephi ble bedt om å utføre denne vanskelige oppgaven, ga han likevel uttrykk for sin tro på Herren. Han sa: «Jeg vil gå og gjøre det som Herren har befalt, for jeg vet at Herren ikke gir menneskenes barn noen befaling uten at han bereder en vei for dem, så de kan utføre det han befaler dem» (1. Nephi 3:7).



*1-c, En familie studerer Skriftene sammen*

- Hvorfor var Nephi villig til å være lydige mot Herren?

Det er mange medlemmer av Kirken idag, både unge og eldre, som har tro som Nephi. Søster Sachiko Hotta i Nagoya, Japan, fortalte følgende:

«Før min mann og jeg giftet oss, var vi enige om at Kirken var det viktigste i vårt liv og at vi ville bruke vår tid og de talenter vi måtte ha, i Kirkens tjeneste. Det viste seg at det var lettere sagt enn gjort.

Etter at vi hadde giftet oss, måtte min mann og jeg flytte til en leilighet ganske langt fra møtehuset. Når jeg syklet til jernbanestasjonen og tok toget til nabobyen og deretter buss til møtehuset, tok det halvannen time, og hvis jeg kom for sent til det første toget og måtte vente på neste, kunne selvfølgelig turen ta over to timer. Dette gjorde det vanskelig for grenspresidenten å gi oss oppdrag. I tillegg ble min mann alvorlig syk og måtte innlegges på sykehus tre måneder etter at vi giftet oss, og jeg begynte å arbeide for å forsørge oss. Hver dag etter arbeidstid dro jeg for å besøke min mann på sykehuset og prøvde å komme innom møtehuset etterpå, men døgnnet hadde ganske enkelt ikke timer nok.

Dette bekymret meg, og jeg visste at hvis vi hadde bodd nærmere, kunne jeg hatt en stilling i Kirken. Men tomteprisen rundt møtehuset var svært høy, og vi hadde ikke engang råd til å leie i et så fint strøk, langt mindre kjøpe hus der. Logisk sett visste jeg at det var umulig, men [Skriftene lærer oss at hvis man alltid ber, vil man bli hørt]. (Se Lukas 18:1-5.) Derfor ba jeg uopphørlig. Jeg visste ikke hvordan Herren skulle kunne besvare en så umulig bønn, jeg bare ba. Like etter bestemte min onkel seg plutselig for å flytte, og tilbød oss det vakre huset sitt, som lå bare 13 minutter fra møtehuset. Jeg visste at min bønn var blitt hørt. Vi var så lykkelige, for endelig kunne vi arbeide i Kirken. På dette tidspunkt hadde min mann kommet hjem fra sykehuset, og vi kunne dra til møtene sammen.

Etter at vi hadde flyttet, kunngjorde Kirken planer om å bygge et møtehus i Nagoya, og alle begynte å arbeide hardt for å tjene penger til byggefondet. Like før hadde min mann bestemt seg for å starte for seg selv – med et bakeri. Nok en gang hadde vi knapt med penger. Vi hadde brukt alle sparepengene våre til etableringen av bakeriet, og vi levde på min inntekt. Vi visste ikke hvordan vi skulle kunne bidra til byggefondet, spesielt siden jeg var gravid og ikke ville kunne arbeide så mye lenger. Selv om min manns omsetning økte, hadde vi ikke nok å leve av, betale til byggefondet og forberede barnets ankomst. Jeg arbeidet lenge nok til å få utbetalt min årlige bonus, og la den til side til utgifter i forbindelse med babyen. Dette var alt vi hadde.

En kveld ringte grenspresidenten til oss og sa at de manglet en liten sum på byggefondet, og han spurte om vi kunne bidra. De eneste

pengene vi hadde, var til barnet som snart skulle fødes, og siden det var alt vi eide, var det også de eneste vi kunne gi. Den kvelden dro vi til grensresidenten med pengene. Det var akkurat nok til å dekke det manglende på grenens andel til det nye møtehuset.

Etter dette bekymret vi oss ikke for hvordan vi skulle få penger å betale barnets utgifter med. Vi visste at Herren ville ta seg av oss. Naturligvis var jeg en smule bekymret, men hver gang jeg tenkte på det, følte jeg fred.

Måneden etter fikk min mann en heltidsstilling i Nagoya-området. Vi ante ikke engang at denne jobben eksisterte. Med hans nye lønn ville vi ha penger nok til å betale sykehusregningene når barnet vårt ble født. Gud sier at vi må gjøre alt vi kan, og etter det overlate resten til ham. Jeg vet at dette er sant.» («Two Hours from the Chapel», *Ensign*, aug. 1975, 64-65.)

- Hvordan velsignet Herren søster Hottas familie etter at hun hadde bedt i tro om å bli i stand til å yte tjeneste i Kirken? Hvordan velsignet Herren bror og søster Hotta for at de ga de pengene de hadde spart til barnet, til Kirken?

Søster Hotta ga en god beskrivelse av tro. Å ha tro vil si å gjøre alt vi kan for å etterleve evangeliets prinsipper, selv når det logisk sett synes umulig. Når vi har gjort alt vi kan og vist tro, har vi Herrens løfte om at han vil hjelpe oss.

### **Tro holdes levende ved lydighet**

Tro er som en levende plante. Den vil visne og dø hvis vi ikke gir den næring og beskytter den. Måten å holde vår tro levende på er å etterleve evangeliets prinsipper etter hvert som vi lærer dem. «Tro er en gave fra Gud som er gitt som belønning for personlig rettskaffenhet» (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2. utg. [1966], 214). Hvis vi begynner å bryte Guds bud, vil vi svekke vår tro. Satan bruker mange virkemidler for å prøve å få oss til å forsømme Guds bud og således svekke vår tro.

- Vis bilde 1-d, «Nephi irttesetter sine eldre brødre for deres syndige levemåte».

I 1. Nephi leser vi om Laman og Lemuel, brødrene til Nephi. Deres far og Nephi, og endog engler, lærte dem mange sanne prinsipper. Men de utviklet ikke tro fordi de fant det vanskelig å godta det Lehi og Nephi og forkynte, og de valgte ikke å etterleve disse sanne prinsippene. De klaget over at budene var for vanskelige å etterleve. De kritiserte sin far og bror. De ønsket ikke å gjøre det de ble befalt. De falt snart i synd.



*1-d Nephi irettesetter sine eldre brødre for deres syndige levemåte*

I motsetning til dette gjorde Nephi alt han ble bedt om og satte sin lit til Herren. Gud belønnet hans tro, og Nephi fikk oppleve mange mirakler. Han greide å bygge et skip til tross for at han ikke visste noe om skipsbygging. Han fikk kraft utover sine egne evner og var i stand til å kullkaste sine brødres onde planer. Han fikk det privilegium å se syner og tale med en Guds engel. På grunn av sin lydighet ble han velsignet med større tro. På grunn av sin tro fikk han Guds kraft.

Også vi kan holde vår tro levende ved å være lydige. Vi kan styrke vår tro ved faste og bønn, ved å lese i Skriftene, være tilstede på møter i kirken og gjøre det våre ledere i kirken ber oss om. Vi kan holde vår tro sterk ved å la være å kritisere og klage.

- Hvorfor vil kritikk og klaging svekke vår tro?

Vi vil alle få vår tro prøvet. Vi kan endog tro at Herren ikke har lagt merke til vår tro og lydighet. Vi kan føle at han er langt borte, at han ikke har sett våre prøvelser og ikke vil besvare våre bønner. Når slike øyeblikk kommer, hjelper det å være klar over at vår tro blir prøvet. Hvis vi tålmodig holder ut og fortsetter å gjøre rett, vil vi få styrke til å komme igjennom prøvelsene. Vi vil bli belønnet for vår tro og lydighet.

Moroni forkynte at «tro er det som håpes, men ikke sees. Derfor, protester ikke fordi dere ikke ser, for dere får ikke noe vitnesbyrd før deres tro er prøvd» (Ether 12:6).

Og Herren har sagt: «Mitt folk må prøves i alle ting så de kan være beredt til å motta den herlighet jeg har for dem – ja, Sions herlighet – og den som ikke vil tåle refselse, er ikke mitt rike verd» (L&p 136:31).

### **Konklusjon**

Det er viktig for oss at vi gir næring til vår tro ved å faste og be, etterleve Guds bud, lese i Skriftene, være tilstede på Kirkens møter og gjøre det våre ledere i Kirken ber oss om. Når vi gjør det, vil vi også få styrke til å komme gjennom livets prøvelser.

### **Utfordring**

Bestem deg for hvordan du vil styrke din tro. Skriv avgjørelsen ned på et ark som en påminnelse. Les Alma 32:17-43 og Moroni 7:33-39 gjennom uken.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Matteus 8:5-10 (helbredelse ved tro)
- Matteus 17:20 (ingenting er umulig hvis man har tro)
- Markus 9:23 (alt er mulig hvis man har tro)

- Lukas 8:43-48 (helbredelse ved tro)
- Johannes 20:24-29 (velsignet er de som tror)
- Romerne 10:13-17 (for å få tro må vi høre Guds ord)
- 2. Korinterbrev 5:6-7 (vi vandrer ved tro)
- 1. Nephi 3 (Nephis tro)
- 1. Nephi 4 (styrke gjennom tro)
- Alma 32:17-43 (Almas tale om tro)
- Moroni 7:33-39 (tro er nødvendig for mirakler)

---

### Lærerenes forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 11, «Kristi liv», og kapittel 18: «Tro på Jesus Kristus».
2. Studer 1. Nephi 3-4 og Alma 32:17-43.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere eventuelle historier, skriftsteder eller sitater du ønsker å belyse i leksjonen.



# OMVENDELSE FRA SYND

## L e k s j o n 2

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå og bruke omvendelsens prinsipp.

### Hva vil det si å omvende seg?

Hver enkelt av oss er på en reise gjennom livet, på vei mot et evig bestemmelsessted. Underveis hører vi stemmer som roper på oss. En er Herrens stemme som tilskynder oss til å gjøre godt, en annen er Satans som lokker oss til å gjøre ondt. Vi er frie til å velge mellom de to og til å handle selvstendig.

- Les 2. Nephi 2:16, 27-29.

Det er noen ganger lett å forveksle disse stemmene. Vi kan tro at vi handler rett når vi i virkeligheten har blitt bedratt. Når vi lærer Jesu Kristi evangelium, forstår vi at vi ikke alltid har valgt riktig. Vi innser at vi kanskje ikke er på riktig kurs. Hvis vi fortsetter på feil kurs, vil vi komme til reisens slutt, men vi vil oppdage at vi ikke er i det celestiale rike. Avvikelse fra vår sanne kurs kalles *synd*. Å korrigere kursen så vi igjen er på vei mot det celestiale rike, kalles *omvendelse*.

Jesus Kristus lovet oss:

«Det skal skje at hver sjel som avstår fra sine synder og kommer til meg, og påkaller mitt navn og lyder min røst og holder mine bud, skal skue mitt åsyn og vite at jeg er,

og at jeg er det sanne lys som opplyser hvert menneske som kommer til verden» (L&p 93:1-2),

«Jeg er verdens lys! Den som følger meg, skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys» (Johannes 8:12).

- Hva menes med å vandre «i mørket»? med å ha «livets lys»?
- Vis bilde 2-a, «Som et fyrtårn i mørket viser Jesus Kristus oss veien til lykke og evig liv».



*2-a. Som et fyrtårn i mørket viser Jesus Kristus veien til lykke og evig liv.*

Jesus Kristus viste oss hvordan vi kan komme til det celestiale rike og bo hos vår himmelske Fader. Han er som et fyrtårn for oss i mørket. Når vi befinner oss på riktig kurs, vandrer vi i lyset (se Johannes 8:12). Vi kan se den riktige veien å følge. Når vi avviker fra den riktige kursen, vandrer vi i mørke. På samme måte som en båt som har avveket fra den kursen fyrtårnet viser, og seiler nær farlige klipper og lumske farvann, utsetter vi oss for de syndens feller som Satan har satt opp for oss. Han ønsker å hindre at vi når vårt mål. Men et liv i synd vil ikke lede oss til lykke ved reisens slutt. Jo lenger vi trekkes inn i synd, dess sterkere makt har Satan over oss. Det var derfor Jesus sa til oss: «Hver den som gjør synd, er syndens trell» (Johannes 8:34).

Satan gleder seg når vi begår synd. Han ønsker å holde oss i sin makt. Hans røst forteller oss at det gale vi gjorde, var riktig. Han forteller oss at vi hadde gode grunner til å gjøre det, at vi er rettfærdiggjort i å begå synd. (Se 2. Nephi 28:8, 21-22.) Han vil at vi skal si til oss selv at synden ikke er så alvorlig som den virkelig er. Han vet at så lenge vi unnskylder vår synd, vil vi ikke omvende oss fullstendig.

Jesus Kristus vet at Satan arbeider på denne måten. Det er derfor han har velsignet oss med Kristi lys, også kalt vår *samvittighet*. Kristi lys vil hjelpe oss å forstå forskjellen mellom godt og ondt (se Moroni 7:15-16). Åndens røst tilskynder oss, advarer og sier at vi må omvende oss og vende tilbake til riktig kurs.

Jakob, talte med Guds kraft og søkte å vekke folket. Han advarte dem mot deres synder med disse ord:

«Mine elskede brødre, vend bort fra deres synder, ryst av hans lenker som vil binde dere fast, og kom til den Gud som er deres frelses klippe.

Bered deres sjeler for ... dommens dag, når rettferdighet skal tildeles de rettferdige, så dere kan slippe å trekke dere tilbake i en grusom angst, så dere kan slippe å ha en fullkommen erindring om deres grusomme skyld og bli tvunget til å utbryte: Hellig, hellig er dine dommer, du Herre allmektige Gud, men jeg kjenner min skyld. Jeg overtrådte din lov, og mine overtredelser er mine, og djevelen har fått makt over meg, og jeg er et bytte for hans grusomme elendighet.

Men se, mine brødre, er det nødvendig for meg å vekke dere til en gruffull erkjennelse av disse ting? Ville jeg opprøre deres sjeler hvis deres sinn var rent? Ville jeg tale klart for dere ifølge sannhetens klarhet hvis dere var fri for synd?

Se, hvis dere var hellige, ville jeg tale til dere om hellighet, men fordi dere ikke er hellige og dere betrakter meg som en lærer, må jeg nødvendigvis undervise dere om følgene av synd» (2. Nephi 9:45-48).

Når vi føler hvor fryktelig vår synd er, velger vi enten å fortsette med den eller å bestemme oss for å ta mot til oss og innrømme vår feil og rette den opp. Hvis vi velger å fortsette synden, vil Satan binde oss mer og mer, helt til vi til sist kan miste et hvert ønske om å omvende oss. Når vi velger å omvende oss, vil vår himmelske Fader og Jesus Kristus hjelpe oss å overvinne våre synder, og vi vil oppleve den vel-signelse som glede og fred er.

- Les Alma 34:32-35. Hvorfor er det uklokt å utsette vår omvendelse?

### Vi trenger alle å omvende oss

- Les Romerbrevet 3:23.

Vi trenger alle å omvende oss fra alt vi ikke skulle ha gjort, for eksempel å si noe som ikke er sant, fare med sladder eller misbruke Herrens navn. Vi trenger også å omvende oss fra det at vi *unnlater* å gjøre ting vi *skulle* gjøre, som å betale tiende, be ofte, helligholde sabbaten, komme på vennskapelig fot med en nabo, eller utføre et oppdrag. Vi må gjenkjenne Herrens ånd når den tilskynder oss til å overvinne våre feil, og følge disse tilskyndelsene.

«En ung mann bar sitt vitnesbyrd: «Jeg tenker på all den smerte jeg voldt mine foreldre – og meg selv – ved at jeg ikke innså at synd ikke gir lykke. Etter videregående skole flyttet jeg hjemmefra og begynte å drikke, røke og bruke narkotika. Jeg syntes jeg hadde det flott, men nå vet jeg at jeg i virkeligheten var svært langt nede.

Så en dag stoppet jeg opp og tenkte: «Hva om mine foreldre kunne se meg nå? Hva ville de tenke?

Det var da jeg begynte å snu om... Jeg ville aldri ha klart det uten noen gode nye venner og en forståelsesfull biskop – og uten Den hellige ånds hjelp. Men med deres hjelp greide jeg å omvende meg. Og nå ser jeg hvor ulykkelig jeg var. Jeg vitner om at omvendelse og rettferdig livsførsel gir lykke. Og jeg vet av erfaring at Herren alltid er der for å hjelpe oss å forandre vår livsførsel, hvis vi bare vil la ham gjøre det.» *Ensign*, jan. 1978, 56.)

Når vi omvender oss fra våre synder, kommer vi nærmere sannhetens sti. Når vi er på den riktige kurs som fører til det celestiale rike, forstår vi at alle Guds lover er viktige. Vi blir mer lik Jesus Kristus og ser på synd slik han gjør. Vi kan ikke se på synd og på noen som helst måte samtykke i den (se L&P 1:31). Med andre ord, vi kan ikke tåle noen form for synd. Dette er vårt mål. Selv om vi ikke er fullkomne, må vi huske at det er vårt mål og arbeide for å nå det.

- Les Ether 12:27.

Hvis vi er ydmyke i bønn og ber Herren vise oss våre svakheter og synder, vil han gjøre det. Han vil også hjelpe oss å overvinne våre svakheter gjennom omvendelse.

### **Sann omvendelse gir tilgivelse**

Når vi innser at alle våre synder er avskyelige for Herren, føler vi «bedrøvelse etter Guds sinn» over dem (se 2. Korinterbrev 7:10). Vi kan ikke huske dem uten å føle skyld og anger. De tynger oss ned og blir en tung bær. Vi begynner å føle litt av den store sorg Jesus Kristus følte da han led og døde for oss. (Se Alma 36:12-13.)

- Vis bilde 2-b, «Kristus ber i Getsemane have».

Hvor takknemlige vi skulle være over at vi ikke alltid må bære denne byrde. Ved omvendelse kan vi befri oss fra syndens byrde. På grunn av den store kjærlighet Jesus Kristus har til oss, led, blødde og døde han for våre synder så vi ikke vil måtte gjennomgå den fulle lidelsen selv hvis vi omvender oss. (Se *Evangeliets prinsipper*, kapittel 12, «Forsoningen».)

- Vis bilde 2-c, «Kristus sonet for våre synder på betingelse av at vi omvender oss».

Jesus sa:

«For se, jeg, Gud, har lidd dette for alle for at de ikke skulle lide, hvis de ville omvende seg.

Men hvis de ikke vil omvende seg, må de lide likesom jeg.

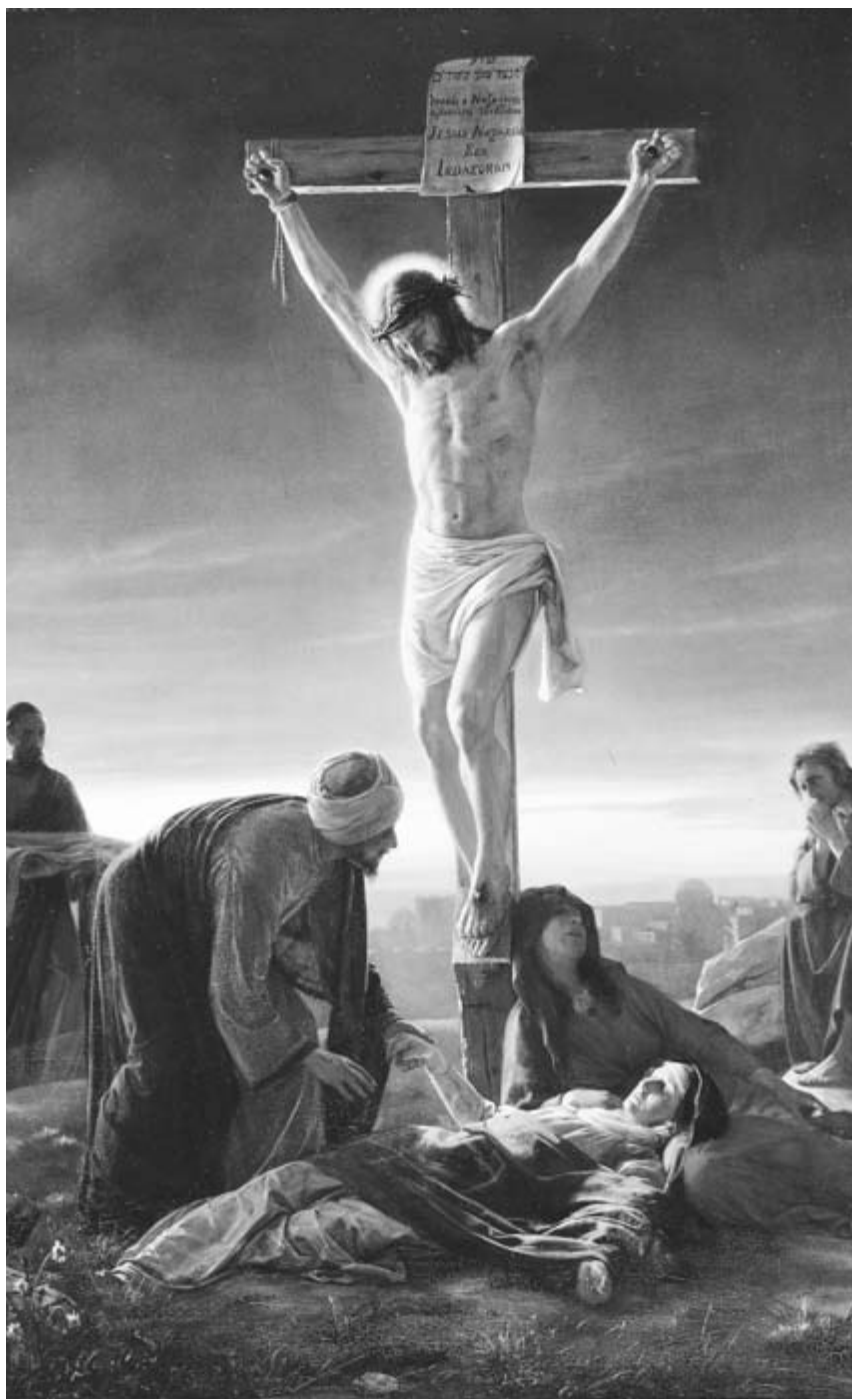
Hvilken lidelse fikk meg, ja, Gud, den største av alle, til å skjelve av smerte og til å blø fra hver pore og lide, både på legeme og ånd» (L&p 19:16-18).

For å omvende oss må vi følge en bestemt prosess. Den forklares i *Evangeliets prinsipper*, kapittel 19, side 96-97.

- Vis bilde 2-d, «Trinnene i omvendelsen fører oss fra bedrøvelse etter Guds sinn til gleden ved å holde budene».
- Drøft omvendelsens syv trinn som står i *Evangeliets prinsipper*, kapittel 19. La om mulig flere søstre delta. Sett frem en plakate med følgende liste, eller henvis til informasjonen på tavlen.



*2-b, Kristus ber i Getsemane have.*



*2-c, Kristus sonet for våre synder på betingelse av at vi omvender oss.*

1. Erkjenne vår synd
2. Føle sorg på grunn av synden
3. Avstå fra synd
4. Bekjenne synd
5. Gjøre opp for det gale vi gjør
6. Tilgi andre
7. Holde Guds bud

Fordi Jesus Kristus betalte for våre synder, har han makt til å tilgi oss. Når vi følger omvendelsesprosessen, lover Herren at han vil tilgi oss våre synder og ikke lenger huske dem.

- Les Lære og pakter 58:42.

Gjennom omvendelse kan vi bli lutret og rene igjen. Vi er i stand til å se tilbake på vårt tidligere jeg og minnes våre synder, men uten smerte. Isteden føler vi fred. En misjonær fortalte en historie som illustrerer den tilgivelse vi alle kan få når vi virkelig omvender oss.

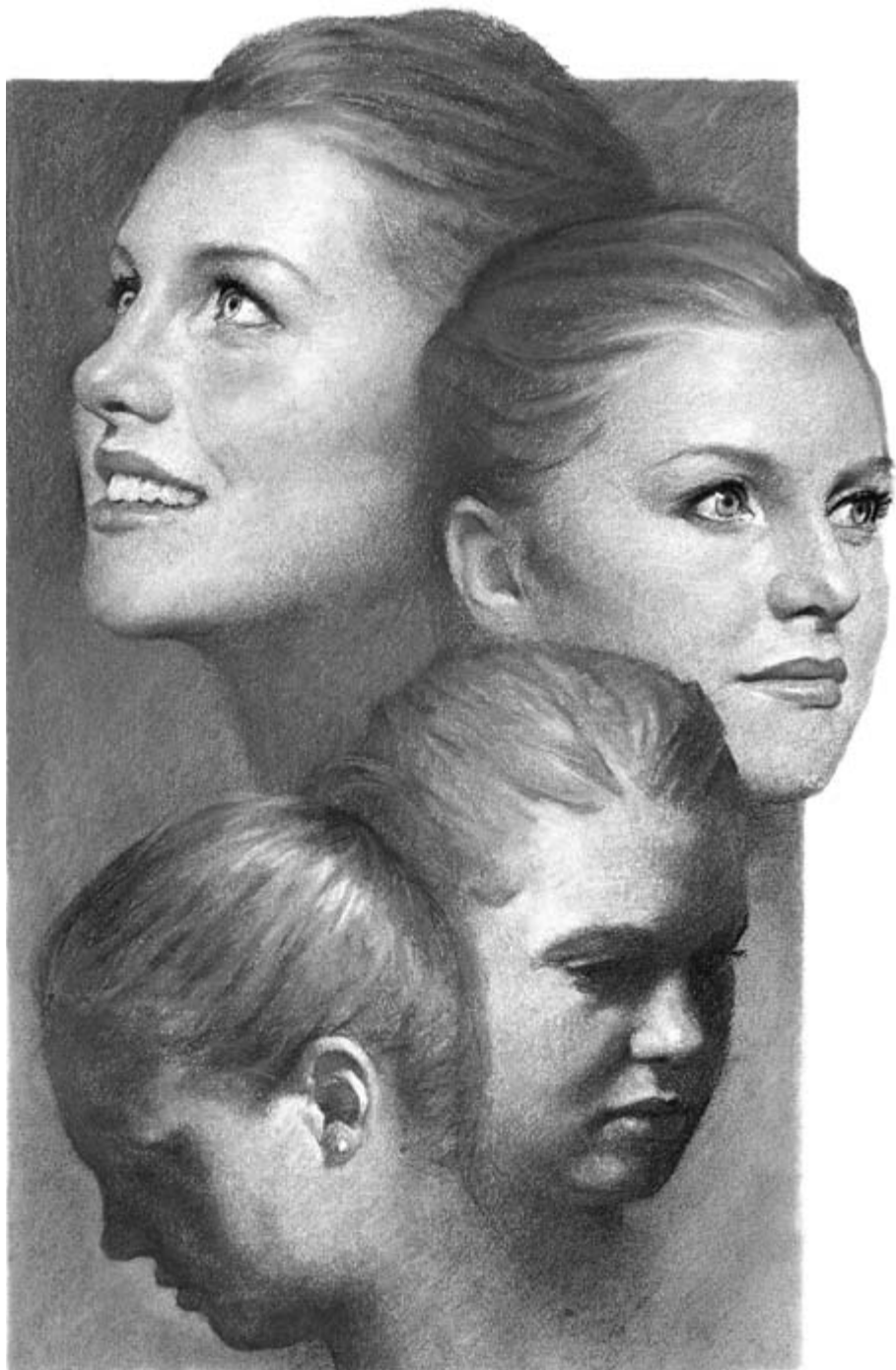
En ung dame som skulle døpes, var i tvil om hennes omvendelse fra synder hun hadde begått i ungdommen, var akseptabel for Herren. Hun fortsatte å be om bekreftelse på at hun hadde fått tilgivelse. Rett etter dåpen ble hun gitt Den hellige ånds gave. Eldsten sa:

«Mens jeg hadde hendene på hennes hode, og da jeg ba henne motta Den hellige ånd, følte jeg et nesten elektrisk sjokk eller støt gå gjennom kroppen hennes. Jeg ble forskrekket et øyeblikk, men gjenvant så fatningen og fullførte bønnen. Og, som skikken er i Kirken, rakte jeg henne hånden for å gratulere henne og oppdaget at hun nesten befant seg i sjokk eller transe. Øynene var lukket, og tårene strømmet nedover kinnene hennes. Hun befant seg i denne tilstanden i rundt fem minutter, så rystet hun plutselig på hodet, reiste seg og gikk og satte seg på plassen sin.

Jeg var naturligvis svært nysgjerrig på hennes uvanlige reaksjon da hun ble bekreftet, så jeg spurte henne senere om dette. Hun fortalte meg at den vakreste, reneste og fineste følelse hadde gått gjennom hennes legeme – en skjønn, forfriskende, rensende Ånd som hun aldri før hadde opplevd i hele sitt liv.»

Følgene av denne opplevelsen var forbløffende. På tre dager hadde hennes ansiktsuttrykk forandret seg. Selv ansiktstrekkene ble mer forfintet og myke, og blikket ble varmere. Eldsten sa: «Det var et sterkt vitnesbyrd for min ledsager og meg å se hvordan Herrens ånd kan





*2-d, Omvendelsens trinn fører oss fra bedrøvelse etter Guds sinn til glede ved å etterleve budene.*

forandre et virkelig omvendt menneske, både åndelig og fysisk, til å bli en mer kjærlig og vakker person. Den hellige ånds rensende kraft ved dåpen er svært reell.» (Se «Cleansed at Baptism», Margie Calhoun Jensen, red., *When Faith Writes the Story* [1973], 18-19.)

Dette er en dramatisk historie om hvilken kraft Herrens ånd har til å rense oss. Selv om få av oss vil oppleve noe tilsvarende, kan vi alle motta den samme gode, rene følelsen.

### **Konklusjon**

Vi bruker omvendelsens prinsipp gjennom hele livet til å kvitte oss med synd og sette kursen mot det celestiale rike. Det er en stor velsignelse å vite at når vi virkelig har omvendt oss, tilgir Herren oss og husker ikke lenger våre synder.

### **Utfordring**

Ransak deg selv gjennom uken som kommer, for å se på hvilke områder du kan omvende deg. Les Mosiah 27 og Alma 36. Repeter *Evangeliets prinsipper*, kapittel 19.

### **Ytterligere skriftsteder**

- 2. Korinterbrev 7:8-11 (bedrøvelse etter Guds sinn gir omvendelse)
- 1. Johannes 1:8-9 (alle har begått synd)
- Enos 1:1-8 (synder tilgis ved tro)
- Mosiah 26:29-31 (bekjenn synder og tilgi hverandre)
- Lære og pakter 42:18-29 (hold budene)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 12, «Forsoningen» og kapittel 19, «Omvendelse».
2. Studer Mosiah 27 og Alma 36.
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# DÅP – EN VEDVARENDE PAKT

L e k s j o n 3

---

Formålet med denne leksjonen er å oppmuntre oss til å fortsette å følge paktene vi inngikk i dåpen.

## **Dåpen er en ny begynnelse**

Vår himmelske Fader ønsker at vi alle skal ha tro på ham og hans Sønn Jesus Kristus og omvende oss fra våre synder. Når vi har omvendt oss, blir vi døpt inn i Kristi kirke. Dåpen er nødvendig for vår frelse. Men det ikke nok bare å bli døpt. Ved dåpen tar vi fatt på en ny måte å leve på, men vi må alltid fortsette å gjøre fremskritt mot fullkommenhet.

Profeten Alma spurte sitt folk etter at de var blitt døpt: «Er dere blitt åndelig født av Gud? Har dere fått hans bilde i deres ansikter? Har dere erfart denne mektige forandring i deres hjerter?» (Alma 5:14). Har vi alle følt forandring i vårt hjerte og at vår ånd har blitt født på ny? Vi skulle bestrebe oss på å ha disse følelsene etter at vi har blitt døpt inn i Jesu Kristi Kirke.

Dåpen var begynnelsen på den «mektige forandring» vi alle må erfare for å kunne vende tilbake til vår himmelske fader (se Alma 5:13-14 og Mosiah 5:7-9). Når vi lever opp til de pakter vi har inngått, forandres våre følelser og handlinger, og vi blir mer og mer lik vår himmelske Fader. Når vi døpes, senkes vi under vann. Skriftene sammenligner dette med å begrave, eller avlegge, vårt gamle selv (se Romerbrevet 6:4, L&p 76:51). Når vi kommer opp av vannet, er vi vasket rene for synd og begynner et nytt liv. Det nye livet begynner med en varig overenskomst med Gud, og hvis vi gjør vår del, vil han gjøre sin. Når vi adlyder ham, vil han hjelpe oss å forandre oss og lede oss tilbake til hans nærhet.

Mange har en åndelig følelse når de blir døpt. Et medlem beskrev det slik: «Jeg glemmer aldri det jeg følte i min sjel, det å være ren og starte på nytt som et Guds barn... Det var en så spesiell følelse!» (Sitert av Hartman og Connie Rector i *No More Strangers*, 4 bind [1971-90], 3:175.)



*3-a, En ung mann blir døpt*

Vår dåp representerte en viktig forandring som fant sted inni oss. Fordi vi hadde omvendt oss, ble vi rensket i dåpen og fikk anledning til å begynne et nytt liv. Vi skulle huske den rene, trygge følelsen vi hadde ved dåpen.

- Be en eller to søstre fortelle hva de følte da de ble døpt. Spør hvordan deres liv har forandret seg etter dåpen.

### Vår dåpspakt

- Vis bilde 3-a, «En ung mann blir døpt».

En pakt er en avtale eller et løfte mellom to eller flere personer. Ved dåpen inngår vi en meget viktig pakt med Gud. Som president Spencer W. Kimball sa: «Å bli døpt er det samme som å inngå en pakt ... med Gud ... å gjøre, både å være rettferdige og å holde oss borte fra ondskap.» (*Tilgivelsens mirakel* [1969], 92.)

- La klassemedlemmer lese Lære og pakter 20:37. Hvilke krav knyttet til dåpen stilles i dette skriftstedet? Gi søstrene tid til å svare. Vis så en plakat med følgende liste, eller henvis til opplysningene på tavlen:

1. Være ydmyk.
2. Ha et sønderknust hjerte og en angrende ånd.
3. Vitne om at du er villig til å påta deg Jesu Kristi navn.
4. Være fast bestemt på å tjene Jesus Kristus inntil enden.

- Hva vil det si å påta oss Jesu Kristi navn?

Å bære Jesu Kristi navn er ensbetydende med å bli kalt Kristi barn (se Mosiah 5:7-8). Når vi bærer en persons navn, har vi et ansvar overfor vedkommende. På samme måte som vi har ansvar overfor den familien hvis navn vi bærer, har vi også ansvar overfor Jesus Kristus når vi påtar oss hans navn. Vi skulle forsøke å leve slik han lever.

- Vis bilde 3-b, «En ung kvinne fornyer sin dåpspakt ved å ta del i nadverden». Be klassens medlemmer lese Lære og pakter 20:77.

Vi fornyer vår dåpspakt gjennom de løfter vi inngår når vi tar del i nadverden. Når vi holder vår pakt om å minnes Jesus Kristus og holde hans bud, er vi lovet en velsignelse.



*3-b, En ung koinne fornyer sin dåpspakt ved å ta del i nadverden.*

- Hva lover vår himmelske Fader dem som holder denne pakten? Hvordan vil det å ha hans Ånd hjelpe oss å tjene ham og holde hans bud?

### Vår fremgang etter dåpen

Jesu Kristi evangelium lærer oss at dåp i Kristi kirke er en begynnelse. Men det ikke nok bare å bli døpt. Vi må gjøre mange ting etter dåpen for å kunne oppnå evig liv.

- Be en i klassen lese Moroni 6:4-9. Hvilke forpliktelser har vi etter dåpen? Gi søstrene tid til å svare. Vis så en plakate med følgende liste, eller henvis til opplysningene på tavlen:

1. Be til vår himmelske Fader.
2. Faste for spesielle behov.
3. Være tilstede på og delta i kirkens møter.
4. Ta del i nadverden regelmessig.
5. Ha omtanke for hverandres ve og vel.
6. Omvende oss fra våre synder.
7. Følge Den hellige ånds veiledning.

- Be klassen se på listen på tavlen og spørre seg selv: «På hvilke områder kan jeg forbedre meg når det gjelder å holde min dåpspakt?»

Ved dåpen begynte vår åndelige gjenfødelse. Vi må fortsette i dette nye livet ved å gjøre det som Moroni nevner. Men samtidig som vi utfører våre plikter – tar hånd om familie og hjem, går på skole, utfører de daglige ansvarsoppgaver – blir vi opptatt av verdslige problemer og glemmer av og til våre pakter.

Noen ganger begår vi feil. Da må vi omvende oss for å holde vår dåpsavtale. Når vi åpent innrømmer at vi har syndet og omvender oss (se leksjon 2, «Omvendelse»), vil vi på ny bevege oss mot fullkommenhet. Når vi oppriktig søker veiledning fra Den hellige ånd i bønn, vil vi få veiledning til å overvinne feil og unngå å gjenta disse feilene i fremtiden.

- Hvordan kan vi øke vår åndelighet og holde vår dåpspakt?

### Veien til fullkommenhet

Vil vi noen gang helt og fullt oppfylle vår dåpspakt? Kanskje ikke i dette liv, men vi må fortsette å fullkommengjøre oss, bytte ut dårlige vaner med gode. President Spencer W. Kimball sa: «Veien til fullkom-

menhet synes å være ensbetydende med å forandre sin livsførsel – å erstatte det onde med det gode i hvert enkelt tilfelle. Forandringene blir best om vi foretar dem en for en... For hvis man betaler en tiendedel av sin årsinntekt, er man fullkommen i så måte. Det er ikke vanskelig å bli fullkommen med hensyn til å unngå å banne, for hvis man stenger munnen for alle stygge ord, er man på vei til fullkommenhet på dette området. Hvis man studerer Skriftene med rimelig hengivenhet, har man nærmet seg fullkommenhet også på det området.» («Be Ye Therefore Perfect», i *Speeches of the Year, 1974* [1975], 241-42.)

Profeten Nephi sa at vi «må ... streve fremover» og «holde ut til enden». Herren har lovet oss evig liv sammen med ham hvis vi viser vår kjærlighet ved å være lydige mot ham og holde vår dåpspakt. (Se 2. Nephi 31:19-21.) Sann lykke på jorden og evig glede etter dette liv oppnås ved å etterleve de pakter vi inngår med Herren.

President Joseph Fielding Smith forklarte det slik:

«Et av de store formål med den sanne kirke er å lære menneskene hva de må gjøre etter dåpen for å oppnå evangeliets fulle velsignelser...

Vi må holde ut til enden, vi må holde budene etter dåpen... vi må leve slik at vi tilegner oss guddommelighetens egenskaper og blir den slags folk som kan nyte godt av herligheten og undrene i det celestiale rike.» («The Plan of Salvation», *Ensign*, nov. 1971, 5.)

En tidligere katolsk nonne som sluttet seg til Kirken, forklarte hva dåpen betydde for henne:

«Alt jeg så og hørte i Kirken, gjorde et meget, meget sterkt inntrykk på meg. Varmen og kjærligheten, så vel som den store omtanke det enkelte medlem hadde for de andre, fikk meg til å innse at det måtte være noe spesielt med denne religionen...

Jeg innså ... da at jeg var i feil kirke og at Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er den eneste sanne kirke på denne jord. Jeg visste at jeg måtte ... slutte meg til den...

Overgangen fra mitt tidligere liv til det nåværende var ikke lett, men det som har gitt meg styrke gjennom det hele, var og er fornyelsen av min dåpspakt på nadverdsmøtet hver uke – min pakt om å påta meg Frelserens navn og alltid minnes ham og holde hans bud, og Herrens pakt om at han på sin side alltid vil være hos meg, såfremt jeg lever opp til disse løftene...

Deretter husker jeg min dåp og den fullstendige nedsenkningen i vannet. For meg symboliserer den død over selvishet og synd og oppstandelse til et nytt liv som et Guds barn. Denne dåpshandlingen tror jeg også er symbolsk for hvordan vår himmelske Fader ønsker at vi



skal leve – at vi skal overvinne selviskhet og bekjempe fristelse. På denne måten “dør” vi med hensyn til egoet og synden og oppstår og går fremover *hver dag* på veien tilbake til vår Faders nærhet.

Jeg fornyer da i stillhet min pakt om å påta meg Jesu Kristi navn og forteller ham at jeg fornyer løftet om å godta ham, evangeliets prinsipper og hans læresetninger, om å godta Kirken og oppholde profeten og de øvrige generalautoritetene, de eneste som Gud har gitt fullmakt til å lede oss i Guds navn. I min stille bønn tilføyer jeg at jeg fornyer pakten om alltid å minnes ham, for eksempel huske at han er nær, spesielt gjennom dagen når jeg utsettes for fristelse eller blir trett. Til slutt fornyer jeg pakten om å holde hans bud, idet jeg vet at hvis jeg trofast gjør dette, vil jeg ha hans Ånd med meg.» (Sitert av Hartman og Connie Rector i *No More Strangers*, 4 bind [1971-90], 3:154. 157, 159.)

### **Konklusjon**

Da vi ble døpt, begynte en «forandring i vårt hjerte». Vi inngikk en pakt om å påta oss Jesu Kristi navn og holde hans bud. Hvis vi hver dag prøver å gjøre det, vil vi ha hans Ånd med oss. Hans Ånd vil hjelpe oss å bli ham lik.

### **Utfordring**

Tenk igjennom hva som har skjedd i ditt liv siden dåpen. Overvei spørsmålene som stilles i Alma 5:26-31. Hvis du trenger å forbedre deg, begynn så i dag ved å omvende deg og rette opp det som er galt.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Galaterbrevet 3:27-29 (vi er ett med Kristus gjennom dåpen)
- 1. Peter 3:21 (dåp og oppstandelsen)
- Lære og pakter 27:2 (ta del i nadverden)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 20, «Dåp».
2. Repeter leksjon 2 i denne boken, «Omvendelse».
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# DEN HELLIGE ÅNDS GAVE

## L e k s j o n 4

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hvilke store vel-signelser vi kan få ved Den hellige ånds gave.

### Hvorfor vi trenger Den hellige ånds gave

Før vi ble døpt og bekreftet som medlemmer av Kirken, kom Den hellige ånd til oss fra tid til annen. Når vi for eksempel ble undervist av misjonærene, ga Den hellige ånd oss en god følelse for evangeliet og hjalp oss å forstå og akseptere evangeliet. Men vi hadde ikke det privilegium å ha Den hellige ånd konstant med oss før etter at vi var blitt døpt og bekreftet. Da ble vi gitt Den hellige ånds gave ved Det melkisedekske prestedømmes myndighet.

Den hellige ånd er en av de største gaver vi kan få på jorden. President Lorenzo Snow sa at «fra den tid vi mottar ... Den hellige ånds gave, har vi en venn» (i CR., okt. 1899, 52).

- På hvilken måte er Den hellige ånd en ønskverdig ledsager?
- Vis bilde 4-a, «En ung kvinne blir bekreftet som medlem av Kirken og mottar Den hellige ånd ved håndspåleggelse».
- La klassemedlemmer lese Johannes 14:16-17, 26 og 16:13. Hvilke grunner er det til at vi har behov for Den hellige ånd som ledsager? Gi søstrene tid til å svare. Vis så en plakat med følgende liste, eller henvis til opplysningene på tavlen:

1. Han hjelper oss å undervise i og motta evangeliet
2. Han hjelper oss å huske ting.
3. Han beskytter oss mot ondskap.
4. Han advarer oss når vi er i fare.
5. Han forteller oss alt vi bør gjøre.
6. Han har en rensende og helliggjørende kraft.



*4-a, En ung kvinne blir bekreftet som medlem av Kirken og mottar Den hellige ånd ved håndspåleggelse*

Eldste LeGrand Richards kom med følgende uttalelse: «Jeg vil heller at mine barn og barnebarn skal ha Den hellige ånd som ledsager enn noen annen ledsager i denne verden, for hvis de følger denne Ånds tilskyndelser, vil han lede dem til all sannhet og hjelpe dem trygt tilbake til deres himmelske Faders nærhet.» (I CR, apr. 1966, 112, eller *Improvement Era*, juni 1966, 540.)

Den hellige ånd er en meget ønskverdig ledsager. Vi skulle gjøre alt vi kan for å beholde ham som vår ledsager.

- Les 2. Nephi 32:5. Hva sier dette skriftstedet oss om å ha Den hellige ånd som ledsager? På hvilke andre måter er Den hellige ånd en ønskverdig ledsager?

### **Hvordan vi kan fortsette å ha Den hellige ånd med oss**

Ved å holde budene kan vi ha Den hellige ånd som ledsager. Hver gang vi tar del i nadverden, lover vi å være lydige mot Herrens bud. Hvis vi holder dette løftet, har Herren lovet at «hans Ånd alltid kan være hos [oss]». (Se L&p 20:77.)

Herren har også bedt oss om å holde oss moralsk rene. Han har fortalt oss at vårt legeme er som et tempel. Når vi holder vårt legeme rent i tanke, ord, påkledning og handling, vil Den hellige ånd være med oss. (Se 1. Korinterbrev 3:16-17.) Vi må unngå enhver form for synd, også det som har utseende av synd.

Den hellige ånd kan bli krenket av noe vi kanskje betrakter som «småting». I 3. Nephi 11:29 lærer vi at stridighet er av djevelen. Stridighet vil si at vi ikke har enhet eller harmoni. Hvis vi kjekler og krangler, forlater Den hellige ånd oss. Selv om krangling med vår ektemann eller et barn, en bror eller søster, kanskje ikke er noen alvorlig synd, driver det Den hellige ånd bort.

Profeten Joseph Smith kunne ikke motta inspirasjon uten at han hadde de riktige følelser overfor alle. En morgen ble han opprørt over noe hans hustru hadde gjort. Da Joseph prøvde å oversette litt av Mormons bok, greide han det ikke, så han gikk ut i hagen og ba. Etterpå kom han inn igjen og ba Emma om tilgivelse. Først da var han i stand til å oversette. (Se uttalelse av David Whitmer, 15. sep. 1882 i B.H. Roberts, *A Comprehensive History of the Church*, 1:131.)

Når våre barn gjør noe galt, skulle vi ikke miste besinnelsen. Vi skulle la Den hellige ånd lede oss når vi irttesetter våre barn. (Se L&p 121:43.)

- Hva kan vi gjøre som hindrer Den hellige ånd i å være vår ledsager? Hva kan vi gjøre for å ha ham som ledsager? Skriv svarene i to forskjellige kolonner på tavlen.

President Joseph Fielding Smith sa:

«Den hellige ånd vil ikke bli hos en person som er uvillig til å etterleve og holde Guds bud... En slik sjel kan ikke Den hellige ånd komme inn i.

Denne store gave får vi kun ved ydmykhet, tro og lydighet...

Har du noen gang stoppet opp og tenkt over hvilket stort privilegium det er å ha et medlem av Guddommen som ledsager? Har du tenkt på det på den måten? Det er vårt privilegium, såfremt vi holder de bud Herren har gitt oss.» («Fundamental Gospel Truths Balance Education for Students at BYU», *Church News*, 4. nov. 1961, 14.)

### **Hvordan Den hellige ånd hjelper oss**

Når vi viser ved vår trofasthet at vi ønsker å ha Den hellige ånd som vår ledsager, vil han hjelpe oss på mange måter.

#### ***Han hjelper oss til å bli lykkeligere som familie***

Den hellige ånd «inspirerer til dyd, vennlighet, godhet, ømhet, mildhet og nestekjærlighet» (Parley P. Pratt, *Key to the Science of Theology*, 100). Når vi selv og våre familiemedlemmer utvikler disse kvaliteter, vil det bli større harmoni i hjemmet.

#### ***Han viser oss hva vi skal gjøre***

Den hellige ånd kan hjelpe oss med å ta viktige avgjørelser og vite hva vi skal gjøre.

- La klassemedlemmer lese Lære og pakter 6:15 og 8:2. Hvordan viser Den hellige ånd oss hva vi skal gjøre?

#### ***Han hjelper oss å vokse i Kirken***

Eldste Franklin D. Richards fortalte hvordan Den hellige ånd hadde ledet ham: «Jeg har hørt den stille, lave stemmen, eller Åndens hvisken, når jeg har samtalt med dere, mine brødre og søstre, når jeg har overdratt prestedømmet til menn, når jeg har beskikket menn og kvinner til stillinger i Kirken, når jeg har gitt velsignelser til syke, når jeg har båret vitnesbyrd for ikke-medlemmer så vel som medlemmer, når jeg har holdt tale, og ved mange andre anledninger.» (I *CR*, apr. 1973, 171-72, eller *Ensign*, juli 1973, 117.)

#### ***Han advarer oss***

Noen ganger varsler Den hellige ånd oss om fare eller fristelse. Eldste Franklin D. Richards fortalte hva en ung far opplevde:

«Han ble en natt vekket av en stemme som klart og tydelig sa til ham at han skulle stå opp og gå ned. Han fulgte advarselen, og da han kom inn på kjøkkenet, så han at en vegg sto i full fyr. I full fart vekket han familien og ringte til brannvesenet, og med familiens hjelp kjempet han

mot ilden og holdt den under kontroll til brannvesenet kom og fikk slukket den.

Det var ikke tvil i hans sjel om at denne advarselen var en tilkjenne-givelse av den beskyttelse Den hellige ånd kan gi dem som holder sitt liv i harmoni med Ånden.» (I CR, apr. 1973, 171, eller *Ensign*, juli 1973, 117.)

- Har du, siden du mottok Den hellige ånds gave, opplevd at Den hel- lige ånd har varslet deg om fristelse eller fare?

### *Han trøster oss*

Mange mennesker har vitnet om den trøstende ånd de har følt når de har opplevd smerte eller sorg. Den hellige ånd har hjulpet dem å finne fred og forståelse.

Eldste Franklin D. Richards fortalte følgende: «Jeg fikk det privilegium å treffe to flotte kvinner, nære venninner, som hadde mistet sine ekte- menn i en tragisk flyulykke. Befant de seg i fortvilelse eller dyp sorg? Nei, virkelig ikke. Jeg har aldri vært vitne til større mot og styrke. De bar begge vitnesbyrd om at de virkelig hadde følt Åndens trøst, ... og de var forsikret om at alt ville gå bra med dem og deres familier hvis de holdt seg nær til Kirken og etterlevde Herrens bud.» (I CR, apr. 173, 171, eller *Ensign*, juli 1973, 117.)

President Heber J. Grant fortalte hvordan Den hellige ånd bragte kunn- skap og trøst til medlemmer av hans familie:

«Ca. en time før min hustru døde, ba jeg mine barn komme inn på hen- nes rom og fortalte dem at deres mor lå for døden og at de måtte ta avskjed med henne. En av de små pikene, omkring tolv år, sa til meg: "Pappa, jeg vil ikke at mamma skal dø. Jeg har vært sammen med deg på sykehuset ... i seks måneder. Og om og om igjen når mor hadde smerter, [har] du salvet henne, og da har hun blitt befridd for sine smerter og rolig falt i søvn. Jeg vil at du skal legge dine hender på mor og helbrede henne."»

Jeg fortalte den lille piken min at vi alle skulle dø en gang, og at jeg innerst inne var overbevist om at hennes mors time var kommet. Hun og de andre barna gikk ut av rommet.

Jeg knelte ned ved sengen til min hustru (som nå var bevisstløs), og jeg fortalte Herren at jeg anerkjente hans hånd i liv, i død, i glede, i sorg, i medgang og motgang. Jeg takket ham for kunnskapen jeg hadde om at min hustru tilhørte meg i all evighet... Men jeg fortalte Herren at jeg manglet styrke til å la min hustru dø og la det svekke mine små barns tro ... Og jeg tryglet Herren av hele min sjel om å la den lille piken min forstå at det var Hans vilje at hennes mamma skulle dø.

Innen en time gikk min hustru bort, og jeg kalte barna inn i rommet igjen. Min lille sønn på omkring fem og et halvt eller seks år gråt sårt, og den lille piken på tolv klemte ham inn til seg og sa: "Ikke gråt, ikke gråt, Heber. Etter at vi gikk ut av dette rommet, kom Herrens røst fra himmelen til meg og sa: «Ved din mors død skjer Herrens vilje.»"»

### *Han vitner om sannheten*

Det er ved Den hellige ånd vi får vårt vitnesbyrd om evangeliet.

En jødisk kvinne som var interessert i å lære om Kirken, gikk til et offentlig bibliotek og lånte boken *Læresetninger i evangeliet* av Joseph F. Smith. Mens hun leste den, fikk hun et sterkt ønske om å vite mer. Hun bestemte seg for å besøke et siste-dagers-hellig møtehus. Hun sa:

«Jeg var gift på den tiden og ba min mann om å kjøre meg til Mormonkirken. Jeg husker så godt at jeg nølte ved inngangen til møtehuset av frykt for at jeg ville se et krusifiks. Hvilken glede strømmet gjennom meg da jeg kom inn og så et møtehus fullt av bare varme, vennlige mennesker. Under hele åpningen av Søndagsskole-perioden følte jeg det som jeg hadde kommet hjem etter en lang reise.

Etter åpningen fikk vi vite at det var klasser for alle, og vi ble oppfordret til å gå til en klasse som jeg senere fikk vite ble kalt klassen for undersøkere. Leksjonen akkurat denne søndagen handlet om Kirkens organisasjon. Da embedet biskop ble nevnt, forklarte læreren – jeg antar av hensyn til min mann og meg – at en biskop var å sammenligne med en rabbi. Etterpå, da han viste oss rundt i møtehuset, sa jeg til ham: "Jeg håper du ikke har noe imot at jeg påpeker det, men en biskop i deres kirke er absolutt ikke det samme som en rabbi. En rabbi er simpelthen en lærer, mens deres biskop har myndighet fra Gud."

Jeg var fullstendig overrasket over å høre meg selv si dette. Og det var bare begynnelsen. På det tidspunktet ante jeg ikke hva som var kilden til min "kunnskap" om dette. Riktignok hadde jeg nettopp lest *Læresetninger i evangeliet*, men to dagers lesning er ikke nok til intellektuelt sett å absorbere 543 sider med nye tanker og begreper. Senere fikk jeg vite at det er hjertets forståelse – bekräftelsen fra Ånden – som omgjør kunnskap til forståelse.» (Renée Pool Vorhaus, «The God of My Fathers», *Ensign*, feb. 1978, 20.)

Ved Den hellige ånd kan vi vite når Guds profet åpenbarer sannheten. President J. Reuben Clark jr. fortalte at «vi kan kun avgjøre når talerne er "påvirket av Den hellige ånd" når vi selv "påvirkes av Den hellige ånd".» (*Church News*, 31. juli 1954, 9.) Det er viktig at vi lever slik at Den hellige ånd kan være vår konstante ledsager og lede oss når det gjelder å skjelne sannhet.

Den hellige ånds velsignelser er reelle. De er tilgjengelige for oss som medlemmer av Kirken såfremt vi vil søke dem i rettferdighet.

- Innby klassen til å fortelle om en situasjon da de følte at Den hellige ånd var med dem.

### **Konklusjon**

Den hellige ånds gave er en fantastisk velsignelse. Den gis dem som har blitt bekreftet som medlem av Kirken. Denne Ånd er nødvendig for oss for å kunne fullføre vår misjon på jorden på en god måte. Den hellige ånd vil hjelpe oss på alle områder i livet hvis vi vil være verdige til å ha ham med oss.

### **Utfordring**

Søk å ha Den hellige ånd som ledsager i ditt daglige liv. Sett deg som mål å forbedre deg på en eller flere av følgende områder.

1. Prøve å holde alle budene
2. Be regelmessig
3. Vise kjærlighet til Frelseren
4. Tjene andre
5. Holde dine tanker og handlinger rene
6. Takke Herren for hans velsignelser og for Den hellige ånds gave

### **Ytterligere skriftsteder**

- Apostlenes gjerninger 5:32 (Den hellige ånd, et vitne)
- 1. Nephi 10:17 (se, høre og vite ved Den hellige ånds kraft)
- 2. Nephi 31:13 (tale med englers tunge etter å ha mottatt Den hellige ånd)
- Lære og pakter 107:56 (forutse fremtiden ved Den hellige ånd)
- Moses 6:61 (Trøsteren)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 21, «Den hellige ånds gave».
2. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
3. Gi klassememmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.



# VITNESBYRD

## L e k s j o n 5

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å få og bygge opp et vitnesbyrd om Jesu Kristi gjengitte evangelium, og bære dette vitnesbyrdet.

### Hva er et vitnesbyrd?

- Syng salmen «Han lever, min Forløser stor» (se *Salmer*, nr. 66, eller *Evangeliets prinsipper*, s. 278-79.)

Et vitnesbyrd kommer ikke ene og alene ved vår egen tankekraft. President Spencer W. Kimball sa at «et vitnesbyrd er følelser, ikke bare oppsamling av fakta» (sitert av Margaret Hoopes i «Community and Communing: The Power of Testimony Meeting», *Ensign*, jan. 1978, 50).

Et vitnesbyrd om evangeliet «mottas når Den hellige ånd taler til ånden inni [oss]. Det kommer når vi hører den stille hvisken». Det kommer med en «rolig, urokkelig sikkerhet...

Tre store sannheter må være med i ethvert gyldig vitnesbyrd: 1. At Jesus Kristus er Guds Sønn og verdens Frelser (L&p 46:13), 2. at Joseph Smith er den Guds profet som evangeliet ble gjengitt gjennom i denne evangelieutdeling, og 3. at Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er den «eneste sanne og levende kirke på hele jordens overflate» (L&p 1:30).» (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2. utg. [1966], 785-86.)

President Joseph F. Smith bar følgende vitnesbyrd: «Mine brødre og søstre, jeg vil gjerne bære mitt vitnesbyrd for dere, for jeg har mottatt en forsikring som bemektiger seg mitt ganske vesen; den har sunket dypt ned i mitt hjerte, og den fyller enhver fiber i min sjel, således at jeg vil si til dette folk ... at Gud har åpenbart for meg at Jesus er Kristus, den levende Guds Sønn, verdens Forløser, at Joseph Smith var, er og bestandig vil være en Guds profet, ordinert og utvalgt til å lede [denne] husholdning... Jeg vet, like sikkert som at jeg lever, at dette er sant, og jeg bærer mitt vitnesbyrd derom... Jeg vet at dette er Guds rike, og at Gud selv står ved roret. Han presiderer over sitt folk. Han presiderer over denne kirkes president ... og han vil fortsatt presidere over denne kirkes ledere inntil den avsluttende scene. Han vil ikke la

den overgis til noe annet folk eller til mennesker.» (*Læresetninger i evangeliet*, s. 418-19.)

Guds profeter har sterke vitnesbyrd om Jesu Kristi evangelium. Men et mektig vitnesbyrd er ikke forbeholdt profeter. President Brigham Young sa: «De siste-dagers-hellige har både plikt og anledning til å vite at deres religion er sann» (*Læresetninger fra Kirkens profeter – Brigham Young*, 317).

Vi har alle det privilegium og den plikt å få et vitnesbyrd om Jesus Kristus, om Joseph Smith og om vår levende profet. Vi kan få et vitnesbyrd om at Mormons bok er sann, om tiendens prinsipp, om Vidsomsordet og om ethvert annet prinsipp i evangeliet.

- Be søstrene nevne prinsipper i evangeliet som de har fått vitnesbyrd om. Be dem også, hvis det passer, å fortelle hvordan de fikk sine vitnesbyrd.

### **Et vitnesbyrd kommer gjennom Den hellige ånd**

Vi får et vitnesbyrd når Den hellige ånd vitner om evangeliets sannhet til vår ånd, vårt hjerte og sinn.

- Les Lære og pakter 8:2-3. Forklar hvordan Den hellige ånd bærer vitnesbyrd. Henvis til *Evangeliets prinsipper*, kapittel 7, undertittel «Hvorfor er Den hellige ånd nødvendig?»

For noen er det å motta et vitnesbyrd en levende erfaring. Slik var det for Heinrich Stilger i Frankfurt, Tyskland. Han hadde hatt besøk av misjonærene og hadde bestemt seg for å bli døpt. Men da dagen nærmet seg, begynte han å tvile på sin avgjørelse. Han hadde vanskelig for å etterleve Vidsomsordet og tiendeloven. Misjonærene var tålmodige, men de klarte ikke å overtale ham til å fastsette en dåpsdato. En annen misjonær kom og oppfordret ham til å be om å få et vitnesbyrd. Til slutt gjorde han det. Bror Stilger sa senere: «Jeg så en lysende skikkelse og hørte en røst som fortalte meg at Vidsomsordet og tiendeloven er Guds bud.» («His Testimony Came through Prayer», *Church News*, 17. jan. 1970, 6.)

For de fleste kommer et vitnesbyrd på en mindre spektakulær måte. Disse vitnesbyrdene er ikke mindre viktige eller mindre gyldige. Selv Kirkens profeter og apostler har mottatt sine vitnesbyrd på mindre spektakulære måter. President David O. McKay forklarte hvordan han mottok sitt vitnesbyrd:

«Som gutt lyttet jeg til et vitnesbyrd om evangeliets prinsipper, prestedømmets kraft og dette verks guddommelighet. Jeg hørte påminnelsen om at også vi kunne få vitnesbyrd om det samme hvis vi ba, men på en eller annen måte fikk jeg den tanke i ungdommen at vi ikke kunne få et

vitnesbyrd uten at vi fikk en tilkjennegivelse. Jeg leste om profeten Joseph Smiths første syn, og jeg visste ... at det han hadde mottatt, var av Gud. Jeg hørte om eldster som hadde hørt stemmer ... og på en eller annen måte fikk jeg inntrykk av at dette var kilden til alle vitnesbyrd...

Jeg husker at jeg red over åsen en ettermiddag og tenkte på disse ting, og kom til at i stillheten der i åsen var det beste sted å få et vitnesbyrd. Jeg stoppet hesten...

Jeg knelte ned, og av hele mitt hjerte utøste jeg min sjel til Gud og ba ham om et vitnesbyrd om dette evangelium. Jeg tenkte at jeg skulle få en eller annen tilkjennegivelse, at jeg skulle gjennomgå en eller annen slags forvandling som skulle gi meg full visshet.

Jeg reiste meg, steg opp på hesten og mens han tok fatt på stien, ... sa jeg til meg selv: "Nei, det ble ingen forandring. Jeg er akkurat den samme som før jeg knelte ned." Den forventede tilkjennegivelse hadde ikke kommet...

Vitnesbyrdet om at dette er et guddommelig verk [kom] ... gjennom lydighet mot Guds vilje, i overensstemmelse med Kristi løfte: "Om noen vil gjøre hans vilje, da skal han kjenne om læren er av Gud, eller om jeg taler av meg selv" (Johannes 7:17).» («A Personal Testimony», *Improvement Era*, sep. 1962, 628-29.)

President Marion G. Romney forklarte hvordan han fikk sitt vitnesbyrd: «Noen ganger kommer vitnesbyrdet langsomt, over lengre tid. Jeg kan ikke huske at et vitnesbyrd har kommet plutselig til meg... Jeg kan ikke huske at jeg ikke har hatt et vitnesbyrd. Det har naturligvis blitt styrket gjennom årene, men jeg kan ikke huske at jeg noen gang ikke har hatt tro. Men enten et vitnesbyrd kommer plutselig eller gradvis, gjør det noe med vedkommende. Man er annerledes etter å ha fått et vitnesbyrd.» («How to Gain a Testimony», *New Era*, mai 1976, 11.)

Uansett hvordan et vitnesbyrd kommer, vil det være en velsignelse for oss og en hjelp etter hvert som vi gjør fremgang i evangeliet.

### **Vi må forberede oss til å motta et vitnesbyrd**

- Vis en plakat med følgende liste, eller henvis til det som står på tavlen.

1. Ønske å tro.
2. Granske Skriftene.
3. Gjøre Guds vilje.
4. Fordype seg i evangeliet og be med tro på Kristus.
5. Faste og be ofte.

**Ønske å tro**

Første trinn, å ha et ønske om et vitnesbyrd, er viktig.

- Les Alma 32:26-27. Hvordan påvirket ønsket om å kjenne sannheten det president McKay og Heinrich Stilger opplevde? Hvordan påvirket det samme ønsket Joseph Smith? (Se Joseph Smith–Historie 1:10-20.)

**Granske Skriftene**

Skriftstudium bidrar til at vi får et vitnesbyrd. Et vitnesbyrd kommer ikke hvis vi ikke anstrenger oss for å få det.

- Les Lære og pakter 9:7-9. Hvordan kan studium av Skriftene hjelpe oss å få et vitnesbyrd?

**Gjøre Guds vilje**

President David O. McKay fikk sitt vitnesbyrd ved å gjøre Herrens vilje. Enhver av oss kan også få et vitnesbyrd ved å gjøre Herrens vilje.

- Les Johannes 7:17. Hvordan vil det å etterleve budene forberede oss til å få et vitnesbyrd?

**Fordype seg i evangeliet og be med tro på Kristus**

For å motta kunnskap fra Den hellige ånd må vi *be* vår himmelske Fader om den. Vi må også *ha tillit* til at Gud elsker oss og at han vil hjelpe oss å gjenkjenne Den hellige ånds tilskyndelser.

- Les Moroni 10:3-5. Hvorfor er bønn så viktig for å få et vitnesbyrd?

**Faste og be ofte**

Faste øker bønnens kraft. Faste og bønn vil hjelpe oss å få et vitnesbyrd.

- Les Alma 5:45-46. På hvilken måte hjelper faste og bønn oss å få et vitnesbyrd?

En ung kvinne, Annette Parkinson, hadde problemer med å få et vitnesbyrd til tross for at hun hadde bedt, lest i Skriftene og etterlevd budene. Hun sa:

«Jeg var besatt av frykt for at jeg kunne bli bedratt, at jeg kunne lure meg selv til å tro at jeg hadde et vitnesbyrd istedenfor virkelig å motta et ved Den hellige ånd. Jeg fryktet og avskydde et slikt bedrag nesten mer enn noe annet. Tanken på å vise Gud slik tillit virket nesten like skremmende som å ta et sprang ut i verdensrommet og håpe at en eller annen ville være der og ta imot meg. Men jeg klarte å innse at hvis jeg i det hele tatt ønsket å få et vitnesbyrd, måtte jeg foreta meg noe.

Jeg oppdaget at det ikke var gjort over natten å få tro. Men jeg forsøkte oppriktig å vise og føle tillit til Herren. Etter hvert som tiden gikk,

begynte noe vidunderlig å skje inni meg. En dag mens jeg satt i sengen, fikk jeg en følelse jeg aldri hadde merket før, likevel var den ikke helt ny. Mens jeg satt der, husker jeg at jeg sa til meg selv: "Herren har besvart mine bønner! Jeg vet at han lever. Jeg vet virkelig at han lever!"

Følelsen var dyp og sterk, men likevel god og fredfylt. Jeg visste at Gud lever, å, hvor lykkelig jeg var!

Selvfølger var ikke dette enden på mitt strev. Jeg trengte fortsatt å vite om Jesus Kristus virkelig var min Frelser, om Joseph Smith var en profet og om Kirkens president er en profet...

Siden da har min forståelse av evangeliet økt hundre fold, og jeg har fått et vitnesbyrd om mange ting.» («Trust, a Key to Testimony», *New Era*, feb. 1978, 33.)

- Hvorfor er det noen ganger så vanskelig å utvikle tillit til Herren? Hvordan påvirker vårt ønske om å få et vitnesbyrd eller styrke vårt vitnesbyrd våre handlinger?

### **Vi må stadig styrke vårt vitnesbyrd**

Eldste Heber C. Kimball sa:

«For å takle vanskelighetene som vil komme, er det nødvendig at dere selv har kunnskap om dette verks sannhet...

Tiden vil komme da ingen mann eller kvinne kan klare seg på lånt lys. Enhver må ledes av lyset inne i seg selv. Hvordan kan du holde ut hvis du ikke har det?» (Sitert av Orson F. Whitney i *Life of Heber C. Kimball*, 3. utg. [1967], 450; se også *Lys over Norge*, jan. 1992, s. 72.)

President Harold B. Lee sa: «Et vitnesbyrd er ikke noe du har i dag og alltid kommer til å ha. Et vitnesbyrd er skjørt. Det er like vanskelig å holde på som en månestråle. Det er noe du må gjenvinne hver eneste dag i livet.» (Sitert av J.M. Heslop i «President Harold B. Lee Directs Church; Led by the Spirit», *Church News*, 15. juli 1972, 4.)

Eldste George Q. Cannon skrev: «Det er ikke nok at vi visste at dette verk var sant i går eller dagen før, eller for en uke, en måned eller et år siden. Vi bør og må, for å kunne bli lykkelige, vite at det er sant i dag... Vi kan bevare vitnesbyrdet om sannheten i vårt hjerte kun ved å leve nær til Gud.» (*Gospel Truth*, red. Jerreld L. Newquist [1957], 1:343.)

Alma sammenlignet vitnesbyrd med et frø som må næres for at det skal vokse til et vakkert tre.

- Les Alma 32:37-38. Hva kan vi gjøre som vil føre til at vi mister vårt vitnesbyrd?
- Les Alma 32:41. Hvordan kan vi gi vårt vitnesbyrd næring?

En måte å bygge opp vårt eget og andres vitnesbyrd på, er å bære vitnesbyrd ofte. Det er vår plikt å vitne for både medlemmer og andre. Hver måned på faste- og vitnesbyrdmøtet kan vi vitne om at vi vet at bestemte prinsipper i evangeliet er sanne. Vi kan også forklare hvordan vi vet det. Vi kan bære vitnesbyrd om vår Frelsers guddommelighet og forsoning, om Joseph Smiths kall til profet og om vår nåværende profets kall. Ved å bære vitnesbyrd får vi hjelp til å forstå og vurdere våre følelser. Det hjelper vårt vitnesbyrd å vokse inni oss. Ofte vil det at vi bærer vitnesbyrd hjelpe oss å forstå at vi har et vitnesbyrd.

Når vi bærer vitnesbyrd ved Den hellige ånds kraft, kan andre motta et vitnesbyrd fra Den hellige ånd. Da vil de vite at det vi sier, er sant. De kan også få et ønske om å overvinne sine feil og forbedre seg. Gode vitnesbyrdmøter kan føre menighetens eller grenens medlemmer nærmere hverandre så de føler seg som en stor familie.

### **Konklusjon**

Et vitnesbyrd er noe av det mest dyrebare vi har. Vi skulle leve rettskaffent, tjene andre og bære våre vitnesbyrd. Gjør vi det, vil våre vitnesbyrd tilføres kraft og gi oss stor glede, styrke og fred.

### **Utfordring**

Finn anledninger til å dele ditt vitnesbyrd med andre.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 7, undertittel «Hvorfor er Den hellige ånd nødvendig?» s. 29-30.
2. Studer Alma 32:26-43 og Ether 12:6.
3. Planlegg å innlede leksjonen med salmen «Han lever, min Forløser stor» (se *Salmer*, nr. 66, eller *Evangeliets prinsipper*, s. 278-79.)
4. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
5. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# FASTE

## L e k s j o n 6

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hvordan vi kan styrke oss selv og vår familie ved å faste.

### **Faste på riktig måte**

- Gi klassemedlemmet som har fått denne oppgaven, tre minutter til gjennomgang av *Evangeliets prinsipper*, kapittel 25, «Faste».

### **Hvordan gjøre fasten mer åndelig**

Faste hjelper oss å forstå at vi er avhengige av Herren. Når vi faster og ber, vender vi oss bort fra det som hører denne verden til. Vi åpner hjertet for å lære og for å akseptere Guds vilje med oss og vår familie. Fasten understreker også alvoret i våre bønner.

Når vi gjør fasten mer åndelig, kan vi forbedre vårt forhold innbyrdes i familien. Vi kan også motta store åndelige velsignelser i form av trøst og innsikt.

- Hvordan kan vi gjøre våre erfaringer med å faste rikere?

Når vi ønsker å forandre på noe i vårt liv, må vi planlegge, forberede og praktisere det som vil føre til forandring. De samme prinsippene vil hjelpe oss å gjøre fasten bedre.

### **Faste med et formål**

Vi kan gjøre vår faste mer meningsfylt ved å faste med et formål. Mange familier og enkeltpersoner overveier ved bønn før de begynner, hva de skal faste for. Vi kan godt faste for at (1) en annen skal bli velsignet (se Alma 6:6), (2) få åndelig styrke til å overvinne et problem, (3) få inspirasjon og åpenbaring (se Alma 17:3), (4) be om hjelp eller trøst (se Helaman 9:10) eller (5) for å få større harmoni og kjærlighet i hjemmet.

- Hvordan vil et formål med fasten gjøre det lettere å faste? Hvordan ville formålet gi fasten dypere mening? Kan det nevnes noe som familier kan faste for?

### *Hjelp familiens medlemmer å faste*

Mens barna er små, bør vi ikke tvinge dem til å faste. Vi skulle snakke med dem om hensikten med fasten og inkludere dem i våre bønner når vi begynner fasten. Vi kan også hjelpe dem å lære å faste ved å be dem faste over ett måltid. Når de er gamle nok til å bli døpt, vil de være bedre forberedt til å overholde fasten fullt ut. Vi bør være oppmerksom på individuelle helseproblemer og prøve å finne måter familiemedlemmer kan faste på.

Vi kan hjelpe familiemedlemmer som forsøker å faste, ved å gi de mindre barna mat adskilt fra de andre. Vi kan forandre på den vanlige rutinen og servere mat som er enkel å tilberede, fremfor mat som fyller huset med fristende duft. Vi kan tilberede søndagens måltid på lørdag så vi derved får tid på søndag til å studere Skriftene, be og meditere over formålet med vår egen faste. Vi kunne bruke tiden til å lese i Skriftene for barna, snakke med dem og styrke deres kjærlighet til evangeliet. Hvis vi har passende aktiviteter til å fylle den tiden som vanligvis brukes til å spise, vil vi være mindre opptatt av måltider vi hopper over. Hvis vi blir sultne under en faste, skulle vi prøve ikke å tenke på mat. Isteden skulle vi tenke på å nære oss selv åndelig. Det gjør vi ved å «nyt[e] Kristi ord» (2. Nephi 32:3). Istedenfor å spise skulle vi studere Skriftene, meditere, utøve tro og fortsette å be.

- Les Lære og pakter 59:13-15. Hvilken holdning skulle vi ha når vi tilbereder mat å bryte fasten med? Hvordan vil vi ved å følge rådet i dette skriftstedet bli mer åndelige?

### *Faste med bønnens hjelp*

Vi skulle alltid begynne fasten med bønn. På dette tidspunktet kan vi be vår himmelske Fader om å gi oss styrke til å gjennomføre fasten. Vi skulle gi uttrykk for vårt ønske om å faste, formålet med vår faste og hvor viktig det er for oss. Vi skulle også be om hjelp til å oppnå den velsignelse vi trenger.

Vi skulle bryte fasten med bønn og utøve tro med hensyn til formålet med fasten. Hvis andre har fastet sammen med oss for samme formål, skulle vi gå sammen i bønn. Vi skulle uttrykke takknemlighet for at vi har lydige og sterke barn som ønsker å få fastens åndelige velsignelser.

- Hva kan vi gjøre i vårt hjem for at fasten skal bli mer åndelig for alle i familien?

### *Faste er en kilde til kraft*

Når vi har prøvelser, trenger vi ofte ekstra styrke. Prestedømsbærere faster ofte for å styrke sin evne til å bruke prestedømmets kraft. Når vi søker prestedømsvelsignelser, kan vi anvende det samme prinsippet



ved å faste. Eldste Matthew Cowley fortalte følgende historie om kraften i foreldres faste:

«For litt over ett år siden kom et par inn på mitt kontor med en liten gutt i armene. Faren sa: “Min hustru og jeg har fastet i to døgn, og vi har tatt med oss den lille gutten vår for at han kan få en velsignelse. Du er den vi har blitt sendt til.”

Jeg sa: “Hva feiler ham?”

De sa han var født blind, døv og stum, uten muskelkoordinasjon. Han kunne ikke engang krabbe da han var fem år gammel. “Her blir troen satt på prøve,” sa jeg til meg selv. “Dette slaget går ikke ut uten ved faste og bønn.” Jeg hadde ubetinget tro på foreldrenes faste og bønner. Jeg velsignet barnet, og noen uker senere fikk jeg et brev: “Bror Cowley, vi skulle ønske du kunne se den lille gutten vår nå. Han krabber. Når vi kaster en ball over gulvet, farer han etter den på alle fire. Han kan se. Når vi klapper i hendene over hodet hans, skvetter han. Han kan høre.” Medisinsk vitenskap hadde gitt opp håpet. Gud hadde overtatt.» (*Miracles*, Brigham Young University Speeches of the Year [18. feb. 1953], 8.)

- Vis bilde 6-a, «Uten hensyn til sin eget liv gikk Ester fastende frem for kongen».

En rettskaffen kvinne kan, ved lydighet, velsigne ikke bare seg selv og sin familie, men også en hel nasjon. En slik kvinne var Ester. Hennes historie er fortalt i Det gamle testamente. Ester, en jødisk kvinne som vant perserkongens gunst, ble hans hustru. I det samme landet var det en mektig mann ved navn Haman som var en bitter fiende av Mordekai, Esters fetter. Fordi Mordekai nektet å bøye seg for Haman, la Haman en plan for å drepe alle jøder. Da Mordekai fikk høre denne tragiske nyheten, sendte han bud til Ester og ba henne gå til kongen og søke hans beskyttelse. Ester forklarte loven og sa: «Hvis noen, mann eller kvinne, går inn til kongen i den indre gården uten å være kalt, gjelder det for hver og en samme lov: han skal late livet, hvis da ikke kongen rekker ut sin gullstav mot ham. Da får han leve. Men jeg er nå i tretti dager ikke blitt kalt til å gå inn til kongen» (Ester 4:11). Mordekai svarte at hvis Ester ikke handlet, ville alle bli drept, også hennes egen familie.

Ester forsto sitt ansvar. Hun svarte: «Gå av sted og få samlet alle jøder som finnes i Susan, og hold faste for min skyld, så dere verken eter eller drikker noe i tre døgn, natt eller dag! Jeg og mine unge piker vil også faste på samme måte. Og så vil jeg gå inn til kongen, enda det ikke stemmer med loven. Skal jeg da omkomme, så får jeg omkomme» (Ester 4:16). Uten hensyn til sitt eget liv gikk Ester fastende frem for



6-a. Uten hensyn til sitt eget liv gikk Ester fastende frem for kongen.  
© Providence Lithograph Company

kongen. Kongen holdt frem sitt septer så hun kunne tre inn, og sparte hennes liv. Fordi hun hadde lagt sitt liv og dette problemet i Herres hender, ble hun spart. Kongen kunngjorde at jødene kunne forsvare seg og overleve. (Se Ester 5:2, 8:10-11.)

- På hvilken måte hjalp Esters og andres faste så hun fikk styrke og mot? Hvilke situasjoner i ditt liv vil kreve styrke og mot? Hvordan vil faste hjelpe deg?

### **Konklusjon**

Åndelig styrke på grunn av faste kommer ved lydighet og tro. Når vi utøver tro ved å faste og be, kan vi bli velsignet med den ekstra styrke vi trenger. Når vi faster, vil vårt vitnesbyrd bli sterkere. Vi vil få et ønske om å dele det med andre på faste- og vitnesbyrdmøtet. Når våre barn hører om og føler vår kjærlighet til evangeliet, vil også de vokse åndelig.

### **Utfordring**

Vurder hvordan du forbereder fasten og hva du gjør på fastesøndagen. Prøv å øke åndeligheten i ditt hjem. Husk hvor viktig holdning og forberedelse er for en god faste.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Matteus 6:16-18 (hvordan man faster)
- Lukas 2:37 (å tjene Gud med faste og bønn)
- Mosiah 27:22-23 (helbredelse ved faste og bønn)
- Alma 5:46 (åpenbaring gjennom faste og bønn)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 25, «Faste».
2. Gi et klassemедlem i oppgave å gi en tre minutters gjennomgang av *Evangeliets prinsipper*, kapittel 25.
3. Gi klassemедlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# ÆRBØDIGHET

## L e k s j o n 7

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hvordan vi kan lære våre barn ærbødighet og hvordan vi selv kan få mer ærbødighet.

### **Ærbødighet er en sjelens egenskap**

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

Profeter i nyere tid har gitt oss råd med hensyn til ærbødighet. President David O. McKay sa: «Jeg betrakter ærbødighet som en av sjelens største egenskaper» (i *CR*, okt. 1951, 179-80).

Følgende tekst ble skrevet av president Spencer W. Kimball til Kirkens medlemmer:

«Vi er et rikt velsignet folk. Herren har gitt oss alt: Jesu Kristi evangelium, lyset, prestedømmet, kraften, løftene, paktene, templene, våre familier og sannheten. Vi burde være jordens lykkeligste folk. Vi burde også være det ærbødigste folk, men på dette området tror jeg alle enkeltpersoner og enhver familie bør ta en titt på seg selv. Er vi et ærbødig folk? Viser våre handlinger i hjemmet og i kirken ærbødighet for vår Skaper?

Noen ganger lurer vi på det. Vi er tilstede på nadverdsmøter og konferanser hvor barn ferdes uhindret i midtgangene. Under gudstjenesten ser vi voksne som snakker med sidemannen, folk som småblunder og unge mennesker som samler seg i gangene. Vi ser familier komme for sent og som støyer mens de finner sine plasser, og grupper som snakker høyt med hverandre i kirkesalen etter møtet.

Våre tanker går til undersøkere, venner og de som har svake vitnesbyrd under utvikling. Er våre møter de mektige misjonærredskaper som de kan være, hvor Herrens ånd hersker og gjennomtrenger hjertene, eller må vi fjerne mange unødvendige, forstyrrende elementer for å føle Ånden?



*7-a, Vi skulle være ærbødige og lære våre barn å være ærbødige i møtehuset.*

La oss se nærmere på ærbødighet, ikke bare ordets mening og betydning for siste-dagers-hellige, men på hvordan vi kan gå frem for å lære våre barn ærbødighet og selv forbedre oss.

### **Meningen med og betydningen av ærbødighet**

Ærbødighet er blitt definert som “dyp respekt, kjærlighet til og ærefrykt for noe som er hellig”. Å beskrive den som hengivenhet for Gud er en annen måte å uttrykke hva ærbødighet betyr.

Mange av våre ledere har gitt uttrykk for at ærbødighet er en av sjelens edleste egenskaper, for den rommer sann tro på Gud og på hans rettferdighet, høy kultur og kjærlighet til de edleste ting i livet.

### **Ærbødighet for Gud**

I vår egen tid har Herren hjulpet oss å forstå meningen med og viktigheten av ærbødighet.

Ett slikt tilfelle synes å vise at ærbødighet overfor Faderen og Sønnen er en viktig egenskap eller et karaktertrekk hos dem som oppnår det celestiale rike. I kapittel 76 av Lære og pakter, kjent som “Synet”, gitt til Joseph Smith og Sidney Rigdon i februar 1832, finner vi:

“Og således så vi den celestiale herlighet som overgår alt, hvor Gud, ja, Faderen, regjerer på sin trone evindelig og alltid,

og alt bøyer seg for hans trone i ydmyk ærbødighet og gir ham ære evindelig og alltid.

De som bor i hans nærhet, er Den førstefødtes menighet, og de ser som de er sett, og kjenner som de er kjent da de har mottatt hans fylde og hans nåde,

og han gjør dem likestilt i kraft og i makt og i herredømme.”  
(L&p 76:92-95.)

### **Ærbødighet for Guds navn**

En annen åpenbaring i nyere tid ber oss om å vise ærbødighet for selve Guds navn. Vi blir bedt om ikke å krenke Faderens navn, og at vi til og med skal unngå å bruke det for ofte. (L&p 107:2-4.)

Her bør vi minne oss selv om at et av De ti bud lyder slik:

“Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn, for Herren vil ikke holde den uskyldig som misbruker hans navn.” (2. Mosebok 20:7.)

Det synes som om ærbødighet overfor Gud og hans navn er en av de viktigste egenskaper vi kan utvikle.

### **Ærbødighet for Herrens hus**

På enda et annet ytterst viktig område har Herren i nyere åpenbaring befalt oss å vise passende ærbødighet for hans hellige hus. I den viktige åpenbaringen til Joseph Smith som er kjent som innvielsesbønnen til Kirtland tempel, ble det gitt påbud om at dette, som alle andre hellige templer oppført til Herren, skulle være et sted fylt av ærbødighet for ham. (Se L&P 109:13, 16-21.)

Det som sies om Kirkens hellige templer, kan i meget reell forstand anvendes på alle "Herrens hus", enten det er et møtehus eller et annet sted de hellige bruker til gudsdyrkelse, eller egentlig også ethvert sistedagers-hellig hjem.

### **Ærbødighet medfører lykke**

Som med evangeliets øvrige prinsipper leder ærbødighet til stadig større glede.

Vi må huske at ærbødighet ikke er en dyster, forbigående oppførsel vi legger oss til på søndag. Sann ærbødighet innebærer lykke, så vel som kjærlighet, respekt, takknemlighet og gudsfrykt. Den er en dyd som skulle utgjøre en del av vår livsstil. Faktisk skulle de sistedagers-hellige være det mest ærbødige folk på hele jorden.

### **Ærbødighet og hjemmet**

Hvor begynner så ærbødighet, og hvordan kan vi utvikle den?

Som med enhver annen gudlignende dyd er det i hjemmet ærbødighet begynner.

La meg understreke hvor viktig det er å lære barn å be. Det er ved personlige bønner og familiebønner de små lærer å bøye sitt hode, folde hendene og lukke øynene når vi henvender oss til vår Fader i himmelen. Den adferd som blir lært hjemme, er avgjørende for adferden på Kirkens møter. Et barn som har lært å be hjemme, forstår snart at det må være rolig og sitte stille under bønn på Kirkens møter.

På samme måte vil barna, når vi har hjemmeaften, lære at det finnes spesielle stunder, ikke bare i kirken, men også hjemme, da vi lærer om vår himmelske Fader og alle må vise seg fra sin beste side.

Musikk er til spesiell glede for barn. Salmer som ofte synges i kirken, kan også bli velkjente hjemme. Små barn vil ha spesiell nytte av det hvis foreldrene hjelper dem å lære enkle salmer hjemme. På denne måten vil barna se ivrig frem til å synge på nadverdsmøtet og andre møter.

## Ærbødighet i Kirken

Foreldrene skulle selvfølgelig være tilstede på søndagens møter sammen med sine barn.

Far og mor skulle samarbeide for å forvisse seg om at forberedelsen til møter blir en hyggelig opplevelse for familien. Å samle barna i siste øyeblikk, kle på dem og skynde seg til møtet er ødeleggende for ærbødigheten.

Når familier legger seg til denne vanen, kommer de ofte for sent til kirken, det faller krasse ord som sårer, og barna blir oppskaket og rastløse under gudstjenesten. Hvor meget mer ærbødig er ikke den familien som forbereder seg til møtene i god tid, som kommer til kirken i god tid før møtet begynner, og som sitter sammen og lytter til preludiet og stenger ute verdslige bekymringer.

Foreldre med små barn har ofte problemer med å hjelpe sine små å verdsette møter og hindre dem i å forstyrre. Utholdenhet, fasthet og forberedelse hjemme er nødvendige ingredienser for å lykkes. Hvis de er i villrede om hvordan de skal behandle barna i kirken, kan unge foreldre søke råd hos mer erfarne par i menigheten.

Ofte stimler Kirkens medlemmer sammen i kirkesalen både før og etter møtene for å hilse på hverandre. Noe som kan synes som uærbødighet, skyldes noe så harmløst som at vi er et vennlig folkeferd, og at sabbaten er et beleilig tidspunkt til å snakke med hverandre, skape felleskapsfølelse og treffe nye mennesker. Foreldrene skulle være et godt eksempel for sine barn ved å henlegge samtalene til gangen eller andre steder utenfor møtesalen før eller etter møtene. Etter et møte kan foreldrene bidra til å bringe møtets ånd inn i hjemmet ved å drøfte en tanke, et musikknummer eller en annen positiv side ved møtet sammen med sine barn hjemme.

### Et forsøk på å skape større ærbødighet

Vi har drøftet hvor viktig ærbødighet er og undersøkt noe av dens betydning. Vi har også kommet med noen forslag til hvordan vi kan fremme ærbødighet hjemme og i kirken. Men virkelig forbedring av folkets handlinger vil finne sted når lokale ledere og familier sammen anstrenger seg for å overvinne sine spesielle problemer i forbindelse med ærbødighet. Vi ser for oss at det i hele Kirken vil gjøres en innsats for å få større ærbødighet...

Sann ærbødighet er en svært viktig egenskap, men den forsvinner hurtig i verden etter hvert som det ondes krefter får større innflytelse. Vi kan ikke helt fatte hvilken kraft til det gode vi kan være hvis de millioner som tilhører Kristi sanne kirke, vil være forbilder på ærbødig oppførsel. Vi kan ikke forestille oss hvor mange flere vi kunne påvirke.



Kanskje enda viktigere – vi kan ikke forutse den store åndelige påvirkning vi kan ha på vår egen familie hvis vi blir det ærbødige folk vi vet vi skulle være. Jeg ber om at vi må arbeide for å utvikle større ærbødighet.» (*Vi skulle være et ærbødig folk* [brosjyre, 1976] 1-4.)

- Hvordan kan foreldre hjelpe sine barn å glede seg over Kirkens møter og være mer ærbødige? Når du har fått svar fra klassen, lar du en lese følgende forslag:

**«Forslag til foreldre om hvordan de kan lære sine barn ærbødighet**

Foreldre kan hjelpe sine barn å glede seg over Kirkens møter ved å:

1. Være i Søndagsskolen og på nadverdsmøtet sammen med sine barn.
2. Gjøre forberedelsen til møtene hyggelig og rolig.
3. Komme frem fem til ti minutter før møtet skal begynne.
4. Sitte sammen som familie.
5. Drøfte en tale, et budskap, et musikkinnslag eller andre sider ved møtet etterpå.» (Spencer W. Kimball, *Vi skulle være et ærbødig folk*, 4.)

- Vis bilde 7-a, «Vi skulle være ærbødige og lære våre barn å være ærbødige i møtehuset».
- Hvordan kan vi lære små barn ærbødighet? Når du har fått svar fra klassen, lar du en lese følgende forslag:

«Foreldre med små barn skulle prøve å:

1. Hjelpe barna å forstå det som foregår.

Små barn kan holde seg beskjefteget og i ro ved hjelp av en fargebok eller en skrivebok, men det er viktig å få dem til å forstå så mye av møtet som mulig. Man kan fra tid til annen hviske til barnet for å forklare menighetsanliggender eller talerens budskap for å få barnet til å forstå hva som foregår. Far kan for eksempel hviske: "Det er Gretes far som taler. Han snakker om pionerene."

2. Legge vekt på sangene.

Sangen kan for barna være en av de hyggeligste delene av møtet. Dere kan fremme barnas interesse for salmer ved å synge enkle salmer hjemme og ved å lære barnet dem. Menighetens musikkleder kan kanskje fremskaffe en liste over salmer som skal synges på møtene i tiden fremover.

3. Legge vekt på skikk og bruk som de lærer hjemme, i Primær og på Søndagsskolen.

Hjelp barna å huske at de skal folde armene og bøye hodet under bønn og å sitte rolig under nadverden. Barna skulle forstå at det er uhøflig å leke i midtgangen eller å gå ut og inn av kirkesalen under møtet.

4. Være et eksempel.

Vær et godt eksempel ved å vise interesse for møtet, bare samtale når det er nødvendig, og da bare ved å hviske, og oppmuntre barna til å gjøre det samme.

5. Forsikre seg om at barna er klare til møtene.

Å drikke og gå på toalettet bør man gjøre før møtet begynner.»  
(Spencer W. Kimball, *Vi skulle være et ærbødig folk*, 4-5.)

### **Konklusjon**

Når vi er ærbødige, viser vi kjærlighet og respekt for vår himmelske Fader og hans Sønn, Jesus Kristus. Etter hvert som vi utvikler en ærbødig holdning, kan vi føle større glede over livet og læresetningene i Jesu Kristi evangelium.

### **Utfordring**

Skriv ned ting du kan gjøre for å bli mer ærbødig selv og for å hjelpe andre, særlig din egen familie, til å bli mer ærbødige.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.

# KJÆRLIGHET, NESTEKJÆRLIGHET OG TJENESTE

L e k s j o n 8

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss til å elske og tjene andre.

## **Gud har fullkommen kjærlighet til oss**

Fullkommen kjærlighet, kalt «nstekjærlighet», er «Kristi rene kjærlighet» (se Moroni 7:47). De som har følt denne kjærligheten, har vanskelig for å beskrive den. Søster Erma Braack i USA fortalte hvordan hennes mann opplevde Guds kjærlighet:

«Bert Braack ... hadde tatt Bibelens anmodning: “Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det bli lukket opp for dere” (Matt. 7:7) som en personlig invitasjon til bønn...

Han ønsket desperat å vite om det fantes en Gud. Og hvis Gud fantes, hvordan var han?

Han begynte å gå til forskjellige kirker og å lese i Bibelen. Ordene i Matteus tilskyndet ham til å spørre selv, og så ... med et sterkt ønske om å kjenne sannheten, holdt han sin første bønn: “Hvis du er der, Gud, så la meg få vite det, og jeg vil gjøre det du ønsker.” Og mens han knelte, sier han, “ble jeg omsluttet av stor fred, hjertet brant i meg, og en glede jeg aldri før hadde kjent, skyllet over meg. Det følte som om jeg var fullstendig nedsenket i en stor åndelig kraft.”

I tre dager varte denne følelsen, og hele tiden, sier han, “kjente jeg knapt at føttene mine berørte bakken. Guds rene kjærlighet syntes å omslutte meg fullstendig, og det var vidunderlig. I denne tiden elsket jeg alt. Jeg hadde aldri brydd meg særlig om barn, men nå strømmet en stor kjærlighet fra meg til dem. Jeg hadde forbannet regnet, nå – selv om jeg var gjennomvåt – nøt jeg hvert minutt av det. Hvis dette er en liten forsmak på den Guds kjærlighet som fyller det celestiale rike, er det ikke til å undres over at lammet og løven kan ligge ned sammen og ingenting vil såre eller skremme.”» Bert Braack sluttet seg senere til Kirken. (Se «“A Little Taste of Love”», *Ensign*, aug. 1976, 36.)

- Be klassemedlemmene huske tilbake på en gang de har følt at de var fylt av kjærlighet.

- Hvorfor skulle vi vite at Gud elsker oss personlig?

Frelseren ga oss eksemplet på hvordan vi skal elske. Han ble behandlet urettferdig, likevel vendte han seg ikke imot sine forfølgere. Han var hatet, likevel gjengjeldte han hat med kjærlighet. Han ble naglet til et trekors og overlatt til å dø, likevel ba han for de romerske soldatene: «Far, forlat dem, for de vet ikke hva de gjør» (Lukas 23:34). Han hadde tålmodighet med sine apostler, noen av dem forsto ikke helt hans misjon. Han elsket barn. En rørende beretning om Frelserens kjærlighet er nedtegnet i 3. Nephi 17.

- Be søsteren som har fått oppgaven, om å lese de versene hun har valgt fra 3. Nephi 17 som viser Frelserens kjærlighet.

### Vi er befalt å elske

Bare noen timer før han ble korsfestet, underviste Frelseren sine disipler: «Et nytt bud gir jeg dere. Dere skal elske hverandre! Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre» (Johannes 13:34).

Han befalte at slik som han elsket sine medmennesker, må vi elske hverandre. Han sa:

«Elsk deres fiender, velsign dem som forbanner dere, gjør vel imot dem som hater dere, og be for dem som forfølger dere,

for at dere kan bli barn av deres Far i himmelen» (Matteus 5:44-45).

Eldste Marion D. Hanks fortalte hvordan en kvinne i barneårene ble lært å utvikle Kristus-lik kjærlighet: «Jeg tenker på en flott kvinne som var født med en alvorlig funksjonshemmet kropp... som ... fortalte om noe som hendte i hennes barndom. Lekekameratene hadde kalt henne forskjellige ting ... som forårsaket smerte og tårer. Da hun kom hjem, tok faren henne på fanget og holdt henne i de store, sterke armene sine og gråt sammen med henne mens han forklarte at ... [denne erfaringen] kunne gjøre hennes liv rikt og lykkelig. "Lille venn," sa han, ... "du har en pukkel på ryggen og noen andre alvorlige problemer. Men det er ikke din skyld. Det er ikke dine foreldres skyld eller vår himmelske Faders skyld... Det guttene og jentene sa, er sant, men det var ikke rettferdig og det var ikke pent. Hvis du hele ditt liv vil prøve å være mer rettferdig og snillere mot andre enn noen av dem kanskje noen ganger er mot deg, da vil du bli lykkelig, og livet ditt vil bli rikt og til stor nytte."» (1 CR, okt. 1976, 42; eller *Ensign*, nov. 1976, 32.)

- La en lese 1. Korinterbrev 13:2-7. La klassen diskutere tankene i dette skriftstedet. Kan en søster som har nestekjærlighet, ha fordommer mot en annen folkerase? Kan hun vise bort syke, fattige eller sultne? Kan hun være misunnelig over det andre oppnår? Kan hun sladre om eller kritisere andre? Hvorfor må vi strebe etter å utvikle nestekjærlighet?

## Kristus-lignende tjeneste skaper kjærlighet

President Harold B. Lee sa at en natt fikk han noe som «måtte ha vært et syn», der han ble fortalt: «"Hvis du ønsker å elske Gud, må du lære å elske og tjene folket. Det er slik du kan vise din kjærlighet til Gud."» (*Stand Ye in Holy Places* [1974], 189.)

Ved tjenestegjeringer, store som små, kan vi lære å elske mer inderlig. Søster Cora Hill Arnold i USA fortalte hvordan hun lærte å elske gjennom tjeneste, selv om hun bodde i nærheten av en kvinne hun følte hun ikke kunne like:

«Jeg fant feil ved alt hun gjorde... Jeg hørte av andre at hun følte det samme overfor meg. Det virket som hun alltid måtte ... vise alle og enhver hvor betydningsfull hun var. Å, hvor jeg mislikte å se hva hun klarte.

Hun var aldri særlig vennlig mot meg, og jeg pleide å gå forbi henne med et kjølig nikk eller et høflig "hallo". ... Jeg følte ikke godt, for man blir ulykkelig av å mislike et menneske.

En dag hørte jeg at hun var syk. Hva så? Det var ikke mitt problem.

Men det var [mitt problem], og jeg kunne ikke glemme det. Fordi jeg har en aktiv samvittighet, gikk jeg til slutt ut i kjøkkenet og rørte sammen noen eplemuffins...

Og jeg gikk til henne med dem.

Ansiktet hennes lyste opp i overraskelse og glede, og en varm glød bredte seg i mitt hjerte og skyllet med ett bort de hissige fordommene. Da jeg gikk fra henne og hjem til meg selv, smilte jeg, og dagen var blitt lys og vakker.

Nå er hun en av mine nære venner...

En eller annen har sagt: "Hat er kjærlighet som er kommet på tverke. Vi hater dem vi kunne ha elsket."» («Shall I Deem Her My Enemy?» *Relief Society Magazine*, aug. 1970, 595.)

- Be en søster fortelle om en erfaring med å lære å elske en annen person. Hvordan kan vi skape et dypere forhold, selv til medlemmer av vår egen familie, gjennom tjeneste?

## Vi har inngått pakter om å tjene hverandre

Da vi ble døpt, inngikk vi pakt med Herren om å «bære hverandres byrder, ... å sørge med dem som sørger ... og trøste dem som trenger trøst» (Mosiah 18:8-9). Vi har ansvar for å finne frem til de trengende. Deretter har vi ansvar for å hjelpe dem, uten å bli befalt eller oppfordret til det. (Se L&P 58:26-29.)

Vi har inngått pakter om å betjene dem som er i nød, akkurat som Kristus tjente sine medmennesker. Vi vil kanskje ikke bli bedt om Kristus-lignende tjeneste. En vi ikke kjenner, som aldri kan gjøre gjengjeld, kan ha behov for hjelp. Det kan være ubehagelig og kreve mye av oss. Det vil kanskje være behov på et tidspunkt da det er vanskelig for oss å gi. Vi får kanskje hverken ros eller anerkjennelse. Men vi yter tjeneste fordi vi elsker vår himmelske Faders barn og ønsker å hjelpe dem av et oppriktig hjerte.

Emma Sommerville McConkie, eldste Bruce R. McConkies bestemor, var enke og bodde i Moab, Utah. Eldste McConkies far skrev i sin dagbok om noe hans mor opplevde:

«Mor var president for Hjelpeforeningen i Moab. J \_\_\_\_ B \_\_\_\_ [et ikke-medlem som var imot Kirken] hadde giftet seg med en sistedagers-hellig pike. De fikk mange barn, og nå hadde de fått en baby til. De var svært fattige, og mor gikk dag etter dag for å stelle den lille og hadde med seg en kurv med mat og annet. Mor var selv syk, og mer enn én gang klarte hun nesten ikke å komme seg hjem etter å ha arbeidet i [denne familiens] hjem.

En dag kom hun spesielt sliten og trett hjem. Hun sovnet i stolen. Hun drømte at hun badet en baby som hun oppdaget var Kristus-barnet. Hun tenkte: Å, hvilken stor ære å kunne tjene selveste Kristus på denne måten! Mens hun holdt det lille barnet på fanget, ble hun nesten overveldet. Hun tenkte: hvem andre har faktisk holdt Kristus-barnet? En ubeskrivelig glede fylte hele hennes vesen. Hun glødet av Herrens herlighet. Det følte som selv marginen i benene hennes ville smelte. Hennes glede var så stor at den vekket henne. Idet hun våknet, hørte hun disse ordene: «Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg.» (Sit. av Bruce R. McConkie i «Charity Which Never Fiaileth», *Relief Society Magazine*, mars 1970, s. 169.)

- Les Matteus 25:34-40. Be søstrene fortelle hvordan de kan yte andre tjeneste (se *Evangeliets prinsipper*, kapittel 28, «Tjeneste»).

## Konklusjon

President David O. McKay sa:

«Vi har større ansvar enn noen gang for å gjøre våre hjem slik at de utstråler til andre harmoni, kjærlighet, samfunnsengasjement og lojalitet. La våre naboer se det og høre det...

Gud hjelpe oss som medlemmer ... av Kirken til å utstråle ... kjærlighet, ... nestekjærlighet ... og tjeneste!» («Radiation of the Individual», *Instructor*, okt. 1964, 374.)

### **Utfordring**

Velg en person du har vanskelig for å elske, og forsøk å bygge opp et godt personlig forhold til vedkommende. Bli mer oppmerksom på hvordan du kan være til tjeneste for vedkommende og andre personer.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 28, «Tjeneste» og kapittel 30, «Nestekjærlighet».
2. Gi et klassemedlem i oppdrag å velge ut og presentere to-tre vers fra 3. Nephi 17 som viser Jesu kjærlighet.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# KYSKHET OG SØMMELIGHET

## L e k s j o n 9

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å etterleve kyskhetsloven og lære våre barn å gjøre det samme.

### **Kyskhetsloven**

I vårt legeme har Gud satt en hellig kraft. Det er kraften til å skape andre legemer, så livet kan fortsette på jorden. For å hjelpe oss å bevare denne kraften hellig og bruke den med visdom har Gud gitt oss kyskhetsloven.

- La søsteren som har fått dette i oppdrag, lese *Evangeliets prinsipper*, kapittel 39, underavsnittet «Hva er kyskhetsloven?» Hva er kyskhetsloven?

Å være kysk betyr også å unngå alle urene tanker og handlinger som får oss til å ønske noe som er galt (se Matteus 5:27-28). Vi må ikke la normene i en umoralsk verden påvirke oss.

### **Kyskhetslovens betydning**

Det er viktig å etterleve kyskhetsloven fordi den er et bud fra Gud. Skriftene forteller oss at kyskhetsloven er «mer kjær og dyrebart enn noe annet» (Moroni 9:9). Herren sa: «Jeg, Gud Herren, har behag i kvinners kyskhetsloven. Og hor er en avskyelighet for meg» (Jakobs bok 2:28).

Når vi etterlever kyskhetsloven, vil det gi oss store velsignelser fra Herren. Det vil hjelpe oss å få selvspekt og befri oss for dårlig samvittighet. Det vil hjelpe oss å unngå seksuelt overførbare kjønns sykdommer og lidelser i forbindelse med det. I tillegg vil etterlevelse av kyskhetsloven gjøre oss verdige både til andres tillit og til veiledning fra Den hellige ånd. Det viktigste er at vi må være kyske for å kunne komme inn i templet og bli viet for tid og evighet. Kyskhetsloven vil bidra til å gi oss et lykkelig familieliv her på jorden. Det vil bidra til å gjøre oss verdige til å fortsette vårt familieliv for evig.

- Be en søster som har med seg sitt lille barn til klassen, om å gi uttrykk for den glede hun og hennes mann føler over å være en familie.



Brudd på kyskhetsloven er en alvorlig synd. Det kan føre til sorg og ødelegge vår selvrespekt. Det kan tynge oss ned av skyldfølelse. Ukyskhet kan føre til at vi mister familiemedlemmers tillit og til sist splitte familien. Ved å bryte kyskhetsloven blir man uverdigg til å ha Den hellige ånds veiledning. Det kan føre til at det blir satt barn til verden utenfor familieenheten. Medlemmer av Kirken som bryter kyskhetsloven, bryter hellige pakter med Gud. Misbruk av den hellige skaperkraften på noen som helst måte kan føre til at vi mister det privilegiet som evig fremgang er.

Sex utenfor ekteskapet er en alvorlig synd som merker livet til dem som innlater seg på det. Slike pletter kan bare fjernes gjennom omvendelse (se leksjon 2 i denne boken, «Omvendelse»). Noen ganger kan vi begå feiltrinn før vi forstår Herrens bud om kyskhet. I så fall er det viktig å snakke med vår grenspresident, biskop eller misjonspresident om det. Han vil veilede oss og hjelpe oss med omvendelsen. Herren er ivrig etter å tilgi oss når vi omvender oss fra synd. Han sier til oss: «Se, den som har omvendt seg fra sine synder er tilgitt, for jeg Herren, kommer dem ikke mer i hu» (L&p 58:42).

### **Hvordan vi kan lære barn om kyskhet**

- Vis en plakat med følgende liste, eller henvis til det som står på tavlen:

1. Hjelp barna å forstå kroppsfunksjonenes egenskaper og hellige natur.
2. Gi barna kjærlighet.
3. Oppmuntre til riktige stevnemøte-normer.
4. Oppmuntre barna til å kle seg sømmelig.
5. Foregå som foreldre med et godt eksempel.

### ***Hjelp barna å forstå kroppsfunksjonenes egenskaper og hellige natur***

Barn er av natur nysgjerrige på kroppen sin. Ved passende anledninger kan foreldre forklare med enkle ord hvordan vi kan ta vare på kroppen vår på riktig måte. Foreldre skulle også hjelpe barna å forstå at kroppen vår er altfor personlig og hellig til å bli behandlet på upassende måte av oss selv eller andre.

- Be klassen tenke på situasjoner hvor foreldre kan lære et barn å ha respekt for kroppen sin.

Barns holdninger vil gjenspeile foreldrenes holdninger. Hvis foreldre ler av upassende ting, ser tvilsomme filmer eller fjernsynsprogrammer

eller tillater umoralske bøker eller blader i sitt hjem, vil barn lære feil holdninger. Foreldre skulle snakke ærbødig, men rett ut og uten forlegenhet om kroppen. Ved å vise hverandre ekte ømhet vil foreldrene også lære barna at skaperkraften er hellig. Vi bør også hjelpe barna å forstå kjønnsrollene. Det vil hjelpe dem å føle godt for å være pike eller gutt. Foreldre som føler godt for sin egen rolle som mann eller kvinne, overfører samtidig denne følelsen til sine barn.

- Hvordan kan våre holdninger som foreldre lære dem mer enn bare ord?

Barn må ha en klar forståelse av hvordan babyer blir til og hvordan de kommer til verden. Barn må også lære at Herren har befalt at sex er forbeholdt ekteskapet. Gutter, piker, menn og kvinner må ikke bryte dette hellige budet.

### *Gi barna kjærlighet*

- Vis bilde 9-a, «En mors kjærlighet er til velsignelse for hennes familie».

Når barna er små, kan foreldre lære dem hvordan de på riktig måte kan gi uttrykk for kjærlighet. Det er viktig å dekke barnas behov for ømhet så de ikke senere søker den på upassende måte. Når foreldrene er åpne og kjærlige, bygger de opp sine barns tillit til dem. Hvis barna så har spørsmål eller får personlige problemer, vil de føle seg fri til å snakke med foreldrene.

### *Oppmuntre til riktige stevnemøte-normer*

President Spencer W. Kimball sa at «alt som heter stevnemøter eller opphold alene sammen med en av motsatt kjønn, bør utsettes til man er minst 16 år eller eldre». («The Marriage Decision», *Ensign*, feb. 1975, 4.) Ungdom oppmuntres til kun å ha flyktige vennskapsforhold til gutter har vært på misjon.

Når stevnemøtene begynner å få et mer alvorlig preg, kan vi oppmuntre de unge til å utvikle positive karakteregenskaper og deretter se etter de samme egenskapene hos potensielle ledsagere. Eldste Richard G. Scott ga dette rådet: «Når du ser etter en evig ledsager, så se etter en som holder på å utvikle de vesentlige egenskaper som bringer lykke: dypfølt kjærlighet til Herren og hans bud, beslutning om å etterleve dem, en som er vennlig og forståelsesfull, tilgivende overfor andre og villig til å gi av seg selv, og som har et ønske om en familie velsignet med skjønn barn og beslutning om å undervise dem i sannhetens prinsipper i hjemmet.» («Motta templets velsignelser», *Liahona*, juli 1999, 29.)

Eldste Scott understreket også hvor viktig kyskheter er i forlovelsestiden: «Hvis man i forlovelsestiden innlater seg på intime handlinger som



*9-a, En mors kjærlichkeit er en velsignelse for hennes familie.*

bare skulle finne sted innen ekteskapet, er dette en overtredelse. Slike handlinger krenker Den hellige ånd, gir grunnlag for hjertesorg og skuffelse og kan tilsløre karaktertrekk og egenskaper som kan vise seg å skape konflikt eller som er uforenelige med ekteskapspakten. Mistil-lits-frø som vokser mot skilsmisse og tap av tempelvelsignelser, blir ofte sådd ved brudd på loven om personlig renhet. Begå ikke den feilen.» (*Liahona*, juli 1999, 30.)

- Hva er riktige normer for stevnemøter for siste-dagers-hellige? Hvordan kan foreldre lære sine barn hvor viktig det er å fastholde høye normer når man er sammen med det motsatte kjønn?

### *Oppmuntre barna til å kle seg sømmelig*

Helt fra Adam og Evas tid har Herren bedt sine barn dekke til kroppen sin. Før Eva ble fristet av Satan i Edens have, var hun og Adam ikke engang klar over at de var nakne. Etter å ha spist av den forbudte frukt, ble de klar over at de var nakne. De forsøkte å dekke sine helligste kroppsdeler med forklær av fikenblad. Men Herrens normer for anstendighet er høyere, og han ga dem kjortler av skinn å dekke seg med – selv om de på den tiden var alene i verden (se Moses 4:13-27).

Herrens normer for anstendighet er ikke de samme som verden har. Fra profeten Joseph Smith og ned til profetene i vår tid har vi blitt bedt om å skape vår egen stil og våre egne moter (se Spencer W. Kimball, «A Style of Our Own», BYU Devotional Assembly, 13. feb. 1951.) President Brigham Young beskrev den slags mote som er et forbilde for oss. Han sa: «La oss anta at en kvinnelig engel kom inn i deres hus og dere fikk anledning til å se henne, hvordan ville hun være kledd? ... Hun ville være nett og velstelt, hun ville være fylt av herlighet, hun ville være strålende, ren og fullkomment vakker, og i enhver handling ville hennes ynde sjarmere enhver som så henne. Det er ingenting unødvendig ved henne. Ingen av mine søstre tror at disse unyttige, tåpelige motelunene følges i himmelen. Innrett da [deres liv] etter det gode og himmelske...» (*I Deseret News [Weekly]*, 30. apr. 1873, 196.)

Vi kan måle våre anstendighetsnormer ved å spørre oss selv: Hvordan ville jeg føle overfor påkledningen min hvis jeg visste at profeten skulle komme hjem til meg? Er klærne mine et godt eksempel på hva en siste-dagers-hellig pike eller kvinne skulle ha på seg? Vi skulle praktisere anstendighet i vårt hjem. Selv små barn skulle være anstendig kledd og bli undervist om sømmelighet.

Vi er ansvarlige for hvordan våre klesnormer påvirker andre. Alt som fører til upassende tanker eller er et dårlig eksempel for andre, er ikke anstendig. Det er spesielt viktig at vi lærer unge piker at de ikke skal bruke klær som kan gi unge menn upassende tanker.

- Hvilke moter er vanlige i dag som vi bør unngå?

Sømmelighet kan hjelpe oss å bevare vår kyskhetslov. Vi må velge en stil som er behagelig både for oss og Herren.

### *Foregå som foreldre med et godt eksempel*

Når det gjelder kyskhetsloven og å være anstendig, må foreldre foregå med et godt eksempel.

- Gjennomgå de fem forslagene på tavlen eller plakaten om hvordan man kan lære barn å være kyske. På hvilke andre måter kan vi hjelpe oss selv og våre barn å holde kyskhetsloven og kle oss sømmelig?

### **Konklusjon**

President Spencer W. Kimball talte til siste-dagers-hellige piker i Mexico City og sa: «Dere er døtre av Gud... Dere er skapt i vår himmelske moders bilde... Deres legeme er hellig for dere, og de er dyrebare.» (I CR, Mexico City and Central America Conference 1973, 108.)

Vårt legeme er det tempel hvor vår ånd bor. «Intet urent kan bo hos Gud» (se 1. Nephi 10:21; se også 1. Korinterbrev 3:16-17). Å holde vårt legeme rent er en viktig del av det å være verdig til å vende tilbake for å bo hos vår himmelske Fader.

### **Utfordring**

Gjennomgå garderoben din for å være sikker på at alle klærne dine er sømmelige. Sett en stol foran et speil hjemme. Be så hvert familiemedlem sette seg på stolen og avgjøre hvordan han eller hun kan være anstendig i påklledning eller sittestilling. Hvis det er aktuelt, drøfter du med din mann viktigheten av å lære barna kyskhetslov og anstendighet.

### **Ytterligere skriftsteder**

- 1. Korinterbrev 10:13 (Gud sørger for en utvei til å unnsnippe fristelse)
- Jakobs bok 2:22-35; 3:1-3 (kyskhetslov – en fryd for Herren)
- Alma 39:1-9 (Corianton irttesettes for syndig oppførsel og blir rådet til å omvende seg)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 39, «Kyskhetsloven».
2. Repeter leksjon 2 i denne boken, «Omvendelse».
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.

4. Gi en søster i oppdrag å lese i klassen *Evangeliets prinsipper*, kapittel 39, underavsnittet «Hva er kyskhetsloven?», s. 196.
5. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# EVIG EKTESKAP

L e k s j o n 1 0

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å planlegge og forberede oss til å motta den evige ekteskapspakt.

## Hvorfor vi skulle gifte oss i templet

- Vis bilde 10-a, «Et ektepar som er viet for evighet i templet».

Livet slutter ikke ved døden, og ekteskapet var heller ikke ment å skulle opphøre ved døden. Men borgerlige vielser eller vielser forrettet av embedsmenn i Kirken utenfor templet, gjelder kun for dette liv. Evig ekteskap forrettet i templet er det eneste ekteskap som fortsetter etter døden. Opphøyelse i den høyeste grad av det celestiale rike får bare de som inngår og holder den evige ekteskapspakt.

- Les Lære og pakter 131:1-4.

Etter oppstandelsen vil vi komme til et av tre herlighetsriker. Vi må ta rettferdige beslutninger, stadig omvende oss og følge vår himmelske Faders bud hele livet for å komme inn i det høyeste rike. (Se Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, s. 226-27.) En av beslutningene vi tar, er å bli viet i templet for evigheten. De som inngår og holder den evige ekteskapspakten, vil bli forenet med sin familie for evig.

- Les Lære og pakter 132:15-17.

Joseph Smith forkynte: «Medmindre en mann og hans hustru inngår en evig pakt og ... blir viet for evigheten, ... vil de ikke få noen barn etter oppstandelsen» (*History of the Church*, 5:391; sitert i *Profeten Joseph Smiths læresetninger*, s. 226-27).

«Opphøyelse er bare oppnåelig for rettferdige medlemmer av Jesu Kristi Kirke, bare for dem som tar imot evangeliet, bare for dem som mottar sin begavelse i Guds hellige templer, som er blitt beseglet for evigheten og som senere fortsetter å leve rettferdig resten av sitt liv.» (Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, s. 229.)



*10-a, Et ektepar som er viet for evighet i templet*



- Hvorfor skulle vi ønske å få vår familie beseglet i templet? Hva må vi gjøre *etter* at vi er blitt beseglet i templet for at ekteskapet skal vare evig?

### Velsignelsene ved evig ekteskap

President Lorenzo Snow forkynte: «Når to siste-dagers-hellige forenes i ekteskap, mottar de løfter om sitt avkom som gjelder fra evighet til evighet. De får løfte om at de skal ha makt og rett til å lede, kontrollere og formidle frelse, opphøyelse og herlighet til sitt avkom i verdener uten ende. Dersom de ikke får avkom her, vil det utvilsomt bli anledning til det senere. Hva mer kan man ønske? En mann og en kvinne, i det neste liv, med celestiale legemer, rensset for sykdom, forherliget og forskjønnet på en måte som ikke lar seg beskrive, stående midt iblant sine etterkommere som de leder og styrer, gir liv, opphøyelse og herlighet i verdener som aldri tar slutt.» (Sikkert av Spencer W. Kimball i *Tilgivelsens mirakel*, s. 228-29.)

- Vis bilde 10-b, «Et beseglingsrom i Washington D.C. tempel».

Hvilke enestående løfter! Hvis vi blir beseglet for evigheten og fortsetter å leve verdig, skal vi bli evige familier. Vår jordiske familie vil forbli vår for alltid. Og vi kan også fortsette å forøke oss og legge åndebarn til våre etterkommere.

- Hva føler du ved å vite at du kan motta slike velsignelser?

Bror Bo G. Wennerlund i Sverige ga uttrykk for disse tankene da han og hans hustru var blitt beseglet i Sveits tempel:

«Jeg kommer aldri til å glemme den glede og lykke og beslutning om å etterleve evangeliet som fylte min sjel etter det første besøket i templet. Jeg fikk kunnskap og innsikt med hensyn til mitt evige mål som jeg aldri hadde drømt om. Høydepunktet var da familien ble beseglet til hverandre for tid og all evighet.

Jeg så inn i min hustrus øyne over alteret og så tårer av lykke trille nedover kinnene hennes. Jeg hadde elsket henne før, men aldri så høyt som fra dette øyeblikk. Hun, en Guds datter, var mine barns mor! Det forekom meg at jeg aldri hadde forstått det før da. Etter dette ble våre bønner mer meningsfylte, vi elsket Herren mer enn noensinne, og vi elsket å tjene ham.

Vi reiser stadig tilbake til templet, for vi elsker arbeidet og ånden der. Hver gang vi vender tilbake, blir vi minnet på de pakter vi har inngått, og det er dette som gir oss den sterkeste motivasjon for å fortsette å leve etter evangeliets normer.» («Jeg hadde elsket henne før», *Lys over Norge*, jan. 1975, s. 29.)



*10-b, Et beseglingsrom i Washington D.C. tempel*

Vi skulle leve slik at vi vil være verdige til å motta velsignelsene ved evig ekteskap. Vi skulle være villige til å ofre meget for å oppnå dem.

- Innby de søstre som har blitt beseglet i templet, til å gi uttrykk for hva de føler for evig ekteskap og evige familier.

### **Hvordan vi kan forberede oss til evig ekteskap**

Før vi reiser til templet, må vi ha et personlig intervju med vår biskop eller grenspresident og stavs- eller distriktpresident. I dette intervjuet stiller våre ledere oss visse spørsmål om vår verdighet til å komme inn i templet.

- Vis en plakat med den type spørsmål som stilles under intervjuet (se *Evangeliets prinsipper*, kapittel 38), eller henvis til det samme på tavlen.
- Hvis vi ikke lever opp til betingelsene for å komme inn i templet, hva kan vi da gjøre for å rette på dette? Hva kan vi ofre for et tempelekteskap?

Vi må stadig ha målsetningen om tempelekteskap klart for oss. Vi kan for eksempel minne oss selv og våre barn på hvor viktig det er å leve verdig, ved å henge opp et bilde av nærmeste tempel i vårt hjem.

- Vis bilde 10-c, «Preston England tempel».

Som mødre kan vi hjelpe våre døtre å se hvor viktig tempelekteskap er. Vi kan lære dem å ha tro på Gud. Vi skulle oppmuntre våre døtre til å se etter gode ektemenn som vil lede dem i rettferdighet ved prestedømmets kraft. En Guds mann er en stor støtte for sin hustru, spesielt i livets vanskeligheter og prøvelser. Det er også viktig at vi lærer våre sønner å se etter gode, verdige hustruer som vil støtte dem i Kirken og lære sine barn sanne prinsipper.

En ung kvinne fra Mellom-Amerika følte at hun var svært glad i en mann som ikke var medlem av Kirken. Hun hadde prøvd å fortelle ham om evangeliet, men han var ikke interessert. Hun var på nippet til å love å gifte seg med ham da hun fikk en rikstelefon fra noen nære venninner. De understreket hvor viktig det er å gå gjennom livet viet til en mann som ville støtte henne gjennom prøvelser og ta henne med seg til opphøyelse på den andre siden av graven. Hun lyttet og overveide nøye konsekvensene av sin avgjørelse. Oppmuntringen var nok til å styrke henne mot fristelsen til å gifte seg med denne mannen. Hun var meget takknemlig fordi hun senere fant en mann som var verdig til å ta henne med til templet.

- Hva skulle vi lære våre barn å se etter når de skal velge ektefelle?



*10-c, Preston England tempel*

Vi må lære våre barn at hvis de virkelig ønsker en rettskaffen mann eller hustru, må de selv være rettskafne og verdige.

- Hvorfor bør vi begynne å forberede oss nå til tempelekteskap?

De av oss som ennå ikke er gift, eller som allerede er viet borgerlig, kan forberede oss til å bli beseglet i templet til vår ektemann. Hvis vi har barn, kan vi få dem beseglet til oss. Men vi skulle ikke utsette denne viktige dagen. Så snart vi har hørt og tatt imot evangeliet, skulle vi gjøre alt som står i vår makt for å motta tempelordinansene mens vi er på jorden. (Se Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, s. 229.)

«Selv om mange unge på dette tidspunkt ikke har et tempel der de bor, er det stort sett templer innen rimelig avstand...

Det er vårt oppriktige håp at dere vil planlegge bryllupsreisen slik at dere kan komme til et av de nærmeste templene og bli beseglet for all evighet, så deres barn for alltid vil være deres og dere for alltid kan være deres foreldre.» (Spencer W. Kimball, «The Marriage Decision», *Ensign*, feb. 1975, s. 4.)

Noen vil, på grunn av omstendigheter de ikke har kontroll over, ikke kunne komme til nærmeste tempel innen de dør. Det er en trøst å vite at de kan motta ordinansen besegling for evigheten stedfortredende i templet.

- Be vedkommende som har fått oppdraget, om å gi en kort oversikt over de to underavsnittene i *Evangeliets prinsipper*, kapittel 40 (se «Lærerens forberedelse» i slutten av denne leksjonen).

### **Vi skulle være villige til å ofre**

Herren vet hvor sterkt vi ønsker noe ved det vi er villige til å ofre for det. Hvis vi virkelig ønsker evig ekteskap, vil vi være villige til å ofre for det.

Bror og søster Vaha'i Tonga fra Tonga-øyene ofret for å komme til templet. «Det var ikke lett for en hellig fra Tonga å spare nok til en slik reise. Det tok måneder med forberedelse og sparing, men til slutt var pengene på plass og planer ble lagt.»

Men så kom misjonspresidenten til bror Tonga og ba ham bidra med alle pengene han hadde spart for å reise til templet, til et møtehus som skulle bygges i grenen. Hvis han ikke gjorde det, ville det ta enda to år før de kunne bygge møtehuset. Bror Tonga drøftet situasjonen med sin hustru.

«Det var vanskelig å gi opp drømmen om å se det nye templet,» men neste dag ga de pengene til misjonspresidenten. «Om kvelden sa [bror Tonga] ... til sin hustru: "Kjæreste, Herren har lovet oss gjennom våre

ledere at hvis vi holder hans bud, vil han sørge for en utvei så vi vil bli i stand til å reise til innvielsen [av New Zealand tempel]. Vi har kuer, griser og noen hester, og vi har møbler og noen matter. La oss selge alt sammen så vi kan motta velsignelsene av innvielsen.”»

Bror Tonga og hans hustru forsøkte å få solgt buskapen sin torsdag og fredag, men ingen ville kjøpe. Tiden begynte å bli knapp. Påfølgende mandag skulle båten til New Zealand gå. Bror Tonga fortalte:

«“Lørdag morgen kom tre familier som trengte noen kuer, griser og andre ting, og vi fikk et sted mellom 500 og 600 dollar på ca. en halv time.”» Nå hadde de penger og kunne reise.

Bror Tonga og hans hustru var det første ekteparet som ble beseglet i New Zealand tempel. Men historien ender ikke der. Bror Tonga sa:

«“Da min hustru og jeg ble beseglet til hverandre, var det noe som rørte mitt hjerte. Våre barn var ikke sammen med oss, og jeg fikk tårer i øynene. Da vi kom hjem, lovet jeg våre fire barn at hvis de ville hjelpe til, kunne vi reise til templet sammen. Jeg tenkte ved meg selv: «Hvordan kan du si vær snill gutt eller vær snill pike hvis jeg ikke er beseglet til dem i templet?» Jeg hadde en følelse av at de ikke var mine.

I to år forsaket vi nesten alt. Jeg delte min lønn fra skolen på hver enkelt av oss, og vi sparte det. Men vi betalte tiende og fasteoffer. Vi hadde 70 cent igjen ... i måneden i to år. Vi levde på det vi kunne dyrke eller skrape sammen... Mine barn kunne ikke kjøpe godter eller sko eller gå på kino, for de sparte for å reise til templet...

For å spare transportutgifter syklet jeg til distriktsmøtene ... 11 kilometer unna... De fleste distriktsmøtene begynte kl. 06.00, så jeg måtte dra hjemmefra veldig tidlig på morgenen.

Da fristen for innbetaling av pengene kom, sa de to eldste guttene at de hadde ca. 235 dollar. Etter å ha spart i to år hadde den minste [som var fem år] spart nesten 65 dollar. Jeg hadde spart nesten 1300 dollar til familien.

Ved å ofre kunne vi ta barna med til New Zealand og bli beseglet i templet. Vi måtte gjøre noe ekstra for å nå våre mål, men det ble til stor velsignelse for oss.”» (Se «We Lived on 70 cents a Month for the Temple», *Ensign*, feb. 1976, 30-31.)

### Konklusjon

Når vi blir beseglet ved tempelekteskap og lever verdig, vil vi være evige familier. I det neste liv kan vi fortsette å forøke oss og legge åndebarn til vår familie. Hvis vi ikke har inngått tempelekteskap, skulle vi forberede oss til denne evige velsignelse ved å leve rettfærdig.

### Utfordring

Drøft med familien hvor viktig tempelekteskap er. Sett dere som mål å reise til templet. Heng opp et bilde av templet i deres hjem for å minne dere om det.

---

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 38, «Evig ekteskap», og kapittel 40, «Tempelarbeide og slektshistorie».
2. Studer Lære og pakter 132:14-20.
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
4. Gi et klassemedlem i oppdrag å gi en kortfattet oppsummering av to underavsnitt: «Tempelordinanser besegler familier for evigheten» og «Slektsforskning» i *Evangeliets prinsipper*, kapittel 40.
5. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# KVINNER I KIRKEN





# PRESTEDØMMETS BETYDNING

L e k s j o n 11

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hva prestedømmet er og hvordan det kan hjelpe vår familie å oppnå opphøyelse.

## **Prestedømmet – myndighet til å handle for Gud**

Guds gjerning er «å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv» (Moses 1:39). Gud og Jesus Kristus har gitt menn myndighet og makt til å utføre deres verk på jorden. «[Prestedømmet] er hverken mer eller mindre enn Guds kraft meddelt mennesket, og ved hvilket mennesket her på jorden kan virke, og det på lovlig vis, for den menneskelige families frelse, i Faderens, Sønnens og Den hellige ånds navn.» (Joseph F. Smith, *Læresetninger i evangeliet*, s. 123.)

- Vis bilde 11-a, «Peter, Jakob og Johannes overdrar Det melkisedekske prestedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery».

Døperen Johannes viste seg for Joseph Smith og Oliver Cowdery 15. mai 1829 og overdro dem Det aronske prestedømme. Ikke lenge etter overdro Peter, Jakob og Johannes dem Det melkisedekske prestedømme. Deretter ordinerte Joseph Smith og Oliver Cowdery 6. april 1830 hverandre til eldster i dette prestedømmet.

Prestedømmet overdras til verdige mannlige medlemmer av Kirken. Deretter kan de, som i tilfellet med Joseph Smith og Oliver Cowdery, ordineres til et embete i prestedømmet. Etter å ha fått overdratt Det aronske prestedømme, kan de ordineres til et embete som diakon, lærer eller prest. Etter å ha fått overdratt Det melkisedekske prestedømme, kan de ordineres til et embete som eldste eller høyprest. Høyprester kan ordineres ved et spesielt kall som biskop, patriark, sytti eller apostel. Disse embeder er kall i prestedømmet, og hvert embede har forskjellige ansvarsområder.

Når menn har prestedømmet, kan de utføre evangeliets hellige ordnanser, som for eksempel dåp, bekreftelse, forrettelse av nadverden, og andre. (Leksjon 12, «Prestedømsordinanser», vil omhandle dette emnet.)



*11-a, Peter, Jakob og Johannes overdrar Det melkisedekske prestedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery*

### **Prestedømskraft får man ved rettskaffen livsførsel**

Joseph Smith forkynte et grunnleggende prinsipp for prestedømmet: «Prestedømmets rettigheter er uadskillelig forbundet med himmelens krefter, og ... himmelens krefter kan hverken kontrolleres eller nyttes uten at det skjer ifølge rettferdighetens prinsipper» (L&P 121:36).

President N. Eldon Tanner illustrerte betydningen av rettskaffen livsførsel og prestedømmets kraft i følgende historie:

«Mens jeg var biskop, hadde jeg seks gutter i menigheten som var gamle nok til å bli ordinert til eldster. Jeg kunne bare anbefale fem av dem, for den ene var ikke rede. Vi hadde snakket om det flere ganger, og han hadde sagt til meg: "Jeg er ikke verdig." Han syntes det var meget kjedelig, men han ventet ikke å bli anbefalt... Hans onkel kom til meg og sa: "Du kommer vel ikke til å holde igjen denne gutten mens hans fem venner går videre?" Han bønnfalt meg om å la ham gå videre. Han sa: "Du kommer til å drive ham ut av Kirken hvis du ikke gjør det."»

Jeg forklarte denne mannen: "Prestedømmet er det viktigste vi kan gi denne gutten. Vi deler ikke ut prestedømmet... Denne gutten og jeg forstår hverandre, og han er ikke rede til å bli ordinert til eldste." Og han ble ikke anbefalt.

Noen år senere var jeg tilstede på en stavskonferanse ... og en ung mann kom bort til meg og sa: "President Tanner, du husker vel ikke meg. Jeg er gutten du ikke anbefalte for ordinasjon til eldste." Idet han rakte frem hånden, sa han: "Jeg vil takke deg for det. Nå er jeg biskop i California. Hvis du hadde anbefalt meg da jeg ikke var verdig, ville jeg muligens aldri ha verdsatt hva prestedømmet er og hva som forventes av en, og jeg ville sikkert aldri vært biskop, som jeg er i dag."» (I *Lys over Norge*, des. 1973, 517-18.)

- Hvorfor var det bedre for denne unge mannen å vente med å bli ordinert til han var rede?

Herren sa at menn får prestedømmets velsignelser kun ved å leve rettskaffent. Menn må foredle sine prestedømskall ved å utføre sine prestedømsoppdrag. De må også lede sin familie med kjærlighet, vennlighet og tålmodighet. (Se L&P 121:34, 41-42.)

Søster Yu Kum Ok fra Korea fortalte følgende historie om sin mann, som hedret prestedømmet i deres hjem:

«Jeg er husmor og har en sønn og to døtre. Jeg er 34 år. Jeg giftet meg i 1964. Jeg vil gjerne gi uttrykk for mitt vitnesbyrd.

Jeg ble døpt 14. september 1974, og jeg er stolt av mannen min, som er en virkelig siste-dagers-hellig i Korea. Selv om han ble døpt for bare fire år siden, synes jeg han er et enestående menneske. Han bestemte seg for å bli lik Jesus... Jeg visste ikke noe om meningen med livet. Jeg hadde spørsmål som "Hvor kommer vi fra?" "Hvorfor er vi her?" "Hvor er det meningen vi skal?" Jeg trodde ikke at det fantes noen Gud og at Jesus bare var en vanlig person. Alt jeg tenkte på, var å hjelpe min mann og holde mine barn sterke og i utvikling. Jeg bekymret meg aldri om frelse, det vil si, evig liv.

Men nå er jeg helt annerledes. Jeg vet hva meningen med livet virkelig er. Gjennom min manns ord og gjerninger har jeg fått vite hva mormonismen egentlig er. Min mann røker og drikker aldri, han drikker ikke kaffe eller te, og han kommer rett hjem når han er ferdig på arbeidet. Han blir aldri krenket, og han liker å leke med barna, vaske opp, holde huset rent, han lyver aldri og forsøker alltid å tale mildt og utføre oppgaver i hjemmet så villig han kan. Alt dette ser jeg med mine egne øyne. Jeg tror ikke det finnes mirakler som kan måle seg med dette. Min mann ble en totalt forvandlet mann.

Etter at min mann konverterte, lurte jeg på hva som gjorde ham til et helt annet menneske. Til slutt forsto jeg det. Det var Mormons bok, som han alltid leste i. Jeg bestemte meg for å melde meg på til en Institutt-klasse for å lære om Mormons bok, og jeg studerte med amerikanske misjonærer som min mann presenterte meg for. Til slutt ble jeg døpt av min kjære mann. Jeg tror at den samme Åndens kraft som gjorde min mann til et ganske annet menneske, nå påvirker og velsigner meg også.

Nå ønsker jeg å leve sammen med min mann og våre barn i tid og evighet i et hjem med celestial herlighet. Jeg vil gjerne være et trofast medlem av Hjelpeforeningen, en god mor og en god hustru som alltid støtter prestedømsbæreren, min mann.» («A Real Latter-day Saint», i Leon Hartshorn, red., *Inspirational Missionary Stories* [1976], 30-31.)

Ved å forandre seg selv og ære sitt prestedømme inspirerte denne mannen sin hustru til å ønske å bli en bedre hustru, mor og Guds datter.

- På hvilken måte kan denne søsterens beslutning om å leve rettskaffent påvirke hennes mann og barn? Hvordan kan vår rettskafne livsførsel påvirke vår mann og våre barn? Hva vil dette ha å si for vårt evige liv?

### **Prestedømmet er nødvendig for familiens opphøyelse**

Det er visse ting vi må gjøre for å oppnå opphøyelse og bo sammen med vår himmelske Fader. Med prestedømmets hjelp kan vi gjøre alt dette.

President Brigham Young sa: «Mye har blitt sagt om de siste-dagers-helliges kraft. Er det folket som kalles siste-dagers-hellige som har denne kraft, eller er det prestedømmet? Det er prestedømmet, og hvis de lever i samsvar med dette prestedømmet, kan de begynne sitt arbeid her ... og være beredt til å motta herlighet, udødelighet og evig liv.» (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 131-32.)

Herren har gitt oss bud og prinsipper i evangeliet. Lydighet overfor disse er nødvendig for familiens opphøyelse. Selv om vi kan etterleve noen av budene uten prestedømmet, er opphøyelsens ordinanser avhengig av prestedømmets myndighet. Dâp, bekreftelse, tempelekteskap – alt avhenger av prestedømsmyndighet. Uten disse ordinansene kan vi ikke få opphøyelse.

Noen av oss kan kanskje føle seg litt ugunstig stilt fordi vi ikke er gift eller fordi vår ektemann eller far ikke er medlem av Kirken eller ikke ærer sitt prestedømme. Vi skulle være tålmodige og kjærlige mot dem. Vi skulle fortsette å be om at de en gang vil bli rørt av Herrens ånd. I mellomtiden kan vi motta ordinanser gjennom andre rettfærdige prestedømsbærere.

«Vår himmelske Fader har gjort det klart for menneskenes barn at det kun er ved dem som har myndighet fra Gud, vi kan få kraft til å bli medlemmer av det celestiale rike.» (George Albert Smith i *CR*, apr. 1934, 28.)

- Les Lære og pakter 132:19. Hvilken prestedømsordinans i dette skriftstedet er nødvendig for opphøyelse? Hva er opphøyelse? Hvordan kan en familie bli opphøyet?

«Opphøyelse er liv i den høyeste grad i det celestiale rike sammen med vår himmelske Fader. Et par som lever verdig, kan bli beseglet i templet. Når de får barn, blir de en del av denne familieenheten. Eller en familie som slutter seg til Kirken senere og viser sin verdighet, kan motta beseglingsordinansen i templet. I begge tilfeller er det avgjørende for opphøyelse at de verdig holder ut til enden.» (*Learn of Me and Listen to My Words*, Laurel Course A [1977], 118.)

### Konklusjon

Ved å gjengi prestedømmet har vår himmelske Fader gitt oss makt til å oppnå opphøyelse. Vi skulle motta beseglingsordinansene og leve rettskaffent. Vi skulle leve for evigheten, ikke bare for øyeblikket. Vi skulle strebe etter å være verdige til og å motta de prestedømsordinanser som vil gi opphøyelse.

### **Utfordring**

Les *Evangeliets prinsipper*, kapittel 13 og 14, for å lære mer om prestedømmet. Som en del av en familiens hjemmeaften-leksjon kan dere drøfte prestedømmets betydning.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Lære og pakter 13 (ordinasjon av Joseph Smith og Oliver Cowdery til Det aronske prestedømme)
- Lære og pakter 131:1-3 (ny og evig ekteskapspakt)
- Lære og pakter 132:18-20 (evig ekteskap)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 13, «Prestedømmet» og kapittel 14, «Prestedømmets organisasjon».
2. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# PRESTEDØMS- ORDINANSER

## L e k s j o n 1 2

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hvordan prestedømsordinanser er en velsignelse for vår familie.

### **Prestedømsordinanser**

Prestedømsordinanser er spesielle handlinger som prestedømsbærere kan utføre til velsignelse for Herrens barn. Verdige menn som har prestedømmet, kan utføre disse ordinansene for familiemedlemmer og, når de er bemyndiget til det, for andre.

Noen prestedømsordinanser er avgjørende for vår frelse og opphøyelse. Det er dåp, meddelelse av Den hellige ånd, og tempelbegavelsen og beseglinger. Andre ordinanser, som velsignelser for å helbrede syke eller spesielle velsignelser for å gi ensomme trøst og veiledning, kommer gjennom prestedømmet for å hjelpe oss på livets reise.

- Sett opp en plakat med følgende liste over prestedømsordinanser, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Dåp
2. Meddelelse av Den hellige ånds gave, også kalt *bekreftelse*
3. Overdragelse av prestedømmet (bare mannlige medlemmer)
4. Tempelbegavelsen
5. Tempelekteskap og besegling for tid og evighet
6. Nadverd
7. Velsigne og gi barn et navn
8. Velsignelse av syke
9. Spesielle velsignelser
10. Patriarkalsk velsignelse



*12-a, En prestedømsbærer utfører dåpens ordinans*





*12-b, Et nytt medlem blir bekreftet i Jesu Kristi Kirke  
av Siste Dagers Hellige av to eldster*

- Vis bildene 12-a, «En prestedømsbærer utfører dåpsordinansen», 12-b, «Et nytt medlem blir bekreftet i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige av to eldster», 12-c, «En verdig far gir sitt barn navn og en velsignelse» og 12-d, «Salving av en syk». Drøft formålet med hver av disse ordinansene (se «Prestedømsordinanser og velsignelser» i *Veiledning for familien* [31180 170]).
- Hvilke ordinanser har du eller din familie mottatt?

### Velsignelser fra prestedømsordinanser

Prestedømsordinanser er til velsignelse for oss på mange måter. I tillegg til de ordinanser som er nødvendige for vår frelse, nevnte biskop H. Burke Peterson andre måter som prestedømmet kan være til velsignelse for oss på: «Hvis vi lever opp til det, kan vi få en kraft fra vår himmelske Fader som vil gi fred til en familie med vanskeligheter. Vi kan få en kraft som vil velsigne og trøste små barn, som vil gi tårevåte øyne søvn i de små timer. Vi kan ha en kraft som vil ... roe en trett hustrus urolige nerver. Vi kan ha en kraft som vil rettledde en forvirret ... tenåring. Vi kan ha kraft til å velsigne en datter før hun går til sitt første stevnemøte eller før hennes tempelekteskap, eller til å velsigne en sønn før han reiser på misjon eller begynner å studere... Vi kan ha kraft til å helbrede syke og trøste ensomme.» (I *CR*, apr. 1976, 50-51 eller *Ensign*, mai 1976, 33.)

Som hustru, mor, datter og søster kan vi be om en slik velsignelse fra vår mann, far, bror eller hjemmelærer.

- Be søstrene tenke på menn de kunne kalle på for å få en prestedømsvelsignelse hvis de trengte en.

Søster Kyuln Lee i Korea ble trøstet av en prestedømsvelsignelse i sitt hjem. Hun fortalte følgende historie:

«Det skjedde for ca. syv år siden, mens ... min mann, som var i Korea distriktspresidentskap, måtte reise lange strekninger nesten hver helg for å utføre sine oppdrag for Kirken, så jeg ble alene med vår datter, Po Hee. Akkurat denne helgen hadde han reist drøye 40 mil til Pusan på lørdag (en tur på syv timer hver vei) og deretter tilbake til ... Seoul øst gren på søndag. Det var slitsomt, og jeg syntes synd på ham.

Po Hee var frisk både lørdag og søndag, og selv om hun var litt urolig på nadverdsmøtet, tømte hun flasken sin da vi kom hjem, og sovnet. Ved 21.30-tiden begynte hun å gråte. Hun gråt høyere enn vanlig, og da jeg tok henne opp, oppdaget jeg at hun hadde høy feber. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre. Jeg fant ut at den eneste sykestuen i nærheten hadde stengt for dagen. Hun fortsatte å skrike en tid, og da min mann omsider kom inn døren, begynte også jeg å gråte.



*12-c, En verdig far gir sitt barn et navn og en velsignelse*

Min mann omfavnet både babyen og meg og spurte hva som sto på. Po Hee så elendig ut. Da jeg fortalte ham hva som hadde skjedd, la han fra seg kappen og mappen og fant frem beholderen med innviet olje. Så salvet han vår datter. Jeg husker ikke alt han sa, men etter å ha uttalt de formelle ordene for salvingen, fortsatte han: "Himmelske Fader, jeg er takknemlig for livet, for min hustru og datter. Jeg er takknemlig for det gjengitte evangelium og anledningen til å tjene. Du sendte meg ned til Pusan og til Seoul øst gren for å ordne noen saker for Kirken. Jeg har utført de oppdragene jeg fikk i går og i dag, og nå finner jeg det lille barnet mitt så sykt. Du har alltid hjulpet meg. Vær så snill å hjelpe meg i kveld."

Før han avsluttet bønnen, sov babyen, og da jeg så opp, sto min mann der med tårer i øynene.

Den lille piken vår går nå i annen klasse og er frisk og glad.» («Our Baby, My Husband and the Priesthood», *Ensign*, aug. 1975, 65.)

Spesielle prestedømsvelsignelser er tilgjengelige for alle våre familie-medlemmer. Et barn som har et vanskelig problem, kan be om en spesiell velsignelse. En hustru eller enslig kvinne som trenger trøst eller veiledning, kan også be om en slik velsignelse. Men vi må ikke glemme at mange prøvelser kommer for at vi skal få erfaring. Vi må arbeide med dem så godt vi kan. Når vi forstår at vi har behov for ekstra hjelp, kan vi henvende oss til en prestedømsbærer – vår ektemann, far, hjemmelærer eller en annen prestedømsleder – og be om en spesiell velsignelse.

- Be søstrene nevne velsignelser de har mottatt ved prestedømsordinaanser.

### **Akseptér Herrens vilje**

Etter å ha mottatt en prestedømsordinans, får vi kanskje ikke umiddelbart de velsignelser vi ønsker. Noen ganger mottar vi ikke velsignelsene fordi vi ikke har stor nok tro på Herren. Kanskje har vi ikke holdt alle budene. Vi kan ha bedt om velsignelser vi ikke er beredt til å motta.

Vi kan ikke forvente å bli kvitt alle prøvelser vi får i livet. Noen av våre vanskeligheter lærer oss å være ydmyke, tålmodige eller forståelsesfulle. Andre hjelper oss å utholde lidelse. President Spencer W. Kimball sa at noen ganger ønsker vi å fjerne problemer fordi vi ikke forstår hvorfor vi har dem. Hvis hver eneste selvvisk eller uklok bønn ble besvart med ja, ville det bli lite eller ingen lidelse, sorg, skuffelse eller endog død. Men uten disse erfaringene ville det ikke være noen glede, ingen suksess, ingen oppstandelse, intet evig liv, ingen Guddom.



*12-d, Salving av en syk*

President Kimball sa: «Hvis vi så på jordelivet som hele vår eksistens, ville smerte, sorg, fiasko og et kort liv være katastrofalt. Men hvis vi anser livet som noe evig som strekker seg langt inn i den førjordiske fortid og inn i den evige fremtid etter døden, da kan alle hendelser settes i riktig perspektiv.» (Se *Faith Precedes the Miracle* [1972], 97-99.)

Søster Edna O. F. Shaw lærte dette av følgende erfaring:

«Vår kjære eldste datter, Carol Jane, hadde blitt syk og hadde hovne lymfekjertler. Vi dro til legen med henne, og han sendte oss til Salt Lake City for å få tatt noen prøver. Vi fikk vite at hun hadde en svulst i maven. Hun var så syk at hun ikke kunne holde på noen slags mat. Vi tok henne med hjem, men hun var så syk at vi måtte kjøre henne tilbake til sykehuset. Da fortalte de oss at hun hadde sarkom, en form for leukemi.

Jeg hadde aldri bedt så intenst. Jeg kunne ikke tro at dette skjedde oss. Eldstene salvet henne flere ganger mens hun var på sykehuset. Men til tross for våre anstrengelser døde hun.

Jeg klandret meg selv. Jeg trodde at ... jeg ikke hadde hatt tro nok til at hun fikk leve. Så begynte jeg å vende meg til Skriftene. Mens jeg leste, kom jeg over flere vers i Lære og pakter som hjalp meg å forstå.» («If Appointed unto Death», *Ensign*, des. 1972, 32.)

- Les Lære og pakter 42:44, 46, 48. Hvorfor vil ikke alle syke bli helbredet?

Ikke alle prestedømsvelsignelser blir oppfylt når vi ønsker det. En kvinne kom til Vaughn J. Featherstone mens han var medlem av Det presiderende biskopsråd. Hun klaget over at mange av hennes prestedømsvelsignelser ikke hadde blitt oppfylt. Hun hadde fremdeles dårlig helse og hadde ikke kunnet få barn. Biskop Featherstone ble inspirert til å fortelle henne at hun hadde pålagt Herren en tidsbegrensning. Siden disse velsignelsene ikke hadde blitt oppfylt etter fem års ekteskap, hadde hun mistet troen på dem. Han fortalte henne: «Men jeg lover deg, likeså sikkert som at Gud er i himmelen, at de løfter som ble gitt av rettfærdige prestedømsbærere, vil oppfylles i ditt liv.» Det riktige tidspunktet for oppfyllelsen av velsignelsene var ennå ikke kommet. Vi må stole på Herren. (Se «Acres of Diamonds», i *Speeches of the Year, 1974* [1975], 346-49.)

### Konklusjon

Ved prestedømsordinanser kan vi oppnå frelse og opphøyelse. Vi kan få veiledning og støtte, bli beskyttet mot fare og bli helbredet for sykdom. Vi må forberede oss til å motta disse ordinansene.

### **Utfordring**

Drøft med familien hvilke prestedømsordinanser dere kan motta. Forbered dere til å motta disse ordinansene.

### **Ytterligere skriftsteder**

- 3. Nephi (Frelseren helbredet syke og velsignet små barn)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 14, «Prestedømmets organisasjon»; *Veiledning for ledere i prestedømmet og hjelpeorganisasjonene* og *Veiledning for familien*.
2. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# KVINNER OG PRESTEDØMMET

L e k s j o n 13

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hvordan prestedømmet kan velsigne oss som kvinner.

## **Prestedømmet gavner alle medlemmer av Kirken**

«[Prestedømmet] er ... Guds kraft meddelt mennesket, og ved hvilket mennesket her på jorden kan virke ... for den menneskelige families frelse.» (Joseph F. Smith, *Læresetninger i evangeliet*, s. 123.) Herren har gitt menn hovedansvaret for å lede og presidere over Kirkens og familiens anliggender. De skal på sin side bruke denne hellige kraft til velsignelse og gagn for alle medlemmer av Kirken – menn, kvinner og barn. President Brigham Young sa:

«Prestedømmet skal brukes til gagn for hele den menneskelige familie, til oppbyggelse av menn, kvinner og barn. Det er virkelig ingen privilegert klasse og intet privilegert kjønn i Kristi sanne kirke... Menn har sitt arbeid å utføre og sine krefter å utøve til beste for alle Kirkens medlemmer...

Slik er det også med kvinnen: Hennes spesielle gaver skal brukes til beste for og til oppbyggelse av rasen.» (Sisert av John A. Widtsoe, red., i *Priesthood and Church Government*, rev. utg. [1954], 92-93.)

Menn og kvinner har forskjellige, men like viktige ansvarsoppgaver i hjemmet og Kirken. Prestedømmets kraft kan hjelpe den enkelte å utføre disse oppgavene til beste for alle.

Fordi prestedømmets kraft er på jorden i dag, er store velsignelser tilgjengelige for alle verdige medlemmer av Kirken, enten de er unge eller eldre, menn eller kvinner, enslige eller gifte.

▪ Hva kan kvinner gjøre for å ære prestedømmet?

Mange privilegier og velsignelser knyttet til prestedømmet omhandles i leksjon 12, «Prestedømsordinanser».

Eldste John A. Widtsoe forklarte andre fordeler med prestedømmet:



«Menn har ikke noe større krav enn kvinner på de velsignelser som strømmer fra prestedømmet og følger av å inneha det...

Mannen innehar prestedømmet og utfører de prestelige plikter i Kirken, men hans hustru nyter sammen med ham godt av ethvert annet privilegium som følger av å ha prestedømmet. Dette klargjøres, som et eksempel, i Kirkens tempeltjeneste. Ordinansene i templet er klart av prestedømskarakter, likevel har kvinner adgang til dem alle, og templets høyeste velsignelser overdras kun til en mann og hans hustru sammen.» (*Priesthood and Church Government* [1965], 83.)

Eldste Bruce R. McConkie forklarte prestedømmets og kvinners ledsagende rolle: «I den sanne patriarkalske orden har mannen prestedømmet og er familiens overhode, ... men han kan ikke oppnå en fylde av glede her eller evig belønning i neste liv alene. Kvinnen står ved hans side som medarving med ham til fylden av alle ting. Opphøyelse og evig forøkelse er hennes lodd så vel som hans. (L&p 131:1-4.) Guderang er ikke for menn alene, men for menn og kvinner sammen. (L&p. 132:19-20.)» (*Mormon Doctrine*, 2. utg. [1966], 844.)

- Hvilke velsignelser har du fått på grunn av prestedømmet?

### **Ethvert medlem skulle ære og støtte prestedømmet**

På samme måte som alle i Kirken har gavn av prestedømmet, er alle ansvarlige for å ære og støtte prestedømmet. Prestedømsbærere blir stadig minnet på «at prestedømmets rettigheter er uadskillelig forbundet med himmelens krefter, og at himmelens krefter hverken kan kontrolleres eller nyttes uten at det skjer ifølge rettferdighetens prinsipper» (L&p 121:36). Kvinner blir på samme måte rådet til å ære prestedømmet, å være takknemlig for dets kraft og vise respekt overfor dem som har det. Vi er også ansvarlige for å støtte prestedømmet. Å støtte vil si å «fremme [dets] interesser eller sak ... å støtte eller forsvare som gyldig eller riktig» (*Webster's New Collegiate Dictionary*, 10. utg. [1993], «Support», 1184).

Noen måter vi kan ære og støtte prestedømmet på antydes i følgende skriftsteder:

- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen: Etter hvert som skriftstedene leses, ber du søstrene lytte etter forslag som kan hjelpe dem å ære prestedømmet. Ved siden av hver henvisning skriver du forslaget som oppgis.

### Lære og pakter

19:23: lære av Jesus Kristus, lytte til hans ord,  
være lærevillig

20:33: gi akt på, be alltid

58:26-27: arbeide ivrig for en god sak

64:33-34: bli ikke trett av å gjøre godt

### Kvinnens forhold til prestedømmets lederskap i hjemmet

Det er mannens ansvar å presidere og være leder i hjemmet. En leksjonsbok for quorumer i Det melkisedekske prestedømme gir denne forklaringen:

«I evangeliets perspektiv betyr ikke “lederskap” rett til å diktere, kommandere og gi ordrer. Tvert imot betyr det å rettlede, beskytte, vise vei, være et eksempel, gi trygghet, inspirere og skape et ønske om å støtte og følge. Det er i bokstavelig forstand mannen som skal lede vei.»  
(*Frelseren, prestedømmet og du* [studiekurs 1973-74], 205-206.)

Mens faren er lederen i hjemmet, er «hans kone hans viktigste ledsager, partner og rådgiver» (*Veiledning for familien*, [2001], 2). Mann og hustru må samarbeide om å styrke sin familie og undervise sine barn i evangeliets prinsipper. Ved å oppfylle sin rolle som rådgiver for sin mann kan en kvinne styrke sin manns stilling som hjemmets overhode og fremme større enhet i familien.

Vi ærer også prestedømmet når vi behandler vår ektemann med den samme mildhet, vennlighet og kjærlighet som han skulle utvise som prestedømsbærer. Profeten Joseph Smith rådet Hjelpeforeningen til å «lære kvinner hvordan de skal opptre overfor sine menn, og behandle dem med mildhet og hengivenhet. Når en mann er nedtyngt av vanskeligheter, når han er oppradd på grunn av bekymring og problemer, om han kan møte et smil istedenfor trette eller murring – hvis han kan bli møtt med mildhet, vil det roe hans sjel og lindre hans følelser; når han er fortvilet, trenger han hengivenhetens og vennlighetens trøst» (*History of the Church*, 4:606-7).

Tillit og enhet råder i et hjem der både mann og hustru med oppriktighet søker den annens lykke og interesse. I et slikt forhold vil de glede seg over å være sammen, og begge vil få anledninger til å innfri sine behov.

I en åpenbaring til Emma Smith, profeten Josephs hustru, fremsettes hustruens rolle og hennes forhold til prestedømmet. Herren sa til henne:

«Du er en utvalgt kvinne, som jeg har kalt...

Og ditt kalls embede skal bestå i å være til trøst for min tjener – din mann, Joseph Smith jr. – og i hans trengsler skal du si ham trøstende ord...

Fortsett i saktmodighetens ånd og vøkt deg for stolthet. La din sjel fryde seg over din mann og den herlighet som skal komme over ham.

Hold alltid mine bud, og du skal motta en rettferdighetens krone» (L&P 25:3, 5, 14-15).

- Hva ble Emma bedt om å gjøre for sin mann? Hvilke velsignelser får vi ved å følge det samme råd i dag?

### **Støtte til prestedømsbærere i hjemmet**

Som kvinner i Kirken kan vi ha stor innflytelse på prestedømsbærerne i vårt hjem. Vi kan støtte og oppmuntre vår ektemann, far, våre brødre og sønner i deres prestedømsansvar. Hvis vi ber om en velsignelse og deretter gir akt på velsignelsen, viser vi vår støtte til prestedømmet. Vi kan også styrke prestedømsbærerne i vårt hjem ved å ta dem med i våre bønner. Profeten Joseph Smith rådet kvinnene i Kirken til å «konsentrere sin tro og sine bønner om sin mann og ha tillit til ham, ... vi skulle styrke og støtte ham med våre bønner» (*History of the Church*, 4:604-5).

Vi må stadig arbeide for å fullkommengjøre vår egen karakter og ivareta våre ansvarsoppgaver. Det kan også være behov for at vi oppmuntrer og mildt minner prestedømsbærerne i hjemmet om å ære og foredle sine prestedømskall. Unge kvinner, så vel som mødre, kan gjøre mye for å oppmuntre unge menn til å gå på møtene og forberede seg til misjon. Eldste David B. Haight sa: «Dere unge damer har sterk innflytelse på unge menns oppførsel... Deres innflytelse på unge menn er viktig. Dere fremmer Kirkens normer, påkledning og oppførsel.» (I CR, okt. 1977, 85; eller *Ensign*, nov. 1977, 56-57.)

Når en hustru har positiv holdning til sin manns plikter i Kirken, blir det lettere for ham å utføre dem. Hennes holdning viser også barna at det er en stor velsignelse å ha prestedømmet i hjemmet.

- Hvordan kan en kvinne organisere sine daglige gjøremål slik at hun bedre kan støtte sin mann i hans prestedømskall?

### **Kvinnens forhold til prestedømsbærere i Kirken**

På samme måte som en rettskaffen kvinne kan øve stor innflytelse til det gode ved å støtte prestedømsbærerne i sitt eget hjem, kan hun også styrke Kirken ved å støtte lederne i grenen eller menigheten og distrik-

tet eller staven. Vi støtter våre ledere når vi villig tar imot kall i Kirken og trofast utfører disse og er klar over at et kall fra prestedømmet er et kall fra Herren. Vi kan følge råd fra prestedømsledere – vår ektemann, hjemmelærerne, biskopen eller grenspresidenten, stavens eller distriktets ledere og generalautoriteter. Vi skulle avholde oss fra å kritisere prestedømsledere og lære våre barn å gjøre det samme. Å støtte og oppholde prestedømmet er mer enn bare å løfte hånden eller si at vi støtter prestedømmet. Det innebærer å be, adlyde og tjene en god sak.

Herren har gitt oss prestedømsledere til å fastsette kursen vi skal følge, under Herrens ledelse. Det er derfor vårt ansvar å lytte og følge rettfærdige råd som om de kom fra Herren. «Og hva som helst de [prestedømsledere] taler når de er drevet av Den Hellige Ånd, skal være ... Herrens vilje, ... Herrens sinn, ... Herrens ord, ... og Guds kraft til frelse» (L&p 68:4).

Da Harold B. Lee var president for De tolv's quorum, ga han følgende råd til alle Kirkens medlemmer med hensyn til å støtte prestedømsledere, og spesielt profeten: «Vi må lære å gi akt på de ord og bud som Herren skal gi gjennom sin profet, "etter hvert som han mottar dem og vandrer i all hellighet for meg, ... som om de kom fra min egen munn, i all tålmodighet og tro". (L&p 21:4-5.) Det vil være enkelte ting som krever tålmodighet og tro. Dere vil kanskje ikke like det som kommer fra Kirkens autoritet. Det kan gå på tvers av deres politiske oppfatning. Det kan gå på tvers av deres sosiale oppfatning. Det kan virke inn på noe av deres sosiale liv. Men hvis dere lytter til dette med tålmodighet og tro, som om det kom fra Herrens egen munn, har dere løfte om at "helvetes porter ikke [skal] få makt over dere, ja, og Gud Herren vil drive mørkets makter bort fra dere og få himlene til å ryste til deres gavn og til sitt navns ære" (L&p 21:6).» (I *CR*, okt. 1970, s. 152, eller *Improvement Era*, des. 1970, s. 126.)

### Konklusjon

Prestedømmet er en stor velsignelse fra Gud til alle hans barn. Alle medlemmer av Kirken skulle ære prestedømmet og utvikle Kristuslignende egenskaper i forholdet til hverandre hjemme og i Kirken. Kvinner som forsøker å utvikle slike egenskaper, kan styrke prestedømsbærere og være en velsignelse for sin familie og for Kirken. Kvinners lykke og innflytelse vil bli styrket og utvidet når de er lydige mot sine prestedømsledere og følger dem.

### Utfordring

Bruk denne leksjonen til å øke din forståelse av prestedømmets rolle i din familie.

### **Ytterligere skriftsteder**

- 1. Korinterbrev 11:3, 8-12 (forholdet mellom mann og kvinne)
- Kolosserne 3:18-24 (elsk hverandre)
- 1. Peter 3:5-7 (hedre hverandre)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Repeter leksjon 12 i denne boken, «Prestedømsordinanser».
2. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
3. Gi klassememmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# DEN SISTE-DAGERS- HELLIGE KVINNE

L e k s j o n 14

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå våre ansvarsoppgaver og velsignelser som siste-dagers-hellige kvinner – enten vi er gift, enke eller enslig, mor eller ikke har barn.

## **Kvinnens rolle**

President Brigham Young forklarte kvinnens rolle slik:

«En ting er helt sikkert, og det er vår tro, og det er det at en kvinne er mannens herlighet...

Når jeg reflekterer over de plikter og ansvarsoppgaver som tilfaller våre mødre og søstre og hvilken innflytelse de øver, ser jeg på dem som drivfjæren og den viktigste grunn til at vi er her. Det stemmer at mannen er først... Men da moder Eva kom, fikk hun en enestående innflytelse over [fader Adam]...

[Søstre,] vi ønsker deres innflytelse og kraft til å bygge opp Riket.»  
(*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 199.)

## **En siste-dagers-hellig hustrus ansvar og velsignelser**

Som medlemmer av Kirken forstår vi det ideelle fellesskapet mellom mann og hustru. «Spør man nye søstre hva som var den største forandringen for dem da de ble medlemmer, svarer de at det var den nye måten å se sitt hjem, sin mann og sine barn på. I enkelte tilfeller har de hatt problemer med å endre holdning, men alle har understreket hvor viktig det er å lære å respektere hverandre og støtte mannen som hjemmets patriark.» (Anna Lindback, sitert av Carol Larsen i «The Gospel Counterculture», *Ensign*, mars 1977, 26.)

Uansett om hennes mann er medlem eller ikke, aktiv eller mindre aktiv, kan en siste-dagers-hellig hustru være en ledsager og en medhjelp for ham.

President N. Eldon Tanner sa: «Kvinner, dere er til stor styrke og støtte for mennene i deres liv, og de trenger av og til deres hjelp mest når de minst fortjener den. En mann kan ikke ha noen større drivkraft, noe

større håp eller større styrke enn å vite ... at hans hustru har tillit til ham og elsker ham.» (I *CR*, okt. 1973, 125, eller *Ensign*, jan. 1974, 8.)

- Hvordan kan vi kommunisere til ektemannen at vi elsker ham og har tillit til ham? Hvorfor skulle vi formidle dette til ham selv når vi synes han minst fortjener det?

Som siste-dagers-hellige hustruer trenger vi å støtte våre menn i deres oppgaver i Kirken. Når en mann vurderes i forbindelse med et nytt embede i prestedømmet eller et kall, drøftes også hans hustrus verdighet. Hun må kunne gi ham sin fulle støtte. Hennes hjerte skulle ikke være opptatt av det verdslige, men det som hører det evige liv til. Da vil hun kunne stå ved sin manns side og støtte ham. (I leksjon 13 i denne boken, «Kvinner og prestedømmet», er det en rekke forslag til hvordan man kan støtte sin mann.)

Noen av oss er kanskje gift med et ikke-medlem eller et mindre aktivt medlem. Vi kan bli motløse når ektefellen ikke blir aktiv i Kirken. Det må kanskje et mirakel til, men en hustru som er tålmodig og har tro, kan likevel oppleve et slikt mirakel. Med enkelte menn kan det ta mange år, men vi skulle likevel fortsette å be og etterleve evangeliets læresetninger i vårt hjem.

En måte å hjelpe ektefellen vår på til å bli aktiv i Kirken, er å ha en familieaktivitet på familiens hjemmeaften. Vi kan hjelpe barna å forberede seg på å presentere historier basert på evangeliet for familien og innby ham til å delta. Gradvis kan vi oppmuntre ham til å lede familiens hjemmeaften og senere undervise i leksjoner. Mange menn føler seg langt mer vel på en hjemmeaften enn på et formelt møte i kirken. Når de først har blitt vant til å ha møter hjemme, er det lettere for dem å gå i kirken også.

«Marilyn de Dolder i LaPlata 2. menighet har vært medlem av Kirken siden hun var ni år gammel. Hun har alltid vært aktiv i Kirken og har hatt mange stillinger i Kirken. Hun giftet seg med en utmerket ung mann som ikke var medlem av Kirken, men hun søkte visdom til å anvende alle evangeliets råd og læresetninger i sitt hjem. Hun sa om denne erfaringen: "Man må finne en balanse." Med interesse og kjærlighet viet hun seg til hjemmet, sin mann og sine barn. Etter møtene i kirken ble hun ikke stående igjen i hyggelig samtale med sine venner, men dro raskt hjem for å ivareta sine forpliktelser.

Hennes mann har vært medlem av Kirken i to år nå og er biskop i LaPlata 2. menighet.» (Carol Larsen, «The Gospel Counterculture», *Ensign*, mars 1977, 27.)

- Hva gjorde søster de Dolder for å støtte sin mann og holde seg aktiv i Kirken?

En hustru kan også hjelpe sin mann å fylle sin rolle som hjemmets åndelige leder. «En far, en stillferdig, beskjedne mann, fant det vanskelig å gi uttrykk for sin kjærlighet til familien. Etter forslag fra hans hustru begynte de å holde familiebønn, og det ble en anledning til å sette ord på det han følte i sitt hjerte. For deres datter, som hadde mistolket farens væremåte som likegyldighet, ble dette en åpenbaring. Hans bønner var enkle og noen ganger klossete formulert, men hun ble uendelig glad over å høre ham si: "Velsign min gode datter så hun kan gjøre godt."» (Ann H. Banks, «The Extra Blessings of Family Prayer», *Ensign*, jan. 1976, 37.)

- Hvordan hjalp denne søsteren sin mann å bli en åndelig leder i deres hjem? På hvilke andre måter kan vi hjelpe vår ektefelle til å bli en åndelig leder?

Som siste-dagers-hellige hustruer skulle vi skape en åndelig atmosfære i hjemmet ved å være tålmodige og ha et muntert sinn. Vi må også arbeide for å utvikle et godt forhold mellom familiemedlemmene. Vi må utøve tro hver eneste dag og etterleve evangeliet.

- Les Romerbrevet 15:1-5. Hvorfor er det en del av vår rolle som hustru å ha tålmodighet?

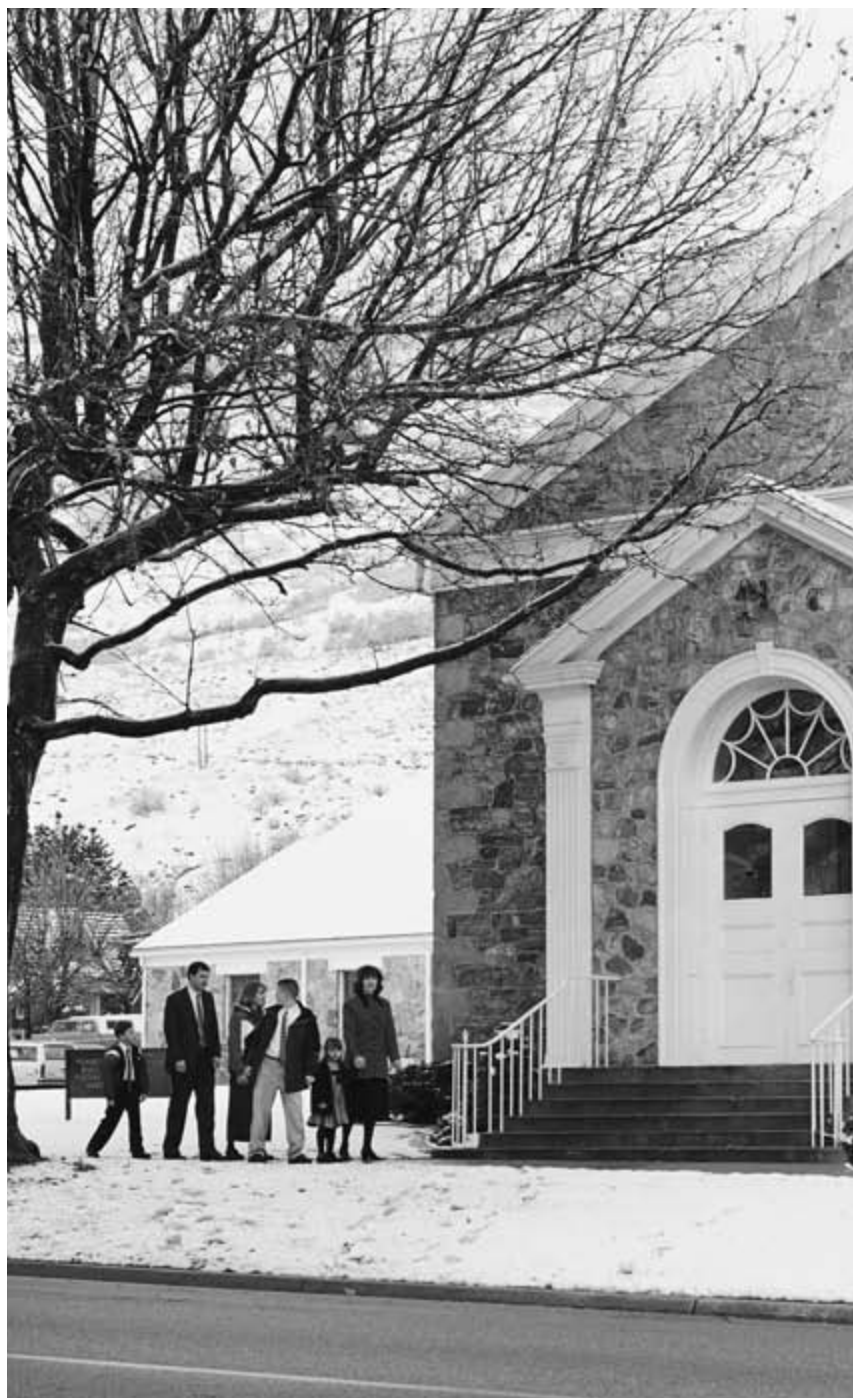
### En siste-dagers-hellig mors ansvar og velsignelser

Sunne og friske gifte menn og kvinner er ansvarlige for å gi Guds åndebarn liv på jorden. Ved å gjøre det utgjør vi et partnerskap med Gud. Vi tilveiebringer legemer til hans åndebarn – våre åndelige brødre og søstre. (Se Spencer W. Kimball, *Tilgivelsens mirakel*, s. 94.)

- Vis bilde 14-a, «En mor på et møte med sin familie».
- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen: For hvert skriftsted som leses, ber du søstrene lytte for å oppdage hvilke plikter som nevnes for foreldre. Skriv de oppgitte pliktene etter hver henvisning.

1. Mosiah 4:14-15: lære barna å vandre i sannhet, lydighet og sindighet og å elske og tjene hverandre
2. Lære og pakter 20:70: påse at barna får prestedømsvelsignelser
3. Lære og pakter 68:25-28: lære barna om omvendelse, tro, Den hellige ånds gave, bønn og rettferdighet





*14-a, En mor på et møte sammen med sin familie*

Kvinner kan ikke få noen større ære enn å hjelpe til i Guds plan for å bringe åndebarn til jorden og lære dem å «vandre rettskaffent for Herren». En kvinne vil finne stor tilfredsstillelse og glede i å være en klok og verdig mor og oppdra gode barn. Dette er et større bidrag til menneskeheten enn noe annet yrke. (Se N. Eldon Tanner i *CR*, okt. 1973, 126, eller *Ensign*, jan. 1974, 10.)

Siden det daglige arbeid vanligvis fører fedre bort fra hjemmet, får de ikke så mange anledninger til å påvirke sine barn som mødrene. Mødre synes ofte å ha større innflytelse når det gjelder å forme sine barns liv. (Se Heber J. Grant, *Gospel Standards*, red. G. Homer Durham [1941], 152.) Det er derfor at det er så viktig at mødre er hjemme og selv har omsorgen for sine barn. De skulle prøve ikke å overlate dem til andres omsorg. Våre ledere har bedt mødre om ikke å arbeide utenfor hjemmet med mindre det er absolutt nødvendig.

«Selv om omstendighetene krever at moren i en familie må arbeide ... skulle hun ikke forsømme omsorgen og pliktene i hjemmet, spesielt når det gjelder barnas oppdragelse.» (Harold B. Lee, «Maintain Your Place As a Woman», feb. 1972, 52.)

En kvinne som blir overlatt til å oppdra barn alene, eller som har voksne barn og mannen har forlatt henne, er berettiget til spesiell hjelp fra prestedømsledere. President Harold B. Lee sa til en kvinne som ble alene med åtte barn: «Føl deg ikke alene fordi om din mann ikke er hos deg. Hold deg nær til dine hjemmelærere og til din biskop.» Og hun svarte med et smil: «Bror Lee, jeg har de beste hjemmelærere noen kan få, og ingen har en bedre biskop enn vi har. Vi blir tatt vare på. Vi har en faderlig far som våker over oss, prestedømsbæreren som har kommet inn i vårt liv.» (*Ensign*, feb. 1972, 53-54.)

Noen kvinner vil ikke kunne oppdra alle sine barn til moden alder fordi barna dør tidlig. Profeten Joseph Smith forkynte at mange av disse barna er for rene og skjønne til å leve i fordervelsen på jorden. Isteden for å sørge over tapet av dem, har vi grunn til å fryde oss over at de er blitt befridd fra det onde. Se *Profeten Joseph Smiths læresetninger*, red. Joseph Fielding Smith [1976], s. 196-97.) Han forkynte også at de som dør før de er åtte år, blir frelst i det celestiale rike (se L&P 137:10). Hvis mødrene til disse barna er trofaste, vil de få oppdra dem til modenhet i tusenårsriket (se Joseph F. Smith, *Læresetninger i evangeliet*, s. 380-81).

Noen kvinner er ikke i stand til å få barn. Barnløse kvinner fyller ofte sin morsrolle ved å adoptere barn eller ta til seg fosterbarn. Kvinner som ikke kan få barn, og enslige kvinner, kan finne tilfredsstillelse ved å arbeide med barn på en rekke måter eller ved å gjøre andre ting som

gjør det mulig å gi av seg selv i tjeneste for andre. Kvinner som utfører slikt arbeide, kan finne glede i det og gi barna lykke og sunn innflytelse, spesielt barn som blir nektet morskjærlighet.

President Brigham Young hadde disse trøstens ord til de barnløse kvinner som hadde vær trofaste mot sin tempelpakt: «Mange av søstrene sørger fordi de ikke har blitt velsignet med avkom. Dere kommer til å oppleve en tid da dere har millioner av barn rundt dere. Hvis dere er trofaste mot deres pakter, vil dere bli mødre til nasjoner... Vær trofaste, og hvis dere ikke blir velsignet med barn i dette liv, vil dere bli det i det neste.» (I *Deseret News [Weekly]*, 28. nov. 1860, 306.)

- På hvilken måte kan disse læresetningene være til trøst for barnløse og sørgende kvinner? Hvordan kan denne åpenbarte sannhet oppmuntre oss til å leve rettferdig?

### Den enslige kvinnes rolle

- Vis bilde 14-b, «En ung kvinne studerer for å forberede seg til fremtidige kall».

Alle kvinner, både enslige og gifte, har viktige plikter og ansvarsoppgaver i jordelivet. En pike eller ung kvinne har stor mulighet i unge år til å forberede seg til fremtidige kall som hustru og mor. Hun kan lære husmorferdigheter av sin mor, på skole eller på møtene for hjem, familie og personlig berikelse i Kirken. Hun kan utdanne seg ved å gå på skole. Hun må forberede seg til å bli lærer i sitt hjem. Hun skulle være et godt eksempel for sine venner både i og utenfor Kirken, og holde seg ren og kysk.

- Hvordan kan du, hvis du er ung og ugift, forberede deg til å bli hustru og mor? Hvorfor er det viktig å utvikle åndelighet mens du er ung?
- Vis bilde 14-c, «En kvinne underviser en barneklasse».

Noen kvinner gifter seg kanskje ikke før senere i livet. Noen vil kanskje være enslige gjennom hele jordelivet hvis de ikke finner en verdig ledsager. Disse kvinnene loves en verdig ektemann og barn i livet etter døden. Ingen velsignelse som er tilgjengelig på jorden, vil bli nektet dem.

President Harold B. Lee sa: «Dere unge kvinner som begynner å bli eldre og ennå ikke har sagt ja til et frieri, hvis dere gjør dere verdige og rede til å reise til Herrens hus og har tro på dette hellige prinsipp som celestialt ekteskap for evigheten er, vil Herren, selv om dere ikke får det privilegium å gifte dere her i jordelivet, belønne dere når tiden er



*14-b, En ung kvinne studerer for å forberede seg til fremtidige kall*



14-c, En koinne underviser en barneklasse

inne, og ingen velsignelse vil bli nektet dere. Dere er ikke forpliktet til å si ja til et frieri fra en som ikke er verdig, av frykt for at dere ikke skal få motta deres velsignelser.» (*Ye Are the Light of the Word* [1974], 308.)

- På hvilken måte kan dette løftet berolige ugifte kvinner og gi dem trøst?

En enslig kvinne uttrykte sine følelser slik:

«Enslige medlemmer har adgang til enestående velsignelser og spesielle anledninger...

I vår iver etter å gifte oss kan vi lett overse de mange enestående anledninger til å forberede oss, ikke bare til ekteskap, men også til evig opphøyelse.

Som enslig [kvinne] i Kirken har jeg ofte vært utålmodig etter å få oppfylt løftet om tempelekteskap som jeg har fått i min patriarkalske velsignelse. Men ... jeg har blitt mer og mer oppmerksom på og takknemlig for de spesielle velsignelser som trofaste enslige medlemmer får.

Vi har tid, og vi har anledning til å bruke den som vi vil. Men vi er også ansvarlige for hvordan vi utnytter denne uvurderlige gave som tiden er. Som enslige medlemmer av Kirken kan vi ... [klage over] vår status som enslige, ... eller vi kan bruke denne ventetiden til aktiv, kreativ venting. Jeg er fast overbevist om at måten vi bruker denne [tiden] på, har avgjørende betydning for vår lykke så vel som vår evige fremgang

Et første hensyn er spørsmålet om karriere eller yrke... *Noen* kvinner finner stor tilfredsstillelse i å ta utfordringen med en krevende karriere... Gjennom bønn og prestedømsvelsignelser har jeg ... fått en oppmuntrende personlig forsikring om at [med hensyn til min karriere] er det jeg gjør, behagelig i Herrens øyne...

Jeg må [imidlertid] innrømme at de største og mest varige gleder jeg har ... skriver seg fra stillferdige, anonyme barmhjertighetstjenester... Det er altfor lett å bli så opptatt av egne behov og problemer at vi blir åndelig døve for gråt og hjertesorg rundt oss...

Vår tid vil aldri bli så ubeheftet som nå. Vi har tid til å ta [kurs], ... til å bli godt beleste hvis vi bare velger de beste bøker, ... til å utvikle mange talenter og interesser, ... til å begynne på [vår] genealogi... [Det kan inspirere] hele familien [til å] engasjere seg i ... å spore opp [slekts]oppteignelser...

Den store tilfredsstillelsen ved regelmessig, flittig tjeneste i Kirken kan ikke overvurderes... Jeg opplever stor glede ved å virke som Søndagsskolelærer i menigheten...

Vi har tid til å komme i god fysisk form... Regelmessig trim vil oppløfte ånden og sansene og samtidig holde kroppen velformet.

Vi har tid til å engasjere oss i familier i menigheten eller grenen, og bli venner med små barn. Jeg blir invitert til (og ser ivrig frem til) ... [mange aktiviteter for små barn]... I kraft av vårt eget eksempel kan vi også i det stille oppmuntre dem til å følge prinsipper i evangeliet på sin vei mot et liv som voksne.

Vi har ubeheftet tid i stillhet å tilbringe sammen med vår himmelske Fader. Jeg kan ikke overvurdere den virkning som faste og lange bønner har hatt på meg... Jeg [har] fått et urokkelig vitnesbyrd om Herrens spesielle kjærlighet til meg og omsorg for mitt ve og vel.

...I nødens stund har vi kjærlige hender rundt oss som støtter, styrker og hjelper oss. Se dere rundt. Jeg lover dere at de er der.

Og når motløsheten tynger ... har jeg funnet at et sikkert middel mot depresjon er å innse at *noen der ute trenger meg*. Når jeg kan være til velsignelse for en annen, blir mine behov og problemer raskt oppslukt i den varme tanken på at jeg har gjort livet lettere for en annen og at det jeg har gjort, er behagelig for Herren.

La oss fryde oss over denne dyrebare skatten – tiden – og takke Herren for en spesiell gave.» (Anne G. Osborn, «The Ecstasy of the Agony: How to Be Single and Sane at the Same time», *Ensign*, mars 1977, 47-49.)

- Hva gjorde denne søsteren for å berike sitt liv?

### Konklusjon

Enhver kvinne i denne kirken har stor verdi. Hvis vi er trofast, vil vi en gang bli velsignet med det privilegium å være en ledsager, medhjelp og mor. Enten denne anledningen kommer tidlig eller sent eller i det neste liv, kan vi fylle vårt liv med å tjene andre og oppfylle vår rolle som siste-dagers-hellige kvinner.

### Utfordring

Søk måter å forbedre deg på innenfor den eller de roller du har.

### Ytterligere skriftsteder

- Efeserne 6:4 (vekk ikke sinne hos barn)
- 1. Timoteus 5:3-14 (enker)

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 36, «Familien kan være evig», og kapittel 37, «Ansvar i familien».
2. Repeter leksjon 13 i denne boken, «Kvinner og prestedømmet».
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.



# VI RÅDFØRER OSS MED VÅR FAMILIE

L e k s j o n 15

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss med å styrke familien ved at vi rådfører oss med vår ektefelle og våre barn.

## Faren er hjemmets leder

- Syng salmen «Det er skjønnhet her på jord» se *Salmer*, nr. 153 eller *Evangeliets prinsipper*, s. 246).

Vårt jordiske hjem er begynnelsen på vårt himmelske hjem. Vi trenger å etablere en slik atmosfære i vårt hjem som vil fortsette med vår familie for evig. President N. Eldon Tanner sa: «Ethvert siste-dagers-hellig hjem skulle være et mønsterhjem, der faren er husstandens overhode, men presiderer med kjærlighet, og i fullstendig harmoni med morens rettferdige ønsker. Sammen skulle de søke de samme mål for familien, og barna skulle føle den kjærlighet og harmoni som råder.» («Faderhood», *Ensign*, juni 1977, 2.)

Faren er familiens patriark og presiderende myndighet. Det er hans ansvar å lede i familiesaker. Foreldre har ansvar for å oppdra rettskafne barn, men naturligvis gjør ingen av dem det alene. Begge er viktige. Vi og vår ektemann er partnere. Sammen kan vi bygge opp et sterkt ekteskap og føre vår familie tilbake til Herrens nærhet. Vi må rådføre oss med vår ektemann for å kunne ha Herrens ånd i vårt hjem.

## Hvordan vise vår ektemann kjærlighet og omtanke

Som hustru skulle vi etablere et ordens og kjærlighetens hus. Et mønster med oppriktig kjærlighet og fellesskap vil være en velsignelse og styrke for vårt ekteskap. Vi skulle be sammen regelmessig, vise hverandre kjærlighet og respekt og lese og studere Skriftene sammen. Vi skulle holde Guds bud og den pakt vi inngikk da vi giftet oss.

President J. Reuben Clark jr. beskrev det fullkomne hjem og sa at «ekte kjærlighet ... velsigner og helliger enhver tanke og handling» fra ektemannens og hustruens side. I et slikt hjem må det finnes respekt og ære. Tålmodighet i rikt monn og ... lojalitet i tanke, ord og gjerning må finnes der...



*15-a, Mann og hustru arbeider sammen*

Tro må skinne over hjemmet som et mildt lys.

Lydighet overfor Guds bud må lede og oppmuntre dem.» («Our Homes», *Relief Society Magazine*, des. 1940, 809-10.)

- Hva kan vi gjøre for å vise vår ektefelle kjærlighet og omtanke? Hvordan kan det å vise kjærlighet bidra til å skape orden i vårt hjem?

### **Rådfør dere med hverandre**

- Vis bilde 15-a, «Mann og hustru arbeider sammen».

Det er viktig å ha god kommunikasjon mellom mann og hustru. Da kan vi samarbeide om å løse problemer som oppstår i ekteskapet. De fleste problemer kan takles og overvinnes når vi og vår ektefelle ledes av Herren.

- Les Alma 37:37. Hvordan kan vi få hjelp når vi søker råd hos Herren?

Vi må snakke med hverandre ofte. Vi må bruke bønn og drøfte problemer og mål med vår ektefelle. Vi viser kjærlighet til vår ektefelle ved å la ham lede og bistå oss med hensyn til å løse familieproblemer. Alle større avgjørelser bør tas i fellesskap. Vi skulle avsette en bestemt tid til å drøfte og løse saker som angår økonomien, barna, religion og andre personlige saker og saker som angår hele familien. Når beslutninger er tatt, må foreldrene stå sammen om å gjennomføre dem.

Følgende erfaring viser hvordan et ektepar rådførte seg med hverandre:

Mine foreldre var kloke og velutdannende. Begge kunne med letthet tatt mange avgjørelser for familien alene. Men isteden satte de seg alltid ned og diskuterte problemer og mulige løsninger med hverandre. Minst en gang i uken, vanligvis søndag kveld, satt de ved kjøkkenbordet og drøftet problemer. Noen ganger ble vi barna tatt med i diskusjonen. Ved å rådføre seg med hverandre var mor og far så godt som alltid enige om vår oppdragelse. Til tross for at far hadde lav inntekt, hadde vi alltid nok penger. Jeg kan ikke huske at mine foreldre kranglet eller kjefte. Jeg er takknemlig for kloke foreldre som innførte et mønster for et tilnærmet celestialt hjem som vi alle nå prøver å følge i våre hjem.

- Hvordan kan vi ved å rådføre oss med hverandre unngå krangel og problemer i hjemmet? Hvordan kan rådføring øke kjærligheten i vårt ekteskap?

### **Søk råd hos Herren**

- Vis bilde 15-b, «En familie under familiens hjemmeaften».



15-b, En familie under familiens hjemmeaften

Når en far og mor har rådført seg med hverandre, skulle de sammenkalle barna for å drøfte familiemål og –planer i familieråd.

Det er verdifullt å ha råd med hele familien. Det kan gjøre forholdet i familien bedre, gjøre kjærligheten sterkere og gleden større. Barna vil være oppmerksom på familiens planer i forkant. Når hvert familie-medlem vet hva de andre gjør, vil det føre til orden og harmoni. Barna skulle få være med på å ta avgjørelser i den grad det er mulig, og de skulle være med og iverksette dem. Når vi holder familieråd, skulle vi respektere hver enkelts meninger, problemer og timeplan.

- Når er det ideelt å ha familieråd? Hva slags temaer kan man drøfte i et slikt familieråd?
- Vis bilde 15-c, «En mor gir uformelt råd til sin unge datter».

Fortrolige samtaler med barna trenger ikke alltid å foregå i formelle former. Som mødre skulle vi benytte enhver anledning til å lytte til deres problemer. Vi skulle prøve å se ting fra deres synspunkt. Vi skulle ikke le eller bagatellisere det som opptar dem. Vi skulle heller kjærlig prøve å forstå og råde dem. Vi kan også oppmuntre vår ektefelle til å ha fortrolige samtaler med hvert barn.

«Det er flott når en far eller mor vil sette seg ned sammen med en sønn eller datter og drøfte et personlig problem... Det er press og fristelser ... som våre sønner og døtre må styrkes mot...

I slike fortrolige samtaler vil foreldre bidra til å sette mål for sine barn.» (ElRay L. Christiansen i *CR*, apr. 1972, 43, eller *Ensign*, juli 1972, 55.)

- Hva ville du som ung kvinne like å snakke med dine foreldre om? Hva ville du som mor like å snakke med dine barn om? Du kan gjerne minne klassen om alltid å søke veiledning fra Den hellige ånd når de skal gi og motta råd. Den hellige ånd kan hjelpe oss å vite hva vi skal si og hvordan vi skal anvende rådet vi får.

Eldste Richard L. Evans talte om å gi råd til våre barn, og sa: «Du og de har sammen anledning, rett og plikt til å sette dere ned sammen og utveksle tanker og sammen overveie deres avgjørelser, slik at begge parter kan bli lyttet til og respektert – og arbeide, be og planlegge sammen for sunn felles lykke – for evig og alltid.» («As Parents and Children Come to Common Ground», *Improvement Era*, mai 1956, 342.)

### Konklusjon

Siden vi skal leve i fred og harmoni i det celestiale rike, må vi begynne nå for å oppnå enhet og kjærlighet. Det kommer ikke av seg selv. President David O. McKay sa: «Jeg kan forestille meg få ting, om noen i det hele tatt, som er mer forkastelige enn fravær av enhet og harmoni i



15-c, En mor gir uformelt råd til sin unge datter

hjemmet. På den annen side vet jeg at et hjem hvor enhet, gjensidig hjelpsomhet og kjærlighet dveler, er som et stykke himmel på jorden.» (I CR, okt. 1967, 7.) Når vi samrår oss med vår ektefelle og våre barn, kan vi styrke familien. Vi kan føle større kjærlighet og nærhet til hverandre.

### Utfordring

Bli oppmerksom på anledninger til å rådføre deg med din mann og dine barn. Oppmuntre dem til å forberede seg ved bønn til disse anledningene. Oppmuntre din mann til å ha fortrolige samtaler med hvert av barna. Hvis du er enslig, kan du søke veiledning fra Den hellige ånd når det gjelder å finne ut hvordan du kan skape harmoni i ditt hjem.

### Ytterligere skriftsteder

- 1. Korinterbrev 13 (kjærlighet er en dyd)
- Galaterbrevet 5:22-23 (Åndens frukter)
- Jakobs bok 2:35 (nephittene mistet sine barns tillit)
- Jakobs bok 3:7 (lamanittene elsket familien)
- Lære og pakter 121:36-41 (vis større kjærlighet etter å ha irttesatt)

---

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 37, «Ansvar i familien».
2. Planlegg å innlede leksjonen ned salmen «Det er skjønnhet her på jord» (se *Salmer*, nr. 153, eller *Evangeliets prinsipper*, s. 246.)
3. Gi klassememmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# FAMILIENS HJEMMEAFTEN

L e k s j o n 1 6

---

Formålet med leksjonen er å inspirere oss og gjøre det lettere å holde gode familiens hjemmeaftener.

## **Familiens hjemmeaften er for alle**

Alle familier skulle ha en familiens hjemmeaften regelmessig hver uke. Kirken har med dette for øye holdt mandag kveld fri for alle andre aktiviteter.

- Vis bilde 16-a, «Foreldre engasjerer sine småbarn i familiens hjemmeaften» og 16-b, «Et eldre ektepar holder familiens hjemmeaften».

Alle familier er ikke like. Noen familier har foreldre og barn i hjemmet, andre har bare en far eller mor med barn. I atter andre har foreldrene ingen barn hjemme. Mange enslige voksne bor alene eller sammen med romkamerater. Uansett hvilken situasjon man er i, er familiens hjemmeaften for alle. Hvis man bor alene, kan man slå seg sammen med andre for å holde familiens hjemmeaften. For ensomme kan dette være en velsignelse.

«Det finnes ikke noe sted som er bedre egnet til å undervise i evangeliet, enn i hjemmet. Bare i hjemmet kan barna lære hvordan familielivet skal arte seg, slik vår himmelske Fader har ment det. Mandag kveld med familien samlet skaper en ånd som vil prege alt familien gjør. De som har denne ånd iblant seg, vil oppdage at den er en kilde til deres største glede.» (*Familiens hjemmeaften* [1971], 4.)

Regelmessige familiens hjemmeaftener er noe av det som er best egnet til å undervise i og lære evangeliets prinsipper. Den bringer familie-medlemmer sammen i kjærlighet og enhet.

- Hold en bunt pinner eller fyrstikker i hånden. Fortell klassen at disse representerer medlemmer i en familie. Ta så ut en pinne fra bunten og brekk den i to. Fortell at når vi står alene, er vi ikke så sterke som når vi står sammen med vår familie. Sett så en hyssing eller strikk





*16-a, Foreldre engasjerer sine småbarn i familiens hjemmeaften*

rundt pinnene. Fortell klassen at strikken representerer den sammenfattende innflytelse som evangeliets læresetninger er. Vis deretter hvor vanskelig det er å brette noen av pinnene. Forklar at vi er sterkere når vi er forenet som familie og bundet sammen med evangeliets sannheter.

### **Forslag til hvordan man kan arrangere familiens hjemmeaften**

Faren, i egenskap av patriark, skulle presidere på familiens hjemmeaften. Når faren er fraværende eller det ikke er noen far i familien, påtar moren seg lederrollen. Om mulig, skulle far og mor på forhånd planlegge familiens hjemmeaften sammen. Deretter kan de gi oppdrag til familiens medlemmer.

I begynnelsen av hver hjemmeaften bidrar et kort familieråd eller planleggingsmøte til å få oversikt over den enkeltes aktiviteter og planer for den kommende uke. Dette er spesielt nyttig der det er tenåringer i familien.

«[Far] underviser i leksjonen eller delegerer undervisningen til sin kone eller til barn som er gamle nok ... Yngre barn kan hjelpe til med f.eks. å dirigere sangen, sitere skriftsteder, svare på spørsmål, holde bilder, dele ut forfriskninger og holde bønn...

Her følger et utkast til familiens hjemmeaften:

Åpningssang (ved familien)

Åpningsbønn (ved et familiemedlem)

Dikt eller skriftlesning (lest av et familiemedlem)

Leksjon (ved en av foreldrene eller et eldre barn)

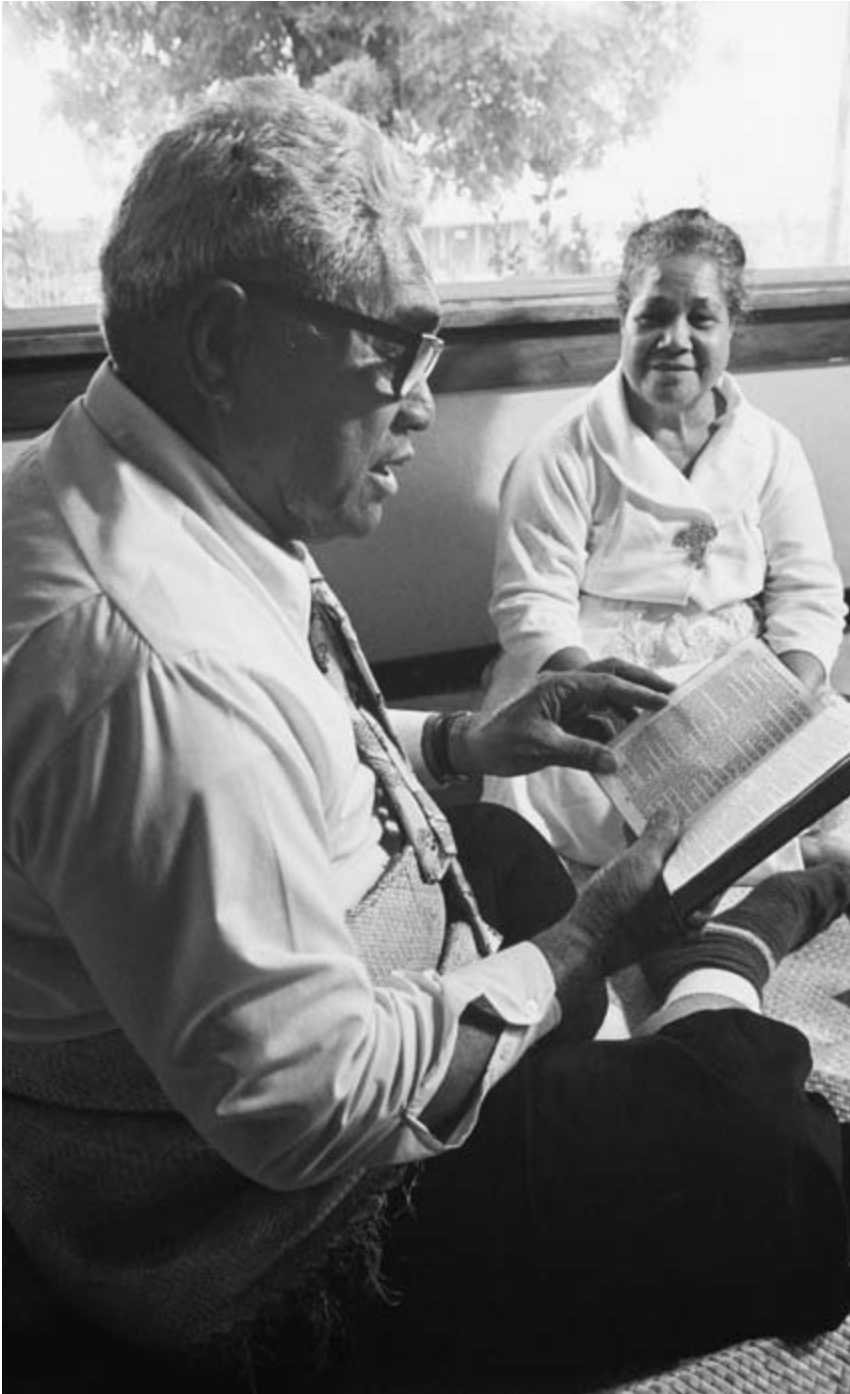
Aktivitet (ledet av et familiemedlem og med alle i familien som deltagere)

Avslutningssang (ved familien)

Avslutningsbønn (ved et familiemedlem)

Forfriskninger

En familie kan holde hjemmeaften på mange andre måter. Enhver aktivitet som bringer familien sammen, styrker deres kjærlighet til hverandre, hjelper dem å komme nærmere sin himmelske Fader og ansporer dem til å leve rettskaffent, kan være en familiens hjemmeaften. Eksempler på slike aktiviteter er å lese i Skriften, snakke om evangeliet, bære vitnesbyrd for hverandre, utføre et tjenesteprosjekt, synge sammen, dra på utflukt, spille et familiespill og dra på fottur. Bønn skulle være en del av hver familiens hjemmeaften.» (*Veiledning for familien* [2001], 7-8.)



*16-b, Et eldre ektepar har familiens hjemmeaften*

Som familiemedlemmer kan enhver av oss bidra til at familiens hjemmeaften blir vellykket. For det første kan vi planlegge våre personlige gjøremål slik at vi har fri til familiens hjemmeaften. Hver av oss kan også utføre oppdrag eller hjelpe til med forberedelser på annen måte. Mor eller eldre barn kan hjelpe de yngre barna med deres oppdrag gjennom uken. Småbarn elsker å fremstille enkle historier på flanell-tavle og liker å opptre på mange måter. Alle barn kan delta hvis far og mor engasjerer dem og er tålmodige med dem. Vi kan alle forbedre våre hjemmeaftener ved å be til vår himmelske Fader om hjelp under forberedelsene.

Følgende er et eksempel på en vellykket hjemmeaften:

Familien Thompson kalte en av sine hjemmeaftener for «Tommy-pris-kvelden». De syv barna, i alder fra 17 til 5 år, stemte på yndlingsretten sin til middag. Vinnermenyen ble servert, og så ble «Tommy-prisene» annonsert.

Far, iført sine beste klær, med en kjempestor sløyfe i halsen, var sere-monimester. Mor hadde sin fineste kjole på og sto ved siden av far med konvoluttene som inneholdt «vinnernes» navn. Bestemor og bestefar var invitert som beundrende og takknemlige tilskuere for å se at barna mottok prisene sine. Etter en velkomsttale av far foregikk presentasjonen slik:

Far sa: «Følgende er nominert for fremragende resultat på matematikkens område: Albert Einstein og Paul Thompson. Konvolutten, takk.» Mor rakte far konvolutten, og han åpnet den. Så kunngjorde han begeistret: «Vinneren er – Paul Thompson!»

Familien klappet mens Paul gikk frem og mottok sin «Tommy-pris». (I dette tilfellet var prisene små plastfigurer med barnets navn og prestasjon skrevet på forsiden.)

Samme fremgangsmåte ble fulgt helt til alle barna hadde fått en anerkjennelse og blitt kunngjort som vinnere over andre nasjonale eller internasjonale mestere eller andre berømtheter. Sheri fikk utmerkelse for å ha utmerket seg i svømming, Bryan for speiding, Michele for sine musikkprestasjoner, Michael for fremragende innsats på Smågutt-laget i baseball, Denise for glimrende innsats for å lære å lese og Cynthia for at hun lyste opp i familiens hverdag. Hun fikk en spesiell pris som het «Solskinns-prisen».

Etter dette fremførte hvert barn et innslag de hadde øvd på gjennom uken, og alle fikk applaus og lovord. Så sang Denise og Cynthia «Lær meg å vandre i lys av Guds Sønn» (se *Salmer*, nr. 193, eller *Evangeliets prinsipper*, s. 302.) Etter avslutningsbønnen ved Michael, ble det sendt rundt forfriskninger.

Det er viktig å planlegge hjemmeaftener som passer familiens behov og interesser. Gjør noe som vil appellere til familiemedlemmene. Hjemmeaftener skal *hjelp*e familien. Ofte er de mest vellykkede hjemmeaftener de som familien selv utarbeider.

- Hvor mye tid bruker dere hver uke på forberedelser til familiens hjemmeaften? Hvordan kan dere forbedre familiens hjemmeaftener med bedre planlegging?

Kirkens første presidentskap slo fast: «Bruker dere like meget tid på å skape en god familie og et godt hjem som dere bruker på å søke sosial og yrkesmessig fremgang? Vier dere deres mest kreative energi til den viktigste enhet i samfunnet – familien, eller er deres forhold til familien en rent rutinemessig og lite givende del av livet?

Skal familien oppnå opphøyelse, må foreldre og barn være villige til å sette ansvaret for familien først.» (*Familiens hjemmeaften* [1973], 4.)

- Hvordan kan vi bruke bønn til å forbedre våre familiens hjemmeaftener?

### **Velsignelser knyttet til regelmessige familiens hjemmeaftener**

Våre familier høster mange velsignelser ved å holde regelmessig familiens hjemmeaften. Deltakelse fører til at hvert medlem utvikler selvaktelse. Disiplinproblemer avtar, og lojalitet og harmoni tiltar.

Søster Remde Malloy, mor til fem, sa: «Selv om vårt eldste barn er bare seks år, har vi merket forandring i alle barnas oppførsel etter at vi begynte å ha hjemmeaften regelmessig hver mandag... Det er flott å vite at de husker mange av læresetningene vi formidler til dem.» («To Be a Woman in the Church», *Ensign*, aug. 1973, 38.) Som søster Malloy vitnet om, husker virkelig barn det de lærer på familiens hjemmeaften.

Fem år gamle Alan fra Midland i Texas lekte i hagen sammen med sin bestefar da noen barn i hagen ved siden av begynte å krangle. Kranglingen ble mer og mer høylydt, og de spinkle stemmene ble sintere etter hvert som de begynte å dytte og knuffe hverandre. Den ene slo til den andre, og hun skrek i protest. Alan iakttok denne høyrøstede uenigheten og sa tankefullt: «Bestefar, det de ungene der trenger, er familiens hjemmeaften!»

Det første presidentskap har utgitt følgende erklæring: «I løpet av de siste år har vi sett nye ... onde krefter i virksomhet... [som frister] vårt folk, spesielt blant våre unge. Familiens hjemmeaften-program, med dets kraft til det gode, har vært til stor hjelp for foreldre... På våre hjemmeaftener, og når vi ellers gjør noe positivt sammen i familien, kan vi

fylle våre sjeler med de ting som er av Gud, slik at vi ikke gir rom for ondskap i våre hjerter og sinn.» (*Familiens hjemmeaften* [1972], 4.)

- Hvilke velsignelser har du og din familie fått på grunn av familiens hjemmeaften?

Det første presidentskap har også sagt: «Igjen retter vi en alvorlig henstilling til alle foreldre om å samle barna rundt seg i kjærighet, tålmodighet og forståelse og lære dem sannhet og rettferdighet...

Hjemmet er det fremste og beste sted barna kan tilegne seg livets lære.» *Familiens hjemmeaften – Vandre i lyset* [1975], 3.)

### **Konklusjon**

Effektive, regelmessige familiens hjemmeaftener er til hjelp for alle som deltar i dem. Familiens hjemmeaften bygger opp kjærighet og tillit til vår himmelske Fader. Den øker den enkeltes forståelse av evangeliet. Den styrker familieforholdet og oppmuntrer den enkelte til å utvikle sine talenter.

### **Utfordring**

Begynn å holde familiens hjemmeaften regelmessig. Husk formelen planlegging, tålmodighet og bønn.

Skriv ned et prinsipp du gjerne vil familien skal lære på neste hjemmeaften.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Forbered en liten bunt med små pinner eller fyrstikker til demonstrasjonen om familieenhet.
2. Gi klassememmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# MØTER I KIRKEN

L e k s j o n 17

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hensikten med Kirkens møter og inspirere oss til å være regelmessig tilstede.

## **Formål med Kirkens møter**

Jesus sa: «Vær da fullkomne, likesom deres himmelske Far er fullkommen» (Matteus 5:48). Fordi det er svært vanskelig å bli fullkommen, hjelper vår himmelske Fader oss. Han har opprettet Kirken, kalt ledere og gitt oss bud, prinsipper og ordinanser. På møtene i Kirken mottar vi instruksjoner om dette. Vi må etterleve Guds lover for å bli fullkomne. Herren har sagt «at når dere forsamler dere, skal dere undervise og oppbygge hverandre så dere kan vite hvordan dere skal ... forholde dere til min lov og mine bud som jeg har gitt» (L&p 43:8).

Det er, eller vil bli, forskjellige møter i Kirken hvor vi kan være tilstede.

## ***Nadverdsmøtet***

- Vis bilde 17-a, «*Det siste måltid*».

Paulus sa til de hellige i Korint «at Herren Jesus den natt da han ble forrådt, tok et brød,

takket, brøt det og sa: Dette er mitt legeme, som er for dere. Gjør dette til minne om meg!

Likeså tok han også kalken etter aftensmåltidet og sa: Denne kalk er den nye pakt i mitt blod. Gjør dette, så ofte som dere drikker den, til minne om meg!

For så ofte som dere eter dette brød og drikker denne kalk, forkynner dere Herrens død, inntil han kommer» (1. Kor. 11:23-26).

Formålet med nadverdsmøtet er at vi skal ta del i nadverden. Det minner oss om Herrens offer for oss. Vi fornyer paktene vi sluttet i dåpen, da vi ble medlem av hans kirke og påtok oss hans navn – Jesu Kristi navn.



*17-a, Det siste måltid, av Carl Heinrich Bloch  
Brukt med tillatelse fra Nationalhistorisk Museum ved Frederiksborg i Hillerød*



- Vis bilde 17-b, «Nadverden er til minne om Kristi legeme og blod».

I Lære og pakter 20 leser vi at «det er tjenlig at medlemmene møter ofte sammen for å nyte brød og vin til minne om Herren Jesus» (v.75). Brødet og vannet som blir utdelt til oss, er «symbolene på Kristi kjød og blod» (L&p 20:40). Det er et meget hellig privilegium å ta del i disse symbolene. Ingen skulle ta uverdig del i nadverden (se 3. Nephi 18:28-29).

- La søsteren som har fått oppdraget, gi et referat av avsnittet «Vår holdning når vi tar del i nadverden» i *Evangeliets prinsipper*, kapittel 23.

Nadverdsmøtet er for alle i familien, også barna. Fordi små barn ofte ikke kan sitte rolig under møtet, kan vi stille spørsmål ved om de har utbytte av det. Men alle barn har en ånd som kan lære. Når barna er tilstede på Kirkens møter, kan deres ånd bli undervist.

Vi er befalt å være tilstede på nadverdsmøtet. Da Jesus underviste nephittene om formålet med nadverden og hvordan de skulle ta del i den, sa han: «Og jeg gir dere en befaling at dere skal gjøre disse ting [ta brød og vann]» (3. Nephi 18:12).

«Kirken pålegger oss å holde ukentlige *nadverdsmøter* i alle dens organiserte enheter. Dette er de høytideligste og helligste møter i Kirken. Formålet med dem er å gjøre det mulig for de hellige å fornye sine pakter ved å ta del i nadverden, å bli undervist i rikets læresetninger; å tilbe Den allmechtige med sang, bønn og tale.» (Bruce R. McConkie, *Mormons Doctrine*, 2. utg. [1966], 661.)

### ***Faste- og vitnesbyrdmøtet***

Faste- og vitnesbyrdmøtet avholdes en gang i måneden, vanligvis den første søndagen, i nadverdsmøtetiden. På dette møtet kan vi etter eget ønske bære vårt personlige vitnesbyrd. Våre vitnesbyrd skulle kort uttrykke vår tro på og kunnskap om Jesu Kristi guddommelige misjon, at Kirkens ledere er kalt og har myndighet, og vår dypfølte takknemlighet for Herrens godhet. Disse møtene oppløfter oss åndelig. Vår tro på Gud og vår lydighet mot ham øker. Under faste- og vitnesbyrdmøtet er det på sin plass å utføre ordinanser som å gi barn et nav og en velsignelse, og bekrefte nye medlemmer av Kirken.

### ***Prestedømsmøtet***

Dette møtet holdes ukentlig for alle mannlige medlemmer av Kirken som er 12 år og eldre og som bærer Det aronske eller Det melkisedekske prestedømmet. Undersøkere og medlemmer som ikke har prestedømmet, kan innbys til å være tilstede.

### ***Kvinnenes møte***

Et møte avholdes hver søndag for kvinner og piker for å studere evangeliet. Hvis det er tilstrekkelig mange kvinner og piker tilstede, kan



*17-b, Nadverden er til minne om Kristi legeme og blod*

gruppen deles i to adskilte aldersgrupper. Kvinnene er tilstede i Hjelpeforeningen, og piker (i alder 12 t.o.m. 17 år) går i Unge kvinners møter.

### ***Undervisning i evangeliet for barn***

Barn under 12 år har møter hver søndag i Primær for å bli undervist i evangeliet. Undervisningen foregår samtidig med Søndagsskolens, prestedømmets og kvinnenenes møter.

### ***Søndagsskolen***

Søndagsskolen har ansvar for å undervise medlemmer av Kirken som er 12 år og eldre, i evangeliet i en klasseperiode hver søndag.

### **Hvordan Kirkens møter kan bli vellykkede**

Uansett hvilket møte det er, kan vi bidra til å gjøre det bedre.

Søster LaRue C. Longden fortalte følgende historie om seg selv: «Mens jeg var helt ung (og trodde jeg visste så mye), husker jeg at jeg fortalte en kjær Søndagsskole-lærer at jeg ikke ville gå på nadverdsmøtene mer, for de var så tørre og kjedelige... [Læreren] så på meg og sa: "La meg aldri høre deg si det igjen! Gud har invitert deg til dette møtet for å ta del i symbolene på Jesu Kristi lidelse og hans gave til deg. Du er svært privilegert som er innbudt. Hvis du tar den rette ånd med deg til møtet, vil du alltid ha med deg noe godt når du går derfra."» (*I Kom meg i hu*, personlig studiehåndbok for Hjelpeforeningen 1, s. 11.)

- Hva foreslo læreren at søster Longden skulle gjøre? Hva kan vi, i tillegg til å ha den rette holdning, gjøre for å bidra til å gjøre et møte verdifullt? (Skriv forslagene på tavlen.)

Hvis vi vil gjøre et møte vellykket, skulle vi gå dit med en ydmyk holdning. Det vil bidra til at vi føler Ånden mens vi er der. Vi kan komme tidsnok og regelmessig. Vi kan være vennlige mot alle. Vi kan delta i sangen og i stillhet be for dem som deltar på møtet. Vi kan være ærbødige og ha tankene rettet mot det som sies eller gjøres. Vi kan delta villig når vi blir bedt om det. Vi kan være snare til å følge Åndens tilskyndelser og bære vitnesbyrd.

Alle foreldre har et spesielt ansvar for å forberede sine barn til en god og hyggelig erfaring med møter. Det vil hjelpe å gi barna mat og få dem påkledd i god tid for å unngå hastverk i siste liten. Hvis man rolig forklarer hva som skjer under møtet, kan det hjelpe barna å forstå og glede seg over det. Ved å lære dem salmer hjemme, kan de lettere delta i sangen på Kirkens møter.

President Spencer W. Kimball minnet oss om at «vi ikke går til Søndagens møter for å bli underholdt... Vi går for å tilbe Herren... Hvis du

føler at gudstjenesten er mislykket, er det du som har mislykkes. Ingen kan tilbe Gud for deg.» («Sabbaten – en gledens dag», *Lys over Norge*, juli 1978, 5.)

En søster som var nesten fullstendig døv, kom til nadverdsmøtet hver uke. Hun viste virkelig interesse for det som ble sagt. Hun sa: «"Jeg ser frem til å være ... nær mennesker jeg er glad i og som elsker evangeliet. Jeg kan føle deres ånd uten å høre et ord, og hvis jeg er virkelig på bølgelengde, hvisker Herren til meg."» (Sitert av Robert K. Thomas i «Listening with the Spirit», *Ensign*, jan. 1978, 40.)

Når vi er tilstede på Kirkens møter, kan vi gi styrke og støtte så vel som å motta det fra andre.

### **Velsignelser ved å være på Kirkens møter**

Vi har snakket om hva vi kan bidra med til de møter vi er på. La oss se på hva vi kan få igjen for å være tilstede.

- La søstrene drøfte velsignelser de får ved å være tilstede på Kirkens møter.

Ved å være tilstede på våre møter i Kirken kan vi få hjelp til å bli mer lydige overfor Herrens bud. Kirkens møter bidrar til å utvikle våre talenter, øke vår kunnskap om evangeliets læresetninger og prinsipper og utvikle større tro og sterkere vitnesbyrd. De styrker vårt forhold til venner og naboer som vil støtte oss med hensyn til rettskaffen livsførsel. De trekker oss nærmere vår himmelske Fader og Jesus vår Frelser. De hjelper oss å ha Herrens ånd med oss. Frelseren har lovet at «hvor to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt iblant dem» (Matteus 18:20).

### **Konklusjon**

Å være tilstede på Kirkens møter kan føre oss til fred i dette liv og evig liv i den kommende verden. Møter er en velsignelse til oss fra Herren.

### **Utfordring**

- Vis bilde 17-c, «Forslag til å gjøre nadverdstiden mer meningsfylt».

Les forslagene som er gitt på visuell side 17-c. Velg minst ett, og arbeid med det så du kan motta velsignelsene som er knyttet til nadverdsmøtet. Drøft med familien din hvordan dere kan gjøre Kirkens møter mer meningsfulle for hvert familiemedlem.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Efeserbrevet 4:11-13 (fullkommengjøre de hellige)
- Lære og pakter 20:45, 55 (eldster leder møter; møte ofte sammen)
- Lære og pakter 59:9-12 (helligholde Herrens dag)

---

Jeg vil vie større oppmerksomhet  
til teksten i nadverdssalmen.

Jeg vil lytte omhyggelig til  
nadverdsbønnene.

Jeg vil love meg selv og Jesus  
at jeg vil holde hans bud.

Jeg vil rense sinnet for verdslige  
tanker og tenke på Jesus.

Ved å gjøre dette kan jeg ha hans  
Ånd med meg.

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 23, «Nadverden».
2. Gi en søster i oppdrag å gi et sammendrag av avsnittet «Vår holdning når vi tar del i nadverden» i *Evangeliets prinsipper*, kapittel 23, s. 120.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# MISJONÆRARBEID OG FELLESKAPSFREM- MENDE ARBEID

L e k s j o n 18

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss til aktivt å finne og undervise fremtidige medlemmer av Kirken, og å drive fellesskapsfremmende arbeid med nye medlemmer.

## **Viktigheten av misjonærarbeid**

Søster Petra G. de Hernandez i Monterrey, Mexico, fortalte sin historie:

«For nitten år siden døde min mann i en bilulykke. Det var da jeg følte behov for å finne Gud, så han kunne hjelpe meg med familien min. Min yngste datter var elleve måneder gammel.

En kveld da jeg var som mest fortvilet, ... ba jeg til Herren som om jeg snakket til et annet menneske. Jeg ba ham vise meg hvilken vei jeg skulle slå inn på. Jeg fortalte ham at jeg visste at han var til, men jeg visste ikke hvor. Jeg ba ham vise meg hvordan eller hvor jeg kunne finne ham. Det gjorde jeg med slik tro og et så sterkt ønske om å finne sannheten at jeg aldri kommer til å glemme den bønnen.

Svaret lot ikke vente på seg. En morgen banket to unge misjonærer på døren og sa at de var fra Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliger, og at de hadde et meget viktig budskap til meg. Jeg hadde hørt om Kirken, men jeg hadde ikke vært det spor interessert. Jeg lot dem komme inn, og de begynte første leksjon. Mens jeg lyttet til dem, følte jeg at det de sa var sant, og jeg fortalte at jeg ønsket å bli døpt sammen med familien min...

Siden den dagen vi tok imot evangeliet, har vårt liv blitt fullstendig forandret. Jeg var nå sikker på at Gud hører våre bønner...

Jeg kan med sikkerhet si at vi er en forenet familie takket være evangeliet og de to misjonærene som banket på min dør for femten år siden.

Jeg vil alltid være dem begge takknemlig for at de banket på min dør, og jeg vet at det er mennesker som er takknemlige for at mine barn har vært de misjonærer som banket på deres dør for å bringe dem evange-

liet.» («A Missionary's Mother» i Leon R. Hartshorn, red. *Inspirational Missionary Stories* [1976], 123-25.)

- Be søstre som er konvertitter til Kirken, om å dele sin takknemlighet for misjonærene som underviste dem, med klassen. Be søstrene kort fortelle hvordan evangeliet har forandret deres liv.

Vår himmelske Fader har vist sin store kjærlighet til oss ved å etablere misjonærprogrammet for å bringe evangeliet til sine barn rundt i verden. Herren sa: «Forkynn mitt evangelium for *enhver* skapning som ikke har mottatt det» (L&p 112:28; uthevelse tilføyd). Siden Kirken ble organisert i 1830, har tusenvis av misjonærer, både menn og kvinner, blitt kalt til å forkynne evangeliet.

President Spencer W. Kimball sa:

«Herren har sagt klart gjennom våre profeter at vi må bringe evangeliet til verdens nasjoner – at alle må bli undervist på sitt eget språk, ja, helt til jordens ende. Det er ingen andre enn vi i verden som kan undervise nasjonene. Og siden det er et begrenset antall unge menn, er det på sin plass at ethvert medlem er en misjonær ... i overensstemmelse med Herrens påbud:

“Se, jeg sender dere ut for å vitne og advare folket, og det tilkommer enhver som er advart, å advare sin neste.” (L&p 88:81).» («Advice to a Young Man: Now Is the Time to Prepare», *New Era*, juni 1973, 8-9.)

- Hvorfor skulle vi oppmuntre våre barn til å reise på misjon? Hvorfor må også hvert medlem være en misjonær?

### Å dele evangeliet med andre gir glede

President Kimball minnet oss på de store velsignelser vi som medlemmer av Jesu Kristi Kirke har: «Vi har Jesu Kristi evangelium, fredens og gledens evangelium. Vi har sannheter som kan gjøre ethvert menneske bedre og mer hel, ethvert ekteskap lykkeligere og bedre og ethvert hjem mer lik himmelen. Vi har Guds prestedømskraft til velsignelse for våre hjem og vårt eget og andres liv.» President Kimball sa videre: «Det er til våre naboer og bekjente utenfor Kirken vi nå også blir bedt om å “gi det vi har”. Herren har befalt oss å gjøre det. Vi må forlenge våre steg, og vi må gjøre det nå.» («Alltid en konvertitt-kirke», *Lys over Norge*, sept. 1975, 3.)

Kirkens medlemmer er pålagt ansvaret for å dele evangeliet med andre. Når vi ivaretar dette ansvaret, vil vi få del i gleden til andre som hører evangeliet på grunn av vår innsats.

- Les Lære og pakter 18:15-16. Be en søster som har delt evangeliet med andre, fortelle hva hun følte ved det.



## Hvordan vi kan være misjonærer

- Hva kan vi gjøre nå for å være misjonærer?
- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Ha mot til å stå som vitner.
2. Bære vitnesbyrd når Ånden tilskynder oss.
3. Gi bort litteratur om Kirken.
4. Følge Åndens tilskyndelser.
5. Være et godt eksempel og være tålmodig med familiemedlemmer og venner som ikke er medlem av Kirken.
6. Invitere venner og bekjente hjem eller til møter eller aktiviteter i Kirken.

### *Ha mot til å stå som vitner*

Eldste Gene R. Cook har sagt: «Våre medlemmer er noen ganger redd for å ta til orde for sannheten... [Vi skulle] tale Herrens og hans profeters sak i dagens aktuelle saker.» (I *Lys over Norge*, okt. 1976, 84.) Dette er vår plikt som dømte medlemmer av Kirken. (Se Mosiah 18:9.)

Eldste Cook fortalte hvordan en søster sto frem for sannheten: «Hun var til lunsj sammen med en del medlemmer av Kirken. Noen var aktive, andre inaktive, og det var også noen ikke-medlemmer tilstede. Samtalen kom inn på abort og prevensjon, og et av ikke-medlemmene ga i omkring fem minutter uttrykk for meget sterke meninger om disse sakene. Hun tilkjennega sine uriktige tanker om at det ikke er noe galt i abort, og at det ikke skulle finnes noen som helst restriksjoner for mann og kvinne med hensyn til barnebegrensning. Denne trofaste søsteren i Kirken sto overfor en vanskelig utfordring – skulle hun snakke om været eller et annet nøytralt tema, eller skulle hun virkelig ta til orde og fastslå sannheten. Denne prektige kvinnen valgte det siste. Etter å ha forklart hva Herren har sagt angående begge disse emnene, bar hun sitt vitnesbyrd om hva hun selv følte. Som dere kanskje har gjettet, ble lunsjen brått avsluttet. Men etterpå kom en av de inaktive kvinnene bort til den trofaste søsteren og forklarte at hun aldri tidligere hadde forstått Herrens syn på disse tingene, og at hun hadde følt at sannheten var blitt sagt den dagen.» (*Lys over Norge*, okt. 1976, 84.)

- Hvordan kan vi stå frem for sannheten i viktige samfunnsspørsmål?

### *Bære vitnesbyrd når Ånden tilskynder oss*

Vi kan skape anledninger selv til å utbre evangeliet. Hvis vi innleder en samtale med en fremmed, kan vi lede samtalen inn på evangeliet. Med Den hellige ånds veiledning er det ikke vanskelig å finne måter å bære vitnesbyrd på.

En blind søster ved navn Alice Colton Smith ble utfordret av sin grens-president til å være en medlem-misjonær. Siden alle hennes venner var medlemmer av Kirken, spurte hun ham: «Hvordan kan jeg bringe noen inn i Kirken?» Historien hennes fortsetter:

«Grenspresidenten sa: “Søster, hvis du har tro og et ønske om å gjøre hans vilje, vil Gud vise deg veien.”

Noen uker senere reiste denne søsteren med tog. Under reisen hjalp passasjerene som satt rett overfor henne, til med bagasjen og det hun ellers trengte, og viste medfølelse på grunn av hennes handikap. Søsteren tenkte: “Hva kan jeg gjøre til gjengjeld?” Et øyeblikk etter lente hun seg mot dem og sa: “Jeg har lyst til å gi dere noe for deres vennlighet. Jeg har en fin gave til dere, hvis dere vil ta imot den.”

De nye vennene smilte. Hvordan kunne denne kvinnen, som åpenbart ikke var velsituert, gi dem en fin gave? De takket henne høflig og sa at det ikke var nødvendig. Hun holdt vennlig på sitt. En av kvinnene sa til sist: “Jeg vil med glede ta imot.”

Søsteren svarte: “Denne gaven består ikke av penger eller smykker, den er en gave fra Den hellige ånd. Jeg vet at Gud lever. Jeg vet at Jesus er Kristus. Jeg vet at en Guds profet som åpenbarer Guds ord til oss, lever på jorden i dag. Denne store kunnskapsgaven kan jeg gi dere.”

Kvinnen, som var interessert til tross for den uvanlige situasjonen, spurte: “Hvordan?”

“Gi meg adressen din, så vil jeg sende to unge menn til deg, og de vil forklare.” Dette ble gjort.

Kvinnen [sluttet seg til Kirken], og det gjorde også syv av hennes slektninger.» («I Have a Great Gift to Give You», i Leon Hartshorne, red. *Inspirational Missionary Stories* [1976], 168-69.)

### *Gi bort litteratur om Kirken*

Et eksemplar av Mormons bok, en av Kirkens brosjyrer eller bøker kan gjøre mye for å forberede mennesker til å ta imot misjonærene. Patricia Lett, en skolelærer, fortalte hvordan en av hennes elever forberedte henne til å ta imot misjonærene:

«En dag i fjor vår la Carol en [bok med historier for barn fra Mormons bok] på kateteret og spurte om jeg hadde lyst til å lese den.

“Å ja, Carol, det vil jeg gjerne,” sa jeg.

Siden skolen snart var slutt og jeg hadde mye å gjøre, glemte jeg hele boken. Men det gjorde ikke Carol. Det gikk ikke lang tid før jeg hørte en spinkel stemme som sa: “Fru Lett, har du lest boken min?” ...

Og jeg leste den...

Neste dag kom hun med en Mormons bok. Noen dager senere hørte jeg igjen den spinkle stemmen: “Fru Lett, har du lyst til å treffe noen fra kirken vår?” ...

Neste fredag var eldste Grassley og eldste Lott ved klasseromsdøren ti minutter før timen var slutt.» («By Your Pupils You’ll Be Taught», i Leon Hartshorne, red. *Inspirational Missionary Stories* [1976], 70-71.)

Selv barn kan være gode medlem-misjonærer.

### *Følge Åndens tilskyndelser*

Det er viktig at vi tar oss tid til å gjøre det Den hellige ånd leder oss til. Hans tilskyndelser kan virke ubetydelige i øyeblikket, så vi må lære å lytte og gi akt på dem. Søster Catherine A. Martin fortalte om sin erfaring med å bli ledet av Den hellige ånd:

«Jeg husker første gang jeg så den lille butikken. Da jeg gikk forbi, ... fikk jeg en underlig følelse ... som syntes å si meg at det var en i den butikken som skulle bli medlem av Kirken. Men jeg hadde det travelt, så jeg gikk videre... Jeg gikk forbi den lille butikken flere ganger, og hver gang fikk jeg denne sterke følelsen som sa meg at jeg skulle gå inn... En dag spaserte jeg forbi butikken og ble praktisk talt trukket innenfor av denne overveldende følelsen av at det var noe der av åndelig interesse for meg.

Da jeg åpnet døren, ... kunne jeg se bilderammer i alle fasonger og størrelser...

Mens jeg så meg rundt i rommet, ... falt blikket på et maleri på veggen. Det var ett i en serie tegninger av soldater i forskjellige uniformer. Noe sa meg at det var kunstneren bak disse tegningene jeg skulle snakke med om evangeliet!

Jeg spurte [butikkinnhaveren] om han hadde mulighet for å gi meg kunstnerens adresse. Han nølte og sa at kunstneren hadde insistert på at han aldri skulle oppgi annet enn navnet hans, men så sa han: “Men, vet du, denne gangen har jeg en følelse av at han ikke vil ha noe imot det. Jeg skal ringe til ham og gi ham ditt navn og telefonnummer.”

Kunstneren ... ringte meg virkelig, og vi avtalte å møtes for å diskutere kunst og historie...

Jeg husker jeg sa til ham at jeg visste noe som han burde vite – noe som ville forandre hele livet hans til det bedre. Han ble interessert i å få vite hva det kunne være. Med denne oppmuntringen begynte jeg å fortelle ham om gjenopprettelsen av Kristi kirke på jorden. Jeg fortalte om min søken etter sannheten og ønsket jeg hadde hatt om å vite hva Herren ville jeg skulle være. Så fortalte jeg ham om de underlige og fantastiske hendelsene som førte til at jeg oppdaget evangeliet og den skjønnerhet som kom inn i mitt liv samtidig...

Han var åpen for det som var blitt sagt, men han forbeholdt seg rett til å studere og vurdere før han ga noen respons. [Han] var åpen, ærlig og flittig i sine bestrebelser på å få vite sannheten, og tross mye motstand utenfra ble han døpt...

Herren kjenner og elsker i sannhet enhver av oss. Han kjenner dem som er rede til å høre hans ord, og hvis vi med bønnens hjelp vil gjøre vår plikt, vil han lede oss til disse rettferdige menneskene. Jeg har hatt noen flotte opplevelser på grunn av Åndens hvisken, som er en gave som er tilgjengelig for oss alle hvis vi bare vil elske og sette en annens opphøyelse like høyt som vår egen.» («Whisperings of the Spirit» i Margie Calhoun Jensen, red. *Stories of Insight and Inspiration* [1976], 124-25.)

- Hvordan tilskyndet Ånden søster Martin til å finne denne mannen? Hvordan kan vi bli mer følsomme for Åndens tilskyndelser?

***Være et godt eksempel og være tålmodig med familiemedlemmer og venner som ikke er medlem av Kirken***

Eldste Adney Y. Komtasu sa:

«Mange av dere som er her, er de første i deres familie som har sluttet seg til Kirken. Dere er i sannhet familiens pionerer...

Når dere snakker om evangeliets prinsipper med deres foreldre, venner og naboer, så bli ikke motløse når de ikke hører etter eller forstår de prinsippene dere prøver å lære dem. La oss være tålmodige og huske at våre foreldre, brødre, søstre og venner er svært viktige for oss. Vi elsker dem, og vi ønsker det beste for dem, og det er Jesu Kristi evangelium. Vår egen lykke og glede i denne og i den kommende verden innbefatter familiens opphøyelse.

Hvis du er enslig og ennå bor sammen med dine foreldre og søsken, og de ikke aksepterer din nye livsførsel, så respekter dem, vær glad i dem og vis dem ved ditt eksempel evangeliets vakre sannheter.» (I Conference Report, Korea Area Conference 1977, 4.)

Misjonærarbeid utføres ikke for å oppnå personlig ære. Vi må ha kjærlighet til dem vi har valgt å hjelpe. Vi må gi dem vårt oppriktige, varige vennskap, selv om de ikke tar imot evangeliet eller om det tar dem mange år.

### ***Invitere venner og bekjente hjem eller til møter eller aktiviteter i Kirken***

Vi kan gjøre andre kjent med Kirken ved å invitere dem til å være sammen med oss på aktiviteter der. Vi kan planlegge en spesiell familiens hjemmeaften sammen med en annen familie og invitere misjonærene. Vi skulle invitere våre venner og slektninger utenfor til å være med oss i kirken. Der kan de selv lære om Kirken og avgjøre om de vil vite mer.

Søster Villafranca i San Fernando, Mexico, inviterte 50 personer hjem til sin ett-roms leilighet, der misjonærene avholdt en spesiell Søndags-skole-klasse. Etterpå ble de tilbudt å bli værende og gjennomgå første diskusjon. Flere av disse menneskene ble senere døpt, og innen seks år var det en gren med 200 medlemmer i San Fernando. (Se Glenn V. Bird, «Miracle at San Fernando», *New Era*, jan. 1977, 28-29.)

- La en eller to søstre kort fortelle hvordan de ble interessert i Kirken.

### **Fellesskapsfremmende arbeid**

Vi er her for å hjelpe hverandre til fremgang. Vi må ta vare på hverandre som Herrens barn. President Gordon B. Hinckley har sagt: «Jeg er overbevist om at vi bare vil miste noen meget, meget få av dem som kommer inn i kirken, hvis vi tar bedre vare på dem.» («Finn lammene, fø fårene», *Liahona*, juli 1999, 123.)

Når vi har nye medlemmer blant oss, er det vårt ansvar å gjøre alt for å være vennlige og hjelpe dem. De kan føle seg utenfor. Vi må få dem til å føle seg hjemme. Dette kalles *fellesskapsfremmende arbeid*. Fellesskapsfremmende arbeid vil si å oppmuntre og hjelpe hverandre å nyte evangeliets fulle velsignelser. Det innebærer å vise høflighet og vennlighet, dele erfaringer med dem, gjøre dem tjenester og være glad i dem. Vi gjør fellesskapsfremmende arbeid ved å være en god venn og nabo.

Kirken hjelper oss med dette på mange måter. Den tilrettelegger programmer som besøkende lærerinner, som oppmuntrer til å tjene hverandre. Den tilrettelegger møter hvor vi kan omgås hverandre. Og den tilrettelegger undervisning med det korrekte uttrykk for vår kjærlighet og omtanke.

Vi skulle også vise omtanke for de familier blant oss hvor det er en far, mor, sønn eller datter som ikke er medlem. Disse familiene trenger oss. Ved fellesskapsfremmende arbeid og ved å vise dem forståelse og kjærlighet, kan vi hjelpe disse familiene å bli forenet i evangeliet.

- Les Efeserbrevet 2:19-20. Hvordan kan vi vise nye medlemmer at vi elsker og aksepterer dem?

### **Konklusjon**

Det er siste-dagers-helliges ansvar å forkynne evangeliet til verden. Derfor skulle enhver av oss være misjonær. Vi skulle forberede venner og naboer til å ta misjonærdiskusjonene. Det er ikke nødvendig at alle reiser ut i verden, men vi må fortelle våre venner og naboer om evangeliet. I tillegg viser vi, ved å være trofaste mot Herrens bud, våre medmennesker veien til evig liv. Vi kan hjelpe nye medlemmer ved å invitere dem til kirken sammen med oss. Vi skulle vise dem vennlighet i kirken og i nabolaget. Vi skulle alltid ønske fremmede som kommer til våre møter, velkommen.

### **Utfordring**

Velg med bønnens hjelp en av de måter å utføre misjonærarbeid på som er behandlet i denne leksjonen. Velg en venn eller familie å undervise.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 33, «Misjonærarbeide».
2. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# FORBEREDELSE OG OPPMUNTRING AV MISJONÆRER

L e k s j o n 19

---

Formålet med denne leksjonen er å lære oss hvordan vi kan hjelpe våre unge å forberede seg til, og utføre en misjon.

## Hvordan forberede våre unge til misjon

Kirkens presidenter har bedt om flere misjonærer til å bringe evangeliet ut til verden, men de har understreket at de må være bedre forberedt enn noen gang. President Spencer W. Kimball sa: «Alle gutter og mange piker og ektepar skulle utføre misjonærtjeneste. Enhver fremtidig misjonær skulle hele sitt liv forberede seg *moralsk, åndelig, mentalt og økonomisk*, slik at han kan tjene trofast, effektivt og godt i misjonærarbeidets store program.» («Råd til en ung mann: Dette er tiden til forberedelse», *Lys over Norge*, jan. 1974, 8; uthevelse tilføyd.)

President Kimball understreket at ansvaret for å lære opp misjonærer primært hviler på familien. Han ba oss om å lære opp våre misjonærer «meget bedre, meget tidligere, meget lenger, slik at enhver ser frem til sin misjon med stor glede». («When the World Will Be Converted», *Ensign*, okt. 1974, 7.)

- Hvordan kan vi forberede de unge til misjonærtjeneste helt fra de er små?
- Vis bilde 19-a, «En liten gutt teller pengene i misjonsbøssen sin».

Eldste S. Dilworth Young ga noen nyttige forslag med hensyn til å forberede barn til misjonærtjeneste. Han sa at vi skulle be ofte sammen med våre barn og be vår himmelske Fader om å gjøre en misjon mulig. Vi skulle fortelle om misjonærerfaringer vår egen familie har hatt. Han foreslo også at vi skulle hjelpe de unge å bli godt kjent med Skriftene, lære dem lydighet og gi dem anledninger til å tjene andre. Eldste Young foreslo at vi kunne undervise om disse store sannhetene på familiens hjemmeaften, ved middagsbordet, før sengetid og når familien hygger seg sammen. (Se Conference Report, apr. 1972, 82-84; eller *Ensign*, juli 1972, 76-77.)



*19-a, En liten gutt teller pengene i misjonsbassen sin*



Eldste Franklin D. Richards sa:

«Da jeg var ung, var det å reise på misjon en av tingene jeg så frem til... Jeg er sikker på at familien min var en viktig faktor i min beslutning.

Jeg husker at jeg lyttet da min bestemor, Jane Snyder Richards, fortalte meg historier om min bestefar... Jeg beundret ham sterkt. Han hadde vært en god misjonær og reiste på misjon flere ganger i sin levetid. Jeg er sikker på at det påvirket meg.» («Have a Dream», *New Era*, jan. 1978, 4.)

- Vis bilde 19-b, «En mor forbereder sin sønn til livet som misjonær ved å lære ham å tilberede sunne måltider».

Vi skulle hjelpe våre tenåringer til å bli fysisk sterke så de ikke vil bli trette av misjonærarbeidet. De bør lære å tilberede enkle, men næringsrike måltider og gjøre fornuftige innkjøp. Det er nødvendig å ha gode spisevaner hvis man skal holde seg frisk og ha styrke til arbeidet. Vi bør lære dem å vaske og stryke og reparere klærne sine. Vi bør også lære dem å holde boligen sin ren. De kan lære å sette sin ære i å kle seg pent og være velstelt. De kan lære å spare penger, vente med fast følge, tilegne seg og bære et vitnesbyrd og følge omvendelsens trinn. Alt dette kan de gjøre før de reiser på misjon.

- Hvordan kan vi oppmuntre de unge til å tjene og spare penger til misjon?

Da eldste M. Russell Ballard var misjonspresident, ba han misjonærene om å besvare følgende spørsmål: «“Hva kunne min mor ha gjort for å forberede meg bedre?”

De sa: “Mor skulle på en eller annen måte ha insistert på at jeg skulle ha hørt bedre etter når hun prøvde å lære meg husarbeid – matlaging, rengjøring, klesvask, innkjøp, personlig hygiene, reparasjoner, lettvinne oppskrifter.”»

Eldste Ballard ga så dette rådet: “Mødre, lær deres barn å være følsomme og oppmerksomme på andres behov. Lær dem å forstå og praktisere grunnleggende prinsipper for et godt forhold til andre... Legg armene rundt barna dine, se dem inn i øynene og si at de må lære disse ferdighetene fordi du ønsker at de skal være lykkelige å gjøre det godt på sin misjon.» (I CR, okt. 1976, 130, eller *Ensign*, nov. 1976, 88.)

- Hvordan kan vi hjelpe barna våre å være oppmerksom på behov hos andre hjemme? Hos venner? I offentlige omgivelser?

For å kunne fylle sitt kall slik Herren krever må misjonærer lære prinsippet arbeid. I Mormons bok blir de som forkynner Guds ord, rådet til å undervise «med flid» og arbeide «av all [sin] kraft» (Jakobs bok 1:19).



*19-b, En mor forbereder sin sønn til livet som misjonær ved å lære ham å tilberede sunne måltider*

Den misjonær som bruker seg selv og arbeider hardt, er lykkelig og produktiv.

En annen tidligere misjonspresident, eldste Vaughn J. Featherstone, fortalte følgende historie:

«En eldste i vår misjon hadde hatt noen ganske alvorlige helseproblemer... Da jeg kom til misjonen, sov han lenge om morgenen for å unngå å bli svekket og få influensa. Når han så kom hjem for å spise lunsj, sov han et par timer for å unngå å bli forkjølet eller få influensa. Hans ledsager var frustrert og ringte til meg.

Jeg ringte til eldstens lege. Han sa: "Ja, kondisjonen hans er dårlig, men den er bedre enn den var da han kom til misjonsmarken. Den kommer ikke til å endre seg mye, uansett hvor mange timer han arbeider." Jeg kalte eldsten inn på kontoret og antydte at jeg heller ville se ham syk av ordentlig influensa enn at han alltid skulle være redd for å bli det. Jeg snakket med ham om prinsippet ... å ganske enkelt gå i gang og gjøre det Herren hadde kalt ham til...

Han tok imot rådet og omsatte det i handling. Han har blitt en av de beste misjonærer i misjonen. Han ... oppdaget hva det vil si å ... arbeide.» («Self-Denial», *New Era*, nov. 1977, 7.)

- Hvordan kan unge kvinner påvirke unge menn i deres forberedelse til misjon?

Unge kvinner kan i stor grad påvirke unge menns oppførsel. En ung kvinne skulle sette seg høye moralnormer med hensyn til påkledning, tale og handlinger. Hun skulle være et eksempel på rettskaffenhet. I en tale til Kirkens unge kvinner har eldste David B. Haight sagt:

«Dere unge kvinner har en avgjørende rolle i denne forberedelsen og opplæringen av våre unge menn...

Du, en Sions datter, kan være et skinnende lys når du er det riktige forbilde. Avhold deg fra stevnemøter eller fast følge i tidlig alder... Utvikle deres sinn og personlighet... Dere har begge talenter som skal utvikles og deles med andre.

Les gode bøker. Lytt til god musikk. Studer og diskuter velsignelsene i Visdomsordet...

Les i Skriftene...

Du kan oppmuntre, øve innflytelse på og til og med verne en ung mann i en kritisk tid i hans liv... Du viser din kjærlighet til Herren når du hjelper en ung mann å holde seg verdig og forberedt til å tjene Herren.» («Unge kvinner – virkelige voktere», *Lys over Norge*, apr. 1978, 79-80.)

Det er viktig at unge kvinner respekterer unge menn og oppmuntrer dem til å reise på misjon. Enhver tanke på ekteskap skulle avventes til unge menn har fullført en misjon.

### Hjelp misjonærer å fylle sitt kall

Vi tenker ofte på misjonærer vi har kjent, spesielt dem som første gang underviste oss i evangeliet. Vi verdsetter deres offer og eksempel. Vi kan vise vår takknemlighet til dem og vår himmelske Fader ved å hjelpe andre misjonærer å fylle sitt kall bedre. Når våre unge kvinner og menn er på misjon, trenger de stadig vår hjelp og støtte. Vi kan be for dem og forvise oss om at de forstår viktigheten av bønn.

Eldste Hugh B. Brown fortalte hvordan hans mor hjalp ham å stole på Herren da han var på misjon i England. Hun sa til ham da han reiste: «Hugh, gutten min, husker du at du ofte som liten hadde vonde drømmer, mareritt, og du ropte på meg og jeg sov i rommet ved siden av: “Mor, mor, er du der?” Husker du at jeg alltid svarte: “Ja, gutten min, jeg er her. Bare snu deg rundt og sov videre. Alt er i orden.» Hun sa: “Gutten min, nå kommer 8000 kilometer til å skille oss, både et kontinent og et hav. Du kommer ikke bare til å ha vonde drømmer om natten, men mange ganger, om dagen, vil du ha lyst til å rope om hjelp og trøst. Min sønn, når du er omgitt av vanskeligheter, når du står overfor fristelser, når du er forvirret og ikke vet hvor du skal vende deg, da skal du rope ut og si: “Fader, er du der?” Hun sa: “Gutten min, jeg lover deg at Han alltid vil svare, og du behøver ikke frykte.”» (*The Abundant Life* [1965], 202-3.)

- På hvilke andre måter kan vi hjelpe misjonærer til å utføre sitt kall?

Misjonærer skulle få post hjemmefra. Eldste Gordon B. Hinckley har gitt følgende råd om å skrive til misjonærer: «Jeg føler med den misjonær som ikke får regelmessige brev hjemmefra. Vanligvis er et brev i uken en god regel. Men på den annen side kan altfor mye post virke ødeleggende på en misjonærs moral. For å være effektiv må en misjonær reise vekk fra hjemmet, så hva slags brev han får, vil ha stor betydning for hans arbeid og hans følelser. Brev som forteller om problemer hjemme, som dveler ved vanskeligheter, skader misjonærens moral. Kloke brevskrivere vil forsikre seg om at de kommer med noe positivt – hvor stolte de er over å ha en misjonær ute i marken, hvordan Herren velsigner dem på grunn av hans virke som misjonær. Slike brev kan være en velsignelse for misjonæren.» (Sitert i Brian Kelly i «A Visit with Elder Gordon B. Hinckley about Missionary Work», *New Era*, juni 1973, 32.)

- Hva slags brev skulle unge kvinner skrive til misjonærer?

Unge kvinner skulle dele åndelige erfaringer med misjonærene så vel som hyggelig nytt om venner og hjemstedet.

- På hvilke måter kan vi hjelpe misjonærene i vårt område?

Vi kan presentere familiemedlemmer og venner utenfor Kirken for misjonærene. Vi kan også være påpasselige med ikke å oppta misjonærenes tid. Når vi inviterer dem hjem til et måltid, kan vi servere dem straks. Så kan vi oppmuntre dem til å gå igjen og fortsette arbeidet sitt. Vi skulle ikke forvente eller tillate at de hjelper til med oppvasken. Vi skulle ikke invitere dem til å se fjernsyn sammen med oss. Vi kan lære oss misjonsreglene og hjelpe misjonærene å overholde dem.

Unge kvinner bør spesielt avstå fra å oppta misjonærenes tid med triviale ting. Unge kvinner skulle aldri være alene med en misjonær eller oppmuntre til nært forhold til ham. Unge kvinner skulle ikke brevveksle med eller ringe til misjonærer i området.

Når vi alle viser respekt for misjonærene og deres kall, vil vi hjelpe dem å undervise andre i evangeliet.

### **Konklusjon**

Eldste Gordon B. Hinckley sa at «misjonærarbeid aldri har vært lett, likevel kan ikke de rike belønningene sidestilles med noe annet. Noe så dyrebart som Jesu Kristi evangelium er vel verd alle de anstrengelser og offer i form av tid og penger som går med til å forkynne det.» (*New Era*, juni 1973, 30.)

Som kvinner i Kirken skulle vi gjøre alt vi kan for å hjelpe våre unge å forberede seg til og utføre en misjon. Vår innsats kan være utslagsgivende for om de reiser på misjon eller ikke. Vår oppmuntring betyr mye for deres innsats på misjonsmarken. Vi kan forberede våre misjonærer på å erfare gleden ved å bringe frelse til våre brødre og søstre. (Se L&P 18:15-16.) Vi skulle evaluere våre bestrebelser ofte, rådføre oss med Kirkens ledere og andre medlemmer for å få idéer, og be vår himmelske Fader om inspirasjon når vi hjelper våre misjonærer å bringe evangeliet ut til verden.

### **Utfordring**

Les denne leksjonen om igjen hjemme. Velg noen måter å hjelpe dine sønner og døtre eller deg selv til å forberede en misjon. Vurder din omgang med fremtidige misjonærer og heltidsmisjonærer, og finn ut hvordan du kan være en bedre støtte for dem. Ha som familieprosjekt å skrive regelmessig til en misjonær på misjonsmarken.

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 33, «Misjonærarbeide».
2. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.



# HJEMKUNNSKAP





# GOD FORVALTNING AV VÅRT HJEM

L e k s j o n 2 0

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å organisere vårt hjem og bruke tiden fornuftig.

## Hjem med god orden gir oss tid til andre viktige ting

President Brigham Young sa: «Studer orden og renslighet i deres forskjellige beskjeftigelser... Gjør deres hjem vakre, og utsmykk deres hjerte med Guds nåde.» (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 200; *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Brigham Young*, 135.)

En del av arbeidet vårt som husmødre er å holde boligen i god orden. Når vi holder hjemmet ryddig og ordentlig, føler vi en viss stolthet. Vi gleder oss over en fredelig atmosfære når det er rent. Vi kan finne hva som helst når som helst. Et velorganisert hjem er lettere å holde rent enn et uryddig hjem.

Det er ikke bare hjemmet vi trenger å organisere, men også vår tid. Noen kvinner bruker for mye tid på å holde hjemmet rent og ryddig. De trenger å lære hvordan man kan bruke mindre tid på husarbeid for å kunne tilbringe mer tid sammen med familien, utvikle talenter og tjene andre. Husarbeid er viktig, men det skulle ikke ta tid fra viktigere ting. Å ha et rent hjem skulle ikke være vårt hovedmål, men en del av vårt mål om å være lykkelig og ha en lykkelig familie. Vi trenger tid til å utvikle våre talenter og lære å etterleve evangeliets prinsipper. Vi skulle ha tid til å virke i stillinger i kirken, hjelpe naboer og folk i nød og være gode misjonærer. Når vi holder hjemmet vårt rent uten å bruke for mye tid på husarbeid, kan vi bruke mer tid på familieaktiviteter og på å gjøre andre viktige ting.

- Vis bilde 20-a, «En familie hygger seg sammen med musikk».
- Be søstrene å tenke nøye gjennom disse spørsmålene: Hva er hensikten med mitt liv? Hva skulle jeg bruke mest tid på? Hvorfor er det viktig å ha balanse mellom aktiviteter, familie og husarbeid?



20-a, En familie hygger seg sammen med musikk

## Et sted for alt

Et hus må være funksjonelt for å være komfortabelt. Første trinn når det gjelder å organisere vårt hjem, er å bestemme hvilken funksjon hvert rom skal ha. Deretter kan vi plassere det vi trenger i rommet, i velorganiserte skuffer og skap.

- Valgfri demonstrasjon: Sett esken med forskjellige gjenstander på bordet. La en søster late som om hun hjelper en nabo med å få orden i hjemmet. Be henne sortere gjenstandene i esken og legge dem i pene hauger. Hver haug skulle inneholde gjenstander som har likheter nok til å plasseres i en velorganisert skuff eller et skap.

Det hender vi ikke har nok klesskap, kjøkkenskap eller skuffer. I så fall kan vi eller vår ektemann kjøpe eller lage noen.

Selv om vi har mange kjøkkenskap, kan vi oppleve at vi ikke har plass til alt. I så fall er det en god idé å se igjennom det vi har og finne ut hva som kan brukes av en annen, hva som kan kastes og hva som bør oppbevares et annet sted. Hvis vi bestemmer oss for å lagre noe, bør det legges i godt merket emballasje. Etiketters gjør det lettere og raskere å finne ting. Viktige papirer som testamenter, skjøter, forsikringspapirer og familiebilder bør organiseres, merkes og arkiveres.

Hvis alle familiemedlemmene samarbeider, er det lettere å holde hjemmet ryddig. Ansvaret for å holde hjemmet rent og ryddig skulle fordeles på alle. President Brigham Young ga følgende råd: «Lær småbarn prinsippene for orden; den lille piken å sette feiekosten på plass ... og alle ting på riktig sted. Lær dem å legge klærne sine pent bort, et sted hvor det kan finnes igjen... Lær småguttene å sette bort hakke, spade osv. på et sted hvor de ikke vil bli ødelagt av rust ... og se til at de samler sammen redskapene når de har brukt dem, og sette dem på riktig sted.» (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 211.)

- Vis bilde 20-b, «En søster lærer sine småbarn om renslighet og orden». La søstrene fortelle hvordan de har lært familien å venne seg til å legge alt på plass.

## Forenkle husarbeidet

Det tar mindre tid å gjøre en jobb hvis vi har organisert arbeidsforholdene først. Det er lurt å ta frem utstyret før vi begynner, slik at vi ikke behøver å gå frem og tilbake for å hente noe vi trenger. Vi kan også spare krefter ved å sette det utstyret vi trenger slik at vi lett kan nå det.

En annen måte å forenkle arbeidet på er å rydde opp etter oss så snart vi er ferdig med noe. Rot sprer seg fort. Når rot blir liggende på benker eller andre arbeidsflater, skjer flere uhell ved at ting faller ned. Gryter,



20-b, En søster lærer sine småbarn om renslighet og orden

panner og tallerkener er vanskeligere å få rene hvis vi lar matrester sitte igjen. Jo snarere vi vasker opp etter oss, jo lettere er det.

En tredje måte å gjøre husarbeidet lettere på er å gjøre flere ting samtidig. Noen husmødre bruker forkle med lommer. De kan gå gjennom huset og rydde mens de går. Dyktige husmødre kombinerer oppgaver. For eksempel kan de snakke og planlegge mens de arbeider med hendene. De bretter sammen tøy mens de lærer barn å takle et personlig problem, eller mens de snakker i telefonen. Det er morsomt å finne ut hvordan man kan bruke tiden effektivt.

- Be klassen utveksle idéer om hvordan man kan kutte ned på tiden som går med til husarbeid.

Mange av oss har stunder gjennom dagen som blir bortkastet fordi vi ikke har planlagt hvordan de skal benyttes.

- Hvordan kan vi utnytte ledige stunder bedre?

Vi kan bruke tiden vi sparer ved å arbeide effektivt, til avkobling, hygge oss sammen med familien, hjelpe andre eller arbeide på langsiktige prosjekter – som slektshistorie.

- Hva ville du gjerne hatt tid til?

### **Planlegging bidrar til at ting blir gjort**

Noen har det alltid travelt, men det virker ikke som de får utrettet så mye. Vi må ta stilling til hva som er viktigst, og gjøre det først.

- Be en søster nevne de seks viktigste tingene hun må gjøre i morgen. Skriv dem på tavlen. Be henne så nummerere dem etter viktighet. Foreslå at søstrene prøver denne fremgangsmåten når de planlegger dagen sin, og at de fullfører én oppgave før de tar fatt på den neste.

Noen ganger klarer vi kanskje ikke å bli ferdig med alt vi har planlagt for dagen. Men hvis vi tar det viktigste først, har vi brukt tiden godt. Når vi planlegger arbeidet, er det viktig å huske å være fleksibel. Alt går sjelden helt etter planen. Små og store krisesituasjoner avbryter oss gjennom dagen, men hvis vi vet hva vi har å gjøre, vil vi få arbeidet gjort. Vi vil føle oss fornøyd ved dagens slutt. Vi vil få mer tid sammen med familien.

### **Konklusjon**

Orden kan føre til større fred og harmoni i hjemmet. Vi kan få mer tid til å utvikle våre talenter og tjene andre.

### **Utfordring**

Begynn denne uken å bli bedre organisert. Bli flinkere til å utnytte tiden.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Lære og pakter 88:119 (Organiser dere, forbered alt som er nødvendig)
- 

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. (Valgfritt) Ta med en eske med forskjellige gjenstander fra hjemmet, som for eksempel klær i forskjellige størrelser, leker, redskaper, kjøkkenredskaper osv.
2. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# FORVALTNING AV FAMILIENS ØKONOMI

## L e k s j o n 2 1

---

Formålet med denne leksjonen er å lære oss å forvalte vår økonomi.

### **Klok bruk av våre midler**

«Jorden hører Herren til – og alt det som fyller den» (Salme 24:1).

President Brigham Young sa at Herren «har gitt en god slump til dette folket... Men det er ikke vårt, og alt vi har å gjøre, er å forsøke å finne ut hva Herren ønsker at vi skal gjøre med det vi har i vår besittelse, og deretter gå og gjøre det.» Brigham Young sa også at vi kan gjøre det «ved tro, tålmodighet og flid». (Se *Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 305.)

- Hva har Herren gitt oss til hjelp for å forsørge vår familie? Tenk over hvordan din families inntekt avhenger av hva Herren tilrettela da han skapte jorden.

Herren har gitt oss alt det jorden er fylt av. Menneskene har laget penger å betale hverandre for ting som kommer fra jorden. «Penger kan være hva som helst folk blir enige om å akseptere i bytte for det de selger eller for arbeidet de utfører» (*World Book Encyclopedia* [1977], 13:588). Penger er et mål for verdier. Alle kulturer har en form for penger. Vi skulle lære å bruke penger slik Herren ønsker vi skal bruke dem.

### **Planlegging av hvordan inntekten skal brukes**

Penger kan være et middel til å gjøre noe godt. Det er Herrens mening at vi skal klare oss godt. Han vil at vi skal sørge for familien vår og bidra til hans verk på jorden. Når vi forvalter våre penger fornuftig og bruker dem slik som han ønsker, velsigner han oss så vi kan dekke våre egne behov. Vi skulle lære å styre penger. Vi skulle forberede oss til å håndtere penger på en klok måte. Måten vi bruker penger på, viser vår holdning til andre, til Herren og hans verk og til oss selv. Den viser om vi er gavmilde eller egoistiske, sparsommelige eller ødsle.

- Les Lukas 14:28-30. Hva må vi gjøre før vi bruker noe som helst av pengene våre?



21-a, En familie drøfter budsjett



- Vis bilde 21-a, «En familie drøfter budsjett».

Som familie trenger vi å planlegge sammen hvordan vi skal bruke pengene våre. Denne planen kalles et *budsjett*. Det gir oss kontroll. Det hindrer at vi bruker penger på uviktige ting. Alle gode forretningsforetak arbeider etter et budsjett. Selv Kirken bruker budsjett.

Hver familie har et budsjett som er særegent for dem. Det som er viktig for én familie, kan være mindre viktig for en annen. Vi må bestemme hva som er viktigst for *vår* familie. Vi må fastsette våre egne økonomiske målsetninger. Dette kan vi gjøre hjemme i et familieråd.

Et av de største bud vi har fått, er tiendeloven. Som siste-dagers-hellige skulle vi anse den som første punkt på vårt budsjett. Herren vil velsigne oss hvis vi etterlever dette budet. Når vi konsekvent betaler en tiendedel av vår inntekt i tiende, har vi den forsikring at Herren vil velsigne oss på sin egen måte. (Se Malaki 3:10; Matteus 6:33.) Det er beroligende å vite at Herren er opptatt av vårt timelige ve og vel. Han vil velsigne oss hvis vi opptrer ærlig og viser at vi er villige til å sette Guds rike først.

### ***Budsjettering***

- Vis skjema 21-b, «Eksempel på budsjett».

Første trinn når man skal sette opp et budsjett, er å legge sammen alle inntektskilder. Vi må finne vår samlede inntekt hver måned.

- Skriv på tavlen: *Samlet inntekt*

Så trekker vi fra 10 prosent av den samlede inntekt til tiende.

- Skriv på tavlen: *Tiende – 10 prosent*

Neste trinn er å sette av penger til bidrag til Kirken, inkludert fasteoffer og misjonærfond.

- Skriv på tavlen: *Bidrag til Kirken*

Når vi har betalt tiende og andre bidrag til Kirken, skulle vi sette av penger til sparing. Kirkens ledere foreslår at vi prøver å spare like meget hver måned som vi betaler i tiende – med andre ord 10 prosent. (Se *Studiekurs for Hjelpeforeningen 1977-78* [1977], 56-57.) Hvis vi har pengeproblemer, kan vi redusere sparebeløpet, men vi bør spare litt hver måned. Sparepengene brukes til uventede krisesituasjoner som arbeidsløshet, sykdom eller ulykke. Vi trenger også å spare til misjon, utdanning, tempelturer og andre langsiktige mål.

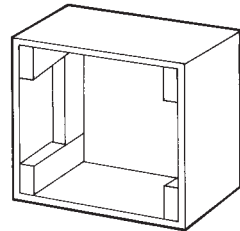
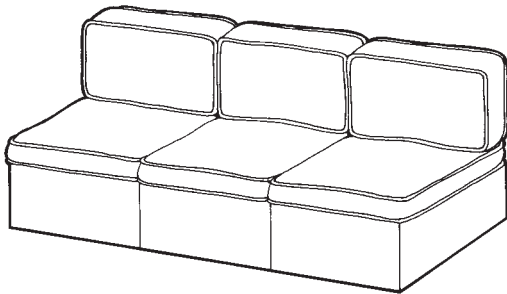
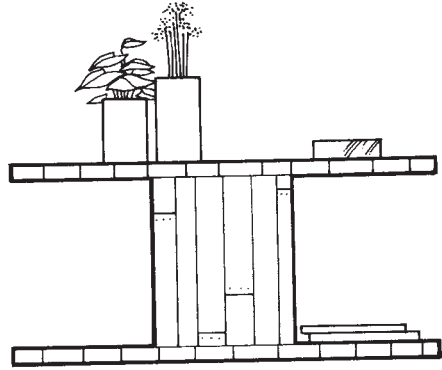
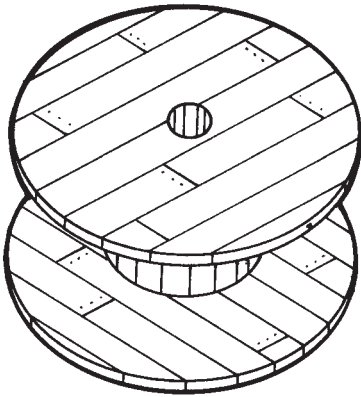
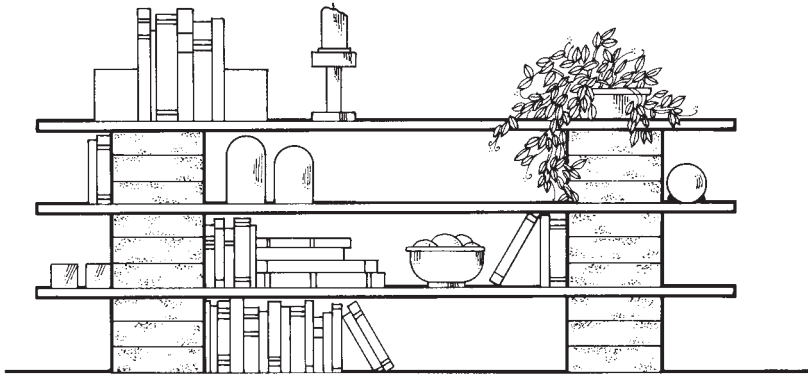
- Skriv på tavlen: *Sparepenger*

# Budsjett

---

<b>Samlet inntekt</b>	<hr/>
Tiende – 10 prosent	<hr/>
Bidrag til Kirken	<hr/>
Sparing	<hr/>
Mat	<hr/>
Klær	<hr/>
Bolig	<hr/>
Medisinske utgifter	<hr/>
Transport	<hr/>
Kommunale avgifter	<hr/>
Annet	<hr/>
Annet	<hr/>
Annet	<hr/>
<b>Samlede utgifter</b>	<hr/>

*21-b, Eksempel på budsjett.*



21-c, Hjemmelaget inventar kan lages til lave kostnader

Hvis vi ikke er i stand til å spare så mye, kan vi øve oss opp til å være økonomiske hjemme. Vi kan sette vår lit til egne talenter og evner. Det vil gjøre det mulig å spare en god del penger. Vi kan ha en kjøkkenhage og dyrke noe av vår egen mat. Vi kan sy om gamle klær ved å sprette dem fra hverandre og sy dem om i en ny fasong. Vi kan lage nye møbler av gamle og nye leker av esker, planker, trebiter, stoffrester og knapper. Ved å sy om klær og bygge om møbler kan vi skaffe oss mange ting.

- Vis illustrasjon 21-c, «Hjemmelaget inventar kan lages til lave kostnader».
- La søstrene vise frem det de har tatt med. Be dem fortelle hvordan det ble dyrket eller laget.

Neste post på budsjettet vårt skulle være det grunnleggende til livets opphold: mat, klær og bolig. Dette beløpet vil variere, avhengig av hvor økonomiske vi er og hvor stor familien er. Familier som kjøper kommersielt fremstilte og emballerte matvarer, bruker mer enn dem som tilbereder maten av råvarer eller som spiser av det som dyrkes i egen hage. Gjennomtenkte innkjøp vil si å følge med på tilbud, kjøpe bare det man trenger og unngå luksus. Vi kan også spare penger på å sy om brukte klær eller kjøpe stoff på salg og sy selv, fremfor å kjøpe ferdigsydde klær. Noen familier sparer penger ved å bo i en rimelig bolig.

- Skriv på tavlen: *Mat, klær og hus*

En familie trenger også å budsjettere for mye annet. Noe er medisinske utgifter. Noe annet som er vanlig, er transport, oppvarming, strøm- og vannavgifter. Disse siste punktene er utgifter til det offentlige.

- Skriv på tavlen: *Medisinske utgifter, transport og kommunale utgifter*

Pengene som blir til overs, kan vi budsjettere til ting vi ønsker oss, men egentlig ikke trenger. Det kan være til familieferier, gaver, kinobesøk osv.

- Skriv på tavlen: *Annet*

Hvis det ikke er noen penger igjen, eller hvis det ikke er nok til alt som er nødvendig, vil vi måtte justere beløpet vi har planlagt på forskjellige områder. Når vi har avgjort hvordan vi skal bruke pengene våre, må vi følge budsjettet. Når vi har brukt de pengene som er beregnet på et område, må vi ikke bruke mer på dette før vi får neste inntekt. Hvis det oppstår en krisesituasjon, kan vi låne fra det minst viktige området på budsjettet.

Neste måned kan det tenkes at vi vil budsjettere annerledes enn vi gjorde den første måneden. Vi bør ha et budsjett som passer *vår* families behov. Når vi arbeider ut fra et budsjett, vil vi lære hvilken verdifull hjelp det er til klok bruk av pengene våre.

- Hvilke velsignelser får vi ved å følge vår budsjettplan? Hvorfor er det viktig å lære våre barn hvordan de skal forvalte sin inntekt? Hvordan kan vi gjøre det?

### Unngå gjeld

- Les Lære og pakter 104:78. Hvorfor tror du Herren har befalt oss å unngå gjeld?

Vi har også blitt rådet av president J. Reuben Clark jr.:

«La oss sky gjeld som pesten. Hvis vi har gjeld nå, så la oss kvitte oss med den, om ikke i dag, så i morgen.

La oss helt og holdent leve innenfor rammen av våre inntekter, og spare litt.» (I CR, apr. 1937, 26.)

Vi kan redusere gjeld ved å legge den inn i budsjettet. Da må vi kanskje sette av mindre penger på andre områder, men våre profeter har bedt oss unngå gjeld. Med unntak av kjøp av bolig eller andre svært viktige ting, bør vi unngå å kjøpe på kreditt. Hvis vi skylder penger, bør vi betale dem som lovet og være ærlige i alle forretninger med andre.

President N. Eldon Tanner advarte oss mot en av de store farer forbundet med gjeld: «[Folk] kan ikke glede seg over livet hvis de sitter så dypt i gjeld at de ikke vet hvordan de skal holde det gående. Dette fører til gnisninger i familien, det forårsaker bekymring og plager og noen ganger til skilsmisse, alt fordi man bruker mer penger enn man har.» (Tale på velferdskonferansens jordbruksmøte, 9. apr. 1966, sitert i *Hjelpeforeningens studiehåndbok 1977-78* [1977], 81.)

- Hvilke velsignelser følger av å være gjeldfri?

### Konklusjon

Herren har gitt oss denne jorden så vi kan sørge for oss selv. Det er hans mening at vi skal ha fremgang. Hvis vi forvalter pengene våre fornuftig og setter Guds rike først, vil Herren velsigne oss økonomisk og åndelig.

### Utfordring

Sett av tid til å budsjettere pengene for neste måned. Fedre og mødre kan drøfte et budsjettopplegg med sine barn i familieråd. Hvis familien har gjeld, tar dere stilling til hvordan dere skal nedbetale den. Prøv å spare penger hver måned.

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Be 3-4 søstre ta med seg et produkt basert på hjemmeproduksjon, som for eksempel en selvdyrket frukt eller grønnsak, et hjemmelaget klesplagg eller en håndlaget leke eller dekorasjon.
2. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# FAMILIENS KOSTHOLD

## L e k s j o n 2 2

---

Formålet med denne leksjonen er å lære oss hva slags mat vi må spise for å holde oss friske.

### **Vår himmelske Fader vil at vi skal være sunne og friske**

Vår himmelske Fader elsker oss svært høyt. Fordi han ønsker at vi skal ha god helse her på jorden, har han gitt oss retningslinjer angående mat og annet vi tilfører kroppen vår. Disse retningslinjene finner vi i Lære og pakter 89, også kalt Visdomsordet. I Visdomsordet blir vi bedt om å spise visse matsorter som bidrar til god helse. Vi blir også bedt om å unngå visse stoffer – som te, kaffe, alkohol og tobakk – som er skadelige for oss.

### **Ulike matsorter gjør oss sunne på forskjellig vis**

- Les lære og pakter 89:10-11. Hvilke matsorter er nevnt i disse versene? Hva slags frukt og grønnsaker kan vi få tak i her?

Frukt og grønnsaker er viktige fordi de inneholder vitaminer som bidrar til å beskytte oss mot bestemte sykdommer. Inntak av frukt og grønnsaker kan bidra til å forebygge visse former for blindhet og infeksjoner og til at sår leges ordentlig. Disse matvarene beskytter oss også mot mange andre helseproblemer.

- Les lære og pakter 89:12-13. Hvilke matsorter er nevnt i disse versene?

Kjøtt av dyr og fugler, egg og fisk er gode proteinkilder som kroppen trenger for å vokse seg sterk. Melk, yoghurt og ost er også gode proteinkilder. Protein bygger opp muskelvev og hjelper oss å bli friske av sykdommer. Spesielt gravide kvinner og små barn trenger protein for god vekst og utvikling. Disse matsortene inneholder også mineraler som jern og kalsium, som hjelper kroppen vår å utvikle seg og fungere riktig.

- Les lære og pakter 89:14-17. Hvilke matsorter er nevnt i disse versene? Hva slags mat spiser du som tilsvarer dette?

I tillegg til korn nevner vers 16 mat som vokser på stengler, som meloner, squash, tomater, erter og bønner. Kroppen har omtrent samme



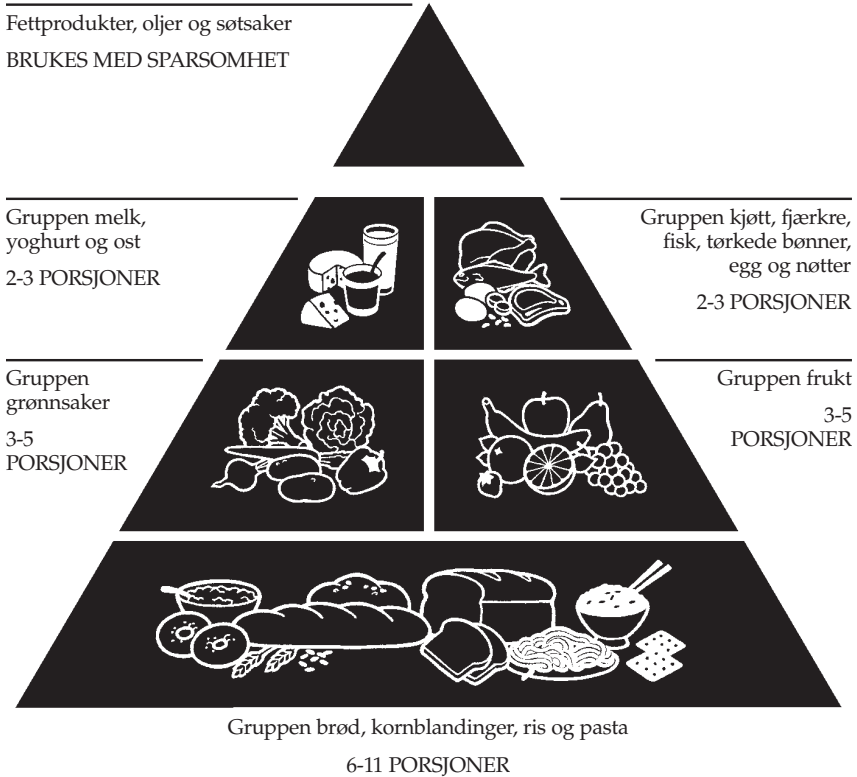
*22-a, Mat fra hver av matvaregruppene*



---

# Oversikt over matvarepyramiden

En veiledning i daglige valg av matvarer



22-b, Oversikt over matvarepyramiden

nytte av alle disse matvarene som av korn. De gir oss litt protein, vitaminer og mineraler som vi trenger. Det viktigste er at de gir oss karbohydrater, som er naturlig stivelse og sukker. Kroppen bruker karbohydrater til å produsere energien vi bruker i vår daglige aktivitet.

### Varierte matvarer er nødvendig for god helse

Enkelte tror at det ikke spiller noen rolle hva de spiser, så lenge de får fylt maven. Det er ikke riktig. Ikke noe enkelt matslag kan erstatte et annet. Hvert slag har sin spesielle verdi. Vi trenger vitaminene i frukt og grønnsaker til beskyttelse mot sykdom. Vi trenger proteinet i kjøtt og andre matvarer for å vokse. (Hvis familiemedlemmer velger å ikke spise kjøtt eller animalske produkter, er bønner, erter og linser gode proteinkilder.) Vi trenger også karbohydratene i korn for å produsere energi. Ved å planlegge våre måltider ut fra fem basisgrupper kan vi være sikre på at kostholdet blir balansert.

- Vis bilde 22-a, «Mat fra hver av de fem matvaregruppene», og 22-b, «Oversikt over matvarepyramiden». Be søstrene gi eksempler på lokale matvarer som passer inn i hver gruppe.

Hver person trenger en viss mengde fra hver matvaregruppe hver dag. Vi må passe på at vi planlegger måltider som inneholder tilstrekkelig fra hver matvaregruppe til hvert familiemedlem.

- Sett opp en plakat med følgende eksempler fra hver matvaregruppe, eller henvis til teksten på tavlen:

1 skive brød, ca. 1,5 dl korngrøt, ris eller pasta.  
 1 middels stor frisk frukt, 1,5 dl. hermetisk eller kokt frukt  
 2,5 dl friske bladgrønnsaker, 1,5 dl kokte grønnsaker  
 2,5 dl melk, 40-60 g. ost  
 60-90 g. kokt/stekt magert kjøtt, fjærkre eller fisk, 1,5 dl  
 kokte, tørre bønner, 1 egg

- Skriv på tavlen hvilke sorter du spiste i går. Spiste du noe fra hver matvaregruppe til hvert måltid? Fikk du nok fra hver matvaregruppe gjennom dagen? Hvis ikke, hva kan du gjøre for å sikre at du får tilstrekkelig?

For å få tilstrekkelig mengde av hver sort kan det være nødvendig å bruke pengene våre klokt og kjøpe rimeligere matvarer innen hver gruppe.

- Hvilke matvarer innen hver gruppe er dyrest? Hvilke matvarer innen hver gruppe kan erstatte dyrere matvarer i samme gruppe?

### **Hvordan kan vi få med de fem matvaregruppene i måltidene?**

Det er flere ting vi kan gjøre for å få med tilstrekkelig fra hver gruppe i løpet av dagen.

1. Vi kan begynne tidlig på dagen å tenke på hva vi vil tilberede til et måltid. Hvis vi venter til det er på tide å lage maten, kan vi oppdage at vi ikke har noe godt utvalg av mat i huset.
2. Når vi planlegger et måltid, kan vi begynne med vanlige matvarer – for eksempel ris eller mais – og tilføye mat fra de andre gruppene.
3. Når vi skal ut og gjøre innkjøp, skulle vi sette opp en liste over matvarer vi trenger fra alle gruppene.
4. Vi kan ha en kjøkkenhage og dyrke grønnsaker og frukt. Hvis vi ikke har noe sted å anlegge kjøkkenhage, kan vi så og plante i en bøtte eller trekasse. Vi kan kanskje gå sammen med venner eller slektninger om et jordstykke.

### **Konklusjon**

Alle ønsker vi å være friske og sunne. Omhyggelig planlegging av det vi skal spise for at det skal inneholde tilstrekkelig av hver av de fem matvaregruppene, vil bidra til det.

### **Utfordringer**

Sammenhold hvert måltid du spiser med hver av de fem basisgruppene. Planlegg å tilføre matvarer fra grupper som ikke er med i dine måltider. Husk at hvis du planlegger måltidene i god tid, vil du kunne få med mat fra alle fem gruppene.

Les Lære og pakter 89 for å lære mer om Herrens helselov.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 29, «Herrens helselov».
2. Studer Lære og pakter 89. Merk deg spesielt de versene som behandles i leksjonen.
3. Snakk med noen som arbeider i Statens ernæringsråd, eller andre ernæringseksperter, for å få vite hvilke kombinasjoner av lokale matvarer som gir et godt kosthold.
4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# KOSTHOLD FOR MOR OG BARN

## L e k s j o n 2 3

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å forstå hva gravide og ammende kvinner bør spise og hva mødre bør gi sine spedbarn.

### Ernæring for gravide

- Vis bilde 23-a, «God ernæring er viktig for både mor og barn».

En gravid kvinne må være nøye med å spise mat som bidrar til god helse for henne og det nye barnet. Hun må forsikre seg om at hun får tilstrekkelig mat fra hver av de fem gruppene hver dag. De fem gruppene er (1) brød, kornblandinger og korn, (2) grønnsaker, (3) frukt, (4) melk, ost og yoghurt, og (5) kjøtt, fjærkre, fisk og nøtter. Gravide må også passe på å drikke rikelig med vann for å unngå problemer med dehydrering. Kvinner som velger sine matvarer med fornuft, får vanligvis sunnere, sterkere barn enn mødre som ikke spiser riktig.

- La søstrene nevne flere matvarer fra hver gruppe, og be dem deretter planlegge et måltid for en gravid kvinne. Pass på at de tar med forskjellige matvarer fra de fem gruppene.
- Hvorfor er riktig ernæring viktig for en kvinne som skal føde?

«Hvis moren er feilernært og ikke får i seg tilstrekkelig mengde av de næringsstoffer barnet trenger, vil ikke barnet vokse og utvikle seg som det skal.

Spedbarnsdødeligheten, ifølge registrerte antall barn som dør i sitt første leveår, er høy i mange utviklingsland i verden. Den høye dødeligheten skyldes dårlige hygieniske forhold og spredning av infeksjoner – og feilernæring. Men selv i den industrialiserte verden ... har utilstrekkelig kosthold blant vordende mødre bidratt til urimelig høy spedbarnsdødelighet. Hvis en mor har dårlig ernæring under svangerskapet, spesielt hvis hun er svært ung, er sannsynligheten større for at barnet hennes vil være lite og ha lav fødselsvekt. Risikoen for at barnet dør kort tid etter fødselen er større hvis fødselsvekten er lav. Kostholdet til en vordende mor er en meget viktig faktor når det gjelder bar-



*23-a, God ernæring er viktig for både mor og barn.*

nets helse. Hun må spise mat som vil gi næringsstoffer til å bygge opp og beskytte barnets kropp.» (1973-74 *Relief Society Courses of Study* [1973], 105.)

### **Morsmelk er i alminnelighet best for små barn**

Vår himmelske Fader skapte morens kropp slik at den kan produsere melk. Denne melken er laget spesielt til drikke for menneskebarn. Den er bedre for spedbarn enn melk fra dyr. Den første væsken som kommer fra morens bryster etter fødselen, er også viktig. Den inneholder stoffer som beskytter barnet mot sykdom de første månedene.

Det hender at en mor av helsemessige årsaker ikke kan amme barnet sitt. Melk fra ku eller geit, eller morsmelktillegg, kan også brukes, men moren må være mye mer påpasselig med hygienisk oppbevaring av melken. En mor skulle amme barnet sitt såfremt hun kan. Morens kosthold påvirker melkemengden hun har til barnet. En mor som spiser nok sunn mat og drikker nok vann, kan vanligvis ha nok melk til barnet.

- Hvorfor er det noen mødre som ikke ammer sine barn? Hvorfor er væsken som kommer før melken, god for barna? Hvilke andre fordeler gir amming i tillegg til ernæring og forebygging av sykdom?

### **Mating med flaske**

Hvis en mor ikke kan amme, kan hun gi barnet sitt annen form for melk. Det vil i alminnelighet bety at hun gir barnet mat med flaske (og senere kopp). Mating med flaske krever følgende forholdsregler:

1. Flasken må være ren. Hvis den faller i gulvet, eller hvis fluer setter seg på smokken og etterlater bakterier, vil barnet sannsynligvis bli syk. Vask flaske og smokk med varmt såpevann og skyll godt.
2. Bruk rent vann. Når melk blir blandet med urent vann, kan barnet bli syk av bakterier i vannet. Hvis det er fare for at vannet er urent, skal det alltid kokes i 20 minutter og avkjøles før det gis til barnet.
3. Hvis melken blir skjemt, så slå den ut og bruk frisk melk.
4. Les varedeklarasjonen på morsmelkerstatninger, og bruk riktig mengde vann. Barn blir syke hvis melken ikke er tilstrekkelig fortynnet eller er fortynnet for mye. Tilsett ikke for mye vann for å drøye melken.

En historie som dr. James O. Mason har fortalt, viser hvor viktig det er at barn ikke får for tynn melk:

En ung far og mor ba dr. Mason komme hjem og se på barnet deres. Da moren tok tøyen av den seks uker gamle datteren, ble legen sjokkert over å se hvor tynn hun var. Han kunne til og med se benstrukturen

hennes. Foreldrene fortalte at moren ikke hadde vært i stand til å amme barnet fordi hun hadde vært svært syk under svangerskapet. Da barnet ble født, hadde de kjøpt en boks med morsmelkerstatning, men de hadde ikke råd til å kjøpe en til da den var oppbrukt. Legen spurte: «Hva gir dere barnet nå?» De viste ham en tåteflaske med en nesten gjennomsiktig væske. Væsken besto av vann blandet med noen dråper kondensert melk fra en liten boks. Dr. Mason ga grenspresidenten penger for at familien skulle kjøpe melk til barnet. Han lærte dem også hvordan de skulle tilberede melken. Til tross for legens innsats døde barnet senere. Lenge etterpå fikk familien vite at en lokal organisasjon kunne ha skaffet melk til barnet deres. (Se «For the Health of the Saints», i *Speeches of the Year, 1974* [1975], 153-54.)

- Valgfri demonstrasjon: Vis hvordan man på riktig måte rengjør flaske og smokk og tilbereder melk til et spedbarn.

Mating med flaske krever ekstra omhu, men barn som mates med flaske, kan bli sunne og friske. Det er likevel bedre å gi barnet morsmelk, selv om barnet av og til også kan trenge en flaske.

### **Annen mat til spedbarn**

Etter hvert som barn vokser, vil de ikke kunne holde seg friske hvis de bare får melk. De trenger også annen mat. Det er vanskelig å vite hvor lenge morsmelken vil dekke barnets behov. Derfor skulle barnet begynne å få annen mat når det er ca. 6 måneder gammelt.

Barnet trenger mat fra de samme fem matvaregruppene som voksne. Barnemat på glass er én måte å gi barnet variert mat på fra de fem basisgruppene. Hvis man ikke kan få kjøpt barnemat på glass, kan man lett lage barnemat av de samme matslagene som voksne spiser. Matvarene må være helt rene. Maten må moses eller siles så barnet lett kan spise den, selv før det har fått tenner.

Frukt med skall er renere enn annen frukt. Modne bananer er for eksempel god mat for spedbarn. Annen frukt vaskes omhyggelig og skrelles med ren kniv. All frukt håndteres med rene hender.

Kokte grønnsaker, spesielt bladgrønnsaker, er utmerket barnemat. De kan lett hakkes eller moses så det er lett for barnet å spise dem, og de inneholder vitaminer som vil holde barnet sunt og friskt.

Grøt er også god barnemat fordi den inneholder karbohydrater. Men den er ikke tilstrekkelig alene. Barnet trenger også annen mat, som frukt, grønnsaker, egg og melk for å ha god helse og utvikling.

Noen gir barna sine kjøttkraft. Kraft er bra fordi den vanligvis er kokt og ikke inneholder bakterier. Men kraft alene vil ikke få barnet til å

vokse. Barn skulle også ha annen mat for å få i seg alle de vitaminer, mineraler, proteiner og karbohydrater det trenger.

Foreldrene skulle tilføye bare én ny matvare til barnets kost av gangen. Noen ganger vil et barn være allergisk mot en spesiell type mat. Det kan føre til oppkast, til tetthet i lunger eller nese, diaré eller utslett. Ved å tilføye én matsort av gangen, kan foreldrene se hva barnet kanskje ikke kan spise på grunn av allergisk reaksjon.

- Hvilke matvarer fra hver av de fem gruppene kan et spedbarn spise? Hvordan bør de tilberedes?
- La søstrene planlegge et måltid for et spedbarn. Pass på at de tar med forskjellige matvarer fra de fem basisgruppene.
- Valgfri demonstrasjon: Vis hvordan man tilbereder 2-3 sorter barne-mat.

### **Konklusjon**

Vi må omhyggelig velge ut de matvarene vi spiser. Det er spesielt viktig for gravide og ammende mødre. Vi kan også påvirke våre spedbarns helse ved det vi gir dem å spise. Morsmelk er den beste melken for spedbarn, men i løpet av noen måneder trenger barnet mat fra alle de fem gruppene for å vokse seg sterke og sunne.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Repeter leksjon 22 i denne boken, «Familiens kosthold».
2. (Valgfritt) Ta med en tåteflaske og morsmelktillegg til klassen for å vise søstrene hvordan man rengjør og gjør klar en flaske melk til en baby.
3. (Valgfritt) Ta med noen matvarer til klassen som er spesielt egnet for småbarn. Ta om mulig med utstyr for å vise hvordan man tilbereder maten.
4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.



# FOREBYGGING AV SYKDOM

L e k s j o n 2 4

---

Formålet med denne leksjonen er å minne oss på å praktisere prinsipper for forebygging av sykdom, slik at vi kan holde oss friske.

## **Vi må lære hvordan vi skal holde oss friske**

Før i tiden kjente ikke folk til hva som forårsaket sykdom. De trodde sykdom skyldtes at man hadde gjort noe galt, unnlatt å ofre, eller at andre hadde kastet trolldom over dem. Etter århundrers studier kjenner nå forskere og leger årsaken til mange sykdommer. Vi har fått mye kunnskap siden evangeliet ble gjengitt til jorden i 1830. Siden den tid har Herrens ånd blitt utøst over jorden. Mange nye oppdagelser har blitt gjort for å hjelpe oss å holde oss friske.

Som voksne trenger vi å kjenne til og gjøre noe som bidrar til å holde oss friske. Vi skulle også lære barna våre dette. Vi må lære familien en god holdning til det å ha god helse. I enkelte kulturer sier foreldrene til barna at de vil få sprøyte hvis de er slemme. Dette er tåpelig. Det lærer barna å oppfatte god helseomsorg som straff.

I denne leksjonen vil vi gjennomgå noe av det som bidrar til å holde oss friske.

## **Kontroll med bakterier forebygger sykdom**

Bakterier er svært små levende vesener som kan forårsake sykdom. Enkelte bakterier kan overføres fra en person til en annen. Andre bakterier overføres fra dyr til mennesker. Bakterier forårsaker mange forskjellige slags sykdommer når de trenger inn i kroppen vår. De lever og utvikler seg godt på varme, fuktige og mørke steder. De trives rundt dyr eller i ekskrementer fra dyr eller mennesker. Vi må få bukt med forhold hvor bakterier trives.

- Hva kan vi gjøre for å eliminere slike forhold? Tilføy følgende forslag til de søstrene kommer med:

**Steng insekter ute**

En måte å stenge insekter ute fra hjemmet vårt på er å sette opp flue/myggnetting foran vinduene og om mulig, dørene. Nettingen må holdes i god stand, spesielt når været er varmt.

**Gjør rent på steder hvor bakterier trives**

I rom hvor vi tilbereder mat, bader eller vasker tøy, er det ofte fuktig. Det finnes måter å holde disse tørre på. Fuktige områder er et problem, spesielt hvis det også er varmt der. Selv om sollys er varmt, bidrar det til å hemme bakterievekst.

- Hva kan av og til plasseres i solen for å bli kvitt bakterier?

**Riktig avhending av ekskrementer fra dyr og mennesker**

Bakterier trives i ekskrementer fra dyr og mennesker. Når ekskrementene ligger åpent, slå fluer seg ned der, og bakterier fester seg i de ørsmå hårene på fluebena. Når fluene lander et annet sted, kan disse bakteriene falle av.

- Hvordan kan vi kvitte oss med ekskrementer fra dyr og mennesker? (Ved å bruke latrine eller toalett til avhending av ekskrementer fra mennesker. Holde dyr inne i en innhegning. Ekskrementer fra dyr som ikke spiser kjøtt, graves ned i hagen. Dekke til ekskrementer med jord, trådduk eller lokk så fluer ikke kan komme til.)

**Beskytt matvarer mot insekter**

Sett mat som ikke blir spist opp, i et skap hvor insekter ikke kan komme til. Hvis du har et kaldt sted, oppbevarer du maten der. Kjøleskap, dypfryser eller jordkjeller holder maten godt nedkjølt. Fordi noen bakterier kan sveve gjennom luften, bør vi også beskytte maten mot vind. I noen tropiske klimaer er det best å oppbevare mat i en god matboks med ventilering.

**Vaksiner bidrar til å forebygge sykdom**

Vi kan beskytte oss selv og familien mot sykdommer ved å bli vaksinert. For noen sykdommer trenger vi bare å vaksineres én gang, men for andre kan det være nødvendig med flere vaksiner med visse mellomrom. Polio er en sykdom som en gang var meget vanlig. For mange år siden oppdaget en lege en måte å beskytte folk på mot denne sykdommen. Han utviklet en poliovaksine. Folk som blir vaksinert, beskytter seg mot denne sykdommen som en gang tok livet av mange mennesker og forkrøplet enda flere. De fleste steder i verden kan folk bli vaksinert på en helsestasjon eller hos en lege.

- Hvilke sykdommer er vanlige i vårt område? Hvilke vaksiner anbefaler leger eller helsepersonell? Hvor ofte skal de tas? Hva kan du

# Resistens og immunitet mot sykdom

## Anbefalt vaksinasjonsplan i Norge\*

Vaksinasjon  
mot

Barnets alder

	3 mndr	5 mndr	12 mndr	15 mndr	Ca. 7 år	Ca. 13-14 år	Ca. 15 år	Voksne
Difteri, stivkrampe, kikhoste, polio og Hib-infeksjon (DTP-IPV-Hib) Pneumokokk-sykdom*	Difteri, stivkrampe, kikhoste, polio og Hib-infeksjon (DTP-IPV-Hib) Pneumokokksykdom*		Meslinger, kusma, røde hunder (MMR)		Difteri, stivkrampe, kikhoste og polio (DTP-IPV)		Meslinger, kusma, røde hunder (MMR)	
Tuberkulose (BCG)	Difteri, stivkrampe og polio (DT-IPV)		Difteri, stivkrampe, kikhoste og polo (DTP-IPV)		Vaksinasjon mot Hepatitt B tilbys personer (10-25 år) i definerte risikogrupper.*) Barn født i første kvartal 2006, vil bli vaksinert etter et tilpasset program.			
Influenza (Flu-02)	Årlig. Personer 65 år og eldre Helsepersonell og andre høyrisikopersoner Barn som er 2 år og eldre med kroniske helseplager som astma, hjertesykdom og diabetes. Kontakt fastlege. Ikke anbefalt hvis man er allergisk overfor egg.							
Kruppøs lungebetennelse	En gang, eller på nytt etter 5 år for personer i høyrisikogruppen. Personer 65 år og eldre. Barn som er 2 år eller eldre med kroniske helseplager, etter legens råd. Personer som lever i spesielle omgivelser og sosiale forhold, som de innfødte amerikanske befolkningsgrupper. Kontakt fastlege.							
Hepatitt-A	Personer med kronisk leversykdom eller som befinner seg i høyrisikogruppen for hepatitt A. Kontakt fastlege.							
	<p>A Helsepersonell, uteseksjoner og andre i høyrisikogruppen. Kontakt fastlege.</p> <p>B Påfyllsdose etter 5 år kan være nødvendig for å beskytte kroppen mot uunngåelig sykdom eller større infeksjon. Kontakt fastlege.</p> <p>C Visse utenlandsreiser. Kontakt lege eller lokal helsestasjon.</p> <p>D To doser med minst 4 ukers mellomrom. Kontakt fastlege. Voksne som er født i 1957 eller senere, bør ha minst 1 dose hvis det ikke er tegn på immunitet. Voksne i høyrisikogruppen (studenter, helsepersonell osv.). Frarådes hvis man er gravid eller hvis det er mulighet for graviditet innen 3 måneder.</p> <p>E To doser med minst 4-8 ukers mellomrom. Alle lett mottakelige voksne og personer i høyrisikogruppen (helsepersonell, lærere i barneskolen, barnehagepersonell osv.). De som med sikkerhet vet at de har hatt vannkopper, kan antas å være immune. Frarådes hvis man er gravid eller hvis det er mulighet for graviditet innen 1 måned.</p>							

\* Vaksiner bør ikke utsettes på grunn av mindre alvorlige sykdommer.



*24-b, En fornuftig ung kvinne passer på at hun får nok søvn, spiser næringsrik mat, pusser tennene godt minst to ganger om dagen og vasker hendene ofte.*

gjøre for å få de nødvendige vaksiner for å beskytte familien? Fortell søstrene når og hvor de kan bli vaksinert. Foreslå at søstrene bestemmer et tidspunkt for å bli vaksinert.

- Vis bilde 24-a, «Resistens og immunitet mot sykdom». Gi søstrene tid til å studere oversikten i bøkene sine.

### **Gode helsevaner forebygger sykdom**

- Vis bilde 24-b, «En fornuftig ung kvinne passer på at hun får nok søvn, spiser næringsrik mat, pusser tennene godt minst to ganger om dagen og vasker hendene ofte.»

Vi kan legge oss til vaner som vil gi oss bedre helse. Noen av disse vanene dreier seg om å få nok nattesøvn, spise riktig og variert mat og få litt mosjon hver dag. Vi trenger også gode toalettvaner. Andre gode vaner er å bade regelmessig, pusse tennene og rense dem med tanntråd etter hvert måltid, vaske hendene etter å ha vært på toalettet og holde for nese og munn når vi nyser. I tropiske strøk skulle alle bruke sandaler eller annet fottøy for å hindre infeksjon.

- Be søstrene fortelle hvordan de selv har lært eller familien har lært å praktisere gode helsevaner.

### **Når sykdom inntreffer**

Sykdom fører vanligvis til en forandring i hvordan vi føler oss, i utseende eller oppførsel. En plutselig eller ekstrem forandring er ofte tegn på at noe er galt. Noen forandringer som er tegn på sykdom, er smerter, feber, frysninger, manglende matlyst, kvalme, blekhet, svimmelhet, slapphet, utslett, kløe, hevelse og diaré.

Hvis vi blir syke, bør vi oppsøke helsestasjonen eller lege for å finne ut hvordan vi best får bukt med sykdommen. Prestedømsvelsignelser kan også være en hjelp. Herren forventer at vi skal gjøre noe for å motta velsignelser. Vi skulle la en lege gi veiledning om hvordan vi kan kurere en sykdom, deretter skulle vi tilføye gode helsevaner, tro, bønner og prestedømsvelsignelser. Hvis vi gjør det, kan vi overvinne mange sykdommer.

- Hva kan du gjøre i dag eller denne uken for å forebygge sykdom?

### **Konklusjon**

Vi er Herrens arbeidere på jorden. For å kunne tjene ham effektivt må vi være friske. Vi kan hjelpe til med å bygge opp Sion når vi selv er friske og når vi har sunne og friske barn.

Herren har sørget for mange måter å forebygge sykdom på. Han forventer at vi skal bruke visdom og gjøre alt det vi kan. Han forventer at

vi tar oss godt av de syke. Han har lovet at vi ved tro, bønn og prestedømmets kraft kan bli helbredet, i henhold til hans vilje. President Brigham Young har sagt: «La oss så søke å strekke det nåværende liv til det ytterste, ved å holde enhver helselov, og ved en riktig balanse mellom arbeid, studium, hvile og avkobling, og således forberede oss til et bedre liv. La oss undervise våre barn om disse prinsipper.» (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 186.)

### **Utfordring**

Bruk de fremgangsmåter som er behandlet i denne leksjonen, til å lære familien å praktisere gode helsevaner. Repeter oversikten med nummer 24-a.

---

### **Læreren forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Besøk en lokal helsestasjon for å få opplysning om hvilke vaksiner som er tilgjengelig for folk i deres kommune. Finn ut når de gis, hvilke papirer du må ha med, osv.
2. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# KJØKKENHAGE

L e k s j o n 2 5

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss til å komme i gang med å opparbeide en kjøkkenhage eller forbedre den vi allerede har.

## Vår profet har bedt oss om å opparbeide en hage

President Spencer W. Kimball ba siste-dagers-hellige overalt å produsere sin egen mat. I flere år ba han alle familier om å dyrke sin egen hage. Han sa: «Vi oppfordrer dere til å dyrke all den mat dere bare kan på deres egen eiendom. Plant bærbusker, vinranker og frukttrær dersom klimaet tillater det. Dyrk grønnsaker, og spis dem fra deres egen hage. Selv de som bor i leilighet, kan vanligvis dyrke litt mat i pottar og verandakasser. Sett dere inn i den beste metoden for dyrking av egne matvarer. Gjør hagen like pen og velstelt som den er produktiv. Hvis dere har barn hjemme, la dem få være med i prosessen og få sine oppgaver.» (I «Beredskap i familien», *Lys over Norge*, okt. 1976, 103.)

Da president Kimball ba alle om å opparbeide en hage, minnet han om Herrens ord: «Men hvorfor kaller dere meg: Herre, Herre! – og gjør ikke det jeg sier?» (Lukas 6:46).

Det er gode grunner til dette rådet fra våre profeter. Hagedyrking har mange fordeler. Vi setter større pris på naturen. Det lærer familien å arbeide sammen. Når vi har en hage som gir god avling, er vi ikke fullstendig avhengig av andre for å få mat. Vi kan velge de sorter vi liker og som gir et næringsrikt kosthold. Å dyrke egen mat gir oss den tilfredsstillende å kunne klare oss selv. Vi kan også bytte produkter med naboer, spare penger og hjelpe trengende.

- Be søstrene forklare fordeler de har hatt ved å dyrke egen hage.

## Begynn med en plan

Før vi virkelig kan dyrke hagen vår, må vi ta noen avgjørelser.

### *Hvor vi skal plante og så*

- Vis bilde 25-a, «De som bor i leilighet, kan dyrke i pottar og kasser».



*25-a, De som bor i leilighet, kan dyrke i potter og kasser.*





*25-b, Velg ut og plant matvekster som trives godt i områdets klima og jordsmønn.*

Først må vi avgjøre hvor vi skal anlegge hagen. En kjøkkenhage må ha best mulig plassering. Den vil bli et verdifullt jordstykke. Velg en solrik plass med minst seks timer sollys hver dag. Undersøk jorden. Noe jordsmonn er så sannholdig at det ikke kan holde på vann, eller det er så fullt av leire at vannet samler seg i dammer på toppen og trenger svært sakte igjennom. Hvis dette er tilfellet, kan vi tilsette kompost eller motsatt jordtype for å forbedre den. Det bør være vann tilgjengelig hvis det ikke regner tilstrekkelig. Kjøkkenhagen bør om mulig ligge i nærheten av huset. Den bør ikke ligge så langt unna at det er vanskelig å komme dit for å arbeide flere ganger i uken. Velg et sted som ikke er for bratt, ellers vil vann skylle bort jord og frø. Hvis du må plante i en bratt skråning, lager du furer på tvers av skråningen istedenfor på langs. De som bor i leilighet, kan dyrke i potter og kasser.

De som vil ha en større kjøkkenhage, kan spa opp plener eller blomsterbed, eller leie, eventuelt kjøpe et jordstykke. To familier i Tyskland fant en utvei til å anlegge kjøkkenhage.

«"Vi er to familier i Frankfurt misjon, og vi [skriver] for å fortelle deg om kjøkkenhagen vår.

Det var ikke lett å finne et jordstykke i en så stor by som Frankfurt – det er en knøttliten hage – og da vi leide den, var den et eneste villniss med et falleferdig gjerde, en falleferdig hytte og ugress overalt. Det avskrekket oss ikke.

Først satte vi opp et nytt gjerde, reparerte hytten og spadde opp hele hagen. Da våren kom, plantet og sådde vi grønnsaker, og naboene hevdet at det ikke kom til å bli noen avling. Det er en liten bekk her som vi kan sykle til [og ha med oss ] kanner, og på denne måten henter vi vann. Vi ba til Herren om at han måtte velsigne hagen vår. Herren besvarte virkelig våre bønner. Det vokste opp grønnsaker av alle slag. Det er herlig å se plantene vokse."» (Sikkert av Spencer W. Kimball i «En rapport og en utfordring», *Lys over Norge*, nov. 1977, 3.)

### **Hva vi skal plante**

- Vis bilde 25-b, «Velg matvekster som trives i deres klima og jordsmonn».

Det neste vi må ta stilling til, er hva vi skal plante. I noen hager er det god plass, i andre er det liten plass. Hvis du har begrenset plass, velger du vekster som vokse oppover, som bærbusker, stangbønner eller tomater som bindes opp på staur. Velg frø som er riktbærende, som squash og tomater, fremfor pepperrot, som bare gir én frukt eller grønnsak av hvert frø.



*25-c, Eksempler på grønnsaker*

Pass på å velge vekster som gir familien den næring de trenger. Men unngå å dyrke noe de ikke liker og ikke vil spise. Forsikre deg også om at du velger matvekster som trives godt i deres klima og jordsmonn.

- Vis frem en plansje over de frukter, grønnsaker, belgfrukter, røtter og de kornsorter som trives i deres område, eller vis til det du har skrevet på tavlen. Hva gir størst avling på begrenset plass?

Det er lurt å tegne et kart over hagen deres hvert år når dere planlegger. De samme vekstene bør ikke dyrkes på samme sted år etter år. Hvis vekstene ikke alterneres, vil jorden bli dårligere og dårligere og vekstene vil ikke gro godt.

- Vis illustrasjon 25-c, «Eksempel på grønnsaker».

### *Når skal vi plante og så?*

En annen bestemmelse vi må ta, er når vi skal plante og så. Hver sort vokser best under de forhold som er gunstigst for den. Noe vokser bedre når det er tørt, mens andre foretrekker mer vann. Noen vekster – rødbeter, kål, gulrøtter, salat, løk, erter og spinat – vokser best i kjølig vær. Andre – bønner, mais, meloner, squash og tomater – vokser best i varmt vær.

- Sett opp en plakat med oversikt over utplantingstider for vekster i deres område, eller vis til det du har skrevet på tavlen.

### **Gjør kjøkkenhagen klar til utplanting**

4-6 uker før utplanting ryddes jordstykket for ugress, stubber, steiner, søppel og kvister. Løs opp jorden med en spade eller hakke, slik at vannet lett kan trenge gjennom. Jorden skal være porøs og uten klumper når vi skal plante og så.

- Vis bilde 25-d, «Forarbeid jorden godt før utplanting».

På dette tidspunkt kan de fleste jordtyper forbedres. Kompost eller råtnende planter og naturgjødsel vil forbedre både sandjord og leirjord. Det bidrar også til bedre avling fordi det tilfører næringsstoffer. Men komposten kan ikke lages og tilføres jorden på én dag. Det kan ta 4-6 måneder å tilvirke kompost som er klar til å tilføres jorden. Derfor lager noen en komposthaug hvert år og bruker den i hagen året etter.

Du kan lære å lage din egen komposthaug ved å lese om det i en hagebok på biblioteket, spørre en hagekonsulent eller en erfaren gartner.

- Be søstre som har laget kompost, å forklare hvordan de gjorde det.

### **Planting og såing**

I områder hvor vekstsesongen er kort, kan du gjerne starte kjøkkenhagen innendørs i pottejord. Hvis du starter utendørs, sår du frø i rette



*Rydd hagen for ugress, stubber, steiner, avfall og kvist.*



*Løs opp jorden med spade eller hakke*



*Tilsett kompost for å forbedre jorden.*



*Rak jorden glatt før planting.*

*25-d, Forbered jorden godt før planting.*

rader så du lett kan se hva som er ugress og hva som er grønnsaker. La det være avstand mellom frøene. Undersøk når det er riktig tid for å så hvert slag, og så eller plant på disse tidspunktene. Så en rad av samme sort, for eksempel mais, hver uke i flere uker. Da får du en lengre innhøstingsperiode.

Frø varierer i størrelse. Hvis alle legges i samme dybde, vil de ikke vokse. Legg hvert frø i en dybde av fire ganger frøets diameter. Klapp så jorden fast til. Pass på at det er nok plass mellom radene til at du kan løse opp jorden rundt plantene mens de vokser.

Hold jorden fuktig etter at du har sådd. Hvis jorden tørker ut, vil ikke frøene spire.

### **Stell hagen**

All planlegging, forberedelse, såing og planting vil være til liten nytte hvis vi ikke steller hagen vår senere. Vi må gjøre følgende:

#### *Vanne*

Vann hagen grundig omtrent en gang i uken hvis det ikke regner nok. Jorden bør være våt ca. 18 cm ned i bakken like etter vanning. Vann aldri i stekende sol, da blir bakken hard.

#### *Tildekking*

Når plantene blir noen centimeter høye, fjerner du eventuelt ugress. Legg sagflis, oppstrimlet avis, gress, løv eller halm i et 5-8 cm tykt lag rundt plantene og mellom radene. Det hindrer at jorden tørker ut eller blir for varm. Mange som bruker et slikt dekke, finner at de nesten ikke trenger å luke.

#### *Bearbeiding*

Ugress stjeler vann og næringsstoffer fra plantene. Dra det opp for hånd eller grav det opp med hakke. Et tykt lag halm kan hindre ugress i å vokse, men du må dra halmen til side hver uke eller så for å løse opp jorden med hakke. Legg halmen tilbake når du er ferdig med å hyppe.

#### *Stopp insektsskader*

Insekter ødelegger planter og kan ødelegge avlinger. Pass på å ta bort alt som er modent før det begynner å råtne. Gjør du ikke det, vil insektene livnære seg på det. Fjern også eventuelle planter som ikke lenger bærer. Fjern insekter for hånd, vask dem av eller bruk insektmiddel. Hvis du bruker insektmiddel, må du vaske grønnsaker, frukt og bær før dere spiser dem.

#### *Innhøsting*

Hvis du henter inn frukt og grønnsaker like før du skal tilberede dem, spise dem eller hermetisere dem, vil de smake aller best og inneholde



*25-e, En kjøkkenhage kan by på mange fordeler for en familie.*

mest næring. Noen vekster, som agurker, gir større avling hvis de høstes ofte. La dem ikke bli overmodne, visne eller inntørket. Høst bladgrønnsaker mens de er unge og myke.

- Vis bilde 25-e, «En kjøkkenhage kan by på mange fordeler for en familie».
- Hvilke fordeler har vi av en kjøkkenhage når vi planlegger, forbereder, planter, sår og steller den?

### **Konklusjon**

Vi kan vise at vi elsker Herren og stoler på ham ved å gjøre det hans profeter har bedt oss gjøre. Vi vil alle få velsignelser hvis vi vil planlegge og forberede kjøkkenhager og stelle dem slik at de er velstelte og gir gode avlinger. President Kimball ga dette råd: «Hold deres plener og kjøkkenhager velstelte. La deres omgivelser, uansett hvilken situasjon dere befinner dere i, gjenspeile orden, skjønnhet og lykke. Planlegg vel og sett planen ut i livet på en ordnet og systematisk måte.» («Beredskap i familien», *Lys over Norge*, okt. 1978, 103.)

- Les Lære og pakter 59:16-19.

### **Utfordring**

Planlegg nå å anlegge eller forbedre kjøkkenhagen din. Husk at hele familien kan arbeide sammen for å få en vellykket kjøkkenhage.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Finn ut følgende ved hjelp av en hagebok på biblioteket, en lokal hagekonsulent eller en erfaren gartner:
  - a. Hvilke vekster som gir best avling i hjemmets kjøkkenhage
  - b. Tidspunkt for såing eller planting av hver sort
  - c. Hvordan man lykkes med å lage komposthaug i hjemmets kjøkkenhage
  - d. Hvordan man skal vanne, luke, stanse insektskader, dekke til og hylle i kjøkkenhagen
2. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.



# HJEMMEPRODUKSJON

L e k s j o n 2 6

---

Formålet med denne leksjonen er å lære oss hvordan vi kan bli selvhjulpne ved å produsere det vi trenger, hjemme.

## Selvhjulpnehet

President Spencer W. Kimball sa: «Vi oppfordrer alle siste-dagers-hellige til å bli selvhjulpne og uavhengige.» («Beredskap i familien», *Lys over Norge*, okt. 1976, 103.) Det er en god grunn til dette rådet. President Marion G. Romney forklarte: «Vi lever i de siste dager... Vi lever i tiden like før den Herre Jesu Kristi annet komme. Vi er blitt bedt om å forberede oss og leve slik at vi kan være ... uavhengige av alle andre skapninger under det celestiale rike.» (I *CR*, apr. 1975, 165.) (Se L&p 78:13-14.)

- Vis bilde 26-a, «Man kan ha høns som matkilde på et lite område».

President Kimball rådet oss til å bli selvhjulpne fordi oldtidens profesier vil gå i oppfyllelse. Han sa: «Jeg tror tiden vil komme da det vil bli flere ulykker, det kan bli flere tornadoer og flere oversvømmelser ... flere jordskjelv... Jeg tror dette sannsynligvis vil øke i omfang etter hvert som vi nærmer oss slutten, og derfor må vi være beredt på dette.» (I *CR*, apr. 1974, 184.)

President Kimball sa også:

«Dersom vi skulle få dårlige tider, ville sikkert mange ønske at de hadde fylt alle sine hermetikkglass med frukt og anlagt en kjøkkenhage, plantet noen frukttrær og bærbusker og sørget for andre nødvendige ting.

Herren planla det slik at vi skulle være uavhengige av andre mennesker, men vi merker oss at selv mange gårdbrukere kjøper melk fra meieriet og at huseiere kjøper sine hagegrønnsaker i butikken. Og dersom lastebilene ikke kommer og fyller opp hyllene i butikkene, vil mange komme til å gå sultne.» (I *Taler fra generalkonferansene, 1973-75*, 166.)



26-a, Man kan ha høns som matkilde på et lite område.

- Be søstrene tenke seg at butikkene var stengt og de måtte greie seg selv i alle ting. Spør hva de gjerne ville produsere hjemme under slike omstendigheter.

### **Hvordan kan vi selv dekke våre behov?**

Biskop Vaughn J. Featherstone lærte oss hvilke ferdigheter vi skulle til-egne oss for å kunne dekke våre behov: «Når det gjelder hjemmeproduksjon: Al opp dyr der det er mulig, og hvor loven tillater det. Plant frukttrær, drueranker, bærbusker og grønnsaker. Du vil da få mat til din familie, og mye av dette kan spises som det er. Annen mat dere dyrker, kan hermetiseres og inngå som en del av hjemmelageret. Så sant det er mulig, bør dere foruten mat lage andre ting til livets opphold. Sy og reparer deres egne klær. Lag eller bygg gjenstander dere trenger. Jeg ønsker også å tilføye: Forskjønn, reparer og vedlikehold alt dere eier.» («Matvarelager», *Lys over Norge*, okt. 1976, 97.)

For å følge biskop Featherstones instruksjon, må vi lære hvordan vi kan sørge for oss selv på følgende måter:

- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Holde husdyr.
2. Plante frukttrær og busker.
3. Opparbeide grønnsakhager.
4. Hermetisere matvarer.
5. Sy og reparere.
6. Snekre eller på annen måte lage gjenstander vi trenger.
7. Reparere og vedlikeholde våre eiendeler.

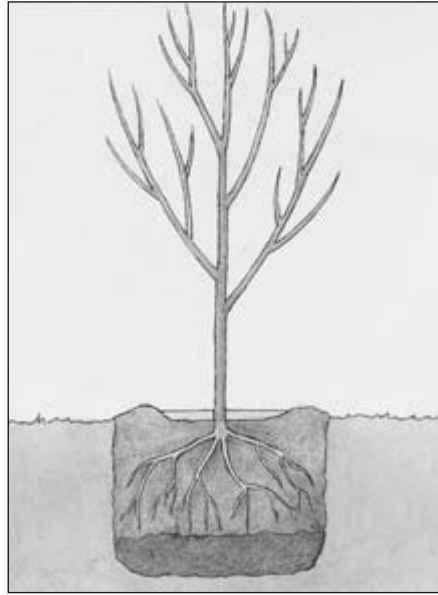
### ***Holde husdyr***

Hvis vi har stor nok eiendom og bor på et sted hvor det er lov til å holde husdyr, burde vi ha noen dyr. Før vi tar stilling til hvilke dyr vi vil ale opp, må vi finne ut hva de trenger av fôr, uthus og stell for å holde seg friske og sunne. Vi må i god tid gjøre forberedelser til å kunne skjøtte dem. Noen arter som er enkle å stelle, er høns, kaniner, ender og melkegeiter.

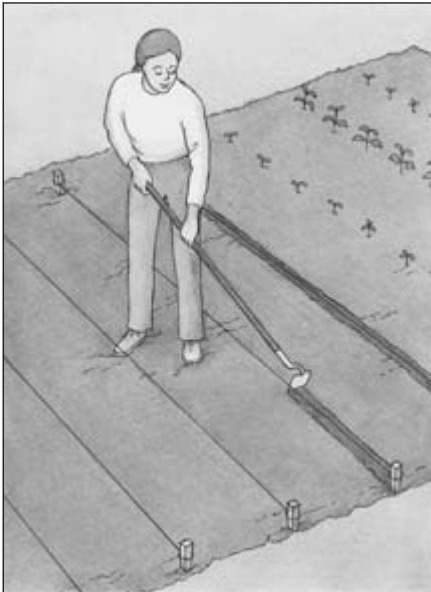
- Drøft hvilke husdyr som er vanligst i området. Drøft hva slags fôr, uthus og stell hver art krever.



*Legg en pinne over toppen av hullet så du lettere ser hvor dypt et tre skal plantes.*



*Bland kompost i jorden for å gi veksthjelp til røttene. Vannet må ikke renne ut for fort.*



*Pinner med hyssing mellom kan brukes som rettesnor for å få rette rader.*



*Plant én rad grønnsaker hver uke for å utvide innhøstingssesongen.*

*26-b, Tips for planting av trær og grønnsaker*

### **Plant frukttrær og bærbusker**

- Vis bilde 26-b, «Tips for planting av trær og grønnsaker».

Frukttrær og bærbusker bærer frukt hvert år eller hvert annet år. De må ikke plantes om igjen hvert år, slik som grønnsaker. Men det tar kanskje mange år før de bærer frukt etter at de er plantet. Vi bør plante dem så snart som mulig for å ha frukt når vi mest trenger det.

Alle trær, ranker og busker trenger riktig mengde vann. Vi må bekjempe angrep av insekter og sykdommer. Noen trær og busker blir mye høyere enn andre. Før vi planter, må vi vite hvor mye plass de trenger når de er fullt utvokste.

- Drøft hvilke frukttrær og bærbusker som gir gode avlinger i området. Drøft hvordan trær og busker skal plantes og hvordan de skal stelles.

### **Opparbeide grønnsakhager**

- Vis bilde 26-c, «En familie arbeider sammen i hagen sin».

President Kimball ba om at hver familie måtte anlegge en kjøkkenhage. Den gir oss fersk mat og overskudd til hermetisering og lagring. Leksjon 25, «Kjøkkenhage», dekker dette emnet.

### **Hermetisere matvarer**

- Vis bilde 26-d, «Matvarer kan lagres, hermetiseres eller tørkes og brukes når man ikke har tilgang på ferske produkter.

I mange år har våre profeter bedt oss preservere og lagre våre egne matvarer i den grad vi lovlig kan gjøre det. Vi trenger å lagre mat i tilfelle det kommer en tid da det ikke vil være noe annet å få. Da en orkan rammet Honduras høsten 1974, var Kirkens medlemmer takknemlige for at de hadde tørket og lagret mat. Bare noen måneder forut for orkanen hadde misjonspresidenten varslet dem om en overhengende katastrofe. Han hadde oppfordret dem til å sette i gang et matlagingsprosjekt. Bønnene, melet, risen og andre ting de hadde lagret, reddet de hellige fra sult. (Se Bruce Chapman, «Hurricane in Honduras», *New Era*, jan. 1975, 30-31.)

For å bevare og lagre mat kan vi:

1. Lagre den under bakken. Denne metoden er fin for noen rotgrønnsaker og visse grønne bladgrønnsaker hvis det er god drenering og ikke for mye nedbør.
2. Tørke dem. Bruk mattørker, eller man kan, i varmt solskinn, tørke frukt og grønnsaker i solen. Mat som tørkes i solen, må beskyttes mot fluer og andre insekter, og den må tildekkes eller tas inn hvis det regner.



*26-c, En familie arbeider sammen i hagen sin*



*26-d, Matvarer kan lagres, hermetiseres eller tørkes og brukes når man ikke har tilgang på ferske produkter.*

3. Hermetisere den. Denne metoden er enkel – men farlig hvis det ikke gjøres riktig. Hvis det gjøres riktig, er hermetisering en god måte å lagre mat og bevare smaken på. delete delete delete
4. Tørssalte eller legge i saltlake. Det er en rimelig måte å konservere frukt, grønnsaker og kjøtt på. Den krever lite eller ikke noe utstyr.
  - Drøft tradisjonelle konserveringsmetoder i deres område. Drøft nye metoder som søstrene måtte ønske å lære.

### *Sy og reparere*

- Vis bilde 26-e, «Utstyr og redskaper for søm, matlaging og bygging».

Vi skulle lære oss å sy og reparere vårt eget tøy. For å være forberedt på trange tider skulle vi også lære å sy om gamle klesplagg. Det er en god idé å lagre stoff og sysaker for å kunne sy klær om det ikke er noe å få kjøpt. Vi kan lære å lage mange andre ting også: sengetøy, gardiner og gulvtepper, håndklær, duker og møbelstopp eller møbeltrekk. Vi kan også lære andre ferdigheter som veving, quilting, strikking, hekling og annet håndarbeid. Alt dette kan forskjønne våre klær og vårt hjem.

- Hva kan vi sy eller lage til hjemmet vårt?

### *Lage eller bygge gjenstander vi trenger*

Hvis det oppstår en naturkatastrofe, må vi kunne tilberede mat, varme opp hjemmet vårt, vaske klær, oss selv og våre omgivelser. Vi kan lære å lage såpe av husholdningsartikler. Og, når loven tillater det, skulle vi lagre brensel og sørge for å oppbevare det på et trygt, beskyttet sted.

I en krisesituasjon kan vi også være nødt til å måtte bygge opp igjen huset, låven eller innhegningen til dyrene våre. Det er viktig at familimedlemmene lærer å arbeide med tre og andre materialer og bruke verktøy og redskaper. Da kan de lage og reparere eiendeler.

- Kjenner vi folk i området med slike ferdigheter? Hvordan kan vi eller medlemmer av vår familie lære slike ferdigheter?

### *Reparere og vedlikeholde våre eiendeler*

Vi ønsker å spare tid og penger og unngå å være avhengig av andre. Derfor kan vi lære å reparere og vedlikeholde våre egne eiendeler.

- Hvorfor er det viktig å holde tingene våre i god stand?

### **Hvordan vi kan lære ferdigheter vi ikke har**

Kirken har anbefalt oss å ha egne klasser hvor vi kan lære ferdigheter for å bli selvhjulpne. Noen av oss har lært ferdigheter som vi kan lære andre. Hvis vi mangler ferdighet i noe, kan vi se etter noen som kan





26-e, Utstyr og redskaper for søm, matlaging og snekring

lære oss det. Vi kan kanskje lære ved hjelp av bøker eller tidsskrifter, husstellkurs, friundervisning eller skoleprogrammer.

- Be søstrene forklare hvilke ferdigheter de har, og oppmuntre dem til å undervise de andre søstrene i dem. Forklar hvor de kan henvende seg for å lære disse og andre ferdigheter. Hvordan kan vi hjelpe våre barn å lære nyttige ferdigheter?

Selv i gammeltestamentlig tid oppfordret Herren sitt folk til å være selvhjulpne og uavhengige. Kapittel 31 i Salomos ordspråk beskriver en god husmor som bruker sine ferdigheter i sin husholdning:

«Hun sørger for ull og lin, og hennes hender arbeider med lyst...

For det hun tjener med sine hender, planter hun en vingård...

Hun legger sine hender på rokken, og hennes fingrer tar fatt på teinen.

Hun åpner sin hånd for den trengende og rekker ut sine hender til den fattige.

Hun frykter ikke snøen for sitt hus, for hele hennes hus er kledd i skarlagenfarget ull...

Hun holder øye med hvordan det går til i hennes hus, og dovenskaps brød eter hun ikke» (v. 13, 16, 19-21, 27).

### **Konklusjon**

Det inngår i Herrens plan at problemer og prøvelser skal være en del av våre erfaringer på jorden. Men han er barmhjertig mot oss. Han har sørget for måter å løse disse problemene på. Herren har gjennom sine profeter rådet oss til å lære å være selvforsørget. Når vi følger hans råd, vil vi ikke frykte vanskelige tider, for vi vil være beredt. Herren har sagt: «Hvis dere er beredt, skal dere ikke frykte» (L&p 38:30).

### **Utfordring**

Finn ut hvilke ferdigheter du og din familie trenger å lære. Begynn denne uken å tilegne deg og praktisere mist én av disse ferdighetene.

---

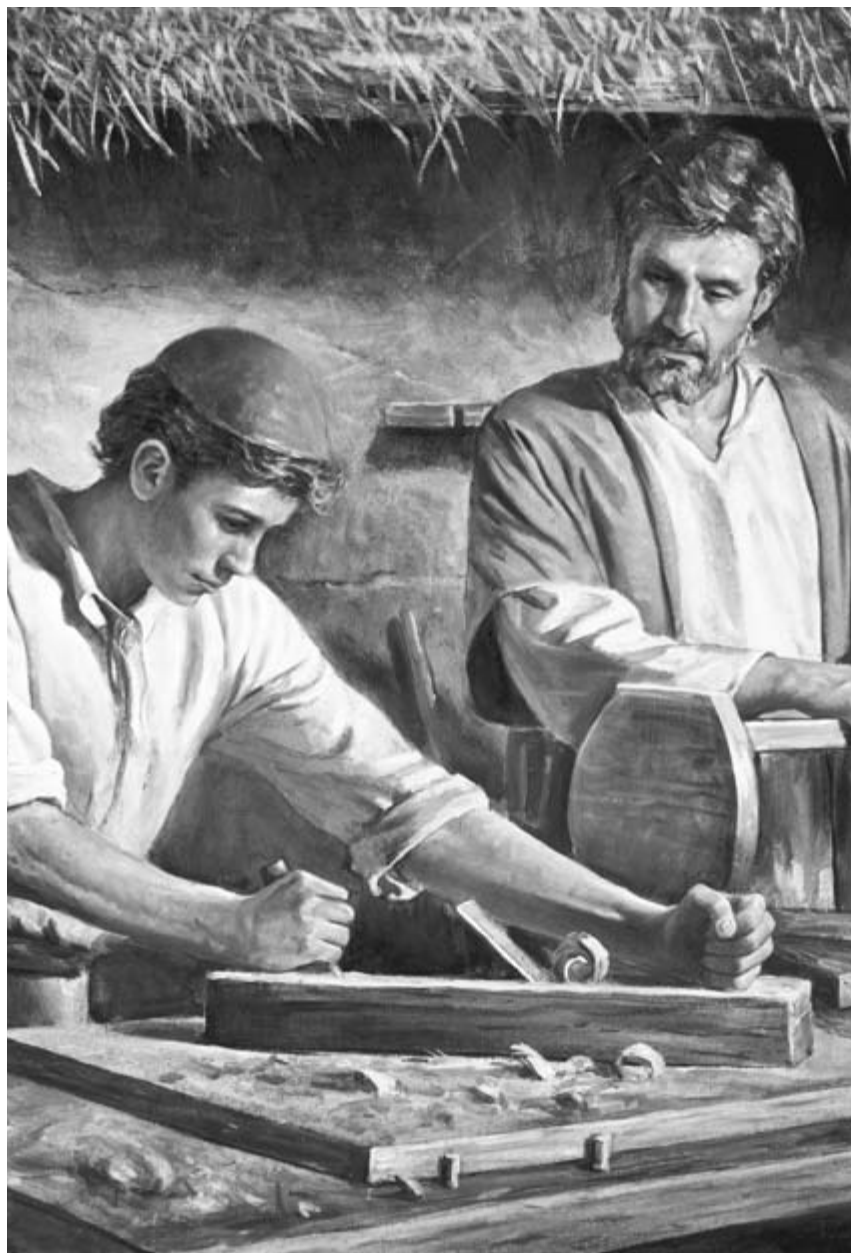
### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Finn ut hvordan søstrene kan lære ferdigheter innen hjemmeproduksjon, som for eksempel på kurs i lokalsamfunnet eller ekstra kurser i kirken hvor erfarne folk kan komme og undervise dem.
2. Undersøk i kommunen eller hos en annen erfaren person for å finne ut:

- a. Hva slags husdyr som ales opp i området, og hvilke som er enklest å ale opp.
  - b. Hva slags frukttrær og bærbusker som trives godt i området, og hva slags stell de skal ha.
  - c. Om det arrangeres kurser i søm. Hvis det ikke arrangeres, finn ut hvem som kan undervise klassens medlemmer i søm.
  - d. Om det finnes kurs hvor familiemedlemmer kan lære å snekre, lage møbler og andre ting man har behov for. Hvis det ikke arrangeres kurs, finn folk som kan dette og som kan være villige til å undervise i det.
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
  4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VEKST OG UTVIKLING FOR OSS SELV OG FAMILIEN



# VI KAN UTVIKLE VÅRE TALENTER

L e k s j o n 27

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å oppdage, utvikle og bruke de individuelle talenter og evner vår himmelske Fader har gitt oss.

## Alle har talenter og evner

President Spencer W. Kimball sa: «Gud har utrustet oss med talenter og tid, med latente evner og med muligheter til å bruke og utvikle dem i hans tjeneste. Og derfor forventer han meget av oss, som er hans privilegerte barn.» (*Tilgivelsens mirakel* [1969], 97.)

Hva vil vi svare hvis noen spør hvilke talenter vi har? Noen av oss vil kanskje tenke at vi ikke har noen talenter. Vi er kanskje ikke kreative på kunstneriske områder som sang, dans eller skrivekunst. Men vi kan ha evner som vi ikke oppfatter som talenter. Vi kan være spesielt dyktige til å organisere, få venner, stifte fred, undervise andre eller ta oss av barn.

Ella, en pike i begynnelsen av tenårene, var ulykkelig fordi hun ikke hadde de samme talentene som sine eldre søstre. Hun fikk ikke oppmerksomhet og ros i samme grad som dem. Hun gikk gråtende til tante Susan og hulket: «Det er ingen som liker meg. Jeg kan ingen ting.»

Etter å ha roet Ella og tenkt seg om en stund, sa tante Susan: «Jeg kan forstå hvordan du føler det, Ella. Det er nok vanskelig å leve sammen med to så populære og talentfulle eldre søstre. Det kan få en til å føle seg nokså underlegen.» Så fortsatte tante Susan: «Ella, vår himmelske Fader har lagt stor omtanke i å skape hver enkelt av oss. Ikke prøv å være lik noen annen. Vær takknemlig for dine egne talenter og gaver, og gjør ditt beste for å utvikle dem.»

Tante Susan forklarte at fordi Ella hadde evne til å håndtere barn på en spesielt god måte, var hun en ideell barnevakt. Hun fortsatte:

«Jeg har hørt din mor si ... at du alltid er villig og gjør arbeidet ditt godt, og at du gjør så mye for at hjemmet deres skal bli et bedre sted å bo.

Har du noen gang tenkt over, Ella, at når noen er syke, så vet du akkurat hva du må gjøre for at de skal ha det best mulig? [Da jeg var syk], var det du som tok deg tid til å løpe ærend for meg, sette friske blomster ved sengen min og oppmuntre meg med dine besøk. Du har et godt hode, Ella... Du liker skolen og greier deg fint der... Du har mange gaver og talenter som gjør deg spesiell akkurat slik du er.» Så spurte tante Susan Ella om hun visste at «ikke to diamanter er, eller har noensinne vært, helt like...» Hun forklarte: «Det er en av grunnene til at diamanter ... er de mest verdifulle av alle verdslige eiendeler. Ikke to diamanter er like, men de er alle juveler. Glem aldri at du er en juvel, Ella.» (Se Daryl V. Hoole og Donette V. Ockey, *With Sugar 'n Spice* [1966], 19-21.)

Våre talenter og evner er gaver fra vår himmelske Fader. Ethvert menneske er utrustet med noen av disse gavene.

### **Vi kan oppdage og utvikle våre talenter**

Det er svært viktig at vi oppdager og utvikler våre talenter. Apostelen Paulus sa: «Forsøm ikke den nådegaven som er i deg» (1. Tim. 4:14). Men det krever egeninnsats å oppdage og forbedre våre talenter.

#### ▪ Hvordan kan vi oppdage våre talenter?

Vi skulle be om veiledning fra vår himmelske Fader når vi leter og eksperimenterer for å finne våre personlige talenter. Vi kan be om spesielle velsignelser som kan hjelpe oss å oppdage dem. Hvis vi har blitt beskikket til kall i Kirken, ble kanskje noen talenter nevnt da eller da vi ble avløst. Vi kan spørre oss selv: «Hvilke egenskaper har jeg som hjalp meg å fremføre en leksjon, holde en tale, arbeide med et komitéopdrag eller hjelpe til med å planlegge en fest?» Vi skulle iaktta personer vi beundrer. Så kan vi granske oss selv og se om vi har noen av deres gode egenskaper, om så bare i liten grad. Foreldre og andre slektninger, venner og lærere kan ofte hjelpe oss å finne og utvikle våre talenter.

Der hvor Kirken har organisert staver, kan verdige medlemmer motta en velsignelse fra stavspatriarken. Spesielle gaver og talenter åpenbares ofte i en patriarkalsk velsignelse. Vi kan bruke den som veiledning til å finne frem til og utvikle våre talenter. President Spencer W. Kimball sa: «Det er vårt inderlige håp at alle mennesker, også de eldste ungdommene, vil få anledning til å motta en patriarkalsk velsignelse.» (Se «Rettfærdighetens grunnvoll», *Lys over Norge*, apr. 1978, 2.)

Søster Nancy Seljestad i Homer, Alaska, fortalte hvordan hun oppdaget sine talenter. Hun hadde bedt sin mann om en spesiell velsignelse. Under velsignelsen ble han inspirert til å fortelle henne at hvis hun ikke snart utviklet sine talenter, ville de bli fratatt henne og gitt til en annen. Hun sa:

«Jeg ble rystet, skremt og ydmyket.

Det fikk meg til å tenke... Jeg kunne ikke finne noe ved meg selv som vitnet om talent. Hvordan kunne jeg utvikle noe jeg ikke kunne oppdage? Dypt inni meg et sted måtte det finnes en utnyttet kilde med gaver som for meg var ukjente, urørte og ubrukte...

Som konvertitt ser jeg talentfulle mennesker som har vært i Kirken hele sitt liv og har mange års øvelse i å utvikle sine talenter innen sang, skrivekunst og tale. Jeg hadde ikke noen av disse.

Plutselig gikk det opp for meg. Jeg kan ta utgangspunkt i de ønsker og interesser jeg har, og derved avdekke og bruke mine talenter i det små.

Ved meditasjon og bønn fant jeg ut at mine ønsker og interesser var:

*Mennesker:* Jeg bestemte meg for å gjennomføre mine gode intensjoner som jeg ofte hadde, men sjelden gjorde noe med, med hensyn til å glede andre. Som en begynnelse bakte jeg en pai til en liten gutt hvis mor var bortreist.

*Musikk:* Jeg kan ikke noter eller spille noe instrument, men jeg elsker musikk. Jeg tok kontakt med en søster med musikalsk talent, og sa: "Jeg har lyst til å synge duett med deg."

*Drama:* Jeg tilbød meg å ta ansvaret for å tilrettelegge en dramakveld, hvor pengene som kom inn, skulle gå til de unge i grenen som skulle reise til templet.

*Skriving:* Ofte blir jeg sterkt grepet av noe en eller annen sier eller gjør. Jeg bestemte meg for å skrive ned disse følelsene når de inntraff, og sende dette til vedkommende...

Jeg kommer nok aldri til å bli "berømt". ... Men det som *er* mitt, kan jeg dele med mine kjære – min familie, grenens medlemmer og mine naboer. De er kanskje små, men de kan likevel utvikles og er dyrebare og gitt meg av Gud – mine egne talenter.» (I «I Dug Up My Talents», *Ensign*, mars 1976, 31.)

Våre talenter er kanskje små til å begynne med. Men med hardt arbeid kan de vokse. Når vi forbedrer ett talent, bidrar det ofte til at vi utvikler andre talenter. Spesiell opplæring eller formell utdanning hjelper oss å utvikle mange ferdigheter. Det å overvinne spesielle utfordringer eller handikap kan også hjelpe oss å utvikle nye talenter. Som medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige får vi mange anledninger til å finne og utvikle nye talenter når vi aksepterer kall til tjeneste. Mange av oss blir kalt, ikke på grunnlag av det vi kan, men for det vi kan bli.

Eldste Franklin D. Richards sa: «Ofte har personer som blir bedt om å ta imot kall i Kirken, lett for å si: "Å, det klarer jeg ikke. Jeg har ikke så mye erfaring eller utdanning som en annen som har virket i kallet." Men med tro, stadium, arbeid og bønn vil Herren gjøre det mulig å utføre ting som synes umulig.» (I Conference Report, São Paulo Area Conference 1977, 23.)

Søster Maria Teresa P. de Paredes, hustru til tidligere president for Mexico Veracruz misjon, vitnet: «Når en kvinne er aktiv i Kirken, utvikler hun overraskende talenter som hun ikke visste hun hadde. Gjennom studium av evangeliet og ved å anvende de riktige prinsipper i sitt daglige liv forandrer hun seg til en bedre kvinne, bedre rustet til å ivareta sin forvaltning i hjemmet og hjelpe sin familie og sitt samfunn.» (Sitert av Carol Larsen i «The Gospel Counterculture», *Ensign*, mars 1977, 23.)

President Brigham Young sa: «Alle resultater, all foredling og alle nyttige oppnåelser i matematikk, musikk og i all vitenskap og kunst tilhører de hellige.» (*Læresetninger fra Kirkens presidenter – Brigham Young*, 195-96.)

President Spencer W. Kimball så frem til den dag da medlemmer av Kirken ville være store kunstnere og dyktige håndverkere. Han utfordret oss til å utmerke oss med våre talenter og ferdigheter. Han advarte oss mot å si oss fornøyd med «godt», og arbeide mot det fremragende. Han minnet oss om at de som utvikler sine talenter med Den hellige ånds hjelp, vil oppnå glimrende resultater. (Se «Kunsten sett med evangeliets øyne», *Lys over Norge*, mars 1978, 2.)

- Vis bilde 27-a, «En kvinne vever» og 27-b, «En kvinne lærer å spille gitar».

### **Bruk talenter eller mist dem**

Når vi har oppdaget våre talenter og utviklet dem, forventer Herren at vi skal bruke dem. Hvis vi ikke bruker dem, vil vi miste dem. Herren advarte oss:

«Men i noen har jeg ikke behag, for de vil ikke åpne sin munn, men på grunn av menneskefrykt skjuler de det talent som jeg har gitt dem. Ve slike, for min vrede er opptent mot dem.

Og det skal skje at hvis de ikke er mer trofaste mot meg, skal også det de har, bli tatt fra dem» (L&P 60:2-3).

Eldste Richard L. Evans fortalte om en mor som var bekymret for «hva hennes datter gjorde eller ikke gjorde med sine talenter og muligheter... En dag ... sa moren: "Jeg har gitt deg livet. Nå må du gjøre noe ut av det!" Eldste Evans sa da: "Vi kan tenke oss at vår alles Fader sier



omtrent det samme: "Jeg har gitt deg livet. Nå må du gjøre noe ut av det! Få mest mulig ut av det! Jeg har gitt deg tid, intelligens og en god jord med alt den kan tilby – bruk den nå."» (I CR, okt. 1970, 86-87; eller *Improvement Era*, des. 1970, 88.)

Hvor mange talenter vi har, er mindre viktig enn hvor godt vi bruker dem. Herren sa: «For den som mye er gitt, av ham skal mye kreves» (L&p 82:3).

### **Lykke oppnås ved rettferdig bruk av talenter**

Herren sa:

«Søk oppriktig etter de beste gaver, idet dere alltid husker hvorfor de er gitt –

for sannelig sier jeg dere, de er gitt ... slik at alle kan ha gagn av det ... som ... ber til meg, ... men ikke om et tegn for å tilfredsstille sine lys-ter» (L&p 46:8-9).

Talenter og evner skal hjelpe andre så vel som oss selv. Vi viser Herren takknemlighet for våre talenter når vi bruker dem til å opplyse, oppløfte og bygge opp andre. Vi skulle bruke dem til å undervise barn og unge og inspirere dem til større innsats. Vår familie blir velsignet når vi bruker våre evner i hjemmet. Når vi lærer å sy, lage mat og holde hjemmet pent og ryddig, kan vi forskjønne vårt liv og lette andres arbeid. Når vi utvikler en vennlig og kjærlig natur, bringer vi fred og harmoni inn i hjemmet. Vi kan gi av våre talenter til velsignelse for nabolaget. Vi kan glede venner omkring oss ved å hjelpe dem som har behov for det.

Det finnes dessverre mennesker som oppdager et talent, utvikler det, men bruker det på måter som ikke er til hjelp for andre. Enkelte bruker faktisk sine talenter til å fremme urettferdighet. En som har en nydelig sangstemme, bruker den kanskje til å synge umoralske sanger. En som kan skrive inspirerende poesi, kan misbruke talentet og skrive pornografisk litteratur. En begavet taler eller lærer kan lede andre til å begå synd. «Talent uten karakter skal man frykte mer enn akte», (Richard L. Evans, *Thoughts ... for One Hundred Days* [1966], 208.)

Tidligere i denne leksjonen hørte vi om søster Seljestad, som oppdaget og utviklet mange nye talenter. Søster Seljestads grenspresident kalte henne som grenens informasjonsleder. Det ga henne anledning til å bruke noen av sine nyoppdagede talenter. Hun tok kontakt med redaktøren for lokalavisen og forela ham ideen å skrive en religionsspalte i den ukentlige lokalavisen. Dette ga henne anledning til å treffe og samarbeide med ledere i andre kirkesamfunn. Hun sa at takket være spalten «har jeg vært i stand til å avlive mange myter om Kirken, og jeg



*27-a, En koinne vever*



*27-b, En kvinne lærer å spille gitar*

har gitt bort eksemplarer av Mormons bok.» (Se «Calling Inspires New Talent», *Church News*, 4 feb. 1978, 14.)

Eldste Boyd K. Packer har gitt følgende utfordring: «Så sett i gang, du som har en begavelse. Foredle din gave. Utvikle den innen hvilken som helst kunstart og på enhver verdig måte innen dem. Hvis du har evnen og ønsket, søk da å skaffe deg en levevei, eller anvend ditt talent som fritidsbeskjeftigelse eller dyrk det som hobby. Men bruk det på alle måter til velsignelse for andre. Ha utmerkelse som norm... Bruk aldri din gave på en uverdigg måte.» («The Arts and the Spirit of the Lord», i *Speeches of the Year, 1976* [1977], 280.)

### **Konklusjon**

Vi har blitt velsignet med talenter og evner og med muligheter til å utvikle dem. Vår himmelske Fader forventer at vi skal bruke våre talenter til beste for andre, så vel som for oss selv. Når vi bruker våre talenter i rettferdig hensikt, kan det bli til stor glede for oss selv og våre omgivelser. Når vi bruker dem på rettferdig måte, vil de utvides, og det vil komme nye muligheter og evner å utvikle. Det er viktig å huske at våre talenter er gaver fra Gud og at han holder oss ansvarlig for hva vi gjøre med dem.

### **Utfordring**

Finn ut hvilke interesser du har, og søk etter et nytt talent. Utvikle det. Oppmuntre dine familiemedlemmer til å oppdage og utvikle sine talenter.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Matteus 25:14-30 (lignelsen om talentene)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 34, «Utvikle våre talenter».
2. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VI KAN UTVIKLE YRKESFERDIGHETER

L e k s j o n 2 8

---

Formålet med denne leksjonen er å inspirere oss til å finne og utvikle yrkesferdigheter.

## **Kvinner må noen ganger ta arbeid utenfor hjemmet**

I mange familier er det en far eller ektemann som arbeider for å forsørge familien og dekke dens behov. Men slik er det ikke alltid. Kvinner må også være forberedt på å tre støttende til. Mange kvinner arbeider for å forsørge seg selv, og andre igjen arbeider for å forsørge seg selv og sin familie.

- Hvilke grunner kan det være til at en kvinne må arbeide? Skriv svarene på tavlen og drøft dem. Pass på å få med følgende:

Hennes mann eller far er død.

Hennes mann eller far er ufør på grunn av sykdom eller ulykke.

Hun er enslig og må forsørge seg selv.

Familiens grunnleggende behov dekkes ikke av én inntekt.

Uventet sykdom eller andre vanskeligheter skaper behov for ekstra inntekt.

## **Kvinner bør forberede seg til å gå ut i arbeidslivet**

Kvinner bør kvalifisere seg både som husmor og til å tjene til livets opphold.

«En ugift kvinne er alltid lykkeligere hvis hun har et yrke hvor hun kan være til tjeneste for andre og være økonomisk uavhengig... Enhver gift kvinne kan bli enke uten forvarsel. Eiendom forsvinner kanskje straks ektemannen dør. Derfor kan enhver kvinne bli nødt til å tjene til livets opphold og bidra til å forsørge mindreårige barn. Hvis hun har opplæring så hun kan møte de livets krav og krisesituasjoner som måtte komme, vil hun være lykkeligere og føle seg tryggere.» (Camilla Kimball, «A Woman's Preparation», *Ensign*, mars 1977, 59.)

Mødre oppfordres til å gjøre oppdragelse av barna til sin primære oppgave, spesielt mens barna er små. De skulle likevel forberede seg på å kunne tjene til livets opphold utenfor hjemmet. Før en mor med små barn overveier å ta seg arbeid utenfor hjemmet for å dekke familiens grunnleggende behov, skulle hun forvise seg om at disse behovene er reelle. Hun må være sikker på at de ikke kan dekkes ved omhyggelig budsjettering og hjemmeproduksjon. Hun skulle gjøre alt for å kunne være hjemme med barna.

«Mødre som har små barn hjemme, skulle først og fremst vie sine krefter til å være sammen med barna og lære dem opp, og til å ta vare på familien. De skulle ikke søke arbeid utenfor hjemmet med mindre det ikke finnes noen annen måte å dekke familiens grunnleggende behov på.» (Brev fra Det første presidentskap til Neal A. Maxwell og Dallin H. Oaks, sitert av Dallin H. Oaks i «Insights», *Ensign*, mars 1975, 56.)

- Vis bilde 28-a, «En kvinne hjelper sin syke mann».

En mor som plutselig må forsørge familien i tillegg til å ivareta plikter i hjemmet, har et stort behov for utdanning. Hvis hun har forberedt seg på et tidligere tidspunkt, vil hun ha bedre muligheter og hun kan få arbeid raskere.

Vi skulle ikke forvente at myndighetene eller en velferdsordning skal dekke våre behov hvis vi kan arbeide. Bishop Victor L. Brown said:

«Sosialhjelp eller det å få noe for ingenting oppmuntrer til lediggang og avhengighet og ødelegger ens selvrespekt.

Herrens måte er ment å hjelpe enhver av oss til å forberede oss på å klare oss selv.» («Kirken og familien i velferdstjenesten», *Lys over Norge*, okt. 1976, 91.)

### Forberedelse for yrkeslivet

- Drøft hvordan kvinner på følgende måter kan forberede seg til et lønnet arbeid. Oppmuntre klassen til å komme med ytterligere forslag.

Ugifte kvinner og piker kan:

1. Sette seg et mål med hensyn til yrke og skaffe seg den nødvendige utdanning og opplæring.
2. Gå på skole eller kveldskurs for å forberede seg til arbeidslivet.
3. Søke arbeid hvor de kan utvikle ferdigheter og få erfaring.
4. Søke utdanning som forberedelse til ansvar som hustru og mor.
5. Arbeide som frivillig ved sykehus, kommunale etater, skoler osv.
6. Lære ferdigheter som kan brukes hjemme for å tjene penger.



*28-a, En kvinne hjelper sin syke mann*

- Finnes det muligheter for deltidsarbeid der du bor? Finnes det kurser hvor du kan bygge videre på din utdannelse?

Giftede kvinner som ikke trenger å arbeide utenfor hjemmet på det nåværende tidspunkt, kan:

1. Ta kurser som en forberedelse til arbeidslivet.
2. Undersøke ved skoler og tjenesteinstitusjoner i området når det gjelder råd om yrkesferdigheter og muligheter.
3. Arbeide som frivillig og slik tilegne seg yrkesferdigheter.

Ikke noe av dette skulle selvfølgelig hindre en mor i å dekke familiens behov. Isteden skulle hun søke noe som vil hjelpe henne til å bli en bedre mor og husmor. Et kurs i økonomisk styring kan for eksempel hjelpe henne å finne måter å forvalte familiens budsjett bedre på.

- Hvilke andre måter kan man forberede seg på til å søke arbeid?

En søster i Mellom-Amerika ble enke da hennes yngste barn var under et år gammelt. Til å begynne med følte hun seg hjelpeløs og alene. Med tre små barn å forsørge visste hun at hun måtte skaffe seg noe yrkeskompetanse. Hun meldte seg på et kurs for å lære å lage mønster og klær, slik at hun kunne arbeide hjemme og samtidig være sammen med barna. Hun ble så dyktig at hun senere ble bedt om å lede noen kommunale kurs. Hennes anstrengelser resulterte i at hennes tre barn kunne gå på gode skoler og til sist bli lærere. Denne søsteren er en av mange kvinner som har funnet utveier til å utvikle sine talenter og anvende dem i et yrke.

Når vi søker å skaffe oss yrkeskompetanse, skulle vi finne ut hva vi virkelig liker å gjøre. Hvis det er mulig, bør vi velge noe som interesserer oss. Deretter skulle vi lære alt vi kan om det. Hvis vi for eksempel bestemmer oss for å produsere noe hjemme, skulle vi forsøke oss frem helt til vi finner noe som selger godt og som gir god avkastning. Vi kan vise frem det vi lager, til venner, naboer og slektninger. Vi kan vise dem på utstillinger og varemesser.

Vi skulle alltid be om hjelp til å ta avgjørelser. Vi skulle be vår himmelske Fader om å rettlede oss med hensyn til å finne måter å forberede oss på.

«La oss istedenfor å lete etter hva Herren kan gjøre for oss, spørre hva vi kan gjøre for oss selv.» (*Læresetninger fra Kirkens presidenter – Brigham Young, 26.*) *delete*

### **Hvordan vi kan tjene penger hjemme**

- Vis bilde 28-b, «En kvinne tjener penger hjemme ved å klippe hår», og 28-d, «Hjemmebakst kan selges».





*28-b, En koinne tjener penger hjemme ved å klippe hår*

Mange kvinner har funnet måter å bruke sine talenter og interesser på til å tjene penger hjemme. Det er spesielt nyttig når en mor med små barn må arbeide. Her er noen måter som kvinner har tjent penger på hjemme:

1. Søm av barneklær, gardiner, brudekjoler, uniformer, husholdningsartikler, stoffdyr, dukker eller dukkeklær.
2. Broderier, strikking, quilting, hekling, kontursøm, blomster eller blomsterdekorasjoner, smykkearbeider, sølvsmedarbeider, eller lage blomsterkranser.
3. Dekorere kaker, lage tortillas, bryllupskaker, brød, småkaker, slikkerier eller paier, eller lage matpakker.
4. Pass av barn hjemme eller ha en familiebarnehage hjemme.
5. Hagebruk og salg av produkter. Friske, hjemmedyrkede produkter er alltid etterspurt og selger godt. Noen kvinner som bor i jordbruksdistrikter, lager syltetøy og gele av lokal frukt. De selger dette ved veien eller i butikker.
6. Undervise i musikk, dans eller kunst
7. Ta seg av eldre mennesker på dagtid
8. Gi privatundervisning i skolefag
9. Skrive for avisen
10. Maskinskrivning eller bokføring
11. Telefonsalg
12. Kreve inn leie for huseiere
13. Ha losjerende
14. Være støttekontakt for funksjonshemmede barn
15. Stell og pass av dyr
16. Frisere eller klippe hår

Vi må kjenne til og rette oss etter alle juridiske krav som gjelder inntektsgivende arbeid i hjemmet.

- Hvilke andre måter kan man tjene penger på hjemme?
- Hvorfor er det klokt å forbedre våre talenter selv om vi aldri blir nødt til å arbeide utenfor hjemmet?



*28-c, Hjemmebakst kan selges*

## Konklusjon

Vi er blitt bedt om å sørge for oss selv. Skriftene sier oss at vi ikke skal være dovne (se L&p 42:42). Kirkens ledere har gjentatte ganger oppfordret oss til å dekke våre egne behov.

- Hvorfor er det viktig å dekke våre egne behov? Hvorfor skulle vi ikke stole på at andre gjør det?

Vi skulle alle forberede oss på å forsørge oss selv og vår familie. Vi bør begynne tidlig å utvikle våre talenter. Vi bør gjøre oss kvalifisert til å tjene til livets opphold, hvis det blir nødvendig. Vi skulle finne ut hvordan vi kan tjene penger ved å bruke våre talenter og derved føle tilfredshet og trygghet.

Hvis vi må arbeide, skulle vi innhente nyttig informasjon om arbeidsmuligheter, skaffe oss nødvendig opplæring og erfaring, og benytte bønn når vi skal ta avgjørelser.

President Marion G. Romney sa at enhver må utarbeide sin egen frelse i verdslige som i åndelige ting. Han understreket at de som er trengende, «kan bli opphøyet når de er blitt i stand til å oppnå uavhengighet og selvrespekt gjennom egen flid og iherdighet, og ikke før.» («In Mine Own Way», *Ensign*, nov. 1976, 125.)

## Utfordring

Sett opp en liste over talenter og ferdigheter som kan bidra til at du kan forsørge familien. Velg minst én ferdighet og prøv å forbedre den. Begynn å utvikle den gjennom praktisk erfaring, kurser, leksjoner eller frivillig tjeneste.

---

## Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Repeter leksjon 27, «Vi kan utvikle våre talenter».
2. (Valgfritt) Samle noen artikler som er laget av kvinner i deres område, og arranger dem som en utstilling i klasserommet.
3. Gi klassemlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VI LÆRER BARN VERDIEN AV ARBEID OG ANSVAR

L e k s j o n 2 9

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å lære familiemedlemmer respekt for arbeid og føle ansvar for familien.

## **Arbeid er et privilegium**

«En ... avis [bragte] et intervju med en tidligere gjeter som oppgis å være 165 år. Hans navn er Shirali Mislimov. Han er født og har levd hele sitt liv i Kaukasus-fjellene ... mellom Svartehavet og Det kaspiske hav...

Mislimov hugger fremdeles ved. "Jeg er overbevist om at den late ikke kan leve lenge," sa han til journalisten...

Artikkelen fortalte at den gamle mannen fremdeles "graver rundt trærne i en frukthage som han har omplantet flere ganger i løpet av sitt liv".

"Konstant arbeid, fjelluft og moderat spising har hjulpet meg til å oppnå en så høy alder," sa Mislimov, som hverken drikker eller røker.» (Sitert av Wendell J. Ashton i «The Sweetness of Sweat», *Ensign*, juli 1971, 35.)

Selv om de færreste av oss vil leve til vi blir 165, skulle vi verdsette å kunne arbeide for de timelige og åndelige velsignelser det gir. President David O. McKay sa: «La oss innse at privilegiet å kunne arbeide er en gave, at styrke til å arbeide er en velsignelse, at kjærligheten til arbeidet gir suksess.» (sitert av Franklin D. Richards i «The Gospel of Work», *Improvement Era*, des. 1969, 101.)

Den beste måten å overvinne kjedsommelighet og skuffelse på er meningsfylt arbeid som gir positive resultater. Å male et gjerde, hyppe i hagen og grave en grøft er fysiske former for arbeid. Skolestudium er også arbeid, det samme er omsorg for andre.

- Hvilke andre former for arbeid har vi?

## **Lær barna å arbeide hardt**

Det er viktig at barn lærer gode arbeidsvaner og holdninger mens de er små. Slike vaner vil sannsynligvis følge dem i fremtiden. De kan

utgjøre forskjellen mellom et nyttig, produktivt liv og et liv i dovenskap som sløses bort.

- Hvorfor bør barn lære gode arbeidsvaner og holdninger?

Biskop Vaughn J. Featherstone fortalte om hvordan en dame lærte en gutt å arbeide.

En aristokratisk dame ansatte en gang en 13 år gammel gutt til å ta hånd om hagen for henne. Etter den første uken forklarte hun ham: «Det er like mange måter å klippe en plen på som det er mennesker, og de kan være verd alt fra en penny til fem dollar. La oss si at en tredollar-jobb er slik du har gjort det i dag... En fem-dollar-jobb er – nå ja, det er umulig, så la oss glemme det.»

Hun lot gutten selv få vurdere sitt arbeid og bestemme hvor mye hun skulle betale ham. Hun betalte ham to dollar for den første ukens arbeid. Gutten bestemte seg for at han skulle tjene fire dollar neste uke, men han gjorde ikke en jobb som var verd tre dollar engang. Han arbeidet nøye og prøvde å finne ut hvordan han kunne få hagen til å se bedre ut, men de neste ukene greide han fremdeles ikke å gjøre jobben bedre enn til tre og en halv dollar. Til slutt bestemte han seg for at han istedenfor bare å prøve å utføre en jobb til fire dollar, ville han forsøke å tjene fem dollar. Han tenkte ut alle mulige måter å gjøre hagen vakrere på. Han arbeidet meget hardt hele dagen og tok bare korte hvilepauser av og til. Det tok ham lengre tid enn noen gang, men da han var ferdig, var han fornøyd fordi han hadde gjort en jobb som var verd fem dollar.

Etter at damen hadde inpsisert hagen grundig, så hun at gutten hadde klart det umulige. Hun roste ham for arbeidet og var glad for å kunne betale ham de fem dollarene han fortjente.

Mange år senere, da gutten var voksen, fortalte han hvor viktig denne erfaringen hadde vært for ham: "Siden den gang, for omkring 25 år siden, har jeg når alt har sett håpløst ut og ordet «umulig» har dukket opp, fått et nytt og uventet håp, ny gnist, og jeg har visst at den eneste muligheten var å forsøke nettopp det umulige."» (Se CR, okt. 1973, 98; «The Gospel of Jesus Christ is the Golden Door», *Ensign*, jan. 1974, 84-86; sitert fra Richard Thurman, «The Countess and the Impossible», *Reader's Digest*, juni 1958.)

Barn føler ofte at det er umulig å gjøre sitt beste. Men, som denne historien viser, kan vi utfordre dem til å gjøre det litt bedre enn tidligere. Vi må også rose dem for godt utført arbeid og for god fremgang. Da mister de ikke motet.

- Hvordan kan vi gi utfordringer og oppmuntre våre barn til å gjøre det godt på skolen? Be en søster fortelle hvordan hun oppmuntrer

sine barn til å gjøre det godt på andre områder, som musikk, kunst eller sport.

### **Arbeid bidrar til at familien trives**

- Vis bilde 29-a, «En mor lærer sine barn å arbeide i kjøkkenet».

President Spencer W. Kimball sa: «Vi tror på arbeid for oss selv og for våre barn... Vi skulle lære våre barn å arbeide, og de skulle lære å ta sin del av ansvaret for hjem og hage. De bør få oppgaver for å holde hjemmet rent og ryddig, selv om disse kan være enkle. Barn kan gis i oppgave ... å stelle i hagen.» («Stenen som ble revet løs, men ikke med hender», *Lys over Norge*, okt. 1976, 2.)

- Hvordan kan barn utvikle ansvarsfølelse ved å arbeide til beste for familien?

Noen foreldre er av den oppfatning at de måtte arbeide for mye da de vokste opp. De ønsker ikke at deres barn skal føle det på samme måten, så de stiller ikke krav til barna om å hjelpe til hjemme. Andre mener at barna er for små eller ukyndige til å være til særlig hjelp. Men mange andre mener det er viktig at barna hjelper til hjemme.

- Hva resulterer disse holdningene til arbeid i?

Vi kan lure på hvordan vi skal hjelpe barna å finne glede i å arbeide og føle ansvar for familien. Situasjonen er forskjellig fra familie til familie, men barn kan lære å like å arbeide og ta ansvar på mange måter.

- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Lære barna å ivareta noen av sine egne fysiske behov.
2. Be eldre barn om å undervise og ta hånd om yngre barn.
3. Lære barna å ta del i et familieforetak.
4. Organisere arbeidsprosjekter i familien.

### **Lære barna å ivareta noen av sine egne fysiske behov**

Vi bør lære barna å rydde opp etter seg og ta vare på klærne sine. En dag vil de kanskje trenge å lære sine egne barn disse oppgavene eller gjøre jobben selv. Barn trenger å lære å være selvhjulpne. De trenger



29-a, En mor lærer sine barn å arbeide i kjøkkenet





*29-b, En bror skjenker i melk til sin søster*

å utvikle en positiv holdning til arbeid og ta lærdom av det arbeidet de utfører.

- Hva kan man konkret gjøre for å lære barn å ivareta sine egne fysiske behov?

### *Be eldre barn om å undervise og ta hånd om yngre barn*

- Vis bilde 29-b, «En bror skjenker i melk til sin søster».

Eldre barn skulle læres opp til å føle medansvar for sine yngre søsken. De kan passe dem mens mor og far er borte en stund. De kan lese for dem, synge sammen med dem, leke med dem og underholde dem. Det viktigste er at eldre barn er et godt eksempel. Eldste Adney Y. Komatsu fortalte om eksemplets makt: «På et faste- og vitnesbyrdmøte nylig bar en ung mann vitnesbyrd for første gang siden han sluttet seg til Kirken. Alle ble rørt da han sa: "Min bror har vært et flott eksempel for meg. Jeg merket en stor forandring hos min bror da han foredlet sitt kall i prestedømmet. Jeg vet at min bror ble kalt av Gud til den stillingen han har i Kirken. Han viser medfølelse og yter tjeneste og tjener Herren med flid, ydmykhet og glede. Jeg ønsker å bli som min bror."» (I *CR, Korea Area Conference, 1977, 4.*)

- På hvilke andre måter kan eldre barn hjelpe til med de yngre?

### *Lære barna å ta del i et familieforetak*

Som familiemedlemmer skulle barna delta i familiens arbeid. President Spencer W. Kimball beskrev sin egen erfaring som ung: «Jeg har vært takknemlig for den erfaring jeg fikk under [opplæring] av min far i å rengjøre seletøy med Castile-såpe og sette det inn med fett for at det skulle holde seg. Jeg lærte å male stakittgjerdet, vanntanken, vognskjulet, kornmagasinet, karjolen og vognen, og til slutt huset. Og jeg har aldri siden den tiden jeg fra tid til annen hadde vannblemmer i hendene, vært lei meg for disse erfaringene.» (I «Beredskap i familien», *Lys over Norge*, okt. 1976, 104.)

Familien Willy Herrey i Gøteborg engasjerte sine syv barn i et vellykket familieforetagende. Far, mor og barn – i alderen 10-18 år – går med aviser før soloppgang. Dessuten trener og selger de hester. Om sommeren driver de åpen gård med rideskole i Strømstad for 4-6 hundre barn fra Sverige, Norge og Finland. Når dagen begynner for folk flest, har Herreys allerede vært i virksomhet i mange timer. Etter arbeid og skole avsluttes dagen med aktiviteter i Kirken. Mandag kveld – familiens hjemmeaften – synger de og spiller musikkinstrumenter. Det har det for travelt og er for begeistret for livet til å være ulykkelige.» (Edwin O. Haroldsen, «Changing Lives», *Ensign*, juni 1971, 20-21.)

Det å arbeide sammen i et familieforetak kan bidra til at barna blir stolte av familien sin og det den utretter. De kan tjene penger som de kan spare til misjon og fremtidig skolegang.

- Hvilke andre fordeler er det ved å ta barna med i et familieforetak?

### **Organisere arbeidsprosjekter i familien**

Felles arbeidsprosjekter for familien kan gi gode erfaringer og samhørighet. Ved å fokusere på familiemedlemmers talenter eller interesser kan disse prosjektene være morsomme for alle. Ved å arbeide sammen kommer barn og foreldre nærmere hverandre og lærer hverandre bedre å kjenne.

I en familie var foreldrene opptatt av at barna skulle lære verdien av å arbeide. De innså at de fratok barna en anledning til vekst ved å ansette en renholder til farens kontor.

Barna, som var begeistret over å få en fast inntekt, overtok rengjøringen av kontoret hver morgen. Det ble viktig med lagarbeid. Pikene i familien skulle vaske kontoret én morgen, mens guttene var hjemme og hjalp til med husarbeid. Neste morgen byttet de oppgaver.

Prosjektet krevde ekstra innsats og mer av foreldrenes tid, for moren måtte kjøre barna til kontoret hver morgen. Men de verdier barna tilegnet seg, var verd langt mer enn ekstraarbeidet.» (Se Elwood R. Peterson, «Family Work Projects for Fun and Profit», *Ensign*, juni 1972, 8.)

- Hva var fordelene med dette familieprosjektet?

### **Barn kan lære å like å arbeide**

Når barn har glede av å arbeide, går de mer inn for å gjøre en god jobb. De som ikke liker å arbeide, kommer ofte med unnskyldninger på egne vegne. President N. Eldon Tanner fortalte om forskjellen mellom to visergutter som arbeidet for samme firma: «[En gutt] var interessert i alt som foregikk... Han ville gjerne være til nytte og hjelpe andre og lære alt han kunne om firmaet... Han gikk inn for å være en best mulig visergutt... Han hadde bare vært der noen måneder da en av sjefene som hadde lagt merke til ham, ville snakke med ham, og så ble han forfremmet til en mer ansvarsfull stilling. Før året var omme, ble han forfremmet på ny, og han vil fortsette å bli forfremmet på grunn av sin holdning. Han var innstilt på å gå en ekstra mil. Han var interessert i firmaet, ønsket å stå til tjeneste og var pålitelig på alle måter. Den andre visergutten [forble] visergutt... Han følte naturligvis at firmaet ikke verdsatte ham og hans evner.» (*Seek Ye First the Kingdom of God* [1973], 236-37.)

- Hva var avgjørende for disse to guttenes fremgang?

Barn vil like å arbeide når andres glede blir deres belønning. President David O. McKay ga følgende eksempel:

«Jeg har sett unge piker som har brukt hele dagen på å stå til tjeneste for andre på De eldres dag, da de har forsøkt å være til hjelp og oppmuntring for andre. Jeg husker at en av disse unge kvinnene ved en anledning kom hjem om kvelden og plutselig merket at hun var sliten, kastet seg på sengen og sa: "Du verden så sliten jeg er, men dette har vært en av de beste dagene i mitt liv." Hun hadde funnet glede i arbeid som ga andre glede.

Lær å like ditt arbeid. Lær å si: "Dette er min gjerning, min herlighet, ikke min fordømmelse."» *Stepping Stones to an Abundant Life*, red. Llewelyn R. McKay [1971], 115-16.)

Arbeid vil være morsomt hvis barnet lykkes. De første gangene et barn utfører en oppgave, kan det være nødvendig at en voksen eller et eldre barn arbeider sammen med det til det lærer å gjøre oppgaven alene. Da må vi gi anerkjennelse for at barnet har klart oppgaven og oppriktig rose dets anstrengelser. Det er altfor lett bare å fokusere på det barnet gjør galt, fordi vi ønsker at det skal bli gjort bedre neste gang. Barn arbeider vanligvis bedre når vi fokuserer på det de gjør riktig.

Vi kan gjøre arbeid hyggeligere ved å synge, eller til og med gjøre arbeid om til en lek. Foreldre kan gjenfortelle historier om sin egen barndom eller om sine forfedre. Alle slike aktiviteter gjør det morsommere å arbeide sammen. Ikke glem at barn trenger en ferie eller en fridag av og til. Hvis de får en dag fri for oppgaver hver uke, vil de sannsynligvis ha større glede av å arbeide neste dag. De trenger også tid for seg selv til lek eller annen aktivitet hver dag etter at oppgavene er gjort.

- Spør søstrene hvordan de har gjort arbeidet morsommere for familien sin.

### Konklusjon

For å lære barna våre å bli flinke til å arbeide, må vi vise glede over det vi selv gjør. Som president Brigham Young sa: «Enhver vil oppdage at lykke i denne verden hovedsakelig avhenger av det arbeid vi gjør, og hvordan vi utfører det.» (Sitert av Elwood R. Peterson, *Ensign*, juni 1972, 9.)

### **Utfordring**

Snakk med hvert enkelt av dine barn. Snakk med dem om din og deres holdning til ansvar og oppgaver i familien. Hjelp hvert barn å påta seg og gjennomføre oppgaver.

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 27, «Arbeide og personlig ansvar».
2. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VI UTVIKLER OG UNDERVISER OM SELVBEHERSKELSE

L e k s j o n 3 0

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å utvikle og undervise om selvbeherskelse.

## Vi må lære å beherske vårt begjær og våre følelser

- Syng salmen «Lær meg å vandre i lys av Guds Sønn» (*Salmer*, nr. 193, eller *Evangeliets prinsipper*, s. 302).

I Skriftene leser vi: «Den som styrer sitt sinn, er bedre enn den som inntar en by» (Ordspr. 16:32). Vi leser også: «Hold alle dine lidenskaper i tømme så du kan bli fylt med kjærlighet» (Alma 38:12).

Våre lyster og lidenskaper er som en vilter og sterk hest. Hvis de får lov til å springe fritt, utemmet og uten tøyler, vil de føre oss dit de selv lyster. De kan ta oss til farlige og skadelige steder. Men vi ville ikke ødelegge en fin hest bare fordi den er ildfull. Når den tøyles så vi blir herre over den, kan hesten bli svært nyttig for oss. Det er på samme måte med våre lyster og følelser. Når vi bli herre over dem, lærer vi å lede dem innenfor evangeliets grenser. Disse følelsene blir da våre tjenere. De kan øke vår evne til å føle glede og kjærlighet.

## Selvbeherskelse hjelper oss til fremgang og velsignelser

Dåpen var begynnelsen til et nytt liv for oss. Ved å følge Frelseren går vi inn for å overvinne verdslighet, svakhet og synd. Frelseren sa:

«Om noen vil komme etter meg, da må han fornekte seg selv, ta sitt kors opp og følge meg» (Matteus 16:24).

«Og nå, for et menneske å ta sitt kors opp er å fornekte seg all ugudelighet og enhver jordisk lyst og holde mine bud» (JSO, Matteus 16:26).

Han sa også:

«Gå inn gjennom den trange port! For vid er den port, og bred er den vei som fører til fortapelsen, og mange er de som går inn gjennom den.

For trang er den port, og smal er den vei som fører til livet, og få er de som finner den» (Matteus 7:13-14).

Å komme inn i himmelen via den smale vei krever selvbeherskelse og selvfornektelse. Det innebærer å avstå fra noen ting som er svært fristende. Når vi kjenner sannheten og etterlever den, vil belønningen være frihet.

- Les Johannes 8:31-32. Skriv på tavlen: *Hvordan vil lydighet mot evangeliets prinsipper gjøre oss fri?* Be søstrene tenke over dette spørsmålet.

Hvis vi tillater oss å gi uttrykk for sinne, sjalusi, hevn, egoisme, stolthet, skryt, hat osv., kan det hindre oss i å komme videre. De vil få stadig større makt. De vil sette seg fast i vår karakter og bli til vaner. På denne måten vil vi ikke bare miste vår frihet, men også vår selvrespekt. Når vi holder våre lidenskaper i tømme, frigjør vi oss fra følelser som kunne få herredømme over oss.

Når vi holder våre lyster i tømme, frigjør vi oss fra ønsker som kunne få herredømme over oss. Hvis vi på den annen side spiser for mye mat eller inntar skadelige stoffer som kaffe, te, alkohol, tobakk eller narkotika, kan vi utvikle vaner som er vanskelige å bryte. Kroppen begynner å kreve disse tingene, og vi blir slaver av dem.

Hunger etter verdslig gods (når vi allerede har tilstrekkelig til vårt behov), for mye søvn eller for mye underholdning (som fjernsyn) er også lyster. De må holdes innenfor behørlige grenser.

- Les 2. Nephi 9:45. Hvordan gjør lydighet mot evangeliets prinsipper oss fri?

Vår kjærlige, vise himmelske Fader ga oss bud fordi han elsker oss. Han ønsker å beskytte oss mot unødig sorg. Han ønsker å hjelpe oss å oppnå selvdisciplin så han kan velsigne oss. Fasteloven lærer oss å beherske vår appetitt på mat. Da kan vi gjøre vår ånd til herre over legemet. Tiendeloven hjelper oss å overvinne selviske ønsker. Han ga oss Visdomsordet delvis for å fri oss fra skadevirkningene av tobakk, alkohol og narkotika. Han ga oss kyskhetsloven for å hjelpe oss å beherske fysisk begjær.

- Vis bilde 30-a, «Daniel og vennene hans av slo kongens kjøtt og vin.

I Det gamle testamente leser vi om Daniel og vennene hans, som ble befalt å drikke vin og å spise mat som de hadde lært ikke å spise. Men de nektet, og på grunn av deres lydighet mot Herrens helselov ble de velsignet med styrke og visdom. (Se Daniel 1:1-16.)

- Hva kan vi lære av erfaringene til Daniel og vennene hans? Hvordan hjelper selvbeherskelse oss å adlyde budene?



*30-a, Daniel og vennene hans avslo kongens kjøtt og vin*



## Vi kan lære selvbeherskelse

Å lære selvbeherskelse er en livslang prosess. Etter hvert som vi forstår evangeliet bedre, får vi også et sterkere ønske om å etterleve dets prinsipper. Etterlevelse av evangeliet krever at vi stadig arbeider for å få større selvbeherskelse.

- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Kjenne oss selv.
2. Sette oss mål.
3. Be og lese i Skriften for å finne hjelp.

### *Kjenne oss selv*

Hele livet møter vi nye situasjoner og kan lære mer om evangeliet og om oss selv. Vi lærer å gjenkjenne våre svakheter og sterke sider, og vi begynner å forstå hvorfor vi har dem. Vi ønsker å kvitte oss med dårlige vaner og innarbeide gode.

### *Sette oss mål*

Helt til vi setter oss mål og arbeider for å nå dem, er vi som havsbølgen. Vi drives av ukontrollerte ønsker og følelsers vinder. Vi må ha faste mål og selvtillit før vi kan mestre våre svakheter. Søster Kay Newman fra USA strevde med ukontrollert appetitt.

«Jeg var en voksen kvinne med nesten voksne barn, da jeg innså at jeg var min egen verste fiende. Og vet du hva som gjorde det? Jeg er flau over å si det! En eske sjokolade! I løpet av julehøytiden spiste jeg nesten en hel eske sjokolade...

Å spise sjokoladen representerte bunnen for meg. Jeg kan ikke beskrive for en som aldri har hatt lignende følelser, hva jeg gjennomgikk: Jeg var proppet av sjokolade, følte avsky for meg selv, jeg var fortvilet og fullstendig motløs. Gjennom denne tåpelige svakheten arbeidet Satan med meg og brøt meg ned. Alle mine følelser og tanker på dette tidspunkt var uverdige.

Så den julen bestemte jeg meg for at jeg aldri ville oppleve noe slikt igjen. Jeg satte meg ned og skrev et brev til meg selv. I brevet beskrev jeg mine følelser så jeg ikke skulle glemme dem, og jeg lovet meg selv at jeg ikke ville la det gå et år til uten å få fullstendig kontroll over appetitten min. Jeg har sett stor fremgang hos meg selv siden da, og selvtilliten vokser for hver dag. Jeg vet at jeg nesten har vunnet denne spesielle kampen.» (My Worst Enemy – Me!» *Ensign*, feb. 1975, 62.)

- Hva følte søster Newman da hun beviste at hun kunne sette seg mål og holde fast på det? Hva gjorde hun for å minne seg selv om målet?

### ***Be og lese i Skriften for å finne hjelp***

Ved hjelp av regelmessig bønn og skriftlesning kan vi styrke vårt ønske om å bli flinkere. Mennesker i Skriftene er forbilder for oss. De hjelper oss å forstå at også vi kan oppnå selvbeherskelse. Søster Newman styrket seg ved at hun trofast leste i Skriftene en time hver dag. Hun sa: «I løpet av den timen har jeg realisert ønsket om å vinne over meg selv. I løpet av den timen har jeg funnet ønsket om å kvitte meg med livslange vaner som holdt meg tilbake, og det ønsket har jeg bevart gjennom utallige problemer.» (*Ensign*, feb. 1975, 63.)

- Be søstrene fortelle hvordan bønn og skriftlesning har hjulpet dem å forbedre seg.

### **Vi kan lære våre barn selvbeherskelse**

Vårt hjem skulle være et opplæringssenter hvor våre barn kan lære selvbeherskelse. Hvis vi unnlater å lære dem nok, eller hvis vi har for streng kontroll med dem, vil de ikke lære å styre seg selv. Vi skulle følge et ordnet opplegg når vi underviser barna i selvbeherskelse.

- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Sett grenser.
2. Lær barna hvordan de skal anvende prinsipper i evangeliet.
3. Gi barna ansvar.



*30-b, President og søster David O. McKay*

**Sett grenser**

- Vis bilde 30-b, «President og søster David O. McKay».

President David O. McKay forkynte:

«Det er min mening ... at den beste tiden for et barn å lære spillereglene er i alderen tre til fem år... Hvis moren ikke får kontroll over barnet i løpet av disse årene, vil hun få store problemer med å få kontroll senere... Jeg mener ikke at man skal puffe og dra eller sperre inne – bare la barnet være fullstendig fri til å utvikle seg til det overskrider grensene for sikkerhet. La det så føle den milde, men faste hånd som holder igjen.

Ved en anledning så søster McKay og jeg denne regelen effektivt illustrert i en dyrehage... Vi så en liten apebaby som holdt på å lære å farte omkring. Moren passet på den og matet den. Først ble vi interessert da vi så moren klappe den lille og prøve å få ham til å sove. Men den lille rev seg løs fra moren og begynte å klatre i buret. Moren så ikke ut til å være særlig oppmerksom og lot ham klatre helt til det ble farlig. Da strakte hun seg opp, hentet ham ned igjen og lot ham leke der det var trygt... Vi ser således at hjemmets første bidrag til barnets lykke er å innprente det faktum at det finnes grenser det ikke kan overskride uten fare.» (*Stepping Stones to an Abundant Life*, red. Llewelyn R. McKay [1971], 38.)

- Les Lære og pakter 93:40-44. Hvorfor irttesatte Herren Frederick G. Williams og Sidney Rigdon? Hvorfor skal vi ikke slutte å forsøke selv om vi strever med å lære våre barn selvbeherskelse når de er små?

**Lær barna hvordan de skal anvende prinsipper i evangeliet**

President N. Eldon Tanner sa:

«Barn lærer ikke av seg selv hvordan de skal skille mellom riktig og galt. Foreldre må avgjøre om barnet er rede til å påta seg ansvar... Selv om vi underviser dem, har vi ansvar for å disiplinere dem og påse at de gjør det rette. Hvis et barn blir tilgriset med søle, lar vi ham ikke vente til han blir voksen med avgjøre om han vil bade eller ikke. Vi lar ham ikke vente med å bestemme om han vil ta medisinen sin når han er syk, eller om han vil gå på skolen eller i kirken...

Foreldre skulle også tidlig i livet lære sine barn det strålende begrep og den kjensgjerning at de er Guds åndebarn, og at det å velge å følge Jesu Kristi læresetninger er den eneste måten hvorved vi kan oppnå suksess og lykke her og evig liv siden hen. De må lære at Satan virkelig finnes, og at han vil sette alle de krefter han har til rådighet, inn på å friste dem til å gjøre galt, lede dem på avveier, føre dem i fangenskap

og hindre dem i å nå den største lykke og opphøyelse de ellers ville kunne glede seg over.» (*Seek Ye First the Kingdom of God* [1973], 87.)

I Skriften leser vi om Eli, en rettskaffen prest som tjenestegjorde i templet. Elis sønner fulgte ikke farens eksempel. I stedet syndet de alvorlig mot Herren. Eli advarte dem, men holdt dem ikke igjen. På grunn av dette hadde ikke Herren behag i Eli og bragte en hård dom over ham. (Se 1. Samuel 2-3.)

- Les 1. Samuel 3:13. Hva forventer Herren at vi gjør i tillegg til å undervise våre barn?

Det er svært viktig at vi foregår med et godt eksempel for barna våre. Hvis vi ikke styrer vårt temperament, vår appetitt og lidenskaper, vil sannsynligvis ikke våre barn gjøre det heller.

Vi må gjøre hjemmet vårt til et lykkelig sted å være. Våre barn skulle føle seg trygge, sikre og elsket. Hvis de ikke finner noen lykke i å etterleve evangeliet i hjemmet, vil de gå bort fra evangeliet. Derfor må vi irttesette et barn når det har vært ulydig, og så vise større kjærlighet.

- Les Lære og pakter 121:43-44. Hvorfor skulle vi vise større kjærlighet til barna etter å ha disiplinert dem?

### *Gi barna ansvar*

Eldste F. Enzo Busche sa:

«Min hustru og jeg er enige om at i den åndelige modningsprosessen har barna det som kan betraktes som en rett ... til å ha ufullkommenheter... Vi tror at det er foreldrenes plikt til å forstå ... og tilgi, slik at "de ikke mister motet". [Se Kolosserbrevet 3:21.] ...Deres første spede forsøk på å erverve seg positive talenter må legges merke til, nevnes og beundres...

Vi prøver å lede våre barn til selvrespekt ... og lar det for det meste være opp til dem å dømme seg selv. Vi har erfart at man ikke er en så god lærer når man oppdager og påpeker feil ... som når man hjelper et barn til å oppdage selv at det gjør noe galt. Når et barn selv forstår sine feilgrep, er første skritt mot forandring allerede tatt.

Jeg husker hvordan vi en gang ba vår sønn selv bestemme straffen etter en overtredelse. Han bestemte at han ikke skulle få lov til å se fjernsyn på en hel måned. Vi syntes det var altfor strengt, men hvor glade ble vi ikke over å høre hans bestemor si at han hadde insistert på at det var galt av henne å oppmuntre ham til å se et bestemt fjernsynsprogram mens han besøkte henne, selv om hans foreldre aldri ville få vite det. Jeg tror ikke foreldre kan få noen større glede enn å se barn

opptre godt i en vanskelig situasjon.» («Provoke Not Thy Children», *Ensign*, mars 1976, 41-42.)

- Hvordan oppmuntret eldste Busche sine barn til å utvikle selvbeherskelse?

Eldste L. Tom Perry sa: «Profeten Joseph Smiths ord om styrende prinsipper angår så absolutt våre barn: "Lær dem riktige prinsipper og [la dem] styre seg selv." (Som sitert av John Taylor i *Millennial Star*, 13:339.) Vi må selvfølgelig være omhyggelig med at vår undervisning er tilstrekkelig og at vi har innpodet i dem tro og tillit til Herren. Vi må være sikre på at de har blitt behørig opplært, og etter hvert som de begynner å modnes åndelig, må vi gi dem anledninger til å gi uttrykk for den styrke de utvikler. Vi må vise dem vår tro og tillit og gi dem ansvar.» (I CR, São Paulo Area Conference 1977, 11-12.)

### Konklusjon

Å utvikle selvbeherskelse hos oss selv og våre barn er en livslang prosess. Det krever tro og tålmodighet. Men ved at vi fortsetter å bygge opp selvkontroll, vil vi få flere av evangeliets velsignelser.

### Utfordring

Sett deg et mål med hensyn til å mestre en svakhet. Følg de tre trinnene for å undervise om selvbeherskelse som er forklart i denne leksjonen, for å hjelpe dine barn. Les denne leksjonen om igjen hjemme.

---

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 4, «Frihet til å velge» og kapittel 35, «Lydighet».
2. Planlegg å innlede leksjonen med salmen «Lær meg å vandre i lys av Guds Sønn» (*Salmer*, nr. 193, eller *Evangeliets prinsipper*, s. 302).
3. Forbered plakaten som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
4. Gi klassememlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VI SKAPER ET OPPLØFTENDE MILJØ I VÅRT HJEM

L e k s j o n 3 1

---

Formålet med denne leksjonen er å inspirere oss til å skape et oppløftende miljø i vårt hjem.

## Hjemmets mektige innflytelse

- Vis bilde 31-a, «En mor og hennes barn» og 31-b, «En mor leser for sine barn».

Den tiden vi tilbringer hjemme, og hjemmets atmosfære har sterk innflytelse på vårt liv. Her former våre barn sine livsvaner og tanker. Dorothy Law Nolte skrev:

«Hvis et barn lever med kritikk, lærer det å fordømme.

Hvis et barn lever med fiendskap, lærer det å slåss.

Hvis et barn lever med spott, lærer det å bli sky.

Hvis et barn lever med skam, lærer det å føle skyld.

Hvis et barn lever med toleranse, lærer det å bli tålmodig.

Hvis et barn lever med oppmuntring, lærer det tillit.

Hvis et barn lever med lovord, lærer det å verdsette.

Hvis et barn lever med ærlighet, lærer det å verdsette.

Hvis et barn lever med trygghet, lærer det å tro.

Hvis et barn lever med anerkjennelse, lærer det å like seg selv.

Hvis et barn lever med bifall og vennskap, lærer det å finne kjærligheten i verden.» («Children Learn What They Live», © 1963, John Philip Co., brukt med tillatelse,)

Kvinner har et viktig ansvar for å bidra til å skape en god ånd i hjemmet. Vi har stor innflytelse på atmosfæren i hjemmet gjennom vårt eksempel. Vi kan spørre oss selv: Er vi tålmodige og lykkelige? Korrigerer vi familiemedlemmenes feil i en kjærlig tone, eller med sinne? Viser vi ærbødighet for det som er hellig? Har vi tro på Jesus



*31-a, En mor og hennes barn*





*31-b, En mor leser for sine barn*

Kristus? Tar vi del i hverandres problemer? Ber vi personlig og som familie? Lytter vi oppmerksomt til hverandre? Når vi gjør alt dette, skaper vi en ånd som vil inspirere og hjelpe vår familie.

### Vi kan gjøre huset til et hjem

Et bolig er et sted hvor folk lever i fred og lykke. Boligen kan være en hule, en hytte, et telt, et palass, en koie eller en jordhytte. Boligens størrelse eller utseende gjør den ikke til et hjem, det er glade mennesker som gjør den til et hjem.

Enhver av oss skulle skape en ånd i vårt hjem som vil gi inspirasjon for familien. Vi ønsker at våre familiemedlemmer skal etterleve evangeliets prinsipper og bruke tid og talenter klokt. Vi skulle tilrettelegge anledninger i hjemmet for studium, avkobling og hobbyer. Da vil familien ønske å være hjemme, og det vil være mindre sannsynlighet for at de søker adspredelse andre steder.

- Hva skaper en god følelse i hjemmet? Skriv svarene på tavlen og diskuter dem. Pass på å få med følgende:

Være fintfølende overfor andres følelser  
 Ha Herrens ånd  
 Føle seg ønsket og at man trenges  
 Be  
 Holde familiens hjemmeaften.  
 Studere Skriftene

Enten vi er rike eller fattige, kan vi gjøre mye for å hjelpe familien vår til å trives hjemme. Vi kan planlegge morsomme aktiviteter for å undervise og more familiens medlemmer.

- Be søstrene fortelle om hyggelige stunder hjemme da de vokste opp.
- Skriv på tavlen: *Musikk*

«Fred spiste pliktoppfyllende [frokosten sin] og gled ned fra stolen.

«Kan jeg gå bort til Jimmy nå, mamma?» spurte han.

«Men Fred,» [sa] jeg, «du var jo der i går og dagen før. Hvorfor ikke be Jimmy komme hit idag?»

«Det har han sikkert ikke lyst til» Freds lepper skalv, tross hans seks-årige mandighet. «Vær så snill, mamma.»

“Hvorfor liker du bedre å være hjemme hos Jimmy enn her hos oss?” forsatte jeg. Det gikk plutselig opp for meg at Fred og alle kameratene hans alltid ville gå hjem til Jimmy.

“Det er fordi,” forklarte han nølende, “det er fordi Jimmys hus er et syngende hus.”

“Et syngende hus?” spurte jeg. “Hva mener du med det?”

“Jo,..” Fred fant det vanskelig å forklare. “Jimmys mor nynner når hun syr, og Anne-på-kjøkkenet, hun synger når hun baker kaker, og Jimmys far plystrer bestandig når han kommer hjem.” Fred tidde et øyeblikk, så tilføyde han: “Gardinene deres er rullet helt opp og det er blomster i vinduene. Alle guttene liker Jimmys hus, mor.”

“Du kan få gå dit, lille venn,” sa jeg fort. Jeg ville ha ham ut av veien så jeg kunne tenke.

Jeg så meg rundt i huset. Alle og enhver sa det var så nydelig. Der var orientalske tepper. Vi hadde tatt dem på avbetaling... Det var slik vi betalte salongmøblene og bilen også. Kanskje det var derfor Freds pappa ikke plystret når han kom inn...

Jeg ... gikk bort til Jimmys hjem, enda klokken var bare ti og det var lørdag morgen. Jeg tenkte at fru Jensen ikke ville ha noe imot at jeg forstyrret midt på formiddagen. Det så aldri ut som hun hadde det travelt. Hun møtte meg i døren med et håndkle rundt hodet.

“Å, kom inn. Jeg er nettopp ferdig med å [gjøre rent] i stuen. Nei, du forstyrrer slettes ikke. Jeg skal bare ta av meg dette hodeplagget, så kommer jeg.”

Mens jeg ventet, så jeg meg omkring. Gulvteppene var svært slitte, gardinene ... var heftet opp med bånd, møblene var gamle og medtatte... På et bord med en fargerik duk over lå det en bunke blader. I vinduet hang det kurver med eføy..., mens en fugl kvitret i buret sitt i solskinnet. Hjemlig, var det.

Kjøkkendøren sto åpen og jeg så Geir, minstebarnet, som satt på det rene linoleumsgulvet og så på Anne, som trykket sammen kanten på en eplepai. Hun sang...

Fru Jensen kom smilende inn. “Nå, hva skyldes besøket?” spurte hun. “For jeg skjønner at du har noe på hjertet, du er en travel kvinne.”

“Ja,” sa jeg brått, “jeg kom for å se hvordan et syngende hus er.”

Fru Jensen så litt uforstående ut. “Hva mener du?”

“Fred sier han liker å være her fordi dere har et syngende hus. Jeg begynner å forstå hva han mener.”

“Det var da et nydelig kompliment!” Fru Jensen rødmet. “Men vårt hus kan naturligvis ikke sammenlignes med deres. Alle sier at dere har det flotteste huset her omkring.”

“Men det er ikke noe syngende hus,” innvendte jeg. “... Fortell hvordan du har fått det til.”

“Tja, hvis du virkelig vil vite det,” smilte hun. “Du skjønner, Jon tjener ikke så mye. Jeg tror ikke han noen gang vil komme til å gjøre det. Han er ikke den typen. Vi er nødt til å kutte ned på noe, og vi bestemte oss for alt som ikke er nødvendig... Vi har bøker, blader og musikk... Det er ting som barna kan ha innendørs. De kan ikke bli berørt av brann eller [økonomiske vanskeligheter], så vi avgjorde at det var viktige ting. God og sunn mat er naturligvis også nødvendig... Barnas klær er veldig enkle. Men når vi har betalt for alt dette, er det liksom ikke så mye til overs til gulvtepper og møbler... Vi setter oss ikke i gjeld så sant vi kan unngå det... [Men] vi er lykkelige,” sluttet hun.

“Jeg forstår,” sa jeg tankefullt. Jeg så på Geir og Fred borte i hjørnet. De hadde laget tog av fyrstikkesker og holdt på å laste det med hvete. De sølte fælt, men hvete er rent og sunt.

Jeg gikk hjem. Mine orientalske tepper virket falmet. Jeg trakk gardinene helt opp, men lyset ble dempet gjennom silkesjalene... [Mitt hus] var ikke et syngende hus. Jeg bestemte meg for å få det til å synge.» (May Morgan Potter, «The Singing House», sitert av Reed H. Bradford i «Priorities», *Instructor*, nov. 1969, 410, 415.)

- Hva mentes med “syngende hus?” Hva var det som gjorde dette hjemmet lykkelig?

Noe av den musikken vi hører i verden i dag, er ikke oppbyggende. Den gir oss umoralske eller irrelevante tanker. Slik musikk hindrer oss i å ha Herrens ånd.

- Vis bile 31-c, “En mor lærer sine små barn sanger om evangeliet”. Les Lære og pakter 25:12.

Musikk kan bringe familien nærmere hverandre og nærmere Herren. Ved å synge salmer sammen som familie bringes vi nærmere Herren. Folkemusikk minner oss om våre forfedre og hvordan de levde. God musikk oppløfter og inspirerer oss. Vi lærer å bli glad i den ved å lytte til, synge og spille den ofte.

Vi skulle oppmuntre familiens medlemmer til å utvikle sine musikaliske talenter. Kirkens ledere har bedt oss om å gjøre dette, selv om det er vanskelig. Søster Margit F. Lohner, et sveitsisk medlem av Kirken, forteller:



*31-c, En mor lærer sine små barn sanger om evangeliet*

«Min mors vakre stemme fylte hjemmet vårt i Sveits morgen, middag og kveld. Hun kunne ingen barnesanger, men hun sang Sions sanger... Følgen var at jeg kunne syngne disse salmene helt fra jeg var ganske liten.

Mine foreldre hadde ikke råd til å anskaffe et piano, så hver dag gikk jeg i 20 minutter i regn og snø et helt år for å øve på piano i den kalde stuen til noen medlemmer i grenen vår i Zürich. Jeg pådro meg snart lungebetennelse på grunn av dette, og mine foreldre forsaket egne behov for å kjøpe piano til meg. Mor gjorde også rent hos en nabo for å tjene penger til min musikkundervisning. På grunn av det de ofret, ble mitt liv beriket med mange utsøkte forbindelser gjennom musikk.» («With a Song on Your Hearth», *Ensign*, aug. 1975, 27.)

- Skriv på tavlen: *Kunst*. Hvordan kan vi fremme kunst i vårt hjem?
- Vis bilde 31-d, «Et bilde av den oppstandne Kristus høyner hjemmets ånd».

Bildene vi har i hjemmet, minner familien om hva som er viktig. Vi kan omgi oss med bilder som minner oss om vår familie, våre forfedre, vår religion og våre mål. Det kan være bilder av Frelseren, templene eller våre profeter. Vi kan også pynte opp i hjemmet med bilder som gir oss kjærlighet til natur, fred, skjønnhet, historie osv.

Vi kan også utvikle egne evner når det gjelder maling, skulptur, håndarbeid og veving og pynte opp i hjemmet med det vi selv lager. Vi kan oppmuntre familiens medlemmer til kunstnerisk utfoldelse ved å gi dem materiell og utstyr og finne plass til deres arbeider i hjemmet. Vi må aldri le av det de lager. På familiens hjemmeaften kan vi ha en arbeidsgruppe. Alle arbeider sammen om å lage noe vakkert. Deretter kan vi gi det til en som er syk, bundet til hjemmet eller er ensom.

- Skriv på tavlen: *Natur*. Hvordan kan vi oppmuntre familien til å finne glede i naturen?

Mange av oss tar oss ikke tid nok til å verdsette naturens skjønnhet. Men vi kan ofte føle Herrens ånd når vi nyter en solnedgang, en vakker blomst, solskinn gjennom trær, et skjell eller en fargerik sten. Vi kan snakke om naturens underverker og takke for Guds skaperverk.

- Les teksten til sangen «Min himmelske Fader elsker meg», som står nedenfor.

Ja, hver gang jeg hører fuglenes sang  
fra trærne i skog og li,  
ja, hver gang jeg føler regn på mitt kinn  
eller vinden som suser forbi,



31-d, Et bilde av den oppstandne Kristus høyner hjemmets ånd.

og hver gang en blomst jeg nyte kan,  
 som lyser på min vei,  
 da gledes jeg over å bo på vår jord,  
 som vår Fader har skapt og gitt meg.

Han øyne meg ga så jeg kan se  
 all skjønnhet som er rundt omkring.  
 Han ører meg ga så høre jeg kan  
 alle spennende lyder av ting.  
 Han ga meg mitt liv, min ånd, min kropp.  
 Jeg takker ham inderlig,  
 for jeg er en del av alt Herren har skapt.  
 Han meg elsker og vil stå meg bi.  
 (*Barnas sangbok*, nr. 16.)

Vi kan bringe naturens skjønnhet inn i hjemmet ved å plante blomster ute eller inne. Nesten alle liker å så frø, vanne dem og se at de spirer opp fra jorden. Vi kan glede oss over å samle på stener og studere løvblader. Oppdrett og stell av dyr lærer oss om fødsel, liv og død. Vi lærer også å vise kjærlighet og tjene. Vi skulle oppmuntre familiemedlemmers interesse for naturen.

- Skriv på tavlen: *Bøker*. Hvordan kan vi oppmuntre familien til å glede seg over gode bøker i hjemmet?

Ved å lese Skriftene og andre gode bøker tilfører vi vårt sinn næring, akkurat som god mat tilfører kroppen næring. Bøker er som kamerater. De kan virke oppløftende eller nedbrytende på oss. Vi bør bare lese bøker som vil gjøre oss til bedre mennesker. Gode bøker hjelper oss til å verdsette alt som er godt, vakkert og sant.

Vi kan påvirke familiens lesevaner ved å velge gode bøker til hjemmet. Vi kan oppmuntre familiemedlemmer til å lese høyt for hverandre. Vi kan fortelle historier fra vårt eget og våre forfedres liv.

- Les Lære og pakter 88:118 og 95:15. Hva slags bøker kan du ta med hjem for å hjelpe familien?
- Skriv på tavlen: *Underholdning*. Hva slags underholdning skulle vi sørge for at familien får?

Filmer og fjernsynsprogrammer kan påvirke oss på samme måte som bøker. Noen lærer oss sanne prinsipper, noen bare morer oss og noen gir oss feilaktige idéer. Familien må avgjøre hvilke programmer som er verd å bruke tid på. Mange voksne og barn kunne bruke tiden de tilbringer foran fjernsynet bedre ved å forbedre kropp og sinn på en av de måter som vi har behandlet tidligere i denne leksjonen.

- Skriv på tavlen: *Orden og renslighet*



Vi kan ha skjønnhet i vårt hjem selv om vi ikke har så mye penger. Vi må ikke slå oss til ro med at noe er skittent og uordentlig, hverken når det gjelder oss selv eller vårt hjem. Noen ganger vil vi kvitte oss med aktiviteter, hobbyer eller prosjekter i forbindelse med at vi skal gjøre det pent og ryddig i hjemmet. Vi synes kanskje at alt dette er rot som gjør hjemmet mindre tiltalende. Men hvert familiemedlem trenger frihet til å skape. Vi må respektere andre familiemedlemmers eiendeler og aktiviteter. Hvert barn bør ha sin egen kommode eller eske til «skattene» sine.

### Konklusjon

Den 13. trosartikkel sier: «Vi trakter etter alt som er dydig, skjønt, prisverdig og godt.» Vi kan benytte denne uttalelsen som rettesnor til å skape en oppbyggende atmosfære i hjemmet vårt.

President David O. McKay sa: «Jeg vet ikke om noe annet sted enn hjemmet hvor man i dette liv kan finne sann lykke. Det er mulig å gjøre hjemmet til et stykke himmel, jeg ser faktisk for meg himmelen som en fortsettelse av det ideelle hjem.» (*Secrets of a Happy Life*, red. Llewelyn R. McKay [1960], 18.) Vi har alle det privilegium og den utfordring å skape et slikt hjem.

- Syng salmen «Det er skjønnhet her på jord» (*Salmer*, nr. 153 eller *Evangeliets prinsipper*, s. 246-47).

### Utfordring

Gjør noe konkret denne uken for å forbedre ånden i ditt hjem. Som en begynnelse kan du prøve å smile oftere eller å innta en mer positiv holdning. Legg merke til hva som skjer med de andre familiemedlemmene. Planlegg en tur i naturen, en regelmessig lesestund eller andre hyggelige ting sammen med et barn.

---

### Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper*, kapittel 34, «Utvikle våre talenter» og kapittel 36, «Familien kan være evig».
2. Planlegg å avslutte leksjonen med salmen «Det er skjønnhet her på jord» (*Salmer*, nr. 153 eller *Evangeliets prinsipper*, s. 246-47).
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VI LÆRER EVANGELIET I VÅRT HJEM

L e k s j o n 3 2

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å gjøre hjemmet vårt til et senter for opplæring i evangeliet.

## **Foreldre må undervise sine barn**

Enos, en profets sønn, hørte ofte sin far, Jakob, snakke om evige sannheter. En dag gikk Enos ut i skogen for å jakte. Mens han var der, sier han:

«De ord som jeg ofte hadde hørt min far uttale om evig liv ... sank dypt i mitt hjerte.

Og min sjel hungret, og jeg knelte ned for min Skaper» (Enos 1:3-4). Etter å ha bedt hele dagen, hørte han en røst som sa ham at hans synder var tilgitt. Denne opplevelsen betydde så mye for Enos at han forkynte evangeliet og frydet seg over det resten av livet.

Enos hadde blitt undervist i evangeliet i sitt hjem. Det gamle testamente sier oss: «Lær den unge den vei han skal gå! Så viker han ikke fra den når han blir gammel» (Ordspr. 22:6). Som trofaste foreldre har vi ansvar for å hjelpe våre barn å lære evangeliets prinsipper og å praktisere dem

## **Vårt hjem – et senter for læring**

Herrens plan var at vi alltid skulle lære og ha fremgang. Han påla foreldre et stort ansvar for å undervise sine barn. Vi må derfor gjøre vårt hjem til et sted hvor man kan lære evangeliet.

- Les Lære og pakter 68:25-28. Hvor får barn den grunnleggende kunnskap om verden? Hvordan kan de lære om evig liv?

Barn lærer om dette liv i hjemmet, på skolen og av sine lekekamerater. Men det er ikke vanlig at de lærer evige sannheter på skolen eller av venner. Herren har pålagt foreldre ansvaret for å undervise sine barn om evige sannheter. Når vi gjør det, følger vi hans bud.

For å kunne oppdra våre barn i lys og sannhet, må vi studere evangeliet i hjemmet sammen med barna, selv mens de er små. Kong Benjamin sa til foreldre:

«Dere vil ikke tillate at deres barn ... overtrer Guds lover og slåss og tretter med hverandre og tjener djevelen...

Men dere vil lære dem å vandre på sannhetens og sindighetens veier, dere vil lære dem å elske hverandre og tjene hverandre» (Mosiah 4:14-15).

### **Planlegg familiens studium av evangeliet**

For å kunne gjøre hjemmet til et sted for opplæring, må vi ha en plan. Den enkelte familie må finne ut hva som fungerer best for dem.

- Sett opp en plakat med følgende liste med forslag, eller henvis til teksten på tavlen:

1. Skap en atmosfære som fremmer læring.
2. Be sammen med familien.
3. Benytt «undervisningsøyeblikk».
4. Studer regelmessig Skriftene og annet stoff om evangeliet.
5. Hold regelmessig familiens hjemmeaften.
6. Bær vitnesbyrd for barna.

### *Skap en atmosfære som fremmer læring*

Barna skulle føle at de kan snakke fritt med oss hjemme. I mange hjem er det en spent atmosfære som fratår barna lysten til å stille spørsmål og uttrykke sine følelser. President David O. McKay har gitt dette råd: «Foreldre må ... vise vilje til å svare på spørsmål. Et barn som stiller spørsmål, bidrar til ditt livs lykke.» *Gospel Ideals* [1953], 480.) Vi må oppmuntre barna til å stille spørsmål, spesielt om evangeliet. Vi vet kanskje ikke alltid svarene, men sammen kan vi lære.

- Hvordan kan vi oppmuntre til samtaler om evangeliet i vårt hjem?

### *Be sammen med familien*

- Vis bilde 32-a, «En familie ber sammen».

Når vi ber sammen med familien, kan vi undervise dem. Vi kan gi uttrykk for håp, bekymringer og idealer. Når vi ber for familiemedlemmer og andre, kan vi undervise om kjærlighet og omtanke for deres behov. Når vi takker vår himmelske Fader for våre velsignelser, kan barn lære å verdsette sine egne velsignelser. Når vi kommuniserer med



32-a, *En familie ber sammen*

vår himmelske Fader, lærer vi dem om vårt forhold til ham og hvor høyt vi elsker ham.

**Benytt «undervisningsøyeblikk»**

Vi kan undervise i evangeliet i mange situasjoner. Ved måltidene kan foreldre vise hvordan daglige hendelser kan knyttes til prinsipper i evangeliet. Historier for barn ved sengetid kan hentes fra Mormons bok, Bibelen eller våre egne åndelige erfaringer. Vi kan fortelle historier fra vår daglige skriftlesing. I hverdagssituasjoner som oppstår, kan vi lære våre barn å forstå prinsipper i evangeliet.

- Når kan vi ellers lære våre barn prinsipper i evangeliet?

**Studer regelmessig Skriftene og annet stoff om evangeliet**

- Vis bilde 32-b, «En mor leser i Skriften for sine barn».

Kvinner har blitt anmodet om å studere Skriftene: «Vi ønsker at alle siste-dagers-hellige søstre skal lese alle standardverkene [Bibelen, Mormons bok, Lære og pakter og Den kostelige perle], og grunne over de evige sannheter som finnes i dem.» (Bruce R. McConkie, «Drink from the Fountain», *Ensign*, apr. 1975, 70.) Når vi er et godt eksempel, vil det være lettere å lære våre barn å lese i Skriftene.

Det er mange måter å studere Skriftene på. Vi kan studere individuelt og som familie.

- Sett opp en plakat med følgende liste over forslag, eller henvis til teksten på tavlen: Be så klassen foreslå andre måter å studere Skriftene på individuelt.

1. Lese Skriftene fra begynnelse til slutt. Prøve å lese ett eller flere kapitler om dagen, eller lese i 15 minutter hver dag.
2. Studere Skriftene etter emne (som «bønn» eller «lydighet»). Granske alle henvisninger til emnet.
3. Granske Skriftene for å finne løsning på et problem.
4. Sette opp en liste over skriftsteder som gir deg inspirasjon.
5. Krysshenvise skriftsteder etter en regelmessig leseplan.



32-b, En mor leser i Skriftene for sine barn

- Sett opp en plakat med følgende liste, eller henvis til teksten på tavlen: Be så klassen foreslå andre måter å studere Skriftene på som familie.

1. Avsette 15 minutter hver morgen før familiemedlemmene går på arbeid eller skole.
2. Ha en kort studiestund om kvelden før barna går til sengs.
3. Forberede og fortelle historier fra Skriftene for små barn.
4. Velge ut spesielle skriftsteder og skrive dem på kort. Sette opp kortene på en oppslagstavle eller en vegg hvor alle kan se dem. Oppfordre familien til å lære versene utenat.
5. Bruke et skriftsted for å undervise i et prinsipp. Deretter avgjøre hvordan prinsippet kan anvendes. Eksempler: Lese Matteus 25:31-40, og deretter hjelpe en trengende familie, eller lese Jakobs brev 1:27 eller Galaterbrevet 6:2 og deretter hjelpe en som har mistet en av sine kjære.
6. Les taler fra siste generalkonferanse, hvis man har disse tilgjengelig. Anvende de forslag som gis.
7. Om mulig lytte til Skriftene på kassett.

Uansett hvilken plan vi følger, skulle vi alltid innlede skriftstudiet med bønn. Vi skulle be vår himmelske Fader om veiledning og forståelse. Vi skulle tenke igjennom det vi har lest, og anvende evangeliets prinsipper på oss selv.

Biskop H. Burke Peterson sa: «Det skulle ikke være – det må ikke være – en familie i denne Kirken som ikke tar seg tid til å lese fra Skriftene hver dag. Den enkelte familie kan gjøre det på sin måte.» (I «Helps for Parents», *Ensign*, mai 1975, 53-54.)

- Hvorfor er det viktig å studere Skriftene som familie? Be søstrene forklare hvordan de har lyktes med å studere Skriftene.
- Vis bilde 32-c, «Evangeliet og andre gode bøker kan gjøres tilgjengelige for familiens medlemmer».

Annet materiell kan også lære oss om prinsipper i evangeliet. En bokhylle i hjemmet kan være et eget bibliotek av stoff om evangeliet.



32-c, Evangeliet og andre gode bøker kan gjøres tilgjengelige for familiens medlemmer.



Bøker, bilder, lyd-kassetter, kassettspiller og annet materiell kan plasseres der til bruk for hele familien. Standardverkene og *Evangeliets prinsipper* skulle utgjøre grunnstammen av bøker eller bånd i biblioteket vårt. Vi skulle, om mulig, kjøpe et eksemplar av Bibelen og Mormons bok til hvert barn. Deretter skulle vi planlegge en bestemt tid sammen med dem til studium av disse bøkene. Vi kan ikke forvente at barna skal studere hvis vi ikke arbeider sammen med dem og er et eksempel for dem.

### ***Hold familiens hjemmeaften regelmessig***

Familiens hjemmeaften er en av de beste anledninger til å undervise våre barn. (Hver mandag kveld er avsatt til det.) Familier bør bruke Familiens hjemmeaften-bok, hvis den er å få. Hvis man ikke har noen bok, skulle vi studere Skriftene og *Evangeliets prinsipper*, lytte til lyd-opptak om evangeliet, eller fortelle hva vi føler for Kirken. Hvis man skaper en hyggelig, glad atmosfære, vil barna glede seg over hjemmeaftenen. Da vil de ønske å delta i større grad. Familiens hjemmeaften skulle ikke fylles med preking som barna ikke kan forstå. Den skulle være morsom for alle.

### ***Bær vitnesbyrd for barna***

Under måltider, skriftstudium, familiens hjemmeaften eller samtaler om evangeliet skulle vi bære vitnesbyrd for våre barn. Når de hører oss og ser med egne øyne at vi etterlever evangeliet, kan deres eget vitnesbyrd om evangeliet vokse.

- Les 5. Mosebok 11:19. La klassen fortelle om erfaringer de har hatt med å undervise sine barn i evangeliet.

### **Konklusjon**

Vår familie vil bli velsignet når vi studerer evangeliet. Vårt vitnesbyrd og vårt hjem vil styrkes. Vi vil finne løsninger på våre problemer. Vi vil bli lykkeligere og oppnå større fred fordi vi prøver å leve nærmere Jesus Kristus og vår himmelske Fader.

Moren i en familie som hadde skriftstudium tidlig om morgenen, fortalte om velsignelsene de fikk:

«Det er mange fordeler ved dette tidlige morgenprogrammet: Vi får bedre forståelse av Skriftene og deres betydning for oss, vi begynner dagen på en mer organisert måte ... og familien spiser frokost sammen.

Jeg er sikker på at våre barn er gladere og mer sikre på seg selv, vår familie og sin verden når de går av sted til skolen.» (Geri Brinley, «Getting a Head Start on the Day», *Ensign*, apr. 1977, 8.)

Eldste Bruce R. McConkie forteller om andre velsignelser som følger et slikt studium: «Vi ønsker å føle fred, glede og lykke i dette liv og bli arvinger til evig liv i den neste verden. Dette er de to største velsignelser som det er mulig for mennesker å arve. Vi kan oppnå dem ved å lese og lære det evige livs ord her og nå og ved å holde budene.» («Drink from the Fountain», *Ensign*, apr. 1975, 70.)

### **Utfordring**

Planlegg å studere evangeliet hjemme, både individuelt og sammen med familien. Se hver dag etter anledninger til å forklare prinsipper i evangeliet for deres barn.

### **Ytterligere skriftsteder**

- Romerbrevet 15:4 (Skriftene gir håp)
- 2. Timoteus 3:14-17 (Skriftene leder oss mot fullkommenhet)
- 2. Nephi 4:15 (Skriftene er til lærdom og nytte)
- Lære og pakter 1:37 (bud er sanne og troverdige)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Forbered plakatene som foreslås i leksjonen, eller skriv opplysningene på tavlen.
2. Gi klassemедlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# FORBEREDELSE TIL Å UNDERVISE

L e k s j o n 3 3

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss med forberedelsen til å undervise i evangeliet på en effektiv måte.

## Undervis hverandre

Herren har befalt medlemmer av sin kirke å undervise hverandre.

- La en i klassen lese Lære og pakter 88:77-78. Hvem skal vi undervise?

Vi kan undervise vår familie, venner, naboer, medarbeidere og klassekamerater. Vi kan undervise medlemmer av Kirken i organiserte klasser. Vi kan også undervise ikke-medlemmer.

- Vis bilde 33-a, «En mor lærer sin datter å knytte skolissene sine».

Helt siden jordens skapelse har Herren befalt oss å undervise våre barn i evangeliet. Vi kan undervise på familiens hjemmeaften og ved andre anledninger. Spesielt mødre har mange anledninger til å undervise sine barn i hjemmet.

- La klassen fortelle om erfaringer de har hatt med å undervise sine barn.

Eldste Boyd K. Packer har sagt:

«Mye av det vi gjør, er undervisning. Å vise en smårolling hvordan han skal knytte skoene ... hjelpe en datter med en ny oppskrift, holde tale i kirken, bære vitnesbyrd, lede et lederskapsmøte og selvfølgelig undervise i en klasse – alt dette er undervisning, og vi gjør det hele tiden...

Vi underviser når vi taler, tar ordet eller gir respons på møter.» (*Teach Ye Diligently* [1975], 2-3.)

I Kirken har vi mange anledninger til å undervise i organiserte klasser. Eldste Boyd K. Packer har påminnet oss:

«Ethvert medlem av Kirken underviser praktisk talt hele livet.



*33-a, En mor lærer sin datter å knytte skolissene sine*

Vi har lærere i alle Kirkens organisasjoner...

Kirken går fremover støttet av styrken i den undervisning som gis. Rikets verk hindres hvis ikke undervisningen er effektiv.» (*Teach Ye Diligently* [1975], 2-3.)

Noen ganger underviser vi andre steder enn i klasserommet. Det kan skje mens vi snakker med hverandre. Følgende historie er et eksempel på dette:

«Biskop Fred Carroll kom inn i bildet da vår familie flyttet inn i hans menighet mens jeg var diakon over vanlig alder i Det aronske prestedømme. Denne gode mannen sa ikke stort mer enn femti ord til meg direkte, likevel er 23 av dem uutslettelig innprentet i mitt sinn. Jeg er sikker på at denne gode biskopen aldri var klar over hvilken innvirkning han hadde på meg med disse 23 gylne ordene, som han en dag sa stille til meg i fortrolighet: “Jeg har lagt merke til hvor ærbødig du er på Kirkens møter. Du er et godt eksempel til etterfølgelse for de andre guttene”.

Bare noen få ord, men hvilken kraft de hadde! På meg hadde de større virkning enn hundrevis av oppgaver jeg har hatt siden. Inntil da hadde jeg aldri betraktet meg selv som spesielt ærbødig. Jeg er nokså sikker på at biskop Carroll tok min sjenerte, reserverte fremtreden for ærbødighet. Men det spilte ingen rolle. Fra da av begynte jeg å tenke over hva ærbødighet betydde for meg. Jeg begynte snart å føle meg ærbødig. For hvis biskop Carroll mente jeg var ærbødig, var jeg kanskje det! Den holdningen som utviklet seg hos meg fordi biskop Carroll sådde et frø, har siden vokst og blitt en ledende innflytelse for meg.» (Lynn F. Stoddard, «The Magic Touch», *Instructor*, sep. 1970, 326-27.)

Lærere i organiserte klasser har mange anledninger til å påvirke og veilede klassens medlemmer. Når de arbeider hardt, finner de gode måter å undervise på i evangeliets prinsipper både i og utenfor klasserommet. Eldste Thomas S. Monson fortalte at han kom under en slik lærers innflytelse:

«I Søndagsskole-klassen underviste hun oss om verdens skapelse, Adams fall og Jesu sonoffer. Hun bragte med seg Moses, Josva, Peter, Tomas, Paulus og Jesus Kristus som æresgjester til klasserommet. Selv om vi ikke så dem, lærte vi å elske, ære og etterligne dem.

Aldri hadde hennes undervisning vært mer dynamisk eller fått større evigvarende betydning enn en søndag morgen da hun bedrøvet fortalte oss at moren til en av våre klassekamerater var død. Vi hadde savnet Billy den morgenen, men visste ikke hvorfor han var borte. Leksjonen handlet om temaet: “Det er saligere å gi enn å motta.”

Midtveis i leksjonen lukket læreren boken og åpnet våre øyne, ører og hjerter for Guds herlighet. Hun spurte: «Hvor mange penger har vi i “festkassen” vår?

“... Fire dollar og 75 cent.”

Så foreslo hun mildt og forsiktig: “Billys familie har det tungt økonomisk og er tynget av sorg. Kunne dere tenke dere å besøke familien nå i formiddag og gi dem pengene deres?

Jeg kommer alltid til å minnes den lille flokken som gikk de tre kvartallene og inn i hjemmet til Billy og hilste på ham, hans bror, hans søstre og hans far. Det var så tydelig at hans mor ikke var der. Jeg vil alltid bevare minnet om tårene som glimtet i øynene til hver enkelt som var tilstede da den hvite konvolutten med våre dyrebare selskapspenger gikk over fra vår lærers sarte hånd til en sorgtynget fars trengende hånd. Vi formelig hoppet og sprang tilbake til møtehuset. Vårt hjerte var lettere enn noen gang før, vår glede mer fullstendig, vår forståelse dypere. En guddommelig inspirert lærer hadde lært sine gutter og piker en evig leksjon om guddommelig sannhet. “Det er saligere å gi enn å motta.”» («Bare en lærer», *Lys over Norge*, okt. 1973, 404.)

Ethvert medlem av Kirken er en lærer. Alle underviser vi andre i evangeliet ved våre ord og gjerninger. Da vi ble døpt, lovet vi «å stå som Guds vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder [vi] måtte være, like til døden» (Mosiah 18:9). Etter at vi er døpt, må vi dele evangeliet med våre naboer og alle mennesker på jorden. Vi må også undervise våre barn og andre medlemmer av Kirken.

### Studium og forberedelse

- Vis bilde 33-b, «En søster underviser fra Skriftene».

For å bli gode lærere må vi forberede oss godt. Vi har alle evne til å undervise, men vi kan alle likevel bli bedre. President David O. McKay sa: «Ingen lærer kan undervise i noe han eller hun ikke kan. Ingen lærer kan undervise i noe han eller hun ikke forstår og føler.» (*Treasures of Life* [1962], 476.)

- Be klassen lytte for å få idéer til hvordan man kan forberede en leksjon, mens du leser følgende:

«Avsett en bestemt tid og et bestemt sted til å planlegge leksjonen. Ha materiellet – Skriftene, leksjonsboken, henvisninger, papir, blyant – lett tilgjengelig.

Begynn ... planleggingen med [bønn]. Dette er [Herrens] evangelium. Du er hans lærer og underviser hans barn. Spør Herren hvordan han ønsker at budskapet skal undervises... Når det foreligger et bestemt



*33-b, En søster underviser fra Skriftene*

behov, skulle faste følge bønn som et middel til å komme i harmoni med Herrens ånd.» (*Teacher Development Program: Basic Course* [1971], 133.)

- Skriv på tavlen hva du trenger av materiell for å planlegge en leksjon. Hva bør du gjøre mens du forbereder deg?

Følgende trinn foreslås i forbindelse med forberedelse av en leksjon for en klasse:

1. Fastsett formålet med leksjonen.

I de fleste av Kirkens kursbøker er formålet gitt i begynnelsen av leksjonen. Formålet er hovedtanken som du ønsker at klassen skal lære, huske eller gjøre. Skriv ned målet, og ha det i tankene mens du planlegger videre.

2. Kjenn stoffet.

Studer leksjonsmaterialet, både kursboken og Skriftene, i god tid på forhånd, og avgjør hvilke punkter som er de viktigste. Husk alltid bønn når du forbereder leksjonen.

3. Innhent visuelle hjelpemidler ved å granske og studere.

Bruk noe klassen kan se for å skape interesse for leksjonen. Gjenstander, kart, bilder eller annet kan være visuelle hjelpemidler. Det er viktig å skape interesse for leksjonen når man underviser, uansett alderstrinn.

4. Ordne hjelpemidler og materiale.

Legg materialet i den rekkefølge de vil bli brukt i leksjonen. Hvis du har lagt dem i rekkefølge på forhånd, vil du unngå å bli forvirret.

### Vær glad i dem du underviser

Eldste Boyd K. Packer sa: «En god lærer har allerede studert leksjonen. Den ypperlige lærer studerer også elevene – studerer dem alvorlig og oppmerksomt... Når du studerer elevenes ansiktstrekk og uttrykk, kan ditt hjerte flomme over ... av en følelse beslektet med inspirasjon. Det er kjærlighet som vil få deg til å finne en utvei til å utføre Herrens gjerning – å fø hans lam.» («Study Your Students», *Instructor*, jan. 1963, 17.)

Elever som blir elsket, vil ha større selvtillit. De vil ønske å gjøre det bedre. Elever som elskes, lærer også å elske andre. Lærere som er glad i sine elever, blir inspirert av Herren. De vil bedre forstå elevenes behov.

«Selv en lærer uten erfaring i tradisjonell undervisning kan ha stor innvirkning på den enkelte elev hvis han elsker og respekterer ham og viser personlig interesse for ham.



Jeg husker at en lærer som jeg betraktet som tørr og kjedelig, møtte meg en dag og ga meg en bok som han mente jeg kunne være interessert i. Jeg var ikke spesielt interessert i boken... Men den dagen kom jeg til å sette større pris på den læreren som viste meg slik interesse, og etter det ble han i stand til å nå inn til meg.» (William E. Berrett, «Teaching: An Extension of Your Personality», *Ensign*, apr. 1973, 61.)

- Hvordan kan vi vise klassemedlemmer at vi er glad i dem – i klassen? Utenfor klasserommet?

### **Be om Ånden**

- Vis bilde 33-c, «En lærer ber om veiledning mens hun studerer Skriftene».

President Brigham Young sa: «Etter alle våre bestrebelses på å skaffe oss visdom fra de beste bøker osv., har vi enda en kilde igjen som er åpen for alle. “Om noen av dere mangler visdom, da må han be til Gud» [Jakobs brev 1:5] (*Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe [1954], 261).

Hvis vi skal ha undervisningens gave, må vi be til vår himmelske Fader. Han vil hjelpe oss å forberede leksjonen. Han vil hjelpe oss å forstå og elske elevene. Hvis vi søker hans hjelp, vil han være med oss når vi underviser.

### **Konklusjon**

Vi har ansvar for å undervise våre barn i evangeliet, andre medlemmer av Kirken og familiemedlemmer utenfor Kirken, og våre neste i verden.

Eldste Vaughn J. Featherstone siterte president David O. McKay da han sa: «Det finnes ikke noe større ansvar i verden enn å undervise en menneskesjæl.» Eldste Featherstone fortsatte: «En stor del av den forvaltning alle foreldre og lærere i Kirken har, er å undervise og lære opp andre.» («The Impact Teacher», *Ensign*, nov. 1976, 103.)

Herren forventer at vi skal forberede oss til å undervise effektivt. Forberedelse vil si å studere, be og undervise ved Den hellige ånds innflytelse.

### **Utfordring**

Velg et prinsipp i evangeliet å undervise om denne uken. Be om å få anledninger hver dag til å undervise i det. Evaluer dine anstrengelser i slutten av uken, og finn ut hvordan du kan fortsette å forbedre deg.

### **Ytterligere skriftsteder**

- 5. Mosebok 6:5-7 (undervise barn – alltid og med flid)
- Mosiah 4:14-15 (undervise barn i kjærlighet)



*33-c, En lærer ber om vejledning mens hun studerer Skriftene*

- Lære og pakter 42:14 (undervise ved Ånden)
- Lære og pakter 68:25-28 (undervise barn i evangeliet)
- Moses 6:57 (undervise barn om omvendelse)

---

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# VI UNDERVISER FRA SKRIFTENE

L e k s j o n 3 4

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss med forberedelsen til å undervise i evangeliet fra Skriftene.

## **Skriftene er vår beste undervisningsressurs**

- Vis bilde 34-a, «Denne læreren vet at hun ikke bare må studere Skriftene, men også grunne på det hun har lært» og 34-b, «Denne søsteren underviser fra Skriftene, og barna har sine egne eksemplarer å slå opp i i klassen».

President J. Reuben Clark jr. sa en gang til en gruppe lærere i Kirken: «Deres ... ubetingede plikt er å undervise i den Herre Jesu Kristi evangelium... Dere skal undervise i dette evangelium og bruke Kirkens standardverker og deres ord som Gud har kalt til å lede sitt folk i de siste dager.» (*Kirkens fastlagte kurs for utdanning* [2004], 10.)

Når vi kjenner Skriftene og bruker dem når vi underviser, er de vårt beste undervisningshjelpemiddel.

Herren har lært oss betydningen av å kjenne og undervise fra Skriftene. Han sa til nephittene under sitt besøk etter oppstandelsen: «Ja, jeg befaler dere at dere gransker disse ting [Skriftene] med flid» (3. Nephi 23:1). Han befalte dem også å undervise andre i evangeliet (se 3. Nephi 23:14). I Lære og pakter har han befalt oss å virkelig gå inn for å granske Skriftene (se L&p 1:37). Vi skulle trofast undervise fra dem, for de vitner om ham og lærer oss om ham. Skriftene lærer oss alt vi må gjøre for å oppnå den velsignelse evig liv er.

I tillegg til standardverkene har vi Herrens ord i dag gjennom hans levende profet. De levende profeters ord «når de er drevet av Den Hellige Ånd», betraktes også som hellig skrift (se L&p 68:1-4). Kirkens kursbøker og tidsskrifter hjelper oss å lære profetenes ord og den øvrige hellige skrift.

- Hvor kan vi finne de levende profeters ord?



*34-a, Denne læreren vet at hun ikke bare må studere Skriftene, men også meditere og reflektere over det hun har lært.*

## Vi skulle anvende Skriftene på oss selv

Da Lehi og hans familie kom til det lovede land, underviste Nephi sine brødre fra Skriftene. Han underviste på en måte som folket kunne forstå. Han sa: «Jeg anvendte alle Skriftene på oss, så de kunne være oss til gagn og lærdom» (1. Nephi 19:23).

Skriftene lærer oss om «hva Herren har gjort i andre land, blant mennesker i fordums tid» (1. Nephi 19:22). Selv om de ble skrevet i tidligere tider, har Skriftene likevel betydning for oss i dag. Gode lærere er i stand til å anvende Skriftene på vår egen tid og vise oss hvordan det som skjedde i tidligere tider, kan hjelpe oss å forstå vår samtid.

- Vis bilde 34-c, «Nephi og Lehi med Liahona». La en i klassen lese 1. Nephi 16:9-12, 15-31.

Med referanse til denne historien fra Mormons bok, sa president Spencer W. Kimball:

«Kan du forestille deg at du er Nephi og hører din fars opprømte rop om noe han hadde funnet rett utenfor teltdøren? Det var ... “en rund kule ... kunstferdig utført”, laget “av fin messing”, og ingen av dere hadde noen gang sett noe lignende før. (1. Nephi 16:10.) ...

Hvis du veldig nøye betraktet hvordan denne eiendommelige kulen var laget, ville du se at den virket “i forhold til den tro og flid og oppmerksomhet” som ble viet den med hensyn til i hvilken retning de skulle dra. (1. Nephi 16:28.) Hva ville du tenkt hvis du ved nærmere studium så at det var skrevet noe på kulen som var “lett å lese” og som ... forklarte Herrens veier? Og hva ville du si hvis instruksjonene ble “forandret fra tid til annen” når ytterligere befalinger kom fra Herren “i forhold til den tro og flid” familien viste den? (1. Nephi 16:29.) ...

Kulen, eller Liahona – som betyr kompass – ble laget av Herren spesielt for å vise [Lehi] hvilken kurs han skulle følge i villmarken. Ville dere ikke likt å ha en slik kule – alle sammen – så den, når dere hadde tatt feil, ville peke ut den riktige veien og skrive et budskap til dere ... så dere alltid ville vite når dere hadde gjort noe feil eller var på feil kurs?

Det ... har dere alle. Herren ga ... hvert individ en samvittighet som sier fra hver gang vi begynner å slå inn på feil sti. Vi får alltid beskjed hvis vi lytter, men vi kan naturligvis bli så vant til å høre budskapene at vi ignorerer dem helt til vi til slutt ikke registrerer dem mer.

Jeg vil dere skal forstå at dere har noe som ligner dette kompasset, denne Liahona, i dere selv. Ethvert barn har fått den... Hvis barnet ikke vil gi akt på sin indre Liahona, er det meget mulig at den til slutt ikke vil hviske til ham. Men hvis vi vil huske at vi alle har et instru-



*34-b, Denne søsteren underviser fra Skriftene, og barna har sitt eget eksemplar av Skriftene å følge med i i klassen.*

ment som vil føre oss på rett sti, kommer vårt skip aldri på gal kurs og vi skal ikke lide og våre buer skal ikke ryke og våre familier skal ikke gråte etter mat – hvis vi lytter til stemmen fra vår egen Liahona, som vi kaller vår samvittighet.» (*I Lys over Norge*, apr. 1977, 33-34.)

- Hvordan knyttet president Kimball Skriftene til oss i dag?

Når vi kjenner Skriftene, kan vi anvende sanne prinsipper på oss selv. Følgende eksempler viser hvordan en mor underviste sine barn ut fra Skriftene:

Da det ble tid for aftenbønn en kveld, erklærte fireårige Anne at hun ikke ville be. Mor godsnakket med henne, men Anne nektet å be. Da fortalte mor Anne historien om Daniel.

- La vedkommende som har fått oppdraget, lese Daniel 6:1-23 eller fortelle historien med egne ord.

Mor forklarte så at bønn var veldig viktig for Daniel. Han ba selv om han trodde han ville dø hvis han gjorde det. Så spurte hun Anne: «Nå når du vet hvor viktig bønn er, vil du at jeg skal hjelpe deg med bøn-  
nen din?»

En annen gang kranglet Anne og Jenny høyløyd. Begge ville ha den samme dukken. Mor kom bort til pikene og spurte: «Kanskje vi skulle skjære dukken i to og gi dere en halvpart hver?»

«Nei,» sa Anne, «Ikke del henne i to.»

«Ja, gjør det!» ropte Jenny.

Mor svarte: «Det må være Annes dukke. Kan dere gjette hvordan jeg vet det?» Så leste hun historien i 1. Kongebok 3:16-27 og snakket med pikene om den.

- Be vedkommende som har fått oppdraget, lese eller fortelle historien fra 1. Kongebok 3:16-27 med sine egne ord. Hvordan hjalp Skriften denne moren å undervise sine barn? Les Matteus 25:1-13 og Enos 1:2-5.

### Forberedelse til å undervise i Skriftene

President Harold B. Lee har sagt: «Jeg sier at vi må lære vårt folk å finne svarene i Skriftene... Men det er dessverre så mange av oss som ikke leser i Skriftene. Vi vet ikke hva som står der, og derfor spekulerer vi på saker som vi burde ha funnet i Skriften. Jeg tror at en av vår tids største farer er nettopp dette.» («Find the Answers in the Scriptures», *Ensign*, des. 1972, 3.)





*34-c, Nephi og Lehi med Liahona*

Ingen vil tvinge oss til å studere Skriftene. Vi kan finne mange unnskyldninger for ikke å gjøre det. Vi må planlegge et studium av dem. (Se leksjon 32 i denne boken: «Vi lærer evangeliet i vårt hjem».)

- Hvordan kan vi overvinne det som hindrer oss i å studere Skriftene?

Hvis vi ønsker å undervise fra Skriftene, må vi gjøre noe mer enn bare å lese uten å tenke.

- La klassen lese Moroni 10:3. Hva forteller Moroni oss om å lære fra Skriftene?

President Marion G. Romney sa:

«Mens jeg har lest i Skriftene, har ordene *meditere* og *reflektere*... virket som en utfordring for meg... Ordboken sier at disse ordene betyr "å mentalt sett overveie og bevisst tenke dypere igjennom..."

Å *meditere* er etter mitt skjønn en form for bønn. Det har i det minste ført meg nærmere Herrens ånd.» (I *Taler fra generalkonferansene, 1973-75*, 41.)

Når vi har lest og meditert over Skriftene, kan vi be vår himmelske Fader hjelpe oss å vite at de er sanne, gjennom Den hellige ånds kraft, slik Moroni lovet. Ved Åndens veiledning kan vi også finne trøst og løsning på problemer ved å studere Skriftene. Når vi opplever det, vil det være en hjelp til å undervise andre.

- Innby klassens medlemmer til å fortelle hvordan studium av Skriftene har vært til velsignelse og hjulpet dem i forberedelsen til å undervise.

## Konklusjon

For å kunne undervise i Skriftene må vi *forberede oss* ved å lese ofte i dem. Vi må *meditere* og *fordype oss* i stoffet ved å tenke på det. Vi må *be* med virkelig, oppriktig hensikt. Deretter må vi *praktisere* det vi har fått kunnskap om og forstår ved Ånden. Når vi har gjort dette, kan vi undervise i Skriftene med kraft.

## Utfordring

Merk skriftsteder som har spesiell betydning for deg. Jevnfør skriftstedene med ditt eget liv. Samtal om historier i Skriftene på familiens hjemmeaften, ved måltidene eller andre familiesituasjoner. Anvend Skriftene på deg selv.

## Ytterligere skriftsteder

- 2. Nephi 4:15-16 (Nephis kjærlighet til Skriftene)
- 2. Nephi 32:3 (nyt Kristi ord)

- Alma 37:38-47 (Almas hellige undervisning av sønnen Helaman om Liahona)
  - Lære og pakter 11:21-22 (tilegn deg Guds ord)
- 

### **Lærerens forberedelse**

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Studer *Evangeliets prinsipper* kapittel 10, «Skriften».
2. Repeter leksjon 32 i denne boken: «Vi lærer evangeliet i vårt hjem».
3. Gi to klassemedlemmer i oppgave å lese følgende skriftsteder eller fortelle historiene i disse versene med sine egne ord: Daniel 6:1-23 og 1. Kongebok 3:16-27.
4. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

# UNDERVISNING VED DEN HELLIGE ÅNDS KRAFT OG INNFLYTELSE

L e k s j o n 3 5

---

Formålet med denne leksjonen er å hjelpe oss å undervise i evangeliet i kraft av Den hellige ånd.

## Lærere trenger Den hellige ånds veiledning

Herren har befalt oss å undervise hverandre om hans rike (se L&P 88:77). For å undervise må vi ha et vitnesbyrd om at Jesu Kristi gjengitte evangelium er sant. Vi må undervise ved Den hellige ånds kraft og innflytelse.

President David O. McKay har sagt: «Lærere, begynn forberedelsen av deres leksjoner med bønn. Undervis med en bønn i hjertet. Be så om at Gud må berike deres budskap ... gjennom hans hellige Ånds innflytelse.» (*Gospel Ideals* [1953], 223.)

Eldste Hartman Rector jr. fortalte en historie om president Harold B. Lee: «Kort tid etter at han var blitt ordinert til [president], ... spurte en journalist...:

“Hva venter du å få utrettet under din administrasjon som president for Kirken?” ...

“Vel,” sa han, “det spørsmålet kan jeg bare besvare med en stor profets ord da han ble pålagt av Herren å sikre en gammel opptegnelse. Han sa:

«Og jeg ble ledet av Ånden, for jeg visste ikke på forhånd hva jeg skulle gjøre»” (1. Nephi . 4:6).» (I CR, okt. 1973, 134, eller *Ensign*, jan. 1974, 106.)

Som lærere må vi også ledes av Ånden. For å undervise i Jesu Kristi evangelium må vi ha Den hellige ånds veiledning.

- Be en i klassen lese Lære og pakter 42:12-14. Hva blir vi bedt om å undervise i? Hvor finner vi disse prinsippene? Hvordan oppnår vi den Ånd vi skal undervise ved? Hvorfor skulle vi ikke undervise hvis vi ikke har Den hellige ånds innflytelse?

Den hellige ånds innflytelse kan få lærerens ord til å synke dypt inn i tilhørernes hjerter: «For når et menneske taler ved Den Hellige Ånds kraft, fører Den Hellige Ånds kraft det inn i menneskenes barns hjerter» (2. Nephi 33:1).

- Vis bilde 35-a, «Kong Benjamin underviser sitt folk fra et høyt tårn».

Kong Benjamin sammenkalte sitt folk for å gi dem spesielle instruksjoner. Han ønsket å styrke dem åndelig.

- Be klassen lese Mosiah 5:1-2. Hva var det som fikk folket til å tro de ord kong Benjamin hadde talt? Be en om å lese Mosiah 5:3-4. Hvordan virket deres tro inn på denne erfaringen?

### **Hvordan vi kan få Den hellige ånds veiledning**

Mosiahs sønner forkynte evangeliet ved Den hellige ånds innflytelse. De mottok denne veiledningen etter stor anstrengelse.

- Be en om å lese Alma 17:2-3. Hvilke tre trinn fulgte Mosiahs sønner for å undervise med kraft? Skriv dem på tavlen.

Etter å ha forberedt seg ved studium må en lærer be om å få Den hellige ånds veiledning.

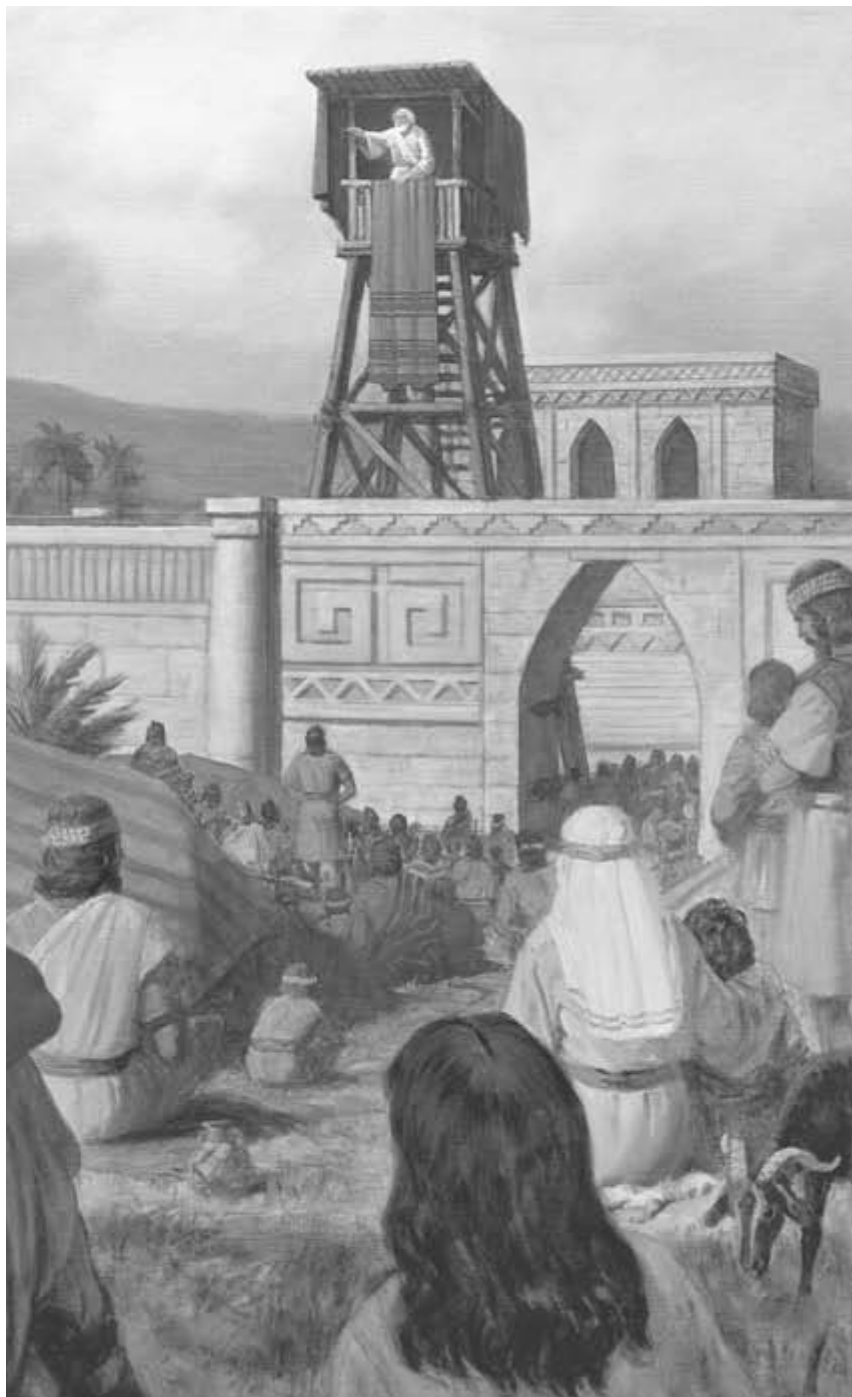
President Marion G. Romney forteller om sin hustrus erfaring med å undervise ved Ånden. Hun skulle fremlegge en leksjon om profeten Joseph Smiths syn av Faderen og Sønnen. I klassen var det et ikke-medlem med universitetsutdannelse. Søster Romney var engstelig for at hennes leksjon ikke ville bli akseptert av denne velutdannede kvinnen, og hun var ikke sikker på om hun selv visste at det var sant.

Da hun snakket med sin mor om problemet, sa søster Romney: «Jeg kan ikke lede denne leksjonen. Jeg vet ikke at Joseph Smith hadde det synet.»

Hennes mor var ingen høyt utdannet kvinne, men hun hadde et vitnesbyrd. Hun sa til sin datter: “Du vet hvordan profeten mottok synet, ikke sant?”

“Jo, ... han mottok det ved å be Gud om visdom...”

[Søster Romney] gikk til sitt rom og forsøkte det... Resultatet var at hun ... underviste overbevisende, med en kraft utover sine naturlige evner. Hvordan kunne hun gjøre det? Den hellige ånd kom til henne som svar på hennes anmodning. Hun fikk en brennende følelse i sitt bryst. Hun visste at Joseph Smith hadde hatt synet, like godt som han selv visste det. Hun hadde ikke sett nøyaktig det samme med sine egne øyne som profeten så, men hun hadde den samme kunnskapen. Hun visste fra Joseph Smiths beskrivelse hva han hadde sett, og hun



*35-a, Kong Benjamin underviser sitt folk fra et høyt tårn*

fikk et vitnesbyrd fra Den hellige ånd om at hans beretning var sann.» («How to Gain a Testimony, *New Era*, mai 1976, 10-11.)

- Hvilke trinn fulgte søster Romney? Sammenlign dem med de tre trinnene som er ført opp på tavlen. Hvorfor fikk hun større selvtillit da hun føyde bønn til sitt studium? Hva kaller vi den bevitnelse søster Romney mottok?
- Hva er forskjellen mellom bare å lese en sannhet og at en man stoler på, sier at han eller hun vet at det er sant? La klassen lese Moroni 10:4-5. Hvordan forteller Den hellige ånd oss sannheten? Hva må vi gjøre for å motta dette vitnesbyrdet?

### Bær vitnesbyrd

Å undervise ved vitnesbyrd betyr å undervise med kunnskap om at evangeliet er sant. Med vitnesbyrdets ånd kan vi hjelpe andre å forstå det gjengitte evangelium. Den hellige ånd kan vitne for lytteren om at prinsipper i evangeliet er sanne. (Se 1. Korinterbrev 2:12-13.)

- Vis bilde 35-b, «To misjonærer ved døren til en undersøker».

Eldste Alvin R. Dyer fortalte følgende historie:

«To misjonærer kom til et hus sent en ettermiddag... Familien ... skulle akkurat sette seg og spise en tidlig aftens... Misjonærene hadde liten suksess med budskapet sitt ved døren, ... og kvinnen ville til å lukke døren... [Idet hun gjorde det], bar ... misjonærene vitnesbyrd om at evangeliet var sant... En av eldstene hevet med vilje stemmen for at de som var innenfor, kunne høre ham... Misjonærene forlot [så] huset nokså fort...

De hadde tilbakelagt bare et halvt kvartal, da de hørte noen rope til dem... En ung mann på ca. 14 år tok dem igjen og sa: "Far vil at dere skal komme tilbake." De skyndte seg tilbake... Faren sa at det han hadde hørt dem si ved døren, ikke hadde gjort noe inntrykk på ham før han hørte en av dem bære sitt vitnesbyrd. "Da", sa han, "kom en underlig følelse over meg, og jeg visste at vi hadde gjort galt i å sende dere bort." Denne interessen som ble vekket av et vitnesbyrd og overbevisningens ånd, førte til at denne familien ble døpt.» («When Thou Art Converted», *Instructor*, juli 1961, 225.)

- Hvorfor fikk faren misjonærene til å komme tilbake?
- La de to søstrene som har fått oppdraget, fortelle hva de følte da de ble undervist i evangeliet.



*35-b, To misjonærer ved døren til en undersøker*



## Konklusjon

Ved å undervise med Den hellige ånd vil vi styrke kunnskap, forståelse, vitnesbyrd og tro – både hos oss selv og hos dem vi underviser. Vi må være verdige og forberedt til å undervise ved Den hellige ånds kraft. Hvis vi er godt forberedt, vil vi formidle sannheten med overbevisning. Den hellige ånds veiledning får vi når vi studerer, ber og etterlever Guds bud.

«Og Ånden skal bli gitt eder ved troens bønn; og hvis I ikke mottar Ånden, skal I ikke undervise...

Og når dere oppløfter deres røst ved Trøsteren, skal dere tale og profetere som det synes meg best,

for se, Trøsteren vet alle ting» (L&p 42:14, 16-17).

## Utfordring

Søk Den hellige ånds veiledning ved å studere, be og faste. Dette er trinn i forberedelsen til å undervise. Vær oppmerksom på og benytt anledninger du får til å undervise barn, familiemedlemmer, venner og naboer.

## Ytterligere skriftsteder

- Lukas 24:32 (disiplenes hjerter brant i dem)
- Johannes 14:26 (Den hellige ånd lærer oss alle ting)
- 2. Nephi 32:7-8 (lytt til Ånden)
- Alma 5:43-52 (Alma vitner om Den hellige ånd)
- Moroni 10:7-8 (Guds gaver gis ved Guds ånd)

---

## Lærerens forberedelse

Før du fremlegger denne leksjonen:

1. Følg trinnene som forklares i denne leksjonen for å motta hjelp fra Den hellige ånd.
2. Gi to søstre i oppgave å fortelle hva de følte da de ble undervist i evangeliet.
3. Gi klassemedlemmer i oppgave å presentere historier, skriftsteder eller sitater som du ønsker å belyse.

---

# KIRKENS PRESIDENTER

## 1. Joseph Smith

Født 23. desember 1805 i Sharon, Windsor County, Vermont. Sønn av Joseph Smith sr. og Lucy Mack Smith. Mottok Det melkisedekske prestedømme (ordinert til apostel) våren 1829 av apostlene Peter, Jakob og Johannes (se L&p 20:2, 27:12); kalt av Gud til å være Kirkens første eldste den 6. april 1830, ordinert til høyprest 3. juni 1831 av Lyman Wight, oppholdt som president for Det høyere prestedømme 25. januar 1832 på en konferanse i Amherst, Lorain County, Ohio, døde som martyr 27. juni 1844 i Carthage fengsel, Hancock County, Illinois, i en alder av 38 år.

## 2. Brigham Young

Født 1. juni 1801 i Whitingham, Windham County, Vermont, sønn av John Young og Abigail Howe Young. Ordinert til apostel 14. feb. 1835 av de tre vitner til Mormons bok: Oliver Cowdery, David Whitmer og Martin Harris; oppholdt som president for De tolv apostlers quorum 14. april 1840; Det første presidentskap organisert 27. desember 1847 med Brigham Young som Kirkens president; døde 29. august 1877 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, i en alder av 76 år.

## 3. John Taylor

Født 1. november 1808 i Milnthorpe, Westmoreland County, England, sønn av James Taylor og Agnes Taylor Taylor. Ordinert til apostel 19. desember 1838 av Brigham Young og Heber C. Kimball; oppholdt som president for De tolv apostlers quorum 6. oktober 1877; oppholdt som Kirkens president 10. oktober 1880; døde 25. juli 1887 i Kaysville, Davis County, Utah, 78 år gammel.

## 4. Wilford Woodruff

Født 1. mars 1807 i Avon (Farmington), Hartford County, Connecticut, sønn av Aphek Woodruff og Beulah Thompson Woodruff. Ordinert til apostel 26. april 1839 av Brigham Young; oppholdt som president for De tolv apostlers quorum 10. oktober 1880; oppholdt som Kirkens president 7. april 1889, døde 2. september 1898 i San Francisco, San Francisco County, California, 91 år gammel.

## 5. Lorenzo Snow

Født 3. april 1814 i Mantua, Portage County, Ohio, sønn av Oliver Snow og Rosetta Leonora Pettibone Snow. Ordinert til apostel 12. februar 1849 av Heber C. Kimball; oppholdt som rådgiver til president Brigham Young 8. april 1873; oppholdt som assisterende

rådgiver for Brigham Young 9. mai 1874; oppholdt som president for De tolv apostlers quorum 7. april 1889; Det første presidentskap ble organisert 13. september 1898 med Lorenzo Snow som Kirkens president; døde 10. oktober 1901 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 87 år gammel.

#### **6. Joseph F. Smith**

Født 13. november 1838 i Far West, Caldwell County, Missouri, sønn av Hyrum Smith og Mary Fielding Smith. Ordinert til apostel og utnevnt til rådgiver til Det første presidentskap 1. juli 1866 av Brigham Young; ble medlem av De tolv apostlers quorum 8. oktober 1867; avløst som rådgiver til Det første presidentskap da president Brigham Young døde 29. august 1877; oppholdt som annenrådgiver til president John Taylor 10. oktober 1880; avløst da president John Taylor døde 25. juli 1887; oppholdt som annenrådgiver til president Wilford Woodruff 7. april 1889; oppholdt som annenrådgiver til president Lorenzo Snow 13. september 1898; oppholdt som førsterådgiver til president Lorenzo Snow 6. oktober 1901 (ikke beskikket til dette kallet); avløst da president Snow døde 10. oktober 1901; Det første presidentskap ble organisert 17. oktober 1901 med Joseph F. Smith som Kirkens president; døde 19. november 1918 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 80 år gammel.

#### **7. Heber Jeddy Grant**

Født 22. november 1856 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, sønn av Jediah Morgan Grant og Rachel Ridgeway Ivins Grant. Ordinert til apostel 16. oktober 1882 av George Q. Cannon; beskikket som president for De tolv apostlers quorum 23. november 1916; velsignet og beskikket som Kirkens president 23. november 1918; døde 14. mai 1945 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 88 år gammel.

#### **8. George Albert Smith**

Født 4. april 1870 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, sønn av John Henry Smith og Sarah Farr Smith. Ordinert til apostel 8. oktober 1903 av Joseph F. Smith; beskikket som president for De tolv apostlers quorum 8. juli 1943; ordinert og beskikket som Kirkens president 21. mai 1945 i en alder av 75 år; døde 4. april 1951 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 81 år gammel.

#### **9. David Oman McKay**

Født 8. september 1873 i Huntsville, Weber County, Utah, sønn av David McKay og Jenette Eveline Evans McKay. Ordinert til apostel 9. april 1906 av Joseph F. Smith; oppholdt som annenrådgiver til president Heber J. Grant 6. oktober 1934; oppholdt som annenrådgiver for president George Albert Smith 21. mai 1945; oppholdt som president

for De tolv apostlers quorum 30. september 1950; oppholdt som Kirkens president 9. april 1951; døde 18. januar 1970 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 96 år gammel.

#### **10. Joseph Fielding Smith**

Født 19. juli 1876 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, sønn av Joseph F. Smith og Julina Lambson Smith. Ordinert til apostel 7. april 1910 av Joseph F. Smith; oppholdt som fungerende president for De tolv apostlers quorum 30. september 1950; oppholdt som president for De tolv apostlers quorum 9. april 1951; oppholdt som rådgiver til Det første presidentskap 29. oktober 1965; ordinert og beskikket som Kirkens president 23. januar 1970; døde 2. juli 1972 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 95 år gammel.

#### **11. Harold Bingham Lee**

Født 28. mars 1899 i Clifton, Oneida County, Idaho, sønn av Samuel M. Lee og Louisa Bingham Lee. Ordinert til apostel 10. april 1941 av Heber J. Grant; beskikket som president for De tolv apostlers quorum 23. januar 1970; oppholdt som førsterådgiver til president Joseph Fielding Smith 23. januar 1970; ordinert og beskikket som Kirkens president 7. juli 1972; døde 26. desember 1973 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 74 år gammel.

#### **12. Spencer Woolley Kimball**

Født 28. mars 1895 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, sønn av Andrew Kimball og Olive Woolley Kimball. Ordinert til apostel 7. oktober 1943 av Heber J. Grant; beskikket som fungerende president for De tolv apostlers quorum 23. januar 1970; ble president for De tolv apostlers quorum 7. juli 1972; ordinert og beskikket som Kirkens president 30. desember 1973; døde 5. november 1985 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 90 år gammel.

#### **13. Ezra Taft Benson**

Født 4. august 1899 i Whitney, Franklin County, Idaho, sønn av George T. Benson og Sarah Dunkley Benson. Ordinert til apostel 7. oktober 1943 av Heber J. Grant; beskikket som president for De tolv apostlers quorum 30. desember 1973; ordinert og beskikket som Kirkens president 10. november 1985; døde 30. mai 1994 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 94 år gammel.

#### **14. Howard William Hunter**

Født 14. november 1907 i Boise, Ada County, Idaho, sønn av John William Hunter og Nellie Marie Rasmussen Hunter. Ordinert til apostel 15. oktober 1959 av David O. McKay; beskikket som fungerende president for De tolv apostlers quorum 10. november 1985; beskikket

som president for De tolv apostlers quorum 2. juni 1988; ordinert og beskikket som Kirkens president 5. juni 1994; døde 3. mars 1995 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, 87 år gammel.

**15. Gordon Bitner Hinckley**

Født 23. juni 1910 i Salt Lake City, Salt Lake County, Utah, sønn av Bryant S. Hinckley og Ada Bitner Hinckley. Oppholdt som assistent til De tolv 6. april 1958; ordinert til apostel 5. oktober 1961 av David O. McKay; beskikket som rådgiver til president Spencer W. Kimball 23. juli 1981; beskikket som annenrådgiver til president Kimball 2. desember 1982; virket som førsterådgiver til president Ezra Taft Benson 10. november 1985; beskikket som president for De tolv apostlers quorum 5. juni 1994, kalt til førsterådgiver til president Howard W. Hunter 5. juni 1994; ordinert og beskikket som Kirkens president 12. mars 1995.

# EMNEREGISTER

## A

Abinadi for kong Noah, bildeseksjon 11

Alma døper i Mormons vann, bildeseksjon 12

Ansvar, undervise familie, leksjon om, 216–24

### Arbeid

barn lærer å sette pris på, 222–23  
bidrar til at familien gjør det bra, 218

det verdifulle i å lære familien verdien av, leksjon om, 216–24

et privilegium, 216

familieforetak, lær barna å hjelpe til med, 221–22

familiens arbeidsprosjekter, 222

lær barna å arbeide, 216–23

lære eldre barn å a hånd om de yngre, 221

lære å ivareta egne fysiske behov, 218–21

metoder for å lære barn å arbeide, 218–22

## B

### Barn

familieforetak, lære dem å hjelpe til, 221

familiens arbeidsprosjekter og, 221–22

evangeliets prinsipper, lære barn å anvende, 231–32

eldre barn kan passe yngre, lære barn at, 221

ansvar, gi, 232–33

selvbeherskelse, lære, 229–33

arbeid, lære barn å glede seg over, 222–23

arbeide hardt, lære barn å, 216–18

Behov, sørge for å dekke våre, 190–97

Benson, Ezra Taft

kort biografi, 279

Beseglingsrom, Vernal Utah tempel, bildeseksjonen 17

Bildeseksjon, 291

### Budsjettering

budsjetteksempl (21-b), 157

innbetalinger til Kirken, spare-

penger, mat, klær, bolig, medisinske utgifter, transport,

kommunale utgifter, 154–61

leksjon om, 154–61

planlegge hvordan familiens midler skal brukes, 154–56

Bygge nødvendige gjenstander, 195

Bygging av Arken, bildeseksjonen 1

Bøker, oppmuntre til å lese gode, 243

### Bønn

en forpliktelse, 26

for å få Den hellige ånds veiledning, 272

når man forbereder undervisning, 257–59

## D

- «Den levende Kristus», viii  
Det siste måltid, av Carl Bloch (17-a),  
123  
bildeseksjon 8  
Dåp  
forpliktelser etter, 24–26  
hvorfor vi må bli døpt, 22  
krav knyttet til, 24  
leksjon om, 22–28  
og evig liv, 22–26  
pakten, 24–26  
skriftsteder om, 28

## E

- Eksempel, være et godt e. for fami-  
lien, venner, ikke-medlemmer,  
135–36  
Ektemenn  
rådføre seg med sine, 110  
vise kjærlighet og omtanke for sine,  
108–12  
Ekteskap  
forberedelse til evig, 70–72  
leksjon om evig, 66–74  
ofre for evig, 72–73  
tempelekteskap, hvorfor, 66–68  
velsignelser ved evig, 68–70  
Enslige kvinner  
ansvarsoppgaver, 102–6  
deres rolle 102–6  
Ernæring  
for familien, leksjon om, 162–66  
for gravide, 167–69  
for mor og barn, leksjon om, 167–71  
matvarer som har god ernærings-  
verdi, 162–66  
misjonærer må lære å tilberede  
næringsrike måltider, 140  
oversikt over matpyramiden (22-b),  
164  
tilberedelse av næringsrike måltider,  
165–66

Visdomsordet og, 162–65

- Ester  
bildeseksjonen 4  
hos kongen, bilde av (6-a), 45  
Evangeliet  
atmosfære for lærdom i hjemmet,  
246  
be sammen som familie, 246–48  
bære vitnesbyrd for barna, 252  
familiens hjemmeaften og, 252  
forberedelse til å undervise, leksjon  
om, 254–62  
foreldre må undervise i, 245  
lære evangeliet i vårt hjem, leksjon  
om, 245–53  
planlegge familiens studium, 246–52  
skriftene, studium av, 248–52,  
257–59  
skriftsteder om, 253, 260–62  
undervise hverandre, 254–57  
undervisningsøyeblikk, 248  
velsignelser ved å studere, 252–53  
Evig ekteskap  
betingelser for, 70  
forberedelse til, 70–73  
grunner for, 66  
leksjon om, 66–74  
ofre for, 72–73  
valg av evig ledsager, 61, 70–72  
velsignelser ved, 68–70  
Evig liv, noen krav knyttet til, 26–28

## F

- “Familien – en erklæring til verden,”  
x  
Familien  
ernæring for, leksjon om, 162–66  
forvalte f. økonomi, leksjon om,  
154–61  
rådføre seg med, leksjon om, 108–14  
undervise om det verdifulle ved  
arbeid og ansvar, leksjon om,  
216–24  
Familiens hjemmeaften

- bidrar til å skape en god følelse i hjemmet, 234
- enhver familie skulle avholde, 115
- leksjon om, 115–21
- mandag kveld fri til å ha, 115
- velsignelser knyttet til, 120–21
- Familieråd, holde, 112
- Faste
- barn og, 43
  - bønn og, 43
  - Ester og, 44–46
  - familier og, 43–44
  - forpliktelse etter dåpen, 26
  - grunner for, 42
  - kilde til kraft, 43–46
  - leksjon om, 42–46
  - lydighet og, 46
  - og bønn gir økt åndelighet, 42
  - skriftsteder om, 46
  - velsignelser ved å, 42
- Faste- og vitnesbyrdmøte
- hensikt med, 124
  - når de avholdes, 124
  - ordinanser utføres på, 124
- Fedre
- prestedomordinanser, 82, 85
  - rolle i hjemmet, 93–94, 108
  - rådfører seg med familien, leksjon om, 108–14
  - rådfører seg med sin hustru, 110
- Fellesskapsfremmende arbeid og misjonærarbeid, leksjon om, 130–37
- Ferdigheter, yrkes-
- forberede yrkeslivet, 209–11
  - grunner til at kvinner kan måtte gå ut i arbeid, 208
  - kvinner skulle gjøre seg kvalifisert til å skape et hjem og til å tjene til livets opphold, 208
  - lære ferdigheter vi mangler, 195–97
  - mødre og, 208
  - opparbeide, leksjon om, 208–15
  - tjene penger hjemme, 211–15
- Forebygge sykdom, leksjon om, 172–77
- Forvalte
- familiens økonomi, leksjon om, 154–61
  - våre hjem godt, leksjon om, 148–53
- Frelse
- Se dåp og evig liv
- Frelseren, lære om, 2
- Frivillighetsarbeid, som forberedelse til lønnet arbeid, 207
- Frukt
- for god ernæring, 162, 165
  - for småbarn, 170
- Frukttrær, plante, 190–92
- Fullkommenhet, veien til, 26–28
- Funksjonshemmet, involvere medlemmer som er, vi–vii
- G**
- Gjeld
- forvaltning av familiens økonomi, leksjon om, 154–61
  - unngå, 160
- Godt eksempel, være for familien, venner, ikke-medlemmer, 135–36
- Grant, Heber J., kort biografi, 278
- Grønnsaker
- for god ernæring, 162, 165
  - for småbarn, 170
  - kjøkkenhage, leksjon om, 178–87
  - planting og oppbevaring, 191–95
- Grøt
- for småbarn, 170
  - for god ernæring, 165
- Gutten Samuel kalt på av Herren, bil-deseksjon 3



## H

### Hagebruk

- for god ernæring, 178
- i hjemmet, leksjon om, 178–87
- opparbeide jorden, 183–85
- planlegging av, for hjemmet, 178–85
- planting og såing i hage, 183–85
- profeters råd angående, 178
- stell av hagen, 185

### Hellige ånd, Den

- advarer oss, 32–33
- avgjørelser og, 32
- bærer vitnesbyrd, 274
- fremelsker gode egenskaper, 32
- følge Åndens tilskyndelser, 133
- hjelper oss å vokse i Kirken, 32
- hvem som mottar, 35
- hvordan han hjelper oss, 32–35
- hvordan vi kan bevare ham hos oss, 31–32
- hvorfor vi trenger, 29–31
- leksjon om Den hellige ånds gave, 29–35
- skriftsteder om, 35, 276
- søke å bli ledsaget av, 35
- trøster, 33–34
- undervise ved Den hellige ånds kraft og innflytelse, 271–72, 274
- veiledning, Åndens, 26, 271–74
- vil ikke dvele ved den ulydige, 31
- vitner om sannheten, 34–35

### Herrens ånd, skaper en god følelse i hjemmet, 237

### Hinckley, Gordon B., kort biografi, 280

### “Hjelpeforeningens formålserklæring”, xi

### Hjemmet

- dets innflytelse, 234–37
- forenkle husarbeidet, 150–52
- god forvaltning, leksjon om, 148–53
- hagebruk, leksjon om, 178–87
- hjemmeproduksjon, leksjon om, 188–98

### holde orden i, 148

### hvordan gjøre boligen til et hjem, 237–44

### kunst i, 241

### lære evangeliet i, leksjon om å, 245–53

### musikk i, 237–41

### planlegge arbeidet i, 152

### prinsipper for orden, 148

### selvhjulpenhet og hjemmeproduksjon, 188–90

### senter for læring, 245–46

### skape gode følelser i, 234

### skape oppbyggende omgivelser i, leksjon om, 234–44

### sted for alle ting, 150

### Holde ut til enden, 27

### Hunter, Howard W., kort biografi, 279–80

### Husdyrhold, 190

## J

### Jesus ved døren, bildeseksjon 9

## K

### Kimball, Spencer W., kort biografi, 279

### Kirkens møter

#### barnas møter, 126

#### faste- og vitnesbyrdmøter, 124

#### hensikter med, 122–26

#### Hjelpeforeningen, 124–126

#### kvinnenes møter, 124–126

#### leksjon om, 122–29

#### nadverdsmøter, 122–24

#### pikers møter, 124–126

#### prestedomsmøter, 124

#### Primær, 126

#### skriftsteder om, 127

#### Søndagsskolen, 126

#### tilrettelegge gode møter, 126–27

#### Unge kvinner, 124–126

#### velsignelser ved å være tilstede på, 127

- Kjærlighet  
 befalt å elske, 55  
 fullkommen kjærlighet – nestekjærlighet, 54  
 inngått pakt om å elske, 56–57  
 Kristi, 54–55  
 leksjon om, 54–58  
 tjeneste gir, 56
- Kjøtt og belgfrukter  
 er god ernæring, 162, 165
- Klesnormer  
 og sømmelighet, 63–64  
 oppmuntre til sømmelighet, 63
- Kristi fødsel kunngjøres for hyrdene, bildeseksjon 5
- Kristus  
 ber i Getsemane, bilde av (2-b), 17  
 hans korsfestelse, bilde av (2-c), 18  
 og barn fra hele verden, bildeseksjonen 10  
 påta oss Kristi navn, 24  
 utvikle tro på, 2–11
- Kunst  
 oppmuntre til kunst i hjemmet, 241  
 utvikle talenter innen, 241
- Kvinnen ved brønnen, av Carl Bloch, bildeseksjon 6
- Kvinner  
 ansvar som påhviler en siste-dagers-hellig mor, 99–102  
 ansvar som påhviler en siste-dagers-hellig hustru, 97–99  
 ansvar som påhviler en siste-dagers-hellig kvinne, leksjon om, 97–107  
 enslige kvinners rolle, 102–6  
 forberedelse til et yrke, 209–13  
 forhold til prestedømmets ledelse i hjemmet, 93–94  
 forhold til prestedømsledere i Kirken, 94–95  
 hedre og støtte prestedømmet, 92  
 mødre og arbeid utenfor hjemmet, 208–9  
 og prestedømmet, leksjon om, 91–96  
 siste-dagers-hellige mødre blir velsignet, 99–102  
 siste-dagers-hellige hustruer blir velsignet, 97–99  
 siste-dagers-hellige, leksjon om, 97–107  
 skriftsteder om, 96, 106  
 støtter prestedømsbærere i hjemmet, 93–94  
 tjene penger hjemme, 211–13  
 utvikle yrkesferdigheter, leksjon om, 208–15  
 velsignelser for enslige kvinner, 102–105  
 velsignelser fra prestedømmet, 91–92
- Kyskhhet  
 betydningen av, 59–60  
 foreldres eksempel og, 64  
 legemet er hellig, 60–61  
 leksjon om, 59–65  
 loven, 59  
 skriftsteder om, 64  
 stevnemøter og, 61–63  
 sømmelig påkledning og, 63–64  
 undervise barn om, 60–64  
 å bryte kyskhetsloven er en synd, 59–60
- L**
- Lee, Harold B., kort biografi, 279
- Legemet er hellig, 60–61
- Leksjoner, i denne boken, v–vi
- Leksjonsboken, denne  
 hver søster skulle studere den gjennom uken, vi  
 forslag til læreren, v–vi  
 for kvinner og piker på Søndagskolens møter, v

Litteratur, Kirkens, gi bort Mormons bok, småskrifter, bøker, 133–34

invitere venner til, 135–36  
leksjon om, 122–29

## M

Manila Filippinene tempel, bildeseksjon 16

Maria og Marta, bildeseksjonen, 7

Martins håndkjerrekompani i Bitter Creek, Wyoming, 1856; bildeseksjonen 15

McKay, David O., kort biografi, 278–79

Misjonærarbeid og felleskapsfremmende arbeid  
gir glede, 131  
hvordan det kan gjøres, 132–36  
leksjon, 130–37  
viktigheten av, 130–31

Misjonærer  
ansvar for å forberede, 138  
forberede ungdom, 138–43  
forberedelse for, 138–42  
forberedelse og oppmuntring, leksjon om, 138–45  
hvordan vi kan være, 132–36  
misjonærarbeid og felleskapsfremmende arbeid, leksjon om, 130–37  
nødvendig opplæring, 140  
oppmuntre til fysisk forberedelse av, 140  
post til, 143–44  
unge kvinners rolle mht. å hjelpe, 142–44

Moses i sivet, bildeseksjonen 2

Mødre  
ernæring for mor og barn, leksjon om, 167–69  
velsignelser og ansvar for sistedagers-hellige, 99–102

Møter, Kirkens  
forpliktelse ang., etter dåpen, 26

## N

Nadverd, regelmessig ta del i, 26

Nadverdsmøtet, hensikten med, 122–24

Naturen, oppmuntre til å finne glede i, 241–43

Nephi referer sine brødre, bilde av (1-d), 9

Nestekjærlighet  
fullkommen kjærlighet, 54  
Kristi rene kjærlighet, 54  
leksjon om, 54–58  
tjeneste og, 56–57

## O

Omgivelser, hjemmets  
bilder som kan høyne, 241  
fjernsyn, 243  
hellig skrift og bøker, 243  
hjemmets innflytelse, 234–44  
hvordan vi kan forbedre, 237–44  
kunst, 241  
musikk i hjemmet, 237–41  
naturens skjønnhet kan forbedre, 241–43  
orden, 243–44  
renslighet i, 243–44  
skape oppbyggende, leksjon om, 234–44  
talenter og håndarbeider, 241  
underholdning, 243  
Omvendelse  
alle har behov for, 15–16  
gir tilgivelse, 16–21  
hva det vil si å omvende seg, 12–15  
leksjon om, 12–21  
skriftsteder om, 21  
ting vi trenger å omvende oss fra, 15  
Orden og renslighet i hjemmet, 243–44

## P

- Pakter  
 definisjon av, 24  
 dåpens, 24  
 nadverd, 24
- Personlig utvikling, leksjon om,  
 200–207
- Peter, Jakob og Johannes meddeler  
 Det melkisedekske prestedømme  
 til Joseph Smith og Oliver Cow-  
 dery, bilde (11-a), 77
- Presidenter, Kirkens, korte biografier,  
 277–80
- Prestedømme  
 definisjon, 76, 91  
 dets kraft, ved rettferdighet, 78–79  
 embeder i, og ansvar knyttet til, 76  
 gjengitt til Joseph Smith, 76  
 kvinner og, leksjon om, 91–96  
 leksjon om dets betydning, 76–81  
 leksjon om dets ordinanser, 82–90  
 nødvendig for familiens opphøy-  
 else, 79–80  
 skriftsteder om, 81  
 ære og oppholde, 92
- Prestedømsmøte  
 hvem som er til stede, 124  
 når det avholdes, 124
- Prestedømsordinanser  
 definisjon og liste over, 82  
 leksjon om, 82–90  
 skriftsteder, 90  
 tålmodighet i påvente av velsignel-  
 ser ved, 87–89  
 velsignelser ved, 85–87
- Produksjon, hjemme  
 hagebruk, 192  
 konservering av mat, 192–95  
 lage eller snekre det man trenger,  
 195  
 leksjon om, 188–98  
 lære ferdigheter, 195–97  
 reparere eiendeler, 195

- selvhjulpenhet og, 188–90  
 sy og reparere, 195  
 sørge for å dekke våre behov, 190–95  
 vedlikeholde det man har, 195

## R

- Renslighet og orden, i hjemmet,  
 243–44
- Rådføre oss med vår familie  
 familieråd, 110–112  
 leksjon om, 108–14  
 verdien av å, 112

## S

- Samuel, lamanitten, på muren, bilde-  
 seksjonen 14
- Selvbeherskelse  
 be og lese i Skriftene for å få hjelp til  
 å utvikle, 229  
 kjenne oss selv, 228  
 lære barn, 229–33  
 nødvendig for fremgang, 225–26  
 sette seg mål, 228–29  
 tilegne seg, 228–29  
 utvikle og undervise om, leksjon  
 om, 225–33
- Selvhjulpenhet og hjemmeproduk-  
 sjon, 188–95
- Siste-dagers-hellig kvinne  
 ansvar og velsignelser ved å være  
 en siste-dagers-hellig hustru,  
 97–99  
 ansvar og velsignelser ved å være  
 en siste-dagers-hellig mor, 99–102  
 enslige kvinner, 102–6  
 leksjon om, 97–107  
 unge kvinner, 102
- Skriftene  
 anvende skriftene på oss selv,  
 265–67  
 forberede å undervise, 267–69  
 studium av, hjelper oss å få vårt vit-  
 nesbyrd, 40  
 undervisning fra, leksjon om, 263–70

Smith, George Albert, kort biografi, 278

Smith, Joseph, kort biografi, 277

Smith, Joseph F., kort biografi, 278

Smith, Joseph Fielding, kort biografi, 279

Snow, Lorenzo, kort biografi, 277–78

Spedbarn  
ernæring for, 169–71  
mat for, 169–71  
morsmelk og flaske, 169–70  
når man skal gi annen føde, 170–71

Stevnemøter og normer  
og kyskheter, 61–64  
oppmuntring til, 61–64

Stridighet  
driver Den hellige ånd bort, 31  
kommer fra djevelen, 31

Svakheter, Herren vil vise oss våre, 16

Sykdomsforebygging  
bakteriekontroll, 172–73  
behandling av syke, 176  
beskyttelse av matvarer, 173  
gode helsevaner, 176  
hold insekter borte, 173  
leksjon om, 172–77

Oversikt over resistens og immunitet for sykdommer (24-a), 174

renslighet, 173

riktig avhending av dyre- og menneskeekskremer, 173

symptomer på sykdom, 176

vaksinasjonsoversikt (24-a), 174

vaksiner, 173–76

Sømmelighet  
foreldre et eksempel, 64  
legemet er hellig, 60–61  
leksjon om, 59–65  
lære barna, 63–64  
skriftsteder om, 64  
sømmelige klær, 64

Søndagsskolen, 126

## T

Talenter  
alle har talenter og evner, 200–01  
avdekke og utvikle, 201–03  
bruke eller miste, 203–04  
rettskaffen bruk bringer lykke, 204–07  
skriftsteder om, 207  
utvikle, leksjon om, 200–07

Taylor, John, kort biografi, 277

Tilgivelse, omvendelse gir, 16–21

Tilskyndelser fra Ånden, følge, 134–35

Tjeneste  
gir kjærlighet, 56–57  
inngår pakt om å vise, 56–57  
leksjon om, 54–58

To tusen unge krigere, bildeseksjon 13

Tro  
bevar tro ved lydighet, 8–10  
definisjon av, 2  
hvordan utvikle, 2–5  
leksjon om, 2–11  
skriftsteder om, 10–11  
utøve, 5–8

Tålmodighet med familie og venner  
som ikke er medlemmer, 135–36

## U

Undervisning  
anvende Skriftene på oss selv, 265–67  
be om å bli veiledet av Ånden, 260  
bære vitnesbyrd, 274  
elske dem vi underviser, 259–60  
familien om verdien av arbeid og ansvar, leksjon om, 216–24  
forberedelse til å undervise i Skriftene, 267–69  
forberedelse til å undervise, leksjon om, 254–62  
fra Skriftene, leksjon om, 263–70

få Den hellige ånds veiledning, 260, 272–74  
 selvbeherskelse, leksjon om, 225–33  
 skriftsteder om, 260–62  
 studium og forberedelse, 257–59  
 undervise hverandre, 254–57  
 ved Den hellige ånds kraft og innflytelse, leksjon om, 271–76

## V

Vann, bruk rent vann i melkeblending til spedbarn, 169  
 Velferd, vår omtanke for andres, 27  
 Venner  
 invitere hjem eller til møter i Kirken, 136  
 misjonærarbeid og fellesskapsfremmende arbeid, leksjon om, 130–37  
 Vennskapsfremmende arbeid  
 misjonærarbeid og, leksjon om, 130–37  
 nye medlemmer, 136  
 Vitnesbyrd  
 bygge vårt eget og andres, 41  
 bære, 41  
 David O. McKay, hvordan han mottok, 37–38  
 definisjon av, 36  
 faste og be ofte for, 39–40  
 faste og vitnesbyrdmøte, 124  
 gjøre Guds vilje for, 39  
 grunne og be med tro for å få, 39  
 hvordan bevare, 40–41  
 hvordan vi kan motta, 38–40  
 Joseph F. Smiths, 36–37  
 leksjon om, 36–41  
 Marion G. Romneys, hvordan han mottok, 38  
 sannheter som må være en del av, 36  
 tilskyndelser til å bære, 133  
 ønske om å tro er første skritt, 39

## W

Woodruff, Wilford, kort biografi, 277

## Y

Ydmykhet, et krav for å bli døpt, 24  
 Young, Brigham, kort biografi, 277  
 Yrkeskompetanse, utvikle, leksjon om, 208–15

## Æ

Ærbødighet  
 eksempel og, 53  
 “en av sjelens største egenskaper”, 47  
 forbedre, 51–52  
 foreldre og, 52–53  
 for Gud, 49  
 for Guddommens navn, 49  
 for Herrens hus, 50  
 hjemmet og, 50  
 hva betyr, 49  
 i kirken, 51  
 leksjon om, 47–53  
 lykke og, 50  
 undervise om, 52–53  
 viktigheten av, 49

## Ø

Økonomi  
 budsjettering, 156–60  
 eksempel på budsjett (21-b), 157  
 forvaltning av familiens, leksjon om, 154–61  
 nødvendige ting, 159  
 planlegge hvordan midler skal brukes, 154–56  
 sparing, 156–59  
 tiende og innbetalinger til Kirken, 156  
 unngå gjeld, 160



# BILDESEKSJON

---

Denne delen inneholder utvalgte bilder fra bildepakken Kunst inspirert av evangeliet (34730 170). Bildene kan brukes som et tilleggshjelpemiddel i tilknytning til studium av evangeliet og undervisning i kirken og hjemme.

## Det gamle testamente

1. Arken bygges  
*1. Mosebok 6-7; Moses 8*
2. Moses i sivet  
*2. Mosebok 1:1-2:10*
3. Gutten Samuel blir kalt på av Herren  
*1. Samuel 3:1-10, 19-20*
4. Ester  
*Ester 1-10*

## Det nye testamente

5. Kristi fødsel kunngjøres for hyrdene  
*Lukas 2:8-20*
6. Kvinnen ved brønnen (av Carl Bloch. Brukt med tillatelse fra Nasjonalmuseet i Frederiksborg i Hillerød.)  
*Johannes 4:3-30, 39-42*
7. Maria og Marta  
*Lukas 10:38-42; Johannes 11:5*
8. Det siste måltid (av Carl Bloch. Brukt med tillatelse fra Nasjonalmuseet i Frederiksborg i Hillerød.)  
*Matteus 26:17-30; Markus 14:12-26; Lukas 22:7-23, 39; Johannes 13:1, 23-35; 14-17; 18:1; Joseph Smiths oversettelse, Matteus 26:22-24*
9. Jesus ved døren  
*Johannes åpenbaring 3:20*
10. Kristus og barn fra hele verden  
*Matteus 11:28-30; 2. Nephi 26:33; 3. Nephi 9:14-18; Moroni 10:32*



### **Mormons bok**

11. Abinadi for kong Noah  
*Mosiah 11-17*
12. Alma døper i Mormons vann  
*Mosiah 17:2-4; 18:1-17*
13. To Tusen unge krigere  
*Alma 53:10-21; 56:44-56; 58:39*
14. Lamanitten Samuel på muren  
*Helaman 13:1-16:8*

### **Kirkens historie**

15. Martins håndkjerrekompani ved Bitter Creek, Wyoming, 1856  
*Vår arv – Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige i korte trekk, 77–80*

### **Tempelbilder**

16. Manila Filippinene tempel
17. Beseglingsrom i Vernal Utah tempel











Parson



























16



17

