



# Kom och följ mig

*Unga kvinnor 2017*

Utbildningsresurser för ungdomar

INLÄRNING *och* UNDERVISNING *till* OMVÄNDELSE

---

# Unga kvinnor 2017

© 2016 av Intellectual Reserve, Inc.

Med ensamrätt

Engelskt original godkänt: 5/16

Godkänt för översättning: 5/16

Originalets titel: *Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 2017*

Swedish

13568 180

# Om lektionsboken

Lektionerna i den här boken har grupperats i enheter som tar upp grundläggande läror i Jesu Kristi återställda evangelium. Varje lektion fokuserar på frågor som ungdomarna kan ha och principer i läran som kan hjälpa dem att hitta svar på sina frågor. Lektionerna är till för att hjälpa dig förbereda dig andligen genom att själv studera läran och sedan planera hur du ska engagera de unga kvinnorna i kraftfulla lärandeupplevelser.

## Lektionsförslag

För vart och ett av de evangelieämnen som listas i innehållsförteckningen finns det fler lektionsförslag än du kan använda under månaden. Låt Andens inspiration och de unga kvinnornas frågor och intressen vägleda dig när du bestämmer vilka lektionsförslag du ska använda och hur mycket tid du ska använda till ett ämne.

Lektionsförslagen är inte avsedda att tala om exakt vad du ska säga och göra under lektionen. De är till för att hjälpa dig att själv studera läran och sedan skapa lärandeupplevelser som är anpassade till behoven hos de unga kvinnorna du undervisar.

## Förbered dig andligen

För att kunna hjälpa de unga kvinnorna lära sig principerna i de här lektionsförslagen måste du förstå och följa dem själv. Studera skrifterna och andra resurser som finns i förslagen och leta efter uttalanden, berättelser och exempel som kan vara särskilt relevanta eller inspirerande för de unga

kvinnor du undervisar. Använd sedan lektionsförslagen för att ta fram en plan för hur du kan hjälpa de unga kvinnorna att själva upptäcka sanningar, få ett vittnesbörd om dem och leva efter det de lär sig. Du kan visa några av talen eller videorna för de unga kvinnorna före lektionerna.

## Rådgör tillsammans

Rådgör med klasspresidentskapet och med andra lärare och ledare om de unga kvinnorna. Vilka frågor och behov har de? Vad lär de sig i andra situationer – hemma, i seminariet, i Söndagsskolan? Hur påverkar det dina förberedelser? (Om känslig information nämns i dessa samtal är det viktigt att hålla dem konfidentiella.)

## Mer information på internet

Det finns fler resurser och undervisningsförslag för varje lektion på [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn). Lektionerna på internet har:

- länkar till den senaste undervisningen från de levande profeterna, apostlarna och andra ledare i kyrkan. Länkarna uppdateras regelbundet, så gå tillbaka och kolla dem ofta
- länkar till videor, bilder och andra media som du kan använda för att förbereda dig andligen eller för att undervisa ungdomarna
- videor som visar hur man kan undervisa på ett effektivt sätt och som kan förbättra din förmåga att hjälpa ungdomarna att bli omvända.





# Innehåll

---

## 1 Januari: Gudomen

- 3 Vad känner vi till om gudomens natur?
- 7 Hur kan jag lära känna min himmelske Fader?
- 11 Varför är Jesus Kristus viktig i mitt liv?
- 16 Vilka uppgifter har den Helige Anden?
- 20 Vem är jag, och vem kan jag bli?

## 25 Februari: Frälsningsplanen

- 27 Vad är frälsningsplanen?
- 31 Vad hände i förtullvaron?
- 35 Vad är livets mening?
- 39 Varför spelar det någon roll vad jag väljer?
- 43 Varför får vi motgångar?
- 47 Hur kan jag finna tröst när någon jag älskar går bort?
- 51 Varför ska jag behandla min kropp som ett tempel?

## 55 Mars: Jesu Kristi försoning

- 57 Vad är Jesu Kristi försoning?
- 61 Vad innebär det att ha tro på Jesus Kristus?
- 65 Hur kan omvändelse hjälpa mig varje dag?
- 69 Vad är nåden?
- 73 Varför behöver jag förlåta andra?
- 77 Vad är uppståndelsen?
- 81 Hur kan Frälsaren hjälpa mig under mina prövningar?

## 85 April: Avfallet och återställelsen

- 87 Varför var återställelsen nödvändig?
- 92 Varför behöver vi Mormons bok?
- 96 Hur återställdes prästadömet?
- 101 Vilken roll hade Joseph Smith under återställelsen?
- 105 Varför är den första synen viktig?

## 109 Maj: Profeter och uppenbarelse

- 111 Varför är det viktigt att lyssna till och följa de levande profeterna?
- 115 Hur får jag personlig uppenbarelse?
- 120 Hur kan jag göra mina böner mer meningsfulla?
- 124 Varför är det viktigt att studera skrifterna?
- 128 Hur kan jag stärka mitt vittnesbörd?
- 132 Hur kan en patriarkalisk välsignelse hjälpa mig?

## 137 Juni: Prästadömet och prästadömsnycklar

- 139 Vad är prästadömet?
- 143 Vilka ansvar har jag inom prästadömetets verk?
- 147 Vad menas med prästadömsnycklar?
- 151 Hur får jag del av prästadömetets kraft och välsignelser i mitt liv?
- 155 Vad innebär det att stödja mina ledare i kyrkan?

## 161 Juli: Förrättningar och förbund

- 163 Varför är förrättningar viktiga i mitt liv?
- 167 Varför är förbund viktiga i mitt liv?
- 170 Vilka förbund ingick jag vid dopet?
- 175 Hur kan jag ta emot den Helige Andens gåva?
- 179 Varför är templet förrättningar så viktiga?
- 183 Vad betyder det att jag tar på mig Jesu Kristi namn?

## 187 Augusti: Äktenskap och familj

- 189 Varför är familjen viktig?  
193 Varför är tempelvigseln viktig?  
197 Varför är kyskheten viktig?  
201 Varför är det viktigt att följa kyrkans normer om dejting?  
204 Hur kan jag förbereda mig i dag för att bli en rättfärdig hustru och mor?  
208 Hur kompletterar mannens och kvinnans roller i familjen varandra?  
212 Hur kan jag stärka min familj?

## 217 September: Buden

- 219 Hur kan jag vara i världen men inte av världen?  
223 Hur kan jag skydda min dygd?  
228 Hur påverkas jag och min omgivning av det jag säger?  
232 Varför fastar vi?  
236 Varför har vi fått befallningen att helga sabbatsdagen?  
241 Varför är det viktigt att vara ärlig?  
244 Varför betalar vi tionde?

## 249 Oktober: Bli mer kristuslik

- 251 Hur kan jag bli mer kristuslik?  
255 Hur kan jag utveckla kristuslik kärlek?  
260 Hur kan jag bli mer kristuslik i mitt tjänande av andra?  
264 Hur kan jag lära mig att bli mer tålmodig?  
268 Varför är det viktigt att vara tacksam?

## 273 November: Andligt och timligt oberoende

- 275 Vad menas med att vara oberoende?  
279 Hur vet jag om jag håller på att bli omvänd?  
283 Varför är det viktigt att jag skaffar mig en utbildning och lär mig färdigheter?  
287 Varför är arbete en viktig princip i evangeliet?

- 291 Varför vill Herren att jag ska hålla mig frisk?  
295 Vilket är Herrens sätt att sörja för de fattiga och behövande?  
300 Hur hittar jag lösningar på mina utmaningar och problem?

## 305 December: Bygga upp Guds rike i de sista dagarna

- 307 Hur kan jag inbjuda andra att komma till Kristus?  
311 Hur vill min himmelske Fader att jag ska använda mina andliga gåvor?  
315 Hur kan jag förbereda mig för att skapa ett hem med Kristus i centrum?  
319 Vad kan jag göra för att hjälpa nya medlemmar i kyrkan?  
323 Hur kan jag hjälpa mina mindre aktiva vänner att komma tillbaka till kyrkan?  
327 Vad är Sion?  
331 Hur kan jag påskynda Herrens verk?

## 335 TILLÄGG



# Januari: Gudomen

*”Vi tror på Gud den evige Fadern, på hans Son Jesus Kristus och på den Helige Anden”  
(Trosartiklarna 1:1).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå den sanna naturen hos medlemmarna i gudomen och deras enskilda roller och uppgifter i genomförandet av vår himmelske Faders frälsningsplan. Den kunskapen hjälper de unga kvinnorna att bättre förstå sin egen gudomliga identitet och sitt eget gudomliga syfte som Guds döttrar.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Vad känner vi till om gudomens natur?*

*Hur kan jag lära känna min himmelske Fader?*

*Varför är Jesus Kristus viktig i mitt liv?*

*Vilka uppgifter har den Helige Anden?*

*Vem är jag, och vem kan jag bli?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

---

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i Personlig tillväxt har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Tro, uppgift 5

Gudomlig natur, uppgifterna 1, 2 och 6

Personligt värde, uppgift 1

## Meddelande till läraren

När du undervisar den här enheten kan du vilja påminna de unga kvinnorna om att namnen på personerna i gudomen är heliga (se L&F 63:61). Uppmuntra dem att använda namnen med vördnad och respekt.



JANUARI: GUDOMEN

## Vad känner vi till om gudomens natur?

Gudomen består av Gud den evige Fadern, Frälsaren Jesus Kristus och den Helige Anden. Medlemmarna i gudomen är åtskilda personer med åtskilda roller, men är ett i syfte. De är fullkomligt enade i sitt verk att åstadkomma vår himmelske Faders frälsningsplan.

Hur hjälper kunskapen om gudomen dig att veta vem du är? Hur skiljer sig vår kunskap om gudomen från andra religioners tro?

Förstår de unga kvinnorna hur de tre medlemmarna i gudomen samarbetar? Hur kan kunskap om gudomens natur hjälpa de unga kvinnorna?

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå gudomens natur och den roll de spelar i deras liv?*

1 Mos. 1:27 (människan är skapad i Guds avbild)

Boyd K. Packer, "Vittnesbördet", *Liahona*, maj 2014, s. 94–97

Matt. 3:16–17; Joh. 14:16; Apg. 7:55–56; 3 Nephi 11:4–11; Joseph Smith – Historien 1:17; Trosartiklarna 1 (det finns tre medlemmar i gudomen)

Robert D. Hales, "Evigt liv: att känna vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2014, s. 80–82

Luk. 24:39; Joh. 1:14; L&F 130:22 (två av medlemmarna i gudomen har fysiska kroppar)

Jeffrey R. Holland, "Den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2007, s. 40–42

Joh. 17:21; 1 Joh. 5:7; Alma 11:44; L&F 20:28 (gudomen är ett)

Video: "Återställelsen"; se också *Läran och förbunden: Resursmaterial på DVD*

"Gudomen", *Stå fast i din tro*, s. 65–66

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv på tavlan: "Vad känner vi till om gudomens natur?" Be de unga kvinnorna att läsa Trosartiklarna 1 eller Läran och förbunden 130:22 och söka efter svar på frågan.
- Skriv Läran och förbunden 130:22 på tavlan men lämna luckor för nyckelorden. Be de unga kvinnorna att fundera på vilka ord som saknas och fyll sedan i dem tillsammans.
- Be de unga kvinnorna att med hjälp av ett rollspel visa hur de kan undervisa någon som inte delar vår tro om de tre olika medlemmarna i gudomen. Vilka skriftställen skulle de använda? Varför tycker de att den här kunskapen är mycket viktig?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå gudomens natur. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Skriv "Gud Fadern", "Jesus Kristus" och "den Helige Anden" på tavlan. Välj avsnitt av president Boyd K. Packers tal "Vittnesbördet" som kan hjälpa de unga kvinnorna förstå gudomen. Ge ett avsnitt till varje ung kvinna och be dem att läsa igenom det för sig själva och sedan sammanfatta det med egna ord inför klassen. När de gör detta ber du dem också att skriva på tavlan det de lärde sig om den medlemmen av gudomen under respektive namn. Varför tror de unga kvinnorna att det är viktigt att förstå dessa sanningar om gudomen? Hur skulle de förklara sin tro för andra som har en annan syn på gudomen?
- Be varje ung kvinna läsa avsnittet "Gudomen" i *Stå fast i din tro*. Be en av de unga kvinnorna berätta om det hon lär sig av avsnittet. Be sedan en annan ung kvinna upprepa det som den första unga kvinnan sa och sedan berätta om något som hon lärde sig.

Upprepa detta tills varje ung kvinna har fått möjlighet att delta. Fråga de unga kvinnorna hur vår syn på gudomen skiljer sig från andra religioners. Hur kan de unga kvinnorna välsignas av att ha rätt uppfattning om gudomen?

- Läs tillsammans äldste Jeffrey R. Hollands beskrivning av andra kristna samfunds tro på gudomen (i hans tal "Den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus"). Visa de unga kvinnorna avsnittet med den första synen i videon "Återställelsen" eller visa dem en bild på första synen (se *Evangeliebilder*, nr 90). Vad lärde sig Joseph om gudomen? Hur skilde det han lärde från vad andra kristna trodde på? Varför är det han lärde sig viktigt? Hur tror de unga kvinnorna att den här upplevelsen förändrade Josephs syn på sig själv?

### Undervisningstips

Du kan använda inlärningsaktiviteterna i det här avsnittet för att se vad de unga kvinnorna redan känner till om läran och vad de fortfarande behöver lära sig. Var redo att anpassa din lektion för att möta deras behov.

- Skriv tre rubriker på tavlan: "Det finns tre medlemmar i gudomen", "Gudomen är ett" och "Vår himmelske Fader och Jesus Kristus har fysiska kroppar". Skriv hänvisningar till skriftställen om gudomen (som de som listas i det här förslaget) på små kort. Be de unga kvinnorna turas om med att plocka upp ett kort, läsa skriftstället högt och skriva upp hänvisningen under rätt rubrik på tavlan (en del skriftställen kan passa in på mer än en rubrik). Hur kan insikt om dessa sanningar om gudomen välsigna de unga kvinnorna? Uppmuntra de unga kvinnorna att ha

en lista över dessa hänvisningar i sina skrifter så att de kan använda dem när de undervisar andra om gudomen.

- Ge de unga kvinnorna en lapp med följande frågor: Hur skulle du beskriva Frälsarens förhållande till sin Fader? Hur är Fadern och Sonen ett? Vilka uppgifter har den Helige Anden? Be dem att begrunda de här frågorna medan de ser på, lyssnar till eller läser äldste Robert D. Hales tal "Evigt liv: att känna vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus". Ge dem tid att skriva ner sina svar och låt dem berätta vad de skrivit.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren förberedde sig för att undervisa genom att söka sin himmelske Faders vägledning. Vad kan du göra för att söka din himmelske Faders vägledning under dina förberedelser för att undervisa genom Anden?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de gudomens natur? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- lära sig den första trosartikeln utantill, begrunda vad den innebär och berätta om det för någon
- genomföra uppgift 2 under värderingen Gudomlig natur i *Personlig tillväxt*
- hålla en lektion på familjens hem-afton om gudomen utifrån skriftställena de studerat under den här lektionen.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*



# Utvalt material

---

*"Gudomen", Stå fast i din tro, s. 65–66*

Första trosartikeln lyder: "Vi tror på Gud den evige Fadern, på hans Son Jesus Kristus och på den Helige Anden." Dessa tre varelser utgör Gudomen. De presiderar över denna värld och alla vår himmelske Faders andra skapelser.

Den sanna läran om Gudomen gick förlorad i det avfall som följde på Frälsarens jordiska verksamhet och hans apostlars död. Denna lära började återställas när den 14-årige Joseph Smith fick sin första syn (se Joseph Smith — Historien 1:17). Av profetens redogörelse för den första synen och från hans andra lärdomar vet vi att personerna i Gudomen är tre åtskilda varelser. Fadern och Sonen har påtagliga kroppar av kött och ben, och den Helige Anden är en person som består av ande (se L&F 130:22).

Medlemmarna av Gudomen är åtskilda personer med olika roller, men de är ändå ett i avsikt och lära. De är fullkomligt eniga i att genomföra vår himmelske Faders gudomliga frälsningsplan.

*Utdrag ur Jeffrey R. Holland, "Den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus", Liahona, nov. 2007, s. 40–42*

År 325 e.Kr. sammankallade den romerske kejsaren Konstantin rådet i Nicaea för att bland annat ta upp den alltmer aktuella frågan om Guds påstådda "trefaldighet i enighet". Resultatet av de livliga ordstriderna bland präster, filosofer och kyrkliga ämbetsmän blev (efter ytterligare 125 år och tre stora råd) känt som den nicenska trosbekännelsen, tillsammans med senare omformuleringar, till exempel den athanasianska trosbekännelsen. Dessa trosbekännelser som togs fram och upprepades – och andra som skulle skrivas under århundradena – förklarade att Fadern, Sonen och den Helige Anden var abstrakta, fullkomliga, översinnliga, alltid närvarande, av samma väsen, sameviga och omätliga, utan kropp, lemmar eller lidelser och som befinner sig utom tid och rymd. I sådana trosbekännelser är alla tre medlemmar separata personer, men de är ett enda väsen, som ofta kallas "treenighetens mysterium". De är tre olika personer, men ändå inte tre gudar utan en. Alla tre personer är obegripliga, ändå är det en enda Gud som är obegriplig.



JANUARI: GUDOMEN

# Hur kan jag lära känna min himmelske Fader?

Vi är döttrar till en himmelsk Fader som älskar oss och vill att vi ska komma närmare honom. Han har gjort det möjligt för oss att be till honom och har lovat att lyssna till och svara på våra böner. Vi kan också lära känna honom genom att studera skrifterna och nutida profeters ord och när vi försöker bli mer lika honom genom att göra det han ber oss om.

---

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna att lära känna sin himmelske Fader?*

Joh. 17:3 (vikten av att känna vår himmelske Fader)

1 Joh. 2:3–5; 4:7–8; Enos 1:1–7; Mosiah 4:9–12; 5:13; L&F 88:63–65; 93:1 (hur vi lär känna vår himmelske Fader)

Richard G. Scott, "Använd dig av bönen himmelska kraft", *Liahona*, maj 2007, s. 8–11.

Robert D. Hales, "Sök att lära känna Gud vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2009, s. 29–32

Jeffrey R. Holland, "Guds storhet", *Liahona*, nov. 2003, 70–73

Film: "He Knows Me," "Bönen"

"Han lever, Fader vår", *Psalmer*, nr 197; "O min Fader", *Psalmer*, nr 190

Tänk på din relation till din Fader i himlen. När kände du dig närmast honom? Vad gjorde du så att du kunde känna dig närmare honom?

Hur ser de unga kvinnorna i din klass på sig själva? Hur kan en stark relation till deras himmelske Fader stärka deras självkänsla? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att stärka den här relationen?

---

## Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Sjung "Han lever, Fader vår" (Psalmer, nr 197) eller "O min Fader" (Psalmer, nr 190). Samtala med de unga kvinnorna om vad psalmerna lär oss om vår himmelske Fader och hur vi kan lära känna honom.
- Med biskopens godkännande kan du be pappan till en av de unga kvinnorna att berätta om sina känslor inför faderskapet. Han kan berätta om de känslor han har för sin dotter, vad han hoppas att hans dotter uppnår i livet och hur han hoppas kunna hjälpa henne att nå framgång. Be de unga kvinnorna att jämföra det pappan sade med de känslor som deras Fader i himlen har för dem.
- Skriv följande frågor på tavlan: När kände du dig närmast din himmelske Fader? Vad gjorde du för att kunna känna dig nära honom? Be de unga kvinnorna att skriva ner sina svar och sedan dela med sig av dem om de vill.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur de kan lära känna sin himmelske Fader bättre. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Visa upp saker som kan representera bönen, den Helige Anden och profeternas ord (som en mobiltelefon, en ficklampa och en karta). Berätta för de unga kvinnorna att de här sakerna föreställer något som vår himmelske Fader har gett oss för att vi ska kunna lära känna honom bättre. Be dem gissa vad sakerna föreställer. Läs tillsammans äldste Robert D. Hales tal "Sök att lära känna Gud vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus". (Du kan be de unga kvinnorna att läsa talet innan de kommer till klassen.) Be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma på uttalanden som lär dem hur bönen, den Helige Anden och profeternas ord kan hjälpa dem att lära känna sin himmelske Fader. Finns det något annat i talet som inspirerar dem att vilja lära känna sin himmelske Fader bättre? Ge dem tillfälle att berätta om de känslor de har för sin himmelske Fader.
- Ge varje ung kvinna i uppdrag att läsa ett av följande skriftställen: 1 Joh. 2:3–5; 4:7–8; Enos 1:1–7; Mosiah 4:9–12; 5:13; L&F 88:63–65; 93:1. Be de unga kvinnorna att studera sitt skriftställe och söka efter sätt som de kan lära känna sin himmelske Fader på. Be dem berätta vad de har lärt sig och de upplevelser de har haft när de lärt känna sin himmelske Fader på de sätten.
- Be de unga kvinnorna att läsa Johannesevangeliet 17:3 och be dem förklara skillnaden mellan att känna till någon och att känna någon. Be

### Undervisningstips

"När någon har svarat på en fråga eller framfört en tanke, uppmuntra då andra att antingen lägga till något eller uttrycka en annan åsikt. Ställer någon en fråga, så låt den gå vidare hellre än att besvara den själv. Du kan till exempel säga: 'Är det någon som vill svara på den frågan?'" (Undervisning: Den högsta kallelsen, s. 67).

dem att tänka på någon de känner väl. Vad gjorde de för att lära känna den personen? Skriv deras svar på tavlan. Hur kan vi lära känna vår himmelske Fader på liknande sätt? Be hälften av klassen att läsa Enos 1:1–7 och be den andra hälften att läsa de första två delarna av äldste Richard G. Scotts tal "Använd dig av bönen himmelska kraft". Be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma på hur de kan förbättra sin kommunikation till sin himmelske Fader. När de har samtalat om det de hittade ber du dem att begrunda sin relation till sin himmelske Fader under några minuter och fundera på hur de kan förbättra den.

*Be de unga kvinnorna att berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan lära känna sin himmelske Fader bättre? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om denna lära?*

- Skriv på tavlan: "Vår himmelske Fader älskar oss och vill att vi ska komma närmare honom. Han har gett oss möjlighet att be till honom." Be en ung kvinna läsa uttalandet för de andra och be klassen att berätta om sina upplevelser med bönen. Visa filmen "Bönen". Be de unga kvinnorna att kommentera president Monsons vittnesbörd. Vad lade de unga kvinnorna märke till i syster Ogandos relation till sin himmelske Fader? Vilken roll hade bönen i den relationen? Ge de unga kvinnorna tid till att begrunda sin relation till sin himmelske Fader och hur de kan förbättra den relationen.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren förberedde sig på att undervisa genom att tillbringa tid i ensamhet, i bön och fasta. Han sökte sin himmelske Faders vägledning. När du förbereder dig för att undervisa de unga kvinnorna om hur de kan lära känna sin himmelske Fader bör du följa Frälsarens exempel och tillbringa mycket tid med att be och fasta och söka din himmelske Faders vägledning. Försök att närma dig honom under dina förberedelser och bär ditt vittnesbörd om din himmelske Fader för de unga kvinnorna.

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan använda det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- skriva något i sin dagbok om hur de planerar att förbättra sin relation till sin himmelske Fader och sedan genomföra sin plan
- genomföra uppgift 1 under värderingen Personligt värde i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Richard G. Scott, "Använd dig av bönens himmelska kraft", Liahona, maj 2007, s. 8–11*

## **Bönens gåva**

Bönen är en gudomlig gåva från vår Fader i himlen till varje människa. Tänk efter: Den absolut Högste, den allvetande, allseende, allsmäktige uppmuntrar dig och mig, vi obetydliga människor, att samtala med honom som vår Fader. Eftersom han vet hur förtvivlat väl vi behöver hans vägledning befaller han oss i själva verket: "Du skall be högt såväl som i ditt hjärta, ja, inför världen såväl som i det fördolda, offentligt såväl som i enskildhet" (L&F 19:28).

Omständigheterna har ingen betydelse. Oavsett om vi är ödmjuka eller arroganta, fattiga eller rika, fria eller förslavade, lärda eller okunniga, älskade eller övergivna, så kan vi tilltala honom. Vi behöver ingen avtalad tid. Vår enkla bön kan vara kort eller ta all den tid den behöver. Den kan vara ett långt uttryck för kärlek och tacksamhet eller en brådskande vädjan om hjälp. Han har skapat otaliga kosmos och befolkat dem med världar, ändå kan du och jag tala med honom personligen, och han svarar alltid.

## **Hur bör du be?**

Vi ber till vår himmelske Fader i Jesu Kristi, hans älskade Sons, heliga namn. Bönen är mest

verkningsfull när vi strävar efter att hålla oss rena och vara lydiga, när våra motiv är värdiga och vi är villiga att göra det han ber oss om. Ödmjuka, tillitsfulla böner ger vägledning och frid.

Var inte rädd för att uttrycka dina känslor på ett klumpigt sätt. Tala bara med din barmhärtige, förstående Fader. Du är hans dyrbara barn som han älskar fullkomligt och vill hjälpa. När du ber, inse då att din Fader i himlen är nära dig och att han lyssnar.

En nyckel till förbättrad bön är att lära sig ställa de rätta frågorna. I stället för att be om sådant du önskar dig, så försök att uppriktigt söka få veta vad han vill med dig. När du sedan förstår vad som är hans vilja, be då om ledning att få kraft att uppfylla den.

Om du någon gång känner dig långt ifrån vår Fader kan det ha många orsaker. Vad som än är orsaken kan du fortsätta be om hjälp. Han leder dig då till att göra det som återger dig tillförsikten att han är nära. Be även när du inte känner någon önskan att be. Ibland kanske du, liksom ett barn, bär dig illa åt och känner att du inte kan nalkas din Fader med ett problem. Det är då du som mest behöver be. Tro aldrig att du är alltför ovärdig för att be.





JANUARI: GUDOMEN

## Varför är Jesus Kristus viktig i mitt liv?

Jesus Kristus utvaldes till att bli vår Frälsare. Hans försoning gör det möjligt för oss att uppstå och omvända oss och få förlåtelse, så att vi kan återvända till vår himmelske Faders närhet. Jesus Kristus, vår Frälsare, räddar oss från våra synder men erbjuder oss också frid och styrka under svåra tider. Han gav oss det fullkomliga exemplet och hans lära är grunden till lycka i det här livet och evigt liv i den kommande världen.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå Jesus Kristus och hans inflytande på deras dagliga liv?*

Joh. 14:6 (Jesus Kristus är vägen och sanningen och livet)

(se också *Stå fast i din tro*, s. 78–80; eller *Personlig tillväxt*, s. 102)

Joh. 15:4–5 (utan Jesus Kristus kan vi ingenting göra)

José A. Teixeira, "Sök Herren", *Liahona*, maj 2015, s. 96–98

Mosiah 3:17; Helaman 14:15–18; L&F 18:11–12; 76:41–42 (Kristus övervann synd och död)

Dallin H. Oaks, "Jesu lärdomar", *Liahona*, nov. 2011, s. 90–93

Jes. 41:10, 13; Matt. 11:28–30; Joh. 14:27; Fil. 4:13; Mosiah 24:14–15; Alma 7:11–12; 36:3, 27; Ether 12:27 (Kristi försoning erbjuder oss frid och styrka i prövningens eller frestelsens stund)

David A. Bednar, "Bära sina bördor med lätthet", *Liahona*, maj 2014, s. 87–90

Videor: "Återvunnen", "Den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus"

"Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd", *Liahona*, apr. 2000, s. 2–3

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Gå igenom några av dina favoritskriftställen som handlar om Frälsaren och begrunda ditt vittnesbörd om honom. Hur har du lärt känna honom? Vilka av dina upplevelser har gjort dig tacksam för Jesus Kristus och hans försoningsoffer?

Hur kan ett starkare vittnesbörd om Jesus Kristus välsigna de unga kvinnorna? Vad kan de göra för att mer fullständigt förlita sig på Frälsarens undervisning och försoning?

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa bilder på hur Frälsaren hjälper andra (se *Evangeliebilder*, s. 36–60). Låt de unga kvinnorna begrunda dessa en liten stund och dela med sig av hur Frälsaren har hjälpt dem, deras familj och andra de känner. Ge dem tillfälle att berätta om de känslor de har för Frälsaren.
- Be de unga kvinnorna att begrunda Frälsarens liv och lärdomar medan de sjunger eller lyssnar till en psalm om Jesus Kristus (till exempel "Han lever, min Förlossare", *Psalmer*, nr 83). Be dem skriva ner sitt eget svar på frågan "Varför är Jesus Kristus viktig i mitt liv?"

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför Jesus Kristus är viktig i deras liv. Välj med *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna gå igenom äldste José A. Teixeiras tal "Sök Herren" och hitta välsignelserna som äldste Teixeira lovar dem som söker Jesus Kristus. Be dem berätta vad de hittar i talet och vad de själva gör för att Frälsaren ska vara en viktig del i deras dagliga liv. Under samtalet kan ni också gå igenom de enkla vanorna som äldste Teixeira lyfter fram i sitt tal. Be de unga kvinnorna sätta upp ett mål för hur de ska använda sig av ett av förslagen som togs upp under klasstiden för att komma närmare Kristus
- Sätt upp en bild på Frälsaren. Skriv följande frågor på tavlan: "Vem är Jesus Kristus?" "Vad har han gjort för oss?" "Hur vet vi att han lever i dag?" Be de unga kvinnorna att gå igenom "Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd" efter svar på frågorna. Be dem berätta vad de hittar. Be några av dem förklara hur de fick sitt vittnesbörd om Jesus Kristus. Hur påverkar deras vittnesbörd deras dagliga liv?
- Be de unga kvinnorna att slå upp "Jesus Kristus" i *Handledning för skriftstudier* och gå igenom posterna efter rubriken. De kan också slå upp "Jesus Kristus – Frälsaren" i ämnesregistret i psalmboken för att se vilka psalmer som lär oss om vad Jesus Kristus har gjort för dem. Be dem att hitta ord och begrepp som beskriver Kristi roller och mission. Vad lär de

### Undervisningstips

"Du bör vara försiktig så att du inte talar mer än nödvändigt eller uttrycker din åsikt alltför ofta. Detta kan få eleverna att tappa intresset. Betrakta dig själv som en guide på en resa i kunskapens värld, som kommer med lämpliga kommentarer för att hålla dem du undervisar på rätt väg" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

sig om Jesus Kristus genom att gå igenom den listan? Hur känner de för honom när de nu har gått igenom det han har gjort för oss?

- Ge varje ung kvinna i uppgift att läsa ett av skriftställena som listas i det här förslaget eller en lämplig del av äldste David A. Bednars tal "Bära sina bördor med lätthet". Be henne förklara med egna ord den hjälp Jesus Kristus erbjuder dem som följer honom. Be de unga kvinnorna att berätta om när de har känt Frälsarens frid eller styrka i sina egna liv eller sett dem hos andra.

- Sätt upp citat på väggarna med första presidentskapets vittnesbörd om Jesus Kristus ur *Liahonas* senaste generalkonferensnummer (vittnesbörden finns oftast i slutet av talen). Fråga dem hur det känns när de hör eller läser vittnesbörden från Frälsarens särskilda vittnen. Fråga dem hur deras vittnesbörd om Kristus påverkar deras dagliga handlingar. Ge dem tid att uttrycka sin kärlek till och sitt vittnesbörd om Jesus Kristus.

- Läs stycket under underrubriken "Det han har gjort för oss" i äldste Dallin H. Oaks tal "Jesu lärdomar". Hur kan de unga kvinnorna svara på frågan som kvinnan ställde: "Vad har han gjort för mig?" Skriv de följande nio underrubrikerna i talet (från "Världens liv" till "Försoningen") på tavlan. Be de unga kvinnorna välja en eller flera av underrubrikerna och skriva en eller två meningar som de skulle kunna använda för att undervisa kvinnan om det som Jesus Kristus har gjort för henne. De kan använda sig av äldste Oaks tal, relevanta skriftställen (som de som listas i det här förslaget), sina egna upplevelser och sitt eget vittnesbörd. Be dem att berätta vad de har skrivit.

- Visa videon "Återvunnen". Vad lär videon de unga kvinnorna om det som Jesus Kristus kan göra för dem? Hur kan de använda budskapet i videon för att hjälpa dem som har svårt att förlåta sig själva eller känner att Frälsarens hjälp inte kan nå dem? Vilka skriftställen kan de dela med sig av? (Se till exempel Jes. 1:18; Alma 36:3, 27; Ether 12:27; L&F 58:42–43)

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de varför Jesus Kristus är viktig i deras liv? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad sina efterföljare att vittna, och när de gjorde det vidrörde Anden deras hjärtan. När du ber de unga kvinnorna bära sina vittnesbörd om Kristus och hans roll i deras liv kan Anden vittna för dem om sanningen i det de säger. De unga kvinnornas vittnesbörd kan också stärkas när de hör andra (särskilt sina jämnåriga) vittna om Frälsaren.

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra uppgift 5 under värderingen Tro i *Personlig tillväxt*
- tänka på någon som kan stärkas av att veta vad Frälsaren har gjort för oss och sedan planera hur de kan bära sitt vittnesbörd för den personen.
- sträva efter att bli mer lik Frälsaren och berätta om sina upplevelser i en kommande klass

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## DEN LEVANDE KRISTUS

APOSTLARNAS VITNESBÖRD  
JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

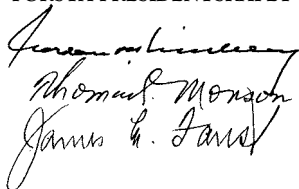
att medelst honom, genom honom och av honom existera och skapades världarna, och att deras invånare äro söner och döttrar, födda åt Gud" (L&F 76:22-24).

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

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

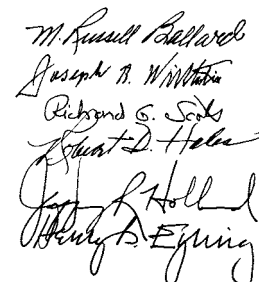
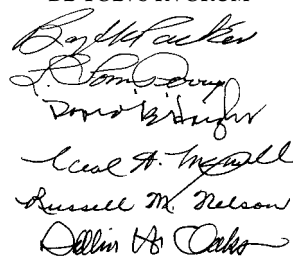
Vi bär, i egenskap av hans vederbörligen ordinerade apostlar, vittnesbörd om att Jesus är den levande Kristus, Guds odödlige Son. Han är den store Konungen, Immanuel, som i dag står på sin Faders högra sida. Han är världens ljus, liv och hopp. Hans väg är den stig som leder till lycka i detta liv och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

### FÖRSTA PRESIDENTSKAPET



1 januari 2000

### DE TOLVS KVORUM







JANUARI: GUDOMEN

## Vilka uppgifter har den Helige Anden?

Den Helige Anden är en medlem av gudomen som vittnar om vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Han är källan till personligt vittnesbörd och personlig uppenbarelse. Han kan vägleda oss i våra beslut och skydda oss från fysisk och andlig fara. Han kallas Hjälparen och kan dämpa vår oro och fylla oss med hopp. Det är genom hans kraft som vi helgas när vi omvänder oss, tar emot frälsande förrättningar och håller våra förbund. Det är genom den Helige Andens inflytande som vi får kunskap om vår himmelske Fader och Jesus Kristus och känner deras kraft, godhet och kärlek.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå den Helige Andens uppgifter?*

1 Kung. 19:11–12; Helaman 5:30; L&F 85:6 (den Helige Anden talar med mild och stilla röst)

Joh. 14:26 (Hjälparen kan lära oss och påminna oss om allt)

Rom. 8:16 (Anden vittnar om att vi är Guds barn)

Gal. 5:22–23 (Paulus beskriver Andens frukt)

2 Nephi 32:5 (den Helige Anden visar oss vad vi bör göra)

3 Nephi 27:20 (vi blir heliggjorda genom att ta emot den Helige Anden)

Moroni 8:26 (den Helige Anden fyller oss med hopp och kärlek)

Moroni 10:5 (den Helige Anden lär oss om sanningen)

L&F 42:17; Mose 1:24 (den Helige Anden vittnar om Fadern och Sonen)

Robert D. Hales, "Den Helige Anden", *Liahona*, maj 2016, s. 105–107

Larry H. Lawrence, "Vad är det mer som fattas?" *Liahona*, nov. 2015, s. 33–35

Henry B. Eyring, "Den Helige Anden som din ledsagare", *Liahona*, nov. 2015, s. 104–107

"Den Helige Andens uppgifter", *Stå fast i din tro*, s. 68–69

Video: "Andens röst"

Vilka upplevelser har lärt dig om den Helige Andens uppgifter?

Hur kan den Helige Anden hjälpa de unga kvinnorna i alla delar av deras liv? Hur kan du hjälpa dem känna igen hans inflytande?

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Berätta om upplevelser

Börja klassen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att skriftligen berätta om en gång när de kände den Helige Andens inflytande i sitt liv. Vad gjorde de för att känna det? Vilken skillnad gjorde det? Om så är lämpligt kan du be flera av dem berätta om sina upplevelser.
  - Sjung "Låt Guds Ande leda dig" (Psalmer, nr 90) tillsammans med de unga kvinnorna och be dem berätta vad sångtexten lär dem om den Helige Andens uppgifter.
- 

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå den Helige Andens uppgifter. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela in de unga kvinnorna i grupper och be varje grupp studera en del av president Henry B. Eyrings tal "Den Helige Anden som din ledsagare" eller äldste Robert D. Hales tal "Den Helige Anden". Be varje grupp berätta för klassen vad de lärde sig om den Helige Anden. Be de unga kvinnorna berätta om när den Helige Anden har hjälpt dem eller när de var tacksamma för hans sällskap.
  - Be de unga kvinnorna att söka i ämnesregistret i psalmboken efter "Helige Anden, den" för att se vilka psalmer som lär oss hur den Helige Anden kan hjälpa oss. Be dem att läsa upp rader från psalmerna de väljer.
- Ni kan också sjunga en av psalmerna tillsammans.
- Dela in de unga kvinnorna i små grupper. Be varje grupp att läsa några skriftställen om den Helige Anden (som de som listas i det här förslaget). Be en ung kvinna i varje grupp att berätta för resten av klassen vad hennes grupps skriftställen lär om den Helige Andens uppgifter. Be de unga kvinnorna berätta om när den Helige Anden har hjälpt dem på ett av dessa sätt.
  - Visa videon "Andens röst", och be de unga kvinnorna att lyssna efter svar på följande frågor: Varför behöver vi den Helige Anden? Hur

## Undervisningstips

"När du under bön förbereder dig för att undervisa ... kan [du] bli manad att betona vissa principer. Du kan få insikt om hur du bäst ska kunna presentera vissa begrepp. Du kan hitta åskådningsexempel och inspirerande berättelser i vardagslivet. Du kan känna dig manad att be någon hjälpa dig med lektionen. Du kan bli påmind om en personlig händelse som du kan återge" (Undervisning: *Den högsta kallelsen*, s. 47–48).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren älskade dem han undervisade. Han bad för dem och betjänade dem ständigt. Hur kan du öka din kärlek till de unga kvinnorna som du undervisar?

kan den Helige Anden hjälpa oss? Berätta om lämpliga upplevelser du har haft när du har lyssnat till den Helige Anden och be de unga kvinnorna att berätta om egna upplevelser. De unga kvinnorna kan också gå igenom äldste Larry H. Lawrences tal "Vad är det mer som fattas?" för att hitta exempel på hur den Helige Anden kan hjälpa oss. Gör tillsammans en lista över saker som de kan göra för att bättre höra den Helige Andens maningar.

- Be de unga kvinnorna läsa "Den Helige Andens uppgifter" i *Stå fast i din tro* (s. 68–69). Be varje ung kvinna att välja en av den Helige Andens uppgifter och söka efter skriftställen eller berättelser i skrifterna som undervisar om den uppgiften. Be de unga kvinnorna att berätta för varandra om det de hittar. Uppmuntra

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de innebörden i uppgifterna som den Helige Anden har? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om denna lära?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bestämma sig för en sak de kan göra för att bättre vara förberedda på att höra den Helige Andens milda och stilla röst
- skriva ner och handla utifrån meningarna de får av den Helige Anden under veckan.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

dem att berätta om när den Helige Anden har hjälpt dem på dessa sätt. När kan de behöva hjälp av den Helige Anden i framtiden?

- Hitta berättelser från de senaste generalkonferenserna som belyser den Helige Andens olika roller. (Några exempel från *Liahona*, maj 2015, är berättelserna som president Henry B. Eyring återgav om den tröst en sörjande familj fick i "Hjälparen", s. 19–20 och mannen med cancer i "Prästadömet och personlig bön", s. 87.) Be varje ung kvinna att läsa en av berättelserna, återberätta den för klassen med egna ord och nämna vilken av den Helige Andens uppgifter som berättelsen belyser. Uppmuntra de unga kvinnorna att berätta om när den Helige Anden har hjälpt dem på ett av dessa sätt.

# Utvalt material

---

*”Den Helige Andens uppgifter”, Stå fast i din tro, s. 68–69*

Den Helige Anden verkar i fullkomlig enighet med vår himmelske Fader och Jesus Kristus och har flera olika uppgifter för att hjälpa dig leva rättfärdigt och få del av evangeliets välsignelser.

Han ”vittnar om Fadern och Sonen” (2 Nephi 31:18) och uppenbarar och undervisar om ”sanningen om allting” (Moroni 10:5). Du kan få ett fast vittnesbörd om din himmelske Fader och Jesus Kristus endast genom den Helige Andens kraft. Det han förmedlar till din ande ger långt större visshet än något annat du kan uppfatta genom dina naturliga sinnen.

När du försöker hålla dig på den väg som leder till evigt liv, kan den Helige Anden ”visa [dig] allt vad [du] bör göra” (se 2 Nephi 32:1–5). Han kan leda dig i dina beslut och skydda dig från fysisk och andlig fara.

Genom honom kan du få Andens gåvor till nytta för dig själv och för dem du älskar och tjänar (se L&F 46:9–11).

Han är Hjälparen (Joh. 14:26). Liksom en kärleksfull förälders mjuka röst kan trösta ett gråtande barn, kan Andens viskningar lindra din fruktan, mildra livets gnagande oro och trösta dig när du sörjer. Den Helige Anden kan fylla dig ”med hopp och fullkomlig kärlek” och ”lära dig de fridgivande tingen rörande riket” (Moroni 8:26; L&F 36:2).

Genom hans kraft blir du helgad när du omvänder dig, tar emot dopet och konfirmationen samt förblir trogen dina förbund (se Mosiah 5:1–6; 3 Nephi 27:20; Mose 6:64–68).

Han är löftets Helige Ande (se Ef. 1:13; L&F 132:7, 18–19, 26). I denna egenskap bekräftar han att de prästadömsförrättningar du mottagit och de förbund du ingått är godkända av Gud. Detta godkännande beror av din fortsatta trofasthet.



JANUARI: GUDOMEN

## Vem är jag, och vem kan jag bli?

Vi är älskade andedötrrar till himmelska föräldrar och har som sådana en gudomlig natur och bestämmelse. Enligt gudomlig plan har vi fått unika gåvor och talanger som hjälper oss att uppfylla vår bestämmelse som Guds döttrar. När vi vet vilka vi är får vårt liv en mening och det hjälper oss att fatta rätt beslut.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vilka de är och vilka de kan bli?*

Vad innebär det för dig att du är en Guds dotter? Hur välsignas du av att veta att du är en Guds dotter och hur påverkar det dina beslut?

Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna förstå vikten av att veta att de är Guds döttrar? Hur kan den insikten påverka deras val, hur de ser på sig själva och deras framtidssyn?

1 Mos. 1:26–27 (vi är skapade till Guds avbild)

Ps. 82:6; Mose 1:39; Abraham 3:22–26 (vår gudomliga möjlighet är att ärva evigt liv)

Luk. 15:4–6, 11–32; Joh. 3:16; L&F 18:10–15 (varje själ är mycket värdefull)

Dale G. Renlund, "Sista dagars heliga ger inte upp", *Liahona*, maj 2015, s. 56–58

Rosemary M. Wixom, "Att upptäcka det gudomliga inom oss", *Liahona*, nov. 2015, s. 6–8

Dieter F. Uchtdorf, "Lev evangeliet med glädje", *Liahona*, nov. 2014, s. 120–123

D. Todd Christofferson, "Kvinnans moraliska styrka", *Liahona*, nov. 2013, s. 29–32

"Budskap till ungdomar från första presidentskapet", *Vägledning för de unga*, s. II–III

Videor: "Betydelsefull på alla sätt" "Vår sanna identitet"

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv de unga kvinnornas namn på olika papperslappar. Be varje ung kvinna att välja en papperslapp på måfå och nämna en gudalik egenskap som den unga kvinnan har. Nämnd andra gudomliga egenskaper som du har lagt märke till hos de unga kvinnorna.
- Skriv på tavlan: "Vem är jag, och vem kan jag bli?" Be de unga kvinnorna att hitta svar på de frågorna i unga kvinnors tema. Hur känner de inför sin relation till sin himmelske Fader när de läser upp temat?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vilka de är och vilka de kan bli. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Tänk på en enkel aktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna förstå att det krävs tålamod och ihärdighet för att bli lik Gud. Aktiviteten bör kräva flera försök innan de klarar av den. De unga kvinnorna kan till exempel uppreparande gånger försöka kasta något i en papperskorg utan att titta. Vad kan aktiviteten lära oss om ihärdiga ansträngningar? Vad har den här processen att göra med att bli lik vår himmelske Fader? Be varje ung kvinna att söka efter och återge uttalanden från äldste Dale G. Renlunds tal "Sista dagars heliga ger inte upp" som uttrycker det de lärde sig av aktiviteten.
- Be de unga kvinnorna föreställa sig att de har en vän som kämpar med sin självkänsla. Be dem gå igenom syster Rosemary M. Wixoms tal "Att upptäcka det gudomliga inom oss" och hitta saker som kan hjälpa den vännen inse sitt egenvärde. Vad säger syster Wixom om vår gudomliga natur? Vad behöver vi ändra på för att vara sann mot vår gudomliga natur?
- Visa de unga kvinnorna ett frö och fråga om de vet vilken växt det gäller. Visa dem växten (eller en bild på växten) som fröet resulterar i. Fråga de unga kvinnorna hur vi, som Guds barn, påminner om ett frö. Be dem att gå igenom följande skriftställen och berätta om det som de hittar som lär dem vilka de är och vilka de kan bli: 1 Joh. 3:1–3; L&F 84:37–38; 88:107; 132:20. Be de unga kvinnorna berätta hur den insikten påverkar deras val och hur de behandlar andra Guds barn. Du kan läsa upp följande ord av president Gordon B. Hinckley under samtalet: "Hela ändamålet med evangeliet [är] att leda oss framåt och uppåt till större mål, till och med till gudaskap i slutänden" ("Tappa inte bollen", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 47).
- Skriv följande tre ord på tavlan innan lektionen: *ursprung, syfte,*

## Undervisningstips

"Hur mycket material du täcker har mindre betydelse än dess inflytande på dem du undervisar. Eftersom alltför många begrepp på en gång kan förvirra eller trötta ut eleverna, brukar det vara bäst att inrikta sig på en eller två huvudprinciper" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 98).



## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren hjälpte andra att lära, växa andligen och bli omvänd till hans evangelium. Han visste vilka de var och vilka de kunde bli. När du undervisar de unga kvinnorna, hjälp dem då att förstå att de är Guds döttrar och att de kan bli lika honom och återvända till honom.

*bestämmelse* (från President Uchtdorfs tal "Lev evangeliet med glädje"). Sjung tillsammans "Jag är Guds lilla barn" (*Psalmer*, nr. 194) och fråga de unga kvinnorna vad psalmen kan lära dem om deras ursprung, avsikt och bestämmelse. Be dem skriva sina tankar på tavlan bredvid orden du skrivit. Låt de unga kvinnorna läsa avsnitten "Guds döttrar" och "Lev evangeliet med glädje" i president Uchtdorfs tal och skriva ner andra sanningar de hittar där om deras ursprung, syfte och bestämmelse. Hur kan dessa sanningar påverka deras framtida val?

- Be de unga kvinnorna lista några av budskapen som världen ger kvinnor om vilka vi är och vad som krävs för att vi ska anses betydelsefulla. Visa videon "Betydelsefull på alla sätt" eller "Vår sanna identitet" och be de unga kvinnorna jämföra budskapen i videon med världens budskap.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de vilka de är och vilka de kan bli? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om det här ämnet?*

Be dem att hitta skriftställen eller berättelser ur skrifterna som undervisar dem om deras värde som Guds döttrar (till exempel skriftställena som listas i det här förslaget). Vad kan de unga kvinnorna göra för att stödja varandra i sin strävan att leva upp till sin sanna identitet som Guds döttrar?

- Läs tillsammans de första två styckena i äldste D. Todd Christoffersons tal "Kvinnans moraliska styrka" och lyft fram några gåvor som Gud har gett sina döttrar. Med biskopens godkännande kan du be några kvinnor i församlingen att gå igenom talet och berätta för de unga kvinnorna vad de har gjort för att motverka negativa inflytanden på kvinnligheten och stärka sina gudomliga gåvor. Be de unga kvinnorna berätta om egna upplevelser som visar att de förstått sin roll som kvinnor och vad de tänker göra för att visa moralisk styrka.

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra uppgift 1, 2 eller 6 under värderingen Gudomlig natur i *Personlig tillväxt*
- lära sig Psaltaren 82:6 utantill (och byta ut söner mot döttrar) och upprepa det ofta så att de inte glömmert bort sina gudomliga möjligheter.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "Lev evangeliet med glädje", Liahona, nov. 2014, s. 120–121, 123

## Guds döttrar

... När vi sjunger sången "Jag är Guds lilla barn" går orden rakt in i hjärtat. När vi begrundar sanningen att vi är barn till himmelska föräldrar uppfylls vi av känslan att vi har ett ursprung, ett syfte och en bestämmelse.

Det är gott att minnas att du alltid är ett Guds barn. Den vetskapen hjälper dig genom svåra tider i livet och inspirerar dig att utträtta stora ting. Men det är också viktigt att minnas att detta, att du är dotter till eviga föräldrar, inte är något som du uppnått eller någonsin kan förlora. Du är och förblir en Guds dotter i all evighet. Din himmelske Fader har stora planer för dig, men *enbart* ditt gudomliga ursprung garanterar dig inte en gudomlig arvedel. Gud sände dig hit för att bereda dig för en framtid som överträffar allt du kan föreställa dig.

Guds utlovade välsignelser till de trofasta är härliga och inspirerande. Bland dem har vi "troner, riken, furstendömen och makter, herradömen och alla höjder och djup" [L&F 132:19]. Och det krävs mer än en födelseattest som andebarn eller ett "medlemskort som Guds barn" för att man ska kvalificera sig för dessa ofattbara välsignelser.

Men hur uppnår vi dem?

Frälsaren har besvarat den frågan i vår tid:

"Om ni inte följer min lag kan ni inte uppnå denna härlighet,

ty trång är porten och smal är vägen som leder till upphöjelse. ...

Ta därför emot min lag" [L&F 132:21–22, 24].

Det är därför vi talar om att vandra på lärjungeskapets stig.

Vi talar om att lyda Guds bud.

Vi talar om att leva evangeliet med glädje, av allt vårt hjärta, all vår förmåga, allt vårt förstånd och all vår själ. ...

## Lev evangeliet med glädje

Mina kära systrar i evangeliet, vare sig du är åtta eller hundraåttå finns det en sak jag hoppas var och en av er förstår och vet:

Du är älskad.

Du betyder mycket för dina himmelska föräldrar.

Ljusets och livets oändlige och evige Skapare känner dig! Han tänker på dig.

Ja, Gud älskar dig i dag och alltid.

Han väntar inte med att älska dig till du har övervunnit dina svagheter och dåliga vanor. Han älskar dig i dag fullt medveten om allt som du går igenom. Han vet att du sträcker dig mot honom i innerlig och hoppfull bön. Han vet när du klamrade dig fast vid det minskande ljuset och trodde, trots att det blev allt mörkare. Han känner ditt lidande. Han vet att du kände ånger de gånger du gjorde orätt eller misslyckades. Och han älskar dig fortfarande.

Och Gud känner till alla dina framgångar, även om de verkar obetydliga för dig. Han uppmärksammar och uppskattar dem alla. Han älskar dig för att du ger av dig själv åt andra. Han älskar dig för att du hjälper andra bära sina tunga bördor, också när du har egna att kämpa med.

Han vet allt om dig. Han ser dig klart – han känner dig som den du faktiskt är. Och han älskar dig – i dag och alltid!



# Utvalt material

---

Tror du det har någon betydelse för vår himmelske Fader om din makeup, din klädsel, ditt hår och dina naglar är perfekta? Tror du att ditt värde i hans ögon förändras beroende på hur många som följer dig på Instagram eller Pinterest? Tror du han vill att du ska oroa dig eller bli deprimerad om någon slutar vara din vän på Facebook eller slutar följa dig på Twitter? Tror du ditt utseende, din storlek eller popularitet har någon som helst betydelse för ditt värde i Guds ögon, han som skapade universum?

Han älskar dig inte bara för den du är i dag utan också för den härliga och strålande varelse du har potential och önskan att bli.

Mer än du någonsin kan föreställa dig vill han att du ska nå din bestämmelse: att med heder återvända till honom.

*Utdrag ur D. Todd Christofferson, "Kvinnans moraliska styrka", Liahona, nov. 2013, s. 29–32*

Sedan urminnes tider har samhället varit beroende av kvinnans moraliska styrka. Även om den inte är det enda positiva inflytandet i samhället, har den moraliska grundval som kvinnan skapat visat sig vara av största vikt för allas gemensamma bästa. Eftersom den varit så genomgripande är kvinnans moraliska styrka kanske ofta underskattad. Jag vill uttrycka tacksamhet för goda kvinnors inflytande, peka på några av de filosofier och trender som hotar kvinnans styrka och ställning, samt vädja till kvinnor att odla sin inneboende moraliska styrka.

Kvinnor för med sig till världen särskilda dygder, en gudomlig gåva som gör dem rustade att ingjuta sådana egenskaper som tro, mod, empati och förädling i förhållanden och i kulturer. När Paulus prisade den "uppriktiga tro" han fann i Timoteus, framhöll han att denna tro "först fanns hos din mor-mor Lois och din mor Eunice" [2 Tim. 1:5].

# Februari: Frälsningsplanen

*”Ty se, detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39).*

Många av de svåra besluten som en ung kvinna måste fatta blir enklare när hon förstår frälsningsplanen. När hon vet att hon bodde hos sin himmelske Fader innan hon föddes och att han skickade henne hit med en gudomlig uppgift, kan det hjälpa henne att se på sina prövningar och utmaningar ur ett evigt perspektiv. När hon vet att hennes identitet som kvinna är en del av hennes eviga identitet, kan det hjälpa henne att utveckla sina gudomliga gåvor och förbereda sig för sin framtid. När hon vet att valfriheten är en gåva och att hon kommer att hållas ansvarig för sina beslut, kan det inspirera henne att fatta beslut utifrån eviga principer.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Vad är frälsningsplanen?*

*Vad hände i föruttillvaron?*

*Vad är livets mening?*

*Varför spelar det någon roll vad jag väljer?*

*Varför får vi motgångar?*

*Hur kan jag få tröst när någon jag älskar går bort?*

*Varför ska jag behandla min kropp som ett tempel?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

---

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Personligt värde, uppgift 1

Valfrihet och ansvarighet, alla uppgifter och projekt

Dygd, uppgift 1 och 2

## Meddelande till läraren

Du kan be de unga kvinnorna att skapa en översikt över frälsningsplanen när du börjar att undervisa ur den här enheten. Då kan de hänvisa tillbaka till det under lektionernas gång och lägga till skriftställen eller insikter de får allt eftersom de studerar frälsningsplanen.



## Vad är frälsningsplanen?

Vår himmelske Fader tog fram en plan för att vi skulle kunna bli lika honom. Planen innefattar skapelsen, fallet, Jesu Kristi försoning och alla evangeliets lagar, förordningar och lärdomar. Planen gör det möjligt för oss att fullkomnas genom försoningen, uppnå fullkomlig glädje och leva för evigt i Guds närhet.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå frälsningsplanen?*

1 Kor. 15:20–22 (alla människor kommer att dö)

Alma 42:5–15 (Alma undervisar sin son Corianton om frälsningsplanen)

Hebr. 12:9 (Gud är våra andars Fader)

L&F 76:30–113 (härlighetsrikerna beskrivs)

Upp. 20:12–13; 2 Nephi 9:10–11; Alma 5:15–21 (alla människor kommer att uppstå och stå inför Gud för att dömas)

Thomas S. Monson, "Livets lopp", *Liahona*, maj 2012, s. 90–93

2 Nephi 2:22–25 (dödligheten kom genom Adams fall)

"Frälsningsplanen", *Stå fast i din tro*, s. 48–50

Alma 34:32–33 (detta liv är tiden för omvändelse)

Video: "Människor skall ge upp andan av skräck"

Alma 40:11–14 (människans tillstånd efter döden)

Video: "Frälsningsplanen"; se också *Läran och förbunden: Resursmaterial på DVD*

Hur har din kunskap om din himmelske Faders plan påverkat dina val och ditt perspektiv på livet? Vilka delar av frälsningsplanen vill du lära dig mer om?

Hur kan en insikt om frälsningsplanen hjälpa de unga kvinnorna att fatta viktiga beslut?

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj en av de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv "Vad är frälsningsplanen?" på tavlan. Be de unga kvinnorna att svara på frågan. Uppmuntra dem att fortsätta att tänka på sina svar medan de lär sig om frälsningsplanen under lektionen.
- Visa tre bilder eller föremål som representerar skapelsen, fallet och försoningen (du kan till exempel använda lera för skapelsen, ett äpple för fallet och en sakramentsmugg för försoningen). Be de unga kvinnorna berätta vad de känner till om dessa händelser och varför de är viktiga.

---

## Lär tillsammans

• Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om frälsningsplanen. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be flera av de unga kvinnorna några dagar innan lektionen att förbereda sig för att undervisa klassen om en del av frälsningsplanen (till exempel om föruttillvaron, jordelivet, andevärlden och så vidare) med hjälp av *Predika mitt evangelium* eller *Stå fast i din tro*. Rita en översikt över frälsningsplanen på tavlan (se *Predika mitt evangelium*, s. 54) och be de unga kvinnorna att undervisa om sitt tilldelade ämne. Fråga de unga kvinnorna hur deras liv är annorlunda på grund av att de känner till frälsningsplanen.
- Tilldela varje ung kvinna ett eller flera av skriftstälлена i det här förslaget. Be henne att läsa skriftstället och avgöra vilken del av frälsningsplanen som det handlar om. Be henne att berätta vad hon lär sig av skriftstället. Hur påverkar vår kunskap om planen det sätt vi ser på oss själva, på andra och på världen omkring oss?
- Läs tillsammans Alma 12:30 och Alma 42:13–15. Be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma på begrepp som används för att beskriva frälsningsplanen. Vad lär dessa begrepp oss om planen? Visa videon "Männskor skall ge upp andan av skräck" och be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma på hur kunskapen om frälsningsplanen välsignade äldste Russell M. Nelson. Be de unga kvinnorna berätta hur samma insikt har välsignat dem.
- Be de unga kvinnorna att läsa Alma 42:5–15 och söka efter begrepp som Alma använder sig av för att beskriva Guds plan för hans barn. Be dem att skriva upp begreppen på tavlan allt eftersom. Vad lär de här begreppen oss om vår himmelske Faders plan?
- Försäkra dig om att alla i klassen har ett exemplar av *Stå fast i din tro* och ge varje ung kvinna ett nummer mellan ett och tre. Be dem som fick

### Undervisningstips

"Din egen andliga förberedelse bidrar mycket till inlärningsmiljön ... När du är förberedd andligen, för du med dig en anda av frid, kärlek och vördnad. De som du undervisar känner sig tryggare att kunna begrunda och diskutera sådant som har evigt värde" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 79).

nummer ett att lära sig allt de kan ur *Stå fast i din tro* om föruttillvaron (s. 48–49), be de som fick nummer två att lära sig om jordelivet (s. 49) och be de som fick nummer tre att lära sig om livet efter döden (s. 49). Dela in dem i grupper efter deras nummer och be dem att arbeta tillsammans för att göra en kort sammanfattning av det de lär sig och sedan presentera det för resten av klassen. Be de unga kvinnorna att föreställa sig hur deras liv

skulle vara om de inte kände till allt detta om frälsningsplanen.

- Be de unga kvinnorna att använda sig av president Thomas S. Monsons tal "Livets lopp" och skrifterna som listas i det här förslaget för att ta fram svar på en av följande frågor: Var kommer vi ifrån? Varför är vi här? Vart tar vi vägen efter det här livet? Be dem att ge sina svar som om de talar med en vän som inte delar vår tro. Varför är det viktigt att känna till svaren på de här frågorna?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de läran om frälsningsplanen bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- berätta om sin tacksamhet över frälsningsplanen
- undervisa en vän eller familjemedlem om något de lärt sig om

frälsningsplanen. De kan rita en översikt över frälsningsplanen som de kan använda i undervisningen.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor som fick dem han undervisade att tänka djupt. Han var uppriktigt intresserad av deras svar. Hur kan du använda frågor för att hjälpa de unga kvinnorna att verkligen tänka på evangeliets sanningar?

# Utvalt material

---

Utdrag ur "Frälsningsplanen", Stå fast i din tro, s. 48–50

## Föruttillvaron

Innan du föddes på jorden levde du i din himmelske Faders närhet som ett av hans andebarn. I denna föruttillvaro deltog du i ett råd tillsammans med vår himmelske Faders andra andebarn. Vid det rådet framlade vår himmelske Fader sin stora plan för vår lycka (se Abraham 3:22–26).

I enlighet med planen för lycka förband sig Jesus Kristus i föruttillvaron, Faderns förstfödda andebarn, att bli vår Frälsare (se Mose 4:2; Abraham 3:27). De som följde vår himmelske Fader och Jesus Kristus tilläts komma till jorden för att uppleva jordelivet och utvecklas mot evigt liv. Lucifer, en annan av Guds andesöner, gjorde uppror mot planen och "försökte omintetgöra människans handlingsfrihet" (Mose 4:3). Han blev Satan, och han och hans efterföljare drevs ut från himlen och nekades förmånen att få en fysisk kropp och uppleva jordelivet (se Mose 4:4; Abraham 3:27–28).

Före ditt jordiska liv utvecklade du din identitet och ökade din andliga förmåga. Välsignad med valfrihetens gåva fattade du viktiga beslut, som

beslutet att följa din himmelske Faders plan. Dessa beslut påverkade ditt liv då och nu. Du tillväxte i intelligens och lärde dig älska sanningen, och du beredde dig för att komma till jorden, där du kunde fortsätta utvecklas.

## Jordelivet

Du upplever nu jordelivet. Din ande är förenad med din kropp, vilket ger dig tillfälle att växa och utvecklas på ett sätt som inte var möjligt under föruttillvaron. Den här delen av din tillvaro är en lärotid, när du kan visa dig värdig och välja att komma till Kristus och bereda dig att bli värdig evigt liv. Det är också en tid när du kan hjälpa andra finna sanningen och få ett vittnesbörd om frälsningsplanen.

## Livet efter döden

När du dör går din ande till andevärlden och inväntar där uppståndelsen. Vid tiden för uppståndelsen återförenas din kropp och din ande och du kommer att dömas och tas emot i ett härlighetsrike. Den härlighet du ärver beror på djupet av din omvändelse och din lydnad mot Herrens bud ... Den beror på hur du "tog emot Jesu vittnesbörd" (L&F 76:51; se också verserna 74, 79, 101).



Tänk på de rättfärdiga valen du har gjort i ditt liv. Hur har dina rättfärdiga val påverkat dig? Hur påverkar de din eviga bestämmelse? Hur kan din kunskap om föruttillvaron påverka dina val?

Tänk på de unga kvinnorna i din klass. Vilka val gör de? Hur kan deras kunskap om föruttillvaron leda dem till att fatta rättfärdiga beslut under jordelivet?

## Vad hände i föruttillvaron?

Innan vi föddes bodde vi hos vår himmelske Fader som hans andebarn. I rådet i himlen lade Fadern fram sin frälsningsplan och Jesus Kristus utvaldes till att bli vår Frälsare. Satan ville ändra planen och ta bort vår valfrihet, och han och hans efterföljare kastades ut. Vi antog vår Faders plan och valde att följa Jesus Kristus.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad tror du är mest relevant för de unga kvinnorna som du undervisar?*

Upp. 12:7–9, 11 (under föruttillvaron övervann vi Satan tack vare våra vittnesbörd om Jesus Kristus)

L&F 138:55–56; Abraham 3:22–26 (ädla själar utvaldes och förbereddes under föruttillvaron för att utföra Guds verk under jordelivet)

Mose 4:1–4 (Satan försöker omintetgöra människans handlingsfrihet och kastas ut)

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Dieter F. Uchtdorf, ”Rättfärdiga kvinnors inflytande”, *Liahona*, sept. 2009, s. 2–7

”Frälsningsplanen”, *Stå fast i din tro*, s. 48–50

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv "Vad hände under föruttillvaron?" på tavlan. Be de unga kvinnorna att lista så många saker de kan och lägga till fler saker i listan allt eftersom de lär sig mer om föruttillvaron under lektionen.
- Be de unga kvinnorna att tänka på och berätta om rättfärdiga val de gjort tidigare och hur de beslutat välsignat deras liv i dag. Be dem sedan att nämna ett val de gjorde innan de föddes. Hur har det valet påverkat deras liv?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig mer om föruttillvaron. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

"Var försiktig så att du inte ställer frågor som väcker dispyter eller framhäver sensationella ämnen. Ställ inte frågor som skapar tvivel eller leder till diskussioner som inte är uppbyggande. Se till att dina frågor hjälper eleverna att bli förenade i tro och kärlek" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 69).

- Be de unga kvinnorna att studera skriftställena i det här förslaget som klass, i mindre grupper eller enskilt. Be dem berätta vad de lär sig om föruttillvaron och varför de tror att det är viktigt att känna till detta. Delge också dina egna tankar och insikter.
- Be de unga kvinnorna att läsa de första tre styckena i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och lyfta fram det de lär sig om sin eviga identitet. Be dem att läsa avsnittet "En unik feminin identitet" i president Dieter F. Uchtdorfs tal "Rättfärdiga kvinnors inflytande", och be dem berätta om intrycken som de fick om sin egen identitet som Guds döttrar.
- Be de unga kvinnorna att läsa avsnittet "Föruttillvaron" i *Stå fast i din tro* (s. 48–49) och skriva ner frågor som kan besvaras av informationen i det avsnittet. Be dem att byta frågor med varandra och söka efter svar. Be dem berätta om det de lär sig.
- Be de unga kvinnorna att arbeta på uppgift 1 under värderingen Personligt värde i *Personlig tillväxt*, enskilt eller i grupper. Låt varje ung kvinna skapa en affisch under klasstiden som skildrar flera viktiga sanningar om vad det innebär att vara en Guds dotter och som de lärde sig när de arbetade med uppgiften. Ge dem möjlighet att visa sina affischer för klassen.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Har deras insikt om föruttillvaron ökat? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:

- undervisa sina yngre syskon eller en vän som inte känner till föruttolvaron om det de lärt sig
- begrunda följande fråga: Hur kan kunskapen om föruttolvaron påverka de val jag gör under jordelivet? Föreslå att de unga kvinnorna skriver ner svaren i sina dagböcker.

Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren sade: "Min lära är inte min, utan hans som har sänt mig" (Joh. 7:16). Han undervisade den lära som han fått från sin Fader. Hur kan du försäkra dig om att det du undervisar om är den sanna läran?

# Utvalt material

---

Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "Rättfärdiga kvinnors inflytande", Liahona, sep. 2009, s. 2–7

## En unik feminin identitet

Kyrkans kvinnors liv är kraftfulla vittnen om att Herrens andliga gåvor, löften och välsignelser ges till alla som kvalificerar sig, "så att alla ... kan få nytta därav" (L&F 46:9; se vers 9–26). Det återställda evangeliets lärdomar skapar en underbar och "unik feminin identitet som uppmuntrar kvinnor att utveckla sina förmågor" som sanna och bokstavliga döttrar till Gud [Women, Roles of: Historical and Sociological Development", i Daniel H. Ludlow, red, *Encyclopedia of Mormonism*, 5 band (1992), 4:1574]. Genom att verka i Hjälpföreningens, Unga kvinnors och Primärs organisationer — för att inte tala om deras privata kärleksfulla tjänande — har kvinnor alltid och kommer alltid att spela en viktig roll i arbetet med att "frambringa och upprätta Sions sak" (L&F 6:6). De tar hand om fattiga och sjuka. De verkar som proselyterande missionärer, välfärdsmissionärer, humanitärmissionärer och andra missionärer. De undervisar barn, ungdomar och vuxna och bidrar till de heligas timliga och andliga välfärd på många andra sätt.

Eftersom kvinnornas potential är så stor och deras gåvor så mångskiftande har de olika roller beroende på omständigheterna i livet. Faktum är att vissa kvinnor måste uppfylla många roller samtidigt.

Därför uppmuntras sista dagars heliga kvinnor att skaffa sig en utbildning som kvalificerar dem att både ta hand om ett hem och att fostra en rättfärdig familj, och att arbeta utanför hemmet om så krävs.

Vi lever i en fantastisk tid för alla kvinnor i kyrkan. Systrar, ni är en ytterst viktig del av vår himmelske Faders plan för evig lycka. Ni har begåvats med en gudomlig födslorätt. Ni är de verkliga uppbyggnadsarna av nationen ni bor i eftersom starka hem där kärlek och frid råder ger trygghet åt vilken nation som helst. Jag hoppas ni förstår det och jag hoppas männen i kyrkan också förstår det.

Det ni systrar gör idag avgör hur det återställda evangeliets principer påverkar världens nationer i morgon. Det avgör om evangeliets himmelska strålar lyser över varje land i framtiden.

Vi pratar ofta om vilket inflytande kvinnorna kommer att ha på framtida generationer, men underskatta inte det inflytande ni kan ha idag. President David O. McKay (1873–1970) sade att huvudorsaken till att kyrkan organiserades var "att göra livet vackert idag, att få ett förnöjsamt hjärta idag, att ge frälsning idag ...

En del av oss ser fram emot en händelse i framtiden – frälsning och upphöjelse i den kommande världen – men idag är en del av evigheten" [David O. McKay, *Pathways to Happiness*, sammanst. av Llewelyn R. McKay (1957), s. 291–226].



Vad har skänkt dig glädje i livet? Vilka upplevelser har hjälpt dig att växa andligen?

Vad gör de unga kvinnorna för att bli mer lika sin himmelske Fader?

## Vad är livets mening?

I det här livet får vi fysiska kroppar och prövas för att se om vi vill lyda Guds bud. Vi kom till jorden för att förbereda oss på att ha en evig familj, välsigna Guds barn och bygga upp hans rike. Det är meningen att våra upplevelser under jordelivet ska hjälpa oss att bli mer lika vår himmelske Fader.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad inspirerar Anden dig att dela med dig av till de unga kvinnorna?*

2 Nephi 2:25 (vi skapades för att känna glädje)

Alma 12:24; 34:32; 42:4; Abraham 3:25–26 (detta liv är tiden för oss att prövas och bereda oss för att möta Gud)

3 Nephi 12:3–12 (Frälsaren nämner flera gudalika egenskaper)

3 Nephi 12:48 (vår himmelske Fader vill att vi ska bli fullkomliga så som han är)

L&F 138:53–56 (vi är här för att hjälpa till att bygga upp Guds rike)

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Thomas S. Monson, ”Livets lopp”, *Liahona*, maj 2012, s. 90–93

Dieter F. Uchtdorf, ”Och så levde de lyckliga i alla sina dagar”, *Liahona*, maj 2010, s. 124–127

Gary E. Stevenson, ”Dina fyra minuter”, *Liahona*, maj 2014, s. 84–86

”Frälsningsplanen”, *Stå fast i din tro*, s. 48–50

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv "Vad är livets mening?" på tavlan. Be de unga kvinnorna att ge exempel på hur personer som inte känner till evangeliets fullhet skulle svara på den frågan. Hur skiljer sig dessa svar från svaren som finns i Jesu Kristi evangelium?
- Visa ett snöre med en knut på mitten. Samtala om hur knuten kan representera livet, och att allt på ena sidan av knuten representerar förut-tillvaron och allt på andra sidan livet efter döden. Hur påverkas vårt jordeliv av valen vi gjorde innan vi föddes? Hur påverkas vår framtid i det här livet och evigheten av valen vi gör nu?
- Visa ett snöre med en knut på mitten. Samtala om hur knuten kan

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå livets mening. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att läsa saligprisningarna i 3 Nephi 12:3–12 och hitta egenskaper som vår himmelske Fader vill att vi ska utveckla under jordelivet. Be dem att tänka på personer i skrifterna eller i sina egna liv som är ett bra exempel på de principerna. Hur hjälper Frälsarens undervisning i det här kapitlet oss att förstå vår uppgift som kvinnor?
- Dela upp talet "Livets lopp" eller "Och så levde de lyckliga i alla sina dagar" och be de unga kvinnorna att läsa igenom en del och berätta om det de hittar där som hjälper dem förstå livets mening. Be dem att tänka på det som de gör – och det de borde göra – för att bättre utföra sin uppgift. Be några av dem att delge sina tankar.
- Be de unga kvinnorna att hitta ett eller flera skriftställen som de kan använda för att hjälpa någon som inte känner till livets mening (de kan till exempel använda skriftställena som listas i det här förslaget). Be dem berätta om det de hittar för någon annan i klassen. Uppmuntra dem att tänka på hur de kan berätta om sitt skriftställe för en vän eller familjemedlem som kanske inte riktigt förstår livets mening.
- Be hälften av klassen läsa om Noelle Pikus-Pace i biskop Gary E. Stevensons tal "Dina fyra minuter" och be resten läsa om Torah Bright i samma tal. Be dem berätta för varandra om vad de här berättelserna lär dem om meningen med livet. Ta några minuter till och be de unga kvinnorna gå igenom resten av biskop Stevensons tal och begrunda hur det går för dem under deras "fyra minuter" – vilka viktiga förrättningar eller milstenar ligger framför dem och vad gör de för att förbereda sig? Låt de unga kvinnorna delge sina tankar.

### Undervisningstips

"Använd ögonkontakt som ett sätt att involvera eleverna i lektionerna. När du undervisar öga mot öga, har du uppmärksamheten koncentrerad på dem du undervisar, inte på lektionsmaterialet. Att ha ögonkontakt medan du lyssnar på deras kommentarer och frågor får dem att känna att du är intresserad av vad de har att säga" (Undervisning: Den högsta kallelsen, s. 71).

- Ge varje ung kvinna ett exemplar av "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och be henne läsa det och markera ord och begrepp som undervisar henne om hennes syfte

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de meningen med livet bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- berätta om något som de lärde sig i klassen och som inspirerade dem till att fortsätta att fatta bra beslut eller till att ändra något i sina liv
- komma på något konkret som de ska göra under den kommande veckan för att bättre uppfylla sin eviga avsikt.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

som Guds dotter. Be de unga kvinnorna berätta vad de markerade och förklara varför det betyder mycket för dem.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren älskade dem han undervisade. Han visste vilka de var och vilka de kunde bli. Han fann unika sätt för dem att växa – framtagna för dem personligen. När de hade det svårt förlorade han inte hoppet om dem utan fortsatte att älska och betjäna dem. Vad kan du göra för att älska och betjäna de unga kvinnorna på Frälsarens sätt?

## FAMILJEN

---

### ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Detta tillkännagivande upplästes av president Gordon B Hinckley som en del av hans budskap vid Hjälpföreningens allmänna möte den 23 september 1995 i Salt Lake City i Utah.*





## Varför spelar det någon roll vad jag väljer?

Vår himmelske Fader har gett oss valfrihet, förmågan att välja och att handla av oss själva. Vi är fria att göra egna val, men vi kan inte välja följderna av de val vi gör. Bra val leder till varaktig glädje och evigt liv. Om vi ber till vår himmelske Fader så hjälper han oss att välja klokt.

### Förbered dig andligen

*Studera nedanstående skriftställen och genomför en av uppgifterna under Valfrihet och ansvarighet i Personlig tillväxt. När du gör det, lägg märke till saker som du lär dig om valfrihet som du kan berätta om för de unga kvinnorna.*

Jos. 24:15 (vi kan välja att tjäna Herren)

Russell M. Nelson, "Beslut för evighet", *Liahona*, nov. 2013, s. 106–109

Joh. 14:15 (våra goda val visar att vi älskar vår himmelske Fader och vill göra hans vilja)

D. Todd Christofferson, "Fria för evigt att verka av sig själva", *Liahona*, nov. 2014, s. 16–19

2 Nephi 2:16, 27; Helaman 14:30–31 (vi är fria att välja och har förmågan att handla av oss själva)

"Valfrihet och ansvarighet", *Personlig tillväxt*, s. 46–49

Moroni 7:14–15 (det är givet oss att döma mellan det som är ont och gott)

"Handlingsfrihet", *Stå fast i din tro*, s. 66–67

Thomas S. Monson, "Val", *Liahona*, maj 2016, s. 86

"Valfrihet och ansvarighet" och "Musik och dans", *Vägledning för de unga* (2011), s. 2–3, 22–23

Carole M. Stephens, "Om ni älskar mig, håller ni fast vid mina bud", *Liahona*, nov. 2015, s. 118–120

Videor: "Ångrar inget"

Vilka upplevelser har du haft som har lärt dig något om valfrihet? Hur har du lärt dig att fatta bra beslut i ditt eget liv?

Vilka val står de unga kvinnorna inför? Vad kan du undervisa dem om som kan hjälpa dem att se vikten av att fatta bra beslut?

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att tänka på vad de kan göra när andra försöker få dem att gå ifrån sina normer. Hur försöker Satan förvirra oss i fråga om vilka följder våra val får? Uppmuntra dem att söka efter sanningar under lektionen som hjälper dem att bestrida Satans lögner.
- Be de unga kvinnorna att lista några val de gjort nyligen. Hur har deras val påverkat dem? Hur har deras val påverkat andra?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå läran om valfriheten. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

”Bli inte orolig om eleverna är tysta några sekunder efter att du ställt en fråga. Svara inte själv på din fråga. Låt eleverna få tid att tänka på svaret. Ihållande tystnad kan emellertid tyda på att de inte förstår frågan och att du behöver formulera om den” (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 69).

- Be de unga kvinnorna att gå igenom de fyra avsnitten som börjar med fetstil i syster Carole M. Stephens tal ”Om ni älskar mig, håller ni fast vid mina bud”, och leta efter insikter om att hålla buden och varför det är viktigt att göra rättfärdiga val. Med biskopens godkännande kan du be några av systrarna i församlingen som är goda exempel att delta i ett samtal om hur deras val att hålla buden har välsignat dem. Bjud in både gifta och ogifta systrar till samtalet.
- Be de unga kvinnorna att genomföra en av uppgifterna under värderingen Valfrihet och ansvarighet i häftet *Personlig tillväxt* (enskilt eller som grupp). Innan lektionen är slut ber du varje ung kvinna att berätta om något hon lärt genom sina studier om valfrihet. Be en ung kvinna berätta för resten av klassen vad hon själv gjort för att genomföra en av uppgifterna för värderingen Valfrihet och ansvarighet.
- Be varje ung kvinna att själv läsa ”Valfrihet och ansvarighet” i *Vägledning för de unga* och berätta vad som gjorde intryck på henne. Klassdeltagarna kan sedan välja en annan norm i häftet och berätta om några val de har gjort i relation till den normen och hur deras val välsignade dem. De kan till exempel läsa ”Musik och dans” i *Vägledning för de unga* och samtala om välsignelserna de har fått av att följa rådet att undvika osund musik och dans.
- Ge varje ung kvinna en del av äldste D. Todd Christoffersons tal ”Fria för evigt att verka av sig själva” eller president Thomas S. Monsons tal ”Val”. Låt de unga kvinnorna läsa på egen hand och be dem sedan berätta om sina insikter. De kan göra det i mindre grupper eller tillsammans som klass. Vad lär de sig om konsekvenserna av vad vi tror på och vad vi gör? Be dem samtala om hur rådet de studerade kan hjälpa dem att fatta bättre beslut.

- Använd tejp eller snöre för att skriva ett "V" på golvet i klassrummet. Be en ung kvinna ställa sig där tejp eller snöret går ihop och gå längs med "V:et" med en fot på vardera sida. Till slut kommer hon att behöva välja vilken sida av V:et hon ska gå på. Be de unga kvinnorna berätta vad aktiviteten kan lära dem om val. Be de unga kvinnorna läsa första stycket i äldste Russell M. Nelsons tal "Beslut för evigheten" och hitta uttalanden som de vill komma ihåg. Be de unga kvinnorna berätta hur de har sett att "våra beslut avgör vår bestämmelse" eller resultatet av andra uttalanden i äldste Nelsons tal.

- Be varje ung kvinna att hitta exempel på en person som gör ett val i skrifterna (de kan till exempel jämföra valen som Maria och Marta gör i Lukasevangeliet 10:38–42). Vilka följder fick deras val? Hur påverkades andra av deras val?

- Visa en av videorna som listas i det här förslaget. Be de unga kvinnorna att uppmärksamma följderna av valen som personerna i videon gjorde. Be dem berätta vad de hittar. Be dem berätta om val de har gjort som fick långtgående följder. Be varje ung kvinna att läsa ett av skriftställen som listas i det här förslaget och berätta om hur det kan hjälpa henne att fatta rätt beslut i framtiden.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren lärde andra att älska och tjäna genom att älska och tjäna dem. Han lärde dem att be genom att be med och för dem. Till sina lärjungar sade han: "Kom ... och följ mig" (Luk. 18:22). Han lärde nephiterna att vara "sådana som jag är" (3 Nephi 27:27). Hans exempel var hans främsta undervisningsredskap. Vad kan du göra för att undervisa genom ditt exempel?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de läran om valfriheten bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- skriva i sina dagböcker om de frestelse de möter och hur de planerar att bemöta dem genom den Helige Andens vägledning
- fortsätta att arbeta på uppgifterna under Valfrihet och ansvarighet i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur D. Todd Christofferson, "Fria för evigt att verka av sig själva", Liahona, nov. 2014, s. 16-17*

Det är Guds avsikt att hans barn ska handla med den moraliska handlingsfrihet han har gett dem "så att var och en kan stå ansvarig för sina egna synder på domens dag" [L&F 101:78]. Det är hans plan och hans vilja att vi har den huvudsakliga beslutsfattande rollen i vårt eget livs drama. Gud lever inte våra liv åt oss eller styr oss som om vi var hans marionetter, som Lucifer en gång erbjöd sig att göra. Inte heller antar hans profeter rollen som marionettmästare i Guds ställe. Brigham Young sa: "Jag vill inte att någon sista dagars helig i den här världen, eller i himlen, ska vara tillfredsställd med något jag gör, såvida inte Herren Jesu Kristi ande, uppenbarhetsens ande, gör dem tillfredsställda. Jag vill att de ska veta och själva förstå" [Brigham Young, "Sermon", *Deseret News*, 31 okt. 1855, s. 267].

För det första: Gud frälser oss alltså inte "precis som vi är", för "precis som vi är" är vi orena och "intet orent kan vistas ... i hans närhet, ty på Adams språk är hans namn Helighetens Människa, och den Enföddes namn är Människosonen [Helighetens Människoson]" [Mose 6:57]. Och för det andra tvingar Gud oss inte att bli något som vi inte har valt genom egna handlingar. Han älskar oss verkligen och eftersom han älskar oss varken tvingar han oss eller överger oss. I stället hjälper han och vägleder oss. Ja, det verkliga beviset på Guds kärlek är hans bud.

Vi bör glädjas (och det gör vi) åt den gudagivna planen som låter oss göra val och handla av oss själva och erfara följderna, eller som skrifterna uttrycker det, att "smaka det bittra så att [vi] kan värdesätta det goda" [Mose 6:55]. Vi är för evigt tacksamma över att Frälsarens försoning övervann arvsyndens så att vi kan födas till den här världen utan att bli straffade för Adams överträdelse. Sålunda återlösta från fallet börjar vi livet oskyldiga inför Gud och är "fria för evigt med kunskap om gott och ont, fria att verka av [oss] själva och utan att påverkas" [2 Ne. 2:26; se även L&F 93:38]. Vi kan välja att bli det slags person vi vill bli, och med Guds hjälp kan vi bli sådana som han är.

*Utdrag ur Russell M. Nelson, "Beslut för evigheten", Liahona, nov. 2013, s. 106*

Mina kära bröder och systrar, varje dag är en dag av beslut. President Thomas S. Monson har lärt oss att "våra beslut avgör vår bestämmelse" [Thomas S. Monson, "Våra beslut avgör vår bestämmelse" (KUV:s brasafton, 6 nov. 2005), s. 3; speeches.byu.edu]. Att med omdöme använda handlingsfriheten till att fatta egna beslut är avgörande för er andliga tillväxt, nu och i evigheten. Ni är aldrig för unga att lära er, aldrig för gamla att ändra er. Er längtan efter lärdom och förändring kommer från en gudomligt ingjuten strävan efter evigt framåtskridande. Varje dag för med sig möjligheter till beslut för evigheten.



## Varför får vi motgångar?

Det ingår i vår himmelske Faders plan att man upplever motgångar under jordelivet. Ibland orsakas dessa motgångar av våra egna dåliga val eller av andras val. Andra prövningar är helt enkelt en del av jordelivet. De är svåra, men våra utmaningar kan hjälpa oss att växa andligen och bli mer lika Jesus Kristus.

Vilka motgångar har du haft? Vad har du lärt dig av dem? Vad hjälpte dig att komma över dem? Har du upplevt något som du kan berätta om för de unga kvinnorna?

Tänk på och be om de unga kvinnorna i din klass. Vilka utmaningar och prövningar har de? Hur möter de motgångarna i sina liv?

---

### Förbered dig andligen

*Förbered dig genom att under bön studera följande skriftställen och resurser, samt andra som har hjälpt dig att lära dig mer om motgångar.*

1 Sam. 1; 1 Kung. 17; Rut 1; Ester 4; 1 Nephi 5:1–9 (exempel på kvinnor i skrifterna som ställdes inför motgångar)

2 Nephi 2:11 (motgångar ingår i vår himmelske Faders plan för oss)

Mosiah 23:21 (Gud ger oss motgångar för att pröva vår tro)

Ether 12:27 (Gud ger oss svagheter så att vi ska bli ödmjuka)

L&F 58:3–4 (efter motgångar kommer välsignelser)

L&F 121:7–8 (om vi uthärdar väl upphöjer Gud oss)

L&F 122:4–9 (motgångar ger oss erfarenhet och tjänar oss till godo)

Dallin H. Oaks, "En motsats till allting", *Liahona*, maj 2016, s. 114–117

Koichi Aoyagi, "Håll dig kvar på din väg", *Liahona*, nov. 2015, s. 126–128

Neil L. Andersen, "Andliga virvelvindar", *Liahona*, maj 2014, s. 18–21

Linda S. Reeves, "Gör anspråk på välsignelserna från dina förbund", *Liahona*, nov. 2013, s. 118–120

"Motgångar", *Stå fast i din tro*, s. 102–105

Videor: "Gud lyfter oss", "Prästödmet kan stärka familjen under prövningar", "Återuppbygga liv"

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det här uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Gå tillsammans igenom äldste Neil L. Andersens beskrivning om hur ett träd växer när det står på en blåsig plats (i hans tal "Andliga virvelvindar"). Vad kan den liknelsen lära de unga kvinnorna om motgångar? Låt dem gå igenom talet och söka efter råd som de tror kan hjälpa dem stå emot andliga virvelvindar.
- Återge syster Linda S. Reeves berättelse om tabernaklet i Provo för de unga kvinnorna (i hennes tal "Gör anspråk på välsignelserna från dina förbund"). Vad kan berättelsen lära de unga kvinnorna om motgångar?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om varför vi får motgångar. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna läsa berättelsen i äldste Koichi Aoyagis tal "Håll dig kvar på din väg", från stycket där han beskriver bilolyckan. Vad lär den här berättelsen de unga kvinnorna om varför vi möter motgångar i det här livet? Överväg att i förväg be en ung kvinna att berätta om när hon själv eller någon i hennes familj växt eller stärkts av en prövning. Hon skulle också kunna dela med sig av en berättelse från sin släkthistoria som illustrerar denna princip.
- Läs tillsammans några skriftställen som berättar om när Frälsaren fick motgångar (som Matt. 4:1–11; 26:38–39; Luk. 23:33–34). Vad kan Frälsarens liv lära de unga kvinnorna om motgångar? Hur mötte han sina prövningar? Be varje ung kvinna att skriva ner en prövning som hon eller en närstående har. Uppmuntra de unga kvinnorna att tänka på vad de kan lära av Frälsarens exempel som kan hjälpa dem med den prövningen.
- Be de unga kvinnorna att tänka på kvinnor i skrifterna som ställdes inför motgångar (se exemplen som listas i det här förslaget). Be dem att läsa om dessa kvinnor i skrifterna och berätta kortfattat om det för resten av klassen. Vad lär de sig om motgångar av dessa berättelser som kan hjälpa dem att övervinna sina egna prövningar?
- Dela klassen i två grupper. Be en grupp att söka efter exempel i Mormons bok på personer eller grupper som ställdes inför svåra utmaningar (se till exempel Mosiah 24:8–17; 3 Nephi 1:4–21; Moroni 1). Be den andra gruppen att söka igenom psalmboken för att hitta en psalm som kan hjälpa dem när de prövas. Be grupperna att berätta om det de lärde

### Undervisningstips

"Ordna stolarna i rummet så att du kan se varje persons ansikte och så att varje person kan se ditt ansikte" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 71).

sig som kan hjälpa dem att övervinna motgångar.

- Dela tavlan i två kolumner och skriv "Varför får vi motgångar?" längst upp i den ena och "Hur kan vi möta motgångarna vi får i livet?" längst upp i den andra. Dela upp äldre Dallin H. Oaks tal "En motsats till allting" i olika delar och ge varje ung kvinna en del att läsa. Be de unga kvinnorna söka efter svar på de här

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför vi får motgångar? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

frågorna och skriva sina svar i rätt kolumn på tavlan. Vilka insikter fick de unga kvinnorna av talen?

- Visa en av videorna som listas i det här förslaget. Be de unga kvinnorna att tänka på frågan "Varför får vi motgångar" medan de tittar. Vad kan de lära sig av videon som kan hjälpa dem att veta vad de bör göra när de får motgångar?

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren kände personligen dem han undervisade – och han visste vilka de kunde bli. När de hade det svårt förlorade han inte hoppet om dem utan fortsatte att älska dem. Vad har de unga kvinnorna svårt med? Hur kan du visa att du älskar och vill hjälpa dem?

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- komma på ett sätt att trösta en närstående som står inför en prövning genom att berätta om det de har lärt sig om motgångar
- samtala med sina familjer om familjemedlemmar som har övervunnit motgångar.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur "Motgångar", Stå fast i din tro, s. 102*

Det ingår i vår himmelske Faders återlösningsplan att man upplever motgångar under jordelivet. Prövningar, besvikelser, nedstämdhet, sjukdom och sorger är en svår del av livet, men de kan leda till andlig tillväxt, förädling och utveckling då du vänder dig till Herren.

Motgångar kan ha olika ursprung. Ibland kan man få prövningar som följd av sin egen stolthet och olydnad. De prövningarna kan man undvika genom att leva rättfärdigt. Andra prövningar är helt enkelt en naturlig del av livet och kan komma även när man lever rättfärdigt. Man kan till exempel uppleva prövningar genom sjukdom eller ovisshet eller anhörigas död. Motgångar kan ibland komma genom andras felaktiga val och sårande ord och handlingar.

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Jag skall inte lämna dig eller överge dig", Liahona, nov. 2013, s. 85, 87*

Bröder och systrar, vi kan med säkerhet anta att ingen någonsin levat som varit helt fri från lidanden eller sorg, inte heller har det någonsin funnits en tid i människans historia som inte haft sitt fulla mått av kaos och elände.

När livet plötsligt blir svårt kan vi frestas att ställa frågan: "Varför just jag?" Det verkar ibland som om det inte finns något ljus i slutet på tunneln, inte någon gryning som skingrar nattens mörker. Vi känner oss omgivna av besvikelser över drömmar som gått i kras och förtvivlan över svikna

förhoppningar. Vi instämmer i den bibliska vädjan: "Finns då ingen balsam i Gilead" [Jer. 8:22]? Vi känner oss övergivna, förkrossade, ensamma. Vi är benägna att se vår egen olycka genom pessimismens förvrängande prisma. Vi väntar oss omedelbara lösningar på våra problem och glömmer ofta att vi behöver ha tålmod, en himmelsk dygd.

De svårigheter vi möter är det verkliga provet på vår förmåga att hålla ut. Det finns en grundläggande fråga som var och en måste besvara: Ska jag falla, eller tar jag mig fram till målet? En del faller när de känner att de inte klarar av att övervinna sina motgångar. Att ta sig fram till målet är att hålla ut tills själva livet är slut. ...

Vår himmelske Fader, som ger oss så mycket att glädjas över, vet också att vi lär oss, växer och blir starkare av att ställas inför och klara av prövningarna vi måste gå igenom. Vi vet att det finns tillfällen när vi upplever hjärtskärande förtvivlan, när vi sörjer och när vi prövas till vårt yttersta. Men sådana svårigheter ger oss möjlighet att förändras till det bättre, att bygga om våra liv på det sätt som vår himmelske Fader lär oss och att bli någonting annorlunda än det vi var – bättre än tidigare, mer förstående än tidigare, mer medkännande än tidigare, med starkare vittnesbörd än tidigare.

Det bör vara vårt mål – att vara ståndaktiga och hålla ut, ja, men också att bli mer andligt förädlade i vår resa genom både solsken och sorg. Om det inte vore för utmaningarna vi måste övervinna och problemen vi måste lösa skulle vi inte förändras och därför inte närma oss vårt mål, det eviga livet.





# Hur kan jag finna tröst när någon jag älskar går bort?

Döden är en nödvändig del av frälsningsplanen. För att vi ska kunna bli lika vår himmelske Fader måste vi uppleva döden och få fullkomliga och uppståndna kroppar. När vi förstår att döden är en del av vår himmelske Faders plan och att Jesus Kristus övervann döden genom sin försoning, kan vi känna hopp och frid när en närstående går bort.

## Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad tror du är mest till hjälp för de unga kvinnorna som du undervisar?*

1 Kor. 15:22 (uppståndelsen är en gåva från Kristus till hela mänskligheten)

L&F 137:5–10 (Joseph Smith ser sin bror Alvin, små barn och andra i det celestialet riket)

Mosiah 16:7–8 (dödens udd är uppslukad i Jesu Kristi uppståndelse)

L&F 138 (president Joseph F. Smiths syn om andevärlden)

Mosiah 18:8–10 (vi tröstar dem som är i behov av tröst)

Thomas S. Monson, "Mrs. Patton – Berättelsen fortsätter", *Liahona*, nov. 2007, s. 21–24; se också videon "Tills vi möts igen"

Alma 11:42–45 (vi kommer att återförenas med kroppen tack vare Frälsarens uppståndelse)

Russell M. Nelson, "Dödens portar", *Nordstjärnan*, juli 1992, s. 68–70

Alma 28:12; L&F 42:45–46 (vi sörjer dem som går bort, men döden är ljuvlig för dem som dör i Herren)

Shayne M. Bowen, "Ty jag lever, och ni kommer att leva", *Liahona*, nov. 2012, s. 15–17

Alma 40:11–14 (våra andar fortsätter att leva när vi dör)

Videor: "Vi är fortfarande en familj", "Han hjälper dig"

Hur har kunskapen om ett liv efter döden välsignat ditt liv? Vilka skriftställen har hjälpt dig förstå vad som händer efter döden?

En del unga kvinnor har redan drabbats av att närstående går bort. Alla andra kommer att drabbas av det. Vad vill du att de ska veta så att det blir lättare för dem att hantera detta?

## Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Berätta om när du eller någon annan har känt frid trots en närståendes bortgång. Ge de unga kvinnorna möjlighet att berätta om sina upplevelser.
- Be de unga kvinnorna berätta om när en närstående till dem gick bort. Hur gav deras kunskap om försoningen och frälsningsplanen dem tröst?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om livet efter döden. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna skriva ner sina frågor, sina tankar eller sin rädsla för döden, och be dem sedan att söka efter svar i skrifterna som listas i det här förslaget eller i äldste Russell M. Nelsons tal "Dödens portar". Uppmuntra dem att framför allt lägga märke till skriftställen eller uttalanden som lyfter fram det som Frälsaren gör för att hjälpa oss att övervinna döden. Be dem berätta vad de lärt sig. Be dem berätta om sina känslor om det som Frälsaren har gjort för oss.
- Visa videon "Han hjälper dig" och be de unga kvinnorna berätta om de intryck de får. Be de unga kvinnorna att föreställa sig hur världen skulle se ut om alla visste det som den unge mannen i videon lärde sig. Hur påverkar den kunskapen våra dagliga liv? Be en ung kvinna att bära sitt vittnesbörd om livet efter döden och det som ger henne hopp.
- Återge berättelsen om fru Patton från president Thomas S. Monsons tal "Mrs Patton – Berättelsen fortsätter" eller visa videon "Tills vi möts igen". Fråga de unga kvinnorna hur de skulle ha besvarat frågan som fru Patton ställde till den unge Thomas Monson. Läs tillsammans Mosiah 18:8–10. Samtala om ansvaret som vi alla har att skänka tröst och hjälp och på andra sätt tjäna familjer som har förlorat en närstående. Du kan be en medlem i presidentskapet för Hjälpföreningen att delta i samtalet.
- Be hälften av klassen att läsa berättelsen om syster Ramirez i äldste Shayne M. Bowens tal "Ty jag lever, och ni kommer att leva", och be resten att läsa berättelsen om äldste Bowens son Tyson. Be dem berätta vad de lär sig om hur man kan finna tröst när någon man älskar går bort och hur man kan trösta andra. Be de unga kvinnorna berätta om när en närstående till dem gick bort. Hur gav deras kunskap om försoningen och frälsningsplanen dem tröst? Om så är lämpligt kan du berätta om en egen upplevelse.
- Dela klassen i två grupper. Låt ena gruppen läsa Läran och förbunden

### Undervisningstips

"Frågor som skrivits på tavlan före lektionen hjälper eleverna att börja tänka på ämnet redan innan lektionen börjar" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 93).

137:5–10 och den andra gruppen  
Läran och förbunden 138:57–58. Be  
de unga kvinnorna samtala i sina  
grupper om vad de här skriftställena  
lär om vad som händer efter döden.

Samtala sedan som klass om hur den  
kunskapen kan hjälpa någon vars  
närstående har gått bort. Vad har den  
kunskapen att göra med vårt ansvar  
att släktforska och tjäna i templet?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de var de kan finna  
tröst när någon de älskar går bort? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några  
frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Fråga de unga kvinnorna hur de kan visa medkänsla med någon som har förlorat en  
närstående. Finns det änkor eller andra i församlingen eller samhället som behöver stöd?*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig  
för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe  
som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor till  
sina efterföljare som fick  
dem att tänka och känna  
djupt. Hur kan du be de  
unga kvinnorna att tänka  
efter och söka inspiration?  
Hur kan du hjälpa dem  
att känna att de lugnt kan  
förmedla sina innersta  
känslor?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Russell M. Nelson, "Dödens portar",  
Liahona, maj 1992, s. 68–70*

Vi som stannar kvar här [har] några återstående, dyrbara ögonblick att "bereda oss att möta Gud" (se Alma 34:32). Ouppklarade affärer är våra sämsta affärer. Ständig förhållning måste ge vika för insiktsfull förberedelse. Idag har vi lite mer tid att välsigna andra – tid att vara snällare, mer deltagande, snabbare att tacka och långsammare att banna, generösare att dela med oss, vänligare i vår omsorg.

När det sedan blir vår tur att gå genom dödens portar kan vi säga med Paulus; "Tiden för mitt uppbrott är inne. Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullbordat loppet, jag har bevarat tron" (2 Tim. 4:6–7).

Vi behöver inte betrakta döden som en fiende. Förstår och förbereder vi oss till fulla, tränger tron undan fruktan. Hopp ersätter förtvivlan. Herren sade: "Frukta därför inte döden, ty i den här världen är er glädje inte fullkomlig, men i mig är er

glädje fullkomlig" (L&F 101:36). Han gav oss denna gåva: "Frid lämnar jag efter mig åt er. Min frid ger jag er. Inte ger jag er en sådan frid som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och var inte modlösa" (Joh. 14:27).

Som ett särskilt vittne om Jesus Kristus vittnar jag om att han lever! Jag vittnar också om att dödens förlåt är mycket tunn. Jag vet genom erfarenheter, som är alltför heliga att återge, att de som gått före oss inte är främlingar för kyrkans ledare. För oss och för er kan våra nära och kära vara lika nära som rummet bredvid – endast skilda från oss genom dödens portar.

Med denna försäkran hoppas jag att ni bröder och systrar ska älska livet! Ta till vara varje ögonblick som en välsignelse från Gud (se Mosiah 2:21). Lev väl – ja, efter er allra bästa förmåga. Då kommer tanken på döden inte att hålla er som gisslan. Med Herrens hjälp kommer era handlingar och önsningar att göra er berättigade att erhålla evig glädje, odödlighet och evigt liv.



## Varför ska jag behandla min kropp som ett tempel?

Våra kroppar är skapade till Guds avbild. De är en gåva från en himmelsk Fader som gör att vi kan uppleva jordelivet och fortsätta att bli mer lika honom. Den insikten påverkar sättet som vi behandlar våra kroppar på och vad vi tycker om vår himmelske Fader och oss själva. När vi behandlar våra kroppar som ett Guds tempel får vi fysiska, känslomässiga och andliga välsignelser.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad inspirerar Anden dig att dela med dig av till de unga kvinnorna?*

1 Mos. 29:1–21; Daniel 1:3–21 (Josef och Daniel visar respekt för kroppen)

1 Kor. 6:19–20; L&F 93:33–35 (vi är Guds tempel)

L&F 88:15–16 (anden och kroppen utgör människans själ)

L&F 130:22; Mose 6:9 (vi är skapade till Guds avbild)

Gordon B. Hinckley, "Och stor frid skall dina barn då ha", *Liahona*, jan. 2001, s. 61–62, 67–68

Susan W. Tanner, "Kroppens helighet", *Liahona*, nov. 2005, s. 13–15

"Dygd", *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (2009), s. 69–72

Video: "Kyskhet: Var går gränsen?"

Video: "195 klänningar"

Vilka välsignelser har du fått när du har behandlat din kropp som ett Guds tempel? Hur har din insikt om din kropps helighet ökat allt eftersom åren gått och du har sett hur andra lever sina liv?

Vilka utmaningar möter de unga kvinnorna när de strävar efter att behandla sina kroppar som en helig gåva från Gud? Hur kan du hjälpa dem förstå hur viktig deras kroppar är för frälsningsplanen?

---

### Berätta om upplevelser

*Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om sina upplevelser när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa videon "195 klänningar" och be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma på välsignelserna man får av att vara lämpligt klädd. Vad skulle de säga till någon som undrar varför anständighet är så viktigt?
- Visa en bild av ett tempel. Fråga de unga kvinnorna varför templet är så vackert och hur våra kroppar är som Guds tempel. Be dem att söka efter svar på frågan "Varför ska jag behandla min kropp som ett tempel?" under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför deras kroppar är heliga. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Tilldela varje ung kvinna ett av skriftställena i det här förslaget. Be de unga kvinnorna att studera skriftstället och sammanfatta med en mening det som står där om varför våra kroppar är heliga. Be de unga kvinnorna att fundera på hur Satan försöker vilseleda unga kvinnor i fråga om de här sanningarna. Vad kan de göra för att stödja varandra i sin strävan att hålla sina kroppar heliga?
- Läs, se eller lyssna på ett av talen som listas i det här förslaget tillsammans. Be de unga kvinnorna att tänka på någon som de vet skulle bli hjälpt av dessa budskap om kroppens helighet (påminn dem om att de bara ska tänka på dem, inte nämna specifika personer). Vilka delar av talet skulle vara mest till hjälp för den personen? Be dem att göra en plan för hur de kan berätta om budskapet för personen de tänkte på. Uppmuntra dem att både citera ur talet och

använda sig av egna upplevelser och vittnesbörd.

- Läs tillsammans 1 Korintierbrevet 6:19–20 och Läran och förbunden 93:33–35. Dela in de unga kvinnorna i grupper och be varje grupp att göra en lista över varför våra kroppar är som ett Guds tempel. Slå ihop listorna och be klassen att samtala om varför det kan vara svårt för de unga kvinnorna att behandla sina kroppar som ett tempel. Vad kan de göra för att övervinna de här utmaningarna?
- Dela in de unga kvinnorna i par. Ge en person i varje par i uppgift att läsa 1 Mosebok 39:1–21 och den andra Daniel 1:3–21 (berättelserna representeras på bild i *Evangeliebilder*, nr 11, 23). Be dem att söka efter hur Josef eller Daniel visade respekt för sina kroppar och sedan berätta för varandra om det de hittar. Hur kan de följa Josefs och Daniels exempel?

### Undervisningstips

"Undvik att försöka lära ut allt som kan sägas om ett visst ämne. De som du undervisar har troligtvis redan en del kunskap om ämnet ... Kom ihåg att din lektion inte utgör enda tillfället för dem att lära om ämnet" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 98).

- Be de unga kvinnorna att gå igenom innehållsförteckningen i *Vägledning för de unga* och se vilka av normerna som handlar om att hålla sinnen och kroppar rena. Dela in de unga kvinnorna i grupper och be dem att gå igenom de avsnitten och hitta svar på frågan "Varför är min kropp helig?" Be dem berätta vad de kan göra för att leva efter de normerna.

- Skriv följande frågor på tavlan och be varje ung kvinna att välja en

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur heliga deras fysiska kroppar är? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

som hon vill hitta svaret på: Vilka är Herrens normer om anständighet? Varför är det viktigt att jag följer de normerna? Hur påverkas vår inställning till kyskhetslagen när vi följer Herrens normer om anständighet? Be de unga kvinnorna att använda sig av avsnittet "Klädsel och utseende" i *Vägledning för de unga* för att hitta svar på frågan de valde. Be dem berätta vad de hittar.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren älskade dem han undervisade. Han visste vilka de var och vilka de kunde bli. Han fann unika sätt för dem att växa – framtagna för dem personligen. När de hade det svårt förlorade han inte hoppet om dem utan fortsatte att älska och betjäna dem. Vad kan du göra för att älska och tjäna de unga kvinnorna på Frälsarens sätt?

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bestämma sig för att ändra på hur de behandlar sina kroppar, utifrån det de lärde sig i dag
- utföra uppgift 1 eller 2 under värderingen Dygd i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*"Klädsel och utseende", Vägledning för de unga, s. 6–8*

*Vet ni inte att ni är ett Guds tempel och att Guds Ande bor i er? ... Guds tempel är heligt, och det templet är ni. Första Korintierbrevet 3:16–17*

Din kropp är helig. Respektera den och smutsa inte ner den på något sätt. Genom din klädsel och ditt utseende visar du att du vet hur värdefull din kropp är. Du kan visa att du är en Jesu Kristi lärjunge och att du älskar honom.

Guds profeter har alltid gett hans barn rådet att klä sig lämpligt. När du är välvårdad och lämpligt klädd, inbjuder du Anden och har ett gott inflytande på din omgivning. Din klädsel och hur välvårdad du är påverkar ditt och andras sätt att vara.

Sänk aldrig dina normer när det gäller klädsel. Använd inte speciella tillfällen som ursäkt för att vara olämpligt klädd. När du klär dig olämpligt ger du ut signaler som inte stämmer överens med din identitet som son eller dotter till Gud. Du ger också ut signalen att du använder din kropp för att få uppmärksamhet och uppskattning.

Olämplig klädsel är allt som är åtsittande, genomskinligt eller på annat sätt avslöjande. Unga kvinnor ska undvika korta shorts och korta kjolar, tröjor som inte täcker magen och kläder som inte täcker

axlarna eller är lågt skurna fram eller bak. Unga män bör också se anständiga ut. Unga män och unga kvinnor bör vara rena och snygga och undvika extrema eller olämpligt vardagliga kläder, frisyrer eller uppförande. De bör välja lämpliga kläder när de deltar i idrott. Världens mode förändras, men Herrens normer förändras inte.

Vanpryd inte dig själv med tatueringar eller piercing. Unga kvinnor, om ni vill ta håll i öronen, använd då bara ett par örhängen.

Visa respekt för Herren och för dig själv genom att klä dig lämpligt för kyrkans möten och aktiviteter. Det är särskilt viktigt när du går till sakramentsmötet. Unga män bör klä sig med värdighet när de administrerar sakramentets förrättning.

Om du är osäker på vad som är lämpligt att ha på sig, studera då profetens ord, be om vägledning, och be dina föräldrar eller ledare om hjälp. Din klädsel och ditt utseende nu hjälper dig att förbereda dig för den dagen då du går till templet för att sluta heliga förbund med Gud. Fråga dig själv: "Skulle jag känna mig väl till mods med mitt utseende om jag var i Herrens närhet?"

Hur påverkas mitt val av klädsel av mitt vittnesbörd om evangeliet?



# Mars: Jesu Kristi försoning

*”Se, jag säger er att ni genom Kristi försoning ... skall ha hopp” (Moroni 7:41).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna att ”komma till Kristus ... och ta del av hans frälsning och hans återlösnings kraft” (Omni 1:26). När de unga kvinnorna förstår försoningen och dess kraft i deras liv, får de den styrka de behöver för att övervinna synd och motgångar med hjälp av Frälsarens nåd. De finner frid och tröst. Deras kärlek till och beslutsamhet att följa Frälsaren djupnar och de känner en större önskan att bära sina vittnesbörd om honom för andra.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Vad är Jesu Kristi försoning?*

*Vad innebär det att ha tro på Jesus Kristus?*

*Hur kan omvändelse hjälpa mig varje dag?*

*Vad är nåden?*

*Varför behöver jag förlåta andra?*

*Vad är uppståndelsen?*

*Hur kan Frälsaren hjälpa mig under mina prövningar?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagens inlärningsaktiviteter kan också med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Tro, uppgift 5

Dygd, uppgift 4





## Vad är Jesu Kristi försoning?

Försoningen är det offer som Jesus Kristus gjorde för att hjälpa oss övervinna synd, motgångar och död. Jesu försoningsoffer ägde rum i Getsemane och på korset på Golgata. Han betalade priset för våra synder, tog på sig döden och uppstod. Försoningen är det yttersta uttrycket för vår himmelske Faders och Jesu Kristi kärlek.

Försoningen är den viktigaste händelsen i människans historia. Vad bestod Jesu Kristi försoningsoffer av? Vad innebär försoningen för dig?

Vad känner de unga kvinnorna till om det som hände i Getsemane och på korset? Vad kan de upptäcka i skrifterna som fördjupar deras vittnesbörd om Jesu Kristi försoning? Vad kan de undervisa varandra om?

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och tal kan hjälpa de unga kvinnorna att känna vikten av försoningen och förstå det offer som Frälsaren gjorde för deras skull?*

Matt. 26–27 (i Getsemane och på korset betalade Jesus Kristus priset för våra synder och tog på sig vår smärta)

(se också *Stå fast i din tro*, s. 78–80; eller *Personlig tillväxt*, s. 102)

Matt. 28:1–10 (Jesus Kristus övervann döden när han uppstod)

Thomas S. Monson, "Han har uppstått!", *Liahona*, maj 2010, s. 87–90

2 Nephi 9:6–16 (Jesus Kristus övervann synd och död genom sin försoning)

Linda K. Burton, "Är tron på Jesu Kristi försoning skriven i våra hjärtan?", *Liahona*, nov. 2012

Alma 7:11–13 (Jesus Kristus tog på sig våra smärtor, sjukdomar, skröpligheter och synder)

"Försoning, Jesu Kristi", *Stå fast i din tro*, s. 55–61

"Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd", *Liahona*, apr. 2000, s. 2–3

Film: "En apostels tankar under påsken om Kristus"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att föreställa sig att en vän som har en annan tro kom till kyrkan och hörde någon nämna Jesu Kristi försoning. Hur skulle de svara sin vän om han eller hon frågade: "Vad är Jesu Kristi försoning?"
- Visa en bild som återger en av händelserna under försoningen (som Frälsarens lidande i Getsemane, hans korsfästelse eller hans uppståndelse) och be de unga kvinnorna berätta vad de känner till om den händelsen. Vilka frågor har de?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om Jesu Kristi försoning. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att para ihop händelser under Frälsarens sista timmar med skriftställen i Matteusevangeliet 26–28. Vad kan de unga kvinnorna lära sig om Frälsaren och hans försoning av dessa händelser? Ge några i klassen tillfälle att berätta om de känslor de har för Frälsaren.
- Be de unga kvinnorna att läsa om försoningen i skriftställena som listas i det här förslaget eller i president Thomas S. Monsons tal "Han har uppstått!" (eller visa en av filmerna i det här förslaget). Be dem att skriva en kortfattad definition av försoningen och deras känslor inför det som Frälsaren gjorde för dem under sin försoning. Be några av de unga kvinnorna att läsa upp vad de skrivit.
- Be varje ung kvinna att läsa om en av försoningens principer i Linda K. Burtons tal "Är tron på Jesu Kristi försoning skriven i våra hjärtan?" Be henne att hitta någon i klassen som läste om samma princip och be dem att samtala om det de lärde sig och berätta om ett exempel ur sina egna eller bekantas liv som belyser principen. Be någon från varje par att berätta för resten av klassen om deras samtal.
- Fråga de unga kvinnorna vad de lär sig om Frälsaren och försoningen av hans sista ord på korset (se Luk. 23:34, 39–43, 46; Joh. 19:26–30).
- Be de unga kvinnorna att läsa 2 Nephi 9:6–26 och söka efter verser som undervisar dem om varför försoningen var nödvändig. Låt flera unga kvinnor berätta om verserna de valde och undervisningen de innehåller. Uppmuntra dem att skriva brev till någon som inte tror på Gud och använda dessa verser för att förklara varför försoningen är så viktig och varför vi behöver en Frälsare. Be dem att läsa upp sina brev för varandra.
- Be de unga kvinnorna att lista på tavlan några provningar, utmaningar

### Undervisningstips

Det är troligare att klassdeltagarna deltar på ett mer meningsfullt sätt om de får bra frågor och ges tid att fundera innan de svarar. För att ge klassdeltagarna denna tid kan du skriva frågor på tavlan eller be klassen skriva sitt svar på ett papper (se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s 68–70).

eller sjukdomar som människan möter. Be dem att läsa Alma 7:11–13 och de sista tre styckena under "Försoning, Jesu Kristi" i *Stå fast i din tro* (s. 60). Vad lär dessa resurser de unga kvinnorna om försoningen? Hur kan vi använda oss av försoningens

kraft för att hjälpa oss i provningens stund (se Mosiah 24:12–14)? Be de unga kvinnorna att tänka på hur de kan berätta om det de lärde sig om försoningen för att hjälpa personer som lider av provningarna de listade på tavlan.

*Be de unga kvinnorna att berätta vad de har lärt sig i dag. Har deras insikt om försoningen ökat? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- anteckna i sina dagböcker det de känner till om och sina känslor inför försoningen. Under veckan kan de tänka på hur försoningen välsignar

dem i deras liv och skriva ner sina tankar i dagböckerna

- berätta om det de lärde sig för en familjemedlem eller vän.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa om sitt uppdrag. Han lärde folket att själva begrunda skrifterna. Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna att använda skrifterna för att lära sig förstå Jesu Kristi försoning?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Han har uppstått!",  
Liahona, maj 2010, s. 87–90*

Ingen människa kan förstå hela innebörden av vad Kristus gjorde för oss i Getsemane. Senare beskrev han själv sin upplevelse: "Lidandet fick mig, ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och själ" [L&F 19:18].

Efter lidandet i Getsemane tillfångatogs han, nu uttröttad, av hårdhänta personer och ställdes inför Hannas, Kajfas, Pilatus och Herodes. Han anklagades och hånades. Våldsamma slag försvagade ytterligare hans plågade kropp. Blodet rann ner för hans ansikte då en grym krona av skarpa törnen trycktes ner på hans huvud och trängde in i hans panna. Och sedan fördes han ännu en gång inför Pilatus som gav efter för den ilska folkhopens rop: "Korsfäst! Korsfäst honom!" [Luk. 23:21].

Han gisslades med en piska där vassa metall- och benbitar hade bundits fast i läderremmarna. Han reste sig från den grymma piskningen och bar sitt kors med stappande steg tills han inte orkade längre och någon annan tog över hans börda.

Slutligen, på en kulle som kallades Golgata, medan vanmäktiga efterföljare tittade på spikades hans sårade kropp fast på ett kors. Han hånades och bespottades och förbannades obarmhärtigt. Ändå ropade han: "Fader, förlåt dem, ty de vet inte vad de gör" [Luk 23:34] ...

Mästaren kunde ha ryggat tillbaka i sista ögonblicket. Men det gjorde han inte. Han steg ner under allt för att han skulle kunna rädda allt. Hans livlösa kropp lades skyndsamt men försiktigt i en lånad grav.

Inga ord i kristendomen betyder mer för mig än de som sades av ängeln till den gråtande Maria från Magdala och den andra Maria, när de på veckans första dag kom till graven för att vårda Herrens kropp. Ängeln sade:

"Varför söker ni den levande bland de döda?

Han är inte här, han har uppstått" [Luk. 24:5–6].

*Utdrag ur "Försoning, Jesu Kristi", Stå fast i din tro,  
s. 55–61*

Förutom återlösning från syndens smärta, erbjuder Frälsaren oss frid i prövningens stund. Som en del av sin försoning tog Jesus på sig alla människors smärtor, sjukdomar och skröpligheter (se Alma 7:11–12). Han förstår ditt lidande eftersom han upplevt det. Med sin fullkomliga insikt vet han hur han ska hjälpa dig. Du kan "kasta alla [dina] bekymmer på honom, ty han har omsorg om [dig]" (1 Petr. 5:7).

Genom din tro och rättfärdighet och genom hans försoningsoffer kan all orättvisa, alla oförrätter och all smärta i detta liv helt och fullt gottgöras och ställas till rätta. Välsignelser som uteblivit i det här livet kommer att ges i evigheten. Och även om han kanske inte lättar allt ditt lidande nu, så välsignar han dig med tröst och förståelse och med styrka att "bära [dina] bördor med lätthet" (Mosiah 24:15).

"Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor, så skall jag ge er vila" (Matt. 11:28). Vid ett annat tillfälle lovade han återigen sin frid med orden: "I världen får ni lida, men var vid gott mod. Jag har övervunnit världen" (Joh. 16:33). Detta är försoningens löften, i detta liv och genom evigheten.



## Vad innebär det att ha tro på Jesus Kristus?

Om vår tro ska leda till frälsning så måste den ha Herren Jesus Kristus i centrum. När vi tror på Jesus Kristus litar vi på honom och lyder hans bud. Tro är inte något passivt. Vi uttrycker vår tro genom våra handlingar – genom vårt sätt att leva.

Vad innebär det att ha tro på Jesus Kristus? Vilka exempel på tro på Jesus Kristus har du sett? Hur påverkar tro på Jesus Kristus ditt hopp om framtiden?

Tänk på de unga kvinnorna i din klass. Vilka exempel på tro har du sett i deras liv? I vilka delar av deras liv kan de behöva förlita sig mer på Herren?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vilka exempel på tro i skrifterna och i andras liv kan du återge för de unga kvinnorna?*

Jak. 1:5–6; 2:14–20 (tro är också att agera)

Alma 32:21, 26–43 (tro är hopp om ting som inte syns men som är verkliga)

Moroni 7:33–41 (det är genom tro som underverk utförs)

Ester 4–5; Hebr. 11:4–9, 17–29; Alma 19; 56:45–48; 57:21; Ether 12:6–22; Joseph Smith – Historien 1:11–19 (exempel på tro)

Handledning för skriftstudier, "Tro"

Neil L. Andersen, "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val", *Liahona*, nov. 2015, s. 65–68

Dieter F. Uchtdorf, "En sommar med gammelmöster Rose", *Liahona*, nov. 2015, s. 15–19

Russell M. Nelson, "Låt din tro synas", *Liahona*, maj 2014, s. 29–32

"Tro", *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (2009), s. 13–20

"Tro", *Stå fast i din tro*, s. 155–158

Videor: "En ren och enkel tro", "Mod", "Följ honom – Ett påskbudskap om Jesus Kristus"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Rita en enkel roddbåt och skriv ordet "tro" på den. Lägg till en åra som heter "hopp" och en annan som heter "handling". Fråga de unga kvinnorna vad som skulle hända om båten bara hade en åra. Vad skulle hända med vår tro om vi inte handlar efter det vi hoppas på? Använd skrifterna, *Stå fast i din tro* (s. 155–158) eller *Handledning för skriftstudier* för att hjälpa klassens medlemmar att förstå vad tro innebär och vad ritningen har att göra med den.
- Be de unga kvinnorna att skriva ner namnet på en kvinna i skrifterna som visade stor tro. Samla in papperen. Läs namnen högt och be de unga kvinnorna att berätta om dessa kvinnor.

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad det innebär att ha tro på Jesus Kristus. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Be de unga kvinnorna att skriva ned några svar på frågan som Neil L. Andersen ställer: "Hur ser Frälsaren på min tro?" (se "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val"). Uppmuntra dem att berätta om hur de kan visa Frälsaren sin tro. Vad kan de lära sig från äldste Andersens tal som inspirerar dem att visa och bygga upp sin tro? Du kan till exempel be dem att läsa vad han berättar om missionärer som visat sin tro. Du kan också ta med dig en inslagen låda med föremål som kan bygga upp vår tro (se exempel i avsnittet "Gåvor som stärker vår tro").
- Under veckan, be unga kvinnorna att läsa eller titta på Dieter F. Uchtdorfs tal "En sommar med gammelmoster Rose" och komma till klassen beredd att dela med sig av någonting som de lärt sig av berättelsen. Hur välsignades moster Rose av sin tro på Jesus Kristus? Hur kan vi öka vår tro?
- Be de unga kvinnorna att läsa Jakobs brev 2:14–20 och lyfta fram de exempel som Jakob använder för att undervisa om förhållandet mellan tro och gärningar. Be några av dem att sammanfatta med egna ord det som Jakob undervisar om tro. Be de unga kvinnorna gå igenom äldste Russell M. Nelsons tal "Låt din tro synas" och hitta exempel på personer som visade sin tro genom sina handlingar. Be dem berätta om det de hittar och samtala om hur de kan låta sin tro synas.
- Be de unga kvinnorna att genomföra en av uppgifterna under värderingen Tro i häftet Personlig tillväxt (enskilt eller som grupp). Be varje ung kvinna att berätta om något hon lärde sig under sina studier om tro som kan hjälpa henne att förbereda sig för sin

### Undervisningstips

"När du undervisar från skrifterna hjälper det ofta att låta eleverna leta efter eller lyssna efter något särskilt" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 55).

roll som en Guds dotter, bland annat som hustru och mor.

- Be varje ung kvinna att hitta och återge en berättelse i skrifterna där någon handlar efter sin tro på Jesus Kristus (se till exempel Ester 4; Mark. 5:25–34; Hebr. 11:4–9, 17–29; 1 Nephi 4; Alma 19:16–29; Ether 12:11–22). Be de unga kvinnorna att också skriva ner en upplevelse där de eller någon annan de känner handlade efter sin tro på Jesus Kristus. Be varje ung kvinna att återge berättelsen som hon hittat i skrifterna och upplevelsen hon skrivit ner. Du kan visa videon "Mod" under den här delen av lektionen.
- Be de unga kvinnorna att läsa Matteusevangeliet 17:20 och fråga dem

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vad det innebär att ha tro på Jesus Kristus? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- undervisa någon om tro (som en yngre bror eller syster eller en vän)
- söka efter exempel på tro i skrifterna när de studerar evangeliet på egen hand och följa dessa exempel i sina egna liv.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren sade: "Min lära är inte min, utan hans som har sänt mig" (Joh. 7:16). Han undervisade den lära som han fått från sin Fader. Hur kan du se till att det du undervisar om är den sanna läran?

# Utvalt material

---

*"Gå framåt med tro", Vägledning för de unga, s. 42–43*

*Med små och enkla medel utträttas mycket stort. Alma 37:6*

Normerna i den här broschyren hjälper dig att göra rätta val. Läs igenom normerna ofta och ställ dig själv frågan: "Lever jag på det sätt som Herren vill att jag ska leva?" och "Hur har jag välsignats genom att leva efter de här normerna?"

Knäböj varje morgon och kväll i bön till din Fader i himlen för att få hjälp att bli allt det som Herren vill att du ska bli. Uttryck din tacksamhet mot honom och ditt hjärtas önsningar. Han är källan till all visdom. Han hör och besvarar dina böner.

Studera skrifterna varje dag och tillämpa det du läser i ditt liv. Skrifterna är en kraftfull källa till personlig uppenbarelse och vägledning, och stärker ständigt ditt vittnesbörd.

Sträva varje dag efter att vara lydig. Följ normerna ... och uppmuntra andra att också göra det. Kom ihåg förbunden som du har ingått och som du har möjlighet att förnya varje vecka när du tar del av sakramentet. Sträva efter att hålla dessa förbund. Tappa inte modet om du gör ett misstag. Din himmelske Fader älskar dig och vill att du ska be om hans hjälp och fortsätta försöka.

Besök templet när så är möjligt, och känn den glädje och frid som kommer av att tjäna i Herrens hus. Förbered dig för tempelförbunden som du kommer att ingå i framtiden.

Unga män med aronska prästadömet, fatta beslutet idag att tjäna som heltidsmissionär. Det är en av prästadömets plikter. Håll dig själv ren och värdig, och arbeta flitigt för att förbereda dig för att representera Herren som missionär.

I allt du gör, följ de lärdomar du får från profeterna, kyrkans övriga auktoriteter och dina lokala ledare. De leder dig på lyckans stigar.

Var ödmjuk och villig att lyssna till den Helige Anden och följa hans maningar. Sätt Herrens visdom över din egen.

När du strävar efter allt detta gör Herren mycket mer av ditt liv än vad du själv kan göra. Han ger dig fler möjligheter, vidgar dina vyer och stärker dig. Han ger dig den hjälp du behöver för att klara av dina prövningar och utmaningar. Du får ett starkare vittnesbörd och finner sann glädje när du lär känna din Fader i himlen och hans Son, Jesus Kristus och känner den kärlek de har till dig.



MARS: JESU KRISTI FÖRSONING

## Hur kan omvändelse hjälpa mig varje dag?

Jesus Kristus led straffet för våra synder så att vi kan omvända oss. Omvändelse är en förändring i hjärtat och sinnet som för oss närmare Gud. Den innebär att vi vänder oss bort från synd och ber Gud om förlåtelse. Den motiveras av kärlek till Gud och en uppriktig önskan att följa hans bud.

Vilken erfarenhet har du av omvändelsen? Hur kan du, utan att ta upp tidigare synder, berätta om hur omvändelsen har hjälpt dig att komma närmare din himmelske Fader?

Några unga kvinnor kanske kämpar med ovärdighet eller skuld känslor. Hur kan du vara lyhörd för deras behov och inbjuda Anden att hjälpa dem att omvända sig?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad inspirerar dig till omvändelse?*

Jes. 1:18; Alma 34:15–16; 36:6–24; L&F 1:32 (omvändelsen gör det möjligt för oss att få förlåtelse för våra synder)

Alma 19:33 (omvändelse medför en hjärtats förändring)

Mosiah 27:35; L&F 58:42–43 (under omvändelsen måste vi bekänna och överge våra synder)

Dieter F. Uchtdorf, "Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem", *Liahona*, maj 2016, s. 101–104

Allen D. Haynie, "Kom ihåg vem vi har anförtrott oss åt", *Liahona*, nov. 2015, s. 121–123

D. Todd Christofferson, "Omvändelsens gudomliga gåva", *Liahona*, nov. 2011, s. 38–41

"Omvändelse", *Vägledning för de unga* (2011), s. 28–29

"Omvändelse", *Stå fast i din tro*, s. 109–115

"Dygd", *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (2009), uppgift 4

Videor: "Något man gör om och om igen", "En hjärtats förvandling"

### Berätta om upplevelser

*Börja lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelsorna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa videon "En hjärtats förvandling". Vad lär de unga kvinnorna sig om omvändelse av den unge mannens upplevelser?
- Be de unga kvinnorna att skriva ner frågor de har om omvändelse utan att ange sina namn och samla sedan in frågorna. Be biskopen komma till lektionen och svara på frågorna.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vikten av omvändelse i sina dagliga liv. Välj med hjälp av *Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass*:

- Be en ung kvinna att komma till klassen redo att återge berättelsen i början av äldste Allen D. Haynies tal "Kom ihåg vem vi har anförtrött oss åt", eller återuppbyggandet av Frauenkirche eller Frälsarens liknelse om det förlorade fåret i president Dieter F. Uchtdorfs tal "Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem". Du kan också visa videorna där talarna återger berättelserna. Vad kan berättelserna lära oss om omvändelse? Skriv ner uttalanden om omvändelse från talen på papperslappar. Be de unga kvinnorna att välja ett uttalande och dela med sig av vad de lär sig – först med en kompis och sedan med klassen. Ge dem tid att reflektera över vilka förändringar de känner att de bör göra på grund av vad de lärt sig.
- Be de unga kvinnorna att (enskilt eller som klass) söka i resurser som avsnitten "Omvändelse" i *Stå fast i din tro* och *Vägledning för de unga* eller i Alma 36:11–20. Be dem att berätta om de uttalanden eller idéer de tycker bäst om i dessa resurser och förklara varför de betyder mycket för dem.
- Be de unga kvinnorna välja ett skriftställe om omvändelse (som de som listas i det här förslaget) och sammanfatta med egna ord det som de lärde sig av sitt skriftställe. Hur kan de använda dessa skriftställen för att hjälpa någon som tror att han eller hon inte kan få förlåtelse?
- Ge varje ung kvinna i uppgift att läsa en av de aspekter av omvändelse som äldste D. Todd Christofferson lyfter fram i sitt tal "Omvändelsen gudomliga gåva". Vad lär sig de unga kvinnorna av det här talet om hur vi kan veta att vi verkligen har omvänt oss? Vad mer lär de sig om omvändelse av äldste Christoffersons budskap?
- Ge de unga kvinnorna tid under lektionen att arbeta på uppgift 4 under värderingen Dygd i häftet *Personlig tillväxt*. Om de redan har genomfört den uppgiften ber du dem att berätta om det som de lärde sig av den.

### Undervisningstips

"Det [är] eleven som måste aktiveras. När en lärare ställer sig i rampljuset och blir den stora stjärnan, när det bara är han som talar och på andra sätt tar över all verksamhet, är det nästan säkert att han förhindrar elevernas inläring" (Asahel D. Woodruff, i *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 61).

*Be de unga kvinnorna att berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de läran om omvändelse bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## **Leva efter det vi lär oss**

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- se över sina liv och hitta områden där de behöver omvända och förbättra sig
- skriva ner i sina dagböcker vad de kan göra för att omvända sig, förbättra sina liv eller fortsätta att leva efter evangeliets principer.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## **Undervisa på Frälsarens sätt**

Frälsaren inbjöd andra att handla i tro och att leva efter de sanningar han lärde. Han fann tillfällen för dem att inhämta lärdom genom kraftfulla upplevelser. Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna att se kraften som kommer av daglig omvändelse?

# Utvalt material

---

*"Omvändelse", Vägledning för de unga, s. 28–29*

*Härigenom kan ni veta om en människa omvänder sig från sina synder: Se, hon bekänner dem och överger dem. Läran och förbunden 58:43*

Frälsaren led för våra synder och gav sitt liv för oss. Detta stora offer kallas försoningen. Genom försoningen kan du få förlåtelse och bli renad från dina synder när du omvänder dig.

Omvändelse är mer än att bara erkänna det man gjort fel. Det är en förändring i sinnet och hjärtat. Den innebär att vi vänder oss bort från synd och ber Gud om förlåtelse. Den motiveras av kärlek till Gud och en uppriktig önskan att följa hans bud.

Satan vill att du ska tro att du inte kan omvända dig, men det är absolut inte sant. Frälsaren har lovat att förlåta dig om du ödmjucar dig och lägger ner så mycket arbete som omvändelsen kräver. Om du har syndat är det så att ju tidigare du omvänder dig, desto tidigare börjar du gå vägen tillbaka och finna den frid och glädje som förlåtelsen ger. Om du väntar med att omvända dig kan du gå miste om välsignelser, möjligheter och andlig vägledning. Du kan fastna djupare i det syndiga beteendet, vilket gör det svårare för dig att hitta vägen tillbaka.

En del personer bryter medvetet mot Guds bud och förväntar sig att kunna omvända sig senare, innan de besöker templet eller går ut som missionär. Att synda avsiktligt på det sättet är ett hån mot Frälsarens försoning.

För att omvända dig behöver du bekänna dina synder för Herren. Be sedan dem du har gjort fel emot om förlåtelse, och återställ så långt det är möjligt det som har blivit skadat genom dina handlingar. Be dina föräldrar om hjälp och råd i din strävan att omvända dig. Allvarliga synder, till exempel sexuella överträdelser eller bruk av pornografi, behöver du bekänna för din biskop. Var fullständigt ärlig mot honom. Han hjälper dig att omvända dig. Om du undrar över vad som bör tas upp med biskopen kan du prata med dina föräldrar eller med honom om det.

När du gör det som krävs för att omvända dig och få förlåtelse, kommer du själv att känna försoningens kraft och den kärlek som Gud har till dig. Du får känna den frid som kommer från Herren Jesus Kristus och som ger dig stor kraft och gör dig mer lik honom.





MARS: JESU KRISTI FÖRSONING

## Vad är nåden?

Nåd är gudomlig hjälp och styrka som vi får genom Jesu Kristi försoning. Nåden räddar oss från synd och död. Dessutom är nåden en möjliggörande kraft som stärker oss var dag som går och som hjälper oss att hålla ut intill änden. Det kräver ansträngningar från vår sida för att vi ska kunna få ett fullständigt mått av Herrens nåd.

Vad innebär nåden för dig? Hur har Jesu Kristi kraft hjälpt dig att ändra på saker i ditt liv?

Vad känner de unga kvinnorna till om nåden? Hur kan du hjälpa dem förstå nådens kraft i deras egna liv?

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och andra källor har hjälpt dig att förstå nåden? Vad manas du till att använda för att hjälpa de unga kvinnorna att förstå nåden?*

Ef. 2:8–9; 2 Nephi 25:23 (av nåden är vi frälsta)

Fil. 4:13; Jakob 4:6–7 (Jesu Kristi nåd skänker oss styrka)

Moroni 10:32–33 (nåden kan göra oss fullkomliga i Kristus)

”Nåden”, Handledning för skriftstudier

Dieter F. Uchtdorf, ”Nådens gåva”, *Liahona*, maj 2015, s. 107–110

David A. Bednar, ”Bära sina bördor med lätthet”, *Liahona*, maj 2014, s. 89–90

”Nåd”, *Stå fast i din tro*, s. 105–107

---

### Berätta om upplevelser

*Börja lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Rita en enkel teckning på tavlan över en person som är nere i en grop och en annan person som står bredvid gropan och lyfter ner en stege. Fråga de unga kvinnorna vad som krävs för att rädda personen i gropan? Vad måste personen som står bredvid gropan göra? Vad måste personen i gropan göra? Vad lär teckningen de unga kvinnorna om hur Frälsarens nåd kan rädda oss?
- Fråga de unga kvinnorna vad de känner till om nåden. Vad tror de att nåden innebär? Hur ser de nåden verka i sina egna liv? Tror de att de blir frälsta genom nåden? Vilka frågor har de om nåden?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå läran om nåden. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

”Det kan ... finnas tillfällena när du inte vet svaret på en fråga. Om så är fallet, säg då bara att du inte vet. Du kan säga att du ska försöka hitta svaret. Eller också kanske du vill be eleverna hitta svaret, och ge dem tid på en annan lektion att rapportera vad de kommit fram till” (*Undervisning: Den högsta kallelisen*, s. 64).

- Överväg att rita en öppen port och öppna fönster på tavlan och be de unga kvinnorna att leta i början av president Dieter F. Uchtdorfs tal ”Nådens gåva” efter de jämförelser han gör mellan nåd och dessa föremål. Dela upp de återstående delarna av talet bland de unga kvinnorna och be dem skriva ned och dela med sig av en mening som sammanfattar vad de lärt sig om nåd från sitt stycke. Vad kommer de att göra för att hämta styrka ur Frälsarens nåd?
- Några dagar i förväg ber du en av de unga kvinnorna att lära sig vad det innebär att ta på sig Frälsarens ok, som det beskrivs i Matteusevangeliet 11:28–30 och i äldste David A. Bednars tal ”Bära sina bördor med lätthet”. Be henne komma till lektionen förberedd att leda ett samtal om det hon lärt sig och om hur ett ok kan föreställa vår relation till Jesus Kristus. Uppmuntra henne att läsa upp delar av äldste Bednars tal som hon tror kan hjälpa de unga kvinnorna förstå Frälsarens nåd.
- Skriv kortfattat ner vad skriftställena i det här förslaget handlar om och sätt upp en sammanfattning på varje vägg i rummet. Be varje ung kvinna att läsa ett av skriftställena och sedan hitta och ställa sig vid sammanfattningen av hennes skriftställe. Be de unga kvinnorna berätta vad de lär sig om nåden av sitt skriftställe. Hur har nåden verkat i deras liv? Vilka exempel kan de komma på som finns i skrifterna (som Nephi, Ammon och Alma den yngre)?
- Be varje kvorummedlem att göra en lista över det han lär sig medan han läser om nåden i *Handledning för skriftstudier* och *Stå fast i din tro*. Be de unga kvinnorna att berätta om något i listan och förklara varför det betyder mycket för dem. Be dem att hitta bilder (i *Evangeliebilder* eller

en av kyrkans tidningar) som visar personer som tar emot nåd eller hjälp från Gud. Dela sedan in dem i par eller små grupper och be dem att berätta för varandra om det de hittar. Har de haft liknande upplevelser som de kan berätta om?

- Ta med en gren från ett träd till lektionen och be de unga kvinnorna ta reda på hur Frälsaren använde grenar för att undervisa om nåden i Johannes-evangeliet 15:1–10. Vilken kunskap får de om nåden i de här verserna? Be en ung kvinna att använda grenen du tagit med dig och sammanfatta det hon lärt sig om nåden för resten av klassen.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de läran om nåden? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## **Leva efter det vi lär oss**

*Hjälp de unga kvinnorna göra en lista över saker de kan göra för att tillämpa det de lärt sig i dag. Be dem att välja vilka saker de ska göra under den kommande veckan.*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## **Ungdomsaktiviteter med samma tema**

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## **Undervisa på Frälsarens sätt**

Frälsaren undervisade sina efterföljare genom att hjälpa dem se exempel på det han lärde ut i deras dagliga liv. Han använde sig av enkla berättelser, liknelser och exempel ur verkliga livet som var välbekanta för dem. Hur kan du använda exempel för att undervisa de unga kvinnorna om nåden och hur den kan verka i deras liv?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "Nådens gåva", Liahona, maj 2015, s. 108*

Guds nåd är vårt stora och eviga hopp.

Genom Jesu Kristi offer tillfredsställer barmhärtighetens plan rättvisans krav och "frambringa medel varigenom [människorna] kan ha tro till omvändelse".

Våra synder, om de än är blodröda, kan bli vita som snö. Eftersom vår älskade Frälsare "gav sig själv till lösen i allas ställe", ges vi tillträde till hans eviga rike.

Porten är upplåst!

Men Guds nåd gör mer än att bara återställa oss till vårt oskyldiga tidigare tillstånd. Om frälsning bara innebar att vi suddar bort våra misstag och synder, så skulle frälsningen, hur underbar den än är, inte uppfylla Faderns föresats för oss. Han siktar mycket högre. Han vill att hans söner och döttrar ska bli som han.

Med Guds nåds gåva leder lärjungeskapets stig inte bakåt, utan uppåt.

Den leder högre än vi någonsin kan förstå. Den leder till upphöjelse i vår himmelske Faders himmelska rike, där vi, omgivna av våra kära, får ta emot "av hans fullhet och av hans härlighet". Allt är

vårt och vi hör Kristus till. Ja, allt vad vår Fader har ska ges till oss.

För att vi ska ärva denna härlighet räcker det inte att porten är upplåst. Vi måste gå in genom porten med en önskan i hjärtat att genomgå en förändring, en förändring som är så dramatisk att den i skriften beskrivs som att "födas på nytt. Ja, födas av Gud, förändras från [vårt världsliga] och falla tillstånd till ett tillstånd av rättfärdighet, genom att [vi] återlöses av Gud och blir hans söner och döttrar."

En annan del av Guds nåd är att han öppnar himlens fönster, genom vilka han utgjuter välsignelser av kraft och styrka, vilket gör det möjligt för oss att åstadkomma sådant som annars vore långt utom räckhåll för oss. Det är genom Guds underbara nåd som hans barn kan övervinna bedragarens underströmmar och kvicksand, höja sig över synden och "bli fullkomliga i Kristus".

Även om vi alla har svagheter, så kan vi övervinna dem. Ja, det är genom Guds nåd, om vi ödmjucar oss och har tro, som det svaga blir starkt för oss.

Genom hela livet skänker Guds nåd oss timliga välsignelser och andliga gåvor som stärker vår förmåga och berikar livet. Hans nåd förädlar oss. Hans nåd hjälper oss att nå vår potential.



MARS: JESU KRISTI FÖRSONING

## Varför behöver jag förlåta andra?

För att vi ska kunna få förlåtelse för våra synder måste vi förlåta andra. När vi förlåter andra kan vi bemästra ilskan, bitterheten och hämndbegäret. Förlåtelse kan läka andliga sår och skänka den frid och kärlek som bara Gud kan ge.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen kan hjälpa de unga kvinnorna att se vilka välsignelser de får när de förlåter andra?*

Vad har du lärt dig av att förlåta andra? Har du känt frid och kärlek på grund av att du förlät någon?

Vilka upplevelser har de unga kvinnorna haft där de behövde förlåta andra? Vad behöver de lära sig om att förlåta sig själva? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att lära sig att förlåta så att de kan känna frid?

Obs: Om de unga kvinnorna undrar hur de ska tillämpa förlåtelse i fråga om övergrepp föreslår du att de rådgör med biskopen eller grens-presidenten.

Matt. 5:44; L&F 64:9–10 (vi har befallts att förlåta alla)

Matt. 6:14–15; 18:21–35 eller videon "Förlåt 70 gånger 7" (vi måste förlåta andra innan vi kan bli förlåtna)

Luk. 23:34 (Jesus Kristus förlät dem som korsfäste honom)

Kevin R. Duncan, "Förlåtelsens helande salva", *Liahona*, maj 2016, s. 33–35

Gordon B. Hinckley, "Förlåtelse", *Liahona*, nov. 2005, s. 81–84

Dieter F. Uchtdorf, "De barmhärtiga skall få barmhärtighet", *Liahona*, maj 2012, s. 70, 75–77

Videor: "Förlåtelse: Min börda lättades"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Återge berättelsen om den djupfrysta kalkonen i president Gordon B. Hinckleys tal "Förlåtelse". Vad gör intryck på de unga kvinnorna i denna berättelse? Be de unga kvinnorna att tänka på eller skriva ner namnet på någon som de har svårt att förlåta. Uppmuntra dem att tänka på den personen under lektionen.
- Be de unga kvinnorna att tänka på ett tillfälle när de behövde förlåta någon. Be dem att berätta om sina upplevelser, om de känner sig trygga i detta. Vad blev resultatet? Hur hade saker och ting varit annorlunda i dag om de inte hade förlåtit personen?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att förlåta andra. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela in de unga kvinnorna i grupper och ge varje grupp kopior av ett av talen som listas i det här förslaget (eller andra tal du väljer ut som handlar om förlåtelse). Be dem att under några minuter läsa talet och markera uttalanden som gör intryck på dem (säg till dem att de inte behöver läsa hela talet, utan att det är viktigare att de begrunder dess budskap). Be dem berätta för klassen vad de markerade och förklara varför det betyder mycket för dem.
- Läs tillsammans liknelsen om den obarmhärtige tjänaren i Matteusevangeliet 18:23–35 (eller visa videon "Förlåt 70 gånger 7"), och hjälp de unga kvinnorna att räkna ut och jämföra skulderna som tjänaren och hans medtjänare hade. Vad lär liknelsen de unga kvinnorna om förlåtelse? Be de unga kvinnorna hitta och återge andra skriftställen som undervisar om vikten

av att vi förlåter andra (som skriftställena som listas i det här förslaget).

- Be de unga kvinnorna jämföra exempel på personer i skrifterna som förlåt andra. Ni kan gå igenom exemplet som visades av Josef i Egypten (se 1 Mos. 45:1–7), Nephi och hans bröder (se 1 Nephi 7:21), Jesus Kristus på korset (se Luk. 23:34) och andra. Varför är det särskilt viktigt att förlåta familjemedlemmar? Visa en av videorna som listas i det här förslaget och be de unga kvinnorna berätta om sina intryck av videon. Vilka andra exempel på förlåtelse kan de berätta om?
- Be de unga kvinnorna att hitta något i skrifterna som Frälsaren lärde om att förlåta andra och berätta om det de hittar för klassen (se till exempel Matt. 5:44; 6:14–15; 18:22–23). Be dem att berätta om när de har känt friden som kommer av att förlåta andra.

### Undervisningstips

"Lärare som föreläser det mesta av tiden eller besvarar varje fråga själv har en tendens att avskräcka eleverna från att delta" (*Undervisning: Den högsta kallelisen*, s. 64).

- Skriv följande frågor på olika papperslappar och ge en var till klassdeltagarna: Varför behöver vi förlåta alla, även oss själva? Varför är det bara Herren som kan avgöra om en person bör bli förlåten eller inte? Varför är det

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vikten av att de förlåter andra? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- skriva ner i sina dagböcker de intryck de fick om att förlåta andra. Vilka behöver de förlåta? Hur kan

en så allvarlig synd att inte förlåta? Be de unga kvinnorna att begrunda sin fråga medan de läser Läran och förbunden 64:9–11 och att sedan berätta om sina tankar och insikter.

deras liv välsignas av att de förlåter andra?

- lära sig en psalm eller ett skriftställe om förlåtelse utantill.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren var alltid ett exempel och en mentor för sina lärjungar. Han lärde dem att be genom att be med dem. Han lärde dem att älska och tjäna genom att älska och tjäna dem. Han lärde dem att förlåta andra genom att förlåta dem. Hur kan du vara ett exempel på principerna du lär ut?



# Utvalt material

---

*Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "De barmhjärtiga skall få barmhärtighet", Liahona, maj 2012, s. 70, 75–77*

Läran är tydlig. Vi är alla beroende av Frälsaren. Ingen av oss kan bli frälst utan honom. Kristi försoning är obegränsad och evig. Förlåtelsen för *våra* synder är villkorad. Vi måste omvända oss och vi måste vara villiga att förlåta andra. Jesus lärde: "Förlåt varandra, ty den som inte förlåter ... är fördömd inför Herren, ty den större synden vilar på honom" [Eftersom vi vet vem som har kontrollen och att vi inte är ensamma, så, nej, jag känner mig inte rädd." [L&F 64:9] och "saliga är de barmhjärtiga, de skall få barmhärtighet" [Matt. 5:7].

De här orden verkar ju helt förnuftiga – när de tillämpas på någon annan. Vi kan så tydligt och lätt se de skadliga resultaten av att *andra* dömer och vägrar förlåta. Och vi tycker absolut inte om när andra dömer oss.

Men när det gäller våra egna fördomar och klagomål rationaliserar vi ofta vår egen ilska som rättfärdig och vårt omdöme som pålitligt och det enda tillbörliga. Fastän vi inte kan se in i en annans hjärta antar vi att vi känner igen ett dåligt motiv eller till och med en dålig människa när vi ser en. Vi gör

undantag för vår egen bitterhet eftersom vi anser att vi i vårt fall har all information som behövs för att förakta någon annan.

Aposteln Paulus skriver i sitt brev till romarna att de som dömer andra är "utan ursäkt". I samma ögonblick som vi dömer någon, förklarar han, fördömer vi oss själva, för ingen är utan synd [se Rom. 2:1]. Att vägra förlåta är en allvarlig synd – en synd som Frälsaren varnade oss för. Jesus egna lärjungar "sökte sak mot varandra och förlät inte varandra i sina hjärtan. Och för detta onda led de bedrövelser och tuktades svårt" [L&F 64:8].

Vår Frälsare har talat så tydligt om det här ämnet att det knappast finns plats för egna tolkningar. "Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er *krävs* det att ni förlåter *alla* människor" [L&F 64:10; kursivering tillagd].

Får jag här lägga till en fotnot? När Herren kräver att vi förlåter alla människor, så innefattar det att förlåta oss själva. Ibland kan det vara så att av alla människor i världen är den som är svårast att förlåta – och kanske den som allra mest behöver vår förlåtelse – den person som tittar tillbaka på oss i spegeln.



MARS: JESU KRISTI FÖRSONING

## Vad är uppståndelsen?

Tack vare Jesu Kristi försoning kommer alla människor att uppstå. Kroppen och anden kommer att återförenas i ett fullkomligt och odödligt tillstånd. En insikt i och ett vittnesbörd om uppståndelsen kan skänka oss hopp och perspektiv under livets ljusa och mörka stunder.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och andra resurser skulle du använda för att undervisa de unga kvinnorna om uppståndelsen? Vad manas du till att använda?*

Vad känner du till om uppståndelsen? Vilka insikter har vi fått om uppståndelsen tack vare nutida skrifter?

Vad känner de unga kvinnorna till om uppståndelsen? Hur kan en ökad insikt om uppståndelsen påverka deras syn på sina fysiska kroppar?

Luk. 24 (Jesu Kristi uppståndelse)

1 Kor. 15 (eftersom Frälsaren övervann döden kommer vi alla att uppstå)

Alma 11:41–45 (när vi uppstår förenas anden och kroppen och vi blir dömda)

Alma 40–41 (Alma förklarar uppståndelsen för sin son Corianton)

Paul V. Johnson, "Döden skall inte finnas mer", *Liahona*, maj 2016, s. 121–123

Thomas S. Monson, "Han har uppstått!", *Liahona*, maj 2010, s. 87–90

D. Todd Christofferson, "Jesu Kristi uppståndelse", *Liahona*, maj 2014, s. 111–114

Video: "Han har uppstått"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa en bild på den uppståndne Frälsaren (till exempel *Evangeliebilder*, nr 59–60). Fråga de unga kvinnorna hur de skulle förklara vad uppståndelsen innebär för någon som inte känner till den.
- Fråga de unga kvinnorna vad de firar under påsken. Vilka är några av påskens symboler? Vad lär dessa symboler oss om uppståndelsen?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå läran om uppståndelsen. Välj med *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

”När du varierar inlärningsaktiviteterna, har eleverna en benägenhet att förstå evangelieprinciperna bättre och minnas mer. En noggrant utvald metod kan förtydliga en princip, göra den mer intressant och mer minnesvärd” (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 89).

- Välj ut några verser i 1 Korintierbrevet 15 som handlar om uppståndelsen. Be de unga kvinnorna att läsa verserna, i mindre grupper eller själva, och skriva ett sammandrag om det som de lär sig om uppståndelsen (verserna 1–8 kan till exempel sammanfattas som ”det finns vittnen till uppståndelsen”). Varför tror de unga kvinnorna att det är viktigt att de förstår dessa sanningar om uppståndelsen?
  - Be de unga kvinnorna föreställa sig att en vän som inte är medlem i kyrkan förlorade en närstående. Be hälften av de unga kvinnorna att läsa Alma 40 och resten att läsa Alma 41. Be dem att lista det som dessa kapitel lär om uppståndelsen och som de kan berätta om för sin vän. Be dem sedan läsa upp sina listor för klassen.
  - Gör tillsammans en lista över personer i skrifterna som var vittnen till Frälsarens uppståndelse. Be de unga kvinnorna gå igenom äldste D. Todd Christoffersons tal ”Jesu Kristi uppståndelse” för att hitta fler exempel. Uppmuntra dem att hitta berättelserna om dessa vittnen i skrifterna (några hänvisningar finns i äldste Christoffersons tal). Vad kan dessa vittnen lära oss om Frälsaren och hans försoning? Vittna om Frälsarens uppståndelse och be några unga kvinnor att bära sina vittnesbörd.
- Be de unga kvinnorna läsa berättelserna i president Thomas S. Monson tal ”Han har uppstått!” och i äldste Paul V. Johnsons tal ”Döden skall inte finnas mer”. Be dem sammanfatta berättelserna med egna ord och delge vad berättelserna lär dem om uppståndelsen. Vilka andra intryck får de av berättelserna?
- Dela ut flera av böckerna i serien *Kyrkans presidenters lärdomar* (eller kopiera utvalda kapitel) och be de unga kvinnorna hitta ställen där sista dagars heliga profeter har undervisat om uppståndelsen. Be dem att berätta för klassen om det de hittar.

- Be de unga kvinnorna hitta psalmer som handlar om uppståndelsen. Sjung några tillsammans. Uppmuntra dem att läsa skriftställena som anges under varje psalm och samtala om vad psalmerna och skriftställena lär dem. Ge dem tillfälle att bära sina vittnesbörd och berätta om hur de känner inför uppståndelsen.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Har deras insikt om uppståndelsen ökat? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- uttrycka sina vittnesbörd om uppståndelsen. Vem kan de bära sina vittnesbörd för under följande dagar eller veckor? Hur kan de undervisa någon annan om det som de lärt sig?
- söka efter svar på frågor som de fortfarande har om uppståndelsen.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Jesus Kristus använde skrifterna för att undervisa om sitt uppdrag. Han lärde sina lärjungar att själva tänka på skrifterna och att använda dem för att hitta svar på sina egna frågor. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att vända sig till skrifterna för att förstå Guds plan och välsignelserna som väntar dem?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Han har uppstått!",  
Liahona, maj 2010, s. 90*

Jag [fick] ett rörande brev av en sjubarnsfar där han berättade om sin familj, och särskilt om sin son Jason som hade blivit sjuk vid elva års ålder. Under de följande åren insjuknade Jason gång på gång. Jasons far berättade om hans positiva inställning och soliga sinnelag, trots sina hälsoproblem. Jason fick aronska prästadömet vid 12 års ålder och "utförde alltid sina uppgifter på bästa sätt, vare sig han kände sig frisk eller inte". Han fick Eagle Scout-utmärkelsen när han var 14 år.

Förra sommaren, inte långt efter sin 15:e födelsedag, lade Jason återigen in på sjukhuset. Under ett av sina besök dit fann hans far honom med slutna ögon. Han visste inte om Jason sov eller var vaken, men han började prata tyst med honom. "Jason", sa han, "jag vet att du har gått igenom en hel del under ditt korta liv och att ditt nuvarande tillstånd är allvarligt. Du har en enorm kamp framför dig, men jag vill inte att du någonsin ska förlora din tro på Jesus Kristus." Han sa att han överraskades av att Jason omedelbart öppnade ögonen och sa "Aldrig!" med en tydlig och bestämd röst. Sedan blundade Jason igen och sa inget mer.

Hans far skrev: "Med det enkla tillkännagivandet uttryckte Jason ett av de mest kraftfulla, rena vittnesbörden om Jesus Kristus som jag någonsin hört. ... Hans förkunnelse, "Aldrig!", inpräntades i min själ den dagen och mitt hjärta fylldes av glädje över

att min himmelske Fader hade välsignat mig med att få vara far till en sådan underbar och ädel pojke. ... [Det] var sista gången jag hörde honom bära sitt vittnesbörd om Kristus."

Familjen förväntade sig att det där bara skulle bli ännu ett rutinbesök på sjukhuset, men Jason avled mindre än två veckor senare. En äldre bror och syster verkade som missionärer när det hände. En annan bror, Kyle, hade just fått sin missionskallelse. Ja, kallelsen hade faktiskt kommit tidigare än väntat, och den 5 augusti, bara en vecka innan Jason dog, samlades familjen i sjuksalen så att Kyle kunde öppna sin missionskallelse där så att hela familjen fick vara med om det.

Jasons far skickade med ett foto av Jason i sin sjukhussäng. Hans storebror Kyle står bredvid sängen med missionskallelsen i handen. Det står följande under fotografiet: "Kallade att verka som missionärer tillsammans – på båda sidor om slöjan."

Jasons bror och syster som redan var på mission skickade vackra, trösterika brev hem som skulle läsas upp under Jasons begravning. Hans syster, som verkar i Argentinamissionen Buenos Aires västra, skrev bland annat: "Jag vet att Jesus Kristus lever, och tack vare att han lever kommer vi alla, även vår älskade Jason, också att leva igen. ... Vi kan hämta tröst ur vår fasta kunskap om att vi har beseglats som en evig familj. ... Om vi gör vårt allra bästa för att lyda och göra bättre ifrån oss i det här livet, så får vi träffa [honom igen]."



MARS: JESU KRISTI FÖRSONING

## Hur kan Frälsaren hjälpa mig under mina prövningar?

Under sitt försoningsoffer tog Frälsaren på sig våra smärtor och sjukdomar. Eftersom han har upplevt våra prövningar vet han hur han kan hjälpa oss. När vi utövar tro på Jesus Kristus stärker han oss och lättar våra bördor.

---

### Förbered dig andligen

*Förbered dig genom att under bön studera följande resurser, samt andra som har hjälpt dig att vända dig till Frälsaren när det har varit svårt.*

Tänk på prövningarna du har gått igenom. Hur har försoningen stärkt dig?

Begrunda de unga kvinnorna i din klass. Vilka prövningar står de inför? Vilka personliga upplevelser, skriftställen och citat vill du dela med dig av till dem? Vilka upplevelser har de unga kvinnorna haft som de kan berätta om för varandra?

Matt. 11:28–30; Fil. 4:13; 1 Nephi 17:3; Helaman 5:12; L&F 19:23; 68:6 (Jesus Kristus kan skänka oss styrka och lätta på våra bördor)

Mosiah 23:21–22; 24:8–17 (Herren stärker Almas folk och hjälper dem att bära sina bördor)

Jes. 53:3–5; Alma 7:11–13 (Jesus Kristus förstår vårt lidande eftersom han själv har känt det)

W. Christopher Waddell, "Ett mönster för frid", *Liahona*, maj 2016, s. 90–93

Neill F. Marriott, "Överlämna hjärtat åt Gud", *Liahona*, nov. 2015, s. 30–32

Dallin H. Oaks, "Styrkta genom Jesu Kristi försoning", *Liahona*, nov. 2015, s. 61–64

"Motgångar", *Stå fast i din tro*, s. 102–105

Videor: "Gud lyfter oss"; "Berg att bestiga"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att läsa delen "Att lita på vår himmelske Fader och Jesus Kristus" på sidan 104 i *Stå fast i din tro*. Vad lär de sig om hur Jesus Kristus kan hjälpa dem under deras prövningar?
- Ge varje ung kvinna ett papper och be henne att skriva ner en prövning hon har. Be de unga kvinnorna att begrunda hur Jesus Kristus kan stärka dem under dessa prövningar. Be dem att delge sina tankar och känslor, om de känner sig trygga i detta.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur försoningen kan hjälpa dem under deras prövningar. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela in de unga kvinnorna i grupper. Be varje grupp att läsa ett eller flera av skriftställena som listas i det här förslaget och sammanfatta det de läser. Be de unga kvinnorna att skriva ner hur det som de lär sig ur skriftställena kan hjälpa dem att övervinna sina prövningar. Uppmuntra dem att berätta vad de skrivit, om de känner sig trygga i detta. Du kan också berätta om egna upplevelser.
- Läs tillsammans Mosiah 24:8–17. Be de unga kvinnorna att berätta vad de lär sig av Almas och hans folks upplevelser. Med biskopens godkännande kan du be några av deras mammor att komma till lektionen och berätta om hur Frälsaren har stärkt dem under deras prövningar.
- Visa videon "Gud lyfter oss". Hur skulle de unga kvinnorna svara på frågan som äldste Robert D. Hales ställde i början av videon? Vad gjorde Brittany för att hitta styrkan hon behövde för att övervinna sin prövning? Be de unga kvinnorna att begrunda och skriva ner hur de kan följa Brittanys exempel under sina egna prövningar.
- Be de unga kvinnorna att lista några av de tragedier och svårigheter som drabbar människor. Gå som klass igenom antingen äldste Dallin H. Oaks tal "Styrka genom Jesu Kristi försoning" eller biskop W. Christopher Waddells tal "Ett mönster för frid" och titta efter insikter om hur Frälsaren kan hjälpa oss under svåra tider. Låt de unga kvinnorna rollspela att de hjälper en vän som upplever några av svårigheterna som de listade. Be dem att berätta om insikter från talen när de rollspelar. Du kan också visa videon "Berg att bestiga" och be dem berätta om sina insikter.
- Be de unga kvinnorna att läsa eller titta på berättelsen om hur syster Neill F. Marriott hanterade sin dotters bortgång (i talet "Överlämna hjärtat

### Undervisningstips

"Diskussioner i mindre grupper [kan] genast engagera dem som verkar tappa intresset och uppmärksamheten" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 72).



åt Gud"). Be dem att begrunda följande fråga medan de läser eller ser på talet: Hur hjälpte försoningen syster Marriott när hon prövades? Be dem

att berätta om sina tankar. Be de unga kvinnorna att tänka på en prövning de har just nu. Hur kan de hämta styrka från försoningen?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur försoningen kan hjälpa dem i deras prövningar? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Ge de unga kvinnorna tid till att skriva ner vad de kan göra för att utöva större tro på Jesus Kristus så att de kan stärkas under sina prövningar. Be dem berätta om sina upplevelser under nästa lektion.*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa och vittna om sitt uppdrag. Den här lektionen innehåller många mäktiga skriftställen som undervisar om hur Frälsaren kan stärka oss under våra prövningar. När de unga kvinnorna studerar och samtalar om skriftställen så vittnar den Helige Anden om att de är sanna.

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Neill F. Marriott, "Överlämna hjärtat åt Gud", Liahona, nov. 2015, s. 31*

Min man, mina barn och jag [valde] det här som familjens motto: "Allt kommer att bli bra." Men hur kan vi säga så till varandra när stora svårigheter kommer och det inte finns några svar?

När vår härliga, värdiga, 21-åriga dotter Georgia låg svårt skadad på sjukhuset efter en cykelolycka, sa vi i familjen till varandra: "Allt kommer att bli bra." När jag omedelbart flög från vår mission i Brasilien till Indianapolis i Indiana, USA för att vara hos henne, höll jag fast vid familjens motto. Men vår underbara dotter gick vidare till andevärlden bara några timmar innan mitt plan landade. Hur kunde vi, när denna chockvåg av sorg drabbade vår familj, *fortfarande* se på varandra och säga: "Allt kommer att bli bra"?

Efter Georgias död var det mycket smärtsamt. Vi hade det svårt och än i dag har vi stunder av stor sorg, men vi håller fast vid vetskapen om att ingen

någonsin dör egentligen. Trots vår djupa smärta när Georgias fysiska kropp slutade fungera trodde vi på att hon genast skulle fortsätta leva som ande, och vi tror på att vi kommer att vara tillsammans med henne för evigt om vi håller våra tempelförbund. Tron på vår Återlösare och hans uppståndelse, tron på hans prästadömes kraft och tron på eviga beseglingar gjorde att vi kunde hålla fast vid vårt motto med övertygelse. ...

Vår familjs motto är inte "Allt blir bra *nu*." Det handlar om vårt hopp om det eviga resultatet – inte nödvändigtvis om hur det blir just nu. I skrifterna står det: "Sök flitigt, be alltid och ha tro, och allt skall samverka till ert bästa" [L&F 90:24]. Det betyder inte att allt är bra, men för de ödmjuka och trofasta *samverkar allt*, både positivt och negativt, till vårt bästa och i Herrens tid. Vi väntar på honom, ibland som Job i sitt lidande, med vetskap om att Gud "sargar och ... förbinder, han slår och hans händer helar" [Job 5:18]. Ett ödmjukt hjärta accepterar prövningen och väntan på att stunden ska komma när det blir botat och helt.

# April: Avfallet och återställelsen

*”Jag [har] sänt ut mitt evangeliums fullhet genom min tjänare Josephs hand” (L&F 35:17).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna förstå det stora avfallet och hur Jesus Kristus återställde sin kyrka och fullheten i sitt evangelium genom profeten Joseph Smith. Under den här enheten kan de unga kvinnorna lära sig om nyckelhändelser under återställelsen och upptäcka att de är relevanta i deras egna liv.

När de unga kvinnorna lär sig om avfallet och återställelsen kan det hjälpa dem att värdera och uppskatta de dyrbara sanningar som Gud har återställt i vår tid. Upplevelserna de får under den här enheten kan stärka deras vittnesbörd om Mormons bok, profeten Joseph Smiths mission och vår himmelske Faders kärlek till sina barn.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Varför var återställelsen nödvändig?*

*Varför behöver vi Mormons bok?*

*Hur återställdes prästadömet?*

*Vilken roll hade Joseph Smith under återställelsen?*

*Varför är den första synen viktig?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.





APRIL: AVFALLET OCH ÅTERSTÄLLELSEN

## Varför var återställelsen nödvändig?

Under sin jordiska verksamhet använde Jesus Kristus sin prästadömsmyndighet för att upprätta sin kyrka. Den leddes av profeter och apostlar som lärde ut sann lära och tog emot uppenbarelser som sedan skrevs ner som helig skrift. När apostlarna dog togs prästadöms myndighet bort från jorden, uppenbarelse upphörde och viktig lära förlorades eller förvrängdes. Jesu Kristi kyrka återupprättades genom profeten Joseph Smith.

Vilka följder av avfallet har du sett i världen? Hur har återställelsen av evangeliet välsignat din familj?

Vad känner de unga kvinnorna till om avfallet och återställelsen? Hur kan deras insikt i avfallet och återställelsen hjälpa dem?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig.*

Amos 8:11–12; 2 Tess. 2:3; 1 Nephi 13:24–29; Joseph Smith – Historien 1:5–6 (kyrkan gick förlorad på grund av avfall)

Jes. 29:13–14; Apg 3:20–21 (avfallet och återställelsen förutsågs i forna dagar)

L&F 1:17–23, 30 (Jesus Kristus återställde sin kyrka genom profeten Joseph Smith)

”Avfall”, ”Återställelse, evangeliets”, *Stå fast i din tro*, s. 11–12, 175–178

D. Todd Christofferson, ”Varför kyrkan?”, *Liahona*, nov. 2015, s. 108–111

Robert D. Hales, ”Förberedelser för återställelsen och Kristi andra ankomst: ’Min hand skall vara över dig’”, *Liahona*, nov. 2005, s. 88–92

Videor: ”Ett sökande efter sanningen”, ”Återställens budskap”

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här förslagen eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv följande definitioner på tavlan: "Vända sig bort från evangeliets sanna principer" och "Återgå till ett tidigare tillstånd". Förbered fyra pappersark med följande ord eller skriftställe: *Avfall*, *Återställelse*, *Jesaja 29:13* och *Jesaja 29:14*. Ge varje ung kvinna ett pappersark och be henne para ihop det med en av definitionerna på tavlan.
- Be varje ung kvinna att skriva ner svaret på frågan: "Varför var återställelsen nödvändig?" Samla in svaren och samtala om dem tillsammans.

## Undervisningstips

"Du kan visa att du lyssnar genom att se intresserad ut. Du kan titta på talaren istället för på lektionsmaterialet eller på annat i rummet. Du kan uppmuntra talaren att avsluta sina tankar utan avbrott. Du kan låta bli att komma med råd eller synpunkter alltför tidigt i diskussionen" (*Undervisning: Den högsta kallelsen* [2000], s. 66).

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför evangeliet behövde återställas. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Be de unga kvinnorna att gå igenom äldste D. Todd Christoffersons tal "Varför kyrkan?" och leta efter insikter om återställelsen och kyrkans roll i de sista dagarna. Du kan också i förväg be flera unga kvinnor att komma förberedda att berätta varför de är tacksamma för den återställda kyrkan. Med biskopens godkännande kan du bjuda in en nydöpt medlem till klassen som kan dela med sig av hans eller hennes vittnesbörd om kyrkan och det återställda evangeliet.
- Skriv orden *Avfall* och *Återställelse* på tavlan. Fråga de unga kvinnorna vad orden betyder (se *Stå fast i din tro*, s. 11–12, 175–178). Skriv upp skriftställena som listas i det här förslaget, eller andra du känner till, på tavlan. Be de unga kvinnorna att läsa varje skriftställe och avgöra om det har med *avfallet* eller *återställelsen* att göra. Fråga de unga kvinnorna hur deras liv skulle vara annorlunda om evangeliet inte hade återställts.
- Dela in klassen i två delar och be en grupp att undervisa om avfallet och den andra gruppen att undervisa om återställelsen. Ge dem tid att förbereda sig genom att studera *Stå fast i din tro* och skriftställena som listas i det här förslaget. Du kan vilja ge dem uppdraget några dagar före klassen.
- Visa bilder på händelser under återställelsen (till exempel *Evangeliebilder*, nr 90–95). Be de unga kvinnorna att läsa "Återställelse, evangeliets: Händelser under återställelsen" i *Stå fast i din tro* (s. 176–178) och para ihop bilderna med händelserna. Be dem att ta en händelse var och berätta vad som återställdes under den. Hur välsignas vi av att de sakerna har återställts?
- Ge varje ung kvinna namnet på en av personerna som nämns i äldste Robert D. Hales tal "Förberedelser för återställelsen och Kristi andra ankomst: 'Min hand skall vara över dig'" (som William Tyndale, Johann

Gutenberg och Martin Luther). Be de unga kvinnorna att läsa eller se på talet och ta reda på vad deras person gjorde för att förbereda världen för återställelsen. Be dem att berätta vad de hittar. Hur har offren som de personerna gjorde påverkat de unga kvinnornas liv i dag?

- Läs Joseph Smith – Historien 1:5–6 tillsammans. Be de unga kvinnorna nämna en falsk eller ofullständig lära som folk tror på i dag (till exempel att Gud inte har en kropp, att spädbarn ska döpas, att vi inte behöver profeter i dag). Be dem att berätta hur återställsens sanningar kan skingra förvirringen.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför evangeliet behövde återställas? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- lista välsignelserna de har fått tack vare att evangeliet återställdes och berätta för familjen om sin lista
- skriva i dagboken vad de tänker göra för att hjälpa sina familjer, i dag och i framtiden, att ta emot det återställda evangeliets välsignelser.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträfsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor till sina efterföljare som fick dem att tänka och känna djupt. De visste att han älskade dem och kunde därför tryggt förmedla sina tankar och personliga känslor. När du på ett uppriktigt sätt lyssnar och visar intresse för de unga kvinnornas svar och insikter kan du hjälpa dem att känna Frälsarens kärlek.



# Utvalt material

---

*Utdrag ur "Avfall", Stå fast i din tro, s. 11–12*

När personer eller grupper vänder sig bort från evangeliets principer, befinner de sig i ett tillstånd av avfall.

Perioder av allmänt avfall har inträffat under världens historia. Efter perioder av rättfärdighet har människor ofta vänt sig till ogudaktighet. Ett exempel är det stora avfallet, som inträffade efter det att Frälsaren upprättat sin kyrka. Efter Frälsarens och hans apostlars död förvrängde människor evangeliets principer och gjorde otillåtna förändringar i kyrkans organisation och prästadömetts förrättningar. På grund av denna vitt spridda ogudaktighet tog Herren bort prästadömetts myndighet från jorden.

Under det stora avfallet stod människan utan gudomlig ledning från levande profeter. Många

kyrkor grundades, men dessa hade inte prästadömetts makt till att leda folket till den sanna kunskapen om Gud Fadern och Jesus Kristus. Delar av de heliga skrifterna förvanskades eller gick förlorade, och ingen hade myndighet att förläna den Helige Andens gåva eller utföra andra prästadömsförrättningar. Detta avfall varade ända tills vår himmelske Fader och hans älskade Son uppenbarade sig för Joseph Smith år 1820 och inledde återställelsen av evangeliets fullhet.

Vi lever nu i en tid när Jesu Kristi evangelium har återställts. Men till skillnad från kyrkan i gångna tider kommer Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga inte att gå under genom ett allmänt avfall. Skrifterna lär oss att kyrkan aldrig mer ska förstöras (se L&F 138:44, se även Dan. 2:44).

# Utvalt material

---

*Utdrag ur "Återställelse, evangeliets", Stå fast i din tro, s. 175–176*

När Jesus Kristus var på jorden upprättade han sin kyrka bland sina efterföljare. Efter hans korsfästelse och apostlarnas död, togs evangeliets fullhet bort från jorden på grund av det vitt spridda avfallet (se "Avfall"). Många män och kvinnor sökte evangeliets sanning under det stora avfallets århundraden, men de kunde inte finna den. Många predikade uppriktigt om Frälsaren och hans läror, men ingen hade vare sig hela sanningen eller prästadömetts myndighet från Gud.

Det stora avfallet var en tid av andligt mörker, men vi lever nu i en tid när vi kan få del av "ljuset som strålar ut från evangeliet om Kristi härlighet" (2 Kor. 4:4; se även L&F 45:28). Evangeliets fullhet har återställts och Jesu Kristi sanna kyrka finns åter på jorden. Ingen annan organisation kan jämföras med

den. Den är inte resultatet av en reformation, där välmående män och kvinnor gör allt i sin makt att åstadkomma förändringar. Den är den återställda kyrkan, upprättad av Jesus Kristus. Den är vår himmelske Faders och hans älskade Sons verk.

Som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kan du få välsignelser som varit borta från jorden under nära 2000 år. Genom dop och konfirmation kan du få förlåtelse för dina synder och åtnjuta den Helige Anden som ständig följeslagare. Du kan leva efter evangeliet i dess helhet och enkelhet. Du kan få insikt om Gudomens natur, Jesu Kristi försoning, avsikten med jordelivet, om att livet efter döden är en realitet. Du har förmånen att ledas av levande profeter som lär Guds vilja i dag. Tempelförrättningar ger dig ledning och frid, de förbereder dig för evigt liv, beseglar dig till familjen för evigt och ger frälsande förrättningar för dina avlidna förfäder.



## Varför behöver vi Mormons bok?

Mormons bok skrevs för vår tid. Den vittnar om Jesus Kristus, innehåller evangeliets fullhet och återställer sanningar som förlorades på grund av avfall. Joseph Smith lärde att Mormons bok är "vår religions slutsten samt att en människa kommer närmare Gud genom att följa dess lärosatser än genom någon annan bok" (inledningen till Mormons bok).

Fundera över vad du tycker om Mormons bok. Hur har den fört dig närmare Jesus Kristus? Hur fick du ett vittnesbörd om Mormons bok? Hur har den kunskapen hjälpt dig i livet?

Begrunda de unga kvinnorna i din klass. Vilka upplevelser har de haft med Mormons bok? Hur kan ett vittnesbörd om dess sanningar stärka dem under tonåren och i framtiden?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad kan du använda för att hjälpa de unga kvinnorna lära sig mer om Mormons bok?*

1 Nephi 13:40; 2 Nephi 3:12; Trosartiklarna 1:8 (Mormons bok stärker Bibelns budskap, återställer dyrbara sanningar och vederlägga falska läror)

2 Nephi 25:23, 26; 33:10–11 (Mormons boks författare vittnar om Jesus Kristus)

2 Nephi 29:7–11 (Mormons bok visar att Gud talar till sina barn och att de finns bland många nationer)

L&F 20:8–16 (Mormons bok innehåller Jesu Kristi evangeliums fullhet)

Mormons bok, titelbladet och inledning

Kevin W. Pearson, "Stanna vid trädet", *Liahona*, maj 2015, s. 114–116

Henry B. Eyring, "Ett vittne", *Liahona*, nov. 2011, s. 68–71 (se också videon "Studera Mormons bok")

Jeffrey R. Holland, "Trygghet åt själen", *Liahona*, nov. 2009, s. 88–90

Tad R. Callister, "Mormons bok – en bok från Gud", *Liahona*, nov. 2011, s. 74–76

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här förslagen eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Bygg eller rita en valvbåge tillsammans (se *Predika mitt evangelium*, s. 103) och be de unga kvinnorna att förklara varför Joseph Smith sade att Mormons bok är slutstenen i vår religion (se inledningen till Mormons bok).
- Be de unga kvinnorna fundera över vilka frågor deras vänner skulle ställa om Mormons bok. Hur skulle de svara på dem? Du kan återvända till den här aktiviteten i slutet av klassen för att se vilka svar de skulle lägga till.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vikten av Mormons bok. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att utforska äldste Jeffrey R. Hollands tal "Trygghet åt själen" eller äldste Kevin W. Pearsons tal "Stanna vid trädet", och leta efter insikter om Mormons bok och varför den är så viktig. Du kan be de unga kvinnorna att återge några citat från talen eller favoritskriftställen i Mormons bok. Du kan också uppmuntra dem att skriva ned och dela med sig av sina vittnesbörd om Mormons bok.
- Be de unga kvinnorna gå igenom skriftställena som listas i det här förslaget och titelbladet till Mormons bok och söka efter svar på frågan "Varför behöver vi Mormons bok?". Bär ditt vittnesbörd om Mormons bok. Ge de unga kvinnorna tillfälle att berätta om hur de fick sina vittnesbörd.
- Fråga de unga kvinnorna varför begreppet "ännu ett Jesu Kristi testamente" är en bra underrubrik på Mormons bok. Be dem att dela med sig av ett skriftställe i Mormons bok som undervisar eller vittnar om Kristus (som 1 Nephi 10:4–6; Mosiah 3:5–10; 3 Nephi 11:7–11). Hur har deras vittnesbörd stärkts av Mormons bok?
- Hjälプ de unga kvinnorna lista flera läror som förlorades eller ändrades under avfallet, som sanningarna om gudomen, dopsättet och frälsningsplanen. Uppmuntra de unga kvinnorna att hitta skriftställen i Mormons bok som förtydligar sanningar (se till exempel 3 Nephi 11:3–11; Moroni 8:4–26; Alma 34:32–35).
- Be de unga kvinnorna dela med sig av ett skriftställe i Mormons bok som har påverkat dem eller hjälpt dem övervinna en utmaning (eller dela med dig av ett skriftställe som betyder mycket för dig). Varför betyder skriftstället mycket för dem? Vilka upplevelser kan de berätta om som visar hur skriftstället påverkade dem? Vad kan upplevelserna lära oss om vikten av Mormons bok?

## Undervisningstips

"När en person läser högt, bör du uppmuntra de andra att följa med i sina skrifter. Inbjud dem att lyssna och leta efter speciella principer eller begrepp. Ge dem tid att slå upp varje skriftställe innan det läses. Om ett skriftställe innehåller ovanliga eller svåra ord eller uttryck, förklara då dessa innan du läser det. Om någon i gruppen har lässvårigheter kan du be frivilliga läsa, i stället för att låta dem turas om" (*Undervisning: Den högsta kallelsen* [2000], s. 56).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren vittnade om sanningen och bad sina efterföljare att också göra det. Han tvekade inte utan vittnade på ett enkelt sätt så att Anden kunde vittna om sanningen. Hur kan ditt vittnesbörd hjälpa de unga kvinnorna förstå vilken viktig roll Mormons bok har i deras liv och också stärka deras vittnesbörd om sanningarna som finns i den?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför Mormons bok är viktig? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- göra upp en personlig plan att läsa Mormons bok och söka efter svar på frågan: "Varför behöver vi Mormons bok?" De kan berätta vad de hittat under en kommande lektion.
- utföra projektet under Dygd i Personlig tillväxt
- bära sina vittnesbörd och ge bort en Mormons bok till en vän eller familjemedlem.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Jeffrey R. Holland, "Trygghet åt själen", *Liahona*, nov. 2009, s. 88–90

I 179 år har den här boken blivit undersökt och angripen, förnekad och sönderplockad, kritiserad och söndersliten som kanske ingen annan bok i hela religionshistorien. Och fortfarande står den fast. Misslyckade teorier om dess ursprung har fötts, upprepats och dött ut – från Ethan Smith till Solomon Spaulding, från förvirrad paranoia till listig genialitet. Inga av dessa ärligt talat patetiska svar på bokens ursprung har någonsin uthärdat undersökningar eftersom *det inte finns något annat svar* än det som Joseph gav som dess unge, olärde översättare. I detta ställer jag mig vid min egen förfaders sida som helt enkelt sade: "Ingen ogudaktig man skulle kunna skriva en bok som denna, och ingen god man skulle vilja skriva den, såvida den inte var sann och han befallts av Gud att göra det" [George Cannon, citerad i "The Twelve Apostles", i Andrew Jenson, red., *The Historical Record*, 6:175].

Jag vittnar om att man inte kan uppnå fullständig tro på detta de sista dagarnas verk – och därigenom finna den högsta graden av frid och vederkvikelse i vår tid – förrän man omfattar Mormons boks gudomlighet och den Herren Jesus Kristus som den vittnar om. Om *någon* är tillräckligt oförnuftig eller missledd för att förkasta 531 sidor av dittills okänd text, med ett överflöd av litterär och semitisk komplexitet, utan att ärligt försöka redogöra för

sidornas ursprung – särskilt utan att ta i beaktande dess mäktiga vittnesbörd om Jesus Kristus och det djupgående andliga inflytande som detta vittnesbörd har haft på vad som nu är tio miljontals läsare – då har sådana personer, oavsett om de är utvalda av Gud eller inte, blivit bedragna, och om de lämnar den här kyrkan måste de göra det genom att krypa över, runt eller under Mormons bok för att finna utgången. I den här bemärkelsen är boken det som Kristus själv sades vara – "en stötesten ... en klippa till fall", en barriär på vägen för den som inte vill tro på detta verk [1 Petr. 2:8.] Vittnen, även vittnen som under en tid var fientliga mot Joseph, vittnade till sin död om att de hade sett en ängel och tagit i plåtarna. "De har visats oss genom Guds kraft, och inte av människors", förkunnade de. "Därför vet vi med säkerhet att verket är sant" ["Tre vittnens vittnesbörd", Mormons bok] ...

Jag ber att mitt vittnesbörd om Mormons bok och allt vad det innebär, givet här under min egen ed och i mitt ämbete, ska uppptecknas av människor på jorden och änglar i himlen. Jag hoppas att jag har några år kvar under mina "sista dagar", men oavsett om så är fallet eller inte vill jag att det ska framgå helt tydligt när jag står inför Guds domarsäte att jag förkunnade för världen, på det mest rättframma sätt jag kunde frambringa, att Mormons bok är sann, att den kom fram på det sätt som Joseph sade att den kom fram, och att den gavs för att skänka glädje och hopp till de trofasta under de sista dagarnas vedermödor.



APRIL: AVFALLET OCH ÅTERSTÄLLELSEN

## Hur återställdes prästadömet?

Prästadömet återställdes till Joseph Smith genom handpåläggning av dem som hade det i forna dagar. Johannes Döparen återställde aronska prästadömet i maj 1829 och strax därefter återställde Petrus, Jakob och Johannes, tre av Frälsarens första apostlar, det melkisedekska prästadömet. Den 3 april 1836 återställde Mose, Elia och Elias fler prästadömsnycklar.

Vi som sista dagars heliga hävdar att vi har prästadörets myndighet. Hur gör det oss unika? Hur har prästadömet varit till välsignelse för dig?

Vad känner de unga kvinnorna till om prästadörets återställelse? Hur kan du hjälpa dem förstå vilka välsignelser de har fått tack vare prästadörets återställelse?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad känner du att du ska dela med dig av till de unga kvinnorna?*

Hebr. 5:4; (en man måste kallas av Gud för att få prästadömet)

L&F 2 (Elia ska uppenbara prästadömet, fädernas löften inplanteras i barnens hjärtan)

L&F 13; Joseph Smith – Historien 1:66–72 (Johannes Döparen återställde aronska prästadömet)

L&F 27:12–13 (Petrus, Jakob och Johannes återställde melkisedekska prästadömet)

L&F 110:13–16 (Elia återvänder och överlämnar nycklarna till den här tidsutdelningen som Malaki lovade)

Trosartiklarna 1:5 (Prästadömet förlänas genom handpåläggning av en som har myndighet)

Jeffrey R. Holland, "Vårt mest framträdande kännetecken", *Liahona*, maj 2005, s. 43–45

Video: "Prästadörets återställelse"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här förslagen eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa de unga kvinnorna en bild av när Mose ordinerar Aron (se *Evangeliebilder*, nr 15) och en bild av en ung man som ordineras till prästadömet (se *Evangeliebilder*, nr 106). Hur liknar bilderna varandra? Vilka evangeliesanningar belyser de?
- Be de unga kvinnorna berätta vad de känner till om hur prästadömet återställdes. Hur har prästadömet välsignat deras liv?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om prästadömet återställelse. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Skriv flera skriftställen på tavlan som handlar om hur och varför prästadömet återställdes (till exempel L&F 13; 27:12–13; Joseph Smith – Historien 1:66–72; Trosartiklarna 1:5). Be de unga kvinnorna läsa skriftställena, enskilt eller i mindre grupper, och skriva en sammanfattning av varje skriftställe på tavlan. Vad lär skriftställena de unga kvinnorna om prästadömet återställelse? Hur har prästadömet återställelse påverkat deras liv?
- Ge de unga kvinnorna olika delar av äldste Jeffrey R. Hollands tal "Vårt mest framträdande kännetecken". Be de unga kvinnorna studera sina avsnitt och söka efter svar på frågorna: "Hur förlänas prästadömet?" och "Varför ges prästadömet på det sättet?" Under samtalet som följer ber du de unga kvinnorna att läsa Hebreerbrevet 5:4 och Trosartiklarna 1:5. Varför är det viktigt att unga kvinnor vet hur prästadömet återställdes?
- Visa bilder på händelser under prästadömet återställelse (se *Evangeliebilder*, nr 93–95) eller titta på videon "Prästadömet återställelse". Be de unga kvinnorna identifiera nyckeldeltagare i händelserna (som Joseph Smith, Johannes Döparen och Elia) och läsa skriftställena som handlar om dem (som de som listas i det här förslaget). Be de unga kvinnorna samtala om hur prästadömet återställelse kan välsigna deras liv i dag och i framtiden. Hur välsignar prästadömet kvinnor och mödrar?
- Med biskopens godkännande kan du be en av de unga kvinnornas pappa eller en annan prästadömsbärare att besöka klassen och visa dem sin auktoritetslinje och förklara vad det är för något. Vad kan auktoritetslinjen lära de unga kvinnorna om prästadömet återställelse? Bär vittnesbörd om prästadömet återställelse och ge de unga kvinnorna tillfälle att bära sina vittnesbörd.

## Undervisningstips

"Om flera personer vill kommentera ett ämne, kanske du kan säga: 'Vi vill först höra dina kommentarer och sedan dina.' Då håller de som du undervisar sig lugna, för de vet att de kommer att få tillfälle att säga något" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 69).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren undervisade sina efterföljare genom att hjälpa dem se exempel på det han lärde ut i deras dagliga liv. Han använde sig av enkla berättelser, liknelser och exempel ur verkliga livet som var välbekanta för dem. Hur kan du använda exempel för att undervisa de unga kvinnorna om prästadömet återställelse och hur prästadömet kan verka i deras liv?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de prästadömet återställelse? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- samtala med en vän eller familjemedlem som bär prästadömet och fråga om när han tog emot prästadömet
- erbjuda sig att undervisa en lektion på hemafton om prästadömet återställelse.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Jeffrey R. Holland, "Vårt mest framträdande tecken", *Liahona*, maj 2005, s. 43–45

I maj 1829, medan Joseph Smith översatte Mormons bok, kom han till ett ställe där det talades om dopet. Han tog upp frågan med sin skrivare, Oliver Cowdery, och de två bad innerligt till Herren om det. Oliver skrev: "Våra själar utgöts i mäktig bön för att få veta hur vi skulle kunna få dopets och den Helige Andens välsignelser ... Vi sökte ivrigt efter ... det heliga prästadörets myndighet och fullmakten att förvalta detsamma" [citerad i Richard Lloyd Anderson, "The Second Witness of Priesthood Restoration", *Improvement Era*, sep. 1968, s. 20; kursivering tillagd].

Som svar på denna mäktiga bön kom Johannes Döparen och återställde aronska prästadörets nycklar och myndighet, som våra unga män som samlats här i kväll har tilldelats. Några veckor senare återvände Petrus, Jakob och Johannes för att återställa melkisedekska prästadörets nycklar och myndighet, däribland apostlaämbetets nycklar. När sedan ett tempel hade byggts, till vilket andra himmelska budbärare skulle kunna komma, så inträffade den 3 april 1836 en nutida motsvarighet till det som hände på förklaringsberget, en del av något som president Hinckley

en gång kallade "Kirtlands störtflod" av uppenbarelser, vari Frälsaren själv samt ännu en gång Mose, Elia och Elias visade sig i härlighet för profeten Joseph Smith och Oliver Cowdery, och förlänade dem nycklar och myndighet från sina respektive hushållningar. Detta besök avslutades sedan med det kraftfulla tillkännagivandet: "Därför har denna tidsutdelnings nycklar överlämnats i era händer" [L&F 110:16; se också v. 1–15].

Inte att undra på att profeten Joseph inbegrep detta i de kortfattade och välformulerade trosartiklarna: "Vi tror att en man för att predika evangeliet och betjäna i dess förordningar måste kallas av Gud genom profetia och genom handpåläggning av dem som har myndighet" [Trosartiklarna 1:5; kursivering tillagd]. För att handla med gudomlig myndighet krävs uppenbarligen mer än bara en överenskommelse mellan människor. Den kan inte frambringas genom teologisk utbildning eller genom ett uppdrag från församlingen. Nej, i Guds bemyndigade verk måste det finnas en kraft som är större än den som redan innehas av människorna i kyrkbänkarna, eller på gatorna eller på seminarierna – ett faktum som många uppriktiga religiösa sökare förstod och öppet erkände i generationer före återställelsen.

# Utvalt material

---

Det är sant att många på den tiden inte ville att deras präster skulle påstå sig inneha någon gudomlig myndighet, men de flesta längtade efter ett prästadöme som godkänts av Gud och var frustrerade eftersom de inte visste vart de skulle vända sig för att finna den [se David F. Holland, "Priest, Pastor, Power", *Insight*, hösten 1997, s. 15–22 för en noggrann granskning av de frågor om prästadömet som fanns i Amerika vid tiden för återställelsen]. I denna anda bör återställelsen av prästadömet som skedde genom uppenbarelse till Joseph Smith ha lindrat århundraden av ångest hos dem som kände vad den ryktbare Charles Wesley hade modet att säga. Vid den kyrkliga brytningen med sin ännu ryktbarare bror John på grund av den senares beslut att ordinera utan myndighet därtill, skrev Charles med ett leende:

*Så lätt det är att någon till biskop göra  
genom mäns och kvinnors nycker:  
Wesley har lagt händerna på Coke,  
men vem lade händerna på honom?*

[citerad i C. Beaufort Moss, *The Divisions of Christendom: A Retrospect* (ej daterad), s. 22].

Som svar på denna tankeväckande fråga kan vi i Jesu Kristi återställda kyrka följa linjen av präst dömsmyndighet från den nyaste diakonen i församlingen, till biskopen som presiderar över honom och till profeten som presiderar över oss alla. Denna linje går tillbaka i en obruten kedja till himmelska budbärare som kom från Guds Son själv med denna enastående gåva från himlen.



## Vilken roll hade Joseph Smith under återställelsen?

Efter århundraden av avfall återställde Herren sin kyrka och evangeliets fullhet genom profeten Joseph Smith. Återställelsen började med Josefs första syn, när vår himmelske Fader och Jesus Kristus visade sig för honom. Det var genom profeten Joseph som Herren förde fram Mormons bok och andra skrifter, återställde prästadömetts myndighet och upprättade sin kyrka.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad tror du är mest betydelsefullt för de unga kvinnorna som du undervisar?*

L&F 35:17–18 (Herren återställde evangeliets fullhet genom profeten Joseph Smith)

L&F 76:22–24 (Joseph Smiths vittnesbörd om Jesus Kristus)

L&F 135:3 (Herren gav oss ytterligare skrifter genom profeten Joseph Smith)

Joseph Smith – Historien 1:1–25 (Gud Fadern och Jesus Kristus visade sig för Joseph Smith som svar på hans bön)

Neil L. Andersen, "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val", *Liahona*, nov. 2015, s. 65–68

Neil L. Andersen, "Joseph Smith", *Liahona*, nov. 2014, s. 28–31

Lawrence E. Corbridge, "Profeten Joseph Smith", *Liahona*, maj 2014, s. 103–105

"Jesu Kristi evangeliums återställelse genom Joseph Smith", *Predika mitt evangelium*, s. 36–37

"Joseph Smith", *Stå fast i din tro*, s. 83–84

Video: "Joseph Smith: Återställens profet"

"Pris åt den man", *Psalmer*, nr 16

Hur har ditt liv välsignats tack vare välsignelserna som återställdes genom Joseph Smith? Hur fick du ditt vittnesbörd om Joseph Smith? Hur kan du uppmuntra de unga kvinnorna att få ett eget vittnesbörd?

Hur kan samtliga unga kvinnors vittnesbörd fördjupas av att studera Joseph Smiths liv, vittnesbörd och offer? Hur kan det hjälpa dem att höra andras vittnesbörd?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- På förhand, kanske två eller tre veckor före lektionen, be du de unga kvinnorna att anta äldste Neil L. Andersens utmaning: "Se till att få ett personligt vittnesbörd om profeten Joseph Smith. Låt din röst hjälpa till att uppfylla Moronis profetiska ord att man skulle tala gott om profeten." Uppmuntra de unga kvinnorna att följa äldste Andersens råd att dela skriftställen i Mormons bok med familj och vänner, "och berätta att Joseph var ett redskap i Guds hand", och läsa profetens vittnesbörd (se "Joseph Smith", *Liahona*, nov. 2014, s. 30). I början av lektionen ber du dem läsa upp skriftställen de valde och berätta om intrycken de fick när de läste Joseph Smiths vittnesbörd.
- Skriv på tavlan: "Joseph Smith är viktig därför att \_\_\_\_\_." Be de unga kvinnorna slutföra meningen. I slutet av lektionen ber du de unga kvinnorna slutföra meningen igen med något som de lärde sig under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om Joseph Smiths gudomliga mission. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be varje ung kvinna att lista det som hon lär sig när hon läser om Joseph Smith i *Stå fast i din tro* (s. 83–84) eller *Läran och förbunden* 135:3. Be varje ung kvinna att läsa upp något från sin lista och förklara varför det betyder mycket för henne.
- Sjung tillsammans en psalm som handlar om Joseph Smith (använd ämnesregistret längst bak i psalmboken). Vad lär psalmen de unga kvinnorna om Joseph Smith och återställelsen? Ge eleverna tillfälle att uttrycka sina känslor för och vittnesbörd om profeten.
- Be de unga kvinnorna läsa om Joseph Smiths första syn i Joseph Smith – Historien 1:7–25 och vara uppmärksamma på evangeliesanningar som berättelsen nämner (sanningar som Guds natur, bönens kraft eller det stora avfallet). Hur påverkar de sanningarna våra liv?
- Be de unga kvinnorna föreställa sig att en vän med en annan tro frågar: "Varför tycker er kyrka att Joseph Smith är så viktig?" Be dem söka efter möjliga svar på frågan i videon "Joseph Smith: Återställsens profet" eller i äldste Lawrence E. Corbridges tal "Profeten Joseph Smith". Du kan också läsa delen "Uppriktiga frågor" i äldste Neil L. Andersens tal "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val" för att hjälpa dem att lära sig hur de kan bemöta kritik mot Joseph Smith.

### Undervisningstips

"Frågor som skrivits på tavlan före lektionen hjälper eleverna att börja tänka på ämnet redan innan lektionen börjar" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 93).

- Visa flera bilder på händelser i Joseph Smiths liv (se *Evangeliebilder*, nr 89–97). Be de unga kvinnorna beskriva händelserna. Om möjligt hjälper du dem att hitta ett skriftställe

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de Joseph Smiths roll i återställelsen? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- skriva ner sina vittnesbörd om Joseph Smith i sina dagböcker
- bära sina vittnesbörd för familjen.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad sina efterföljare att vittna för andra om att hans lära var sann. Han lovade att Anden skulle hjälpa dem veta när de skulle vittna och vad de skulle säga. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att förstå när de manas av Anden att bära sina vittnesbörd?



# Utvalt material

---

*”Joseph Smith”, Stå fast i din tro, s. 83–84*

På våren 1820 sökte den fjortonårige Joseph Smith efter Jesu Kristi sanna kyrka, när han läste ett stycke i Bibeln: ”Om någon av er brister i visdom skall han be till Gud, som ger åt alla villigt och utan förebråelser, och han skall få den” (Jakobs brev 1:5, se även Joseph Smith – Historien 1:11–12). Med enkel och fast tro följde den unge Joseph det rådet. Han gick ensam till en skogsdunge, där han bad för att få veta vilken kyrka han borde tillhöra. Som svar på hans bön visade sig Gud Fadern och Jesus Kristus för honom. De sade honom bland annat att han inte skulle ansluta sig till någon av de kyrkor som då fanns (se Joseph Smith – Historien 1:13–20).

Då Joseph Smith visade sig värdig, gavs han gudomligt uppdrag som Guds profet. Genom honom utförde Herren ett stort och förunderligt verk som innefattade att frambringa Mormons bok,

återställa prästadömet, uppenbara dyrbara evangeliesanningar, organisera Jesu Kristi sanna kyrka och påbörja tempelarbetet. Den 27 juni 1844 dödades Joseph och hans bror Hyrum i ett angrepp av en beväpnad pöbelhop. De beseglade sitt vittnesbörd med sitt blod.

För att ditt vittnesbörd om det återställda evangeliet ska vara fullständigt, måste det innefatta ett vittnesbörd om Joseph Smiths gudomliga mission. För att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga ska vara sann måste också den första synen och de andra uppenbarelser som Herren gav till profeten Joseph vara äkta. President John Taylor, kyrkans tredje president, skrev: ”Joseph Smith, Herrens profet och siare, har med undantag endast av Jesus gjort mer för människornas frälsning i den här världen än någon annan människa som någonsin levt i den” (L&F 135:3).



APRIL: AVFALLET OCH ÅTERSTÄLLELSEN

## Varför är den första synen viktig?

Våren 1820 visade Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus sig för profeten Joseph Smith. Den synen, som påbörjade återställelsen av evangeliet, är den viktigaste händelsen sedan Jesu Kristi uppståndelse. Joseph Smiths ödmjuka bön ledde till att sanningar i evangeliet, prästadörets myndighet och frälsande förrättningar återställdes. "Denna enda uppenbarelse besvarar alla ... frågor om Gud och hans gudomliga personlighet ... Hans intresse för mänskligheten genom auktoritet delegerad till människan är uppenbart. Verkets framtid är säkrad. Dessa och andra härliga sanningar är klargjorda genom denna härliga första syn" (*Kyrkans presidenters lärdomar: David O. McKay, s. 95*).

Hur fick du ett vittnesbörd om att Joseph Smith såg Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus? Hur har ditt vittnesbörd välsignat ditt liv? Vad betyder den första synen för dig?

Hur kan de unga kvinnornas vittnesbörd stärkas av att de studerar den första synen? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur viktig den händelsen är?

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande och andra skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad tror du är mest betydelsefullt för de unga kvinnorna som du undervisar?*

Joseph Smith – Historien 1:11–19, 24–25

Dieter F. Uchtdorf, "Den första synens frukter", *Liahona*, maj 2005, s. 36–38

Video: "Återställelsen"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här förslagen eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa en bild av den första synen. Be någon i klassen kortfattat beskriva det som händer på bilden. Be de unga kvinnorna begrunda vikten av händelsen en stund. Be dem vara uppmärksamma under lektionen på sådant som kan hjälpa dem förstå hur viktig den första synen är.
- Sjung tillsammans psalmen "O, hur skön var morgonstunden" (*Psalmer*, nr 14). Be de unga kvinnorna berätta om sina känslor om Joseph Smith och att han såg och talade med Gud Fadern och Jesus Kristus.

---

## Lär tillsammans

• Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig om Joseph Smiths första syn. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att skriva ner några av välsignelserna de har fått tack vare den första synen. Be dem att söka efter andra välsignelser som den första synen förde med sig när de läser de sista tio styckena i president Dieter F. Uchtdorfs tal "Den första synens frukter". Be dem att berätta vad de hittar och om hur viktig de känner att den första synen var.
- Läs tillsammans om Joseph Smiths första syn i *Joseph Smith – Historien* 1:7–20. Be de unga kvinnorna att söka efter sanningar som vi lär oss av Josefs upplevelse (till exempel att Fadern och Sonen verkligen finns, att de är två olika personer, att Satan och hans kraft är verklig men att Guds kraft är större, att Gud hör och besvarar böner, att uppenbarelser fortfarande ges). Be en ung kvinna skriva upp sanningarna på tavlan. Hur skiljer sig sanningarna från det som andra religioner tror på? Hur skulle våra liv vara annorlunda om vi inte kände till dem?
- Be de unga kvinnorna att för sig själva läsa och begrunda Joseph Smiths första syn och hans vittnesbörd i *Joseph Smith – Historien* 1:11–19, 24–25 (eller visa videon "Återställelsen"). Be dem fundera över varför den första synen är en viktig del av världshistorien. Varför är den viktig för oss personligen? Bär ditt vittnesbörd om vikten av den första synen och be de unga kvinnorna att berätta om sina tankar och vittnesbörd.
- Be de unga kvinnorna att gå igenom berättelser i skrifterna om när Gud Fadern och Jesus Kristus visade sig för personer på jorden (till exempel Matt. 3:13–17; Apg 7:54–60; 3 Nephi 11:3–10). Du kan också visa bilder på händelserna (se *Evangeliebilder*, nr 35, 63 och 82). Be dem sammanfatta varje berättelse. Be dem

### Undervisningstips

"Fråga dem du undervisar vad de skulle säga om någon vill veta vad de lärt sig av lektionen" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 94).

sedan läsa Joseph Smith – Historien 1:17 (se *Evangeliebilder*, nr 90). Hur liknar Joseph Smiths första syn de andra berättelserna? Hur är den

annorlunda? Be de unga kvinnorna berätta varför de tycker att den första synen är viktig.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de Joseph Smiths första syn bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- skriva ner sina vittnesbörd om första synen och Joseph Smith i sina dagböcker
- bära sina vittnesbörd om första synen för sina familjer.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad sina efterföljare att vittna för andra om att hans lära var sann. När de gjorde det så rörde Anden vid deras hjärtan. Hur kan du uppmuntra de unga kvinnorna att bära vittnesbörd för varandra?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "Den första synens frukter", Liahona, maj 2005, s. 36–38*

Det är så Joseph Smiths första syn blir till välsignelse för oss personligen, för vår familj och till sist för hela den mänskliga familjen: Vi kommer till tro på Jesus Kristus genom profeten Joseph Smiths vittnesbörd. Profeter och apostlar genom mänsklighetens historia har fått gudomliga manifestationer liknande Josephs. Mose såg Gud ansikte mot ansikte och fick veta att han var en Guds son "i [hans] Enföddes avbild" (Mose 1:1–6). Aposteln Paulus betygade att den uppståndne Jesus Kristus visat sig för honom på vägen till Damaskus och gjort honom till en av sina stora missionärer (se Apg 26:9–23). När den mäktige kung Agrippa hörde Paulus vittnesbörd om sin himmelska vision under rättegången i Cesarea, medgav han: "Du [är nära] att övertala mig och göra mig till kristen" (Apg. 26:28).

Och det var många andra forntida profeter som också bar mäktiga vittnesbörd om Kristus. Alla dessa manifestationer, forntida och nutida, leder dem som tror till den gudomliga källan till all rättfärdighet och allt hopp – till Gud vår himmelske Fader och till hans Son Jesus Kristus.

Gud har talat till Joseph Smith i vår tid i avsikt att välsigna alla Guds barn med sin nåd och kärlek, också i tider av osäkerhet och otrygghet, med krig och krigsrykten, med naturkatastrofer och personliga katastrofer. Frälsaren sade: "Se, min barmhärtighets arm är uträckt emot er, och den som kommer tar jag emot" (3 Nephi 9:14). Och alla som tackar ja till denna inbjudan ska bli "omslutna av hans kärleks ojämförliga frikostighet" (Alma 26:15).

Genom vår tro på profeten Josephs personliga vittnesbörd och på den första synen blir vi, genom djupgående och uppriktiga studier och böner, välsignade med en fast tro på världens Frälsare, som talade till Joseph "på morgonen en härlig, klar dag, tidigt på våren artonhundratjugo" (Joseph Smith – Historien 1:14) ...

Genom hans verk och offer förstår jag i dag verkligen vilka vår himmelske Fader och hans Son, vår Återlösare och Frälsare, Jesus Kristus är, och jag känner den Helige Andens kraft och känner till vår himmelske Faders plan för oss, hans barn. För mig är detta sannerligen den första synens frukter.

# Maj: Profeter och uppenbarelse

*”Vi tror allt vad Gud har uppenbarat och allt vad han nu uppenbarar, och vi tror att han ännu kommer att uppenbara många stora och viktiga ting angående sitt rike” (Trosartiklarna 1:9).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa varje ung kvinna att lära sig känna igen Herrens röst när han talar till henne genom skrifterna, levande profeter och apostlar och personlig uppenbarelse genom den Helige Anden till hennes hjärta och sinne. Hjälp de unga kvinnorna att lära sig att älska och lita på Herrens ord så att de, när de ställs inför prövningar eller svåra beslut nu och i framtiden, på ett naturligt och automatiskt sätt söker vägledning genom att vända sig till skrifterna, bönen och de levande profeternas ord.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Varför är det viktigt att lyssna till och följa de levande profeterna?*

*Hur får jag personlig uppenbarelse?*

*Hur kan jag göra mina böner mer meningsfulla?*

*Varför är det viktigt att studera skrifterna?*

*Hur kan jag stärka mitt vittnesbörd?*

*Hur kan en patriarkalisk välsignelse hjälpa mig?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Tro, uppgift 1

Personligt värde, uppgift 2

Valfrihet och ansvarighet, uppgift 5

Dygd, projektet







# Varför är det viktigt att lyssna till och följa de levande profeterna?

Vi stöder medlemmarna i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum som profeter, siare och uppenbarare. Deras undervisning återger Herrens vilja. De ger oss undervisning, varningar och råd från Herren för vår tid. Vi välsignas med trygghet, frid och andlig styrka när vi lyssnar till och följer deras råd.

Vilka råd har levande profeter gett som du har tillämpat i ditt liv? Hur har du välsignats för att du följt det rådet?

Varför är det viktigt att de unga kvinnorna i din klass har ett vittnesbörd om de levande profeterna? Hur kan du hjälpa dem inse vilken välsignelse det är att ha levande profeter som vägleder dem i dag?

## Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad manas du att dela med dig av till de unga kvinnorna?*

Amos 3:7; L&F 1:4, 37–38; Mose 6:26–38 (Herren talar till oss genom sina profeter)

L&F 21:1, 4–7 (Herren lovar stora välsignelser till dem som följer profeten)

Ronald A. Rasband, "Stå med kyrkans ledare", *Liahona*, maj 2016, s. 46–49

David A. Bednar, "Utvalda att bära vittne om mitt namn", *Liahona*, nov. 2015, s. 128–131

M. Russell Ballard, "Stanna i båten och håll dig fast!" *Liahona*, nov. 2014, s. 89–92

Carol F. McConkie, "Följ profeternas ord", *Liahona*, nov. 2014, s. 77–79

"Budskap till ungdomar från första presidentskapet", *Vägledning för de unga* (2011), s. II–III

"Profeter", *Stå fast i din tro*, s. 119–120

Video: "Vi behöver levande profeter"

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Fråga de unga kvinnorna hur de skulle svara om en vän med en annan tro frågade dem vilka råd deras profet har gett till ungdomarna. Läs tillsammans första stycket i "Budskapet till ungdomar från första presidentskapet" i *Vägledning för de unga*. Fråga de unga kvinnorna varför de tycker att det är viktigt att lyssna till och följa den levande profeten.
- Be de unga kvinnorna tänka på och återge en berättelse ur Mormons bok som visar på behovet av att lyssna till och följa den levande profeten. Några exempel är berättelserna om Lehi, kung Benjamin, Abinadi eller lamaniten Samuel. Vad lär de sig av berättelserna? Vilka upplevelser kan de unga kvinnorna berätta om där de följde profetens råd?

---

## Undervisningstips

Vi bör studera skrifterna, nutida profeters lärdomar och lektionsmaterialet omsorgsfullt för att förvissa oss om att vi förstår läran innan vi undervisar om den" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 52).

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att följa de levande profeterna. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Ge varje ung kvinna ett av skriftställena som listas i det här förslaget och be henne att söka efter anledningar till att vi behöver en profet och välsignelser som kommer av att man följer profeten. Ge de unga kvinnorna möjlighet att berätta om sina tankar. Berätta om en gång när du följde profetens råd och vittna om vad du lärde dig på grund av det. Ge de unga kvinnorna möjlighet att berätta om sina upplevelser.
- Läs den del i äldste Ballards tal där han jämför den levande profeten med en färdledare för försränning, och lista sätt som en sådan färdledare liknar en profet på. Be klassdeltagarna att tänka på och berätta om andra liknelser som de kan använda för att undervisa andra om varför det är viktigt att följa profeter och apostlar.
- Visa bilder på första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum (som de som finns i *Liahonas konferensnummer*). Bär ditt vittnesbörd om att alla dessa män är profeter, siare och uppenbarare. Be de unga kvinnorna lista råd som de levande profeterna gett (ta med dig exemplar av de senaste generalkonferensnumren av *Liahona* som de kan använda för att fräscha upp minnet). Hur välsignas deras liv och deras familjers liv av att de följer de råden?
- Ge ett kort till alla unga kvinnor. Be de unga kvinnorna läsa ett av president Monsons senaste tal och hitta ett uttalande som de vill skriva ner på kortet och ta med sig hem och sätta upp i rummet eller spara i sina skrifter. Be dem läsa upp sina uttalanden och förklara varför de valde just dem.

- Visa videon "Vi behöver levande profeter" eller läs tillsammans delar av äldste David A. Bednars tal "Utvalda att bära vittne om mitt namn". Ni kan också läsa kapitlet "Profeter" i *Stå fast i din tro*. Be de unga kvinnorna söka efter anledningar till varför det är viktigt att lyssna till och följa de levande profeterna. Be dem berätta vad de hittar. Låt de unga kvinnorna bära sina vittnesbörd om profeten.

- Läs följande uttalande ur syster Carol F. McConkies tal "Följ

profeternas ord" för klassen: "Enligt världens standard kan det vara impopulärt, politiskt inkorrekt eller socialt oacceptabelt att följa profeten. Men att följa profeten är alltid rätt" (*Liahona*, nov. 2014, s. 78). Vad säger sig vissa ha för anledning att inte följa profeten? Låt klassdeltagarna gå igenom resten av syster McConkies tal eller äldste Ronald A. Rasbands tal "Stå med kyrkans ledare" och söka efter sådant de kan säga till någon som försöker avskräcka dem från att följa profeten. Be dem berätta vad de hittar.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför vi behöver levande profeter? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. Be några av dem berätta vad de känner sig manade att göra.*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor till dem han undervisade och gav dem tillfälle att ställa sina egna frågor. Vilka frågor kan du ställa som hjälper de unga kvinnorna att tänka och känna djupt om levande profeter? Hur kan du visa att du är intresserad av deras svar?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur M. Russell Ballard, "Stanna i båten och håll dig fast!" Liahona, nov. 2014, s. 89*

Nyligen tog en god vän med sig sin son på en tur nerför Coloradofloden genom Cataract Canyon i sydöstra Utah. Kanjonen är berömd för sin 23 kilometer långa sträcka med forsar som kan vara mycket riskfyllda.

De hade förberett sig för äventyret genom att noga gå igenom innehållet på National Park Services webbplats, där det finns viktig information om personlig förberedelse och vanliga, dolda faror.

Innan de gav sig iväg gick en erfaren färdledare igenom viktiga säkerhetsföreskrifter. Han betonade tre huvudregler som skulle skydda gruppen under forsränningen. "Regel ett: Stanna i båten! Regel två: Bär alltid flytväst! Regel tre: Håll dig alltid fast med båda händerna!" Sedan sa han, med ännu större

eftertryck: "Kom framför allt ihåg regel ett: Stanna i båten!"

Det här äventyret påminner mig om vår jordiska färd. De flesta av oss upplever perioder i våra liv där vi uppskattar livets lugna vatten. Vid andra tider råkar vi ut för forsar som bildligt kan jämföras med forsarna på 23-kilometerssträckan genom Cataract Canyon, svårigheter som kan bestå i kroppslig eller psykisk ohälsa, förlusten av en nära anhörig, brustna drömmar och förhoppningar och, för några, en troskris när de ställs inför livets problem, frågor och tvivel.

Herren har i sin godhet ordnat med hjälp: en båt, viktig utrustning som flytvästar och erfarna färdledare som ger ledning samt säkerhetsföreskrifter för att hjälpa oss klara av att ta oss längs med livets flod till slutmålet.



## Hur får jag personlig uppenbarelse?

Var och en av oss är berättigad personlig uppenbarelse till vägledning i livet. För att vi ska få personlig uppenbarelse måste vi förbereda oss genom att leva värdigt och studera och begrunda skrifterna. Om vi söker och ber om den uppenbar Gud sin vilja för oss genom den Helige Anden.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad inspireras du att dela med dig av till de unga kvinnorna?*

1 Kung. 19:9–12; Helaman 5:30; L&F 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (sätt som Anden talar till oss)

Joh. 14:26–27 (den Helige Anden kan hjälpa oss att komma ihåg saker och känna frid)

Ether 2–3; L&F 9:7–9 (personlig uppenbarelse måste föregås av begrundan och studier)

Henry B. Eyring, "Fortsatt uppenbarelse", *Liahona*, nov. 2014, s. 70–73

Richard G. Scott, "Hur man får uppenbarelse och inspiration för sitt eget liv", *Liahona*, maj 2012, s. 45–47

David A. Bednar, "Uppenbarelsens ande", *Liahona*, maj 2011, s. 87–90

"Lär dig känna igen Andens meningar", *Predika mitt evangelium*, s. 96–97

"Uppenbarelse", *Stå fast i din tro*, s. 161–165

Videor: "Ljusets mönster: Uppenbarelsens ande", "Hör hans röst"

"Låt Guds Ande leda dig", *Psalmer*, nr 90

Hur vet du att du får personlig uppenbarelse? Hur har ditt liv välsignats av att du lärt dig känna igen personlig uppenbarelse?

Varför tycker du att det är viktigt att de unga kvinnorna i din klass lär sig hur man får personlig uppenbarelse? Hur tänker du hjälpa dem att lära sig känna igen personlig uppenbarelse?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna läsa eller sjunga alla tre verserna till "Låt Guds Ande leda dig" (*Psalmer*, nr 90) och söka efter ord som beskriver hur den Helige Anden talar till oss. Vilka andra ord kan de unga kvinnorna komma på som beskriver hur den Helige Anden kommunicerar med oss?
- Skriv på tavlan: "Jag vet att jag får personlig uppenbarelse när \_\_\_\_\_." Fråga de unga kvinnorna hur de skulle avsluta meningen. Be dem begrunda meningen under lektionen och söka efter fler svar.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur man får personlig uppenbarelse. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Läs tillsammans de tre första styckena i president Henry B. Eyrings tal "Fortsatt uppenbarelse". Be de unga kvinnorna lista några situationer där de eller någon de känner kan behöva personlig uppenbarelse. Be de unga kvinnorna att läsa eller titta på delar av president Eyrings tal och berätta vad de lär sig. Be dem begrunda vad de ska göra för att söka personlig uppenbarelse.
- Skriv upp skriftställena som listas i det här förslaget på tavlan. Ge ett av dem till varje ung kvinna och be henne att lyfta fram vad det lär om hur den Helige Anden kan kommunicera med oss. Be de unga kvinnorna skriva ner det de hittar på tavlan bredvid hänvisningen. Be de unga kvinnorna berätta om när den Helige Anden har talat till dem på något av de här sätten.
- Gör en kopia av uppställningen på sidorna 96–97 i *Predika mitt evangelium* och ge en till varje ung kvinna. Be henne att gå igenom uppställningen och beskrivningarna på hur den Helige Anden kommunicerar med oss. Be de unga kvinnorna skriva om en gång när de kände någon av känslorna, tankarna eller intrycken som beskrivs i uppställningen. Be några av dem berätta för resten av klassen vad de kommit fram till.
- Be de unga kvinnorna läsa avsnittet "Uppenbarelsens mönster" i äldste David A. Bednars tal "Uppenbarelsens ande" eller titta på videon "Ljusets mönster: Uppenbarelsens ande". Be dem lyfta fram uttryck eller meningar som förklarar hur den Helige Anden kommunicerar med oss. Varför är det viktigt att de unga kvinnorna förstår hur den Helige Anden kommunicerar? Hur kan han hjälpa oss fatta viktiga beslut? Be de unga kvinnorna lista viktiga beslut de kommer att behöva fatta under

### Undervisningstips

"Den kanske största frestelsen för en lärare som anstränger sig för att behålla klassens uppmärksamhet, är att använda sig av sensationella berättelser. Det finns flera sådana med mycket tvivelaktigt ursprung som fortsätter att cirkulera i kyrkan ... Dessa är inte undervisningshjälpmedel. Stabilitet och vittnesbörd byggs inte på berättelser som är sensationella" (Joseph F. McConkie, i *Utbildning: Den högsta kallelser*, s. 53).

de nästkommande åren. Bjud efter biskopens godkännande in före-  
dömen bland kvinnor i församlingen  
och be dem berätta hur de har sökt  
personlig uppenbarelse för att fatta  
liknande beslut.

- Visa videon "Hör hans röst" och be de unga kvinnorna vara uppmärksamma på sådant som ungdomarna i

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de bättre hur de kan få personlig uppenbarelse? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra uppgift 5 under värderingen Valfrihet och ansvarighet i *Personlig tillväxt*
- skriva ner specifika andliga meningar eller intryck de får under

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

videon gjorde för att förbereda sig för att ta emot personlig uppenbarelse. Vilka andra sätt kan vi förbereda oss på? (se 3 Nephi 17:2–3; L&F 9:7–8). Uppmuntra de unga kvinnorna att följa uppmaningen som ungdomarna fick i videon och be dem berätta om sina upplevelser under en kommande lektion.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren inbjöd dem som följde honom att handla i tro och att leva efter de sanningar han lärde. Han fokuserade på att hjälpa sina efterföljare att helhjärtat leva efter evangeliet genom att ge dem kraftfulla lärandeupplevelser. Hur kan du lära de unga kvinnorna att handla i tro och leva efter sanningarna de lär sig?



# Utvalt material

---

*Utdrag ur David A. Bednar, "Uppenbarelsens ande", Liahona, maj 2011, s. 87–90*

Uppenbarelsen kan överföras på olika sätt, till exempel genom drömmar, syner, samtal med himmelska budbärare och inspiration. Vissa uppenbarelsen ges på ett omedelbart och intensivt sätt, andra märks på ett gradvis och mera subtilt sätt. De två upplevelser med ljus som jag beskrev hjälper oss bättre förstå de här två grundläggande mönstren för uppenbarelse.

Ljuset som tänds i ett mörkt rum är som att få ett budskap från Gud snabbt, fullständigt och på en gång. Många av oss har upplevt det här mönstret för uppenbarelse när vi fått svar på uppriktiga böner eller fått den ledning eller det beskydd vi behöver enligt Guds vilja och tidsplan. Det finns beskrivningar av sådana omedelbara och intensiva manifestationer i skrifterna, i kyrkans historia och i vårt eget liv. Ja, sådana mäktiga under inträffar faktiskt. Men det här mönstret för uppenbarelse är mer sällsynt än vanligt.

Den gradvisa ökningen av ljus som kommer från den uppgående solen är som när vi får budskap från Gud "rad på rad, bud på bud" (2 Nephi 28:30). Oftast kommer uppenbarelsen i små steg allt eftersom och ges oss i förhållande till vår önskan, värdighet och förberedelse. Sådan kommunikation med vår himmelske Fader faller gradvis och mildt "över [vår] själ som himlens dagg" (L&F 121:45).

Det här mönstret för uppenbarelse är mer vanligt än sällsynt. Det visade sig i Nephis upplevelser när han prövade olika sätt innan han lyckades få tag i mässingsplåtarna från Laban (se 1 Nephi 3–4). Till sist leddes han av Anden till Jerusalem, "utan att på förhand veta vad [han] skulle göra" (1 Nephi 4:6). Nephi lärde sig inte på en gång hur han skulle bygga ett konstfärdigt skepp. I stället visade Herren honom "tid efter annan på vad sätt [han] skulle bearbeta fartygsvirket" (1 Nephi 18:1).

Både kyrkans historia och våra egna liv är fyllda av exempel på Herrens mönster på hur man tar emot uppenbarelse "rad på rad, bud på bud". Evangeliets grundläggande sanningar överlämnades till exempel inte på en gång till profeten Joseph Smith i den heliga lunden. De här dyrbara skatterna uppenbarades allteftersom omständigheterna krävde det och när tiden var inne ...

Vi som är medlemmar i kyrkan har en tendens att framhålla förunderliga och dramatiska andliga manifestationer så mycket att vi kanske inte uppskattar eller till och med förbiser det vanliga mönstret varigenom den Helige Anden utför sitt verk. Det enkla sättet (se 1 Nephi 17:41) som små stegvisa andliga intryck kommer på och som med tiden ger det önskade svaret eller den ledning vi behöver, kan göra att vi riktar blicken "bortom målet" (Jakobs bok 4:14).



## Hur kan jag göra mina böner mer meningsfulla?

Vår himmelske Fader älskar oss och vill att vi ska samtala med honom genom bönen. När vi ber bör vi tala om för vår himmelske Fader vad vi verkligen känner. Vi bör inte upprepa meningslösa ord eller uttryck. Genom uppriktig och innerlig bön kan vi känna vår himmelske Faders närhet.

Vilka meningsfulla erfarenheter har du av bönen? Vad har de lärt dig om att samtala med din himmelske Fader? Vad har du gjort för att dina böner ska vara mer meningsfulla?

När har du hört de unga kvinnorna i din klass be? Hur kan du hjälpa dem göra sina böner mer meningsfulla? Hur kan en insikt i hur man kommunicerar med vår himmelske Fader hjälpa dem i dag och i framtiden?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande resurser när du förbereder dig. Vad vill du att de unga kvinnorna ska upptäcka när det gäller bönen?*

Luk. 22:41–42; Helaman 10:5; L&F 46:30–31 (vi bör söka Guds vilja när vi ber)

3 Nephi 14:7; L&F 9:7–8 (bönen bör följas av trofasta ansträngningar)

3 Nephi 17–19 (Jesus Kristus bad med nephiterna och undervisar dem om bönen)

Moroni 10:3–5 (be i tro, med ett uppriktigt hjärta och ärligt uppsåt)

Handledning för skriftstudier, "Bön", s. 21–22

David A. Bednar, "Be i tro", *Liahona*, maj 2008, s. 94–97

David A. Bednar, "Be alltid", *Liahona*, nov 2008, s. 41–44

"Bön", *Stå fast i din tro*, s. 14–19

Video: "Dagligt bröd: Erfarenhet"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Sjung tillsammans en psalm som handlar om bönen (använd ämnesregistret längst bak i psalmboken för att hitta en lämplig psalm). Vad lär psalmen de unga kvinnorna om bönen?
- Be de unga kvinnorna lista sätt som vi kommunicerar med andra på. Vilka likheter har den kommunikationen med bönen? Vilka olikheter har den? Vilka frågor har de unga kvinnorna om bönen?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur de kan göra sina böner mer meningsfulla. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

”När någon har svarat på en fråga eller framfört en tanke, uppmuntra då andra att antingen lägga till något eller uttrycka en annan åsikt. Ställer någon en fråga, så låt den gå vidare istället för att besvara den själv. Du kan till exempel säga: ’Är det någon som vill svara på den frågan?’” (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 67).

- Be de unga kvinnorna hitta ett exempel på bön i skrifterna som inspirerar dem (om det behövs kan du föreslå att de läser skriftställena som listas i det här förslaget) eller visa videon ”Dagligt bröd: Erfarenhet”. Be dem berätta om det de hittar och vad de lär sig om bönen av det exemplet.
- Ge varje ung kvinna ett skriftställe om bön (som de som listas i det här förslaget). Be de unga kvinnorna skriva ner en princip som handlar om bönen och som skriftstället handlar om och ett exempel på den principen i deras eller andras liv. Be dem berätta vad de skrivit för en annan ung kvinna i klassen. Vad lärde de unga kvinnorna sig av varandra som kan hjälpa dem att göra sina böner mer meningsfulla?
- Ge varje ung kvinna en del av ett av äldste David A. Bednars tal som listas i det här förslaget. Be de unga kvinnorna stryka under praktiska råd som äldste Bednar ger som hjälper oss att göra våra böner mer meningsfulla.

Be dem berätta vad de hittar. Be dem sedan att föreställa sig att de lär någon annan att be. Vad skulle de lära dem och hur skulle de lära dem det? Du kan låta dem rollspela hur en undervisning kan gå till.

- Dela in 3 Nephi kapitel 17, 18 och 19 bland de unga kvinnorna. Be sedan de unga kvinnorna att läsa sina delar och berätta vad de lär sig om bönen av Jesu Kristi exempel och undervisning och av hans lärjungars exempel. Vad kan de göra för att följa de exemplen i sina egna böner?
- Be varje ung kvinna att studera en av principerna om bönen som tas upp i *Stå fast i din tro*, sidorna 14–19, eller avsnittet om bönen i *Handledning för skriftstudier*. Be de unga kvinnorna undervisa klassen om det de lär sig. Uppmuntra dem att dela med sig av exempel ur deras egna liv när de undervisar.

Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan göra sina böner mer meningsfulla? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?

---

## Leva efter det vi lär oss

Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:

- sätta upp ett detaljerat mål för att förbättra sina personliga böner
- genomföra uppgift 1 under värdningen Tro i *Personlig tillväxt*.

Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren kände och bad för dem han undervisade. När vi lär känna och börjar älska dem vi undervisar så ber vi för dem vid namn och för specifika utmaningar och möjligheter de står inför.

# Utvalt material

---

*Utdrag ur äldste David A. Bednar, "Be alltid", Liahona, nov. 2008, s. 41–44*

Bönen är helt enkelt kommunikation med vår himmelske Fader och hans söner och döttrar på jorden. "Så snart vi förstår det sanna förhållandet mellan oss och Gud (Gud är vår Fader och vi är hans barn), så blir bönen något naturligt och instinktivt för vår del" (Bible Dictionary, "Prayer", s. 752). Vi är befallda att alltid be till Fadern i Sonens namn (se 3 Nephi 18:19–20). Vi har löftet att om vi ber uppriktigt om det som är rätt och gott och stämmer med Guds vilja, får vi välsignelser, beskydd och ledning (se 3 Nephi 18:20; L&F 19:38) ...

Det kan finnas sådant i vår karaktär, i vårt uppträdande eller som rör vår andliga tillväxt som vi behöver tala med vår himmelske Fader om i morgonbönen. Sedan vi tackat för de välsignelser vi fått ber vi om förstånd, ledning och hjälp för att göra det vi inte klarar med bara vår egen styrka. När vi ber kan vi till exempel:

tänka på tillfällena när vi talat ovänligt eller olämpligt till dem vi älskar mest

erkänna att vi vet bättre, men att vi inte alltid handlar efter vår kunskap

uttrycka ånger över våra svagheter och över att vi inte mer uppriktigt lagt av den naturliga människan

besluta oss för att mera fullständigt forma vårt liv efter Frälsarens

vädja om större styrka till att göra bättre ifrån oss och bli bättre.

En sådan bön är väsentlig i vår andliga förberedelse för vår dag.

Under dagens lopp har vi en bön i hjärtat om fortsatt hjälp och ledning – så som Alma lärde: "Låt alla dina tankar riktas mot Herren" (Alma 37:36).

Vi märker just den dagen att det finns tillfällen när vi har en tendens att tala hårt, men inte gör det. Eller så känner vi oss nära att bli arga men blir det inte. Vi urskiljer himmelsk hjälp och styrka och erkänner ödmjukt svaren på våra böner. Och just i det ögonblicket uppsänder vi en tyst bön av tacksamhet.

På kvällen knäböjer vi igen och talar med vår Fader. Vi går igenom dagens händelser och uttrycker vår tacksamhet av hjärtat för de välsignelser och den hjälp vi fått. Vi omvänder oss och ser med Herrens andes hjälp vad vi kan göra för att bli bättre i morgon. På så sätt bygger aftonbönen på och blir en fortsättning av morgonbönen. Och vår aftonbön är också en förberedelse för en meningsfull morgonbön.

Morgon- och aftonböner – och alla böner däremellan – är inte orelaterade, åtskilda händelser. Snarare är de sammanlänkade varje dag och dag efter dag, vecka efter vecka och till och med år efter år. Det här är en del av att följa skrifternas uppmaning att alltid be (se Luk. 21:36; 3 Nephi 18:15, 18; L&F 31:12). Sådana meningsfulla böner hjälper oss uppnå de rikaste välsignelser som Gud har i beredskap åt sina trofasta barn.



## Varför är det viktigt att studera skrifterna?

Skrifterna innehåller Guds ord. Nutida profeter råder oss att studera skrifterna varje dag, både enskilt och med familjen. När vi studerar skrifterna hjälper det oss att lära känna vår himmelske Fader och Jesus Kristus, det ger oss kraft att motstå frestelser och stärker oss i våra svårigheter.

Hur har dina skriftstudier välsignat dig i ditt liv? Vilka upplevelser kan du berätta om för de unga kvinnorna?

Vilka skriftställen tror du kan betyda mycket för de unga kvinnorna i din klass? Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna göra sina skriftstudier mer meningsfulla och effektivare?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad tror du kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att studera skrifterna?*

Ps. 119:105; 2 Tim. 3:16–17; 2 Nephi 32:3 (skrifterna kan vägleda oss i livet)

Richard G. Scott, "Kraften i skrifterna", *Liahona*, nov. 2011, s. 6–8

1 Nephi 15:24–25; Alma 31:5; Helaman 3:29–30; 15:7–8; L&F 11:21 (Guds ord är mäktigt)

Valfrihet och ansvarighet uppgift 1, *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (2009), s. 46

L&F 84:45; Joseph Smith – Matteus 1:37 (skrifterna hjälper oss att veta vad som är sant så att vi kan undvika att bli bedragna)

"Skrifterna", *Stå fast i din tro*, s. 134–138

Boyd K. Packer, "Nyckeln till andligt beskydd", *Liahona*, nov. 2013

Videor: "Mormons bok: Budskap från himlen", "Dagligt bröd: Mönster"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be några av de unga kvinnorna att läsa ett favoritskriftställe. Varför betyder det skriftstället mycket för dem?
- Visa de unga kvinnorna några saker som kan ge dem vägledning, som en karta, kompass eller gps. Vilka likheter finns det mellan skrifterna och de sakerna? Be de unga kvinnorna berätta om när de har fått vägledning genom att läsa skrifterna.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av skriftstudier. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna läsa 2 Timoteusbrevet 3:16–17 och 2 Nephi 32:3. Vad lär skriftställena om vikten av skriftstudier? Gå tillsammans igenom äldste Richard G. Scotts lista över skriftställen som har väglett hans liv (i hans tal "Kraften i skrifterna"). Be varje ung kvinna att göra en egen lista över skriftställen som har väglett henne. Be de unga kvinnorna att berätta om sina skriftställen för klassen och förklara hur skriftställena har väglett dem.
- Be de unga kvinnorna läsa delar av ett av talen som listas i det här förslaget. Be dem vara uppmärksamma på välsignelser som kommer av att man studerar skrifterna. När har de känt de välsignelserna i sina liv?
- Be varje ung kvinna att läsa ett av skriftställena som listas i det här förslaget. Be henne rita en bild som representerar det som skriftstället lär ut och be resten av klassen att gissa vad skriftstället säger om vikten av skriftstudier. Vilka upplevelser kan de unga kvinnorna berätta om där de sett hur viktig skriftstudierna är i sina egna liv?
- Låt de unga kvinnorna titta på en av videorna som listas i det här förslaget eller läsa "Vikten av dagliga skriftstudier" i *Stå fast i din tro* (s. 134–135). Be dem söka efter svar på frågan: "Varför är det viktigt att jag studerar skrifterna?" Be dem att berätta vad de hittar.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför det är viktigt att studera skrifterna? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

### Undervisningstips

"Anden måste vara närvarande för att ett evangeliebudskap ska kunna överföras till deras hjärtan som du undervisar (se 2 Nephi 33:1; L&F 42:14). Du bör därför använda metoder som ger rätta tonen åt lektionen och inbjuder Anden" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 91).



---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- arbeta på uppgift 1 under värderingen Valfrihet och ansvarighet i *Personlig tillväxt* och ta fram en plan för hur de ska utveckla en vana att studera skrifterna dagligen eller förbättra sina skriftstudier
- lära sig ett skriftställe utantill som inspirerar dem och läsa upp det för klassen nästa vecka.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

### Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträfsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa och vittna om sitt uppdrag. Han lärde människorna att själva tänka på skrifterna och att använda dem för att finna svar på sina egna frågor. Hur kan du uppmuntra de unga kvinnorna att vända sig till skrifterna för att få vägledning från Herren?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Richard G. Scott, "Kraften i skrifterna", Lia-hona, nov. 2011, s. 6–8*

Vår Fader i himlen visste att om vi ska utvecklas som han önskar under vår jordiska prövotid, måste vi ställas inför svåra utmaningar. Några av de här utmaningarna skulle bli nästan överväldigande. Han försåg oss med redskap för att hjälpa oss klara av jordelivets prövningar. Ett av dessa redskap är skrifterna.

I alla tider har vår himmelske Fader inspirerat utvalda män och kvinnor att genom den Helige Andens vägledning finna lösningar på livets mest invecklade problem. Han har inspirerat sina bemyndigade tjänare att uppteckna dessa lösningar som ett slags handbok för dem av hans barn som tror på hans lycksalighetsplan och på hans älskade Son, Jesus Kristus. Vi har tillgång till denna vägledning genom den skatt som vi kallar standardverken – det vill säga Gamla och Nya testamentet, Mormons bok, Läran och förbunden och Den kostbara pärlan.

Eftersom skrifterna utgår från inspirerad kommunikation genom den Helige Anden utgör de ren sanning. Vi behöver inte oro oss för sanningshalten i de begrepp som standardverken innehåller, eftersom den Helige Anden har varit det instrument som motiverat och inspirerat dem som har nedtecknat skrifterna.

Skrifterna är ljuskällor som lyser upp vårt sinne och bereder oss för vägledning och inspiration från höjden. De kan bli nyckeln till att öppna kanalen för kommunikation med vår Fader i himlen och hans älskade Son, Jesus Kristus.

Skrifterna ger våra påståenden auktoritet, när de citeras rätt. De kan bli trogna vänner som inte begränsas av tid och rum. De finns alltid till hands när vi behöver dem. När de används ger de oss en grund av sanningar som får liv genom den Helige Anden. Att studera, begrunda, utforska och memorera skrifterna är som att fylla ett arkiv med värderingar och sanningar som kan tas fram när som helst, var som helst i världen.

Vi kan få stor kraft genom att lära oss skriftställen utantill. Att memorera ett skriftställe är som att få en ny vän. Det är som att upptäcka en ny person som kan hjälpa oss vid behov, och som kan inspirera och trösta och motivera oss till nödvändiga förändringar. Att till exempel lära mig den här psalmen utantill har för mig varit en källa till kraft och insikter.

"Jorden och allt som uppfyller den tillhör HERREN, världen och de som bor i den.

Ty han har grundlagt den på haven, och givit den fäste på strömmande vatten.

Vem får gå upp på HERRENS berg? Vem får träda in i hans helgedom?

Den som har oskyldiga händer och rent hjärta, den som inte vänder sin själ till lögn och inte svär falskt.

Han skall få välsignelse från HERREN och rättfärdighet av sin frälsnings Gud" (Ps. 24:1–5).

Att begrunda ett sådant skriftställe ger värdefull ledning i livet. Skrifterna kan utgöra en grundval till stöd för oss. De kan ge oss en otrolig mängd villiga vänner som kan hjälpa oss. Ett skriftställe som man lärt sig utantill blir en tålmodig vän som inte försvagas av tidens gång.



## Hur kan jag stärka mitt vittnesbörd?

Ett vittnesbörd är en andlig bekräftelse på sanningen som ges av den Helige Anden. Som medlemmar i kyrkan har vi en helig möjlighet och ett heligt ansvar att skaffa våra egna vittnesbörd. Om vi söker ett vittnesbörd genom studier och bön och genom att leva efter evangeliet hjälper den Helige Anden oss att få personlig kunskap om att evangeliet är sant.

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad hittar du som kommer att inspirera de unga kvinnorna att skaffa sig ett vittnesbörd?*

Joh. 7:16–17 (om vi gör Herrens vilja får vi ett vittnesbörd)

1 Kor. 2:9–13; Alma 5:45–46; L&F 8:2–3 (den Helige Anden vittnar om sanningen)

Jak. 1:5; 1 Nephi 10:17–19; 15:11; 3 Nephi 18:20; Moroni 10:3–5 (vi kan inte få ett vittnesbörd utan att be om och söka efter det)

Mosiah 26:3; Alma 12:11 (saker som hindrar oss att få ett vittnesbörd)

Alma 32:27–34 (börja med en önskan att tro)

L&F 9:7–9 (vi måste utforska det innan vi frågar)

Thomas S. Monson, "Tro, lydnad och uthållighet", *Liahona*, maj 2012, s. 126–129

Dieter F. Uchtdorf, "Att få ett vittnesbörd om ljus och sanning", *Liahona*, nov. 2014, s. 20–23

Bonnie L. Oscarson, "Bli omvända", *Liahona*, nov. 2013, s. 76–78

Craig C. Christensen, "Jag vet själv att det är sant", *Liahona*, nov. 2014, s. 50–52

"Vittnesbörd", *Stå fast i din tro*, s. 170–172

Hur fick du ditt eget vittnesbörd? Hur har ditt vittnesbörd påverkat dig i din roll som Guds dotter, som hustru, mamma, syster eller lärare?

Vad känner du till om vittnesbörden som de unga kvinnorna i din klass har? Hur kan starka vittnesbörd påverka deras liv i dag och i framtiden? Vad kan du göra för att uppmuntra dem att stärka sina vittnesbörd?

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs tillsammans äldste Craig C. Christensens jämförelse mellan ett vittnesbörd och ett redwoodträd i hans tal "Jag vet själv att det är sant". Ta om möjligt med en bild av ett redwoodträd och förklara att detta träd växer från ett frö som bara är några millimeter långt. Be de unga kvinnorna berätta vad den här jämförelsen lär dem om hur de kan stärka sina vittnesbörd.
- Be de unga kvinnorna skriva ner en förklaring av vad ordet *vittnesbörd* betyder. Ge dem möjlighet att läsa upp det de skrivit för klassen. Du kan uppmuntra dem att läsa "Vittnesbörd" i *Stå fast i din tro*.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de får egna vittnesbörd. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

"Ofta innehåller en lektion mer material än du kan undervisa om på den tid du fått att förfoga över. I sådana fall bör du välja ut det material som är till störst hjälp för dem du undervisar" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 98).

- Visa de unga kvinnorna frön och en krukväxt. Fråga dem vad som måste hända för att fröna ska gro och bli till en växt. Läs Alma 32:27–34 och be de unga kvinnorna jämföra odlingen av en växt med att få ett vittnesbörd. Hur växer deras vittnesbörd? Vad kan de göra för att ge näring till deras vittnesbörd? Uppmana dem att beskriva i dagboken hur deras vittnesbörd växer och vad de kan göra för att stärka dem.
- Gör tillsammans en lista över personer i skrifterna som fick ett vittnesbörd. Samtala om vad de personerna gjorde och hur de fick sitt andliga vittne (se 1 Nephi 10:17–19; Alma 5:45–46). Be de unga kvinnorna berätta om upplevelser de haft som har stärkt deras vittnesbörd.
- Be varje ung kvinna att lista saker som kan försvaga hennes vittnesbörd och sätt hon kan hålla det starkt på när hon läser skriftställena som listas i det här förslaget eller tolfte och trettonde stycket i president Thomas S. Monsons tal "Tro, lydnad och uthållighet". Låt de unga kvinnorna läsa upp några av idéerna på sina listor och samtala sedan om hur de unga kvinnorna kan hjälpa andra att stärka sina vittnesbörd. Hur kan de hjälpa familjemedlemmar eller vänner?
- Be de unga kvinnorna tänka på någon som kämpar med sitt vittnesbörd. Uppmuntra dem att gå igenom president Dieter F. Uchtdorfs tal "Att få ett vittnesbörd om ljus och sanning", och leta efter sådant som kan vara till hjälp för den personen. Vad kan de återge för den personen?
- Under veckan ber du en av de unga kvinnorna att förbereda sig för att komma till klassen redo att återge berättelsen om Agnes Hoggan i syster Bonnie L. Oscarsons tal "Bli omvänd", bland annat om hur Agnes vittnesbörd

påverkade hennes beslut. Ge varje ung kvinna ett pappersark med en mening ur syster Oscarsons tal som undervisar om ett sätt man kan stärka sitt vittnesbörd på. Be varje ung kvinna att läsa upp sin mening för klassen och berätta vad hon lär sig av den och eventuella insikter hon vill återge.

- Be varje ung kvinna att läsa ett av skriftställena som listas i det här förslaget och hitta sätt att få eller stärka ett vittnesbörd eller saker som kan hindra oss från att få ett vittnesbörd. När de har nämnt några saker ber du dem att tänka på hur de kan hjälpa andra att stärka sina vittnesbörd. Hur kan de hjälpa familjemedlemmar eller skolkompisar?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan få ett eget vittnesbörd? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bära vittnesbörd för klassen
- bära sina vittnesbörd för en vän eller familjemedlem under veckan som kommer.
- sätta mål att stärka sina vittnesbörd genom att leva efter en princip de lärde sig

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad sina lärjungar att vittna. Han frågade till exempel dem: "Vem säger ni att jag är?" (se Matt. 16:15–16). När du ställer inspirerade frågor till de unga kvinnorna, kan deras svar vara ett tillfälle för dem att bära och stärka sina vittnesbörd.

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Bonnie L. Oscarson, "Bli omvända", Liahona, nov. 2013, s. 76*

Jag vill återge en omvändelseberättelse från min egen släkts historia om en annan av mina hjältar. Hon hette Agnes Hoggan, och hon och hennes man blev medlemmar i kyrkan i Skottland 1861. Eftersom de fick utstå svår förföljelse i sitt hemland emigrerade de till Amerika med sina barn. Flera år senare blev Agnes änka med åtta barn att försörja och arbetade hårt för att hålla dem med mat och kläder. Hennes 12-åriga dotter Isabelle lyckades finna arbete som tjänsteflicka hos en rik familj som inte var medlemmar i kyrkan.

Isabelle bodde i deras stora hus och hjälpte till att ta hand om de yngre barnen. I utbyte för sitt arbete betalades en liten lön ut varje vecka till hennes mor. Isabelle blev snart accepterad som medlem i familjen och började få många förmåner, som att ta danslektioner, bära vackra kläder och gå på teatern. Det här pågick i fyra år, tills familjen som Isabelle arbetade hos fick förflyttning till en annan stat. De hade blivit så förtjusta i Isabelle att de vände sig till hennes mor Agnes och bad att få adoptera henne. De lovade att de skulle ge henne en bra utbildning, se till att hon blev bra gift och göra henne till arvtagare tillsammans med sina egna barn. De skulle också fortsätta betala lön till Agnes.

Denna änka och mor, som fick kämpa och slita, stod inför ett svårt beslut, men hon tvekade inte ett ögonblick. Hör vad hennes barnbarn skrev många år senare: "Om inte hennes kärlek hade fått henne att säga nej, hade hon haft en ännu bättre anledning – hon hade kommit hela vägen från Skottland och hade gått igenom prövningar och svårigheter för evangeliets skull, och hon tänkte inte, om det stod i mänsklig makt, låta ett av sina barn gå miste om det hon kommit så långt för att få" [Fuschia Stringham, "Sketch of the Life of Isabelle Hunter Hoggan Stringham" (opublicerad personlig historia, 1934), s. 4]. Den rika familjen använde varje tänkbart argument och Isabelle själv grät och tiggde om att hon skulle få åka, men Agnes stod fast. Ni kan tänka er att 16 år gamla Isabelle kände det som om hennes liv var förstört.

Isabelle Hoggan är min morfars mor, och jag är så tacksam för vittnesbördet och övertygelsen som brann så starkt i hennes mors hjärta, att det inte tillät henne att byta sin dotters medlemskap i kyrkan mot världsliga löften. I dag finns det hundratals av hennes avkomlingar som njuter av välsignelserna som kommer av medlemskap i kyrkan och får del av Agnes djupt rotade tro och omvändelse till evangeliet.



## Hur kan en patriarkalisk välsignelse hjälpa mig?

En patriarkalisk välsignelse är en personlig uppenbarelse om våra liv. Den hjälper oss förstå våra möjligheter och välsignelserna vi kan få om vi är trofasta. Den kan innehålla löften, uppmaningar och varningar som kan vägleda oss i livet. Den hjälper oss också veta att vår himmelske Fader känner och bryr sig om oss personligen.

Om du har fått din patriarkaliska välsignelse, hur har den väglett dig i livet? Hur har den hjälpt dig under motgångar? Hur har den inspirerat dig?

Hur kan en patriarkalisk välsignelse vägleda de unga kvinnorna du undervisar? Varför är det viktigt för dem att känna till sin släktlinje i Israels hus? Hur kan du hjälpa dem att förbereda sig för att få en patriarkalisk välsignelse?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad tror du kan hjälpa de unga kvinnorna som du undervisar mest?*

Alma 16:16–17; 3 Nephi 17:2–3 (vi bör förbereda våra hjärtan för att ta emot instruktioner från Herren)

3 Nephi 20:25–27 (Israels hus välsignar familjerna på jorden)

L&F 82:10; 130:20–21 (välsignelser ges utifrån vår lydnad)

Henry B. Eyring, "Hjälp dem sikta högt", *Liahona*, nov. 2012, s. 60–62, 67

Julie B. Beck, "Ni är av ädel härkomst", *Liahona*, maj 2006, s. 106–108

Carlos A. Godoy, "Herren har en plan för oss!" *Liahona*, nov. 2014, s. 96–98

"Om patriarkaliska välsignelser", *Liahona*, mars 2004, s. 18–21

"Patriarkaliska välsignelser", *Stå fast i din tro*, s. 116–118

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Om du har fått din patriarkaliska välsignelse kan du visa de unga kvinnorna hur den ser ut (utan att läsa upp innehållet i den). Berätta för dem hur den har välsignat dig under ditt liv.
- Skriv på tavlan: "Hur kan en patriarkalisk välsignelse hjälpa mig?" Be de unga kvinnorna svara på frågan. Hänvisa till frågan under lektionens gång. Under samtalet kan du återge äldste Carlos A. Godoys berättelse om hur hans patriarkaliska välsignelse hjälpte honom att fatta viktiga beslut i livet (se "Herren har en plan för oss!" *Liahona*, nov. 2014, s. 96–98).

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om patriarkaliska välsignelser. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be en eller flera unga kvinnor att berätta hur det gick till när de fick sin patriarkaliska välsignelse (eller berätta om din egen upplevelse). Hur har deras patriarkaliska välsignelse hjälpt dem? (Påminn de unga kvinnorna om att innehållet i en patriarkalisk välsignelse är heligt och inte bör delas med andra.) Klipp en kopia av artikeln "Om patriarkaliska välsignelser" i bitar, en för varje fråga och svar. Be de unga kvinnorna turas om att ta en del av artikeln och läsa upp frågan och svaret för klassen. Vilka andra frågor har de unga kvinnorna?
- Be de unga kvinnorna skriva ner frågorna de har om patriarkaliska välsignelser. Sök tillsammans efter svar i *Stå fast i din tro*, sidorna 116–118.
- Läs tillsammans delar av Julie B. Becks tal "Ni är av ädel härkomst" och president Henry B. Eyrings kommentarer om sin patriarkaliska välsignelse i "Hjälp dem sikta högt". När ni har läst varje del ber du de unga kvinnorna att skriva ner en sammanfattning av det de lär sig om patriarkaliska välsignelser.
- Be de unga kvinnorna läsa skriftställena som listas i det här förslaget och berätta vad de tycker att varje skriftställe lär dem om patriarkaliska välsignelser.
- Med biskopens godkännande kan du be stavspatriarken tala till de unga kvinnorna om patriarkaliska välsignelser. Uppmuntra de unga kvinnorna att ställa eventuella frågor som de har.

Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Har deras insikt om patriarkaliska välsignelser ökat? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?

### Undervisningstips

"När en person ställer en fråga, tänk då på att uppmuntra andra att svara i stället för att själv besvara frågan. Du kan till exempel säga: 'Det var en intressant fråga. Vad tror ni andra?' eller 'Kan någon hjälpa mig att svara på frågan?'" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. Till exempel:*

- De kan genomföra uppgift 2 under värderingen Personligt värde i *Personlig tillväxt*.
- Om de har fått sin patriarkaliska välsignelse kan de studera den och lägga märke till råden, varningarna, de andliga gåvorna och välsignelserna som den innehåller.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren känner de unga kvinnorna i din klass och han vet vilka de kan bli. Han hittar unika sätt att hjälpa dem att lära sig mer och växa. Hur kan du undervisa de unga kvinnorna om hur mycket Frälsaren älskar dem när du pratar om patriarkaliska välsignelser?

# Utvalt material

---

Utdrag ur "Om patriarkaliska välsignelser", Liahona, mars 2004, s. 18–21

## Vad är en patriarkalisk välsignelse?

En patriarkalisk välsignelse har två huvudsyften. För det första inspireras patriarken att tillkänna din släktlinje – vilken av Israels stammar du tillhör. För det andra uttalar patriarken, ledd av profetians ande, välsignelser och kan också ge löften, varningar eller uppmaningar som gäller just dig. Din patriarkaliska välsignelse kan påpeka sådant som du har förmåga att uppnå och välsignelser som du kan få om du utövar tro och lever rättfärdigt.

## Varför är släktlinjen viktig?

Varje medlem av kyrkan tillhör en av Israels tolv stammar. De som inte är bokstavliga avkomlingar "adopterar" in i Israels hus genom dopet. Kännedom om din släktlinje kan leda dig i livet, eftersom anknytningen till en av de tolv stammarna medför de välsignelser och de uppdrag som gäller just den stammen. De välsignelser Jakob gav sina söner (varje stams huvudman) återfinns i Första Moseboken 49 ...

## Vem kan få en patriarkalisk välsignelse?

Alla värdiga medlemmar i kyrkan har rätt till och bör få en patriarkalisk välsignelse, oavsett hur länge de varit medlemmar.

## Hur gammal måste jag vara för att få en välsignelse?

Det finns ingen bestämd ålder. Du ska vara gammal nog att kunna förstå välsignelsens heliga natur.

## Hur ges välsignelsen?

Patriarken lägger händerna på ditt huvud och ger välsignelsen genom inspiration. Den är uppenbarad

ledning till dig. Välsignelsen skrivs sedan ut så att du kan ha ett exemplar att studera under hela livet. Kyrkan förvarar också en kopia av din välsignelse, ifall din egen skulle förkomma.

## Hur får jag en patriarkalisk välsignelse?

Avtala tid för intervju med din biskop. Han avgör om du är redo och värdig och ger dig en rekommendation, eller hjälper dig förbereda dig att få en. Efter att ha fått din rekommendation, kan du kontakta patriarken för att avtala tid med honom. Fråga biskopen eller patriarken vem som kan följa dig till välsignelsen, till exempel dina föräldrar. Och ta med rekommendationen till mötet med patriarken.

## Hur vet jag om jag är redo?

Önskan att få en patriarkalisk välsignelse bör komma ur en önskan hos dig att lära känna och leva efter Guds vilja. Nyfikenhet eller andras påtryckningar är inte rätt orsak att skaffa en välsignelse. Biskopen hjälper dig avgöra om du är redo för välsignelsen.

## Hur kan jag förbereda mig?

Du bör göra allt du kan för att komma närmare Herren. Bön, fasta, skriftstudier, meditation och omvändelse är till hjälp. Bekymmer om världsliga saker bör lämnas utanför vid detta heliga tillfälle ...

## När uppfylls löftena i min välsignelse?

Ibland avslöjar en patriarkalisk välsignelse saker från förut tillvaron. Men oftast är den en ledning för ditt nutida och framtida liv. Eftersom välsignelserna är eviga till sin natur, kan de innefatta sådant som rör livet efter jordelivet.

# Juni: Prästadömet och prästadömsnycklar

*”Guds rikes nycklar anförtros människan på jorden” (L&F 65:2).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå prästadömet och hur det kan välsigna dem nu och i alla deras framtida roller som Guds döttrar. Unga kvinnor kan få stor styrka och bli värdiga upphøjelsens välsignelser när de ständigt utövar tro på Jesus Kristus och när de använder Guds kraft genom att ta emot prästadörets förrättningar och håller buden. Hjälp dem lära sig att prästadömet är Guds kraft som används till att välsigna alla hans barn på samma sätt, både män och kvinnor. Hjälp dem förstå att när de tjänar i kyrkan så verkar de under vägledning av ledare som bär prästadömsnycklar. På så sätt är de delaktiga i prästadörets verk.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Vad är prästadömet?*

*Vilka ansvar har jag inom prästadörets verk?*

*Vad menas med prästadömsnycklar?*

*Hur får jag del av prästadörets kraft och välsignelser i mitt liv?*

*Vad innebär det att stödja mina ledare i kyrkan?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter med samma tema som det som ungdomarna undervisas om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagens inlärningsaktiviteter kan också med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

## Not till läraren

Var lyhörd när det gäller unga kvinnor som inte har prästadörets myndighet i hemmet eller som har negativa exempel på det i sina liv. Det är viktigt att undervisa om idealet, men glöm inte att situationen kan vara annorlunda.





## Vad är prästadömet?

Prästadömet är vår himmelske Faders eviga kraft och myndighet. Genom prästadömet skapade Gud himlarna och jorden och råder över dem. Genom sin kraft återlöser och upphöjer han sina barn. Han ger värdiga prästadömsbärare myndighet att utföra frälsningens förrättningar. Alla vår himmelske Faders barn kan göra sig värdiga att ta emot dessa förrättningar och få tillgång till prästadömet kraft och välsignelser.

Vad känner du till om prästadömet? Vilken del av prästadömet inspireras du att lära dig om?

Inser de unga kvinnorna att prästadömet är relevant i deras liv? Vad kan du göra före lektionen för att ta reda på vad varje ung kvinna känner till om prästadömet? Hur kan det påverka det du bestämmer dig för att undervisa om?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vilka skriftställen och tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vad prästadömet är?*

Hebr. 5:4; L&F 107:1–5; Trosartiklarna 1:5 (prästadömsbärare kallas av Gud och ordineras av en som har myndighet)

L&F 84:17–22 (gudaktighetens kraft är uppenbar i prästadömet förordningar)

L&F 121:34–46 (prästadömet kraft verkar endast genom rättfärdighetens principer)

M. Russell Ballard, "Detta är mitt verk och min härlighet", *Liahona*, maj 2013, s. 18–21

Neil L. Andersen, "Prästadömet kraft", *Liahona*, nov. 2013, s. 92–95

"Prästadömet", *Stå fast i din tro*, s. 121–125

"Aronska prästadömet", *Stå fast i din tro*, s. 10–11

"Melkisedekska prästadömet", *Stå fast i din tro*, s. 99–100

Video: "Prästadömet välsignelser är tillgängliga för alla"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Fråga de unga kvinnorna vad de känner till om prästadömet. Läs upp stycket i början av lektionsförslaget eller visa dem videon "Prästadömet's välsignelser är tillgängliga för alla" och fråga dem vilka fler sanningar om prästadömet de lärde sig om.
- Be de unga kvinnorna, som klass eller parvis, att rollspela ett samtal där en vän med en annan tro frågar dem vad prästadömet är för något. Hur skulle de unga kvinnorna beskriva prästadömet? Använd uttalandet i början av lektionen för att hjälpa dem förstå vad prästadömet innebär.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå läran om prästadömet. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

"Vittna närhelst Anden manar dig att göra det, inte bara i slutet av varje lektion. Ge möjlighet till dem du undervisar att bära vittnesbörd" (Undervisning: Den högsta kallelisen, s. 45).

- Dela in de unga kvinnorna i grupper. Ge varje grupp i uppdrag att studera ett eller flera skriftställen som nämns i det här förslaget eller ett avsnitt av M. Russell Ballards tal "Detta är mitt verk och min härlighet". Be dem söka efter lärdomar om prästadömet. Be dem att berätta vad som gör intryck på dem. Vilka upplevelser har de unga kvinnorna haft med prästadömet?
- Be de unga kvinnorna att lista sätt som kan ge människan makt i världen (pengar, utbildning, popularitet, utseende och så vidare). Läs Läran och förbunden 121:36–46 tillsammans och be de unga kvinnorna att lista principerna som prästadömet's kraft beror på. Jämför världens sätt att få makt med Herrens sätt. Hur påverkar kunskapen om de här principerna sättet som de unga kvinnorna ser på prästadömet?
- Be några av de unga kvinnorna att läsa om "Aronska prästadömet" i *Stå fast i din tro* (s. 10–11) och be de andra att läsa om "Melkisedekska prästadömet" (s. 99–100). Be varje ung kvinna att berätta om något hon lärde sig av det hon läste. Varför anser de att det är viktigt att unga kvinnor förstår vad prästadömet är?
- Be varje ung kvinna läsa ett av avsnitten i äldste Neil L. Andersens tal "Prästadömet's kraft". Be sedan varje ung kvinna berätta för resten av klassen vad hon lärde sig om prästadömet och vad det betyder för henne.
- Be de unga kvinnorna att läsa avsnittet under "Prästadömskvorum" på sidan 122 i *Stå fast i din tro*. Vilka likheter finns det mellan hur aronska prästadömet's kvorum och unga kvinnors klasser har uppdelats? Vilka skillnader finns det? Hjälプ de unga kvinnorna se att kyrkans kvinnor är organiserade efter prästadömet's mönster (se *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet*, s. 138).



*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Har deras insikt om prästadömet ökat? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## **Leva efter det vi lär oss**

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- förbereda och undervisa en lektion under hemafton om prästadömet
- skriva något de lärt sig om prästadömet i sina dagböcker.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära sig? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## **Undervisa på Frälsarens sätt**

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa och vittna om sitt uppdrag. Han lärde sina lärjungar att vända sig till skrifterna för att få svar på frågor och få andlig styrka. Hur kan du uppmuntra de unga kvinnorna att vända sig till skrifterna för att hitta svar på sina frågor och utmaningar?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur "Prästadömet", Stå fast i din tro, s. 121–125*

## **Prästadömskvorum**

Ett prästadömskvorum är en organiserad grupp bröder som har samma ämbete inom prästadömet. De främsta syftena med ett kvorum är att tjäna andra, stärka enigheten och broderskapet samt undervisa varandra om lärdomar, principer och plikter.

Sådana kvorum finns på alla nivåer av kyrkans organisation. Kyrkans president och hans två råd-

givare utgör första presidentskapets kvorum. De tolv apostlarna utgör också ett kvorum. Sjuttio, både generalauktoriteter och områdesauktoriteter, är organiserade i kvorum. Varje stavsresident presid-erar över ett kvorum av högpräster, bestående av samtliga högpräster i staven. Varje församling har normalt kvorum av äldster, präster, lärare och diakoner. Högprästerna inom varje församling är också organiserade i högprästgrupper.



## Vilka ansvar har jag inom prästadömet verk?

Prästadömet verk är mer än bara prästadömsbärarnas plikter. Det är Guds verk – verket att välsigna och upphöja hans barn – och det utförs av hans förbundstrognas barn. Kvinnan har en väsentlig roll att utföra i prästadömet verk. Vi tjänar de behövande, undervisar om evangeliet och inbjuder alla att komma till Kristus.

Hur kan du delta i prästadömet verk? Vilka upplevelser kan du berätta om som kan hjälpa de unga kvinnorna förstå sina ansvar i Herrens verk?

Förstår de unga kvinnorna i din klass att de är oumbärliga medarbetare i prästadömet verk? När har de utfört Herrens verk – hemma, i kyrkan eller tillsammans med sina vänner – som de kan berätta om för varandra?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad inspireras du att dela med dig av till de unga kvinnorna?*

L&F 20:38–60 (prästadömsbärarens plikter)

Luk. 8:1–3; Apg 9:36–40; Rom. 16:1–2 (exempel på när personer har blivit betjänade)

Alma 56:47–48; 57:21; L&F 25:6–8; Mose 5:11–12 (exempel på undervisning i evangeliet)

Luk. 2:36–38; Joh. 20:11–18; Alma 19:16–17 (exempel på personer som inbjöd andra att komma till Kristus)

Henry B. Eyring, "Hjälparen", *Ensign* eller *Liahona*, maj 2015, s. 17–21

Dallin H. Oaks, "Prästadömet nycklar och myndighet", *Liahona*, maj 2014, s. 49–52

"Hjälpföreningen: En återställelse av ett forntida mönster", *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet*, s. 3–7

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv "Vilka plikter har prästadsbärare?" på tavlan. Be de unga kvinnorna lista så många plikter som de kommer på och sedan lägga till plikterna i Läran och förbunden 20:46–60 i sina listor. Låt dem sedan fundera över vilka av dessa ansvar de delar med de unga männen.
- Läs tillsammans stycket i början av det här förslaget och be de unga kvinnorna att skriva upp ord och uttryck på tavlan som hjälper dem förstå vad prästadsverkets verk omfattar. Vilka samband ser de mellan Unga kvinnors tema och prästadsverkets plikter som listas i Läran och förbunden 20:46–60?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan inspirera de unga kvinnorna att delta i prästadsverkets verk. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- I Läran och förbunden 20:53 och 59 Lär vi oss att det ingår i prästadsverkets plikter att vara med och stärka kyrkans medlemmar och inbjuda alla att komma till Kristus. Inbjud de unga kvinnorna att gå igenom delar av president Henry B. Eyrings tal "Hjälparen". Vad lär han oss om hur den Helige Anden kan hjälpa oss att hålla våra förbund och delta i prästadsverkets arbete?
- Före lektionen ber du de unga kvinnorna att lära sig om en inflytelserik kvinna – i skrifterna (som de som listas i det här förslaget), i kyrkans historia eller i deras egen familj – som har varit ett exempel på att tjäna, undervisa om evangeliet eller inbjuda andra att komma till Kristus. Låt dem berätta om det de lärde sig i början av lektionen. Hur deltog de kvinnorna i prästadsverkets verk? Vad i berättelserna inspireras de unga kvinnorna av? Hur tror de att de kan vara delaktiga i prästadsverkets verk?
- Läs tillsammans "Hjälpföreningen: En återställelse av ett forntida mönster". Låt de unga kvinnorna berätta om hur de ser på kvinnans roll i prästadsverkets verk. Hur kan de unga kvinnorna inspireras att delta i det verket i dag genom att läsa om det som kvinnor gjort under historiens gång? Uppmuntra de unga kvinnorna att läsa resten av *Döttrar i mitt rike* på egen hand. Ge dem om möjligt egna exemplar av boken.
- Läs tillsammans del IV i äldste Dallin H. Oaks tal "Prästadsverkets nycklar och myndighet" och be de unga kvinnorna återge uttalanden som gör intryck på dem. Med

### Undervisningstips

"När du under bön förbereder dig för att undervisa ... kan [du] bli manad att betona vissa principer. Du kan få insikt om hur du bäst ska kunna presentera vissa begrepp. Du kan hitta åskådningsexempel och inspirerande berättelser i vardagslivet. ... Du kan känna dig manad att be en viss person hjälpa dig med lektionen. Du kan bli påmind om en personlig händelse som du kan återge" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 47–48).

biskopens godkännande kan du be en syster i församlingen tala till klassen om hur prästadömetts myndighet har ökat hennes möjlighet att utföra sitt ämbete. Du bör be systemen om detta flera dagar i förväg.

- Visa en av videorna som föreslås ovan och be de unga kvinnorna vara uppmärksamma på hur kvinnorna i videorna deltar i prästadömetts verk. Hur kan dessa exempel och råden som kyrkans ledare ger i de här videorna inspirera dem att bli mer delaktiga i det här verket?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan delta i prästadömetts verk? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

## **Undervisa på Frälsarens sätt**

Frälsaren bad sina efterföljare att vittna, och när de gjorde det vidrörde Anden deras hjärtan. Vilka upplevelser har du haft som har med prästadömet att göra och som du kan berätta om för de unga kvinnorna?

---

## **Leva som vi lär**

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- göra upp en plan för hur de kan utföra sina ansvar i prästadömetts verk
- berätta för sina familjer om det de lärde sig i dag om prästadömetts verk.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur "Hjälpföreningen: En återställelse av ett forntida mönster", Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet, s. 3–7*

Vi vet inte mycket om kvinnornas formella organisation i Nya testamentet, men bevisen pekar på att kvinnorna utgjorde en viktig del av Frälsarens verksamhet. I Nya testamentet finns det berättelser om kvinnor, både nämnda vid namn och inte, som utövade tro på Jesus Kristus, som lärde och följde hans lärdomar och som vittnade om hans verksamhet, underverk och majestät. Dessa kvinnor blev exemplariska lärjungar och viktiga vittnen om frälsningsarbetet.

Kvinnor färdades med Jesus och hans tolv apostlar. De gav av sina medel för att bidra till hans verksamhet. Efter hans död och uppståndelse fortsatte kvinnorna att vara trofasta lärjungar. De träffade och bad tillsammans med apostlarna. De upplät sina hem som samlingsplatser för kyrkans medlemmar. De deltog ivrigt i arbetet med att rädda själar, både timligt och andligt.

Marta och hennes syster Maria är exempel på kvinnliga lärjungar i Nya testamentet. Lukas 10 innehåller en berättelse om när Marta öppnade sitt hem för Jesus. Hon tjänade Herren genom att ta hand om hans timliga behov, och Maria satt vid Mästarens fötter och lyssnade på hans undervisning.

I en tid när kvinnorna vanligtvis förväntades att bara ge timligt tjänande lärde Frälsaren Marta och Maria att kvinnor också kan bidra andligt till hans verk. Han uppmanade dem att bli hans lärjungar och ta del av frälsningen, "den goda delen" som aldrig skulle tas ifrån dem [se Luk. 10:38–42].

Maria och Marta deltog aktivt i Herrens jordiska verksamhet. Senare i Nya testamentet läser vi om Martas kraftfulla vittnesbörd om Frälsarens gudom-

lighet. I ett samtal med Jesus sade hon: "Jag tror att du är Messias, Guds Son, han som skulle komma till världen" [se Joh. 11:20–27].

Många andra kvinnliga lärjungar färdades med Jesus och de tolv. De lärde av honom andligt och tjänade honom timligt [se Luk. 8:1–3] ...

Det är troligt att de här kvinnorna bidrog med visst ekonomiskt stöd till Jesus och hans apostlar och att de även tjänade dem genom att laga mat. Förutom att de här kvinnorna fick ta emot hans undervisning — evangeliets glada budskap och välsignelserna av hans helande kraft — så tjänade kvinnorna honom och bidrog med sina medel och sin hängivenhet.

Aposteln Paulus skrev om kvinnor som tjänade de heliga, både som ämbetsmän i kyrkan och på eget initiativ [se 1 Tim. 5:10; Tit. 2:4] ...

Apostlagärningarna innehåller en berättelse om en kvinna som hade de dygder som Paulus beskrev. Tabita, som också är känd som Dorkas, bodde i Joppe där hon tillverkade kläder till behövande kvinnor [se Apg 9:36–40] ...

I Nya testamentet nämns andra hängivna kvinnor. Priska och hennes make Akvila riskerade livet för apostlarna och upplät sitt hem för kyrkliga sammankomster [se Rom. 16:3–5; 1 Kor. 16:19] ...

En kvinna som hette Maria arbetade mycket för apostlarna [se Rom 16:6]. En kvinna som hette Lydia döptes tillsammans med sin familj och tjänade sedan dem som hade undervisat henne [se Apg 16:14–15].

En kvinna som hette Febe hade tydligen en tjänandekallelse i sin församling [se Rom 16:1–2] ... Det slags tjänande som Febe och andra underbara kvinnor i Nya testamentet utförde fortsätter idag med Hjälpföreningens medlemmar – ledare, besökslärare, mödrar och andra – som är till hjälp för många.



## Vad menas med prästadömsnycklar?

Prästadömsnycklar är den myndighet som vår himmelske Fader har gett prästadömsledare att styra användandet av hans prästadöme på jorden. Jesus Kristus håller prästadömsnycklarna. "Denna tidsutdelningsnycklar", som behövs för att vi ska kunna leda kyrkan, gavs till profeten Joseph Smith (se L&F 110:16). I dag innehar medlemmarna i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum dessa nycklar. Prästadömsnycklar ges också till presidentskapet för de sjuttios kvorum; presidenter för tempel, missioner, stavar och distrikt; biskopar; grenspresidenter och kvorumspresidenter – även kvorumspresidenter inom aronska prästadömet.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad kan hjälpa de unga kvinnorna förstå prästadömsnycklarna?*

Matt. 16:18–19 (Petrus får löftet om nycklarna till Guds rike)

Mosiah 25:19 (Mosiah ger Alma tillåtelse att upprätta kyrkan)

L&F 65:2 (evangeliet kan inte spridas utan prästadömsnycklar)

L&F 124:123, 142–143 (presidenten bär prästadömsnycklar för att leda verkets arbete)

L&F 132:7 (kyrkans president är den enda personen på jorden som har rätt att använda alla prästadömsnycklar)

Gary E. Stevenson, "Var är prästadömsnycklarna och myndigheten?" *Liahona*, maj 2016, s. 29–32

Boyd K. Packer, "De tolv", *Liahona*, maj 2008, s. 83–87

Dallin H. Oaks, "Prästadömsnycklar och myndighet", *Liahona*, maj 2014, s. 49–52

"Prästadömsnycklar", *Stå fast i din tro*, s. 123–124

Film: "Återställelsen av prästadömsnycklarna"

Tänk på prästadömsledarna i ditt liv. Hur fick du ett vittnesbörd om att de kallas av Gud?

Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna förstå vikten av prästadömsnycklar i kyrkan? Hur har de unga kvinnorna välsignats av det tjänande som de som bär prästadömsnycklar utför? Hur har de unga kvinnornas tjänande påverkats av det ledarskap som ges av dem som bär prästadömsnycklar?

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Fråga de unga kvinnorna: "Vad menas med prästadömet's nycklar?" Läs sedan stycket i början av det här förslaget för de unga kvinnorna och fråga dem varför ordet *nycklar* är ett bra sätt att beskriva hur prästadömet förvaltas.
- Be de unga kvinnorna att begrunda och svara på frågor som: Vad är prästadömet's nycklar? Vilka bär prästadömsnycklar i kyrkan? Uppmuntra dem att söka efter svar i "Prästadömet's nycklar" i *Stå fast i din tro*, sidorna 123–124.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad prästadömet's nycklar innebär. Välj med *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- I sitt tal "Var är prästadömet's nycklar och myndighet?" förklarar äldste Gary E. Stevenson prästadömet's nycklar genom att jämföra dem med bilnycklar. När de unga kvinnorna läser den här liknelsen, hjälper du dem söka efter vad i liknelsen som föreställer prästadömet, prästadömet's nycklar och prästadömsledare som bär nycklar. På vilka sätt säger äldste Stevenson att ungdomar kan "hitta nycklarna"? Hur kan vi följa hans exempel? Be de unga kvinnorna att komma på egna liknelser som de kan använda för att förklara vad prästadömet's nycklar är.

- Skriv följande skriftställe hänvisningar på tavlan: Matt. 16:18–19; L&F 124:123, 142–143; L&F 132:7. Be de unga kvinnorna att läsa varje skriftställe och skriftligen sammanfatta, med en mening per skriftställe, det de lär sig om prästadömet's nycklar av verserna. Be varje ung kvinna läsa upp en av sina sammanfattningar och

be de andra unga kvinnorna lista ut vilket skriftställe hon sammanfattar. Fråga de unga kvinnorna varför det är viktigt för dem att prästadömet's nycklar finns på jorden i dag.

- Be de unga kvinnorna läsa de första tre styckena och berättelsen om besöket i kyrkan i Danmark i president Boyd K. Packers tal "De tolv" (eller så kan de titta på filmen "Återställelsen av prästadömet's nycklar"). Be dem att undervisa varandra om det de lär sig om prästadömet's nycklar ur talen. Vilka välsignelser har de fått genom att de som bär prästadömet's nycklar har tjänat dem?

- Be varje ung kvinna läsa avsnitt III i äldste Dallin H. Oaks tal "Prästadömet's nycklar och myndighet" och skriva ett kort stycke där hon med egna ord sammanfattar det hon lärde sig om prästadömet's nycklar. Ge de unga kvinnorna tid att läsa upp det de skrev och ställa eventuella frågor de har om prästadömet's nycklar.

### Undervisningstips

"Ställ frågor som kräver att eleverna hittar svaren i skrifterna och nutida profeters lärdomar" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 62).

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de prästadömetts nycklar bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## **Leva som vi lär**

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de kan leva efter det de har lärt i dag, i sina dagliga liv. De kan till exempel:*

- vara uppmärksamma på hur de välsignas av det tjänande som utförs av dem som bär prästadömetts nycklar.
- undervisa någon i familjen om det de lärde sig om prästadömetts nycklar.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## **Ungdomsaktiviteter med samma tema**

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## **Undervisa på Frälsarens sätt**

Frälsaren kallade och avskilde ledare som skulle vägleda och styra hans kyrka (se Matt. 10:1–5).

Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna känna tacksamhet för dem som kallats att tjäna och hjälpa dem?

# Utvalt material

---

Utdrag ur Boyd K. Packer, "De tolv", Liahona, maj 2008, s. 83–87

Strax efter det att president Gordon B. Hinckley avled samlades de 14 män, apostlarna, som hade förlänats rikets nycklar, i det övre rummet i templet för att omorganisera kyrkans första presidentskap. Det rådde inget tvivel om vad som skulle göras, ingen tvekan. Vi visste att den främste aposteln var kyrkans president. Och under det heliga mötet stöddes Thomas Spencer Monson av de tolv apostlarnas kворum som kyrkans president. Han namngav dem han ville ha som rådgivare. De stöddes också, och de ordinerades var och en och gavs myndighet. President Monson gavs framför allt myndigheten att utöva alla prästadömets myndighets nycklar. Nu, som skrifterna säger, är han den ende mannen på jorden som har rätten att utöva alla nycklarna. Men vi som apostlar bär dem. Det finns en man bland oss som kallas och ordineras, och han blir president för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Men han var redan och har i åratal stötts som profet, siare och uppenbarare.

Eftersom president Uchtdorf kallades till första presidentskapet uppstod en ledig plats i de tolv. Därför röstade vi igår in en ny medlem i de tolv kворum, äldste D. Todd Christofferson. Han tillhör nu det heliga brödraskapet i denna heliga cirkel, och cirkeln är nu fullständig. Kallelsen av apostlar går tillbaka till Herren Jesus Kristus ...

År 1976 hölls en områdeskonferens i Köpenhamn. Efter den avslutande sessionen ville president Spencer W. Kimball besöka Vor frue Kirke (domkyrkan i Köpenhamn) där Thorvaldsens statyer av *Kristus* och de tolv apostlarna står. Han hade besökt kyrkan några år tidigare och ville att vi alla skulle få se statyerna, att vi skulle gå dit.

Längst fram i kyrkan, bakom altaret, står den välkända statyn *Kristus* med armarna något utsträckta. I händerna ser man märkena efter spikarna och såret i hans sida är klart synligt. Längs båda sidorna står statyerna av apostlarna. Petrus står längst fram till höger om honom och de andra apostlarna i ordningsföljd.

De flesta i vår grupp stod längst bak i kyrkan med vaktmästaren. Jag stod framme vid statyn av Petrus tillsammans med president Kimball, äldste Rex D. Pinegar och Johan Helge Benthin, president för Köpenhamns stav.

I Petrus hand finns en uppsättning tunga nycklar, utförda i marmor. President Kimball pekade på dessa nycklar och förklarade vad de symboliserade. Sedan gjorde han något som jag aldrig ska glömma: han vände sig till president Benthin och med osedvanlig skärpa pekade han på honom och sade: "Jag vill att du ska tala om för alla i Danmark att jag innehar de nycklarna! Vi innehar de *verkliga* nycklarna och använder dem dagligen."



## Hur får jag del av prästadömet kraft och välsignelser i mitt liv?

Det är genom prästadömet som vi kan ta emot frälsningens förrättningar, däribland dop och konfirmation och tempelförrättningar som beseglar våra familjer för evigt. När vi håller förbunden som hör till dessa förrättningar får vi ta del av prästadömet kraft – Guds kraft – i våra liv. Vi kan se hur den kraften verkar i våra liv när vi innerligt omvänder oss och får förlåtelse, blir mer lyhörda för den Helige Andens maningar och vägledning och hämtar styrka ur evangeliets förrättningar. Det är också genom prästadömet som vi kan få speciella välsignelser av tröst och helande, däribland en fars välsignelse och patriarkaliska välsignelser. Löftena i dessa välsignelser förverkligas av vår tro.

När har prästadömet kraft verkat i ditt liv eftersom du har hållit dina förbund? Har du upplevt något som du kan berätta om för de unga kvinnorna?

Hur har de unga kvinnorna i din klass välsignats av prästadömet? Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna att se prästadömet kraft i sitt liv?

Se till att de unga kvinnorna förstår att de har tillgång till prästadömet välsignelser oavsett sina omständigheter. Välsignelserna kan komma via familjemedlemmar, prästadömsledare eller hemlärare.

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad tror du är meningsfullt för de unga kvinnorna som du undervisar?*

Matt. 3:1–6, 13–17; Apg. 3:1–10; Mosiah 18:7–18; 3 Nephi 18:1–5 (hur prästadömet välsignar oss)

Russell M. Nelson, "Betala priset för prästadömet kraft", *Liahona*, maj 2016, s. 66–69

Dallin H. Oaks, "Prästadömet myndighet i familjen och i kyrkan", *Liahona*, nov. 2005, s. 24–27

Neil L. Andersen, "Prästadömet kraft", *Liahona*, nov. 2013, s. 92–95

Carole M. Stephens, "Vet vi vad vi har?" *Liahona*, nov. 2013, s. 12–14

"Prästadömet välsignelser för alla: Ett oskiljaktigt band till prästadömet", *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet*, s. 127–142

Film: "Prästadömet välsignelser"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Om du kan ta du med dig en tom sakramentsbricka till lektionen. Be de unga kvinnorna berätta hur de tror att förbundet de ingår under sakramentet gör att de får del av prästadömet kraft i livet och deras hem.
- Be en ung kvinna att komma fram till tavlan och rita en bild eller skriva ett uttryck som representerar ett sätt som prästadömet har välsignat henne på. Under lektionens gång ber du de unga kvinnorna att lägga till bilder eller uttryck allt eftersom de lär sig om andra välsignelser som prästadömet för med sig.
- Be en ung kvinna att komma fram till tavlan och rita en bild eller skriva

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur prästadömet välsignar dem. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Ge varje ung kvinna i uppdrag att läsa en berättelse i skrifterna som visar hur prästadömet välsignar oss (se till exempel berättelserna i skriftställena som listas i det här förslaget). De unga kvinnorna kan också gå igenom berättelsen om de två små flickorna i president Russell M. Nelsons tal "Betala priset för prästadömet kraft". Be de unga kvinnorna återge berättelsen med egna ord och förklara välsignelserna som kom tack vare prästadömet. Uppmuntra dem att berätta om välsignelser de har fått tack vare prästadömet. Uppmuntra de unga kvinnorna att skriva ner berättelser, i en dagbok eller i häftet *Min släkt*, om hur prästadömet har välsignat deras familj och släkt. De unga kvinnorna kan be sina föräldrar eller andra familjemedlemmar om hjälp.
- Ta med ett föremål till lektionen som representerar en välsignelse som prästadömet för med sig, som ett paraply som representerar skydd. Be de unga kvinnorna nämna andra föremål som kan representera andra välsignelser som prästadömet för med sig. Läs tillsammans om syster Carole M. Stephens besök hos systrar i Honduras, som hon återgav i sitt tal "Vet vi vad vi har?" Vilka välsignelser hade de systrarna och deras familjer redan fått? Vilka andra välsignelser kunde de få tack vare prästadömet? Vad kan de unga kvinnorna göra för att få tillgång till prästadömet välsignelser i sina familjer i dag och sina framtida familjer?
- Dela upp kapitlet "Prästadömet välsignelser för alla: Ett oskiljaktigt band till prästadömet" i *Döttrar i mitt rike* och be de unga kvinnorna att hitta berättelser som återger hur människor välsignades av prästadömet kraft. Be de unga kvinnorna att återge en berättelse som gjorde intryck på dem för resten av klassen.

### Undervisningstips

"Var inte rädd för tystnad. Människor behöver ofta tid till att fundera över och besvara frågor eller uttrycka vad de känner. Du kan göra en paus när du har ställt en fråga, efter det att någon berättat om en andlig upplevelse, eller när en person har svårt för att uttrycka sig" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 66–67).

- Låt de unga kvinnorna titta på "Prästadömet välsignelser" och göra en lista över välsignelserna som äldste Hales säger kommer genom prästadömet förrättningar. Be dem att läsa upp sina listor och prata om vad de kan göra för att ta del av de välsignelserna dagligen. Vilka upplevelser kan de berätta om som visar hur prästadömet kraft ständigt stärker dem?

- Be de unga kvinnorna att läsa följande uttalande och söka efter sätt som prästadömet välsignar dem på: "Systrar, somliga försöker övertyga er om att ni, eftersom ni inte blivit ordinerade till prästadömet, är missgynnade. De har helt enkelt fel

och de förstår inte Jesu Kristi evangelium. Prästadömet välsignelser står till buds för alla rättfärdiga män och kvinnor. Vi kan alla ta emot den Helige Anden, få personlig uppenbarelse och få vår begåvning i templet, varifrån vi går ut 'beväpnade' med kraft. Prästadömet kraft läker, skyddar och gör alla rättfärdiga immuna mot mörkrets makter. Det är högst betecknande att prästadömet fullhet, som innefattas i de högsta förrättningarna i Herrens hus, endast kan ges till mannen och kvinnan tillsammans" (Sheri Dew, i *Döttrar i mitt rike*, s. 128). Be de unga kvinnorna att berätta om sådana välsignelser i deras eller bekantas liv.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Har deras insikt om hur prästadömet välsignar dem ökat? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva som vi lär

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be någon i familjen eller en vän att bära sitt vittnesbörd om prästadömet och hur det välsignar deras familjer och påverkar deras dagliga val

- iaktta under den kommande veckan hur prästadömet kraft verkar i deras liv

- tacka en prästadömsbärare som har haft ett positivt inflytande i deras liv.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad sina efterföljare att vittna, och när de gjorde det vidrörde Anden deras hjärtan. Vilka upplevelser har de unga kvinnorna haft med prästadömet att göra och som de kan berätta om för klassen?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Carole M. Stephens, "Vet vi vad vi har?",  
Liahona, nov. 2013, s. 12–14*

För en tid sedan besökte jag tillsammans med prästadömsledare fyra kvinnors hem i Honduras. Dessa systrar och deras familjer behövde prästadörets nycklar och myndighet, prästadörets förrättningar och förbund samt prästadörets kraft och välsignelser.

Vi besökte en god syster som är gift och har två vackra barn. Hon är trofast och aktiv i kyrkan och hon lär sina barn att välja det rätta. Hennes man stöder hennes aktivitet i kyrkan, men är inte medlem. Familjen är stark, men för att få större styrka behöver de mer av prästadörets välsignelser. Fadern behöver ta emot dopets förrättning och den Helige Andens gåva och förlänas prästadömet. De behöver prästadörets kraft som kan komma genom begåvningen och beseglingen.

Vårt nästa besök var till ett hem med två ensamstående systrar, kvinnor med stor tro. En av systrarna har en son som förbereder sig för mission. Den andra system behandlas för cancer. Under stunder av missmod och förtvivlan minns de Frälsarens försoning och fylls med tro och hopp. Båda behöver de ytterligare välsignelser och den kraft som är tillgänglig genom templets förrättningar. Vi uppmuntrade dem att tillsammans med den framtida missionären i hemmet förbereda sig för att ta emot dessa förrättningar.

Vårt sista besök var hemma hos en syster vars make nyligen omkommit i en tragisk olycka. Som nyomvänd hade hon inte förstått att hon kunde få sin egen begåvning och bli besegrad till sin make. När vi berättade att de här välsignelserna var

tillgängliga för henne och hennes avlidne make, fylldes hon med hopp. Insikten att hennes familj kan beseglas för evigt genom templets förrättningar och förbund ger henne tro och beslutsamhet att möta framtida prövningar.

Denna änkas son förbereder sig för att ta emot aronska prästadömet. Hans ordination kommer att bli till stor välsignelse för henne och hennes familj. De kommer att få en prästadömsbärare i sitt hem.

När jag träffade dessa trofasta kvinnor i Honduras kunde jag se att de strävade efter att hålla sina familjer aktiva i evangeliet. De uttryckte tacksamhet för församlingsmedlemmar som höll sina förbund och som kärleksfullt vakade över dem och hjälpte dem med timliga och andliga behov. Men var och en av dessa systrar hade behov som ännu inte helt hade uppfyllts.

I vart och ett av de tre hemmen vi besökte frågade en vis prästadömsledare varje syster om hon fått någon prästadörets välsignelse. Varje gång blev svaret nej. Varje syster bad om och fick en prästadömsvälsignelse den dagen. Var och en grät när hon uttryckte tacksamhet över den tröst, vägledning, uppmuntran och inspiration som kom från hennes himmelske Fader genom en värdig prästadömsbärare.

Dessa systrar inspirerade mig. De visade vördnad för Gud och hans makt och myndighet. Jag var också tacksam för prästadömsledarna som besökte dessa hem tillsammans med mig. När vi lämnat deras hem rådgjorde vi tillsammans om hur vi skulle kunna hjälpa dessa familjer att ta emot de förrättningar som de behövde för att kunna utvecklas längs förbundets stig och stärka sina hem.





## Vad innebär det att stödja mina ledare i kyrkan?

Som medlemmar i kyrkan får vi möjlighet att stödja de som Herren har kallat att tjäna. Vi höjer höger hand för att visa att vi stödjer kyrkans generalauktoriteter och var och en av ledarna i våra församlingar och stavar – inklusive klasspresidentskapen i Unga kvinnor. Att stödja ledare är mer än att bara höja handen – det är att stå bakom dem, be för dem, ta emot uppdrag och kallelser som de ger, lyda deras råd och avstå från att kritisera dem.

Vad gör du för att stödja kyrkans ledare? Hur har du välsignats av att göra det? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna känna kärleken som du, deras ledare, har för dem?

När har du sett de unga kvinnorna i din klass stödja kyrkans ledare – inklusive medlemmarna i deras klasspresidentskap? Vilka upplevelser kan de berätta om för varandra?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad kan inspirera de unga kvinnorna att stödja sina ledare i kyrkan?*

2 Mos. 17:8–12 (Aron och Hur stöder Moses händer)

L&F 21:1–6; 124:45–46 (de som hör-sammar Herrens tjänares röst väl-signas)

1 Nephi 18:8–20; L&F 84:23–25 (exem-pel på personer som förkastade sina ledare)

1 Kung. 17:8–16; 2 Kung. 5:1–14 (exempel på personer som följde råden som Herrens tjänare gav)

Henry B. Eyring, "Kallad av Gud och understödd av folket", *Liahona*, juni 2012, s. 4–5

Russell M. Nelson, "Att stödja profet-erna", *Liahona*, nov. 2014, s. 74–77

James E. Faust, "Kallade och utkor-ade", *Liahona*, nov. 2005, s. 53–55

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna att berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv lektionens rubrik på tavlan och be de unga kvinnorna att tänka på andra ord som betyder samma sak som *stödja*. Be dem sedan skriva upp namnen på församlingens ledare på tavlan, inklusive presidenterna för Hjälpföreningen, Unga kvinnor, Primär och deras klass i Unga kvinnor. Vad gör de unga kvinnorna för att stödja dessa personer?
- Be de unga kvinnorna att läsa 2 Mosebok 17:8–12 och be en av dem att sammanfatta berättelsen med egna ord. Vad har berättelsen att göra med att vi stödjer våra ledare i kyrkan? Hur är vi som Aron och Hur när vi stödjer vår klasspresident och andra ledare?

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad det innebär att stödja kyrkans ledare. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Innan lektionen ber du de unga kvinnorna att läsa president Russell M. Nelsons tal "Att stödja profeterna" och vara beredda att säga något om hur talet inspirerar dem att stödja president Thomas S. Monson.
- Dela in klassen i grupper och ge varje grupp en del av president James E. Fausts tal "Kallade och utkorade" eller Läran och förbunden 124:45–46. Be dem att söka efter välsignelserna som lovas till dem som stödjer sina ledare och varningar till dem som inte gör det. Be dem att berätta vad de hittar. Om de går igenom talet ber du dem att återge berättelser i talet som belyser dessa välsignelser och varningar.
- Be några av de unga kvinnorna att hitta ett exempel på personer i skrifterna som förkastade sina prästdömsledare, som Laman och Lemuel (se 1 Nephi 18:9–14) eller Israels barn (se L&F 84:23–25). Be resten av de unga kvinnorna att hitta exempel på personer som följade en Herrens tjänare, som änkan i Sarefat (se 1 Kung. 17:8–16) eller Naaman (se 2 Kung. 5:8–14). Be dem att återge sina berättelser och förklara vad de lär oss om konsekvenserna som följer av att man förkastar eller hedrar ledare i kyrkan.
- Be de unga kvinnorna läsa president Henry B. Eyrings artikel "Kallad av Gud och understödd av folket" och söka efter exempel på hur vi kan stödja våra ledare i kyrkan. Ta med dig exemplar av kyrkans tidningar och be de unga kvinnorna hitta och dela med sig av bilder i tidningarna som representerar sätt att stödja

### Undervisningstips

"För att hjälpa eleverna förbereda sig på att besvara frågor, kanske du innan något läses eller framförs vill berätta för dem att du kommer att vilja höra deras åsikter ... Du kan till exempel säga: 'Lyssna när jag läser det här avsnittet, så att ni kan berätta vad ni tycker är mest intressant i det.' Eller: 'Se om ni kan förstå vad Herren säger oss om tro, när vi läser skriftstället'" (Undervisning: Den högsta kallelisen, s. 69).

ledare i kyrkan. Vad kan de unga kvinnorna säga om de hör någon kritisera en av deras ledare? Vad gör de för att stödja sina ledare, inklusive sitt

klasspresidentskap? Låt klasspresidenten berätta vad hon tycker om sitt ämbete och de unga kvinnorna som hon tjänar.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vad det innebär att stödja kyrkans ledare? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva som vi lär

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be för sina ledare i kyrkan
- tacka en ledare i kyrkan som de tycker sköter sitt ämbete väl.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren kallade och avskilde ledare som skulle vägleda och styra hans kyrka (se Matt. 10:1–5). Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna känna tacksamhet för dem som kallats att tjäna och hjälpa dem?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur James E. Faust, "Kallade och utkorade", Lia-hona, nov. 2005, s. 53–55*

Det gjorde mig ödmjuk och överväldigad att kallas som assistent till de tolv apostlarna för 33 år sedan. Några dagar senare gav president Hugh B. Brown mig rådet att det viktigaste jag kunde göra var att alltid vara enig med mina bröder. President Brown gick inte in på några detaljer. Han sade bara: "Håll dig till bröderna." Jag tolkade detta som att jag skulle följa kyrkans presidents, första presidentskapets och de tolv apostlarnas kворums råd och ledning. Det lät som något jag ville göra av hela mitt hjärta.

Andra kanske inte vill instämma i detta råd, men det motiverar till viss eftertanke. Jag har kommit fram till att andlig vägledning i hög grad beror på om vi är eniga med kyrkans president, första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum – alla dessa som inröstats, även idag, som profeter, siare och uppenbarare. Jag vet inte hur vi kan förvänta oss att vara i harmoni med Herrens Ande om vi inte är i harmoni med kyrkans president och de andra profeterna, siarna och uppenbararna ...

Mitt råd till kyrkans medlemmar är: Stöd kyrkans president, första presidentskapet, de tolv kворum och andra generalauktoriteter av hela ert hjärta och hela er själ. Om vi gör det, är vi i säker hamn ...

Vi måste alla räkna med att vår tro får en del utmaningar. Dessa utmaningar kan komma på olika sätt. Ni kanske inte alltid tycker om råden som kyrkans ledare ger er. De försöker inte vara populära. De försöker hjälpa oss undvika de stora olyckor och besvikelser vi drabbas av om vi inte lyder Guds lagar.

Vi behöver också stödja och hjälpa våra lokala ledare, eftersom också de har "kallats och utkorats". Varje medlem i denna kyrka kan få råd från en biskop eller en grens-president, en stavs- eller missions-president eller kyrkans president och hans medarbetare. Ingen av dessa bröder har bett om att få sin kallelse. Ingen är fullkomlig. Ändå är de Herrens tjänare, kallade av honom genom dem som är berättigade till inspiration. Dessa som är kallade, inröstade och avskilda har rätt till vår hjälp och vårt stöd.

Jag har beundrat och respekterat varje biskop jag haft. Jag har försökt att inte ifrågasätta deras ledning och har känt att när jag stött och följt deras råd har jag varit skyddad mot människors "falska spel och ... list" [Ef. 4:14]. Detta beror på att alla dessa kallade och utkorade ledare var berättigade till den gudomliga uppenbarelse som följer med kallelsen. Brist på respekt för kyrkliga ledare har fått många att bli andligt svaga och att andligen falla. Vi bör förbise de ofullkomligheter, fel och brister eller svagheter vi kanske upptäcker hos de män som kallats att presidera över oss, och stödja ämbetet som de bär.

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Henry B. Eyring, "Kallad av Gud och understödd av folket", Liahona, juni 2012, s. 4–5*

För många år sedan visade en artonårig elev mig vad det innebär att stödja Herrens tjänare. Jag känner mig fortfarande välsignad av hans ödmjuka exempel.

Han hade just påbörjat sitt första år på college. Han döptes mindre än ett år innan han lämnade hemmet för att påbörja sina studier vid ett stort universitet. Jag verkade där som hans biskop ...

Han frågade om han fick tala med mig på mitt kontor. Jag blev förvånad när han sade: "Kan vi be tillsammans, och får jag vara den som ber?" ...

Han inledde bönen med sitt vittnesbörd om att han visste att biskopen var kallad av Gud. Han bad Gud tala om för mig vad han skulle göra när det gällde en angelägenhet av stor andlig betydelse. Den unge mannen sade till Gud att han var övertygad om att biskopen redan kände till hans behov och skulle få det råd som han behövde höra.

Medan han talade kom de särskilda faror han skulle möta till mitt sinne. Rådet var enkelt men gavs tydligt och klart: Be alltid, följ buden och var inte rädd.

Den unge mannen som hade varit medlem i ett år, undervisade genom exempel om vad Gud kan göra med en ledare när han har understötts av dem som han har kallats att leda genom deras tro och böner. Den unge mannen visade mig kraften i lagen om allmänt bifall i kyrkan (se L&F 26:2). Fastän Herren har kallat sina tjänare genom uppenbarelse kan de bara verka efter att ha blivit stödda av dem som de har kallats att tjäna.

Genom vår stödjande röst ger vi heliga löften. Vi lovar att be för Herrens tjänare, att han ska leda och

stärka dem (se L&F 93:51). Vi förpliktar oss att se fram emot och förvänta oss att känna inspirationen från Gud i deras råd och närhelst de verkar i sitt ämbete (se L&F 1:38).

Det löftet behöver ofta förnyas i vårt hjärta. Din söndagsskollärare försöker undervisa med Anden, men precis som du kan din lärare göra misstag inför klassen. Du å andra sidan kan bestämma dig för att lyssna och vara uppmärksam på de ögonblick när du känner inspiration komma. Med tiden ser du färre misstag och fler bevis på att Gud hjälper läraren.

När vi höjer handen för att stödja en person så förpliktar vi oss att arbeta för det Herrens ändamål som personen har kallats att uppfylla. När våra barn var små kallades min hustru att undervisa de små barnen i vår församling. Jag höjde inte bara handen för att stödja henne, utan jag bad också för henne och bad sedan om tillåtelse att hjälpa henne. Det jag lärde mig om uppskattning för vad kvinnor gör och för Herrens kärlek till barn välsignar fortfarande min familj och mitt liv.

Jag talade nyligen med den unge mannen som stödde sin biskop för många år sedan. Jag fick veta att Herren och folket hade stött honom i kallelsen att verka som missionär, som stavspresident och som far. I slutet av vårt samtal sade han: "Jag ber fortfarande för dig varje dag."

Vi kan bestämma oss för att be dagligen för någon som kallats av Gud att tjäna oss. Vi kan tacka någon som har välsignat oss genom sitt tjänande. Vi kan erbjuda vår hjälp när någon vi har stött ber om frivilliga.

De som uppehåller Herrens tjänare i hans rike får stöd av hans enastående kraft. Vi behöver alla den välsignelsen.



# Juli: Förrättningar och förbund

*”Gudaktighetens kraft [är] uppenbar i dess förordningar” (L&F 84:20).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna förstå evangeliets förrättningar och förbund. Det de upplever under lektionerna i den här enheten kan hjälpa dem uppskatta och ära förbunden de redan har ingått och se fram emot förrättningar de kommer att ta emot i framtiden, som templets förrättningar. De kommer att lära sig om den vägledning och det beskydd som de och deras familjer får när de ”ingår och håller heliga förbund och tar emot templets förrättningar” (se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* [2010], 10.1.2).

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Varför är förrättningar viktiga i mitt liv?*

*Varför är förbund viktiga i mitt liv?*

*Vilka förbund ingick jag vid dopet?*

*Hur kan jag ta emot den Helige Andens gåva?*

*Varför är templets förrättningar så viktiga?*

*Vad betyder det att jag tar på mig Jesu Kristi namn?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagens inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.



---

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Tro, uppgift 4

Gudomlig natur, uppgift 4

Kunskap, uppgift 4

Valfrihet och ansvarighet, uppgift 5

Dygd, uppgift 3 och 4



## Varför är förrättningar viktiga i mitt liv?

En förrättning är en helig, formell handling som har en andlig innebörd. Förrättningar utförs genom prästadörets myndighet och under ledning av dem som innehar prästadörets nycklar. Förrättningar hjälper oss att komma ihåg vilka vi är och påminner oss om vår relation till Gud. De hjälper oss att komma till Kristus och få evigt liv.

Vilka av evangeliets förrättningar har du tagit emot? Hur har de förrättningarna välsignat ditt liv? Varför är de viktiga för dig?

Vilka förrättningar har de unga kvinnorna tagit emot? Vilka förrättningar förbereder de sig för att ta emot? Varför behöver de förstå varför evangeliets förrättningar är viktiga?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad inspireras du att dela med dig av till de unga kvinnorna som kan hjälpa dem förstå hur viktiga förrättningarna är?*

Matteus 3:13–17 (Jesus Kristus blir döpt)

Apostlagärningarna 19:1–6 (Paulus döper om personer som inte hade döpts på rätt sätt)

3 Nephi 11:21–26 (Jesus Kristus ger fullmakt att döpa och undervisar om rätt tillvägagångssätt)

Moroni 8:10–12 (Mormon undervisar om dopet)

L&F 84:19–21 (gudaktighetens kraft är uppenbar i prästadörets förordningar)

Trosartiklarna 1:3–5 (förrättningar är nödvändiga för frälsning)

David A. Bednar, "Att alltid behålla våra synders förlåtelse", Liahona, maj 2016, s. 59–62

Gary E. Stevenson, "Dina fyra minuter", Liahona, maj 2014, s. 84–86

"Prästadörets förrättningar och välsignelser", *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 20.1

"Förrättningar", *Stå fast i din tro*, s. 54

Video: "Tro på prästadörets kraft"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv ordet *förrättning* på tavlan och be de unga kvinnorna att definiera ordet (om de behöver hjälp kan du be dem läsa stycket i början av det här förslaget). Hur skulle de unga kvinnorna svara om någon säger att förrättningar inte är nödvändiga? (Om de unga kvinnorna behöver förslag kan de gå till avsnittet med titeln "Den Helige Anden och prästödets förrättningar" i äldste David A. Bednars tal "Att alltid behålla våra synders förlåtelse".)
- Be de unga kvinnorna att lista så många av evangeliets förrättningar som de kan komma på. Hjälpt dem att lyfta fram vilka förrättningar i listan som är nödvändiga för upphöjelse (om de behöver hjälp kan de slå upp "Förrättningar" i *Stå fast i din tro*). Varför gav vår himmelske Fader oss de förrättningarna?

## Undervisningstips

"Se till, medan du förbereder dig på att undervisa, att du varierar undervisningsmetoderna från lektion till lektion. Detta kan innebära att du under en lektion använder något så enkelt som en färgglad affisch eller väggplansch och under en annan skriver upp en rad frågor på tavlan" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 89).

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför förrättningar är viktiga. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- I äldste David A. Bednars tal "Att alltid behålla våra synders förlåtelse", beskriver avsnittet "Att få och behålla syndernas förlåtelse genom förrättningar" välsignelserna av förrättningarna dop, handpåläggning för den Helige Andens gåva och sakramentet. För att hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de här förrättningarna kan hjälpa oss kan du be varje ung kvinna att välja en förrättning och skriva ner allt hon lär sig om den i det här avsnittet. Be sedan de unga kvinnorna att undervisa resten av klassen om vad de lärde sig på ett kreativt sätt – kanske genom att använda bilder eller leka en lek.
- Be en gästtalare eller en ung kvinna som har åstadkommit något betydande att berätta vilka kraven för bedriften var och hur hon uppnådde dem. (Hon kanske fick en akademisk utmärkelse eller provspelas och fått en roll i en pjäs.) Be sedan de unga kvinnorna att läsa stycket som börjar med "På samma sätt som" från äldste Gary E. Stevensons tal "Dina fyra minuter". Hur är förrättningarna som kraven som gästtalaren berättade om? Ni kan också läsa resten av äldste Stevensons tal och titta efter vad mer han undervisar angående förrättningar.
- Gå tillsammans igenom listan över de fyra kraven för att man ska få utföra förrättningar i avsnitt 20.1 i *Handbok 2*. Be de unga kvinnorna läsa 3 Nephi 11:21–26 och berätta hur de kraven uppfylls i Frälsarens beskrivning av dopet. Be dem tänka på en förrättning som de såg utföras nyligen och beskriva hur den uppfyllde de här fyra kraven. Vad händer om en

förrättning utförs utan att kraven uppfylls? Fråga de unga kvinnorna varför det är viktigt att de känner till de här kraven.

- Be de unga kvinnorna att föreställa sig att de undervisar en person med en annan tro om dopet och att han eller hon säger: "Jag har redan döpt mig i min kyrka." Hur skulle de unga kvinnorna på ett lyhört sätt hjälpa personen förstå varför han eller hon behöver bli döpt igen? Vilka skriftställen skulle de använda eller vilka upplevelser skulle de berätta om? Du kan föreslå att de tittar på kraven i avsnitt 20.1 i *Handbok 2*; Matteus 3:13–17; Apostlagärningarna 19:1–6; 3 Nephi 11:21–26 eller Moroni 8:10–12. Om möjligt inbjuder du

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför förrättningarna är viktiga? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- undervisa en lektion under hem-afton om hur viktiga förrättningarna är
- utföra uppgift 1 under värderingen Tro eller uppgift 4 under värderingen Gudomlig natur i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

heltidsmissionärerna till lektionen och ber dem berätta för klassen hur de förklarar för undersökare hur viktiga förrättningarna är (få biskopens godkännande först).

- Läs följande uttalande av president Spencer W. Kimball för klassen: "Förrättningar tjänar som en påminnelse. Det är själva syftet med sakramentet, att hjälpa oss att inte glömma, att hjälpa oss att minnas" (*Teachings of Spencer W. Kimball*, sammanst. av Edward L. Kimball [1982], s. 112). Be de unga kvinnorna lista evangeliets förrättningar (som de som finns på s. 54 i *Stå fast i din tro*) och samtala om vad respektive förrättning hjälper oss att minnas.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren älskade och bad för dem han undervisade. Hur kan du visa att du älskar och stöder de unga kvinnorna i din klass?

# Utvalt material

---

Utdrag ur "Allmänna anvisningar", Handbok 2: Kyrkans förvaltning (2010), 20.1

## 20.1 Allmänna anvisningar

En förrättning är en helig handling, till exempel dopet, som utförs med prästadörets myndighet. Förrättningarna dop, konfirmation, ordination till melkisedekska prästadömet (för män), tempelbegåvningen och tempelbesegling krävs för upphöjelse för alla ansvariga personer. De kallas de frälsande förrättningarna. I varje frälsande förrättning sluter mottagaren förbund med Gud.

Utförandet av en frälsande förrättning kräver bemyndigande av en prästadömsledare som innehar vederbörliga nycklar eller som verkar under ledning av en person som innehar dessa nycklar. Ett sådant bemyndigande krävs också för att namnge och välsigna ett barn, inviga en grav, ge en patriarkalisk välsignelse och förbereda, välsigna och dela ut sakramentet. Bärare av melkisedekska prästadömet kan inviga olja, smörja och välsigna sjuka, ge en fars välsignelser och ge andra välsignelser till tröst och ledning utan att först inhämta godkännande från en prästadömsledare.

Bröder som utför förrättningar och välsignelser ska förbereda sig genom att leva värdigt och söka den Helige Andens vägledning. De ska utföra varje förrättning på ett värdigt sätt och se till att den uppfyller följande krav:

1. Den ska utföras i Jesu Kristi namn.
2. Den ska utföras med prästadörets myndighet.
3. Den ska utföras på föreskrivet sätt, till exempel med användande av vissa ord eller invigd olja.
4. Den ska ha bemyndigats av den presiderande ämbetsman som innehar vederbörliga nycklar (vanligtvis biskopen eller stavspresidenten), om detta krävs enligt anvisningarna i det här kapitlet.

En prästadömsledare som har tillsyn över en förrättning eller välsignelse ser till att den som utför den har nödvändig prästadömsmyndighet, är värdig och känner till och följer föreskrivna tillvägagångssätt. Ledaren försöker också göra förrättningen eller välsignelsen till en vördnadsfull och andlig upplevelse.



## Varför är förbund viktiga i mitt liv?

Vi ingår förbund när vi tar emot förrättningar som dop, ordination till prästdömet och templets förrättningar. Ett förbund är en helig överenskommelse mellan Gud och hans barn. Gud anger särskilda villkor och lovar att välsigna oss när vi lyder villkoren. När vi ingår och håller förbund berättigar det oss att få välsignelserna som Gud lovade oss. När vi väljer att inte hålla förbunden kan vi inte få välsignelserna. Våra förbund vägleder oss i våra beslut och hjälper oss att stå emot frestelser.

Hur har ditt liv påverkats av dina förbund? Vilka välsignelser har du fått av att du har ingått och hållit heliga förbund?

Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att förstå förbunden som de har ingått och kommer att ingå i framtiden? Hur kan det hjälpa de unga kvinnorna att leva rättfärdigare om de förstår vad förbund är?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad inspireras du att dela med dig av till de unga kvinnorna?*

2 Mos. 19:5; L&F 35:24; 90:24 (vi välsignas när vi håller förbunden)

Mosiah 5; Alma 53:10–18; 56:5–8 (exempel på personer i Mormons bok som ingår och håller förbund)

L&F 82:10 (Herren är bunden när vi lyder)

Henry B. Eyring, "Döttrar i förbundet", *Liahona*, maj 2014, s. 125–128

Rosemary M. Wixom, "Att hålla förbunden skyddar oss, förbereder oss och ger oss kraft", *Liahona*, maj 2014, s. 116–118

Jean A. Stevens, "Guds döttrar i förbundet", *Liahona*, nov. 2014, s. 114–117

"Förbund", *Stå fast i din tro*, s. 51

Videor: "Vandra i hans ljus", "Sträva framåt"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att lista förbunden som de har ingått med Gud eller löften som de givit honom. Hur har de förbunden påverkat deras liv? Uppmuntra dem att fortsätta att tänka på den frågan när de lär sig mer om förbund under lektionen.
- Be de unga kvinnorna att förklara vad ordet *förbund* betyder (om de behöver hjälp kan du be dem läsa förklaringen till ordet förbund i *Stå fast i din tro*). Vilka likheter och skillnader finns det mellan ett förbund och ett avtal, ett kontrakt eller ett löfte?

## Undervisningstips

”Du kan visa att du lyssnar genom att se intresserad ut. Du kan titta på talaren istället för på lektionsmaterialet eller på annat i rummet. Du kan uppmuntra talaren att avsluta sina tankar utan att avbryta. Du kan låta bli att komma med råd eller synpunkter alltför tidigt i diskussionen” (se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 66).

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför vi tar emot förrättningar och ingår förbund. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Visa en bild på hur Ammons folk begraver sina vapen. Be en ung kvinna kortfattat återge berättelsen om Ammons folk och förbundet de ingick (se Alma 53:10–18; 56:5–8). Varför valde folket att hålla sina förbund trots farorna de stod inför? Hur påverkade deras exempel deras fiender? Hur påverkade det deras barn? Be varje ung kvinna att skriva upp namnet på en person på tavlan som har lärt henne hur man håller förbund genom sitt exempel. Be dem att berätta vad de har lärt sig av den personen för klassen.
  - Be de unga kvinnorna att läsa skriftställen (som de som listas i det här förslaget) och lista välsignelserna på tavlan som de skriftställerna lovar dem som ingår och håller heliga förbund. Fråga de unga kvinnorna hur de välsignelserna förverkligas i våra liv (uppmuntra dem att ge exempel).
- Vittna om välsignelserna du har fått på grund av att du har hållit förbund.
- Be de unga kvinnorna gå igenom president Henry B. Eyrings tal ”Döttrar i förbundet” eller syster Jean A. Stevens tal ”Guds döttrar i förbundet”. Be dem söka efter exempel på förbundstroga kvinnor och flickor i talet och sedan lista hur varje syster höll sina förbund på tavlan. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av dessa systrar? Vilka förbundstroga kvinnor har haft inflytande på deras liv?
  - Titta tillsammans på videon ”Vandra i hans ljus”. Be de unga kvinnorna att lista exempel de ser på hur förbund ingås och hålls medan de tittar på videon. Efter videon ber du dem gå igenom syster Rosemary M. Wixoms tal ”Att hålla förbunden skyddar oss, förbereder oss och ger oss kraft” och se vilka välsignelser



som kommer av att man håller förbunden på deras listor. Be de unga kvinnorna berätta om det de hittar och samtala om specifika situationer som de kan ställas inför och där de kan hämta styrka eller skydd från sina förbund.

- Be de unga kvinnorna föreställa sig att de försöker hjälpa en vän som har

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vad förbund innebär bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

en annan tro att förstå vad förbund innebär. Be dem studera "Förbund" i *Stå fast i din tro* eller skriftställena som listas i det här förslaget och förbereda sätt som de kan förklara vad förbund innebär för sin vän. Be dem att prova på sin plan genom att undervisa varandra. Be dem att inte glömma att berätta varför de själva tycker att förbund är viktiga.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren förberedde sig på att undervisa genom att tillbringa tid i ensamhet, i bön och fasta. I enskildhet sökte han sin himmelske Faders vägledning (se 3 Nephi 19:19–23). Följ den Helige Andens maningar när du förbereder dig för att undervisa de unga kvinnorna om förrättningar och förbund.

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utvärdera sina liv under den kommande veckan och notera välsignelserna de får av att hålla sina förbund. Uppmuntra dem att berätta om sina tankar och insikter under kommande lektioner
- lära sig L&F 82:10 utantill (se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 181–182) och skriva i dagboken om vad skriftstället lär dem om förrättningar och förbund och vad de tänker göra för att förbereda sig för framtida förbund.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*



## Vilka förbund ingick jag vid dopet?

När vi döptes ingick vi ett förbund med Gud. Vi lovade att ta på oss Jesu Kristi namn, alltid minnas honom, hålla hans bud och tjäna honom till änden. Vi förnyar det förbundet varje gång vi tar del av sakramentet.

Vad minns du från ditt dop? Hur har ditt liv påverkats av dina dopförbund?

Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att bättre förstå sina dopförbund? Hur kan du hjälpa dem stärka sin beslutsamhet att hålla de förbunden?

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna att komma ihåg och hålla sina dopförbund?*

Joh. 3:5; 2 Nephi 31:4–13, 17 (dopet är nödvändigt för evig frälsning)

Mosiah 18:8–10; L&F 20:37 (vad vi tar på oss att göra när vi döps)

Hugo Montoya, "Prövade och frestade – men hjälpta", *Liahona*, nov. 2015, s. 53–55

Robert D. Hales, "Dopförbundet: Att vara i riket och tillhöra riket", *Liahona*, jan. 2001, s. 6–9

Carole M. Stephens, "Vi har stor anledning att glädjas", *Liahona*, nov. 2013, 115–117

"Ditt dopförbund", "Utlovade välsignelser av dopet", *Stå fast i din tro*, s. 21–23

Videor: "Samma lagtröja", "Tillfällen att göra gott"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att föreställa sig att de hjälper en yngre bror eller syster att förbereda sig för att döpas. Hur skulle de hjälpa honom eller henne förstå löftena vi ger när vi låter döpa oss? (se *Stå fast i din tro*, s. 19–24).
- Visa en bild på ett dop (till exempel *Evangeliebilder*, nr 103–4). Berätta om när du döptes, bland annat om hur det kändes. Be de unga kvinnorna berätta om hur det kändes för dem att döpas. Fråga dem vilka förbund de ingick den dagen. Be dem lista sina svar på tavlan och lägga till saker i listan allt eftersom de lär sig mer om sina dopförbund under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå förbunden de ingick vid dopet. Välj med hjälp av *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna läsa Mosiah 18:8–10. Vad lär de sig om hur vi lovar att bemöta andra när vi döps? För att hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om hur vi kan bära varandras bördor, dela in dem i grupper och be varje grupp studera en del av äldste Hugo Montoyas tal "Prövade och frestade – men hjälpta". Låt varje grupp berätta för klassen vad de lärde sig. Varje grupp kan göra en affisch om vad de lärde sig, berätta om egna upplevelser om det är lämpligt, eller återge berättelser ur skrifterna som lär ut samma princip.
- Dela klassen i tre grupper och ge varje grupp i uppdrag att läsa ett av de tre avsnitten under "Ditt dopförbund" i *Stå fast i din tro*. Be varje grupp att planera för hur de på ett kreativt sätt kan undervisa om det de lär sig (till exempel med hjälp av konst, poesi eller spel). Ge dem tid att undervisa varandra. Varför tycker de unga kvinnorna att det är viktigt att de håller de här förbunden?
- Be några av de unga kvinnorna att läsa Mosiah 18:8–10 och resten att läsa L&F 20:79. Be dem att söka efter förpliktelserna vi tar på oss när vi döps. Ge varje ung kvinna en papperslapp och be henne skriva ner ett svårt val som ungdomar ställs inför och sedan lägga lappen i en behållare. Låt de unga kvinnorna turas om att ta upp en lapp ur behållaren, läsa upp det som står på den och förklara hur hon kan komma ihåg och hålla sina dopförbund om hon ställs inför den utmaningen.
- Visa en bild på Frälsarens dop (se *Evangeliebilder*, nr 35) och be en klassmedlem läsa 2 Nephi 31:4–10. Be de unga kvinnorna att berätta om exempel i skrifterna som visar hur Jesus Kristus höll sitt förbund med Fadern (de kan få idéer från *Evangeliebilder*, nr

## Undervisningstips

"Framstående lärare tar inte åt sig äran för hur deras elever lär sig och utvecklas. Likt trädgårdsmästare som planterar och tar väl hand om sin odling, strävar de efter att skapa bästa möjliga inlärningsförhållanden. Sedan tackar de Gud när de ser framstegen hos dem som de undervisar" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 62).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren fann unika sätt att hjälpa dem lära och tillväxa – sätt som var avsedda för just dem. Han hjälpte dem att upptäcka evangeliet genom att de drog paralleller till egna upplevelser. Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna att inse hur deras dopförbund kan påverka deras dagliga liv?

36–48). Be dem att berätta om när de har försökt följa Frälsarens exempel.

- Be de unga kvinnorna läsa tre stycken i äldste Robert D. Hales tal "Dopförbundet: Att vara i riket och tillhöra riket", från och med "Vid dopet ingår vi ett förbund med vår himmelske Fader". Be dem vara uppmärksamma på förbund vi ingår när vi döps och be dem att skriva upp det de hittar på tavlan. Hur bör våra liv förändras på grund av att vi är döpta? Hur har det förändrat de unga kvinnornas liv?

- Be de unga kvinnorna läsa "Ditt dopförbund" i *Stå fast i din tro* och lyfta fram vilka löfte vi ger när vi döps. Låt de unga kvinnorna titta på en av videorna som listas i det här förslaget eller läsa berättelsen i början av Carole M. Stephens tal "Vi har stor anledning att glädjas". Be dem vara uppmärksamma på hur personer i berättelserna hedrade sina dopförbund. Ge de unga kvinnorna tid att berätta vad de har lärt sig. Vad tror de unga kvinnorna att de kan göra för att bli bättre på att hålla sina dopförbund i allting och överallt?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de sina dopförbund bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- med en bön i hjärtat överväga om det finns något de behöver sluta göra eller behöver börja göra för att mera trofast hålla sina dopförbund. De kan sedan bestämma sig för att göra det
- arbeta enskilt eller som klass på uppgift 4 under värderingen Tro eller uppgift 4 under värderingen Kunskap i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*”Ditt dopförbund”, Stå fast i din tro, s. 21–22*

När du döptes ingick du ett förbund med Gud. Du lovade ta på dig Jesu Kristi namn, hålla hans bud och tjäna honom till slutet (se Mosiah 18:8–10; L&F 20:37). Du förnyar detta förbund varje gång du tar del av sakramentet (se L&F 20:77, 79).

*Att ta på sig Jesu Kristi namn.* När man tar på sig Jesu Kristi namn, ser man sig som hans. Man sätter honom och hans verk främst i livet. Man vill det som han vill i stället för det man själv vill eller det världen lär en att vilja.

I Mormons bok förklarar konung Benjamin varför det är viktigt att ta på sig Frälsarens namn:

”Det finns inget annat namn givet varigenom frälsning kommer. Därför vill jag att ni skall ta på er Kristi namn, alla ni som har ingått i förbundet med Gud om att ni skall vara lydiga till er levnads slut.

Och det skall ske att den som gör detta skall bli funnen vid Guds högra sida, ty han känner det namn varmed han kallas, ty han skall kallas vid Kristi namn.

Och det skall nu ske att den som inte tar på sig Kristi namn måste kallas vid något annat namn. Därför finner han sig vara på Guds vänstra sida” (Mosiah 5:8–10).

*Att hålla buden.* Ditt dopförbund är ett åtagande att komma in i Guds rike, skilja dig från världen och stå som vittne om Gud ”alltid och i allting och överallt” (Mosiah 18:9). Din strävan att stå som vittne om Gud innefattar allt du gör och säger. Sträva alltid att komma ihåg och hålla Herrens bud. Håll tankar, ord och handlingar rena. När du söker underhållning i form av film, teve, internet, musik, böcker och tidningar bör du vara noga med att se, lyssna på och läsa endast sådant som är upplyftande. Klä dig lämpligt. Välj vänner som uppmuntrar dig att nå dina eviga mål. Håll dig borta från omoral, pornografi, hasardspel, tobak, alkohol och illegala droger. Håll dig värdig att komma in i templet.

*Att tjäna Herren.* Befallningen att avskilja sig från det världsliga innebär inte att avskärma sig från andra. En del av dopförbundet är att tjäna Herren, och man tjänar honom bäst när man tjänar sin nästa. När profeten Alma undervisade om dopförbundet, sade han att vi bör vara ”villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta” och ”villiga att sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:8–9). Visa alla människor vänlighet och respekt och följ Jesu föredöme i det sätt du behandlar andra.

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Carole M. Stephens, "Vi har stor anledning att glädjas", Liahona, nov. 2013, s. 115–117*

När min svärfar gick bort samlades vår familj för att hälsa på andra som kommit för att ta farväl av den bortgångne. Under kvällens lopp då vi samtalande med släkt och vänner såg jag ofta att vår tioårige dotterson Porter stod nära min svärmor – sin farmor. Ibland stod han bakom henne och vakade över henne. En gång såg jag hur han tog henne under armen. Jag såg hur han klappade henne på handen, gav henne små kramar och stod bredvid henne.

Flera dagar senare såg jag det fortfarande framför mig. Jag kände mig manad att skicka Porter ett litet brev för att berätta vad jag sett. Jag mejlade honom och berättade vad jag sett och känt. Jag påminde Porter om förbunden han ingick när han döptes och citerade Almas ord i Mosiahs 18:e kapitel:

"Eftersom ni nu önskar komma in i Guds fålla och kallas hans folk och är villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta,

ja, och är villiga att sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst och stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt där ni må befinna er, ända intill döden ... så att ni kan få evigt liv ...

Om detta är ert hjärtas önskan, vad har ni då emot att döpas i Herrens namn som ett bevis inför honom på att ni har slutit förbund med honom om att ni

skall tjäna honom och hålla hans bud, så att han än rikligare kan utgjuta sin Ande över er?" [Mosiah 18:8–10].

Jag förklarade för Porter att Alma lärde att de som vill döpas behöver vara villiga att tjäna Herren genom att tjäna andra – hela livet! Jag sade: "Jag vet inte om du tänkte på det, men du höll dina förbund när du visade kärlek och omsorg om farmor. Vi håller våra förbund varje dag när vi är vänliga, visar kärlek och tar hand om varandra. Jag ville bara berätta för dig att jag är stolt över dig för att du håller dina förbund! När du håller förbunden du ingick när du döptes så förbereder du dig för att ordinerar till prästadömet. Det ytterligare förbundet ger dig fler möjligheter att välsigna och tjäna andra och hjälper dig förbereda dig för förbunden som du kommer att ingå i templet. Tack för att du är ett sådant bra föredöme för mig! Tack för att du visade mig hur det ser ut när man håller sina förbund!"

Porter svarade: "Mormor, tack för ditt brev. När jag stod där och kramade om Farmor visste jag inte att jag höll förbund, men det kändes varmt i hjärtat, verkligen bra. Jag vet att det var den Helige Anden jag kände i hjärtat."

Jag kände mig också varm i hjärtat när jag insåg att Porter hade förstätt sambandet mellan att hålla förbunden och löftet "att [vi] alltid kan ha hans Ande hos [oss]" [L&F 20:77] — ett löfte som kan infrias genom att vi tar emot den Helige Andens gåva.





# Hur kan jag ta emot den Helige Andens gåva?

När vi har döpts får vi ta emot konfirmationens förrättning. Under förrättningen blir vi ombedda att "ta emot den Helige Anden". Det betyder att den Helige Anden kan vara vår ständige följeslagare om vi vill att han ska vara det och vi bjuder in honom till vårt liv och trofast lyder buden.

---

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur den Helige Andens gåva kan hjälpa och välsigna dem under deras liv?*

Apg. 8:14–17; L&F 33:15; Trosartiklarna 1:4 (den Helige Andens gåva förlänas genom handpåläggning)

1 Nephi 2:9–20 (Nephis exempel på hur man kan vara mottaglig för den Helige Anden)

1 Nephi 15:1–11 (när vi bryter mot buden hindrar det oss från att ta emot den Helige Anden)

1 Nephi 16:14–29; 18:8–22; Alma 37:38–46 (vad vi kan lära oss av Liahona)

L&F 20:77 (när vi tar del av sakramentet förnyar vi våra förbund och kan alltid ha Anden hos oss)

L&F 121:45–46 (den Helige Anden är vår ständige ledsagare när vi är dygdig och kärleksfulla)

Henry B. Eyring, "Den Helige Anden som din ledsagare", *Liahona*, nov. 2015, s. 104–107

David A. Bednar, "Ta emot den Helige Anden", *Liahona*, nov. 2010, s. 94–97

"Den Helige Andens gåva", *Stå fast i din tro*, s. 69

"Låt Guds Ande leda dig", *Psalmer*, nr 90

Hur har den Helige Andens gåva tröstat eller hjälpt dig? När kände du dig nära Anden? Vilka upplevelser kan du berätta om för de unga kvinnorna?

Känner du till några upplevelser som de unga kvinnorna har haft av den Helige Andens gåva? Förstår de vad de behöver göra för att vara värdiga den Helige Andens sällskap?

---

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Lyssna till eller sjung tillsammans psalmen "Låt Guds Ande leda dig". Vad kan de unga kvinnorna lära sig av psalmen om vad vi måste göra för att ta emot den Helige Anden?
- Be de unga kvinnorna att tänka på när de konfirmerades som medlemmar i kyrkan och ombads att "ta emot den Helige Anden". Hur har den Helige Andens gåva välsignat dem? Vilka frågor har de om den Helige Andens gåva?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad det innebär att ta emot den Helige Anden. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att söka i president Henry B. Eyrings tal "Den Helige Anden som din ledsagare" efter uttalanden som hjälper dem förstå hur de oftare kan ha den Helige Andens sällskap. Uppmana dem att tänka på varför vi behöver den Helige Andens sällskap och hur vi bör agera när vi får meningar från honom. Hur påverkar det som de unga kvinnorna ser, tänker och gör varje dag deras förmåga att känna Anden? Be dem begrunda vad de behöver ändra på i sina liv. Ge dem tillfälle att dela med sig av sina tankar om de känner sig trygga i detta.
- Be de unga kvinnorna att enskilt läsa 1 Nephi 2:9–19 och 1 Nephi 15:1–11. Be hälften av klassen vara uppmärksamma på och samtala om vad Nephi gjorde för att ta emot den Helige Anden. Be den andra hälften att vara uppmärksamma på och samtala om vad Laman och Lemuel gjorde som hindrade dem från att ta emot

den Helige Anden. Be dem sedan skriva det de hittade på tavlan. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av de exemplen som kan hjälpa dem att ta emot den Helige Anden i sina liv?

- Se till att varje ung kvinna har ett exemplar av *Vägledning för de unga*. Be varje ung kvinna välja ett av avsnitten i *Vägledning för de unga*, läsa det och markera det som de behöver göra och inte göra för att ta emot den Helige Anden. Be dem berätta vad de lär sig om den Helige Anden utifrån det de läser. Hur kommer det att hjälpa dem att ta emot den Helige Anden i sina liv?
- Läs tillsammans de sista tre styckena i avsnittet "Den Helige Andens gåva" i äldste David A. Bednars tal "Ta emot den Helige Anden". Be en ung kvinna sammanfatta äldste Bednars huvudbudskap. Be varje ung kvinna läsa ett av de tre följande avsnitten i talet och söka efter svar på frågor av följande slag:

### Undervisningstips

"Den Helige Anden kan mana en eller flera av dem du undervisar att bidra med insikter som andra behöver höra. Var öppen för meningar du får att vända dig till särskilda personer. Du kan till och med känna dig manad att be någon som inte erbjudit sig frivilligt att uttrycka sina åsikter" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 63).

Hur kvalificerar vi oss för att ha den Helige Andens sällskap? Vad kan hindra oss från att ta emot den Helige Anden? Be dem berätta vad de hittar och vad de tänker göra för att följa äldste Bednars råd.

- Visa en bild på Lehi och Liahona (se *Evangeliebilder*, nr 68) och be de unga kvinnorna berätta vad de känner till om Liahona. Be hälften av klassen läsa 1 Nephi 16:14–29 och den andra hälften 1 Nephi 18:8–22. Be dem söka svaren på följande fråga: "Hur kan Liahona jämföras med den Helige Anden?" Be dem att

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur man tar emot den Helige Anden? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be i sina personliga böner varje dag att den Helige Anden ska hålla dem sällskap
- utföra uppgift 5 under värderingen Valfrihet och ansvarighet eller uppgift 4 under värderingen Dygd i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

berätta om sina tankar. Vad lär sig de unga kvinnorna av Lehis familjs upplevelser som kan hjälpa dem själva att ta emot den Helige Anden? Läs Alma 37:38–46 när ni samtalar om det.

- Läs tillsammans Läran och förbunden 121:45–46. Fråga om skriftstället innehåller ord som de unga kvinnorna inte förstår och hjälp dem i så fall att definiera de orden. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av verserna om hur vi kan ta emot den Helige Anden?

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren återgav enkla berättelser, liknelser och exempel ur verkliga livet som var välbekanta för dem han undervisade. Han hjälpte dem att upptäcka lärosatser i evangeliet genom att de drog paralleller till egna upplevelser. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna uppskatta hur den Helige Andens gåva kan hjälpa dem under det som händer i deras liv?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur David A. Bednar, "Ta emot den Helige Anden", Liahona, nov. 2010, s. 95*

Förrättningen att konfirmera en ny medlem i kyrkan och ge den Helige Andens gåva är både enkel och djup. Vardiga bärare av melkisedekska prästadömet lägger sina händer på en persons huvud och nämner honom eller henne vid namn. Sedan, med det heliga prästadömet myndighet och i Frälsarens namn konfirmeras personen som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och följande viktiga ord uttalas: "Ta emot den Helige Anden."

Förrättningens enkelhet kan göra att vi förbiser dess betydelse. Dessa fem ord – "ta emot den Helige Anden" – är inte ett passivt uttalande utan ett åläggande från prästadömet – en bemyndigad uppmaning att vi ska verka av oss själva och utan att påverkas av annat (se 2 Ne. 2:26). Den Helige

Anden börjar inte verka i vårt liv bara för att händer läggs på vårt huvud och dessa fem viktiga ord sägs. När vi tar emot förrättningen accepterar var och en av oss ett heligt och fortgående ansvar att önska, att söka, att arbeta för och leva på ett sådant sätt att vi verkligen "tar emot den Helige Anden" och dess medföljande andliga gåvor. "Ty vad gagnar det en människa om någon skänker henne en gåva och hon inte tar emot gåvan? Se, hon gläds inte över det som ges henne, inte heller gläds hon över den som är gåvans givare" (L&F 88:33).

Vad bör vi göra för att den här bemyndigade uppmaningen att söka den tredje medlemmen i gudomens sällskap ska bli en fortgående realitet? Låt mig föreslå att vi behöver 1) uppriktigt önska att ta emot den Helige Anden, 2) på lämpligt sätt bjuda den Helige Anden in i vårt liv och 3) trofast lyda Guds bud.



## Varför är templets förrättningar så viktiga?

Templets förrättningar leder till de största välsignelserna som vår himmelske Fader kan ge sina barn. De förrättningarna förbereder oss för att leva för alltid med vår himmelske Fader och våra familjer efter det här livet. De välsignar oss med andlig kraft och vägledning under jordelivet. I templet kan vi också ta emot viktiga förrättningar till förmån för förfäder som dog utan att få tillfälle att själva ta emot de förrättningarna.

Hur har templets förrättningar väglett och välsignat ditt liv? Hur har du kommit närmare din himmelske Fader genom att delta i de förrättningarna?

Vilka upplevelser har de unga kvinnorna haft med templets förrättningar? Hur kan de hjälpa varandra lära sig om och få ett vittnesbörd om templets förrättningar?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser när du förbereder dig. Vad kan inspirera de unga kvinnorna att uppfylla kraven för och delta i templets förrättningar?*

L&F 84:19–22 (gudaktighetens kraft är uppenbar i prästadömet's förordningar)

L&F 109 (invigningen av templet i Kirtland)

L&F 131:1–4 (ett celestialt äktenskap krävs för att man ska uppnå den högsta härlighetsgraden)

Kent F. Richards, "Gudaktighetens kraft", *Liahona*, maj 2016, s. 118–120

President Thomas S. Monson, "Templets välsignelser" *Liahona*, maj 2015, s. 91–93

Quentin L. Cook, "Rötter och grenar", *Liahona*, maj 2014, s. 44–48

"Tempel", *Stå fast i din tro*, s. 146–149

Video: "Templet är en ledstjärna"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna berätta om en upplevelse de haft nyligen då de besökte templet. Hur kändes det? Hur har de välsignats av att besöka templet? När har de känt att de har fått andlig styrka eller vägledning i templet?
- Be en ung kvinna att hålla upp en bild på ett tempel. Be henne att nämna några av templets förrättningar och förklara varför hon tycker att de är viktiga.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför templets förrättningar är viktiga. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att avsluta följande mening och berätta om sina svar för klassen: "När jag besöker templet \_\_\_\_\_." Vilka andra svar hittar de i punktlistan i äldste Kent F. Richards tal "Gudaktighetens kraft"? De kan också söka efter svar på frågan "Varför är templets förrättningar så viktiga?" Be de unga kvinnorna berätta om en upplevelse de haft nyligen när de besökte templet. Vilka välsignelser har de fått av tillbedjan i templet?
- Be de unga kvinnorna söka efter välsignelser som kommer av gudsdyrkan i templet i president Thomas S. Monsons tal "Templets välsignelser". Hur har de välsignats av att besöka templet och delta i templets förrättningar? Du kan också berätta hur templets förrättningar har välsignat dig.
- Visa en bild på ett gift par framför ett tempel (se *Evangeliebilder*, nr 120). Be de unga kvinnorna läsa Läran och förbunden 131:1–4 och söka efter välsignelserna som lovas dem som ingår det nya och eviga äktenskapsförbundet. Vilka välsignelser undanhålls dem som inte ingår det förbundet? Hur skiljer sig Herrens syn på äktenskapet från världens sätt? Vittna för de unga kvinnorna om välsignelserna som de och deras framtida familjer kan få när de tar emot templets förrättningar.
- Visa videon "Templet är en ledstjärna" och fråga de unga kvinnorna varför de tror att familjen Mou Tham var villiga att uppoffra så mycket för att komma till templet. Vilka uppoffringar har de gjort eller sett andra göra för att besöka templet och ta del av dess välsignelser?
- Dela upp klassen i två grupper och be den första gruppen föreställa sig att de är avlidna släktingar till den andra gruppen. Be dem föreställa sig att de dog utan att ha blivit döpta, men att de har tagit emot evangeliet

### Undervisningstips

"Då vi samlas för att lära oss evangeliets lärdomar bör det vara i en anda av vördnad. ... Vanvördnad passar motståndarens avsikter genom att det sätter de känsliga kanalerna för uppenbarelse till både sinnet och anden ur funktion" (Boyd K. Packer, i *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 82).

i andevärlden. Be dem skriva ett meddelande till sina levande efterkommande och ge det till en av de unga kvinnorna i den andra gruppen. Be klassens medlemmar läsa upp meddelandena. Skriv rubriken på

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför templets förrättningar är viktiga? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra dop för de döda under en klassaktivitet, för egna familjenamn om de kan. De kan också använda sig av det de lärde sig i dag för att uppmuntra andra unga kvinnor att

lektionen på tavlan och be de unga kvinnorna att begrunda frågan medan de läser tredje och fjärde stycket i avsnittet "Släkthistorisk teknik" i äldste Quentin L. Cooks tal "Rötter och grenar". Be dem att delge sina tankar.

förbereda sig för att komma till templet tillsammans med dem

- utföra uppgift 3 under värderingen Dygd i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

När Frälsaren undervisade inbjöd han sina efterföljare att handla i tro och att leva efter de sanningar han lärde. Han ville att hans efterföljare helhjärtat skulle leva efter evangeliet. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att få en önskan att förstå och delta i templets förrättningar?

# Utvalt material

---

Utdrag ur *Quentin L. Cook, "Rötter och grenar", Lia-hona, maj 2014, s. 46–47*

Tempeltjänst och släkthistoriskt arbete handlar inte bara om oss. Tänk på dem på andra sidan slöjan som väntar på de frälsande förrättningar som kan befria dem från andefängelsets fångenskap. *Fängelse* definieras som "ett tillstånd av frihetsberövande eller fångenskap" [*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11:e uppl. (2003), "prison"]. De som befinner sig i fångenskap kanske ställer William Saroyans fråga: "Vad händer nu?"

En trofast syster berättade om en speciell andlig upplevelse i templet i Salt Lake City. I konfirmationsrummet, efter att en ställföreträdande konfirmation uttalats, hörde hon: "Och fången ska släppas fri!" Hon fick en stark känsla av hur angelägna de är som väntar på att dop och konfirmation ska utföras för dem. När hon kom hem sökte hon i skrifterna efter de ord hon hade hört. Hon hittade Joseph Smiths förkunnelse i kapitel 128 i *Läran och förbunden*: "Låt era hjärtan glädjas och vara mycket glada. Låt jorden brista ut i sång. Låt de döda sjunga hymner av evigt lov till Immanuel, Konungen, som innan jorden var till föreskrev det som skulle göra

det möjligt för oss att återlösa dem ur deras fångelse, ty fångarna skall släppas fria" [L&F 128:22].

Frågan är, vad behöver vi göra? Profeten Joseph Smiths råd var att i templet lägga fram "uppteckningarna om våra döda, som på alla sätt skall vara värdiga att tas emot" [L&F 128:24].

Kyrkans ledarskap har högt och tydligt förkunnat för det uppväxande släktet att de ska bana väg för att använda tekniken till att uppleva Elias ande, finna sina förfäder och utföra tempelförrättningar för dem. En stor del av grovarbetet med att påskynda frälsningsverket för både levande och döda ska utföras av er ungdomar.

Om ungdomarna i varje församling inte bara kommer till templet och utför dop för de döda, utan även samarbetar med sina familjer och andra församlingsmedlemmar för att få fram släktnamn för förrättningsarbetet de utför, blir både de och kyrkan storligen välsignade. Underskatta inte de avlidnas inflytande på era ansträngningar och glädjen då ni slutligen får träffa dem ni tjänar. Den evigt betydelsefulla välsignelsen att få förena våra egna familjer går nästan inte att förstå.





## Vad betyder det att jag tar på mig Jesu Kristi namn?

När vi döps, ingår vi förbund att ta på oss Jesu Kristi namn. Vi förnyar det förbundet när vi tar del av sakramentet (se L&F 20:77). Vi uppfyller förbundet genom att sätta Herren främst i våra liv, genom att försöka tänka och handla som han skulle ha gjort och genom att "stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt" (Mosiah 18:9).

Vad innebär det för dig att ta på sig Jesu Kristi namn? Vad gör du för att hålla det förbundet?

Vilka utmaningar och välsignelser får de unga kvinnorna när de tar på sig Kristi namn? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att sätta Gud främst i sitt liv?

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå förbundet de har ingått att ta på sig Kristi namn?*

Mosiah 5 (varför det är viktigt att vi tar på oss Kristi namn)

3 Nephi 27:27 (vi bör sträva efter att bli som Jesus Kristus)

L&F 20:37, 77 (att ta på sig Kristi namn är en del av dopförbundet och sakramentets förrättning)

Robert D. Hales, "Var en mera kristen kristen", *Liahona*, nov. 2012, s. 90–92

Mervyn B. Arnold, "Vad har du gjort med mitt namn?", *Liahona*, nov. 2010, s. 105–107

Film: "Våga stå ensam"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be en av de unga kvinnorna att läsa upp sakramentsbönen för brödet i L&F 20:77. Vad tror de att det innebär att "ta på sig [Jesu Kristi] namn"?
- Fråga de unga kvinnorna om de vet varför deras föräldrar valde just deras namn. Hur påverkar deras namn vilka de är och hur de försöker leva sina liv? Fråga dem vad det innebär för dem att ta på sig Jesu Kristi namn (se L&F 20:77). Hur påverkas vi som person och hur vi försöker leva våra liv av att vi tar på oss hans namn?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad det innebär att ta på sig Jesu Kristi namn. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Visa filmen "Våga stå ensam". Vilket huvudbudskap tror de unga kvinnorna att president Monson ger i filmen? Hur visar ungdomarna i filmen att de har tagit på sig Frälsarens namn? Ge de unga kvinnorna möjlighet att berätta om egna liknande upplevelser.
- Återge följande uttalande av president Henry B. Eyring: "Vi [lovar] att ta på oss hans namn. Det betyder att vi måste se oss själva som hans. Vi sätter honom främst i vårt liv. Vi vill det som han vill i stället för det vi vill eller det världen lär oss att vilja" ("På det vi må vara ett", *Nordstjärnan*, juli 1998, s. 69). Dela klassen i tre grupper och låt varje grupp samtala om en av följande frågor: Vad innebär det att se oss själva som hans? Hur sätter vi Frälsaren främst i våra liv? Vad menas med att vilja det som Frälsaren vill? Be en person från varje grupp berätta för resten av klassen om gruppens samtal.
- Be de unga kvinnorna läsa Mosiah 5 och söka efter svar på frågor som "vad innebär det att ta på sig Kristi namn?" och "varför är det viktigt att vi tar på oss Kristi namn?". Be dem berätta för varandra om det de hittar och lista specifika saker de kan göra för att visa att de har tagit på sig Frälsarens namn.
- Be några av de unga kvinnorna att läsa Helaman 5:6–8 och be de andra att läsa de första tre styckena i äldste Mervyn B. Arnolds tal "Vad har du gjort med mitt namn?". Be dem sammanfatta det de läser för varandra. Hur inspirerades Nephi, Lehi och George Albert Smith att leva rättfärdigt av sina namn? Hur inspireras vi av vårt förbund att ta på oss Jesu Kristi namn? Läs tillsammans de sista två styckena i talet och be de unga kvinnorna samtala om hur de tänker tillämpa äldste Arnolds uppmaning.

### Undervisningstips

"Be eleverna upprepa grundtankar med egna ord. Detta hjälper dig att på ett tidigt stadium i lektionen veta om de förstår vissa ord eller begrepp. Om de inte förstår kan du ge förklaringar som kommer att göra resten av lektionen mycket meningsfullare för dem" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 73).

- Läs följande uttalande av äldste Robert D. Hales: "Att vara *kristen* innebär att ta på sig Kristi namn." Ge de unga kvinnorna olika delar av äldste Hales tal "Var en mera kristen kristen". Be varje ung kvinna att läsa

sin del och söka efter svar på frågan: "Vad innebär det att vara kristen?" Be henne att berätta om det hon hittar och ge exempel på personer hon känner och som hon anser är sanna kristna.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vad det innebär att ta på sig Jesu Kristi namn? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna tänka på hur de genom sina handlingar kan visa att de har tagit på sig Jesu Kristi namn. Be dem under en framtida lektion att berätta vad de gjorde.*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren kände dem han undervisade och han visste vilka de skulle bli. När de hade det svårt förlorade han inte hoppet om dem utan fortsatte att älska och betjäna dem. Hur kan du visa din kärlek och ditt stöd till de unga kvinnorna som du undervisar?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Robert D. Hales, "Var en mera kristen kristen", Liahona, nov. 2012, s. 90–92*

Jag vittnar om att genom hans oändliga kärlek och nåd kan vi bli mera kristna kristna. Tänk på följande kristuslika egenskaper. Vad gör vi för att stärka dem inom oss?

*Kristen kärlek.* Frälsaren värdesatte alla. Han var vänlig och hade medkänsla med alla, han lämnade de nittionio för att finna den enskilde [se Matt. 18:12–14], ty för honom är "till och med alla hårstrån på [vårt] huvud ... räknade" [Luk. 12:7].

*Kristen tro.* Trots frestelser, prövningar och förföljelser litade Frälsaren på vår himmelske Fader och valde att vara trofast och lydig mot hans bud.

*Kristen uppoffring.* Under hela sitt liv gav Frälsaren av sin tid och sin energi, och till slut gav han sig själv genom försoningen så att alla Guds barn skulle kunna uppstå och få möjlighet att ärva evigt liv.

*Kristen omsorg.* Liksom den barmhärtige samariten räckte Frälsaren alltid ut handen för att rädda, älska och vårda människorna omkring sig, oavsett deras kultur, trosbekännelse eller omständigheter.

*Kristet tjänande.* Oavsett om Frälsaren hämtade vatten ur en källa, lagade en måltid av fisk eller tvättade dammiga fötter tillbringade han dagarna med att tjäna andra – han lyfte de trötta och stärkte de svaga.

*Kristet tålamod.* I sin egen sorg och under sitt eget lidande väntade Frälsaren på sin Fader. Han har tålamod med oss och väntar på att vi ska finna oss själva och komma hem till honom.

*Kristen frid.* Under hela sitt tjänande på jorden betonade han förståelse och bidrog till frid. Särskilt bland sina lärjungar lärde han att kristna inte ska strida mot andra kristna, oavsett skiljaktigheter.

*Kristen förlåtelse.* Han lärde oss att be för dem som förföljer oss. Han visade vägen genom att be att de som korsfäste honom skulle bli förlåtna.

*Kristen omvändelse.* Liksom Petrus och Andreas känner många igen evangeliets sanning så snart som de hör den. De blir genast omvända. För andra kan det ta längre tid. I en uppenbarelse som gavs genom Joseph Smith lärde Frälsaren: "Det som är av Gud är ljus, och den som tar emot ljus och förblir i Gud får mer ljus, och detta ljus växer sig klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen" [L&F 50:24], den fullkomliga dagen för vår omvändelse. Jesus Kristus är "världens ljus och Återlösare, sanningens Ande" [L&F 93:9].

*Kristen uthållighet intill änden.* Under hela sitt liv slutade Frälsaren aldrig att göra sin Faders vilja utan fortsatte i rättfärdighet, godhet, barmhärtighet och sanning tills hans jordiska liv var slut.

# Augusti: Äktenskap och familj

*”Äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och ... familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse” (se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Liahona, nov. 2010, s. 129).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur viktig familjen är i deras liv och i vår himmelske Faders plan för sina barn. Sanningarna de upptäcker i den här enheten kan hjälpa dem försvara äktenskapet och familjen mot motståndarens attacker och illusioner. De här sanningarna kan också hjälpa dem att stärka sina familjer i dag och förbereda dem för att uppfostra rättfärdiga familjer som en rättfärdig hustru och mor i Sion.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Varför är familjen viktig?*

*Varför är tempelvigseln viktig?*

*Varför är kyskheten viktig?*

*Varför är det viktigt att följa kyrkans normer om dejting?*

*Hur kan jag förbereda mig i dag för att bli en rättfärdig hustru och mor?*

*Hur kompletterar mannens och kvinnans roller i familjen varandra?*

*Hur kan jag stärka min familj?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Gudomlig natur, uppgift 3 och 5

Personligt värde, uppgift 4

Dygd, alla uppgifter och projekt



Varför är din familj viktig för dig? Varför tror du att familjen är en central del av vår himmelske Faders frälsningsplan?

Vilka budskap får de unga kvinnorna som motsäger det profeterna har sagt om hur viktig familjen är? Hur kan du hjälpa dem förstå familjens eviga betydelse?

## Varför är familjen viktig?

Familjen är instiftad av Gud och har en central roll i hans plan för hans barns eviga bestämmande. Den gudomliga planen gör det möjligt för personer att återvända till hans närhet och för familjer att förenas för evigt.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur viktig familjen är?*

Rom. 8:16–17; Hebr.12:9 (vi är vår himmelske Faders barn)

1 Mos. 2:18–24; L&F 131:1–4; 138:48 (sanningar i evangeliet om familjen)

Mosiah 4:14–15; L&F 93:40, 43, 48–50; 68:25, 27–29 (barnen lär sig om evangeliet av sina föräldrar)

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Carole M. Stephens, ”Familjen är från Gud”, *Liahona*, maj 2015, s. 11–13

D. Todd Christofferson, ”Varför gifta sig? Varför bilda familj?” *Liahona*, maj 2015, s. 50–53

L. Tom Perry, ”Bli goda föräldrar”, *Liahona*, nov. 2012, s. 26–28

”Familj”, *Vägledning för de unga* (2011), s. 14–15

Videor: ”Familjer kan vara tillsammans för evigt”; ”Hemmet är en gudomlig institution”

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna att föreställa sig att en vän frågar: "Varför tycker er kyrka att familjen är så viktig?" Hur skulle de svara?
- Be de unga kvinnorna att läsa första stycket i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och fylla i luckorna. Samtala om varför uttalandet är sant.
- Skriv på tavlan: "\_\_\_\_\_ har en central roll i Skaparens plan för sina \_\_\_\_\_ eviga \_\_\_\_\_." Be de unga kvinnorna att läsa första stycket i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och söka efter delar som har med deras skriftställe att göra. Be varje ung kvinna läsa upp sitt skriftställe och delen av tillkännagivandet som det handlar om. Be dem att berätta om en upplevelse de haft som visar varför familjen är viktig.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför familjen är viktig. Välj med Andens vägledning ut en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Rita en cirkel på tavlan. Be en ung kvinna att rita en familj i cirkeln. Skriv *förjordiska livet*, *jordelivet* och *livet efter döden* runt cirkeln. Be en ung kvinna läsa tredje stycket i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och se hur de tre delarna i frälsningsplanen passar in på familjen. Låt de unga kvinnorna berätta om sina känslor för sina familjer och varför de vill förenas med dem efter jordelivet.
- Be de unga kvinnorna att läsa äldste D. Todd Christoffersons tal "Varför gifta sig? Varför bilda familj?" eller de åtta sista styckena i äldste L. Tom Perrys tal "Bli goda föräldrar" och leta efter svar på frågan "varför är familjen viktig?" Be dem att berätta vad de hittar. Vad kan de unga kvinnorna göra som visar att de förstår hur viktig familjen är? Hur påverkar deras insikt om hur viktig familjen är sättet de behandlar sina familjemedlemmar på?
- Ge varje ung kvinna ett av skriftställena i det här förslaget. Be klassen att gå igenom "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och söka efter delar som har med deras skriftställe att göra. Be varje ung kvinna läsa upp sitt skriftställe och delen av tillkännagivandet som det handlar om. Be dem att berätta om en upplevelse de haft som visar varför familjen är viktig.
- Med biskopens godkännande kan du be en eller flera systrar i församlingen som har starka äktenskap delge klassen sina tankar om äktenskapet och familjen. Vad skulle de säga till någon som inte har en bra familjesituation i dag? (Se "Familj", *Vägledning för de unga*, s. 15.) Vad skulle de säga till någon som inte förstår varför man ska gifta sig och skaffa barn? Uppmuntra de unga kvinnorna att ställa frågorna de har om att förbereda sig för äktenskap och familj.

### Undervisningstips

"Om flera personer vill kommentera ett ämne, kanske du kan säga: 'Vi vill först höra dina kommentarer och sedan dina.' Då håller de som du undervisar sig lugna, för de vet att de kommer att få tillfälle att säga något" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 69).

- Dela upp klassen i fyra grupper. Be varje grupp att studera ett avsnitt av Carole M. Stephens tal "Familjen är från Gud" (varje avsnitt börjar med en sanning om familjen i fetstil).

Be grupperna undervisa varandra om det de lärde sig av sina avsnitt. Hur kan de undervisa om och vara exempel på de här sanningarna i sina familjer och i samhället?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför familjen är viktig? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- tänka på en rättfärdig familj som de beundrar och skriva ner specifika sätt som de kan efterlikna familjen på

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor till sina efterföljare som fick dem att tänka och känna djupt och han gladde sig över deras sätt att uttrycka sin tro. Vilka frågor kan du ställa till de unga kvinnorna för att hjälpa dem tänka och känna djupt om hur viktig familjen är? Kan de frågorna uppmuntra dem att uttrycka sin tro?

# Utvalt material

---

Utdrag ur L. Tom Perry, "Bli goda föräldrar", Liahona, nov. 2012, s. 26–28

Vår stärkta familjekultur skyddar våra barn från "motståndarens frestelser och brinnande pilar" (1 Nephi 15:24) som finns i deras jämnårigas kultur, underhållningens och kändisarnas kulturer, kreditens och berättigandets kultur och internets och medias kulturer som ständigt bombarderar dem. Den kan hjälpa våra barn att leva "i världen" utan att vara "av världen" (Joh. 15:19).

President Joseph Fielding Smith lärde: "Det är föräldrarnas plikt att lära sina barn de frälsande principerna i Jesu Kristi evangelium, så att de vet varför de ska döpas och så att en önskan att fortsätta hålla Guds bud sedan de döpts ska inpräntas i deras hjärtan, så att de kan komma tillbaka till hans närhet. Vill ni, mina goda bröder och systrar, ha kvar era familjer, era barn? Vill ni beseglas till era fäder och era mödrar som gått före er? I så fall måste ni börja er undervisning vid vaggan. Ni måste undervisa genom såväl föredöme som föreskrifter" [Joseph Fielding Smith, Conference Report, okt. 1948, s. 153].

Tillkännagivandet om familjen säger:

"Man och hustru har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn. 'Barn är en Herrens gåva' (Ps. 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och

rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor ...

Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar." ["Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Liahona, nov. 2010, s. 129].

Jag tror att det är enligt gudomlig plan som moderns roll betonar omvårdnaden och undervisningen av nästa generation. Men det är underbart att se män och hustrur som har uppnått ett riktigt partnerskap där deras inflytande vävs samman och de effektivt kommunicerar både om och med sina barn.

Ondskans våldsamma angrepp mot våra barn är mer utstuderade och skamlösa än någonsin tidigare. När vi bygger en starkare familjekultur skapar vi ett extra skyddslager för våra barn och fjärrar dem från världsliga inflytanden.

Gud välsigne er, ni goda mödrar och fäder i Sion. Han har anförtrott sina eviga barn i er vård. Som föräldrar är vi medarbetare med, ja, vi förenar oss med Gud, i att åstadkomma hans verk och härlighet bland hans barn. Det är vår heliga plikt att göra vårt allra bästa. Det vittnar jag om i Jesu Kristi namn, amen.



Varför är tempeläkenskapet viktigt för dig?  
Vilka välsignelser har den här förrättningen gett dig och din familj?

Vilka rättfärdiga exempel på tempeläkenskap har de unga kvinnorna? Hur kan du bidra till att de ska känna en stor önskan att beseglas i templet?

## Varför är tempelvigseln viktig?

I vår himmelske Faders lycksalighetsplan kan man bara uppnå upphöjelse genom det nya och eviga äktenskapsförbundet (se L&F 131:1–3). När en man och en kvinna beseglas till varandra för tid och all evighet i templet får de löftet om att deras relation ska fortsätta för alltid om de är trogna sina förbund. De vet att ingenting, inte ens döden, kan skilja dem åt för alltid.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vilka resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur viktigt tempeläkenskapet är och öka deras beslutsamhet att gifta sig i templet en dag?*

L&F 49:16–17 (äktenskapet bidrar till att ändamålet med skapelsen uppfylls)

L&F 131:1–4; 132:15–21 (ett evigt äktenskap krävs för upphöjelse)

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129

L. Tom Perry, ”Varför äktenskapet och familjen betyder något – överallt i världen”, *Liahona*, maj 2015, s. 39–42

Henry B. Eyring, ”Familjer som har ingått förbund”, *Liahona*, maj 2012, s. 62–65

Richard G. Scott, ”Äktenskapets eviga välsignelser”, *Liahona*, maj 2011, s. 94–97

”Vår tempelvigsel var värd alla ansträngningar”, *Liahona*, okt. 2010, s. 69–70

”Äktenskap”, *Stå fast i din tro*, s. 178–182

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Innan de unga kvinnorna kommer skriver du på tavlan: "Varför är tempelvigseln viktig?" Be dem att fundera på frågan medan de läser "Vår tempelvigsel var värd alla ansträngningar". Varför var tempelvigseln så viktig för paret i berättelsen? Uppmuntra de unga kvinnorna att berätta om sina tankar.
- Om möjligt kan du visa en bild från dagen du vigdes i templet och beskriva dina tankar och känslor (eller visa en bild på en brud och brudgum framför ett tempel [se *Evangeliebilder*, nr 120]). Fråga de unga kvinnorna varför de tycker att tempelvigseln är viktig.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför tempeläktenskapet är viktigt. Välj med *Andens vägledning* ut en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna föreställa sig att de har en vän som undrar varför de har som mål att gifta sig i templet i stället för borgerligt. Be dem att läsa skriftställena som listas i det här förslaget eller "Det nya och eviga äktenskapsförbundet" i *Stå fast i din tro* (sidan 179–180) och söka efter ord eller uttryck som de kan använda i ett brev till sin vän. Uppmuntra dem att förklara varför ett evigt äktenskap är viktigt i brevet. Uppmuntra dem att berätta för klassen om det de skrivit i sina brev.
- Ta med dig två eller tre saker (eller bilder på saker) med olika hållbarhet (till exempel en plastsked och en silversked). Be de unga kvinnorna samtala om varför saken som var mer hållbar är bättre än den som var mindre hållbar. Hur kan det här tillämpas på äktenskapet? Be de unga kvinnorna att läsa, titta eller lyssna på delar av äldste L. Tom Perrys tal "Varför äktenskapet och familjen betyder något – överallt i världen." Fråga de unga kvinnorna varför de vill gifta sig i templet.
- Ge varje ung kvinna en kopia av äldste Richard G. Scotts tal "Äktenskapets eviga välsignelser". Hur ser äldste Scott på sin eviga livskamrat? Vad i hans relation till sin hustru gör intryck på de unga kvinnorna? Be dem att fundera över vad som krävs för att man ska ha en sådan relation som äldste och syster Scott.
- Läs tillsammans *Läran och förbunden* 131:1–4 och "Det nya och eviga äktenskapsförbundet" i *Stå fast i din tro* (sidan 179–180) och sök efter

### Undervisningstips

"Berättelser kan väcka elevernas intresse. Vi kan ofta lära ut en princip bättre när vi först återger en berättelse som illustrerar principen. Detta hjälper eleverna förstå hur principen kan tillämpas i vardagliga händelser" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 93).

svar på frågan: "Varför är tempel-  
äktenskapet viktigt?" Om det behövs  
kan du förklara obekanta ord eller  
uttryck för de unga kvinnorna. Be  
klassmedlemmarna lista saker som

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför tempel-  
äktenskapet är viktigt? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni  
behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan  
till exempel:*

- skriva ett brev till sig själv som de ska öppna innan sin bröllopsdag, där de beskriver hur viktig tempelvigseln är och vad de tänker göra i dag för att uppnå det rättfärdiga målet
- sätta upp en bild på templet där de ser den ofta och bredvid den sätta upp ett enkelt uttalande om sina mål och sin beslutsamhet att gifta sig i templet en dag.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren inbjöd sina efterföljare att handla i tro och att leva efter de sanningar han lärde. Hur kan du be de unga kvinnorna öka sin beslutsamhet att vigas i templet och leva efter sanningarna de lär sig tillsammans?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Richard G. Scott, "Äktenskapets eviga välsignelser", Liahona, maj 2011, s. 95–96*

Jag lärde av min hustru hur viktiga sådana kärleksuttryck är. I början av vårt äktenskap hände det ofta att jag öppnade skrifterna för att ge ett andligt budskap under ett möte och hittade en lapp med ord av tillgivenhet och stöd som Jeanene stoppat in mellan sidorna. Ibland var det så ljuva ord att jag knappt kunde säga något. De här värdefulla små lapparna från en kärleksfull hustru var och är fortfarande en ovärderlig skatt av tröst och inspiration.

Jag började göra samma sak för henne, utan att inse hur mycket det faktiskt betydde för henne. Jag minns ett år när jag inte hade råd att ge henne en present på alla hjärtans dag, så jag bestämde mig för att måla en tavla med vattenfärger på kylskåpsdörren. Jag gjorde det bästa jag kunde, och gjorde bara ett misstag. Det var lackfärg och inte vattenfärg. Hon lät mig aldrig försöka ta bort den permanenta färgen från kylskåpet.

Jag minns att jag en dag tog några av de små runda pappersbitar man får när man slår hål i ett papper, och jag skrev siffrorna 1 till 100 på dem. Jag vände på var och en och skrev ett budskap till henne, ett ord på varje cirkel. Sedan samlade jag ihop dem och lade dem i ett kuvert. Jag trodde att jag skulle få ett gott skratt från henne.

När hon hade gått bort såg jag bland hennes personliga tillhörigheter hur mycket hon uppskattade de enkla budskap vi skickat till varandra. Jag fann att hon mycket noggrant hade klistrat fast alla cirklarna på ett papper. Hon hade inte bara bevarat mina lappar till henne utan hon hade också skyddat dem med plastomslag, som om de vore en dyrbar skatt.

Det var bara en som hon inte lagt tillsammans med de andra. Den sitter kvar bakom glaset på vår köksklocka. Där står: "Jeanene, det är dags att tala om att jag älskar dig." Den är kvar där och påminner mig om denna enastående dotter till vår himmelske Fader.

När jag tänker tillbaka på vårt liv tillsammans inser jag hur välsignade vi har varit. Det har aldrig hörts gräl i vårt hem, aldrig ett ovänligt ord mellan oss. Nu inser jag att den välsignelsen kom tack vare henne. Den kom av hennes villighet att ge, att dela med sig, att aldrig tänka på sig själv. Under senare delen av vårt liv tillsammans försökte jag följa hennes exempel. Jag vill föreslå att ni som man och hustru gör samma sak i ert hem.

Ren kärlek är en ojämförligt mäktig kraft för det goda. Rättfärdig kärlek är grunden till ett lyckligt äktenskap. Det är den främsta grunden till tillfredsställda och väl fostrade barn. Vem kan rätt mäta det rättfärdiga inflytande som en mors kärlek har? Vilka bestående frukter kommer av de trons frön som du som mor omsorgsfullt kan så och kärleksfullt odla i den fruktbara jordmån som är ditt eget barns tillitsfulla sinne och hjärta? Som mor har du fått gudagivna instinkter som hjälper dig se ditt barns speciella gåvor och unika förmågor. Tillsammans med din make kan du ge näring, styrka och inriktning så att de här egenskaperna kan blomstra.

Det är så givande att vara gift. Äktenskapet är underbart. Så småningom börjar ni tänka lika och få samma tankar och känslor. Ni kommer att ha tillfällen när ni är mycket lyckliga, tider av svårigheter och tider av prövningar, men Herren leder er genom alla de här tillväxtupplevelserna tillsammans.





## Varför är kyskheten viktig?

Kyskhet innebär att vara sexuellt ren i tanke, ord och handling. Sexuell intimitet instiftades av Gud för att barn skulle kunna födas och för att vara ett uttryck för kärlek mellan man och hustru. Gud har befallt att sexuell intimitet ska hållas inom äktenskapet. När vi är sexuellt rena är vi värdiga den Helige Andens sällskap och vi skyddas från den känslomässiga och andliga skada som sexuell synd orsakar.

Hur har du välsignats av att följa kyskhetslagen?

Vilka lärdomar kan på bästa sätt hjälpa de unga kvinnorna inse hur viktig kyskheten är? Vilka falska lärdomar möter dem som bagatelliserar kyskheten?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande resurser. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna förstå hur viktig kyskheten är?*

1 Mos. 39:7–21 (Josef flydde från sexuell synd)

1 Nephi 10:21 (vi kan inte vistas hos Gud om vi inte är rena)

Alma 39:1–13 (sexuell synd är en avskyvärdhet)

Moroni 9:9 (kyskheten är kär och dyrbar)

L&F 46:33; 121:45–46 (vikten av dygd)

Linda S. Reeves, "Värdiga våra utlovade välsignelser", *Liahona*, nov. 2015, s. 9–11

Boyd K. Packer, "Lycksalighetsplanen", *Liahona*, maj 2015, s. 26–28

David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 41–44

Jeffrey R. Holland, "Personlig renhet", *Liahona*, jan. 1999, s. 89–92

Jeffrey R. Holland, "Hjälpa dem som kämpar med dragning till personer av samma kön", *Liahona*, okt. 2007, s. 40–43

"Klädsel och utseende", "Sexuell renhet", *Vägledning för de unga* (2011), s. 6–8, 35–37

"Kyskhet", *Stå fast i din tro*, s. 92–97

Videor: "Jag väljer att vara ren"; "Kyskhet: Var går gränsen?"; "Äkta självförtroende"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Flera dagar före lektionen ber du de unga kvinnorna titta på videon "Jag väljer att vara ren" för att förbereda sig för lektionen. I början av lektionen ber du de unga kvinnorna att berätta om vad de lärde sig eller frågor de har.
- Be en ung kvinna att hålla upp en bild på hur Josef står emot Potifars hustru (se *Evangeliebilder*, nr 11) och sammanfatta berättelsen med egna ord. Vad gjorde Josef för att förbli ren? Vilket blev slutresultatet av Josefs trofasthet? Vad kunde ha hänt om han hade brutit mot sina förbund? Varför är det viktigt att hålla sig kysk?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om kyskhetslagen. Välj med *Andens vägledning* ut en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be några av de unga kvinnorna att läsa skriftställen om kyskhet (till exempel de som listas i det här förslaget), andra att läsa "Sexuell renhet" i *Vägledning för de unga* och be resten att läsa "Kyskhet" i *Stå fast i din tro*. Be dem söka efter svar på frågan "varför är kyskheten viktig för Herren?" och berätta vad de hittar. Hur skiljer sig principerna i de här skriftställena och resurserna från det världen säger om kyskhet? Vad kan de unga kvinnorna lära sig av de här resurserna som kan hjälpa dem att se felen i världens synsätt?
- Visa videon "Kyskhet: Var går gränsen?" Efter videon ber du de unga kvinnorna förklara vad liknelserna (som vattenfallet, flygplanet och alligatoren) lär dem om kyskhetslagen. Vad lärde de sig mer av videon? Be dem att tänka på och berätta om andra liknelser som undervisar om hur viktig kyskheten är.
- Visa "Jag väljer att vara ren" eller "Åkta självförtroende" för de unga kvinnorna och be dem att vara uppmärksamma på möjliga svar på frågan: "Varför är kyskheten viktig?" Be dem att berätta om sina tankar och jämföra synsättet i videon mot det som världen vill att de unga kvinnorna ska tro på. Vad kan de unga kvinnorna göra för att stötta varandra i deras strävan att lyda kyskhetslagen?
- Dela in de unga kvinnorna i grupper. Ge varje grupp var sitt avsnitt av president Boyd K. Packers tal "Lycksalighetsplanen", äldste David A. Bednars tal "Vi tror på att vara kyska" eller syster Linda S. Reeves tal "Värdiga våra utlovade välsignelser". Låt varje grupp studera sin text och svara på frågan: "Varför är det viktigt att vara sexuellt ren?" Be dem att läsa upp uttalanden eller berätta om sanningar som de tyckte var betydelsefulla

### Undervisningstips

"Frågor som skrivits på tavlan före lektionen hjälper eleverna att börja tänka på ämnet redan innan lektionen börjar" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 93).

eller viktiga. Hur kan de använda det de lär sig för att hjälpa sina vänner förstå varför de tycker att kyskhetslagen är viktig?

- Be de unga kvinnorna att använda sig av avsnittet "Klädsel och utseende" i *Vägledning för de unga* för att hitta svar på frågor som: "Vilka är Herrens normer om anständighet?" "Varför är det viktigt för dig att följa de normerna?" och "Hur visar eller påverkar vår klädsel och vårt utseende vår inställning till kyskhetslagen?" Be dem att berätta om

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de kyskhetslagen bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan vi behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra en av uppgifterna under Dygd (*Personlig tillväxt*, s. 69–71)
- göra en lista över det de ska göra och undvika att göra för att hålla sig sexuellt rena.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträfsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

sina svar och fundera över vad de kan göra för att bättre följa de normerna.

- Fråga de unga kvinnorna hur de kan hjälpa en vän som kämpar med en dragning till personer av samma kön. Föreslå att de söker efter förslag i äldste Jeffrey R. Hollands artikel "Hjälpa dem som kämpar med dragning till personer av samma kön". Uppmuntra dem att skriva ett brev som kan hjälpa deras vän. Vad mer kan de lära av äldste Hollands artikel?

## Undervisa på Frälsarens sätt

I varje miljö var Frälsaren ett föredöme och vägvisare. Han lärde sina lärjungar att be genom att be med dem. Han lärde dem att älska och tjäna genom sitt sätt att älska och betjäna dem. Han lärde dem hur man undervisar om hans evangelium genom sitt sätt att undervisa om det. Hur kan du vara ett exempel på kyskhetslagen och dygd för dina unga kvinnor?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska," Liahona, maj 2013, s. 42*

Det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. "Det första bud som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar" (*Liahona*, nov. 2010, s. 129). Befallningen att föröka sig och uppfylla jorden gäller fortfarande. Således är äktenskapet mellan man och kvinna den godkända kanal genom vilken föruttillvarons andar inträder i dödligheten. Fullständig sexuell avhållsamhet före äktenskapet och fullständig trohet inom äktenskapet skyddar denna kanals heliga natur.

Fortplantningsförmågan är av stor andlig betydelse. Missbruk av denna kraft undergräver avsikterna med Faderns plan och med vår jordiska tillvaro. Vår himmelske Fader och hans älskade Son är skapare och har anförtrott var och en av oss en del av sin skaparkraft. Bestämda riktlinjer för hur förmågan att skapa liv rätt ska användas är nödvändiga beståndsdelar i Faderns plan. Hur vi känner för och använder denna himmelska kraft kommer i mångt och mycket att avgöra vår lycka i jordelivet och vår eviga bestämelse.

Äldste Dallin H. Oaks förklarade:

"Kraften att skapa liv på jorden är den mest upphöjda kraft Gud gett sina barn. Dess användning

påbjöds i den första befallningen, men en annan viktig befallning gavs för att förbjuda att den missbrukades. Den vikt vi lägger vid kyskhetslagen förklaras av vår insikt om fortplantningens syfte vid genomförandet av Guds plan. ...

Utanför äktenskapets gränser är all användning av fortplantningsförmågan i någon grad en syndig, förnedrande förvrängning av människans mest gudomliga egenskap" ("Den stora lycksalighetsplanen", *Nordstjärnan*, jan. 1994, s 70, 71).

## Normen för sexuell moral

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har en enda, orubblig norm för sexuell moral: Intima relationer är endast tillåtna mellan en man och en kvinna i den äktenskapliga relation som föreskrivits i Guds plan. Sådana relationer är inte något som nyfiket ska undersökas, ett begär som ska tillfredsställas eller ett sorts tidsfördriv eller nöje som man själviskt kan ägna sig åt. De är inte erövringar eller bara en akt som ska utföras. Snarare är de under jordelivet ett av de starkaste uttrycken för vår gudomliga natur och potential och ett sätt att stärka känslomässiga och andliga band mellan man och hustru. Vi har välsignats med moralisk handlingsfrihet och utmärks av vårt gudomliga arv som barn till Gud – inte av sexuella beteenden, moderna ståndpunkter eller människans filosofi.



## Varför är det viktigt att följa kyrkans normer om dejting?

Nutida profeter har gett oss normer om dejting för att skydda oss från andlig fara och hjälpa oss att förbereda oss för att en dag hitta en värdig evig livskamrat. De normerna är bland annat att inte dejta förrän man är 16 år, undvika att gå på många dejter med samma person och att bara dejta personer som har höga moraliska normer.

Vilka exempel har du sett som har lärt dig om vikten av att följa Herrens normer om dejting?

Vilka upplevelser och idéer formar de unga kvinnornas inställning till dejting? Vilka påtryckningar utsätts de för? Vad behöver de känna till för att fortsätta vara sanna mot Herrens normer?

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad tror du att de unga kvinnorna behöver mest när de börjar umgås med unga män?*

5 Mos. 7:3–4 (gift er inte utanför förbundet)

L&F 46:33 (utöva dygd och helighet inför Herren)

Trosartiklarna 1:13 (egenskaper vi bör utveckla när vi söker efter en evig livskamrat)

Thomas S. Monson, "Förberedelse medför välsignelser", *Liahona*, maj 2010, s. 64–67

Elaine S. Dalton, "Dygdens väktare," *Liahona*, maj 2011, s. 121–124

"Dejting", *Vägledning för de unga* (2011), s. 4–5

Film: "Ett nytt år: Dejting"

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Fråga de unga kvinnorna vilka frågor de har om dejting och skriv upp dem på tavlan. Be dem att söka efter svar på sina frågor under lektionen.
- Be de unga kvinnorna att lista på tavlan det de känner till om kyrkans normer i fråga om dejting. Lägg till poster i listan allt eftersom de lär sig om normerna under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om kyrkans normer om dejting. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be varje ung kvinna att välja ett ord eller uttryck i den trettonde trosartikeln och förklara sambandet mellan hennes ord eller uttryck och normerna i avsnittet "Dejting" i *Vägledning för de unga*. Be de unga kvinnorna berätta hur principerna i den trettonde trosartikeln bör påverka deras umgänge med unga män.
- Läs stycket i syster Elaine S. Daltons tal "Dygdens väktare" som börjar med frågan: "Vad kan var och en av er göra för att vara en dygdens väktare?" Be de unga kvinnorna samtala om hur syster Daltons råd har med dejting att göra. Be de unga kvinnorna läsa Alma 46:11–14 och samtala om hur frihetsbaneret inspirerade nephiterna att försvara sin frihet. Föreslå att de unga kvinnorna gör en affisch som kan inspirera dem att skydda sin dygd. De kan skriva på affischen det som de tänker göra för att vara dygdens väktare när de dejtade (se "Dejting" i *Vägledning för de unga*, s. 4–5).
- Visa delar av "Ett nytt år: Dejting," och pausa filmen och ge de unga kvinnorna tid att lyfta fram normer för dejting som personerna i filmen nämner. Be de unga kvinnorna gå igenom "Dejting" i *Vägledning för de unga* och lyfta fram fler normer som inte togs upp i filmen. Varför är de här normerna viktiga? Du kan berätta om när du välsignades för att du följde kyrkans normer för dejting och fråga om någon annan vill berätta om liknande upplevelser.
- Be de unga kvinnorna gå igenom kapitlet "Dejting" i *Vägledning för de unga* och skriva ner eventuella frågor de har om dejting. Be en panel av äldre unga män och unga kvinnor svara på deras frågor och samtala om normerna om dejting. Uppmuntra paneldeltagarna att berätta om när de följde normerna när de dejtade, som att de klädde sig passande, valde lämpliga aktiviteter och dejtade personer med höga normer.

### Undervisningstips

"Fråga dem du undervisar vad de skulle säga om någon vill veta vad de lärt sig av lektionen" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 94).

Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vilka kyrkans normer om dejting är? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?

---

## Leva efter det vi lär oss

Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:

- samtala med någon som har varit ett gott exempel på att följa Herrens normer för dejting och ta reda på vad han eller hon har gjort för att stå emot frestelsen att följa världens normer för dejting
- sätta upp mål att följa Herrens normer för dejting.

Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren gav sina efterföljare tillfälle att ställa egna frågor och dela med sig av egna insikter. Han svarade på deras frågor och lyssnade när de berättade om sina upplevelser. Tack vare hans kärlek kunde de lugnt förmedla sina tankar och personliga känslor. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna känna att de tryggt kan förmedla sina tankar och personliga känslor?





## Hur kan jag förbereda mig i dag för att bli en rättfärdig hustru och mor?

För att bli en rättfärdig hustru och mor bör unga kvinnor fokusera på Frälsaren och på att utveckla kristuslika egenskaper. I tillkännagivandet om familjen står det att "framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation ... Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad" ("Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129).

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad tror du kan hjälpa de unga kvinnorna att förbereda sig för att bli hustru och mor?*

Ords. 31:10–31; Alma 56:47–48; Moroni 7:45–46; L&F 88:123–125 (rättfärdiga kvinnors egenskaper)

L&F 88:78–80, 118; 90:15 (sök lärdom)

Jeffrey R. Holland, "Se din mor", *Liahona*, nov. 2015, s. 47–50

Cheryl A. Esplin, "Att fylla våra hem med ljus och sanning", *Liahona*, maj 2015, s. 8–10

L. Whitney Clayton, "Äktenskap: Se och lär", *Liahona*, maj 2013, s. 83–85

M. Russell Ballard, "Mödrar och döttrar", *Liahona*, maj 2010, s. 18–21

"Utbildning", *Vägledning för de unga* (2011), s. 9–10

Videor: "Moderskap: Ett evigt partnerskap med Gud"; "Älska Guds barn"; "En mors hopp"; "Moder i Israel"

Vad har du gjort, och vad gör du, för att förbereda dig för att bli hustru och mor? Hur har det välsignat dig?

Vad gör de unga kvinnorna i din klass (eller vad skulle de kunna göra) för att förbereda sig för äktenskap och moderskap? Vilka frågor kan de ha om att förbereda sig för äktenskap och moderskap?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv och hjälper dem att förbereda sig på att lära sig mer.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa en av videorna som listas i det här förslaget. Fråga de unga kvinnorna: "Vad gör ni för att förbereda er för att bli en rättfärdig hustru och mor?"
- Upprepa unga kvinnors tema tillsammans. Uppmuntra några unga kvinnor att berätta vad uttrycket "stärka hem och familj" betyder för dem.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förbereda sig för att bli rättfärdiga hustrur och mödrar. Välj med den Helige Andens vägledning ut en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- I sitt tal "Att fylla våra hem med ljus och sanning" beskriver Cheryl A. Esplin hur någon försöker krama ihop en tom läskburk och en full läskburk (ni kan titta på de två första minuterna av hennes tal för att se en demonstration). Vad lär vi oss av den här demonstrationen om vikten av att vara fylld av ljus och sanning? Vad kan klassdeltagarna göra för att få både andligt ljus och världslig utbildning? (se L&F 93:36). Hur förbereder den andliga och världsliga utbildningen dem för att bli hustrur och mödrar en dag? (se "Utbildning", *Vägledning för de unga*, s. 9–10).
- Ge varje ung kvinna i uppgift att läsa några verser i skriftställena som listas i det här förslaget. Be varje ung kvinna rita en bild eller symbol eller skriva en kort sammanfattning av egenskaperna hos en rättfärdig hustru och mor som nämns i hennes verser. Visa bilderna eller läs upp sammanfattningen för klassen och samtala om hur en ung kvinna kan lära sig de egenskaperna. Be de unga kvinnorna berätta om exempel på mödrar som de som beskrivs i Ordspråksboken. Hur välsignas familjerna av dessa mödrar? Varför är en "god hustru" så betydelsefull för Herren (se Ords. 31:10)?
- Be varje ung kvinna att läsa en av de fem principer som bygger starka äktenskap som äldste L. Whitney Clayton beskriver i sitt tal "Äktenskap: Se och lär", eller se en eller flera av videorna som nämns i det här förslaget. Vilka exempel på starka äktenskap och rättfärdiga mödrar har de unga kvinnorna sett? Vad mer har de sett exempel på hos par som är nära varandra och som de vill ta efter? Vad tror de unga kvinnorna att de kan göra för att följa de principerna i dag?
- Be de unga kvinnorna att lista rättfärdiga kvinnor i skrifterna på tavlan (till exempel Rut, Ester, Eva, Hanna, Emma och så vidare). Be dem att välja en av kvinnorna i listan och läsa om henne i skrifterna (med hjälp av Handledning för skriftstudier). Uppmuntra de unga kvinnorna att berätta

## Undervisningstips

"Ställ frågor som kräver att eleverna hittar svaren i skrifterna och nutida profeters lärdomar" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 62).

## Undervisa på Frälsarens sätt

När Frälsaren hade undervisat sina efterföljare en hel dag bad han dem gå hem och förbereda sig för att återvända och få veta mer. Vad kan du göra för att uppmuntrar de unga kvinnorna att komma till lektionerna förberedda för att lära sig mer.

om vilka dygdiga egenskaper de ser och beundrar hos dessa kvinnor och hur de egenskaperna kan hjälpa dem förbereda sig för att bli rättfärdiga hustrur och mödrar.

- Gå tillsammans igenom berättelserna om exemplariska mödrar i äldste Jeffrey R. Hollands tal "Se

din mor". Be de unga kvinnorna att skriva ner det som de beundrar hos sin mamma eller egenskaper som deras mamma har som de vill ta efter när de förbereder sig för att själva bli mor. Be några av dem att berätta vad de skrev. Om möjligt kan du be de unga kvinnornas mödrar att delta i samtalet.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan förbereda sig för sina framtida roller som hustrur och mödrar? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra något av följande i *Personlig tillväxt*: projektet för Gudomlig natur, uppgift 4 under Personligt värde, uppgift 7 under Valfrihet och ansvarighet, uppgift 2 under Goda gärningar
- intervjua en kvinna om de ansvar, utmaningar och välsignelser man får som hustru eller mamma. De kan fråga vilka färdigheter eller egenskaper hon tycker är viktigast och sedan skriva ner egna tankar och känslor i dagboken.

*Du kan vilja planera en veckoträffsaktivitet med de unga kvinnorna som förstärker det de lärde sig under lektionen. De kan till exempel lära sig om och öva på färdigheter inom hemkunskap.*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Jeffrey R. Holland, "Se din mor", Liahona, nov. 2015, s. 49

Jag [talar] om en ung man som kom ut på missionsfältet värdig, men som av eget val återvände hem i förtid på grund av dragning till det egna könet och traumat han upplevde i det avseendet. Han var fortfarande värdig, men hans tro var på krisnivå, hans känslomässiga börda blev allt tyngre och hans andliga smärta blev allt djupare. Han växlade mellan att vara sårad, förvirrad, arg och tröstlös.

Hans missionspresident, hans stavspresident och hans biskop tillbringade oräkneliga timmar sökande och gråtande och välsignande honom och höll honom kvar, men mycket av hans sår var så personligt att han undanhöll dem åtminstone en del av det. Den älskade fadern i den här berättelsen utgöt hela sin själ för att hjälpa sitt barn, men hans mycket krävande arbete gjorde att den här pojken och hans mor ofta fick möta själens långa, mörka nätter själva. Dag och natt i veckor, sedan i månader som blev till år, sökte de helande tillsammans. Genom tider av bitterhet (mest hans, men ibland hennes) och ständig rädsla (mest hennes, men ibland hans) bar hon – där har vi det där vackra, tunga ordet igen – hon bar sitt vittnesbörd för sin son om Guds kraft, hans evangelium, hans kyrka, men särskilt om hans kärlek till det här barnet. I samma andetag vittnade hon också om sin egen kompromisslösa, odödliga kärlek till honom. För att föra samman dessa två absolut avgörande och nödvändiga pelarna till själva hennes tillvaro – Jesu Kristi evangelium och hennes familj – utgöt hon oupphörligt sin själ i bön. Hon fastade och grät, hon grät och fastade, och hon lyssnade och lyssnade sedan medan hennes son

gång på gång berättade hur hans hjärta var på väg att brista. Så bar hon honom – igen – men den här gången var det inte i nio månader. Den här gången tänkte hon att kampen genom hans förtvivlans landskap skulle ta en evighet.

Men med Guds nåd, hennes egen viljestyrka och med hjälp av tjugotals ledare i kyrkan, vänner, släktingar och yrkesmän, har denna bedjande, vädjande mor sett sin son komma hem till det utlovade landet. Sorgligt nog erkänner vi att sådan välsignelse inte, eller åtminstone inte än, kommer till alla föräldrar som ängslas över sina barns olika omständigheter, men här fanns det hopp. Och, låt mig tillägga, den här sonens sexuella läggning förändrades inte genom ett under – ingen trodde heller att den skulle det. Men lite i taget förändrades hans hjärta.

Han började komma tillbaka till kyrkan. Han valde att ta del av sakramentet villigt och värdigt. Han fick återigen en tempelrekommendation och accepterade ett kall att vara lärare i morgonseminariet, där han hade underbar framgång. Och nu, efter *fem* år, har han på egen begäran och med kyrkans hjälp kommit tillbaka till missionsfältet för att fullgöra det tjänande han lovade Herren. Jag har gråtit över den här unge mannens och hans familjs mod, integritet och beslutsamhet att arbeta sig igenom allt och hjälpa honom behålla sin tro. Han vet att han har många att tacka för så mycket, men han vet att han allra mest bör tacka två messianska varelser i hans liv, två som födde och bar honom, som kämpade och gick igenom förlossningen för hans skull – hans Frälsare Jesus Kristus och hans beslutsamma, återlösande, absolut helgonlika mor.



## Hur kompletterar mannens och kvinnans roller i familjen varandra?

Enligt den gudomliga planen gav vår himmelske Fader män och kvinnor olika roller och förmågor som hjälper dem utföra sina kompletterande roller som man och hustru. "Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordiska, jordiska och eviga identitet och uppgift ... Fadern [skall] presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar" ("Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129).

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå mäns och hustrurs kompletterande roller?*

Ords. 22:6; L&F 68:25; 121:41–43;  
Mose 5:1 (föräldrars ansvar)

Alma 53:21; 56:47–48 (de unga krigarna undervisades av sina mödrar)

L&F 25 (råd till Emma Smith om hur hon kunde stödja sin make)

"Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Linda K. Burton, "Vi klättrar uppåt tillsammans", *Liahona*, maj 2015, s. 29–32

L. Tom Perry, "Att finna varaktig frid och bygga eviga familjer", *Liahona*, nov. 2014, s. 43–45

D. Todd Christofferson, "Kvinnans moraliska styrka", *Liahona*, nov. 2013, s. 29–32

Personligt värde, uppgift 4, *Personlig tillväxt* (2009), s. 31

Video: "Kvinnorna i vårt liv"

Vilka exempel har du sett på mödrar och fäder som har kompletterat varandra i sina roller? Hur har kunskapen om dessa eviga roller påverkat din familj?

Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna förstå sin gudomliga roll som framtida mödrar? Vad kan de göra nu för att förbereda sig för den rollen?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs upp lektionens titel för de unga kvinnorna. Varför tror de att det här är ett viktigt ämne att ta upp?
- Ta med dig två föremål som används tillsammans för att uppnå ett mål (som papper och penna eller hammare och spik). Be de unga kvinnorna förklara skillnaderna mellan föremålen och hur de används tillsammans. Förklara att män och kvinnor fick olika ansvar som kompletterar varandra så att de skulle kunna verkställa Guds syften. Be de unga kvinnorna beskriva hur män och kvinnor kompletterar varandra.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om mannens och kvinnans kompletterande roller i familjen. Välj med Andens vägledning ut en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Med biskopens godkännande kan du be ett gift par besöka din klass. Läs tillsammans avsnittet "Lyfta och hjälpa i våra kompletterande roller" i Linda K. Burtons tal "Vi klättrar uppåt tillsammans". Vad lär sig de unga kvinnorna om hur män och kvinnor stöder varandra i familjen? Be det besökande paret berätta hur de har hjälpt varandra uppfylla sina roller. Du kan berätta om hur äktenskapet har hjälpt dig eller medlemmar i din familj att bli bättre människor.
- Be de unga kvinnorna lista de ansvar som Herren förväntar sig att fäder och mödrar uppfyller. För att hjälpa dem med listan kan du föreslå att de läser sjunde stycket i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och lämpliga delar av äldste L. Tom Perrys tal "Att finna varaktig frid och bygga eviga familjer" och äldste D. Todd Christoffersons tal "Kvinnans moraliska styrka". Vad kan dessa källor lära dem om fäders och mödrars gudomliga roller? Hur kompletterar dessa roller varandra? Hur skiljer sig denna lära från det världen lär? Be de unga kvinnorna berätta om när de har sett sina föräldrar utföra sina kompletterande roller.
- Hitta flera skriftställen som undervisar om föräldrarnas ansvar, som de som listas i den här lektionen, och dela ut dem bland de unga kvinnorna. Be varje ung kvinna läsa upp sitt skriftställe och beskriva ansvaret som nämns i det. Be dem berätta hur män och hustrur kompletterar varandra när de utför dessa ansvar och beskriva hur de har sett föräldrar som uppfyller sina kompletterande roller.
- Be de unga kvinnorna fundera över innebörden av ordet *dualism* medan de ser på videon "Kvinnorna i vårt liv". Be dem nämna hur de kan vara "medhjälpare" till sina blivande män (se 1 Mos. 2:18). Be de unga

## Undervisningstips

"Den Helige Anden kan mana en eller flera av dem du undervisar att bidra med insikter som andra behöver höra. Var öppen för meningar du får att vända dig till enskilda personer. Du kan till och med känna dig manad att be någon som inte själv erbjudit sig att uttrycka sina åsikter" (se *Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 63).



## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren litade på, förberedde och gav viktiga ansvar till dem han undervisade. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna känna att du litar på dem när de förbereder sig för sina viktiga ansvar som framtida hustrur och mödrar?

kvinnorna att själva eller som klass arbeta på uppgift 4 under Personligt värde i Personlig tillväxt och skriva ner i dagboken sina känslor om sin roll att som hustru komplettera sin framtida man.

- Be de unga kvinnorna läsa Läran och förbunden 25 och lyfta fram det som Emma Smith ombads att göra för att stödja sin man och det som Herren

sade att hennes man skulle göra för att stödja och välsigna henne. Vilka exempel på personer som följde de råden i sina äktenskap känner du eller de unga kvinnorna till? Uppmuntra de unga kvinnorna att skriva om det slags äktenskap som de vill ha en dag och vad de kan göra i dag för att förbereda sig för det. Be några av dem att berätta vad de skrivit.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de mannens och kvinnans kompletterande roller i familjen? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- tacka mor och far för specifika sätt de har välsignats på för att deras föräldrar har uppfyllt sina gudomliga roller
- välja ett uttryck i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" som kan påminna dem om deras gudomliga roller som mödrar
- utföra följande i *Personlig tillväxt*: Tro, uppgift 2; Gudomlig natur, uppgift 2; Personligt värde, uppgift 4.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*



# Utvalt material

---

*Utdrag ur D. Todd Christofferson, "Kvinnans moraliska styrka", Liahona, nov. 2013, s. 30–31*

En kvinnas moraliska inflytande upplevs ingenstans så kraftfullt eller välgörande som i hemmet. Det finns ingen bättre miljö för det uppväxande släktets fostran än den traditionella familjen, där en far och en mor verkar i harmoni för att försörja, undervisa och vårda barnen. Där det idealet inte finns försöker människor efterlikna dess fördelar så gott det går i just deras speciella omständigheter.

En mor kan alltid utöva ett inflytande som ingen annan person eller relation kan alstra. Genom kraften i hennes exempel och undervisning lär sig hennes söner att respektera kvinnlighet och införliva höga moralnormer i sina liv. Hennes döttrar lär sig kultivera sin egen dygd och att stå för det som är rätt om och om igen, hur illa omtyckt det än är. En mors kärlek och höga förväntningar får hennes barn att agera ansvarsfullt utan ursäkter, ta utbildning och personlig utveckling på allvar, och att ständigt bidra till allas välfärd. Äldste Neal A. Maxwell frågade en gång: "När mänsklighetens verkliga historia helt och fullt avslöjas kommer den att karaktäriseras av ekot av gevärseld eller ljudet av vaggångar? Militärernas stora vapenstillestånd eller kvinnornas fridsstiftande i hemmet och den närmaste omgivningen? Kommer det som hänt i vaggor och kök visa sig mer bestående än det som hände vid kongresser" [Neal A. Maxwell, "Guds kvinnor", *Nordstjärnan*, okt. 1978, s. 16]?

Kvinnans roll i skapandet av liv är synnerligen helig. Vi vet att våra fysiska kroppar har gudomligt ursprung och att vi måste uppleva både en fysisk födelse och en andlig pånyttfödelse för att nå de högsta nivåerna i Guds celestia rike. Alltså spelar kvinnor en avgörande roll (ibland med risk för sina

egna liv) i Guds verk och härlighet "att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" [Mose 1:39]. Som mor- och farmödrar, mödrar och föredömen har kvinnor varit väktare av livets goda källa genom att undervisa varje generation om vikten av sexuell renhet – om kyskhet före äktenskapet och trohet inom äktenskapet. På så sätt har de haft ett civiliserande inflytande på samhället – de har tagit fram det bästa i männen, de har skapat sunda miljöer där trygga och friska barn kunnat fostras. ...

En mycket skadlig filosofi som underminerar kvinnans moraliska inflytande är förringandet av äktenskapet, av moderskap och fostran av barn på heltid. Vissa ser på heltidsmödrar med fullständigt förakt och påstår att det förnedrar kvinnan och att de obehagliga krav som barnuppfostran ställer är en form av exploatering. De hånar "mamma-karriären". Det är varken rättvist eller rätt. Vi förringar inte värdet av det kvinnor eller män uppnår i vilken värdig strävan eller karriär det än må röra sig om – vi har alla nytta av dessa prestationer – men framhåller fortfarande att det inte finns något viktigare än moderskap och faderskap i äktenskapet. Ingen karriär och inga pengar, auktoritet eller offentligt erkännande kan överskugga familjens ojämförliga belöningar. Vad en kvinna än kan uppnå i övrigt är hennes moraliska inflytande till störst nytta här.

Inställningar till människans sexualitet utgör ett hot mot kvinnans moraliska auktoritet på flera fronter. Aborter för personlig eller social bekvämlighets skull slår hårt mot kvinnans allra heligaste krafter och förstör hennes moraliska auktoritet. Detsamma gäller sexuell omoral och avslöjande klädsel som inte bara förnedrar kvinnan utan också förstärker lögnen att kvinnans sexualitet är det som bestämmer hennes värde.



## Hur kan jag stärka min familj?

”Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika ... familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation” (”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129). När vi hjälper våra föräldrar att nå de målen bidrar vi till att vår familj känner den glädje som vår himmelske Fader vill att vi ska känna.

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vilka principer i skrifterna och i profeternas ord kan inspirera de unga kvinnorna att stärka sina familjer?*

1 Nephi 8:12 (Lehi ville att hans familj skulle äta av frukten på livets träd)

Bonnie L. Oscarson, ”Försvare av tillkännagivandet om familjen”, *Liahona*, maj 2015, s. 14–17

1 Nephi 16:14–32 (Nephi stärker sin familj)

David A. Bednar, ”Flitigare och mer omtänksamma hemma”, *Liahona*, nov. 2009, s. 17–20

L&F 88:119 (mönster för ett rättfärdigt hem)

”Familj”, *Vägledning för de unga* (2011), s. 14–15

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129 (se också *Stå fast i din tro* [2004], s. 35–37)

”Hemmet blir som himmelen”, *Psalmer*, nr 189

Dieter F. Uchtdorf, ”Beröm till er som värnar om familjen”, *Liahona*, maj 2016, s. 77–80

”Kärleken råder här”, *Barnens sångbok*, s. 102–103

Video: ”Genom små medel”

Vilka upplevelser har du haft tillsammans med din familj som har gjort dig lycklig? Vilka välsignelser har din familj fått när du har följt Frälsarens undervisning?

Vad känner du till om familjesituationen hos de unga kvinnorna du undervisar? Hur kan du hjälpa de unga kvinnor förstå att familjen är lyckligare när de strävar efter att följa Frälsarens undervisning?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna fundera på hur en familj kan skydda sitt hem från fysiska skador (som eld eller inbrott). Vilka andliga faror hotar familjen? Vad kan de unga kvinnorna göra för att bidra till att skydda sina familjer från de farorna?
- Be de unga kvinnorna att under en eller två minuter lista så många ord de kan på tavlan som beskriver saker som gör familjen lycklig.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan stärka sina familjer. Välj med Andens vägledning ut en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- I sitt tal "Beröm till er som värnar om familjen", sa president Dieter F. Uchtdorf följande om familjer: "Vi kanske delar samma genbank, men vi är olika. Vi har unika andar. Vi [kan] välja att glädjas åt dessa olikheter." Vilka unika egenskaper eller starka sidor har varje ung kvinna? Hur kan varje ung kvinna använda sina unika starka sidor till att välsigna sin familj? Klassdeltagarna kan också söka i delar av talet i små grupper och titta efter och samtala om sådant som fångar deras uppmärksamhet. Du kan också låta eleverna se på en av videorna i det här förslaget och be dem vara uppmärksamma på vad familjemedlemmarna gjorde för att förbättra sina relationer. Hur kan de unga kvinnorna glädjas åt olikheterna i sina familjer? Vilka idéer kan de samtala om som kan stärka deras familjerelationer?
- Be de unga kvinnorna läsa delar av Bonnie L. Oscarsons tal "Försvare av tillkännagivandet om familjen". I det talet sade syster Oscarson att "vi kan alla – kvinnor, män, ungdomar och barn, ensamstående eller gifta – arbeta på att bygga upp hemmet. Vi bör göra våra hem till en plats för ordning, tillflykt, helighet och trygghet" (*Liahona*, maj 2015, s. 17). Be de unga kvinnorna att gå igenom syster Oscarsons tal och leta efter ett citat som de kan sätta upp hemma eller i sina rum som inspirerar dem att stärka sina familjer. Vad kan de göra nu för att deras hem ska vara heliga, ordningsamma och trygga?
- Läs tillsammans det sjunde stycket i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och sök efter principer som kan hjälpa de unga kvinnorna att uppnå lycka i familjelivet. Be varje ung kvinna att läsa 1 Nephi 16:14–32 och berätta om hur Lehis familj tillämpade de principerna. Be dem att berätta om egna upplevelser som lärde dem hur viktiga de här principerna är för familjen.

## Undervisningstips

"Lärare som föreläser det mesta av tiden eller besvarar varje fråga själv har en tendens att avskräcka eleverna från att delta" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsarens visade sin kärlek till andra genom att tjäna dem. Det var hans mission att söka upp de behövande och välsigna dem. Personer omvände sig och liv förändrades tack vare hans goda gärningar. Hur kan du som ledare ta efter den egenskapen? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna inse vilka välsignelser som kommer när de följer Frälsarens exempel på tjänande i deras egna familjer?

- Be de unga kvinnorna lyssna efter hur de kan öka kärleken i hemmet när de sjunger eller lyssnar på "Hemmet blir som himmelen" (*Psalmer*, nr 189) eller "Kärleken råder här" (*Barnens sångbok*, s. 102–103). Be dem berätta vad de hittar. Be dem att berätta om när de kände sig lyckliga för att någon visade dem kärlek eller för att de bidrog till att öka kärleken i hemmet.
- Be de unga kvinnorna läsa "Familj" i *Vägledning för de unga* eller se videon "Genom små medel" och söka efter vad de kan göra för att stärka sina familjer. Vilka exempel på familjer i skrifterna som följde eller inte följde de här principerna känner de unga kvinnorna till? Be de unga kvinnorna

slå upp innehållsförteckningen i *Vägledning för de unga* och samtala om hur man kan bjuda in Anden i hemmet genom att följa de andra normerna i häftet. Be dem att välja en sak de ska göra under den kommande veckan för att stärka sina familjer.

- Dela upp klassen i tre grupper och be varje grupp läsa ett av förslagen som äldste David A. Bednar ger i sitt tal "Flitigare och mer omtänksamma hemma". Be varje grupp berätta för klassen om det de lärt sig och förklara vilka konkreta saker de kan göra för att tillämpa äldste Bednars förslag i sina familjer. Uppmuntra dem att berätta om när de har sett familjemedlemmar göra det som äldste Bednar föreslår.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan stärka sina familjer? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här lärosatsen?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- vara uppmärksam på tillfällen att stärka sina familjer genom att tjäna dem. De kan till exempel laga mat, hjälpa ett syskon med läxan eller helt enkelt lyssna. Be dem berätta om sina upplevelser nästa vecka
- skriva ner i dagboken hur de kan stödja sina familjer
- utföra en aktivitet i Personlig tillväxt som stärker deras familjer, som uppgift 3 eller 5 under Gudomlig natur, projektet under Personligt värde eller uppgift 2 under Dygd.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Bonnie L. Oscarson, "Försvarare av tillkännagivandet om familjen", Liahona, maj 2015, s. 15, 17*

Livet går nästan aldrig exakt efter planen för någon av oss, och vi är mycket medvetna om att inte alla kvinnor får uppleva det som tillkännagivandet beskriver. Det är ändå viktigt att förstå och undervisa om Herrens mönster och sträva så gott vi kan för att det mönstret ska bli verklighet.

Alla har en roll att spela i planen, och var och en av oss är lika värdefull i Herrens ögon. Vi bör minnas att en kärleksfull himmelsk Fader är medveten om våra rättfärdiga önskemål och kommer att hålla sina löften om att inget förnekas dem som trofast håller sina förbund. Vår himmelske Fader har en uppgift och en plan för var och en av oss, men han har också sin egen tidtabell. En av de stora svårigheterna i livet är att ha tro på Herrens tidsplan. Det är bra att ha en alternativ plan som hjälper oss hålla förbunden och vara kärleksfulla, rättfärdiga kvinnor som bygger upp Guds rike vad som än händer i livet. Vi behöver lära våra döttrar att sträva efter idealet men planera för det oförutsedda.

Nu när vi firar att det är 20 år sedan tillkännagivandet om familjen kom, skulle jag vilja utmana oss alla som kyrkans kvinnor att försvara "Familjen: Ett tillkännagivande för världen". ... Vi [behöver] modigt försvara Herrens uppenbarade lärdomar som beskriver äktenskap, familjer, mäns och kvinnors gudagivna roller samt betydelsen av att göra

våra hem till heliga platser – även när världen ropar i våra öron att dessa principer är gammalmodiga, begränsande eller inte längre relevanta. Alla, oavsett om de är gifta eller ej eller hur många barn de har, kan försvara Herrens plan som beskrivs i tillkännagivandet om familjen. Om det är Herrens plan bör det också vara vår plan! ...

Vi behöver fatta beslut om något som ibland talas nedsättande om och upphöja det. Det handlar om *arbetet i hemmet*. Vi kan alla – kvinnor, män, ungdomar och barn, ensamstående eller gifta – arbeta på att bygga upp hemmet. Vi bör göra våra hem till en plats för ordning, tillflykt, helighet och trygghet. Våra hem bör vara platser där vi kan känna Herrens Ande i rikt mått och där skrifterna och evangeliet studeras, undervisas och efterlevs. Vilken skillnad det skulle bli i världen om alla människor såg sig själva som skapare av rättfärdiga hem. Låt oss försvara hemmet som en plats som är näst efter templet i fråga om helighet.

Systrar, jag är tacksam att vara kvinna i dessa sista dagar. Vi har tillfällen och möjligheter som ingen annan generation kvinnor har haft i världen. Låt oss hjälpas åt att bygga Guds rike genom att modigt stå upp för och försvara äktenskapet, föräldraskapet och hemmet. Herren behöver oss som modiga, ståndaktiga och orubbliga krigare som vill försvara hans plan och undervisa kommande generationer om hans sanningar.



# September: Buden

*”Betänk deras välsignade och lyckliga tillstånd som håller Guds bud” (se Mosiah 2:41).*

Bud är lagar och krav som en kärleksfull himmelsk Fader ger sina barn för att välsigna dem, skydda dem och leda dem tillbaka till honom. När vi lyder buden visar vi vår kärlek till vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus. När vi lyder buden och kontinuerligt omvänder oss blir vi mer lika Frälsaren och vi välsignas med glädje, frid, vittnesbörd och den Helige Andens sällskap. Lydnad mot buden hjälper oss utföra vår gudomliga roll som döttrar till Gud.

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Hur kan jag vara i världen men inte av världen?*

*Hur kan jag skydda min dygd?*

*Hur påverkas jag och min omgivning av det jag säger?*

*Varför fastar vi?*

*Varför har vi fått befallningen att helga sabbatsdagen?*

*Varför är det viktigt att vara ärlig?*

*Varför betalar vi tionde?*

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagens inlärningsaktiviteter kan också med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Valfrihet och ansvarighet, uppgift 2, 3 och 7

Redbarhet, uppgift 2, 3, 4; projekt 5

Dygd, uppgift 2 och 4







SEPTEMBER: BUDEN

## Hur kan jag vara i världen men inte av världen?

”Där kyrkans och samhällets normer en gång till större delen överensstämde finns det nu en klyfta mellan oss, och den växer sig djupare dag för dag” (Thomas S. Monson, ”Prästadömetts kraft”, *Liahona*, maj 2011, s. 66). Herren vill att vi ska fortsätta följa hans normer och inte ta del av världens ondska. Samtidigt förväntar han sig att vi ska utöva ett gott inflytande på vår omgivning.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna inse att deras exempel kan hjälpa andra vara trogna Herrens normer?*

2 Kung. 6:14–17 (Elisas tjänare insåg att han inte var ensam)

Matt. 5:14–16 (vi bör låta vårt ljus lysa)

Joh. 15:19; 1 Nephi 8:24–28 (de som följer Kristus blir ofta hånade och hatade av världen)

1 Nephi 15:23–25; Alma 34:39; Helaman 5:12; L&F 10:5; 27:15–18; 87:8 (hur man kan vara i världen men inte av världen)

M. Russell Ballard, ”Gud står vid rodret”, *Liahona*, nov. 2015, s. 24–27

Ulisses Soares, ”Ja, vi kan och ska vinna!”, *Liahona*, maj 2015, 70, 75–77

Neill F. Marriott, ”Låt ditt ljus lysa”, *Liahona*, nov. 2014, s. 117–120

”Budskap till ungdomar från första presidentskapet”, *Vägledning för de unga* (2011), s. II–III

Videor: ”Blomstra där du står”, ”Våga stå ensam”, ”Den kvarglömda väskan”, ”195 klänningar”

Vilka normer har samhället som inte är i harmoni med kyrkans normer? När har du valt att stå för det rätta? Hur har dina handlingar påverkat ditt och andras liv?

Hur försöker världen påverka de unga kvinnornas åsikter om Herrens normer? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att förbereda sig för att stå emot frestelser? Hur kan de bygga upp styrka och mod att stå ensamma?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Fråga de unga kvinnorna om de har hört uttrycket "vi ska vara i världen men inte av världen" tidigare. Vad tror de att det betyder? Vilka upplevelser kan de berätta om som har med den här principen att göra? Be dem berätta om hur Frälsaren var i världen men inte av världen. När frestades han, men bestämde sig för att inte ge efter? Uppmuntra dem att återge skriftställen som visar hur Kristus stod emot frestelser. Hur inspireras de unga kvinnorna av hans exempel?
- Visa en av videorna som listas i det här förslaget och be de unga kvinnorna att begrunda följande fråga medan de tittar på videon: Hur lever vi i världen utan att vara av världen? Ge dem tid att samtala om sina svar och berätta om upplevelser de haft som har anknytning till videon.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå hur de kan vara i världen men inte av världen. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna att göra en lista på tavlan över platser de anser är heliga. Läs tillsammans Läran och förbunden 87:8 och fråga de unga kvinnorna vad de tror att det betyder att stå på heliga platser. Be dem begrunda den frågan medan de läser delar av äldste M. Russell Ballards tal "Gud står vid rodret" eller ser en av de videor som lektionen föreslår. Vad mer lärde de sig om att stå på heliga platser? Hur kan de bidra till att göra familjen, skolan och samhället till en mer helig plats?
- Be de unga kvinnorna läsa skriftställena som listas i det här förslaget (enskilt eller tillsammans) och samtala om vad de lär sig om att stå emot frestelser. Hur kan de leva efter Herrrens normer när världen frestar dem att inte göra det eller hånar dem för att de har höga normer? Hur kändes det när de följde Herrrens normer och stod emot en frestelse? Vilka upplevelser kan de berätta om?
- Låt varje ung kvinna välja en av normerna i *Vägledning för de unga* eller en av värderingarna i *Personlig tillväxt*. Be henne studera sin norm eller värdering och sedan sammanfatta den för klassen och berätta hur det har varit lättare för henne att vara i världen men inte av världen när hon har följt den.
- Talet "Ja, vi kan och ska vinna!" av äldste Ulisses Soares ger flera positiva och negativa exempel på hur man kan bemöta världens negativa inflytanden. Be varje ung kvinna att gå igenom talen, hitta ett exempel som gör intryck på henne och sammanfatta

### Undervisningstips

"Vittna närhelst Anden manar dig att göra det, inte bara i slutet av varje lektion. Ge möjlighet till dem du undervisar att bära vittnesbörd" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 45).

berättelsen för klassen. Be varje ung kvinna att berätta vad hennes berättelse lär oss om hur vi kan leva i världen och samtidigt övervinna frestelsen att vara i världen.

- Be en ung kvinna att förbereda sig på att under lektionen återge det som syster Neill F. Marriott lär i sitt tal "Låt ditt ljus lysa" om det inflytande som templet har på sin omgivning.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan vara i världen men inte av världen? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

Be de unga kvinnorna att gå igenom syster Marriotts tal och hitta meningar som inspirerar dem att vara ett ljus för andra i en värld som verkar bli allt mörkare. Ge dem möjlighet att läsa upp meningarna de hittar och berätta varför de tycker att de är viktiga. Ni kanske vill hålla en veckoträff där de unga kvinnorna gör en affisch över meningarna de valde ut.

## **Undervisa på Frälsarens sätt**

Frälsaren gav Petrus tillfälle att vittna genom att ställa en fråga till honom: "Vem säger ni att jag är?" När han svarade rörde Anden vid hans hjärta och hans vittnesbörd stärktes. Vilka frågor kan ge de unga kvinnorna i din klass tillfälle att vittna, så att Anden kan stärka deras vittnesbörd?

---

## **Leva efter det vi lär oss**

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra uppgift 2 eller 3 under värderingen Valfrihet och ansvarighet i *Personlig tillväxt*
- titta på eller dela videorna i den här lektionen med en familjemedlem eller vän och berätta om sina känslor.

*Om det är lämpligt kan du be de unga kvinnorna berätta vad de känner sig inspirerade att göra på grund av den här lektionen.*

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## **Ungdomsaktiviteter med samma tema**

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Neill F. Marriott, "Låt ditt ljus lysa", *Liahona*, nov. 2014, s. 117–118

Vet ni hur viktiga ni är? Var och en av er – just nu – är värdefull och oundgänglig i vår himmelske Faders frälsningsplan. Vi har ett verk att utföra. Vi vet sanningen om det återställda evangeliet. Är vi redo att försvara den sanningen? Vi måste leva efter den, vi måste sprida den. Vi måste stå fast i vår tro och höja våra röster för att förkunna sann lära.

I septembernumret av *Liahona* 2014 skriver äldste M. Russell Ballard: "Vi behöver mer av kvinnornas tro och utpräglade, inflytelserika röster. Vi behöver kvinnor som innehar kunskap om evangeliets lärdomar och förstår vad vi tror på så att de kan bära sina vittnesbörd om sanningen om allting" [M. Russell Ballard, "Män och kvinnor och prästadömetts kraft", *Liahona*, sep. 2014, s. 36].

Systrar, ni stärker min tro på Jesus Kristus. Jag har sett era exempel, hört era vittnesbörd och känt er tro, från Brasilien till Botswana! Ni bär med er ert inflytande vart ni än går. Människor omkring er känner av det – från er familj till kontakterna i era mobiler och från era vänner i sociala medier till dem som sitter bredvid er i kväll. Jag instämmer med syster Harriet Uchtdorf, som skrev: "Ni ... är livfulla och entusiastiska ledstjärnor i en allt mörkare värld när ni, genom ert sätt att leva, visar att evangeliet är ett glatt budskap" [Harriet R. Uchtdorf, *The Light We Share* (Deseret Book Company, 2014), s. 41; använt med tillstånd].

President Thomas S. Monson påpekade: "Om du vill kunna ge andra ljus, måste du själv lysa" [Thomas S. Monson, "För jag som var blind kan nu se", *Liahona*,

juli 1999, s. 69]. Hur kan vi hålla sanningens ljus lysande inom oss? Ibland känner jag mig som en matt glödlampa. Hur kan vi lysa klarare?

Skrifterna lär: "Det som är av Gud är ljus, och den som tar emot ljus och förblir i Gud får mer ljus" [L&F 50:24]. Vi måste förbli i Gud, som skriften säger. Vi måste gå till ljusets källa – till vår himmelske Fader och Jesus Kristus och skrifterna. Vi kan också besöka templet, eftersom vi vet att allt inom dess väggar leder oss till Kristus och hans stora försoningsoffer.

Tänk på den verkan templet har på sin omgivning. De förskönar stadskärnor, de lyser uppifrån höga kullar. Varför förskönar och lyser de? Eftersom "sanning lyser" [L&F 88:7], som det står i skrifterna, och templet rymmer sanning och eviga syften, och det gör du med.

År 1877 sa president George Q. Cannon: "Varje tempel ... minskar Satans makt på jorden" [i *Förbered dig för det heliga templet* (häfte, 2003), s. 36]. Jag tror att varhelst ett tempel byggs på jorden driver det undan mörkret. Tempelns ändamål är att tjäna människan och ge alla vår himmelske Faders barn möjligheten att återvända till och leva med honom. Är inte vårt syfte detsamma som dessa invigda byggnaders, dessa Herrens hus? Att tjäna andra och hjälpa dem driva bort mörkret och återvända till vår himmelske Faders ljus?

Helig tempeltjänst ökar vår tro på Kristus och därefter kan vi bättre påverka andras tro. Genom templetts närande ande kan vi i våra egna liv lära känna verkligheten, kraften och hoppet i Frälsarens försoning.



SEPTEMBER: BUDEN

## Hur kan jag skydda min dygd?

Dygd bygger på tankar och uppförande som grundar sig på höga moraliska normer. Den omfattar kyskhet. Vi lever i en värld som ser ner på och attackerar dygden. Vi kan skydda dygden genom att undvika orena tankar, ord och handlingar. Pornografi är särskilt farlig. När vi "tar på oss hela Guds vapenrustning" (se Ef. 6:11–17) och litar till Herrens styrka skyddar vi oss när motståndaren attackerar dygden och håller våra tankar och handlingar rena.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna hålla sina tankar och handlingar rena?*

1 Mos. 39:1–12; Rom. 12:21; 2 Tim. 2:22; Moroni 10:30; L&F 27:15–18; 121:45–46 (vi måste vända oss bort ifrån sexuella frestelser på en gång och istället fylla våra sinnen med rena tankar)

Jes. 1:18; Helaman 12:23; L&F 58:42–43 (vi kan få förlåtelse om vi omvänder oss)

Matt. 5:27–28; Rom. 6:12; Alma 39:3–9; L&F 42:23 (lusta är en synd med allvarliga konsekvenser)

1 Nephi 17:3; Mosiah 24:14; Alma 26:12 (Gud stärker oss när vi försöker lyda buden)

Jeffrey R. Holland, "Inget rum för min själs fiende", *Liahona*, maj 2010, s.

44–46; se också videon "Se upp med första steget"

Quentin L. Cook, "Har ni den känslan nu?", *Liahona*, nov. 2012, s. 6–9

Elaine S. Dalton, "Dygdens väktare", *Liahona*, maj 2011, s. 121–124; se också videon "Dygdens väktare"

Linda S. Reeves, "Skydd mot pornografi – ett hem med Kristus i centrum", *Liahona*, maj 2014, s. 15–17

"Underhållning och Media" och "Sexuell renhet", *Vägledning för de unga* (2011), s. 35–37

"Kyskhet", *Stå fast i din tro*, s. 92–97

"Pornografi", *Stå fast i din tro*, s. 118–119

Video: "Kyskhet: Var går gränsen?"

Varför känner du frid när du lever ett dygdigt liv? Vilken effekt har pornografi på världen och på familjen? Hur har du varit en dygdens väktare?

Hur kan de unga kvinnornas språk, handlingar och utseende påverka andra? Hur kan de unga kvinnorna utsättas för pornografi? Vilka av evangeliets principer och förebyggande åtgärder kan hjälpa dem att hålla sina tankar och handlingar rena?

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

---

## Presentera läran

*Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:*

- Skriv på tavlan: "Vi kan skydda dygden genom att undvika orena tankar, ord och handlingar." Vilka råd skulle de unga kvinnorna ge någon för att hjälpa dem vara dygdiga i en värld full av skadliga inflytanden?
  - Läs tillsammans berättelsen om unga kvinnor som ger råd till en ny bikupeflicka i syster Ann M. Dibbs tal "Var frimodig". Fråga de unga kvinnorna vad de gör när de omringas av skadliga inflytanden.
- 

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de håller sina tankar och handlingar rena. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Dela in de unga kvinnorna i små grupper och ge varje grupp en samling skriftställen som listas i det här förslaget. Be dem att läsa sina tilldelade skriftställen och berätta för resten av klassen om det de lär sig av dem om att hålla sig dygdiga.
- Låt de unga kvinnorna titta på videon "Dygdens väktare" eller läsa talet med samma titel. Dela först in de unga kvinnorna i tre grupper. Be första gruppen vara uppmärksam på vad det innebär att vara en dygdens väktare, den andra gruppen att vara uppmärksam på råden som syster Dalton ger och den tredje gruppen att vara uppmärksam på välsignelserna som dygdens väktare får. Be en ung kvinna från varje grupp att skriva på tavlan det som hennes grupp finner och be gruppen berätta vad det betyder för dem. Vad kan de lära sig av syster Daltons budskap som kan hjälpa dem hålla sina tankar och handlingar rena? Vad innebär det att vara "anständig, inte bara i klädsel utan också i ditt tal, dina handlingar och din användning av sociala media"?
- Fråga de unga kvinnorna varför de tror att pornografi är skadligt för själen. Läs tillsammans avsnittet om pornografi i *Stå fast i din tro*. Stanna upp i slutet av varje stycke och

### Undervisningstips

"Ditt största intresse bör vara att hjälpa andra förstå evangeliet, inte att göra ett beundransvärt framförande. Detta innebär att ge eleverna möjlighet att undervisa varandra" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).



samtala om varför det ni just har läst är viktigt. (Du kan till exempel samtala med de unga kvinnorna om var eller när de kan stöta på pornografi. Vad kan de göra för att skydda sig mot pornografi? Föreslå att de planerar för vad de ska göra om de stöter på det av misstag.) Efter tredje stycket samtalar ni om försoningens kraft och om biskopens eller grenspresidentens roll i omvändelseprocessen. Be de unga kvinnorna att tala med biskopen om de har hållit på med pornografi.

- Ge varje ung kvinna ett exemplar av äldste Jeffrey R. Hollands tal "Inget rum för min själs fiende" eller syster Linda S. Reeves tal "Skydd mot pornografi – ett hem med Kristus i centrum" och be dem föreställa sig att de samtalar med sin framtida tolv-åriga dotter om varför pornografi är så destruktivt och hur de kan undvika den. (De kan också titta på av videorna i det här förslaget.) Låt dem söka efter information som de kan använda under samtalet. Be dem att dela in sig i par och berätta om svaren de hittar. Föreslå att de skriver ner vad de tänker göra för att undvika pornografi under resten av sina liv.
- Be de unga kvinnorna föreställa sig att de får tillfälle att berätta för en

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan hålla sina tankar och handlingar rena? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

medlem i de tolv apostlarnas kворum om utmaningarna som ungdomarna ställs inför när det gäller pornografi. Vad skulle de säga till honom? Ge varje ung kvinna ett exemplar av de sex styckena i äldste Quentin L. Cooks tal "Har ni den känslan nu?" som börjar med "Sexuell omoral och orena tankar". Be hälften av klassen att vara uppmärksamma på och berätta om det som äldste Cook lärde sig av en 15-årig ung man och be resten att vara uppmärksamma på och berätta om råden som äldste Cook ger. Vad kan de unga kvinnorna göra för att deras hem ska vara "en tillflykt" från pornografi?

- Be de unga kvinnorna tänka sig att de har en vän som kämpar med pornografi. Vad kan de säga för att hjälpa honom eller henne? Be varje ung kvinna läsa "Underhållning och Media" i *Vägledning för de unga* eller delar av kapitlet "Finn styrka till att överge synden" ur häftet *Pryd dina tankar med dygd*. Vad i avsnittet kan de unga kvinnorna berätta om för sin vän? Vilka andra skriftställen kan hjälpa någon som har problem med pornografi? (Se till exempel skriftställena som listas i det här förslaget.)

## Undervisa på Frälsarens sätt

När du undervisar på Frälsarens sätt kommer ger de unga kvinnorna plats för evangeliets frö att planteras i deras hjärtan, att svälla och att växa. Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna använda skrifterna för att förstå kraften i och fördelen med att leva ett dygdigt liv?

**NOT TILL LÄRAREN:** Många unga kvinnor utsätts och påverkas av pornografi antingen av eget val eller via en familjemedlem eller vän. Samtala inte om upplevelser eller bekännelser som har med pornografi att göra under lektionstiden. Du kan vilja berätta för föräldrarna att du tänker hålla den här lektionen och föreslå att de fortsätter samtalen i sina hem. Om en ung kvinna behöver hjälp föreslår du att hon talar med sina föräldrar eller biskopen eller grens-presidenten.

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- genomföra uppgift 2 eller 4 under värderingen Dygd i *Personlig tillväxt*
- planera för vad de tänker göra om de stöter på något som kan leda till orena tankar.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Elaine S. Dalton, "Dygdens väktare",  
Liahona, maj 2011, s. 121–124

Unga kvinnor, i en värld där moralisk förorening, tolerans för det onda, utnyttjandet av kvinnor och förvrängda roller ständigt ökar, måste ni slå vakt om er själva, er familj och alla dem som ni umgås med. Ni måste vara dygdens väktare.

Vad är dygd och vad är en väktare? "Dygd bygger på tankar och uppförande som grundar sig på höga moraliska normer. Den innefattar kyskhet och [moralisk] renhet" [*Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (häfte, 2009), s. 70]. Och vad är en väktare? En väktare är någon som beskyddar, värnar och försvarar. Som en dygdens väktare beskyddar, värnar och försvarar du alltså moralisk renhet eftersom förmågan att skapa jordiskt liv är en helig och upphöjd kraft som måste skyddas tills du gifter dig. Dygd är ett krav för att kunna ha den Helige Andens sällskap och vägledning. Du behöver den vägledningen för att med framgång lotsa dig fram genom världen du lever i. Att vara dygdig är ett krav för inträde i templet. Och det är ett krav för att vara värdig att stå i Frälsarens närhet. Du förbereder dig nu för det tillfället. Personlig tillväxt och normerna som finns i *Vägledning för de unga* är viktiga. När du följer principerna som nämns i de här häftena får du styrka och hjälp att bli "mer mogen för himlen" ["Mer helighet giv mig", *Psalmer*, nr 77] ...

Vad kan var och en av er göra för att vara en dygdens väktare? Det börjar med att du tror på att du kan påverka din omgivning. Du börjar med att fatta ett beslut. När jag var ung kvinna lärde jag mig att

vissa beslut bara behöver fattas en gång. Jag skrev en lista på saker som jag *alltid* tänkte göra och saker som jag *aldrig* tänkte göra i ett litet skrivblock. Jag nämnde saker som att lyda visdomsordet, be dagligen, betala tionde, och aldrig missa kyrkans möten. Jag fattade de besluten en gång och när en kris uppstod visste jag exakt vad jag skulle göra tack vare att jag fattat besluten på förhand. När mina vänner i high school sade: "Ett enda glas alkohol skadar ingen", skrattade jag och sade: "Jag beslutade mig för att inte göra det när jag var tolv." Att fatta beslut på förhand hjälper dig vara en dygdens väktare. Jag hoppas att var och en av er vill skriva en lista på saker som ni *alltid* tänker göra och saker som ni *aldrig* gör. Lev sedan efter den listan.

Att vara en dygdens väktare betyder att du alltid är anständig, inte bara i klädsel utan också i ditt tal, dina handlingar och din användning av sociala media. Att vara en dygdens väktare betyder att du aldrig sms:ar ord eller bilder till unga män som kan göra att de förlorar Andens sällskap, förlorar sin prästadömskraft eller förlorar sin dygd. Det betyder att du förstår kyskhetens vikt därför att du också förstår att din kropp är ett tempel och att den heliga fortplantningsförmågan inte får missbrukas före äktenskapet. Du förstår att du besitter en helig kraft som innefattar det heliga ansvaret att bringa andra andar till jorden för att få en kropp där deras eviga ande kan bo. Den kraften inbegriper en annan helig själ. Du är en väktare för något som är "dyrbarare än pärlor" [Ords. 3:15]. Var trofast. Var lydig. Förbered dig nu så att du kan bli berättigad att få alla välsignelser som väntar dig i Herrens heliga tempel.



# Hur påverkas jag och min omgivning av det jag säger?

Vårt sätt att kommunicera speglar vår insikt i vilka vi är som Guds barn. Våra ord kan antingen lyfta och uppmuntra andra eller sårta och väcka anstöt hos dem. När vi använder ett upplyftande språk inbjuder vi Anden att vara hos oss.

Tänk på vilken verkan ord har. Hur har du själv använt ord för att inspirera, undervisa, trösta och kommunicera? Hur har världens normer för lämpligt språk ändrats under din livstid?

Tänk på tillfällen när du sett hur de unga kvinnorna kommunicerar med varandra. Hur kan du hjälpa dem förstå vikten av att använda upplyftande och bra språk?

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och tal kan hjälpa de unga kvinnorna att känna betydelsen av orden de använder för att kommunicera med varandra?*

Ords. 15:1–4; 16:24; 1 Tim. 4:12; Jak. 3:2–10; Alma 31:5; L&F 25:12; 108:7 (våra ord kan ha stor effekt på andra)

2 Mos. 20:7; Matt. 12:34–37; 15:11; Luk. 12:2–3; 1 Tim. 5:13; L&F 42:27 (hädelser, svordomar, skvaller, grovt språk och förolämpningar är sårande för Gud och andra)

Ef. 4:29–32; 2 Nephi 32:2–3; L&F 63:61–64 (språket jag använder kan påverka min förmåga att ta emot vägledning från den Helige Anden)

Mosiah 4:30 (vi ska ge akt på orden vi använder)

Jeffrey R. Holland, "Med änglars tunga", *Liahona*, maj 2007, s. 16–18

W. Craig Zwick, "Hur tänker du?", *Liahona*, maj 2014, s. 41–43

Ann M. Dibb, "Stå upp och stråla", *Liahona*, maj 2012, s. 117–119

"Språk", *Vägledning för de unga* (2011), s. 20–21

"Svordomar", *Stå fast i din tro*, s. 142–143

Filmer: "No Cussing Club"; "Mobbning – sluta med det"

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Återge berättelsen om Joanna i syster Ann M. Dibbs tal "Stå upp och stråla" och be de unga kvinnorna berätta om när de har följt Herrens normer om språk.
- Skriv följande meningar på tavlan: *Ord vi läser. Ord vi hör. Ord vi skriver. Ord vi talar.* Be en ung kvinna läsa Efesierbrevet 4:29–32 och förklara vad det har att göra med de fyra meningarna på tavlan. Be de unga kvinnorna begrunda följande frågor: Vad tycker du om det slags språk som du läser, hör och använder? Hur kan ord inbjuda eller hindra vägledning från den Helige Anden?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att använda ett vårdat språk. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna några dagar i förväg att ta med sig ett inspirerande citat som de gillar till lektionen. Be varje ung kvinna läsa upp sitt citat och förklara vilken skillnad det har gjort i hennes liv. Be klassen hitta exempel i skrifterna som illustrerar det positiva inflytandet som våra ord kan ha på andra (till exempel kapten Moroni och frihetsbaneret [se Alma 46:11–22], Frälsaren och äktenskapsbryterskan [se Joh. 8:1–11] eller Abinadi och Alma [se Alma 5:9–12]). Vad lär de exemplen de unga kvinnorna om vilken effekt deras ord har på andra?
- Läs tillsammans äldste Jeffrey R. Hollands tal "Med änglars tunga". Be de unga kvinnorna notera vad som gör intryck på dem eller vad de vill förändra i sitt sätt att kommunicera med andra. Om det passar kan du be några av de unga kvinnorna att delge sina intryck.
- Skriv på tavlan: "Om en person kan tygla sin tunga kan han också tygla \_\_\_\_\_." Be de unga kvinnorna slå upp Jakobs brev 3:2–10 och fylla i resten av meningens. Ge varje ung kvinna i uppdrag att läsa en av liknelserna som Jakob använder (hästens betsel, v. 2–3; skogsbrand, v. 5–6; gift, v. 7–8; källa, v. 10–11). Be varje ung kvinna att förbereda sig för att undervisa resten av klassen om det hennes liknelse lär om att styra vårt språk. Be de unga kvinnorna berätta vad de kan göra för att styra sitt språk.
- Ge varje ung kvinna ett unikt skriftställe som listas i den första gruppen skriftställen i det här förslaget. Be henne att rita en bild eller en översikt som representerar budskapet i skriftstället. Låt henne visa sin bild och be de andra i klassen gissa vad den lär om att kommunicera med andra. Vilka upplevelser kan de unga

## Undervisningstips

"När du under bön förbereder dig för att undervisa ... kan [du] bli manad att betona vissa principer. Du kan få insikt om hur du bäst ska kunna presentera vissa begrepp. Du kan hitta åskådningsexempel och inspirerande berättelser i vardagslivet ... Du kan känna dig manad att be någon hjälpa dig med lektionen. Du kan bli påmind om en personlig händelse som du kan återge" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 47–48).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor som fick andra att tänka och känna djupt. Han var uppriktigt intresserad av deras svar. Han gav dem tillfällen att ställa egna frågor och förmedla det de själva kommit fram till och han besvarade deras frågor och lyssnade på deras erfarenheter. Hur kan du följa Frälsarens exempel när du undervisar de unga kvinnorna om att det de säger betyder mycket?

kvinnorna berätta om som illustrerar sanningarna som de här skriftställena lär ut?

- Visa en av videorna som listas i förslaget och be de unga kvinnorna berätta vad videon lärde dem. Be dem fundera över vad de kan göra för att hjälpa andra att kommunicera på ett sätt som inbjuder Herrens ande. Hur kan de till exempel hjälpa en vän som har som vana att använda ett dåligt språk? Eller hur kan de använda elektronisk kommunikation till att lyfta och uppmuntra andra? Be dem att söka efter svar medan de läser

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför det är viktigt att man använder ett rent och upplyftande språk? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra uppgift 2 under värderingen Redbarhet i *Personlig tillväxt*
- avstå från att skvallra och sluta använda dåliga ord i tanke och tal. Ett förslag är att nynna på en favoritpsalm när de känner sig frestade.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*”Språk”, Vägledning för de unga (2011), s. 20–21*

Ditt sätt att kommunicera bör återspegla vem du är som en Guds son eller dotter. Ett rent och intelligent språk är bevis på ett skärpt och sunt sinne. Vårdat språk som bygger upp, uppmuntrar och berömmar andra inbjuder Anden att vara med dig. Våra ord, liksom våra handlingar, bör vara fyllda av tro, hopp och kärlek.

Välj vänner som använder ett vårdat språk. Hjälpt andra att förbättra sitt språk genom ditt exempel. Var villig att artigt gå iväg eller byta ämne när människor omkring dig använder ett dåligt språk.

Tala vänligt och positivt om andra. Förolämpa inte andra och tala inte nedlåtande till dem, inte ens på skämt. Undvik allt slags skvaller, och undvik att tala i vrede. När du frestas att säga hårda eller sårande ord, låt bli att säga dem.

Använd alltid Guds och Jesu Kristi namn med vördnad och respekt. Att missbruka deras namn är en synd. När du ber, tilltala din himmelske Fader med ett vörtnadsfullt och respektfullt språk. Frälsaren använde ett sådant respektfullt språk i Herrens bön (se Matt. 6:9–12).

Använd inte svordomar eller vulgärt eller grovt språk eller gester, och skämta inte om omoraliska handlingar. Dessa saker är sårande för Gud och för andra.

Kom ihåg att de här språknormerna gäller för alla typer av kommunikation, även sms på en mobiltelefon eller chattar på internet.

Om du har fått vanan att använda ett språk som inte stämmer överens med de här normerna, om du svär, retas, skvallrar eller tilltalar andra i vrede, kan du förändra det. Be om hjälp. Be din familj och dina vänner att stödja dig i din önskan att använda ett vårdat språk.





SEPTEMBER: BUDEN

## Varför fastar vi?

Fasta är att frivilligt avstå från mat och dryck under en viss tid. Fasta tillsammans med innerlig bön kan hjälpa dig att förbereda dig och andra för att ta emot Guds välsignelser. Det är en källa till andlig styrka. Genom att fasta kan vi känna oss närmare vår himmelske Fader och stärka vårt vittnesbörd. Fasta är också att ge ett generöst fasteoffer för att hjälpa de behövande.

Varför har du fastat och vilka resultat såg du av din fasta? Vad gör du för att fastan ska vara meningsfull?

Varför är det viktigt att unga kvinnor förstår fastans princip? Vilka hinder möter de unga kvinnorna när de försöker njuta av fastans alla välsignelser?

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vad fastan innebär och vilka välsignelser den för med sig?*

Est. 4:10–17; Matt. 4:1–11; Alma 17:1–3, 9; L&F 59:12–14 (fasta är en källa till andlig styrka)

Jes. 58:3–12; Matt. 6:16–18 (Herren beskriver hur en fasta ska se ut, vilket inkluderar fasteoffer)

Mosiah 27:18–24; Alma 6:6 (fastan hjälper oss att välsigna andra)

Alma 5:45–46; Helaman 3:35 (fastan hjälper oss att stärka våra vittnesbörd)

Henry B. Eyring, "Detta är den fasta jag vill ha", *Liahona*, maj 2015, s. 22–25

L. Tom Perry, "Vad söker ni?", *Liahona*, maj 2005, s. 84–87

Dean M. Davies, "Fastelagen: Ett personligt ansvar att ta hand om fattiga och behövande", *Liahona*, nov. 2014, s. 53–55

"Fasta och fasteoffer", *Stå fast i din tro*, s. 38–41

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Återge för de unga kvinnorna berättelsen om en kvinna som fastade i äldste L. Tom Perrys tal "Vad söker ni?" Be dem vara uppmärksamma på välsignelser som kommer av att man fastar. Vilka välsignelser känner de till som kommer av att man fastar?
- Be de unga kvinnorna föreställa sig att en vän som har en annan tro vill veta vad det innebär att fasta och varför de gör det. Hur kan de förklara fastans princip för en vän? Samtala om skillnaden mellan att fasta och att bara vara hungrig (se L&F 59:13–14).

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad det innebär att fasta. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna läsa eller titta på president Henry B. Eyrings tal "Detta är den fasta jag vill ha' tillsammans. Medan de gör detta, be dem söka efter svar på frågor som "Vad innebär det att fasta?", "Varför fastar vi?" och "Hur välsignas vi om vi fastar?" Be de unga kvinnorna berätta om hur fastan har välsignat dem och vad de tänker göra för att förbättra sin fasta.
- Lista tillsammans vanliga utmaningar som de unga kvinnorna kan möta. Be de unga kvinnorna läsa skriftställen som beskriver välsignelserna som fastan för med sig, som de som listas i det här förslaget. Be dem på tavlan lista välsignelserna som kommer av att fasta på rätt sätt. Hur kan de välsignelserna hjälpa de unga kvinnorna att möta livets utmaningar? Hur kan det hjälpa dem i deras framtida roller, bland annat som hustru och mor? Bär vittnesbörd om välsignelserna som kommer när man fastar.
- Be de unga kvinnorna göra en uppställning med tre kolumner på ett pappersark och ge dem rubrikerna: "Vad bör vi göra?", "Vad bör vi inte göra?" och "Vilka välsignelser lovar Gud oss?" Be dem att skriva ner svaren om fasta de hittar i Jesaja 58:3–12. (Om det behövs kan du förklara att fasteoffer är ett sätt vi kan "dela [vårt] bröd åt den hungrige" och att unga kvinnor mycket gärna får betala fasteoffer.) Uppmuntra dem att berätta om sina svar och välsignelserna de har fått när de har fastat på Herrens sätt.
- Be en medlem i biskopsrådet förklara för klassen hur fasteoffer hjälper

## Undervisningstips

"Det kan ... finnas tillfällen när du inte vet svaret på en fråga. Om så är fallet, säg då bara att du inte vet. Du kan säga att du ska försöka hitta svaret. Eller också kanske du vill be eleverna hitta svaret, och ge dem tid under en annan lektion att rapportera vad de kommit fram till" (se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren undervisade för att hjälpa sina lärjungar att bli sant omvända. Han inbjöd dem att handla i tro och att leva efter de sanningar han lärde. Hur kan du inbjuda de unga kvinnorna att trofast handla efter sanningarna de lär sig om att fasta på rätt sätt?

**MEDDELANDE TILL LÄRAREN:** En del unga kvinnor kan ha hälsoproblem som hindrar dem från att fasta. Föreslå att det finns andra sätt man kan få välsignelserna som fastan för med sig på (de kan till exempel fortfarande ge ett frikostigt fasteoffer).

till att sörja för de fattiga och behövande. Under samtalet kan de unga kvinnorna gå igenom det biskop Dean M. Davies lär om fasteoffer i sitt tal "Fastelagen: Ett personligt ansvar att

ta hand om fattiga och behövande". Fråga de unga kvinnorna hur den informationen förändrar deras inställning till möjligheten att fasta.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vad det innebär att fasta? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- göra en lista över handlingar och attityder som en sann fasta består av och tillämpa dem nästa fastesöndag eller under en personlig fasta
- berätta om något de lärde sig om fasta under familjens hemafton eller seminariets klass.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur O. Vincent Haleck, "En vision om att gå till verket", Liahona, maj 2012, s. 101–103*

Som alla goda föräldrar önskade mina föräldrar en ljus framtid för sina barn. Min far var inte medlem och på grund av ovanliga omständigheter som rådde på den tiden bestämde mina föräldrar att mina bröder och systrar och jag skulle lämna vår hemö i Amerikanska Samoa i Söderhavet och resa till Förenta Staterna för att gå i skola.

Beslutet att vara åtskilda från oss var svårt att fatta för våra föräldrar, speciellt för min mor. De visste att det skulle innebära oanade utmaningar för oss att

placeras i nya omgivningar. Ändå gick de med tro och beslutsamhet vidare med sin plan.

På grund av sin uppväxt som sista dagars helig kände min mor till principerna fasta och bön, och båda mina föräldrar kände att deras barn behövde hjälp i form av himlens välsignelser. I den andan började de avsätta en dag varje vecka till att fasta och be för oss. Deras vision var att förbereda sina barn för en ljus framtid. De agerade efter den visionen, och de utövade sin tro genom att söka Herrens välsignelser. Genom fasta och bön mottog de förvisning, tröst och frid att allt skulle gå väl.



SEPTEMBER: BUDEN

# Varför har vi fått befallningen att helga sabbatsdagen?

Herren har gett oss sabbatsdagen för vår skull och har befallt oss att helga den. När vi helgar sabbatsdagen visar det att vi vill hedra och dyrka Gud och hålla våra förbund. Det för oss närmare Herren och våra familjer. Det ger oss ett evigt perspektiv och andlig styrka. Sabbatsdagen ger oss också tillfälle att vila från vårt arbete och att dyrka Herren.

---

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför sabbatsdagen är viktig och varför man ska helga den?*

1 Mos. 2:2 (första sabbatsdagen)

2 Mos. 20:8–11; 31:13 (helga sabbatsdagen)

Jes. 58:13–14 (välsignelserna som kommer av att man helgar sabbaten)

Luk. 23:55–24:1 (kvinnorna som skulle smörja Jesu kropp efter korsfästelsen väntade till efter sabbaten för att göra det)

L&F 59:9–13 (när vi helgar sabbatsdagen hjälper det oss att hålla oss obefläckade av världen)

Mosiah 13:16–19 (vi har befallts att komma ihåg sabbatsdagen)

Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 129–132

Kevin S. Hamilton, "Att ständigt hålla fast", *Liahona*, nov. 2013

Mary N. Cook, "Vittnesbördets ankare", *Liahona*, maj 2008, s. 120–122

"Sabbaten", *Stå fast i din tro*, 126–127

"Att helga sabbatsdagen", *Vägledning för de unga* (2011), s. 30–31

Film: "Han lärde sig medkänsla när han var ung"

Vilka välsignelser har du fått för att du har helgat sabbatsdagen? Hur vet du vad som är lämpligt eller inte lämpligt på sabbatsdagen? Varför tycker du att det är viktigt att gå till söndagens möten?

Varför är det viktigt att de unga kvinnorna förstår varför vi har sabbatsdagen? Hur kan du bidra till att de känner en önskan att helga sabbatsdagen? Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att själva avgöra vilka aktiviteter som är lämpliga på sabbatsdagen eller inte?

---

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Återge för klassen berättelsen om en ung kvinna som valde att helga sabbatsdagen i syster Cooks tal "Vittnesbördets ankare". Be de unga kvinnorna lyssna efter välsignelserna som kommer av att man helgar sabbatsdagen. Vilka andra välsignelser känner de till som kommer av att man helgar sabbatsdagen?
- Skriv orden *ledig dag* på tavlan och be de unga kvinnorna att säga det första de kom att tänka på när de såg orden. Skriv upp deras svar på tavlan. Upprepa aktiviteten med orden *helig dag* och jämför de två listorna. Hur försöker världen få sabbaten att bli en ledig dag istället för en helig dag?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå varför vi har sabbatsdagen. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela upp talet "Sabbaten är en lust och en glädje" i tre eller fyra mindre delar. Be de unga kvinnorna att läsa delarna, antingen i mindre grupper eller för sig själva. Vad lärde de sig om hur man kan göra sabbaten till en lust och en glädje? Hur kan de unga kvinnorna se till att det de gör på sabbaten leder till lust och glädje?
- Dela in de unga kvinnorna i par. Be en ung kvinna från varje par att läsa L&F 59:9–15 och lista vad vi ombeds göra på sabbatsdagen. Be den andra unga kvinnan att läsa verserna 16–19 och se vilka välsignelser som utlovas när vi helgar sabbatsdagen. Be dem att berätta om det de hittar för varandra och samtala om varför det är viktigt att helga sabbatsdagen. Be klassen samtala om varför Herren gav oss sabbatsdagen. Be varje ung kvinna att fundera över vad hon kan göra för att se till att Herrens avsikter med sabbatsdagen genomförs i hennes liv.
- Fråga de unga kvinnorna hur de avgör om en aktivitet är lämplig för en söndag eller inte. Föreslå att de slår upp L&F 59:9–13 och *Vägledning för de unga* (s. 30–31) för att hitta principer som kan hjälpa dem. Be varje ung kvinna fundera över vad hon gör på söndagarna och själv avgöra om hon följer de principerna eller inte. Uppmuntra de unga kvinnorna att förändra det som de känner att de borde förändra.
- Ge de unga kvinnorna var sitt exemplar av *Vägledning för de unga* och be dem att söka igenom kapitlet "Att helga sabbatsdagen" och ta reda på varför och hur vi helgar den. Be dem fundera över hur principerna kan tillämpas på deras liv och berätta

## Undervisningstips

"När du undervisar från skrifterna hjälper det ofta att låta eleverna leta efter eller lyssna efter något särskilt" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 55).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren gav dem han undervisade tillfälle att ställa egna frågor och dela med sig av egna insikter. När du förbereder den här lektionen, begrunda då hur du kan uppmuntra de unga kvinnorna att berätta om sina insikter och ställa meningsfulla frågor om sabbatsdagen.

om det. Be dem berätta om när de höll sabbatsdagen helig. Be dem att föreställa sig att en vän bjuder in dem till en aktivitet som inte är lämplig för söndagar. Hur kan de hjälpa sin vän förstå vad sabbatsdagen är och varför de vill helga den?

- Visa eller återge berättelsen om äldste Kevin S. Hamiltons far i de första två styckena i hans tal "Att ständigt

hålla fast". Vad lär den här berättelsen de unga kvinnorna om att helga sabbatsdagen? Ge de unga kvinnorna kopior av stycket i äldste Hamiltons tal som börjar med orden "Vi har alla många val att göra". Låt dem läsa stycket och arbeta tillsammans i par för att ta fram en lista över "bra", "bättre" och "bäst" söndagsaktiviteter. Ge dem möjlighet att läsa upp sina listor för klassen.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de vilka välsignelser som kommer av att helga sabbatsdagen? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- skriva i dagboken om en förändring de behöver göra för att bli bättre på att helga sabbatsdagen
- skriva orden "För den här aktiviteten mig närmare min himmelske

Fader?" på en papperslapp och sätta upp den på en välsedd plats i hemmet så att den kan påminna dem om vad som är lämpliga aktiviteter på sabbaten.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*



# Utvalt material

---

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Beslutets tre principer", Liahona, nov. 2010, s. 67–70*

Jag [vill] berätta om en person som tidigt i livet beslutade sig för de mål han ville uppnå. Jag talar om broder Clayton M. Christensen, medlem i kyrkan och professor i företagsadministration vid handelshögskolan vid Harvard University.

När broder Christensen var 16 år gammal beslöt han sig bland annat för att han inte skulle idrotta på söndagar. Några år senare gick han på Oxford University i England och spelade center i basketlaget. Det året vann de varenda match och gick vidare till den brittiska motsvarigheten till USA:s NCAA basketturnering.

De vann sina matcher ganska lätt i turneringen och var ett av fyra lag som gick vidare. Det var då som broder Christensen tittade på schemat och till sin förskräckelse såg att finalen skulle spelas på en söndag. Han och laget hade arbetat så hårt för att komma dit de var och han var center i startfemman. Han gick till sin tränare med sitt trångmål. Hans tränare visade ingen förståelse och sade till broder Christensen att han förväntade sig att han skulle spela i matchen.

Men innan de var i final måste de vinna semifinalen. Olyckligtvis vred reservcentern axeln ur led, vilket ökade trycket på broder Christensen att spela i finalen. Han gick till hotellrummet. Han knäböjde.

Han frågade sin himmelske Fader om det var okej, bara för den gången, om han spelade basket på en söndag. Han sade att innan han bett färdigt fick han svaret: "Clayton, varför frågar du mig om det här? Du vet redan svaret."

Han gick till sin tränare och sade att han var ledsen, men han kunde inte spela i finalen. Sedan gick han till sina söndagsmöten i den lokala församlingen medan hans lag spelade utan honom. Han bad ivrigt att de skulle vinna. Det gjorde de.

Det här avgörande och svåra beslutet fattades för mer än 30 år sedan. Broder Christensen har sagt att sedan dess har han betraktat det beslutet som ett av de viktigaste beslut han någonsin fattat. Det skulle ha varit mycket lätt att säga: "Ja, som regel är det rätt att helga sabbatsdagen, men under mina särskilda och förmildrande omständigheter är det okej att bara för den här gången inte göra det." Men han säger att hela hans liv har visat sig vara en ständig ström av förmildrande omständigheter, och hade han gått över gränsen just den gången skulle det ha varit så mycket lättare att gå över gränsen igen nästa gång när något kom upp som var krävande och avgörande. Läxan han lärde sig är att det är lättare att hålla buden 100 procent av tiden än det är att hålla dem 98 procent av tiden [se Clayton M. Christensen, "Decisions for Which I've Been Grateful" (Brigham Young University – Idaho devotional, 8 juni 2004), [www.byui.edu/presentations](http://www.byui.edu/presentations)].

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Kevin S. Hamilton, "Att ständigt hålla fast", Liahona, nov. 2013, s. 99–101*

Min far minns vilken dag, till och med den exakta timmen, när hans familj – pappa, mamma och fyra barn – lämnade kyrkan. Många för att aldrig mer återvända i det här livet. Han var 13 år, diakon, och på den tiden gick familjer till söndagsskolan på förmiddagen och sedan till sakramentsmötet på eftermiddagen. En vacker vårdag efter att ha kommit hem från söndagsförmiddagens möten och familjen satt och åt lunch tillsammans, vände sig hans mamma till hans pappa med den enkla frågan: "Så, älskling, tycker du att vi ska gå på sakramentsmötet i eftermiddag eller ska vi ta med familjen på en biltur ut på landet?"

Tanken att det fanns ett alternativ till sakramentsmötet hade aldrig slagit min pappa, men han och

hans tre tonåriga syskon tittade upp och lyssnade noga. Den söndagseftermiddagens biltur ut på landet var antagligen en trevlig familjeaktivitet, men det lilla beslutet blev början på en ny inriktning som med tiden ledde hans familj bort från kyrkan och dess trygghet, säkerhet och välsignelser, och vidare längs en annan väg ...

Vi har alla många val att göra i fråga om hur vi helgar sabbatsdagen. Det kommer alltid att finnas vissa "bra" aktiviteter som kan och som bör uppoffras till förmån för det bättre valet att vara på kyrkans möten. Detta är faktiskt ett av de sätt som motståndaren använder för att bedra våra själar och varsamt leda oss bort [se 2 Nephi 28:21]. Han använder "bra" aktiviteter som ersättare för "bättre" eller till och med "de bästa" aktiviteter [se Dallin H. Oaks, "Bra, bättre, bäst", Liahona, nov. 2007, s. 104–108].



## Varför är det viktigt att vara ärlig?

Att vara ärlig betyder att man väljer att inte ljuga, stjäla, fuska eller vilseleda på något sätt. När vi är ärliga stärker vi vår karaktär och kan vara till stor hjälp för Gud och andra. Vi välsignas med sinnesfrid och självrespekt och Herren och andra litar på oss.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna känna hur viktigt det är att vara ärlig?*

Ps. 101:7; Ords. 12:22; 2 Kor. 4:2; Ef. 4:29; Alma 27:27; Trosartiklarna 1:13 (vara ärliga och uppriktiga i allt)

Apg. 5:1–10 (vi kan inte ljuga för Herren)

2 Nephi 9:34; Alma 12:1–5 (oärlighet är en synd som har allvarliga konsekvenser)

Joseph Smith — Historien 1:21–25 (Joseph var ärlig trots förföljelser)

Thomas S. Monson, "Förberedelse medför välsignelser", *Liahona*, maj 2010, s. 64–67

Robert C. Gay, "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?", *Liahona*, nov. 2012, s. 34–36

Ann M. Dibb, "Jag tror på att vara ärlig och sann", *Liahona*, maj 2011, s. 115–118

"Ärlighet och redbarhet", *Vägledning för de unga* (2011), s. 19

"Ärlighet", *Stå fast i din tro* s. 182–183

Film: "Ärlighet: Det kan ni lita på"

Vad tror du menas med att vara ärlig i allt? Varför tycker du att det är viktigt att vara ärlig? Hur har du eller någon du känner påverkats av andras ärliga eller oärliga beslut?

När kommer de unga kvinnornas ärlighet att prövas? Hur kan du hjälpa dem förstå vilka välsignelser de kan få av att alltid vara ärlig? Hur kan du hjälpa dem ha modet att fatta ärliga beslut?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna läsa berättelsen om att köpa biobiljetter i äldste Robert C. Gays tal "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?" Be dem sammanfatta berättelserna för varandra och berätta vad de lärde sig av berättelserna om vikten av att vara ärlig.
- Låt de unga kvinnorna titta på "Ärlighet: Det kan ni lita på". Be dem skriva ner hur de kan förbereda sig i dag för att motstå frestelsen att fuska innan situationen uppstår. Ge dem tillfälle att berätta om sina tankar för klassen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att vara ärliga. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Läs berättelsen om mannen som stal majs i Ann M. Dibbs tal "Jag tror på att vara ärlig och sann". Sluta läs precis innan den lille pojken säger: "Far, det finns ett håll du inte tittat åt än!" Fråga de unga kvinnorna vad den lille pojken kanske säger till sin far. Läs sedan hans kommentar. Be de unga kvinnorna samtala om valen de ställs inför som gör att de måste välja att vara ärliga.

- Läs tillsammans "Ärlighet och redbarhet" i *Vägledning för de unga*. Be de unga kvinnorna lyfta fram välsignelserna som ärlighet för med sig och skriv upp dem på tavlan. Hur påverkar ärlighet deras möjligheter att göra gott mot andra och Herren? När har de unga kvinnorna välsignats av att de var ärliga? Be de unga kvinnorna att tänka på situationer som de kan frestas att vara oärliga i (de kan bläddra bland normerna i *Vägledning för de unga* om de behöver idéer). Vad

kan de göra i sådana situationer för att fortsätta att vara ärliga?

- Tilldela varje ung kvinna ett av skriftställena i den här lektionen. Be dem att skriva ner ett till fyra ord som representerar det som skriftstället lär om ärlighet. Be dem att läsa upp det de skrev och sedan uttrycka sina känslor om att vara ärlig och berätta om egna upplevelser. Hur påverkar deras integritet deras relationer till andra?
- Läs Joseph Smith — Historien 1:21–25 tillsammans och fråga de unga kvinnorna vad berättelsen lärde dem om ärlighet. Hur välsignas de av att Joseph stod för det han hade upplevt och gjorde det som vår himmelske Fader och Jesus Kristus bad honom att göra? När har de unga kvinnorna känt att det krävdes mod för att vara ärliga? Hur välsignades de av att vara ärliga?

### Undervisningstips

"Du kan hjälpa dem du undervisar att känna sig säkrare på sin förmåga att delta i en diskussion om du säger något positivt om varje uppriktig kommentar. Du kan till exempel säga: 'Tack för ditt svar. Det var mycket tankeväckande' ... eller 'Det var ett bra exempel' eller 'Jag uppskattar allt du sagt i dag'" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

- Rita en lodrät linje på mitten av tavlan. Skriv "Om jag är ärlig ..." på ena sidan och "Om jag är oärlig ..." på andra sidan. Be de unga kvinnorna söka efter sätt att avsluta de meningarna medan de läser avsnittet "Ärlighet" i *Stå fast i din tro* och berättelsen om den oärliga eleven i president

Thomas S. Monsons tal "Förberedelse medför välsignelser". Vilka andra tankar kan de lägga till? Be de unga kvinnorna att berätta om när de har upplevt detta. Fråga klassen hur en del personer rättfärdigar oärlighet. Hur förklarar de för andra varför de väljer att vara ärliga?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför det är viktigt att vara ärlig? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren inbjöd dem som följde honom att handla i tro och att leva efter de sanningar han lärde. Vad kan du göra för att hjälpa de unga kvinnorna att handla i tro för att få en bättre insikt i vikten av att vara ärlig?

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bestämma sig för att vara ärliga i sitt umgänge med alla de möter
- utföra en av uppgifterna eller projekten under Redbarhet i *Personlig tillväxt*.
- planera och öva på vad de ska göra eller säga när någon försöker övertyga dem att göra något oärligt

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*



SEPTEMBER: BUDEN

## Varför betalar vi tionde?

Att betala tionde är en helig förmån. När vi betalar tionde visar vi tacksamhet för allt som Gud har gett oss och ger tillbaka en liten del av det som vi har fått till honom. Tiondet används för att bygga tempel och möteshus, översätta och publicera skrifterna, göra missions- och släktforskningsarbete, och på andra sätt bygga upp Guds rike på jorden.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför vi betalar tionde?*

Mal. 3:8–10 eller 3 Nephi 24:8–10; L&F 64:23 (välsignelserna som utlovas till dem som betalar tionde)

L&F 119 (tiondelagen uppenbaras)

Henry B. Eyring, "Tiondets välsignelser", *Liahona*, juni 2011, s. 4–5

David A. Bednar, "Himlens fönster", *Liahona*, nov. 2013

Jeffrey R. Holland, "Lik en vattenrik trädgård", *Liahona*, jan. 2002, s. 37–39

Gordon B. Hinckley, "Vi lever i tro", *Liahona*, juli 2002, s. 80–82

"Tionde", *Stå fast i din tro*, s. 153–154

"Tionde och offergåvor", *Vägledning för de unga* (2011), s. 38–39

Tänk på de andliga och timliga välsignelser du har fått av att betala tionde. Vilka upplevelser har du haft som du kan berätta om för de unga kvinnorna?

Varför är det viktigt för de unga kvinnorna att betala tionde? Hur kan du undervisa dem om vikten av att de följer tiondelagen?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be några av de unga kvinnorna att läsa berättelsen om Mary Fielding Smith i äldste Jeffrey R. Hollands tal "Lik en vattenrik trädgård". Be resten av de unga kvinnorna läsa berättelsen om universitetsleven i Brasilien i president Gordon B. Hinckleys tal "Vi lever i tro". Be dem att sammanfatta berättelserna för varandra och berätta vad de lärde sig av berättelserna om vikten av att betala tionde.
- Skriv på tavlan: "Varför betalar du tionde?" Be de unga kvinnorna föreställa sig att en vän som har en annan tro ställer den frågan till dem. Hur skulle de svara? Uppmuntra dem att berätta om en upplevelse de eller en familjemedlem hade när det gäller tionde.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå tiondelagen. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna gå igenom Malaki 3:8–10 och L&F 64:23 och nämna löften som getts till tiondebetalare. Be de unga kvinnorna ta reda på vad Herren förväntar sig att vi ska ge i tionde genom att läsa L&F 119. Dela ut tiondetalonger och låt de unga kvinnorna förklara för varandra hur man använder dem. Berätta om hur du välsignats av att betala tionde.
- Rita tre kolumner på tavlan med följande rubriker: *Välsignelser*, *Hur pengarna används* och *Attityd*. Dela klassen i små grupper och ge varje grupp ett av ämnena och be dem att söka efter information om det i kapitlet "Tionde och offergåvor" i *Vägledning för de unga*. Be de unga kvinnorna skriva ner det de hittar i respektive kolumn på tavlan. Be några av dem att bära sina vittnesbörd om tiondelagen.
- Dela klassen i två grupper. Be ena gruppen läsa president Henry B. Eyrings artikel "Tiondets välsignelser" och den andra gruppen att läsa stycke 2–13 i äldste David A. Bednars tal "Himlens fönster". Be varje grupp läsa talen, lista välsignelserna vi får när vi betalar tionde och sedan skriva välsignelserna på tavlan. Be de unga kvinnorna berätta om hur de och deras familjer har välsignats av att betala tionde. Fråga dem hur deras framtida äktenskap och familjer kommer att välsignas av att de följer tiondelagen.

## Undervisningstips

"Behandla felaktiga svar med respekt och artighet. Förvissa dig om att personen i fråga fortfarande känner sig trygg att delta" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 69).



## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad dem han undervisade att vittna och när de gjorde det vidrörde Anden deras hjärtan. Hur kan du skapa en miljö som välkomnar Anden så att han kan vidröra de unga kvinnornas hjärtan? Hur kan du inbjuda de unga kvinnorna att vittna om tiondets välsignelser?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför vi betalar tionde? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bestämma sig för att betala ett fullt tionde och skriva ner sitt mål i dagboken
- utföra uppgift 7 under värderingen Valfrihet och ansvarighet i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur David A. Bednar, "Himlens fönster",  
Liahona, nov. 2013, s. 17–20*

Syster Bednars mor är en trofast kvinna och en inspirerad hemmafru. Ända sedan början av sitt äktenskap har hon noggrant fört ekonomiska uppteckningar för hushållet. I årtionden har hon samvetsgrant antecknat familjens inkomst och utgifter med hjälp av enkla räkenskapsböcker. Informationen som hon samlat under årens lopp är omfattande och upplysande.

När syster Bednar var ung använde hennes mamma uppgifterna i räkenskapsböckerna för att betona principer om att leva sparsamt och sköta hemmet på ett klokt sätt. En dag, när de tillsammans gick igenom olika utgiftskategorier, lade hennes mamma märke till ett intressant mönster. Kostnader för läkarbesök och mediciner för familjen var mycket lägre än vad man kunde ha förväntat sig. Hon drog sedan paralleller mellan den upptäckten och Jesu Kristi evangelium och förklarade en mäktig sanning för sin dotter: När vi lever efter tiondelagen får vi ofta viktiga men obemärkta välsignelser som inte alltid är vad vi förväntade oss och som vi lätt kan missa. Familjen hade inte fått någon plötslig eller tydlig ökning av familjens inkomst. Istället hade en kärleksfull himmelsk Fader gett dem enkla välsignelser på till synes ordinära sätt. Syster Bednar har alltid kommit ihåg denna viktiga lärdom från sin mor om hjälpen som kommer till oss genom himlens fönster, som Malaki lovade i Gamla testamentet (se Malaki 3:10). Ofta när vi undervisar och vittnar om tionde betonar vi de omedelbara, dramatiska och lätt igenkända timliga välsignelser som vi får. Och visst får vi sådana välsignelser. Men en del av de skiftande välsignelser vi får när vi håller detta bud är viktiga men obemärkta. Sådana välsignelser märker vi bara om vi är både andligt uppmärksamma och observanta (se 1 Kor. 2:14).

Bilden av "himlens fönster" som används av Malaki är mycket upplysande. Fönster låter det naturliga ljuset komma in i en byggnad. På samma sätt flödar andligt ljus och perspektiv ut genom himlens fönster och in i livet när vi håller tiondelagen.

En obemärkt men viktig välsignelse som vi får är till exempel tacksamhetens andliga gåva, som gör det möjligt för oss att uppskatta det vi har och därför lägga band på begär efter sådant vi vill ha. En tacksam person är rik på förnöjsamhet. En otacksam person lider av det oändliga missnöjets fattigdom (se Luk. 12:15).

Vi kan behöva och be om hjälp att finna lämplig anställning. Trons ögon och öron (se Ether 12:19) behövs ändå för att känna igen den andliga gåvan av förstärkt urskiljning som kan göra det möjligt för oss att hitta arbetstillfällen som många andra kanske förbiser. Eller välsignelsen att ha större beslutsamhet att leta flitigare och längre än andra kan eller är villiga att göra. Vi kanske vill ha och förväntar oss ett erbjudande om anställning, men välsignelsen vi får genom himlens fönster kan bestå av en större förmåga att handla och ändra våra egna omständigheter istället för att vänta på att våra omständigheter ska ändras av någon eller något.

Vi kanske har en lämplig önskan om och arbetar på att få en löneförhöjning i vår anställning för att kunna försörja oss bättre. Men trons ögon och öron krävs för att märka att vi fått en ökad andlig och timlig förmåga (se Luk. 2:52) att få lite att räcka längre, en skarpare förmåga att prioritera och förenkla och en större förmåga att ta bättre hand om de materiella ägodelar vi redan har skaffat oss. Vi kan önska och förvänta oss högre lön, men välsignelsen som kommer till oss genom himlens fönster kan vara en större förmåga att ändra våra egna omständigheter istället för att vänta på att våra omständigheter ska ändras av någon eller något.

# Utvalt material

---

De två tusen unga krigarna i Mormons bok (se Alma 53; 56–58), bad ivrigt om att Gud skulle stärka och befria dem ur deras fienders händer. Intressant nog framkallade inte deras böner fler vapen eller ett större antal soldater. Istället skänkte Gud de här trofasta krigarna en förvissning om att han skulle befria dem, frid åt deras själar och stor tro med hopp om att bli befriade genom honom (se Alma 58:11). Sålunda fattade Helamans söner mod och var fast beslutna att besegra sina fiender och gick framåt med all sin kraft mot lamaniterna (se Alma 58:12–13). Förvissning, frid, tro och hopp kan till en början inte tyckas vara de välsignelser som krigare kan behöva, men det var precis de välsignelserna som de här ståndaktiga unga männen behövde för att kämpa sig fram och segra, både fysiskt och andligt.

Ibland när vi ber Gud om framgång ger han oss fysisk och mental uthållighet. Vi kanske ber om ekonomisk framgång och det vi får är ett större perspektiv och ökat tålamod. Om vi ber om andlig tillväxt kan vi välsignas med nådens gåva. Han kan ge oss övertygelse och förtroende när vi strävar efter

att uppnå värdiga mål. Och när vi bönfäller honom om befrielse från fysiska, mentala och andliga svårigheter, kan han välsigna oss med ökad beslutsamhet och motståndskraft.

Jag lovar er att när ni och jag åtlyder och håller tiondelagen öppnas verkligen himlens fönster och andliga och timliga välsignelser strömmar ut över oss i så rikt mått att det inte finns rum nog att ta emot dem (se Mal. 3:10). Vi kommer också ihåg Herrens förkunnelse:

”Mina tankar är inte era tankar, och era vägar är inte mina vägar, säger Herren. Nej, så mycket som himlen är högre än jorden, så mycket är mina vägar högre än era vägar och mina tankar högre än era tankar” (Jes. 55:8–9).

Jag vittnar om att när vi är andligen uppmärksamma och observanta välsignas vi med ögon som ser klarare, öron som lyssnar mer uppmärksamt och hjärtan som bättre förstår det väsentliga och obemärkta i hans vägar, hans tankar och hans välsignelser i våra liv.

# Oktober: Bli mer kristuslik

*”Jesus sade till honom: ’Jag är vägen och sanningen och livet’ ” (Joh. 14:6).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig om och utveckla kristuslika egenskaper. Jesus Kristus har befallt oss alla: ”Ni skall vara fullkomliga så som jag, eller er Fader som är i himlen, är fullkomlig” (3 Nephi 12:48). När de unga kvinnorna utvecklar Kristi egenskaper hjälper det dem att uppfyller sina gudomliga möjligheter som Guds döttrar. De behöver dessa egenskaper när de ställs inför utmaningarna att leva under svåra tider och när de förbereder sig för att uppfostra rättfärdiga familjer i framtiden.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Hur kan jag bli mer kristuslik?*

*Hur kan jag utveckla kristuslik kärlek?*

*Hur kan jag bli mer kristuslik i mitt tjänande av andra?*

*Hur kan jag lära mig att bli mer tålmodig?*

*Varför är det viktigt att vara tacksam?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.





OKTOBER: BLI MER KRISTUSLIK

## Hur kan jag bli mer kristuslik?

Jesus Kristus gav oss ett fullkomligt exempel och han har befallt oss att bli lika honom. Han personifierade karaktärsdrag som tro, hopp, kärlek, tålamod, ödmjukhet, renhet, flit och lydnad. När vi lär oss av honom och försöker utveckla egenskaperna som han har, blir vi de kvinnor som han och vår himmelske Fader vill att vi ska vara.

Vilka är några av Kristi egenskaper? Vilka av de egenskaperna behöver du allra mest utveckla? Vilka personer har du mött eller känt som har de egenskaperna?

Vilka kristuslika egenskaper ser du hos var och en av de unga kvinnorna som du undervisar? Hur kan du uppmuntra dem att följa Frälsarens exempel och bli mer lika honom?

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna få en önskan att utveckla kristuslika egenskaper?*

Matt. 26:36–45, 50–52; Luk. 23:33–34; Joh. 19:25–27; 3 Nephi 17 (exempel på Kristi egenskaper)

Mosiah 3:19 (vi kan bli en helig genom Jesu Kristi försoning)

3 Nephi 12:48; Moroni 7:48 (vi ombeds bli vara som Frälsaren)

Henry B. Eyring, "Förlita dig på den Ande som leder till att göra gott", *Liahona*, maj 2016, s. 16–18

Richard J. Maynes, "Glädjen i ett liv med Kristus i centrum", *Liahona*, nov. 2015, s. 27–30

President Thomas S. Monson, "Tänk på var din fot går fram", *Liahona*, nov. 2014, s. 86–88

"Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd – Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga", *Liahona*, apr. 2000, s. 2–3

"Hur utvecklar jag kristuslika egenskaper?", *Predika mitt evangelium*, s. 115–127

Videor: "Dagligt bröd: Förändring", "Kristuslika egenskaper"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Ge varje ung kvinna ett exemplar av aktiviteten Egenskapsutveckling på sidan 127 i *Predika mitt evangelium* och ge dem några minuter till att utvärdera sig själva. Be de unga kvinnorna berätta vad de lär sig av aktiviteten. Be några unga kvinnor berätta om en kristuslik egenskap som de beundrar hos en annan klassmedlem eller hos en familjemedlem.
- Be de unga kvinnorna gå fram till tavlan en i taget och skriva ett eller flera ord som beskriver Frälsaren. När alla har haft möjlighet att lägga till poster i listan ber du de unga kvinnorna att fundera över vilka egenskaper som de helst vill utveckla.

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan utveckla kristuslika egenskaper. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- I sitt tal "Förlita dig på den Ande som leder till att göra gott" lär president Henry B. Eyring att "det första man måste bestämma sig för att göra" när man vill följa Frälsaren "är att gå ut och tjäna med vetskap om att man inte går ensam". Hjälp de unga kvinnorna att följa detta råd genom att be dem gå igenom talet, markera de löften, minnen och åtaganden som de hittar och berätta vad de lär sig för klassdeltagarna. Vad kan de unga kvinnorna göra för att följa president Eyrings uppmaning att tjäna andra? De kan till exempel skriva brev till människor de älskar – som familjemedlemmar, vänner eller grannar – för att uttrycka sin tacksamhet eller beundran. Uppmuntra dem att lyssna efter Andens mening när de skriver.
- För att hjälpa de unga kvinnorna förstå varför vi bör ha Kristus i centrum i våra liv kan du låta dem spela ett spel där man ska centrera föremål (som kasta ring eller bygga ett högt torn med klossar). Visa de första fyra minuterna av äldste Richard J. Maynes tal "Glädjen i ett liv med Kristus i centrum". Vad lär de sig av aktiviteten och talet om vikten av att leva med frälsaren i centrum? Be klassmedlemmarna att arbeta parvis och hitta en berättelse i talet som visar hur vi välsignas när vi har Kristus i centrum i våra liv. Vad tänker de göra för att i högre grad ha Frälsaren och hans undervisning i centrum i sina liv?
- Återge för de unga kvinnorna de kristuslika egenskaper som nämns i kapitel 6 i *Predika mitt evangelium*, "Hur utvecklar jag kristuslika egenskaper?" Be de unga kvinnorna att välja en egenskap som de vill utveckla hos sig själva. Ge dem tid under lektionen att lära sig om egenskapen de valde genom att följa förslagen

### Undervisningstips

"Vittnesbörden är ofta mest kraftfulla när de är korta, koncisa och rakt på sak" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 43).



under rubriken "Utveckla kristuslika egenskaper" på sidorna 123–124. Uppmuntra dem att fortsätta att studera sin valda egenskap under den kommande veckan och berätta om det de lär sig i början av nästa lektion.

- Be de unga kvinnorna att enskilt läsa ett av skriftställena som listas i det här förslaget och markera ord och begrepp som beskriver några av Frälsarens egenskaper. Uppmuntra dem att lägga märke till dessa och andra egenskaper medan de tittar på

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan bli mer kristuslika? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om det här ämnet?*

videon "Kristuslika egenskaper". Ge dem tid att berätta om sina känslor för Frälsaren och hans egenskaper. Hur kan de själva utveckla dessa egenskaper? De kan också berätta om personer som de känner som har dessa kristuslika egenskaper.

- Låt varje ung kvinna välja en av stigarna som president Thomas S. Monson nämner i sitt tal "Tänk på var din fot går fram". Be dem sammanfatta det president Monson lär om stigen den väljer.

## Undervisa på Frälsarens sätt

I varje miljö är Jesus Kristus vårt föredöme och vår vägvisare. Du kan lära dig mer om hans egenskaper genom att läsa om hans liv i skrifterna. Han sa: "Jag är vägen och sanningen och livet" (Joh. 14:6). Förbered dig för att undervisa de unga kvinnorna om hur viktigt det är att de själva utvecklar kristuslika egenskaper.

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- hålla en lektion under hemafton om Frälsarens egenskaper och använda en av aktiviteterna i det här förslaget
- bära vittnesbörd om Frälsaren för en vän eller familjemedlem eller under ett vittnesbördsmöte.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Tänk på var din fot går fram", Liahona, nov. 2014, s. 86–87*

Vi behöver inte vandra utmed Galileiska sjön eller bland Judéens höjder för att vandra där Jesus vandrade. Vi kan alla vandra samma stig som han vandrade när vi, med hans ord i våra öron, hans ande i vårt bröst och hans undervisning som vägledning i livet, väljer att följa honom genom vår vandring på jorden. Hans exempel lyser upp vägen. Han sa: "Jag är vägen och sanningen och livet" [Joh. 14:6].

När vi studerar den väg Jesus vandrade inser vi att den tog honom igenom många av de svårigheter vi själva möter i livet.

Jesus vandrade till exempel längs besvikelsens stig. Han upplevde många besvikelser, men en av de mest intensiva beskrivs i hans klagan över Jerusalem i slutet av hans offentliga verksamhet. Israels barn hade förkastat tryggheten som hans beskyddande vinge erbjöd dem. Han såg ut över staden som snart skulle lämnas åt ödeläggelsen och överväldigades av djup sorg. Han utropade i sin smärta: "Jerusalem, Jerusalem, du som dödar profeterna och stenar dem som är sända till dig! Hur ofta hade jag inte velat samla dina barn så som hönan samlar sina kycklingar under vingarna, men ni ville inte" [Luk. 13:34].

Jesus vandrade längs frestelsens stig. Lucifer, den onde, samlade sitt största vapen, sitt mest lockande ordklyveri, och frestade honom när han fastat i 40 dagar och 40 nätter. Jesus gav inte efter utan motstod varje frestelse. Han avvisade honom med orden: "Gå bort, Satan!"

Jesus vandrade längs smärtans stig. Tänk på Getsemane, där han "kom i svår ångest ... och hans

svett blev som blodsdroppar, som föll ner på jorden" [Luk. 22:44]. Och ingen kan glömma hans lidande på det grymma korset.

Var och en av oss ska vandra längs besvikelsens stig, kanske på grund av en förlorad möjlighet, en missbrukad styrka, en älskad persons val eller ett eget val. Frestelsens stig kommer också alla att möta. Vi läser i kapitel 29 i Läran och förbunden: "Och det är nödvändigt att djävulen frestar människobarnen, annars skulle de inte kunna handla av sig själva" [L&F 29:39].

Likaså kommer vi att vandra längs smärtans stig. Vi som hans tjänare kan inte förvänta oss mer än Mästaren, som inte lämnade jordelivet förrän efter stor smärta och stort lidande.

Men samtidigt som vår stig för med sig bitter smärta för den också med sig stor glädje.

Vi kan med Jesus vandra längs lydnadens stig. Det blir inte alltid lätt, men låt oss som motto ha Samuels ord: "Se, lydnad är bättre än offer och hörsamhet bättre än det feta av baggar" [1 Sam. 15:22]. Låt oss minnas att slutresultatet av olydnad är fångenskap och död medan belöningen för lydnad är frihet och evigt liv.

Vi kan som Jesus vandra längs tjänandets stig. Som ett godhetens sökarljus belyser Jesu liv hur vi kan verka bland människorna. Han gav styrka åt krymplingens ben, syn åt den blindes ögon och hörsel åt den döves öron.

Jesus vandrade börens stig. Han lärde oss be genom att ge oss den vackra bön som kallas Fader vår. Och vem kan glömma hans bön i Getsemane: "Ske inte min vilja utan din" [Luk. 22:42]?



OKTOBER: BLI MER KRISTUSLIK

## Hur kan jag utveckla kristuslik kärlek?

Kristi rena kärlek, som kallas för kristuslik kärlek, är kärlek i dess högsta, ädlaste och starkaste form och den mest glädjande för själen (se 1 Nephi 11:23). Jesus Kristus är det fullkomliga exemplet på kärlek. "Han gick omkring och gjorde gott" under sin jordiska verksamhet och visade medkänsla med de fattiga, betryckta och lidande (se Matt. 4:23; Apg 10:38). Om vi vill utveckla kristuslik kärlek måste vi önska att ha den, be om den och följa Frälsarens exempel i tanke, ord och handling.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna utveckla kärlekens kristuslika egenskap?*

När har andra visat dig kristuslik kärlek? Hur påverkade det dig? När har du känt kristuslik kärlek? Hur kan du utveckla kristuslik kärlek till andra?

När får de unga kvinnorna tillfälle att visa kristuslik kärlek? Varför är det viktigt att de lär sig att älska andra så som Kristus gjorde?

1 Mos. 45; Luk. 23:33–34; Alma 61:9 (exempel på personer som visade kärlek)

3 Mos. 19:18 (älska din nästa som dig själv)

1 Sam. 16:7 (Herren ser till hjärtat)

Joh. 15:9–13 (Kristus visade hur mycket han älskade oss genom att ge sitt liv)

1 Joh. 4:7–11, 18–21 (Gud är kärleken)

Mosiah 4:16 (bistå dem som behöver ert bistånd)

3 Nephi 12:44 (älska dina fiender)

Moroni 7:45–48 (den kärlek som är Kristi rena kärlek, be om att vara fylld av den kärleken)

Thomas S. Monson, "Kärlek – kärnan i evangeliet", *Liahona*, maj 2014, s. 91–94

Dieter F. Uchtdorf, "De barmhärtiga skall få barmhärtighet", *Liahona*, maj 2012, s. 70, 75–77

Dallin H. Oaks, "Att älska andra och leva med olikheter", *Liahona*, nov. 2014, s. 25–28

"Kristlig kärlek", *Stå fast i din tro*, s. 86–88

Videor: "Heja på varandra", "För Madison", "Sprida Kristi ljus", "Mobbing – sluta med det"

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

---

## Presentera läran

*Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:*

- Gör i ordning papperslappar med orden "Jag har känt mig som mest älskad av någon när \_\_\_\_\_." Ge varje ung kvinna en av papperslapparna innan klassen börjar och be dem att fundera på hur de skulle avsluta meningen. Börja klassen med att be de unga kvinnorna berätta om sina tankar.
- Be de unga kvinnorna att sjunga "Älska varandra" (Psalmer, nr 198). Be de unga kvinnorna beskriva vad orden i psalmen betyder för dem.

---

## Lär tillsammans

*Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan utveckla kristuslik kärlek. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:*

- Be de unga kvinnorna läsa Moroni 7:47–48. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av verserna om hur vi kan utveckla kristuslik kärlek? Vad betyder uttrycket "Kristi rena kärlek" för dem? Be de unga kvinnorna att hitta berättelser i skrifterna som belyser Frälsarens kärlek och be dem återge berättelserna för varandra. De kan också läsa och samtala om berättelserna i ett av talen som listas i det här förslaget. Be dem att berätta om när de eller någon de känner välsignades av att någon visade dem kristuslik kärlek.
- Be de unga kvinnorna läsa ett av följande skriftställen: Joh. 15:9–13; 1 Joh. 4:7–11; 1 Joh. 4:18–21. Vad lär verserna dem om kristuslik kärlek? Fråga de unga kvinnorna hur Jesus Kristus har visat att han älskar dem personligen. Kan de nämna några exempel

### Undervisningstips

"Att lyssna är ett uttryck för kärlek. Det kräver ofta uppoffringar. När vi verkligen lyssnar på andra avstår vi ofta från att säga det vi tänkt, så att andra kan få uttrycka sig" (Undervisning: Den högsta kallelsen, s. 66).

i skrifterna på att han visade kärlek?  
Hur kan vi följa hans exempel?

- Skriv följande skriftställen på tavlan: Mosiah 4:16 och 3 Moseboken 19:18. Dela klassen i två grupper och ge ett skriftställe till varje grupp. Be de unga kvinnorna att lyfta fram buden i deras tilldelade skriftställe och sammanfatta dem på tavlan bredvid skriftställehänvisningen. När har de möjlighet att följa de här buden i hemmet, på skolan eller i samhället? Vad kan hindra oss från att lyda de här buden? Hur kan vi övervinna dessa hinder? Visa videon "Mobbing – sluta med det" för de unga kvinnorna och samtala om vad de kan göra för att följa dessa bud när de ställs inför liknande situationer.

- Be de unga kvinnorna läsa 3 Nephi 12:44 och lyfta fram buden som Herren ger oss om hur vi ska behandla våra fiender. Skriv upp det de hittar på tavlan. Samtala med de unga kvinnorna om varför Herren ber oss älska och be för dem som hatar oss. Be de unga kvinnorna hitta och återge exempel i skrifterna på personer som visade kärlek till dem som hade behandlat dem illa (som Josef i Egypten [1 Mos. 45], när Frälsaren

förlät dem som korsfäste honom [Luk. 23:34] eller Pahorans svar på Moronis hotfulla brev [Alma 61:9]). Ge de unga kvinnorna tillfälle att fundera över hur de kan följa dessa exempel i sina relationer till andra.

- Läs, titta på eller lyssna tillsammans på avsnitten "Slutsats" och "Guds kärlek" i president Dieter F. Uchtdorfs tal "De barmhärtiga skall få barmhärtighet" eller äldste Dallin H. Oaks tal "Att älska andra och leva med olikheter". Be de unga kvinnorna söka efter råd som kan hjälpa dem att älska andra under svåra omständigheter. Be de unga kvinnorna att tyst tänka på någon de känner som de har negativa känslor för och fundera på hur de kan visa den personen mer kristuslik kärlek.

- Visa en av videorna som listas i det här förslaget. Vad lär videorna de unga kvinnorna om kristuslik kärlek? Be de unga kvinnorna berätta om när de kände Frälsarens kärlek genom att någon tjänade dem. Vad lärde de sig om Jesus Kristus av den upplevelsen? Be de unga kvinnorna att tänka på någon de känner som behöver känna Herrens kärlek. Vad kan de göra för att hjälpa den personen?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan utveckla kristuslik kärlek? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om det här ämnet?*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren var alltid ett exempel och en mentor för sina efterföljare. Vad kan du göra för att vara ett exempel på kärlekens kristuslika egenskaper för de unga kvinnorna du undervisar?

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be för eller vara kärleksfull mot någon som de har negativa känslor för
- vara kärleksfull mot någon som kan behöva extra uppmärksamhet eller hjälp (se Goda gärningar, uppgift 3, 5 och 6, *Personlig tillväxt*, s. 54–55).

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "De barmhärtinga skall få barmhärtinghet", *Liahona*, maj 2012, s. 70, 75–77

## Slutsats

Det här ämnet, att döma andra, kan faktiskt sammanfattas i en predikan som bara innehåller ett enda ord. När det gäller att hata, skvallra, ignorera, förlöjliga, vägra förlåta eller vilja någon illa – så tillämpa följande:

Sluta!

Så enkelt är det! Vi måste helt enkelt sluta döma andra och ersätta dömande tankar och känslor med ett hjärta fyllt av kärlek till Gud och hans barn. Gud är vår Fader. Vi är hans barn. Vi är alla bröder och systrar. Jag vet inte exakt hur jag ska uttrycka det här med att *inte döma andra* med sådan värtalighet, känsla och övertalning att det fastnar. Jag kan citera skriften, jag kan lägga ut läran och jag ska till och med citera en bildekal jag såg nyligen. Den satt bakpå en bil vars förare såg en smula råbarkad ut, men orden på dekalen gav en viktig lärdom. Där stod: "Döm mig inte för att jag syndar annorlunda än du."

Vi måste inse att vi alla är ofullkomliga – att vi är tiggare inför Gud. Har vi inte alla, en eller annan gång, ödmjukt nalkats nådens tron och vädjat om barmhärtinghet? Har vi inte av all vår själ önskat barmhärtinghet – att bli förlåtna för fel vi gjort och synder vi begått?

Vi är ju alla beroende av Guds barmhärtinghet. Hur kan vi då förneka andra någon del av den nåd vi så förtvivlat gärna önskar för egen del? Mina älskade bröder och systrar, borde vi inte förlåta så som vi önskar bli förlåtna?

## Guds kärlek

Är det här svårt att göra?

Ja, naturligtvis.

Att förlåta oss själva och andra är inte lätt. För de flesta av oss krävs faktiskt en stor förändring i vår inställning och sätt att tänka – ja, en hjärtats förändring. Men jag har goda nyheter. Den här hjärtats "mäktiga förändring" [Mosiah 5:2] är precis vad Jesu Kristi evangelium är avsett att åstadkomma.

Hur kan det ske? Genom Guds kärlek.

När vårt hjärta fylls med Guds kärlek händer något gott och rent med oss. "Vi håller hans bud. Och hans bud är inte tunga. Ty allt som är fött av Gud besegrar världen" [1 Joh. 5:3–4].

Ju mer vi låter Guds kärlek styra vårt sinne och våra känslor – ju mer vi låter vår kärlek till vår himmelske Fader svälla i vårt hjärta – desto lättare är det att älska andra med Kristi rena kärlek. När vi öppnar hjärtat för Guds kärleks strålande gryning kommer hatets och fiendskapens mörker och kyla att till sist försvinna.

Som alltid är Kristus vårt föredöme. Genom sina lärdomar och sitt liv visade han oss vägen. Han förlät de ogudaktiga, de vulgära och dem som sökte skada honom och ville honom illa ...

Kristi rena kärlek kan ta bort ovljans och vredens fjäll från våra ögon så att vi kan se andra så som vår himmelske Fader ser oss: som dödliga personer med skavanker och ofullkomligheter men med möjligheter och värde långt större än vi kan ana. Eftersom Gud älskar oss så högt, måste också vi älska och förlåta varandra.





OKTOBER: BLI MER KRISTUSLIK

# Hur kan jag bli mer kristuslik i mitt tjänande av andra?

Jesus Kristus är ett fullkomligt exempel på hur man kan älska och tjäna andra. När vi döps lovar vi att tjäna andra. Vi kan tjäna andra i Frälsarens fotspår på många sätt, bland annat genom att hjälpa familjemedlemmar, berätta för andra om evangeliet och utföra enkla vänliga handlingar i vardagen.

---

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur viktigt det är att följa Kristi exempel och tjäna andra?*

Matt. 14:13–21; Joh. 9:1–7; 13:4–5, 12–17; 1 Nephi 11:31; 3 Nephi 17:5–9 (exempel på hur Jesus Kristus tjänade andra)

Matt. 20:26 (Frälsaren lär sina lärjungar att den som är störst är de andras tjänare)

Matt. 25:31–46 (när vi tjänar andra tjänar vi också Gud)

Luk. 10:25–37 (den barmhärtige samariten); se också bibelvideon "Liknelsen om den barmhärtige samariten"

Joh. 13:34–35 (vi ska älska andra så som Frälsaren älskar oss)

Mosiah 2:17 (kung Benjamin lär att när vi tjänar andra så tjänar vi också Gud)

Cheryl A. Esplin, "Han ber oss att vara hans händer", *Liahona*, maj 2016, s. 6–9

Michael T. Ringwood, "Verkligt goda och utan svek", *Liahona*, maj 2015, s. 59–61

Thomas S. Monson, "Vi vandrar aldrig ensamma", *Liahona*, nov. 2013, s. 121–124

"Tjänande", *Vägledning för de unga* (2011), s. 32–33

Videor: "Rädda dem som behöver vår hjälp", "Tid att ge", "För Madison", "Heja på varandra", "Tillfällen att göra gott"

Vad har du lärt dig av skrifternas berättelser om hur Kristus tjänade andra? När har du välsignats av andras kristuslika tjänande? Hur har du följt Frälsarens exempel på att tjäna?

Vilka tillfällen har de unga kvinnorna att tjäna? När har du sett dem tjäna andra? Vilka upplevelser kan de berätta om för varandra? Hur påverkas deras familjer när de unga kvinnorna vill tjäna dem mer?

---

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna läsa Johannesevangeliet 13:34–35 och be dem hitta bilder i *Evangeliebilder* eller en av kyrkans tidningar som visar hur Frälsaren eller någon annan tjänar på ett kärleksfullt sätt. Be dem att visa bilderna för klassen och förklara vad bilden lär dem om kristuslikt tjänande.
- Be de unga kvinnorna berätta om när de nyligen fick möjlighet att tjäna andra (särskilt medlemmar i den egna familjen). Hur påverkades de av att tjäna? Hur påverkades andra?
- Fråga de unga kvinnorna om de har räddats från fysiska svårigheter. Vad tycker de om personen som hjälpte dem? Titta på videon "Rädda dem som behöver vår hjälp" och be de unga kvinnorna samtala om det president Monson lärde dem om att tjäna andra på Frälsarens sätt.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig hur man kan tjäna på ett kristuslikt sätt. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- I sitt tal "Han ber oss att vara hans händer" berättar syster Cheryl A. Esplin om en ledare i Unga kvinnor som uppmuntrade varje ung kvinna att "lära känna och tjäna andra. Kasta bort speglarna och titta ut genom fönstret." Du kan hjälpa de unga kvinnorna förstå principen genom att utföra aktiviteten som beskrivs i talet med en spegel och något som representerar en fönsterkarm. Varför tror de unga kvinnorna att det är viktigt för oss att fokusera på andra istället för oss själva när vi tjänar? Du kan också be de unga kvinnorna begrunda och skriva ner svaren på de fyra frågorna som syster Esplin ställer i slutet av sitt tal.
- Be de unga kvinnorna fundera över vad som motiverar människor att tjäna. Gör en lista på tavlan och bestäm sedan tillsammans vilka avsikter som är kristuslika och vilka som är världsliga. Inbjud de unga kvinnorna att läsa Äldste Michael T. Ringwoods tal "Verkligt goda och utan svek", och titta efter vad han lär oss om kristuslika avsikter. Vilka exempel kan de unga kvinnorna komma på – antingen från skrifterna eller från egna erfarenheter – på människor som tjänat på ett kristuslikt sätt. Ge de unga kvinnorna tid att skriva tackkort till dem som har tjänat dem på ett kristuslikt sätt.

## Undervisningstips

"När någon har svarat på en fråga eller framfört en tanke, uppmuntra då andra att antingen lägga till något eller uttrycka en annan åsikt. Ställer någon en fråga, så låt den gå vidare hellre än att besvara den själv. Du kan till exempel säga: 'Är det någon som vill svara på den frågan?'" (*Undervisning: Den högsta kallelse*, s. 67).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Under sin jordiska verksamhet använde Jesus Kristus sin tid till att tjäna och hjälpa dem han mötte. Kristi sanna lärjungar följer hans exempel. Frälsare sa: "Om ni har kärlek till varandra, skall alla förstå att ni är mina lärjungar" (Joh. 13:35). När du undervisar de unga kvinnorna, sök då efter tillfällen att be dem berätta om när de har tjänat andra och vad som inspirerade dem att tjäna.

- Ge varje ung kvinna i uppdrag att läsa ett skriftställe som handlar om ett tillfälle när Frälsaren tjänade (som de som listas i det här förslaget) och be dem sammanfatta berättelsen för klassen och förklara vad Frälsaren gjorde för att tjäna andra. Vad lär Frälsarens exempel dem om vad det betyder att tjäna? Be de unga kvinnorna att tänka på hur de kan tjäna på ett kristuslikt sätt i sina familjer.

- Fråga de unga kvinnorna: "Vad undervisar Frälsaren om i liknelsen om den barmhärtige samariten?" Läs tillsammans liknelsen om den barmhärtige samariten i Lukas 10:25–37 (eller titta på videon "Den barmhärtige samariten"). Be de unga kvinnorna berätta om när de välsignades av andras kristuslika tjänande. Varför är det ibland svårt att tjäna

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan tjäna på ett kristuslikt sätt? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra en av uppgifterna under Goda gärningar i *Personlig tillväxt* och rapportera om det de gjorde under nästa klass
- planera och utföra en mindre tjänandeaktivitet, antingen för sig själva eller under veckoträffen.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Vi vandrar aldrig ensam", Liahona, nov. 2013, s. 122–123*

Tiffanys svårigheter började förra året när hon hade gäster hemma till tacksägelsehelgen och sedan igen till jul. Hennes man hade gått på läkarhögskolan och var nu på andra året av sin AT-tjänstgöring. På grund av de många arbetstimmar som krävdes av honom kunde han inte hjälpa henne så mycket som båda två hade velat, så det mesta av det som behövde göras till helgen, förutom omsorgen om de fyra små barnen, föll på Tiffanys lott. Hon var överlupen av arbete, och fick så veta att en som hon tyckte mycket om hade fått cancer. Stressen och oron började tära på henne, och hon gick in i en period av nedstämdhet och depression. Hon sökte läkarhjälp, men inget förändrades. Aptiten försvann och hon började gå ner i vikt, vilket hennes lilla kropp knappast tålde. Hon sökte frid genom skrifterna och bad om räddning från den dysterhet som höll på att övervinna henne. När varken frid eller hjälp verkade komma, började hon känna sig övergiven av Gud. Hennes släkt och vänner bad för henne och försökte förtvivlat hjälpa henne. De kom med hennes älsklingsrätter i ett försök att hålla henne frisk och stark, men hon kunde bara äta några tuggor och orkade inte äta upp.

En särskilt prövande dag försökte en vän förgäves fresta henne med mat som hon alltid tyckt om. När inget fungerade, sade vännen: "Det måste finnas *något* som låter gott."

Tiffany tänkte ett ögonblick och sade: "Det enda jag kan komma på som låter gott är hembakat bröd."

Men det fanns inget tillhands.

Följande eftermiddag ringde det på Tiffanys dörrklocka. Hennes man råkade vara hemma och öppnade. När han kom tillbaks bar han på en limpa hembakat bröd. Tiffany blev förvånad när han berättade att den kom från en kvinna som hette Sherrie, som hon knappt kände. Hon var vän till Tiffanys syster Nicole, som bodde i Denver, Colorado. ...

Nu, flera månader senare, med den läckra limpan i handen, ringde Tiffany till sin syster Nicole och tackade henne för att hon skickat Sherrie med gåvan. Men då fick hon veta att Nicole inte ordnat med påhälsningen och inte visste något om den. ...

Just den morgonen hade Sherrie manats att baka två limpor i stället för bara en som hon hade tänkt. Hon sade att hon känt sig manad att ta med sig den andra limpan i bilen den dagen, fast hon inte visste varför. Efter lunch hemma hos en vän började hennes ettåriga dotter gråta och behövde åka hem och sova. Sherrie tvekade när hon fick den starka känslan att ta den extra limpan till Nicoles syster Tiffany, som bodde en halvtimme bort på andra sidan stan och som hon knappt kände. Hon försökte slå bort tanken. Hon ville få hem sin mycket trötta flicka och det kändes dumt att komma med en limpa bröd till människor hon knappt kände. Men känslan av att hon borde åka hem till Tiffany var stark, så hon följde maningen. ...

Så gick det till att Herren sände en främling tvärsöver stan för att lämna över inte bara det efterlängtrade hembakade brödet, utan också ett tydligt kärleksbudskap till Tiffany.



OKTOBER: BLI MER KRISTUSLIK

## Hur kan jag lära mig att bli mer tålmodig?

Tålmod är förmågan att utstå förseningar, svårigheter, motgångar eller lidande utan att bli arg, frustrerad eller nervös. Vi kan utveckla tålmod genom att försöka göra Guds vilja och acceptera hans tidsplan, och lita på att han kommer att uppfylla alla sina löften till oss. När vi lär oss att visa tålmod i det lilla förbereder vi oss inför att möta större prövningar med tålmod.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna få en önskan att utveckla tålmodets kristuslika egenskap?*

Job 1; 19:25–26 (Jobs exempel)

Ps. 37:7–9; Hebr. 10:35–36; Mosiah 23:21–22; Alma 26:27; L&F 24:8 (de tålmodiga välsignas)

Rom. 5:3; Jak. 1:3–4 (vi utvecklar tålmod när vår tro sätts på prov)

Mosiah 3:19 (ett sätt att lägga av den naturliga människan är att bli mer tålmodig)

Dieter F. Uchtdorf, "Fortsätt i tålmod", *Liahona*, maj 2010, s. 56–59; se också filmen "Fortsätt i tålmod"

Robert D. Hales, "Att vänta på Herren: Ske din vilja", *Liahona*, nov. 2011, s. 71–74

Robert C. Oaks, "Tålmodets kraft", *Liahona*, nov. 2006, s. 15–17

Vilka upplevelser har hjälpt dig förstå vad tålmod innebär (både större prövningar och mindre dramatiska upplevelser)? Vad har hjälpt dig att visa tålmod när det har varit svårt?

Vad påverkas de unga kvinnorna av i samhället i dag som kan leda till att de blir otåliga? Hur kan du hjälpa dem lära sig att bli mer tålmodiga och lita på Herrens tidsplan och löften? Hur välsignas de om de är tålmodiga?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs stycket i början av lektionen och be de unga kvinnorna tänka på en person i skrifterna som är tålmodig (som Jakob och Raket [1 Mos. 29:10–30], Hanna [1 Sam. 1:2–20] eller kvinnan som led av blödningar [se Matt. 9:20–22]). Be dem sedan berätta vad dessa exempel lär dem om tålmod.
- Läs stycket i början av det här förslaget och ge de unga kvinnorna tillfälle att berätta om situationer de ställs inför där de behöver visa tålmod (som inom familjen, under utbildningen, på arbetet, i äktenskapet eller som mödrar). Visa flera föremål som representerar tillfällen i ditt liv som krävde att du visade tålmod (till exempel ett examensdiplom, en vigselring eller en missionsbricka). Låt de unga kvinnorna gissa sambanden mellan föremålen och tålmod och berätta sedan om dina upplevelser.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att vara tålmodig. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Skriv några frågor om Job på tavlan: (Vilken slags man var han? Hur prövades hans tålmod? Vad kan han lära oss om tålmod?) Läs tillsammans Job 1; 19:25–26 och samtala om svaren på frågorna. Vad kan Job lära de unga kvinnorna om att vara tålmodiga? Hur hjälpte hans tro på Frälsaren honom att möta sina prövningar med tålmod?
- Återge berättelsen om en fars tålmod i äldste Robert C. Oaks tal "Tålmodets kraft" och be de unga kvinnorna återge andra berättelser om tålmod. Ge varje ung kvinna ett kort avsnitt av talet som du tror kan hjälpa dem. Be dem läsa och sammanfatta avsnittet för klassen. Vad lär de unga kvinnorna sig av talet som inspirerar dem att lita på Herren och hans tidsplan? Varför kan vi känna oss otåliga? Hur kan vi övervinna denna tendens?
- Läs tillsammans styckena 9–17 i äldste Robert D. Hales tal "Att vänta på Herren: Ske din vilja" och sök efter svar på frågan: "Vad betyder det att vänta på Herren?" Du kan be de unga kvinnorna att fördjupa sina kunskaper genom att slå upp skriftställena som äldste Hales citerar och samtala om vad skriftställena lär dem om tålmod. Hur kan de unga kvinnorna använda äldste Hales ord eller skriftställena för att hjälpa någon som är på väg att ge upp hoppet?
- Skriv rubrikerna "Tålmod" och "Otålighet" på tavlan. Ge varje ung kvinna ett av skriftställena om

## Undervisningstips

"Du kan visa att du lyssnar genom att se intresserad ut. Du kan titta på talaren istället för på lektionsmaterialet eller på annat i rummet. Du kan uppmuntra talaren att avsluta sina tankar utan avbrott. Du kan låta bli att komma med råd eller synpunkter alltför tidigt i diskussionen" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 66).



## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren undervisade alltid genom sitt exempel. Han visade tålmod och långmodighet både mot dem som följde honom och dem som förföljde honom. Hur kan ditt exempel på tålmod hjälpa dem som du undervisar att själva vara mer tålmodiga?

tålmod som listas i det här förslaget. Låt de unga kvinnorna turas om att läsa upp sitt skriftställe, samtala om vad det lär dem och lista tålmodets välsignelser eller otålighetens konsekvenser på tavlan. Vilka andra välsignelser eller konsekvenser kan de lägga till i listorna? Be varje ung kvinna skriva ner en situation som kan kräva att de visar tålmod (uppmåna dem att inte bara tänka på stora saker utan också på dagliga irritationsmoment eller mindre olägenheter). Säg till dem att byta papper med en annan ung kvinna, skriva ett

svar på hur man kan visa tålmod i en sådan situation och sedan berätta för klassen om det de skrev.

- Visa filmen "Fortsätt i tålmod" och be de unga kvinnorna samtala om vad filmen kan lära dem om tålmod. När känner de unga kvinnorna sig otåliga? Be varje ung kvinna läsa ett avsnitt ur president Dieter F. Uchtdorfs tal "Fortsätt i tålmod" och be henne sammanfatta det hon lär sig för resten av klassen. Hur kan president Uchtdorfs råd hjälpa de unga kvinnorna att bli mer tålmodiga?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan bli mer tålmodiga? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- visa större tålmod med sina familjer under den kommande veckan
- lista saker de snabbt kan göra för att dämpa sin otålighet under ett spänt ögonblick, som att räkna till tio eller sjunga en psalm.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*



# Utvalt material

---

*Utdrag ur Robert D. Hales, "Att vänta på Herren: Ske din vilja", Liahona, nov. 2011, s. 71–74*

Vad betyder det då att vänta på Herren? I skrift-erna betyder *att vänta* att hoppas, att emotse och att ha förtröstan. Att hoppas och ha förtröstan på Herren kräver att vi har tro, tålamod, ödmjukhet, mildhet, uthållighet och att vi håller buden och håller ut till änden.

Att vänta på Herren innebär att vi planterar trons frö och ger det näring "med stor flit och med tålamod" [Alma 32:41].

Det innebär att be som Frälsaren gjorde – till Gud, vår himmelske Fader – genom att säga: "Komme ditt rike. Ske din vilja" [Matt. 6:10; Luk. 11:2]. Det är en bön vi uppsänder av hela vår själ i vår Frälsare Jesu Kristi namn.

Att vänta på Herren innebär att vi begrundar i våra hjärtan och "tar emot den Helige Anden" så att vi kan få veta "allt vad [vi] bör göra" [2 Nephi 32:5].

När vi följer Andens maningar upptäcker vi att "lidandet ger tålamod" [Rom. 5:3 och vi lär oss att "fortsätta i tålamod tills [vi] är fullkomliggjorda" [L&F 67:13].

Att vänta på Herren innebär att vi "står fasta" [Alma 45:17] och "strävar framåt" i tro "med fullkomligt klart hopp" [2 Nephi 31:20].

Det innebär att vi "förtröstar endast på Kristi förtjänster" [Moroni 6:4] och "med hans nåds bistånd säger: Ske din vilja, o Herre, och inte vår" [L&F 109:44].

När vi väntar på Herren är vi "orubbliga i att hålla Guds bud" [Alma 1:25] med kunskap om att vi "en dag ska få vila från alla [våra] lidanden" [Alma 34:41].

Och vi "kastar ... inte bort [vår] frimodighet" [Hebr. 10:35] utan "alla [våra] lidanden skall samverka till [vårt] bästa" [L&F 98:3].



## Varför är det viktigt att vara tacksam?

Herren vill att vi ska visa tacksamhet i allt vi gör och säger. När vi är tack-samma känner vi större glädje och tillfredsställelse i livet. Då ser vi Herrens inflytande och välsignelser.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför det är viktigt att vara tacksam och hur man välsignas om man lever ett liv fyllt av tacksamhet?*

Vad är du mest tacksam för? Hur har din tacksamhet gjort dig lyckligare?

Vad kan de unga kvinnorna göra för att utveckla en attityd av tacksamhet? Hur kan tacksamhet välsigna dem i dag och i framtiden?

Ps. 92:2; 100; Alma 26:8 (uttryck av lovsägelse och tacksamhet)

Luk. 17:11–19 (de tio spetälska)

Alma 37:37; L&F 46:32 (vi är befallda att visa tacksamhet)

L&F 59:15–21 (Gud förtörnas om vi visar otacksamhet)

L&F 78:19 (tacksamhetens välsignelser)

Thomas S. Monson, "Tacksamhetens gudomliga gåva", *Liahona*, nov. 2010, s. 87–90

Dieter F. Uchtdorf, "Tacksam under alla förhållanden", *Liahona*, maj 2014, s. 70, 75–77

Russell M. Nelson, "Gud vare tack!", *Liahona*, maj 2012, s. 77–80; se också videon "Tacka"

"Tacksamhet", *Vägledning för de unga* (2011), s. 18

"O store Gud", *Psalmer*, nr 48; "Räkna Guds gåvor", *Psalmer*, nr 167

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Ge varje ung kvinna en bokstav och låt henne under en minut lista alla välsignelser hon kan komma på som börjar på den bokstaven. Varför glömer vi ibland bort de till synes mindre välsignelserna som Herren gett oss? Be en klassmedlem läsa Läran och förbunden 46:32 eller 59:21. Hur kan vi visa större tacksamhet för "vilka välsignelser [vi] än välsignas med"?
- Skriv på tavlan: "Vår grad av \_\_\_\_\_ är ett mått på vår kärlek till honom." Uppmuntra de unga kvinnorna att lyssna efter vilket ord som fullbordar meningen medan de tittar på den korta videon "Tacka". Be de unga kvinnorna berätta om personer de känner som visar sin kärlek för Frälsaren genom att visa tacksamhet.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av att vara tacksam. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna läsa Lukasevangeliet 17:11–19 och berätta varför de tror att nio av tio spetälska inte tackade Frälsaren. Vad hindrar oss från att uttrycka vår tacksamhet? Be de unga kvinnorna att tänka på en välsignelse de har fått och som de inte har tackat för på lämpligt sätt. Varför är det viktigt att uttrycka tacksamhet? Vad tänker de göra för att visa tacksamhet?
- Läs tillsammans skriftställen och sjung psalmer som handlar om lovprisning eller tacksamhet, som de som listas i det här förslaget. Be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma på formuleringar som beskriver sådant som de också känner tacksamhet eller vill prisa Gud för. Be dem läsa upp formuleringarna de valde, förklara varför de valde just dem och uttrycka sin tacksamhet.
- Återge eller läs berättelsen om fiskarna i äldste Russell M. Nelsons tal "Gud vare tack!". Fråga de unga kvinnorna om de har hjälpt någon (som skötaren i berättelsen) utan att någon har tackat dem för det. Dela upp resten av talet efter under rubrikerna och be varje ung kvinna att läsa en del. Be de unga kvinnorna att skriva ner något de lär sig om tacksamhet och ett skriftställe som handlar om det de lärde sig (de kan använda Handledning för skriftstudier). Ge de unga kvinnorna möjlighet att läsa upp det de skrev ner och berätta om ett tillfälle när de kände sig tacksamma för en av Guds gåvor.
- Läs eller återge berättelsen om Gordon Greens familj i president Thomas S. Monsons tal "Tacksamhetens gudomliga gåva". Be de unga kvinnorna att vara uppmärksamma

## Undervisningstips

"En duktig lärare tänker inte: 'Vad ska jag göra i klassen i dag?' Han frågar sig i stället: 'Vad ska mina elever göra i klassen i dag?' Han frågar inte: 'Vad ska jag undervisa om i dag?' utan snarare: 'Hur ska jag hjälpa mina elever att förstå vad de behöver lära sig?'" (Virginia H. Pearce, i *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 61).

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren kände sina efterföljare, och han visste vilka de kunde bli. Den kunskapen påverkade hans sätt att undervisa dem. Hur kan du lära känna de unga kvinnorna i din klass? Hur kan ditt sätt att undervisa dem påverkas av att du känner till deras intressen, behov och utmaningar?

på saker som gjorde att familjen kände tacksamhet. Varför ändrades familjens attityd under berättelsens gång? Be de unga kvinnorna att begrunda frågor som: "Har jag någonsin varit otacksam?" "Har jag fått välsignelser som jag inte lägger märke till?" "Varför är det bra om jag känner tacksamhet?" Be några av dem att delge sina tankar.

- Ge varje ung kvinna i uppdrag att studera ett avsnitt av president Dieter

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de varför det är viktigt att vara tacksam? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be en bön där de bara uttrycker sin tacksamhet, tacka sin himmelske Fader för välsignelser de fått och inte be om något de vill ha
- vara uppmärksamma på tillfällen att uttrycka tacksamhet under den kommande veckan.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Thomas S. Monson, "Tacksamhetens gudomliga gåva", Liahona, nov. 2010, s. 87–90*

Gordon berättar att han växte upp på en gård i Kanada, där han och hans syskon måste skynda sig hem från skolan medan de andra barnen spelade boll och gick och badade. Deras far hade emellertid förmågan att hjälpa dem förstå att deras arbete betydde något. Det gällde särskilt efter skördetiden när familjen firade tacksägelsedagen, för den dagen gav deras far dem en stor gåva. Han inventerade allt de hade.

På tacksägelsedagens morgon brukade han ta med dem till källaren med dess tunnor med äpplen, lådor med betor, morötter packade i sand och berg av potatis i säckar liksom ärtor, majs, bönor, fruktgelé, jordgubbssylt och annan konserverad frukt som fyllde deras hyllor. Han lät barnen noga räkna allt. Så gick de ut i ladan och räknade ut hur många ton hö där fanns och hur många skäppor säd i silon. De räknade sina kor, grisar, höns, kalkoner och gäss. Deras far sade att han ville se hur de klarade sig, men de visste att han ville få dem att inse, just den festdagen, hur rikt Gud hade välsignat dem och lett mot deras hårda arbete. Och sedan, när de satte sig ner till en festmåltid, var välsignelserna påtagliga.

Men Gordon skrev att den tacksägelsedag han mindes med störst tacksamhet var året de inte verkade ha någonting att vara tacksamma för.

Året började bra. De hade hö kvar, gott om säd, fyra griskullar ...

Just när deras gröda kom upp ur jorden började det regna. När vattnet till sist drog sig undan fanns inte

en planta kvar någonstans. De sådde igen, men mer regn krossade plantorna. Deras potatis ruttnade i gyttnan. De sålde några kor och alla grisarna och andra djur de tänkt behålla. De fick mycket dåligt betalt för dem, eftersom alla andra tvangs göra samma sak. Allt de skördade det året var en täppa med betor som på något sätt klarat vädret.

Sedan var det tacksägelsedag igen. Deras mor sade: "Vi kanske ska hoppa över den i år. Vi har inte ens en gås kvar."

Men på tacksägelsedagens morgon kom Gordons far hem med en hare och bad sin hustru laga till den. Motvilligt började hon arbeta och sade att det skulle ta lång tid att laga till den där sega gamla haren. När den till sist stod på bordet med några av betorna som överlevt vägrade barnen äta. Gordons mor grät, och då gjorde hans far något märkligt. Han gick upp på vinden, tog ner en lykta, ställde den tillbaka på bordet och tände den. Han sade åt barnen att släcka det elektriska ljuset. När bara lyktan sken igen kunde de knappt tro att det varit så mörkt tidigare. De undrade hur de hade sett något alls utan det starka ljus som elektriciteten gav.

Maten välsignades och alla åt. När middagen var över satt alla tysta. Gordon skrev:

"I det svaga ljuset från den gamla lyktan såg vi alla klart igen ...

Det var en underbar måltid. Haren smakade som kalkon och betorna var de mildaste vi någonsin ätit ...

Vårt hem ... i all sin fattigdom, var så rikt för oss" [från H. Gordon Green, "The Thanksgiving I Don't Forget", *Reader's Digest*, nov. 1956, s. 69–71].



# November: Andligt och timligt oberoende

*”Inom dem finns kraften varigenom de kan handla av sig själva” (L&F 58:28).*

Förslagen i den här enheten kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vikten av att bli andligt och timligt oberoende. De är unga, men de här unga kvinnorna har fått handlingsfrihetens gåva och de lär sig att sätta sin egen kurs och hitta svar på sina problem i Jesu Kristi evangelium. Ju mer oberoende de blir, desto större frihet får de. Då är de bättre förberedda att tjäna Herren, stärka sina familjer och utföra sina framtida roller som hustrur och mödrar.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Vad menas med att vara oberoende?*

*Hur vet jag om jag håller på att bli omvänd?*

*Varför är det viktigt att jag skaffar mig en utbildning och lär mig färdigheter?*

*Varför är arbete en viktig princip i evangeliet?*

*Varför vill Herren att jag ska hålla mig frisk?*

*Vilket är Herrens sätt att sörja för de fattiga och behövande?*

*Hur hittar jag lösningar på mina utmaningar och problem?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagens inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.



---

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i Personlig tillväxt har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Gudomlig natur, projekt 1 och 4

Personligt värde, uppgift 4, projekt 3 och 5

Kunskap, alla uppgifter och projekt

Valfrihet och ansvarighet, uppgift 1 och 7, projekt 5

Goda gärningar, uppgift 6

## Vägledning för de unga

Följande avsnitt i häftet *Vägledning för de unga* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Utbildning

Tionde och offergåvor

Arbete och oberoende



## Vad menas med att vara oberoende?

När vi är oberoende använder vi de välsignelser och förmågor som Gud har gett oss för att ta hand om oss själva och våra familjer och hitta lösningar på våra egna problem. När vi är oberoende har vi också större möjligheter att tjäna och ta hand om andra. Herren vill att vi ska vara både andligt och timligt oberoende.

---

### Förbered dig andligen

Hur har du använt de välsignelser och förmågor som Gud har gett dig för att ta hand om dig själv och din familj? Hur har ditt oberoende gjort det möjligt för dig att välsigna andra? Vilka andra välsignelser har oberoendet fört med sig?

Varför är det viktigt att de unga kvinnorna blir oberoende? Hur kan oberoende hjälpa dem klara av prövningar? Hur kan det välsigna deras framtida familjer?

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vad det innebär att vara oberoende?*

Matt. 25:1–13 (likenelsen om de tio jungfrurna)

Matt 25:14–29 (likenelsen om talenterna)

2 Tess. 3:10–13; Gal. 6:3–5 (vikten av att arbeta och vara oberoende)

L&F 58:26–28 (vi ska handla av oss själva)

L&F 88:118 (sök lärdom genom studier och genom tro)

L&F 89:18–20 (löften till dem som följer Visdomsordet)

L&F 104:78 (betala era skulder)

Henry B. Eyring, "Andlig förberedelse: Börja tidigt och var ihärdig", *Liahona*, nov. 2005, s. 37–40

"Arbete och oberoende", *Vägledning för de unga* (2011), s. 40–41

"Att bli självförsörjande", *Stå fast i din tro*, s. 172–173

"Oberoende", *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 6.1.1

"Timligt oberoende", *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet*, s. 50–56

Robert D. Hales, "Att möta utmaningarna i dagens värld", *Liahona*, nov. 2015, s. 44–47

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs definitionen av oberoende som finns i början av lektionsförslaget för de unga kvinnorna. Be de unga kvinnorna läsa L&F 58:26–28 och ställ följande fråga till dem: Vad innebär det att "handla av sig själva? Hur kan vi "verka med [större] iver för en god sak"? Vad säger dessa verser om oberoende? Samtala om svaren tillsammans.
- Skriv ordet "Beroende" på vänstra sidan av tavlan och ordet "Oberoende" på högra sidan. Be de unga kvinnorna att förklara vad orden betyder (om de behöver hjälp kan de slå upp sidorna 172–174 i *Stå fast i din tro*). Be dem lista hur de är beroende av andra och hur de är oberoende. Varför vill Herren att vi ska bli oberoende?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad det innebär att vara oberoende. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela in de unga kvinnorna i grupper och ge varje grupp en av oberoendets aspekter: utbildning, ekonomi, förhållanden och andlig styrka. Be varje grupp gå igenom den del av äldste Robert D. Hales tal "Att möta utmaningarna i dagens värld" som handlar om deras ämne. Be de unga kvinnorna att berätta om vad de lärde sig och om något som de tänker göra för att bli mer oberoende inom ett av dessa områden.
- Skriv följande ämnen om oberoende på olika papperslappar: *Hälsa, Utbildning, Arbete, Hemförråd, Ekonomi* och *Andlig styrka*. Låt varje ung kvinna välja ett ämne hon är intresserad av och be dem läsa om ämnet i ett utdrag av del 6.1.1 i *Handbok 2* (s. 34). Låt varje ung kvinna kortfattat undervisa klassen om det hon lärde sig om ämnet, hur det hör ihop med oberoende och vad hon kan göra i dag för att förbereda sig på att vara oberoende i det området. Hur kan det som de unga kvinnorna gör under ungdomsåren välsigna dem i framtiden? Hur kan deras ansträngningar välsigna deras familjer när de blir hustrur och mödrar?
- Be varje ung kvinna att läsa en av berättelserna i *Döttrar i mitt rike* (s. 50–56) om kvinnor som var oberoende under kyrkans tidiga tid. Be de unga kvinnorna att återge berättelserna med egna ord och beskriva vad de lärde dem om oberoende. Vad kan de unga kvinnorna göra för att följa de exemplen som ungdomar?
- Dela de unga kvinnorna i par. Ge varje par ett skriftställe om oberoende, som de som listas i det här förslaget. Be paren läsa sina skriftställen och sedan skapa en affisch

### Undervisningstips

"Framstående lärare tar inte åt sig äran för hur deras elever lär sig och utvecklas. Likt trädgårdsmästare som planterar och tar väl hand om sin odling, strävar de efter att skapa bästa möjliga inlärningsförhållanden. Sedan tackar de Gud när de ser framstegen hos dem som de undervisar" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 62).

som handlar om oberoende. Du kan visa exempel på affischer från ungdomsdelen i *Liahona*. Ge de unga kvinnorna möjlighet att visa sina affischer för klassen. Uppmuntra dem att sätta upp affischen hemma som en påminnelse om det de lärt sig.

- Ge varje ung kvinna antingen fem mynt, två mynt eller ett mynt. Be dem läsa Matteusevangeliet 25:14–30 för att se vad som hände med personen i liknelsen som fick samma antal mynt som de. Samtala om frågor som: "Vad gjorde de tre tjänarna med pengarna de fick?" och "Vad har liknelsen med oberoende att göra?" Be de unga kvinnorna begrunda vad Gud har gett dem som kan hjälpa dem bli oberoende, som talanger, karaktärsdrag

eller egenskaper. Hur kan de använda sig av dem för att bli mer oberoende? Hur kan de använda sig av dem för att välsigna sina framtida familjer?

- Fråga de unga kvinnorna vad de och deras familjer kan göra för att förbereda sig för naturkatastrofer (som en svår storm eller en översvämning). Läs tillsammans de första tre styckena i president Henry B. Eyrings tal "Andlig förberedelse: Börja tidigt och var ihärdig". Vilka "andliga katastrofer" eller prövningar kan vi ställas inför? Vad kan vi göra för att förbereda oss andligen? Ge varje ung kvinna en del av resten av president Eyrings tal och be dem att söka efter svar på dessa frågor. Be dem att berätta vad de hittar.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Har de tillräckligt stor förståelse för vad oberoende innebär att de kan förklara det för någon annan? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bestämma sig för att göra en sak under den kommande veckan för att bli mer oberoende och berätta om hur det gick under klassen nästa vecka
- utföra en eller flera av följande i *Personlig tillväxt*: Gudomlig natur, projekt 1 eller 4, Kunskap, uppgifter eller projekt, Val och ansvarighet, uppgift 1 eller 7.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren litade på sina lärjungar. Han förberedde dem och gav dem viktiga ansvar att undervisa, välsigna och tjäna andra. Hur kan du uppmuntra de unga kvinnorna i din klass att välsigna de som de möter genom att undervisa och tjäna dem?

# Utvalt material

---

*”Välfärd”, Stå fast i din tro s. 172–174*

Ansvar för ditt sociala, känslomässiga, andliga, fysiska och ekonomiska välbefinnande vilar främst på dig själv, därefter på din familj och i tredje hand på kyrkan. Med inspiration från Herren och genom ditt eget arbete bör du förse dig själv och din familj med det ni behöver, andligt och timligt.

Du kan ta hand om dig själv och din familj bättre när du är oberoende. Då är du beredd att uthärda svårigheter utan att bli beroende av andra.

Du kan bli oberoende genom att (1) ta tillvara möjligheter till utbildning, (2) tillämpa sunda principer för näringsintag och hygien, (3) utbilda dig för och skaffa dig lämpligt arbete, (4) lägga upp förråd av

mat och kläder i den utsträckning som lagen tillåter, (5) handha dina resurser på ett bra sätt, vilket innefattar att betala tionde och offergåvor och undvika skulder, samt (6) utveckla andlig, känslomässig och social styrka.

För att kunna bli oberoende måste du vara villig att arbeta. Herren har befallt oss att arbeta (se 1 Mos. 3:19; L&F 42:42). Hederligt arbete skapar glädje, självkänsla och välstånd.

Om du tillfälligt skulle vara oförmögen att skaffa livets nödtröft genom eget arbete eller med stöd av din familj, kan kyrkan hjälpa dig. I dessa situationer kan kyrkan förmedla förnödenheter för att hjälpa dig och din familj bli oberoende igen.



## Hur vet jag om jag håller på att bli omvänd?

Omvändelse är en livslång process att bli mer kristuslik genom Jesu Kristi försoning. Det innebär att vi inte bara förändrar vårt beteende utan också våra önskningar, vår attityd och vår innersta natur. Det är en sådan omfattande förändring att Herren kallar det för att födas på nytt och en mäktig förändring i hjärtat (se Mosiah 27:25; Alma 5:14). Vi förstår att vi blir omvända till Herren när vi inte längre vill synda, när vi fylls av kärlek och söker efter tillfällen att berätta om evangeliet för andra.

---

### Förbered dig andligen

Vilka upplevelser har stärkt din omvändelse? Vilka förändringar har du sett hos dig själv när du flitigt levde efter evangeliet?

Vilka tecken har du sett på att de unga kvinnorna blir omvända? Vad behöver de känna till om omvändelse?

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur omvända de är till Herren?*

Enos 1:1–19, 26–27; Mosiah 5:1–5; 27:23–37; Alma 23:6–7; Helaman 3:35; 4 Nephi 1:1–4, 15 (exempel på omvändelse)

Bonnie L. Oscarson, "Tror jag på det?" *Liahona*, maj 2016, s. 87–89

David A. Bednar, "Omvänd till Herren", *Liahona*, nov. 2012, s. 106–109

Bonnie L. Oscarson, "Bli omvänd", *Liahona*, nov. 2013, s. 76–78

"Omvändelse", *Stå fast i din tro*, s. 109–115

Filmer: "Att stå på vägen till Damaskus och vänta", "En mäktig förändring: Omvändelse"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Låt de unga kvinnorna lista saker som förändras med tiden (som ett frö som blir ett träd eller ett grodyngel som blir en groda). Hur kan sådana saker hjälpa dem att undervisa andra om omvändelse?
- Skriv ordet *omvändelse* på tavlan och be de unga kvinnorna söka efter ord och uttryck i Mosiah 27:25–26 som hjälper dem förstå vad omvändelse är. Be dem samtala om vad de orden och uttrycken lär dem om omvändelse.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om omvändelse och se hur de själva blir omvända. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be några dagar i förväg en ung kvinna förbereda sig för att under lektionen återge upplevelsen som Michele Carnesecca hade när hennes son Ethan var allvarligt sjuk, i syster Bonnie L. Oscarsons tal "Tror jag på det?" Skriv gärna frågan "Tror jag på det?" på tavlan. Be de unga kvinnorna begrunda frågan medan klassen läser syster Oscarsons beskrivning av det vi tror på. Ge de unga kvinnorna tillfälle i slutet av lektionen att vittna om de evangelielärdomar som finns i det här talet och som de tror på. Hur kommer det sig att de tror på detta för egen del?
- Låt de unga kvinnorna välja ett av talen som listas i det här förslaget, läsa en del av talet och använda information från talet för att skapa en affisch som svarar på frågan "Hur vet

jag om jag håller på att bli omvänd"? Be de unga kvinnorna använda sina affischer och talen de studerade för att undervisa varandra om omvändelse.

- Låt de unga kvinnorna studera "Omvändelse" i *Stå fast i din tro* eller i skriftställena som listas i det här förslaget och skriva en lista över frågor de kan ställa sig själva för att utvärdera deras väg mot omvändelse. Ge klassdeltagarna tid att berätta om vad de tar med på sin lista och varför. Uppmuntra dem att fundera över hur de skulle svara på sina frågor.
- Visa en av filmerna som listas i förslaget och låt de unga kvinnorna berätta vad filmen lär dem om omvändelse. Berätta för de unga kvinnorna vad du har upplevt som har gjort dig mer omvänd och ge dem tillfälle att återge egna upplevelser.

Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan se tecken på omvändelse i sina liv? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?

### Undervisningstips

"Att lyssna ger uttryck för kärlek. Det kräver ofta uppoffringar. När vi verkligen lyssnar på andra avstår vi ofta från att säga det vi tänkt, så att andra kan få uttrycka sig" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 66).



---

## Leva som vi lär

Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:

- välja något specifikt som de kan göra för att bli mer omvänd
- skriva ner sina känslor i dagboken om var de är längs vägen att bli

Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren betrodde sina lärjungar med viktiga uppgifter att undervisa, tjäna och välsigna andra. Hans avsikt var att hjälpa dem bli omvända genom att tjäna andra människor. Vilka tillfällen att tjäna och växa kan du ge de unga kvinnorna du undervisar?

# Utvalt material

---

Utdrag ur "Omvändelse", Stå fast i din tro, s. 109–115

## Typiska egenskaper hos den som är omvänd

I Mormons bok beskrivs de människor som omvänt sig till Herren.

De önskar göra gott. Konung Benjamins folk förkunnade: "Herren den Allsmäktiges Ande ... har åstadkommit en mäktig förändring inom oss, eller i våra hjärtan, så att vi inte längre har någon benägenhet att göra ont, utan att ständigt göra gott" (Mosiah 5:2). Alma talade om människor som inte "kunde ... se på synd utom med avsky" (Alma 13:12).

De gör inte uppror emot Herren. Mormon berättade om en grupp lamaniter som hade varit ogudaktiga och blodtörstiga men som "blev omvända till Herren" (Alma 23:6). Dessa människor bytte namn till Anti-Nephi-Lehiter och "lade ned sina upprorsvapen så att de inte längre stred emot Gud och inte heller emot någon av sina bröder" (Alma 23:7).

De sprider evangeliet. Enos, Alma den äldre, Alma den yngre, Mosiahs söner, Amulek och Zeezrom ägnade sig åt att predika evangeliet sedan de omvänts till Herren (se Enos 1:26; Mosiah 18:1; Mosiah 27:32–37; Alma 10:1–12; 15:12).

De är fyllda av kärlek. Sedan den uppståndne Frälsaren besökt folket i Amerika, blev "allt folket ... omvänt till Herren i hela landet, både nephiter och lamaniter, och det fanns inga stridigheter eller ordstrider bland dem, och alla behandlade varandra rättvist ...

Och det hände sig att det inte fanns några stridigheter i landet tack vare Guds kärlek som bodde i folkets hjärtan.

Och det fanns ingen avund, ingen missämja, inga oroligheter, inget hor, inga lögnar, inga mord eller något slag av lösaktighet. Och det kunde förvisso inte finnas något lyckligare folk bland alla de folk som skapats av Guds hand.

Det fanns inga rövare, inga mördare, inte heller fanns det lamaniter eller något annat slags -iter, utan de var ett, Kristi barn och arvingar till Guds rike" (4 Nephi 1:2, 15–17).

## Strävan efter en fullständigare omvändelse

Du har själv främsta ansvaret för din egen omvändelse. Ingen kan omvändas åt dig, och ingen kan tvinga dig att omvända dig. Men andra kan hjälpa dig i omvändelseprocessen. Lär av föredömen bland släktingar, kyrkans ledare och lärare samt män och kvinnor i skrifterna.

Din förmåga att uppleva en mäktig förändring i hjärtat ökar när du strävar att följa Frälsarens fullkomliga föredöme. Studera skrifterna, be i tro, håll buden och sök den Helige Anden som ständigt sällskap. Medan du fortsätter i omvändelseprocessen kan du "fröjda dig med stor glädje" som konung Benjamins folk gjorde när Anden "åstadkommit en mäktig förändring inom oss, eller i [deras] hjärtan" (se Mosiah 5:2, 4). Du kan då följa konung Benjamins råd att "vara ståndaktig och orubblig, alltid rik på goda gärningar så att Kristus, Herren Gud den Allsmäktige, kan besegla [dig] som sin, så att [du] kan föras till himlen för att få evig frälsning och evigt liv" (se Mosiah 5:15).



## Varför är det viktigt att jag skaffar mig en utbildning och lär mig färdigheter?

Utbildning är en viktig del av vår himmelske Faders plan för att hjälpa oss att bli mer lika honom. När vi utbildar oss får vi insikter och färdigheter som hjälper oss att utveckla oberoende. Utbildningen förbereder oss också för större tjänande i familjen, kyrkan och samhället.

Hur har din utbildning hjälpt dig att förbereda dig för livet? Hur har den hjälpt dig bli mer oberoende?

Varför är det viktigt att de unga kvinnorna skaffar sig en utbildning? Vad tycker de om utbildning? Hur kan utbildning och utvecklandet av färdigheter hjälpa de unga kvinnorna i alla deras framtida roller?

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå utbildningens värde?*

Ords. 4:7; 2 Nephi 9:29; L&F 88:76–80, 118; 90:15; 93:36; 130:18–19 (vi bör söka visdom och kunskap)

Ords. 31:10–31 (en god hustru söker visdom och färdigheter som hon behöver för att ta hand om hem och familj)

Joseph Smith — Historien 1:11–17; 1 Nephi 11:1–6; L&F 138:1–11 (exempel

på personer i skrifterna som sökte kunskap)

Mary N. Cook, "Sök kunskap: Du har ett arbete att utföra", *Liahona*, maj 2012, s. 120–122

"Utbildning", *Vägledning för de unga* (2011), s. 9–10

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs L&F 88:118 tillsammans och samtala om varför lärdom är en sådan viktig princip i evangeliet.
- Be de unga kvinnorna att föreställa sig att en vän från kyrkan säger till dem att hon ska hoppa av skolan med följande skäl: "Jag tänker gifta mig en dag och eftersom min man kommer att försörja mig behöver jag inte gå i skolan." Hur kan de unga kvinnorna uppmuntra henne att fortsätta utbilda sig? Låt eleverna skriva upp svaren på ett papper. Samla in pappren och läs svaren för klassen och samtala om dem. I slutet av klassen ger du dem möjlighet att lägga till saker till sina svar utifrån det de lärt sig under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vikten av utbildning. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela upp Mary N. Cooks tal "Sök kunskap: Du har ett arbete att utföra" och ge avsnitten till de unga kvinnorna. Be dem läsa sina avsnitt och stryka under idéer som känns viktiga (de kan också titta på talet och skriva ner viktiga idéer). Be dem återge det som de strök under för klassen och förklara hur deras utbildning kan välsigna deras framtida familjer.
- Ge de unga kvinnorna att för sig själva läsa ett av de fem styckena i avsnittet "Utbildning" i *Vägledning för de unga* eller uttalandena av president Gordon B. Hinckley och president Thomas S. Monson i början av talet "Sök kunskap: Du har ett arbete att utföra". Be dem berätta för klassen om det de läste och samtala om varför det är viktigt att arbeta flitigt i dag för att få en bra utbildning. Be de unga kvinnorna begrunda och sedan berätta om sina utbildningsmål.
- Dela klassen i tre grupper. Be den första gruppen läsa Ordspråksboken 31:10–31, be den andra gruppen läsa skriftställena i det här förslaget som undervisar om att vi ska söka visdom och kunskap och be den tredje gruppen läsa skriftställena i det här förslaget som ger exempel på personer som sökte kunskap. Be varje grupp samtala om vad deras tilldelade skriftställen lär dem om vikten av att skaffa sig en utbildning och utveckla färdigheter. Be varje grupp berätta vad de kommit fram till för resten av klassen. Hur kan en utbildning vara till hjälp för de unga kvinnorna i livet? Hur kan den hjälpa dem bli bättre hustrur och mödrar?

### Undervisningstips

"Det [är] eleven som måste aktiveras. När en lärare ställer sig i rampljuset och blir den stora stjärnan, när det bara är han som talar och på andra sätt tar över all verksamhet, är det nästan säkert att han förhindrar elevernas inläring" (Asahel D. Woodruff, i *Undervisning: Den högsta kallelisen*, s. 61).

- Med biskopens godkännande kan du be några kvinnor i församlingen att berätta hur de och deras familjer välsignades av att de skaffade sig en utbildning. Hur har det hjälpt dem

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de varför det är viktigt att skaffa sig en utbildning? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra en eller flera av följande i *Personlig tillväxt*: Personligt värde, uppgift 4 eller projekt 5, Kunskap, uppgift 1 eller 5 eller projekt 2
- lista saker de vill lära sig och göra upp planer för hur det ska gå till. När de har genomfört sina planer kan de berätta om hur det gick för de unga kvinnorna.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa och vittna om sitt uppdrag. Han lärde människorna att själva tänka på skrifterna och att använda dem för att finna svar på sina egna frågor. Vad kan du göra för att inspirera de unga kvinnorna att studera och begrunda skrifterna?

# Utvalt material

---

*”Utbildning”, Vägledning för de unga (2011), s. 9–10*

Utbildning är en viktig del av vår himmelske Faders plan för att hjälpa dig att bli mer lik honom. Han vill att du ska få större kunskap och utveckla dina färdigheter och talanger, din kraft att utföra dina plikter på ett bra sätt, och din förmåga att uppskatta livet. Den utbildning du får kommer att vara värdefull under jordelivet och i livet efter detta.

Din utbildning förbereder dig för att tjäna bättre i världen och i kyrkan. Den hjälper dig att ta hand om dig själv, dina närstående och de behövande. Den kommer också att hjälpa dig att vara en klok rådgivare och livskamrat till din framtida man eller fru, och en kunnig och effektiv lärare till dina framtida barn.

Utbildning är en investering som ger stor utdelning och kommer att öppna dörrar som annars kanske skulle vara stängda för dig. Planera nu att skaffa dig en utbildning. Var villig att arbeta flitigt och göra uppoffringar om så krävs. Berätta om dina utbildningsmål för familj, vänner och ledare så att de kan stödja och uppmuntra dig.

Bevara din entusiasm för att lära livet ut. Finn glädje i att fortsätta att lära och i att utveckla dina intressen. Välj att aktivt ta del av de tillfällen till att studera som finns tillgängliga för dig.

Andlig lärdom bör också ingå i din utbildning. Studera skrifterna och de nutida profeternas ord. Delta i seminariet och institutet. Fortsätt att hela ditt liv lära dig om vår himmelske Faders plan. Den andliga kunskapen hjälper dig att möta livets utmaningar och inbjuder den Helige Andens sällskap.

*Utdrag ur Mary N. Cook, ”Sök kunskap: Du har ett arbete att utföra”, Liahona, maj 2012, s. 120–122*

Sök kunskap genom flitiga studier. Du får sällan möjlighet att avsätta lika mycket tid till lärande som du kan nu. President Gordon B. Hinckley gav följande kloka råd till kyrkans ungdomar: ”Det studiemönster du skapar under din skoltid påverkar i stor utsträckning din törst efter kunskap” [Gordon B. Hinckley, *Way to Be! Nine Ways to Be Happy and Make Something of Your Life* (2002), s. 28]. ”Ni måste skaffa er all utbildning ni någonsin kan ... Försaka allt som behöver försakas för att kvalificera er för arbetet i världen ... Utbilda era sinnen och händer till att bli ett inflytande för det goda under ert liv” [Gordon B. Hinckley, ”Seek Learning,” *New Era*, sept. 2007, s. 2, 4].

I ett tal till kvinnor sade president Thomas S. Monson: ”Oftast är framtiden okänd, så vi behöver förbereda oss för det osäkra ... Jag uppmanar er att utbilda er och skaffa er kunskaper som det finns behov av, så att ni kan försörja familjen om det skulle behövas” [Thomas S. Monson, ”Om I ären beredda skolen I icke frukta”, *Liahona* nov. 2004, s. 116].



Vad har arbete haft för betydelse i ditt liv? Hur har det välsignat dig och din familj, både timligt och andligt?

Ser de unga kvinnorna som du undervisar arbetet som en möjlighet eller något de vill undvika? Hur kan du hjälpa dem se alla välsignelserna som kommer av att arbeta och få en önskan att arbeta?

## Varför är arbete en viktig princip i evangeliet?

Herren har befallt oss att inte vara lata. Om vi utvecklar vår förmåga att arbeta hjälper det oss att bidra till världen vi lever i. Det ger oss en ökad känsla av egenvärde. Det välsignar oss och våra familjer, både nu och i framtiden.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför arbete är en sådan viktig princip i evangeliet?*

1 Mos. 3:19; Gal. 6:3–5; 1 Tess. 4:11; Mosiah 10:4–5 (vi har fått befallning att arbeta)

Ords. 31:27; Alma 38:12; L&F 58:27; 60:13; 75:29 (var inte lat)

Moses 1:39 (Guds verk och härlighet)

Dieter F. Uchtdorf, "Två principer för varje ekonomi", *Liahona*, nov. 2009, s. 55–58

H. David Burton, "Arbetets välsignelser", *Liahona*, dec. 2009, s. 36–40

"Arbete och oberoende", *Vägledning för de unga* (2011), s. 40–41

Film: "Lätt att leda"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Låt de unga kvinnorna se filmen "Lätt att leda" och vara uppmärksamma på välsignelserna som kommer av hårt arbete. Be de unga kvinnorna samtala om välsignelser de fått på grund av hårt arbete.
- Be en ung kvinna visa upp en av sina talanger för klassen och förklara vad hon behövde göra för att utveckla den talangen. Vad motiverade henne att arbeta hårt på sin talang? Ge andra i klassen tillfälle att berätta om när de arbetade för att uppnå någonting. Varför vill vår himmelske Fader att vi ska lära oss att arbeta?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om arbetets värde. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Ge varje ung kvinna ett skriftställe om arbete (som de som listas i det här förslaget). Be dem läsa skriftstället och tänka på en händelse i deras eller någon annans liv som är ett exempel på principen i skriftstället. Låt de unga kvinnorna återge sina skriftställen och exempel. Hur är arbetet till välsignelse i våra liv?
- Ge varje ung kvinna ett av skriftställena i det här förslaget och be dem skriva en kort sammanfattning av skriftstället. Be de unga kvinnorna att sätta upp sammanfattningarna på tavlan. Ge ett annat skriftställe till varje ung kvinna och be dem läsa det och hitta sammanfattningen på tavlan som motsvarar det skriftstället. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av verserna om arbetets värde? Hur har de unga kvinnorna välsignats när de har arbetat hårt?
- Gå igenom kapitlet "Arbete och oberoende" i *Vägledning för de unga*, talen som listas i det här förslaget och välj ut uttalanden om arbete som du tror kan vara till nytta för de unga kvinnorna. Ge ett av uttalandena till varje ung kvinna. Be dem läsa uttalandena för sig själva och sedan skicka det vidare till personen bredvid. Fortsätt så tills de unga kvinnorna har läst alla uttalandena. Sätt upp alla uttalandena på tavlan och be varje ung kvinna välja ett som betyder mycket för henne och berätta varför det är så. Vad kan de lära sig av uttalandena om arbetets värde? Hur välsignas de och deras familjer, nu och i framtiden, av att de lär sig arbeta?
- Ge de unga kvinnorna kopior av relevanta delar av ett av talen som listas i det här förslaget. Be dem att läsa dem för sig själva och stryka

### Undervisningstips

"Ställ frågor som kräver att eleverna hittar svaren i skrifterna och nutida profeters lärdomar" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 62).

under ord och uttryck som beskriver välsignelserna man får av att arbeta. Be dem berätta om det de markerade för någon annan i klassen. Vad har de unga kvinnornas familjer lärt dem om

arbete? Vilket arbete kan de utföra i dag som kommer att välsigna deras egna hem? Hur kan det bli lättare för dem som mödrar om de lär sig att arbeta i dag?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de arbetets värde bättre? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- hjälpa till mer med hushållssysslorna, skaffa sig ett deltidsjobb eller anmäla sig som volontär hos en lokal biståndsorganisation
- utföra en eller flera av följande i *Personlig tillväxt*: Kunskap, projekt 1; Valfrihet och ansvarighet, projekt 5.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren kände dem han undervisade och anpassade sin undervisning för att nå ut till vissa individer. När du förbereder dig för att undervisa, läs då skrifterna och andra resurser med de unga kvinnorna i åtanke och begrunda vad du kan göra för att nå ut till individuella klassdeltagare.

# Utvalt material

---

*"Arbete och oberoende", Vägledning för de unga (2011), s. 40–41*

Arbete är något hedervärt. Att utveckla förmågan att arbeta hjälper dig att bidra till världen du lever i. Det ger dig en ökad känsla av egenvärde. Det väl-signar dig och din familj, både nu och i framtiden.

Du lär dig att arbeta i hemmet. Hjälp din familj genom att villigt delta i det arbete som krävs för att sköta ett hem. Lär dig tidigt att hantera dina pengar på ett klokt sätt och leva inom dina tillgångar. Följ profeternas lärdomar genom att betala tionde, undvika skulder och spara för framtiden.

Sätt upp höga mål för dig själv, och var villig att arbeta hårt för att uppnå dem. Utveckla själv-disciplin och var pålitlig. Gör ditt bästa i dina ämbeten i kyrkan, i skolarbetet, på jobbet och i alla andra värdiga strävanden. Unga män bör vara villiga att göra vad som krävs för att förbereda sig för att verka som heltidsmissionärer. Din himmelske Fader har gett dig gåvor och talanger och vet vad du kan uppnå. Sök hans hjälp och vägledning när du arbetar för att nå dina mål.

Herren har befallt oss att inte vara lata. Lättja kan leda till olämpligt beteende, skadade relationer och synd. En form av lättja är att tillbringa alltför mycket tid till aktiviteter som hindrar dig från produktivt arbete, till exempel sådant som att surfa på internet, spela TV-spel och se på TV.

Slösa inte bort din tid och dina pengar på hasardspel. Spel om pengar är fel och bör inte användas som en form av underhållning. Det är vanebildande och kan leda till förlorade möjligheter, förstörda liv och splittrade familjer. Det är fel att tro att man kan få någonting för ingenting.

En av välsignelserna med arbete är att det utvecklar oberoende. När du är oberoende använder du de välsignelser och förmågor som Gud har gett dig för att ta hand om dig själv och din familj, och hitta lösningar på era egna problem. Oberoende innebär inte att du måste kunna göra allting på egen hand. För att vara verkligt oberoende måste du lära dig att arbeta tillsammans med andra och vända dig till Herren för att få hjälp och styrka av honom.

Kom ihåg att Gud har ett stort arbete för dig att utföra. Han välsignar dig när du strävar efter att göra det.



## Varför vill Herren att jag ska hålla mig frisk?

God hälsa är en viktig del av att vara oberoende. Om vi vårdar oss om vår hälsa kan vi uppfylla vår gudomliga potential och tjäna andra effektivare. Sättet vi behandlar vår kropp på påverkar vår andliga hälsa och vår förmåga att ta emot vägledning från den Helige Anden. För att bevara vår hälsa bör vi lyda Visdomsordet, äta näringsrik mat, motionera regelbundet och få tillräckligt med sömn.

Hur har du kunnat tjäna Herren på ett effektivare sätt tack vare att du har bevarat din hälsa? Vilka andra välsignelser har du fått när du har strävat efter att leva hälsosamt?

Vilka frestelser står de unga kvinnorna inför som kan skada deras hälsa? Vilka välsignelser får de när de följer Herrens hälsolag?

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför Herren vill att vi ska vara hälsosamma?*

1 Kor. 6:19 (våra kroppar är Guds tempel)

L&F 88:124 (riktlinjer för hur vi ska bevara hälsan i kropp och sinne)

L&F 89 (Visdomsordet)

Boyd K. Packer, "Visdomsordet, principen och löftena", *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 17–19

"Fysisk och känslomässig hälsa", *Vägledning för de unga* (2011), s. 25–27

Film: "Ett nytt år: Fysisk hälsa"

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa en bild av en ung kvinna och en bild av ett tempel. Fråga de unga kvinnorna hur deras kroppar är som tempel (se 1 Kor. 6:19). Be varje ung kvinna att samtala med en annan person i klassen om varför det är viktigt att hålla våra kroppar och sinnen rena och hälsosamma.
- Skriv på tavlan: "Varför vill Herren att vi ska vara hälsosamma?" Be de unga kvinnorna att svara på frågan och sedan vara uppmärksamma på fler svar under lektionens gång.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå varför Herren vill att de ska vara hälsosamma. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna lista saker de gör för att hålla sina sinnen och kroppar hälsosamma. Dela klassen i grupper och ge varje grupp i uppdrag att slå upp ett av följande skriftställen och söka efter råd om hur de ska hålla sina sinnen och kroppar hälsosamma: L&F 88:124; L&F 89:5–9; samt L&F 89:10–16 (om de behöver hjälp att förstå råden i L&F 89 kan de slå upp *Stå fast i din tro*, s. 168–170). Låt varje grupp rapportera vad de har kommit fram till. Be de unga kvinnorna att gå igenom sina listor och se om det finns fler saker de kan göra för att bibehålla sin hälsa. Ge de unga kvinnorna som känner sig trygga i det att berätta om förändringar de tänker göra som kommer att välsigna dem nu och i framtiden.

- Om det behövs kan ni gå igenom Visdomsordet så att du är säker på att de unga kvinnorna förstår Herrens råd om vår fysiska hälsa. Skriv på tavlan: "Varför har Herren gett oss

Visdomsordet?" Be de unga kvinnorna att svara på frågan. Be de unga kvinnorna slå upp L&F 89:18–21 och söka efter välsignelserna Herren lovar dem som lyder Visdomsordet. Hur uppfylls vart och ett av de löftena i våra liv? (Om de behöver hjälp att förstå löftena kan du föreslå att de läser president Boyd K. Packers förklaring i hans tal "Visdomsordet, principen och löftena".) Ge dem möjlighet att bära vittnesbörd om läran eller om välsignelser de har fått av att leva efter Visdomsordet.

- Visa filmen "Fysisk hälsa" och be de unga kvinnorna vara uppmärksamma på varför vi bör hålla våra kroppar hälsosamma – både timliga och andliga anledningar. Be dem berätta vad de hittar. Under samtalet kan du läsa upp följande uttalande av Boyd K. Packer: "Ja, Visdomsordet gavs så att vi kan hålla den ömtåliga, känsliga andliga delen av vår natur vaken. Lär dig att 'lyssna' till dina

### Undervisningstips

"Du bör vara försiktig så att du inte talar mer än nödvändigt eller uttrycker din åsikt alltför ofta. Detta kan få eleverna att tappa intresset. Betrakta dig själv som en guide på en resa i kunskapens värld, som kommer med lämpliga kommentarer för att hålla dem du undervisar på rätt väg" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

känslor. Du får ledning och varning och undervisning och välsignelser” (“Visdomsordet, principen och löftena”, *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 19). Hur har president Packers löfte uppfyllts i de unga kvinnornas liv?

- Be de unga kvinnorna läsa “Fysisk och känslomässig hälsa” i *Vägledning för de unga*. Be några av de unga

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de varför Herren vill att de ska vara hälsosamma? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- hålla reda på vad de äter under en vecka och utvärdera det för att se om de följer Herrens råd om fysisk hälsa
- utföra projekt 3 under värderingen Kunskap i *Personlig tillväxt*
- planera en veckoträffsaktivitet som handlar om motion och nyttig mat.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren inbjöd dem som han undervisade att handla i tro och att leva efter de sanningar som han lärde. Hur kan du inbjuda de unga kvinnorna du undervisar att handla i tro och bevara hälsan i kropp och sinne? Hur kan du inspirera dem så att de vill söka de andliga och fysiska välsignelserna som kommer av att leva på det sätt som Herren har befallt?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Boyd K. Packer, "Visdomsordet, principen och löftena", Nordstjärnan, juli 1996, s. 17–19*

Följ principerna i Visdomsordet så får du del av de utlovade välsignelserna. "Alla heliga", lovar uppenbarelsen, "som kommer ihåg att hålla och handla enligt dessa ord och vandrar i lydnad mot buden", får löftet att de "skall få hälsa i naveln och märg i benen" och "skall springa och inte bli trötta och skall gå och inte bli matta" (L&F 89:18, 20).

Visdomsordet lovar oss inte fullkomlig hälsa, men det lär oss att hålla den kropp vi fötts med i bästa skick och sinnet vaket för subtila andliga maningar ...

Det finns en ännu större välsignelse utlovad i Visdomsordet. De som lyder det har lovats att de "skall finna visdom och stora skatter av kunskap, ja, fördolda skatter" (L&F 89:19). Detta är den personliga uppenbarelse genom vilken vi kan upptäcka osynliga krokodiler, gömda minor eller andra faror ...

Det finns ett slutligt löfte i uppenbarelsen. Herren talade återigen om dem som lyder och håller dessa befallningar, och sade: "Jag ... ger dem ett löfte att mordängeln skall gå förbi dem som han gick förbi Israels barn, och inte dräpa dem" (L&F 89:21). Detta är ett förunderligt löfte.

För att förstå det, måste vi gå tillbaka till Moses tid. Israeliterna hade varit förslavade i 400 år. Mose kom som deras befriare. Han kallade fram plågorna över Egypten. Faraos gick varje gång med på att frige

israeliterna, men svek gång på gång sitt löfte. Till sist "sade [HERREN] till Mose: Ännu en plåga skall jag låta komma över faraos och Egypten, och sedan skall han släppa er ... Då skall allt förstfött i Egyptens land dö" (2 Mos. 11:1, 5).

Mose sade åt israeliterna att "ta sig ett lamm ... ett felfritt, årsgammalt lamm av hankön ... ni får inte krossa något ben på det" (2 Mos. 12:3, 5, 46; se också Joh. 19:33).

De skulle bereda lammet som festmåltid och "ta av blodet och stryka det på ... dörrposterna ... Den natten skall jag gå fram genom Egyptens land och slå allt förstfött i Egypten ... [och] när jag ser blodet skall jag gå förbi er. Ingen straffdom skall drabba er med fördärv ... Denna dag skall ni ... som en evig stadga ... fira" (2 Mos. 12:7, 12–14). "När era barn frågar er: Vad betyder den här gudstjänsten? ... skall ni svara: Det är ett påskoffer åt HERREN" (2 Mos. 12:26–27).

Visst ser ni ungdomar här tydligt den profetiska symboliken i påsken. Kristus var "Guds lamm" (Joh. 1:29, 36), den förstfödde, av hankön, felfri. Han dödades utan att hans ben slogs sönder, trots att soldater sändes dit för att göra det.

Men det är inte den timliga döden vi besparas om vi vandrar i lydnad till dessa bud, för vi dör alla i sinom tid. Det är den andliga döden vi inte behöver lida. Om vi är lydiga går den döden förbi oss. "Ty vårt påskalamm Kristus har blivit slaktat" läser vi i uppenbarelsen (1 Kor. 5:7).





## Vilket är Herrens sätt att sörja för de fattiga och behövande?

När Jesus Kristus levde på jorden tillbringade han mycket av sin verksamhet med att ta hand om de fattiga och behövande. Genom sin kyrka erbjuder Herren ett sätt för oss att ta hand om de behövande. Han har bett oss ge frikostigt alltefter vad vi har fått av honom. "Herrens sätt att ta hand om de behövande skiljer sig från världens sätt. Herren har sagt: 'Det måste ske på mitt eget sätt.' Han är inte bara intresserad av våra omedelbara behov, han är angelägen om vår eviga utveckling. Av den orsaken har Herrens sätt alltid omfattat oberoende och att tjäna sin nästa, förutom att ta hand om de fattiga" (Dieter F. Uchtdorf, "Att sörja för våra medmänniskor på Herrens sätt", *Liahona*, nov. 2011, s. 54.

Hur har du försökt följa Frälsarens exempel genom att ta hjälpa andra? Vilka upplevelser kan du berätta om för de unga kvinnorna?

Vilka principer om att hjälpa andra på Herrens sätt behöver de unga kvinnorna förstå? Hur kan de bli bättre lärjungar till Kristus genom att förstå de här principerna?

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur Herren sörjer för de fattiga och behövande?*

Jes. 58:6–11; Mal. 3:8–10; Matt. 25:35–40; L&F 82:18–19 (sätt att ta hand om de fattiga)

Jak. 1:27; Mosiah 18:27–28; L&F 42:29–30 (vikten av att ta hand om fattiga och behövande)

Alma 34:27–28; Mormon 8:35–37; L&F 56:16–18; 70:14 (Herrens varningar till dem som inte tar hand om de fattiga)

L&F 104:15–18 (sörja för de fattiga på Herrens sätt)

Patrick Kearon, "Tillflykt undan stormen", *Liahona*, maj 2016, s. 111–114

Linda K. Burton, "Jag var främling", *Liahona*, maj 2016, s. 13–15

Jeffrey R. Holland, "Är vi inte alla tiggare?", *Liahona*, nov. 2014, s. 40–42

"Medlemmars arbete för att ta hand om fattiga och behövande och tjäna andra", *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 6.1.2

Videor: "Jag var främling: Älska varandra", "När vi var främlingar",

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa en av kyrkans humanitära videor och fråga de unga kvinnorna vad kyrkans exempel lär dem om att hjälpa de fattiga och behövande. Be dem att berätta om när de har hjälpt andra.
- Be de unga kvinnorna lista några timliga och andliga behov som en person kan ha. Skriv på tavlan: "Vilket är Herrens sätt att sörja för de fattiga och behövande?" Återge för de unga kvinnorna uttalandet av president Dieter F. Uchtdorf i början av det här förslaget och be de unga kvinnorna lyssna efter svar på frågan på tavlan. Be dem att berätta vad de hittar. Hur kan vi hjälpa fattiga och nödställda att bli mer oberoende?

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig om Herrens sätt att sörja för de fattiga och behövande. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- I sitt tal "Tillflykt undan stormen" sa äldste Patrick Kearon: "Det finns omkring 60 miljoner flyktingar i världen i dag. ... Det är förfärligt att tänka på detta stora antal och reflektera över vad det innebär för varje enskild flyktings liv." Hjälp de unga kvinnorna bli medvetna om flyktingkrisen och hur kan de hjälpa till genom att visa dem en eller flera av videorna i det här förslaget. Vad anser de om prövningarna som flyktingar möter? Du kan dela upp klassdeltagarna i mindre grupper och be dem gå igenom äldste Kearons tal eller syster Linda K. Burtons tal "Jag var främling" för att se vad de kan göra för att hjälpa flyktingar. Hjälp de unga kvinnorna göra upp planer för hur de kan följa dessa råd.
- Dela de unga kvinnorna i par. Be den ena personen i varje par att läsa skriftställen om vikten av att ta hand om de fattiga och behövande och be den andra personen att läsa skriftställen som varnar dem som inte tar hand om de fattiga och behövande (se skriftställena som listas i det här förslaget om de behöver hjälp). Be de unga kvinnorna studera sina skriftställen och sedan berätta för den andra personen i paret om det de lärde sig. Fråga dem varför vår himmelske Fader tycker att det är så viktigt att ta hand om fattiga och behövande. Be de unga kvinnorna samtala om hur de kan hjälpa de behövande i familjen, i församlingen och i samhället.
- Ge eleverna äldste Jeffrey R. Hollands tal "Är vi inte alla tiggare?" Be varje ung kvinna välja ett av skriftställena som äldste Holland citerar och som handlar om att hjälpa de fattiga och behövande. Be varje ung kvinna berätta vilket skriftställe hon

### Undervisningstips

"När en person ställer en fråga, tänk då på att uppmuntra andra att svara i stället för att själv besvara frågan. Du kan till exempel säga: 'Det var en intressant fråga. Vad tror ni andra?' eller 'Kan någon hjälpa mig att svara på frågan?'" (*Undervisning: Den högsta kallelsten*, s. 64).

valde och vad det innebär för henne. Gå tillsammans igenom äldste Holands råd: "Jag [vet] inte exakt hur var och en av oss bör uppfylla vår plikt mot dem som inte alltid hjälper sig själva eller kan göra det. Men jag vet att Gud vet, och han vägleder er i lärjungeskapets kärleksfulla gärningar." Låt klassdeltagarna fundera en stund över hur de tror att Gud vill att de ska ta hand om de fattiga och behövande. Ge dem möjlighet att berätta om sina idéer för klassen.

- Be en medlem i biskopsrådet berätta för unga kvinnorna om sina känslor för att ta hand om de fattiga och behövande och beskriva vad de unga kvinnorna kan göra för att hjälpa behövande i församlingen eller samhället. Han kan också samtala om hur kyrkans heliga medel används, bland annat fasteoffer, humanitära donationer och donationer till den ständiga utbildningsfonden (se *Handbok 1: Stavspremier och biskopar* [2010], 14.4). Ni kan använda en del av lektionstiden till att planera en konkret serviceaktivitet utifrån samtalet.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de vad det innebär att hjälpa de behövande på Herrens sätt? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra något av följande i *Personlig tillväxt*: Personligt värde, projekt 3 eller Kunskap, uppgift 6
- tjäna någon som behöver det
- följa president Thomas S. Monsons råd att "be om inspiration till att känna människors behov omkring oss och ... sedan gå ut och ge hjälp" ("Gud vare med er tills vi möts igen", *Liahona*, nov. 2012, s. 111).

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren var ett föredöme och en vägvisare. Han lärde sina lärjungar att be genom att be med dem. Han lärde dem att älska och tjäna genom sitt sätt att älska och betjäna dem. Han lärde dem hur man undervisar om hans evangelium genom sitt sätt att undervisa om det. Hur kan du följa hans exempel?

# Utvalt material

---

Utdrag ur Jeffrey R. Holland, "Är vi inte alla tiggare?"  
Liahona, nov. 2014, s. 40–41

I det som skulle bli den mest häpnadsväckande stunden i hans tidiga verksamhet, stod Jesus upp i sin synagoga i Nasaret och läste följande profetiska ord av profeten Jesaja, enligt Lukasevangeliet: "Herrens Ande är över mig, ty han har smort mig till att predika glädjens budskap för de fattiga. Han har sänt mig för att ropa ut frihet för de fångna och syn för de blinda, för att ge de betryckta frihet" [Luk. 4:18]. ...

Under historiens gång har fattigdom betraktats som ett av människosläktets största och mest omfattande problem. Det uppenbara lidandet är vanligen fysiskt, men den andliga och känslomässiga skadan kan vara än mer nedbrytande. I varje fall har den store Återlösaren inte gett oss någon mer varaktig uppmaning än den att tillsammans med honom lyfta den här tunga bördan från folket. Som Jehova sa han att han skulle döma Israels hus hårt för att "rov från de fattiga finns i era hus.

Vad menar ni", utropade han, "med att krossa mitt folk och mala sönder de fattiga" [Jes. 3:14–15]?

Författaren till Ordspråksboken gjorde det hela smärtsamt tydligt: "Den som förtrycker den arme smäddar hans skapare" och "den som tillsluter sitt öra för den fattiges rop skall själv ropa utan att få svar" [Ords. 14:31; 21:13].

I vår tid hade Jesu Kristi återställda kyrka inte ens funnits i ett år när Herren befallde medlemmarna att "se till de fattiga och behövande och ge dem lindring så att de inte skall lida" [L&F 38:35]. Lägga märke till den befällande tonen i skriftstället: "att de inte *skall* lida". Det är ord Gud använder när han menar allvar.

Med tanke på den enorma utmaning det är att rätta till orättvisan i världen, vad kan en man eller kvinna göra? Mästaren själv har gett oss ett svar. När Maria, innan Jesus förrådes och korsfästes, smorde hans huvud med en mycket dyrbar nardusolja, blev Judas Iskariot upprörd över lyxen och "grälade på henne" [se Mark. 14:3–5; se även Matt. 26:6–9; Joh. 12:3–5].

Jesus sa:

"Varför oroar ni henne? Hon har gjort en god gärning. ...

*Hon har gjort det hon kunde."*

"Hon har gjort det hon kunde!" Vilken koncis formel! En journalist frågade en gång moder Teresa av Calcutta om hennes hopplösa uppgift att rädda de fattiga i den staden. Han sa att hon statistiskt sett utträttade absolut ingenting. Den anmärkningsvärda lilla kvinnan svarade att hennes arbete handlade om kärlek, inte statistik. Oaktat det överväldigande antalet människor *bortom* hennes räckvidd sa hon att hon kunde hålla budet att älska Gud och sin nästa genom att tjäna dem hon *kunde nå* med de resurser hon hade. "Det vi gör är bara en droppe i havet", sa hon vid ett annat tillfälle. "Men om vi inte gjorde det skulle havet ha en droppe mindre" [Moder Teresa av Calcutta, *My Life for the Poor*, sammanst. av José Luis González-Balado och Janet N. Playfoot (1985), s. 20]. Journalisten drog den stilla slutsatsen att kristendom uppenbarligen *inte* handlar om statistik. Han tänkte att om det blir mer glädje i himlen över en enda syndare som omvänder sig än över nittionio rättfärdiga som ingen omvändelse behöver, är Gud tydligen inte särskilt intresserad av procent-satser [se Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God* (1986), s. 28–29, 118–119; se även Luk. 15:7].

Så hur kan vi "göra det vi kan"?

# Utvalt material

---

En sak vi kan sluta med, som kung Benjamin lärde, är att undanhålla våra medel därför att vi tycker att de fattiga själva har skulden till sitt elände. Kanske somliga *har* orsakat sina egna svårigheter, men gör inte vi andra precis detsamma? Det är väl därför den här kärleksfulle regenten frågar: "Är vi inte alla tiggare" [Mosiah 4:19]? Ropar vi inte alla på hjälp och hopp och svar på våra böner? Bönfaller vi inte alla om förlåtelse för fel vi begått och problem vi orsakat? Vädjar vi inte alla om den nåd som uppvägar våra svagheter, den barmhärtighet som triumferar över rättvisan åtminstone i vårt fall? Inte undra på att kung Benjamin säger att vi *får* förlåtelse för våra synder genom att vädja till Gud som kärleksfullt svarar, men vi *behåller* våra synders förlåtelse genom att kärleksfullt hjälpa de fattiga som vädjar till oss.

Förutom att visa barmhärtighet mot de nödställda bör vi också be för dem. En grupp zoramiter, som av de andra medlemmarna i deras församling

ansågs som "orena" och "hölls för intet", drevs ut ur synagogorna "för att deras kläder var så torftiga". Mormon säger att de var "fattiga på den här världens gods och även ... fattiga i hjärtat" [Alma 32:2-3] – två omständigheter som ofta går hand i hand. Missionärskamraterna Alma and Amulek bemöter en sådan klandervärd förkastelse av de torftigt klädda genom att säga till dem att oavsett vilka förmåner andra förnekar dem så kan de alltid be – på sina åkrar, i sina hus, i sina familjer och i sina hjärtan [se Alma 34:17-27].

Men till just gruppen som själva blivit bortvisade säger Amulek: "Om *ni*, när ni har [bett] avvisar de behövande och de nakna och inte besöker de sjuka och lidande och inte ger av era ägodelar, *om ni har några*, till dem som står i behov – jag säger *er* ... då är er bön förgäves och till ingen nytta för er, och ni är hycklare som förnekar tron" [Alma 34:28]. Vilken förbluffande påminnelse att rika *eller* fattiga ska vi "göra det vi kan" när andra är i nöd.



## Hur hittar jag lösningar på mina utmaningar och problem?

Oberoende är bland annat att hitta lösningar på våra egna problem och utmaningar. Många av dessa lösningar finns i Jesu Kristi återställda evangelium. Vår himmelske Fader är medveten om de utmaningar vi står inför. Han älskar oss och vill hjälpa oss. Vi bör be om vägledning när vi söker efter svaren på våra utmaningar i skrifterna och profeternas och apostlarnas ord.

Hur har du hittat lösningar och tröst i evangeliet under svåra tider?

Vilka problem eller utmaningar står de unga kvinnorna inför? Vilka utmaningar kan de möta i framtiden? Vilka principer i evangeliet kan hjälpa dem klara av dessa utmaningar?

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur evangeliet kan hjälpa dem möta livets utmaningar?*

Ords. 3:5–6; Matt. 11:28–30; Mark. 4:36–39; Alma 7:11–13; Alma 37:35–37; 38:5 (be Herren om hjälp med utmaningar och problem)

Thomas S. Monson, "Vi vandrar aldrig ensamma", *Liahona*, nov. 2013, s. 121–124

Richard G. Scott, "Sätt utövandet av din tro främst", *Liahona*, nov. 2014, s. 92–95

Jeffrey R. Holland, "Som ett krossat kär", *Liahona*, nov. 2013, s. 40–42

"Fysisk och känslomässig hälsa", *Vägledning för de unga* (2012), s. 25–27

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Låt de unga kvinnorna nämna några utmaningar eller problem som ungdomar i deras ålder står inför och skriv deras svar på tavlan. Be de unga kvinnorna nämna några ohälsosamma eller oproduktiva saker som ungdomar kan göra för att hantera problemen. Under lektionens gång ber du de unga kvinnorna vara uppmärksamma på sätt som evangeliets sanningar kan hjälpa dem.
- Berätta om en upplevelse du har haft där evangeliet gav dig svaret du sökte eller hjälpen du behövde i fråga om ett visst problem eller en viss utmaning. Låt de unga kvinnorna berätta om liknande upplevelser de har haft.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan hitta lösningar på sina utmaningar. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna tänka på en utmaning eller ett problem som dagens unga kvinnor står inför. Be dem gå igenom innehållsförteckningen i det senaste generalkonferensnumret av *Liahona* och söka efter ämnen som kan möta det problemet. Be dem att läsa igenom ett av talen som handlar om dessa ämnen och återge ett citat för klassen som kan hjälpa en ung kvinna övervinna sina utmaningar. Uppmuntra de unga kvinnorna att använda sig av innehållsförteckningen för att hitta lösningar på sina egna utmaningar.
- Be de unga kvinnorna läsa de sista två styckena i "Fysisk och känslomässig hälsa" i *Vägledning för de unga* och söka efter råd som kan hjälpa dem eller någon de känner. Vilka "sunda lösningar" bör vi söka efter när vi har problem? Vilka lösningar erbjuder Jesu Kristi evangelium oss?
- Läs följande uttalande av president Thomas S. Monson: "Mina kära systrar, er himmelske Fader älskar er – var och en. Den kärleken förändras aldrig. Den påverkas inte av ert yttre, av era ägodelar eller hur mycket pengar ni har på bankkontot. Den förändras inte av era talanger och förmågor. Den är där, helt enkelt. Den finns för er när ni är ledsna eller glada, nedslagna eller hoppfulla. Guds kärlek är er vare sig ni tror att ni förtjänar den eller inte. Den är helt enkelt alltid där" ("Vi vandrar aldrig ensamma", *Liahona*, nov. 2013. s. 124). Låt de unga kvinnorna berätta om när de kände att Gud älskade dem när de hade det svårt. Be varje ung kvinna läsa ett av skriftställena som listas

## Undervisningstips

"Var försiktig med att inte avsluta en bra diskussion för snabbt i ett försök att lägga fram allt material du förberett. Även om det är viktigt att hinna med materialet, är det ännu viktigare att hjälpa eleverna att känna Andens inflytande, besvara deras frågor, öka deras kunskap om evangeliet och stärka deras beslut att hålla buden" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).



## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren lärde sina efterföljare att själva tänka på skrifterna och att använda dem för att finna svar på sina egna frågor. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna att vilja vända sig till skrifterna och profeternas ord när de söker efter svar på sina utmaningar?

i det här förslaget och berätta hur det kan hjälpa någon som står inför ett vanligt problem eller en vanlig utmaning bland dagens ungdomar. Vad innebär det att "förtrösta på Herren" eller komma till Kristus när vi behöver hjälp? Känner de unga kvinnorna till fler skriftställen som kan hjälpa dem med en viss utmaning eller ett visst problem?

- Fråga de unga kvinnorna om de känner till någon som har psykiska eller känslomässiga svårigheter. Ge varje ung kvinna en kopia av äldste Jeffrey R. Hollands tal "Som ett krossat kär!" . Be dem söka efter svar på hans fråga: "Vilket är det

bästa sättet att möta psykiska eller känslomässiga utmaningar när de drabbar dig eller dem du älskar?" Be de unga kvinnorna berätta om det de lär sig och samtala om hur hans undervisning kan hjälpa personen de tänker på.

- Be klassdeltagarna tänka på sina personliga utmaningar eller problem. Skriv upp de fyra verktygen som äldste Richard G. Scott nämner i sitt tal "Sätt utövandets av din tro främst" på tavlan och be klassdeltagarna studera ett av verktygen som de tror kan hjälpa dem med deras utmaningar. Be dem berätta vad de lär sig av äldste Scotts råd.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de att de kan hitta lösningarna på livets utmaningar i Jesu Kristi evangelium? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- studera skrifterna med en viss fråga eller ett visst problem i åtanke och skriva ner sina intryck och svar från Anden i dagboken

- välja ett ämne i broschyren *Vägledning för de unga* som de vill förbättra sig inom och föra dagbok över sina försök och framgångar under den kommande veckan.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "Förgätmigej", Liahona, nov. 2011, s. 120–123*

## **För det första: Förgät ej att ha tålamod med dig själv.**

Jag vill berätta något som jag hoppas ni tar på rätt sätt: Gud är fullt medveten om att varken du eller jag är fullkomlig.

Låt mig tillägga: Gud är också fullt medveten om att de som du tror är fullkomliga inte är det.

Och ändå använder vi så mycket tid och energi åt att jämföra oss med andra – och jämför då oftast våra svaga sidor med deras starka. Det får oss att skapa förväntningar på oss själva som är omöjliga att uppnå. Det gör att vi aldrig gläds åt det goda vi gör eftersom det verkar mindre värt än det som någon annan gör ...

Gud vill hjälpa oss att så småningom göra allt det svaga starkt för oss [se Ether 12:27], men han vet att det är ett långsiktigt mål. Han vill att vi ska bli fullkomliga [se 3 Nephi 12:48], och om vi håller oss kvar på lärjungeskapets stig kommer vi en dag att bli det. Det är okej att du inte är där riktigt än. Jobba på, men sluta nedvärdera dig själv.

Kära systrar, många av er är oändligt barmhärtiga och tålmodiga när det gäller andras svagheter. Men kom ihåg att också vara barmhärtiga och tålmodiga mot er själva ...

## **För det tredje: Förgät ej att vara lycklig nu ...**

Så många människor idag väntar på sin egen guldbiljett – biljetten som de tror är nyckeln till den lycka de alltid drömt om. För en del kan guldbiljetten vara ett fullkomligt äktenskap, för andra ett perfekt hem, och för andra frihet från stress eller bekymmer.

Det är inget fel med att ha rättfärdiga önskningar – vi hoppas på och strävar efter det som är "dygdigt,

älskligt eller hedrande eller berömvärt" [Trosartiklarna 1:13]. Problemen kommer när vi låter vår glädje vänta medan vi har siktet inställt på någon framtida händelse – vår guldbiljett ...

Det här betyder inte att vi ska sluta hoppas eller sänka våra målsättningar. Sluta aldrig sträva efter att bli ditt bästa jag. Sluta aldrig hoppas på alla ditt hjärtas rättfärdiga önskningar. Men stäng inte ögon och hjärta för enkelheten och skönheten i varje dags oväntade ögonblick som ett rikt och fullt liv består av.

De lyckligaste människor jag känner är inte de som hittar sin guldbiljett. Det är de som medan de strävar mot värdiga mål upptäcker och värdesätter skönheten i vardagens ögonblick. Det är de som en tråd i taget väver en gobeläng av tacksamhet och förundran genom hela sitt liv. Det är de som är verkligen lyckliga ...

## **För det femte: Förgät ej att Herren älskar dig ...**

Systrar, var ni än är och vilka era omständigheter än är, så är ni inte bortglömda. Hur mörka era dagar än kan tyckas, hur obetydliga ni än må känna er, hur överskuggade ni än tror att ni är, har er himmelske Fader inte glömt bort er. Faktum är att han älskar er med oändlig kärlek.

Tänk bara: Hela universums mest majestätiska, allsmåttiga och underbara varelse känner och kommer ihåg er! Ni är älskade av den oändliga rymdens och den eviga tidens konung ...

Gud älskar dig för att du är hans barn. Han älskar dig även om du ibland känner dig ensam eller gör fel.

Guds kärlek och det återställda evangeliets kraft är återlösande och frälsande. Om du bara vill släppa in hans gudomliga kärlek i ditt liv, kan den förbinda varje sår, lindra allt lidande och mildra all sorg.



# December: Bygga upp Guds rike i de sista dagarna

*”Låt därför Guds rike gå ut så att himmelriket kan komma” (L&F 65:6).*

De unga kvinnorna i din klass sändes till jorden just denna tid för att förbereda världen för Frälsarens andra ankomst. De har särskilda gåvor och talanger som Herren vill att de ska använda för att bygga upp hans rike och berätta om hans evangelium. Lektionerna i den här enheten kan hjälpa dem utveckla dessa gåvor medan de förbereder sig för att bli ledare och lärare i kyrkan och Guds rike.

---

## Förslag att välja mellan den här månaden:

*Hur kan jag inbjuda andra att komma till Kristus?*

*Hur vill min himmelske Fader att jag ska använda mina andliga gåvor?*

*Hur kan jag förbereda mig för att skapa ett hem med Kristus i centrum?*

*Vad kan jag göra för att hjälpa nya medlemmar i kyrkan?*

*Hur kan jag hjälpa mina mindre aktiva vänner att komma tillbaka till kyrkan?*

*Vad är Sion?*

*Hur kan jag påskynda Herrens verk?*

---

## Veckoträffen

Fundera över hur du kan planera aktiviteter i samma tema som det som ungdomarna lär sig om. Webbplatsen Ungdomsaktiviteter kan hjälpa dig med detta. Många av förslagets inlärningsaktiviteter kan också

med fördel användas under veckoträffarna. Samordna med klasspresidentskapen för att välja och planera lämpliga aktiviteter som förstärker det som de unga kvinnorna lär sig under söndagarna.

---

## Personlig tillväxt

Följande uppgifter i *Personlig tillväxt* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Personligt värde, uppgift 7

Goda gärningar, uppgift 7

## Vägledning för de unga

Följande avsnitt i häftet *Vägledning för de unga* har direkt anknytning till lektionerna i den här enheten:

Familj

Vänner



## Hur kan jag inbjuda andra att komma till Kristus?

Varje medlem i kyrkan har ansvaret att hjälpa andra att komma till Kristus och ta emot hans återställda evangeliums välsignelser. Våra vittnesbörd och vårt goda föredöme kan inspirera vänner och grannar att lära sig mer om Frälsaren och hans evangelium.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan inspirera de unga kvinnorna att inbjuda andra att komma till Kristus?*

1 Tim. 4:12 (var ett föredöme för de troende)

1 Petr. 3:15 (var alltid beredda att svara var och en som ställer frågor om vår tro)

Mosiah 18:9 (vi är villiga att stå som vittnen om Gud)

L&F 28:16; 100:3–8 (när vi öppnar våra munnar så blir det oss givet vad vi ska säga)

L&F 84:85 (om vi samlar ordet blir det vi ska säga givet oss)

M. Russell Ballard, "Sätt din lit till Herren", *Liahona*, nov. 2013, s. 43–45

Richard G. Scott, "Jag har gett er ett exempel", *Liahona*, maj 2014, s. 32–35

David A Bednar, "Kom och se", *Liahona*, nov. 2014, s. 107–110

"Missionsarbete", kapitel 3 i *Predika mitt evangelium*, s. 84

Video: "Så rikt har du välsignat mig"

När har du inbjudit andra att komma till Kristus och hur kändes det? Vilka bra sätt har du funnit att berätta om evangeliet för andra?

När har de unga kvinnorna tillfälle att inbjuda andra att komma till Kristus? Vilka upplevelser har de haft som de kan berätta om för varandra?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs upp Unga kvinnors tema tillsammans. Fråga de unga kvinnorna hur de skulle svara en vän med en annan tro om han eller hon frågar: "Vad menar du när du säger att du ska stå som vittne om Gud?"
- Be de unga kvinnorna visa bilder på familjemedlemmar eller släktingar som är heltidsmissionärer (eller se *Evangeliebilder*, nr 109–110). Be dem lista egenskaper som en person behöver för att vara missionär. Vilka av dessa egenskaper kan de unga kvinnorna utveckla i dag? Hjälプ dem förstå att de inte behöver kallas som heltidsmissionärer för att berätta om evangeliet.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan inbjuda andra att komma till Kristus. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna tillsammans läsa äldste M. Russell Ballards inbjudan i sitt tal "Sätt din lit till Herren" (de två styckena som börjar med "Nyckeln är att du är inspirerad av Gud"). Berätta om vad som hände när du accepterade den inbjudan och be de unga kvinnorna berätta om sina upplevelser. Ge dem tid att tänka på någon som de kan nå ut till och inbjuda att komma till Kristus.
- Dela klassen i två delar och be ena hälften läsa om mormor Whittles exempel i äldste Richard G. Scotts tal "Jag har gett er ett exempel". Be andra hälften läsa om Jeanene Watkins exempel i samma tal. Be dem sammanfatta berättelserna för varandra och berätta vad deras exempel lärde dem om att inbjuda andra att komma till Kristus. Be de unga kvinnorna gå igenom resten av äldste Scotts tal och berätta vilka andra råd han gav. Hur kan de tillämpa hans råd i sin strävan att hjälpa andra komma till Frälsaren?
- Med biskopens godkännande kan du be en församlingsmedlem (om möjligt en av de unga kvinnorna) som inte föddes in i kyrkan att berätta om när han eller hon hörde talas om evangeliet. Hur påverkades den här personens beslut att undersöka evangeliet av exempel som vänner som var medlemmar visade? Vilka råd kan han eller hon ge de unga kvinnorna om att inbjuda andra att komma till Kristus? Låt de unga kvinnorna ställa frågor som de kan ha. (Eller så kan du visa videon "Så rikt har du välsignat mig" och samtala om hur vi kan hjälpa våra vänner ta emot evangeliet.)
- Skriv skriftställena som listas i det här förslaget på tavlan. Be varje ung kvinna välja ett av skriftställena, studera det och teckna något som representerar det som skriftstället lär

### Undervisningstips

"Vittnesbördan är ofta mest kraftfulla när de är korta, koncisa och rakt på sak" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 43).



ut. Be de unga kvinnorna återge budskapet i sina valda skriftställen utifrån sina teckningar. Låt sedan varje ung kvinna läsa sitt skriftställe för klassen och berätta vad hon tänker göra för att följa det.

- Innan klassen ber du varje ung kvinna ta med sig en sak eller en bild som representerar ett sätt som evangeliet har välsignat henne på. Under klassen läser ni tillsammans

berättelsen om äldste David A. Bednars söner i hans tal "Kom och se". Varför satte den yngre brodern så entusiastiskt bandage på sina vänners armar? Låt de unga kvinnorna visa sakerna eller bilderna de tagit med sig och beskriva välsignelserna som de representerar. Uppmuntra dem att tänka på personer de känner som inte har välsignats på samma sätt och låt dem planera för hur de kan berätta om evangeliet för dem.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan inbjuda andra att komma till Kristus? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om det här ämnet?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be om tillfällen att berätta om evangeliet och samtala om deras upplevelser under en kommande klass
- ta med sig utdelningskort till skolan och söka efter tillfällen att använda dem för att berätta om evangeliet
- studera kapitel 3 i *Predika mitt evangelium* för att förbereda sig på att samtala med andra om det återställda evangeliet.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträfsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren bad dem som följde honom att vittna. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna känna sig väl till mods i att vittna om sin tro för dem de möter?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur M. Russell Ballard, "Sätt din lit till Herren", Liahona, nov. 2013, s. 43–45*

Nyckeln är att du är inspirerad av Gud, att du ber honom om vägledning och sedan gör det som Anden manar dig till. När medlemmarna ser frälsningsarbetet som bara sitt ansvar kan det kännas skrämmande. När de ser det som en inbjudan att hjälpa Herren att föra själar till honom så att de kan

undervisas av heltidsmissionärerna, är det inspirerande, stärkande och upplyftande.

Vi ber inte alla att göra allting. Vi ber bara alla medlemmar att be, med vetskapen att om varje medlem, ung som gammal, når ut till en enda person från nu och till jul skulle miljontals människor känna Herrens Jesu Kristi kärlek. Vilken underbar gåva till Frälsaren.



# Hur vill min himmelske Fader att jag ska använda mina andliga gåvor?

Andliga gåvor är välsignelser eller förmågor som vi har fått genom den Helige Andens kraft. Som barn till vår himmelske Fader har vi alla fått andliga gåvor. Gud ger oss de här gåvorna så att vi kan tjäna andra och bygga upp hans rike. Han har befallt oss att flitigt söka och utveckla våra andliga gåvor.

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan hjälpa de unga kvinnorna förstå vad andliga gåvor är och hur vår himmelske Fader vill att vi ska använda dem?*

1 Kor. 12:3–27; Moroni 10:8–18; L&F 46:13–25 (exempel på andliga gåvor)

David A. Bednar, "Snar att uppfatta", *Liahona*, dec. 2006, s. 14–20

L&F 46:8–10 (varför vi får andliga gåvor)

"Andliga gåvor", *Stå fast i din tro*, s. 6–8

L&F 46:11–12 (alla får andliga gåvor)

"Andens gåvor", *Evangeliets principer*, s. 123–129

Trosartiklarna 1:7 (vi tror på andliga gåvor)

Film: "En enastående gåva"

Henry B. Eyring, "Hjälp dem sikta högt", *Liahona*, nov. 2012, s. 60–62, 67

Vilka andra gåvor har du? Hur har de välsignat dig och andra? Hur har andras andliga gåvor välsignat dig? Hur har du upptäckt vilka andliga gåvor du har?

Varför är det viktigt att de unga kvinnorna känner till sina andliga gåvor? Hur kan det hjälpa dem förbereda sig för sina framtida roller, hem och familjer?

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv de här frågorna på tavlan:  
Vad är andliga gåvor? Hur kan jag få reda på vilka mina andliga gåvor är? Hur vill min himmelske Fader att jag ska använda mina gåvor? Be de unga kvinnorna svara på frågorna. Be dem att vara uppmärksamma på fler svar under lektionen.
- Ta med en inslagen kartong med skrifthänvisningen "Läran och förbunden 46:8" skriven på ett papper inuti. Be de unga kvinnorna föreställa sig vad lådan kan innehålla. Be en av dem öppna lådan och läsa skriftstället. Vilka är de "bästa gåvorna"? Uppmuntra de unga kvinnorna att tänka på den frågan under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att lära sig om Andens gåvor. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Skriv följande tre frågor på tavlan: Varför får vi andliga gåvor? Vilka får andliga gåvor (se L&F 46:9)? Vilka andliga gåvor finns det? Ge varje ung kvinna ett av skriftställena som listas i det här förslaget och som kan svara på frågorna. Be dem studera sina skriftställena och återge svaren de hittar. Vilka av dessa gåvor har de unga kvinnorna? Vilka skulle de vilja ha? (Om någon av de unga kvinnorna har fått sin patriarkaliska välsignelse kan du föreslå att de läser den senare för att ta reda på vilka andliga gåvor de har fått.) Be de unga kvinnorna beskriva hur andliga gåvor kan hjälpa dem nu och i deras framtida roller och ansvar.
- Be de unga kvinnorna läsa listan över andliga gåvor i 1 Korintierbrevet 12:8–10; Moroni 10:9–16 eller L&F 46:13–25 och hitta en gåva som de vill lära sig mer om. Ge dem tid att

studera gåvan de valde med hjälp av resurser som "Andens gåvor" i *Evangeliets principer* (s. 123–129), "Andliga gåvor" i *Stå fast i din tro* (s. 6–8) eller *Handledning för skriftstudier*. Be dem berätta vad de hittar. Hur kan vi använda de gåvorna för att bygga upp Guds rike?

- Be de unga kvinnorna lista de Andens gåvor som de känner till (om de behöver hjälp ber du dem slå upp skriftställena som anges i det här förslaget). Be dem läsa listan över "mer obemärkta gåvor" i början av äldste David A. Bednars tal "Snar att uppfatta". Be de unga kvinnorna återge exempel på hur de har sett någon använda dessa gåvor för att välsigna en annan. Vilka andra "mer obemärkta gåvor" känner de unga kvinnorna till? Berätta om andliga gåvor som du sett hos var och en av de unga kvinnorna i klassen.

### Undervisningstips

"Förlöjliga eller kritisera aldrig någon fråga eller kommentar, utan visa vänlighet och kärlek medan du gör ditt bästa för att svara. När människor känner att deras kommentarer uppskattas, kommer de att berätta om sina erfarenheter, känslor och vittnesbörd mer frikostigt" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 64).

- Be varje ung kvinna gå igenom listan över andliga gåvor på sidorna 6–8 i *Stå fast i din tro* och välj en eller flera som de vill utveckla. Be dem förklara varför de valde just de gåvorna. Hur utvecklar vi andliga gåvor? Be de unga kvinnorna läsa L&F 46:7–12 och "Vi kan utveckla våra gåvor" i *Evangeliets principer*, sidorna 127–128. Be dem berätta vad de lärt sig.
- Visa en av videorna i det här förslaget och be de unga kvinnorna att tänka på och sedan berätta om en

talang eller gåva som de ser hos var och en av de andra klassdeltagarna (se till att bara goda egenskaper hos varje ung kvinna nämns). Be de unga kvinnorna att läsa Matteus 25:14–30 eller be en klassdeltagare återge liknelsen om talenterna. Hur kan liknelsen tillämpas på de gåvor Gud har gett oss? Hur kan vi använda våra talanger till att tjäna andra och utföra våra ansvar? Be de unga kvinnorna skriva ner sina tankar och be några av dem att läsa upp vad de skrev för klassen.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de bättre vad andliga gåvor är? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- be innerligt om att förstå sina egna andliga gåvor och sträva efter att använda dem för att hjälpa andra
- utföra uppgift 7 under värderingen Personligt värde i *Personlig tillväxt*.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträfsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa och vittna om sitt uppdrag. Hur kan du använda skrifterna under din lektion för att undervisa och vittna om hur vår himmelske Fader vill att de unga kvinnorna ska använda sina andliga gåvor?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Merwyn B. Arnold, "Messages from the Doctrine and Covenants: Seek Ye Earnestly the Best Gifts" [Budskap från Läran och förbunden: Sök efter de bästa gåvorna], Ensign, mars 2005, s. 64–67*

## Vilka är de "bästa gåvorna" och varför bör vi söka efter dem?

Skrifterna och nutida profeter lär att det finns många andliga gåvor (se Moroni 10:8; L&F 46:13–26). Deras syfte är bland annat att ge oss styrka, leda oss till att göra det som är gott, hjälpa oss motstå frestelser, uppmuntra och bygga upp oss, hjälpa oss döma rättfärdigt och hjälpa oss att berättiga oss för evigt liv ...

Frälsaren befallde oss att vara fullkomliga (se 3 Nephi 12:48). Ingen av oss kommer att bli fullkomliga i det här livet, men när vi begrundar och ber inspirerar vår himmelske Fader oss att söka efter de gåvor som på bästa sätt kan hjälpa oss bli fullkomliga. President George Q. Cannon (1827–1901) sa: "Om någon av oss är ofullkomlig är det vår plikt att be om den gåvan som kan göra oss fullkomlig ... Ingen bör säga: 'Jag kan inte hjälpa det, jag är bara sån.' Ingen kan använda den ursäkten, för Gud har lovat oss styrkan att rätta till dessa saker och ge oss gåvorna som gör att vi kan få bukt med dem" [i *Millennial Star*, Apr. 23, 1894, 260].

*Utdrag ur Robert D. Hales, "Gifts of the Spirit", Ensign, feb. 2002, s. 12–20*

Innan vi kan söka efter gåvorna måste vi ta reda på vilka gåvor vi har fått. Skrifterna säger vidare:

"Och sannerligen säger jag er vidare: Jag vill att ni alltid skall komma ihåg och alltid hålla i minnet vilka dessa gåvor är som har givits till kyrkan.

Ty alla har inte fått varje gåva sig given, ty det finns många gåvor, och åt var och en är en gåva given genom Guds Ande" (L&F 46:10–11).

Vi kan inte hitta gåvorna vi har fått utan att be och fasta. Våra patriarkaliska välsignelser berättar ofta för oss vilka gåvor vi har fått och berättar om andra gåvor vi kan få om vi söker dem. Jag uppmanar var och en av er att upptäcka era gåvor och söka efter dem som ger ledning till ert livs verk och som för himlens verk framåt.

Under vår tid här på jorden har vi fått i uppgift att utveckla de naturliga gåvor och förmågor som vår himmelske Fader har välsignat oss med. Sedan har vi möjlighet att använda de här gåvorna för att bli lärare och ledare för Guds barn var de än finns på jorden. Innan vi kan utöva gåvorna måste vi utveckla rena hjärtan.

*Utdrag ur David A. Bednar, "Snar att uppfatta", Liahona, dec. 2006, s. 14–20*

I oktober 1987 talade äldste Marvin J. Ashton, en medlem i de tolv apostlarnas kворum, om andliga gåvor. Jag minns med tillgivenhet vilket intryck hans budskap gjorde på mig då, och det han undervisade om påverkar mig än idag. I sitt budskap beskrev äldste Ashton ett antal mer obemärkta andliga gåvor – egenskaper och förmågor som många av oss kanske inte har betraktat som andliga gåvor. Äldste Ashton betonade till exempel gåvan att fråga, att lyssna, att uppfatta och använda en stilla, mild röst, att gråta, att undvika stridigheter, att vara trevlig, att undvika tomma upprepningar, att söka det som är rättfärdigt, att be Gud om vägledning, att vara lärjunge, att visa omsorg, att begrunda, att bära ett mäktigt vittnesbörd och att ta emot den Helige Anden (se "Gåvorna äro många", *Nordstjärnan*, jan. 1988, s. 17).



# Hur kan jag förbereda mig för att skapa ett hem med Kristus i centrum?

Man börjar bygga upp Guds rike genom att bygga rättfärdiga hem och familjer. Familjen är den viktigaste enheten i kyrkan. Som medlemmar i kyrkan ska vi skapa hem där Anden är närvarande. Ett hem med Kristus i centrum ger oss ett skydd mot synd, en tillflykt undan världen samt engagerad, äkta kärlek. Oavsett om hemmet är stort eller litet kan det vara "ett hus för bön, ett hus för fasta, ett hus för tro, ett hus för lärdom, ett hus för härlighet, ett ordningens hus, ett Guds hus" (L&F 88:119).

---

## Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen och tal kan hjälpa de unga kvinnorna förbereda sig för att skapa hem med Kristus i centrum?*

Hes. 16:44 (vikten av en mors exempel)

Ps. 127:3; 2 Nephi 25:26; Mosiah 4:14–15; L&F 68:25–28; 88:119; 93:40 (föräldrar befalls att undervisa och fostra sina barn)

Alma 53:20–21; 56:47–48 (Helamans unga krigare undervisades av sina mödrar)

"Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129

Henry B. Eyring, "Till mina barnbarn", *Liahona*, nov. 2013

Richard G. Scott, "Frid i hemmet", *Liahona*, maj 2013, s. 29–31

L. Tom Perry, "Bli goda föräldrar", *Liahona*, nov. 2012, s. 26–28

"Familj", *Vägledning för de unga* (2011), s. 14–15

Film: "Moderskap: Ett evigt partnerskap med Gud"

Film: "Ett ordningens hus, ett Guds hus"

Vad gör du för att ditt hem ska vara ett skydd mot synden och en tillflykt undan världen? Vad gör du för att undervisa dina barn och din familj om evangeliet?

Tänk på de unga kvinnornas hemmiljö. Vad upplever de i dag som kan hjälpa dem att uppfostra egna rättfärdiga familjer?

---

## Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.



---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Be de unga kvinnorna beskriva hur de anser att ett hem med Kristus i centrum ser ut. Vad skulle finnas i hemmet? Hur skulle det kännas att vara där? Be dem svara på frågan: "Hur kan jag förbereda mig för att skapa ett hem med Kristus i centrum?"
- Fråga de unga kvinnorna vilken deras roll är i att bygga upp Guds rike. Be dem tänka på sina egna mödrar och andra mödrar de känner och berätta om några egenskaper de har som de unga kvinnorna vill anamma (exempel på egenskaper finns i Ords. 31:10–31).

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur de kan skapa ett hem med Kristus i centrum. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Dela in klassen i tre grupper och låt varje grupp läsa ett av följande skriftställen: Mosiah 4:14–15, Alma 53:20–21, 56:47–48. Låt de unga kvinnorna lista på tavlan principer i verserna som kan hjälpa dem skapa hem med Kristus i centrum. Visa en av eller båda filmerna som listas i det här förslaget. Be de unga kvinnorna att föreställa sig att de är mödrar medan de tittar. Efter varje film ber du de unga kvinnorna samtala om det primära budskapet och vilka principer de lärde sig om som kan hjälpa dem skapa hem med Kristus i centrum. Ni kan lägga till de principerna till listan på tavlan. Be dem återge exempel på dessa principer från sina egna eller andra familjer.
- Be de unga kvinnorna att på tavlan lista sina bästa råd som de kan ge till ett par som ska gifta sig. Dela president Henry B. Eyrings tal "Till mina barnbarn" i delar och be de unga kvinnorna att läsa var sin del av talet. Be dem att utöka listan på tavlan med råd de hittar i president Eyrings tal och sedan samtala om vad de kan göra i dag för att förbereda sig för att skapa ett hem med Kristus i centrum.
- Läs tillsammans de fem sakerna som föräldrar kan göra för att skapa en starkare familjekultur enligt äldste L. Tom Perrys tal "Bli goda föräldrar". Be varje ung kvinna att välja ett av äldste Perrys förslag och berätta om hur hon har sett familjer göra detta och hur det kan bidra till att hemmet är ett hem med Kristus i centrum. Be de unga kvinnorna läsa de sista sju styckena i talet och samtala om varför det är viktigt att upprätta en stark familjekultur. Vad kan de unga kvinnorna göra nu för att upprätta starka familjekulturer i sina hem?
- Varför är mönster viktiga? Vilket mönster har vår himmelske Fader gett oss för hur vi kan skapa ett hem med

### Undervisningstips

"Diskussioner i mindre grupper [kan] snabbt engagera dem som verkar tappa intresset och uppmärksamheten" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 72).

Kristus i centrum (se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", stycke 7)? Vad kan de unga kvinnorna göra nu för att förbereda sig för att skapa ett hem och en familj enligt det här mönstret? Fråga de unga kvinnorna vad de skulle säga till någon vars familjsituation inte följer Herrens mönster. Be dem läsa det sista stycket i "Familj" i *Vägledning för de unga* för att få idéer.

- Dela klassen i grupper och ge dem delar av äldste Richard G. Scotts tal "Frid i hemmet". Be grupperna studera sin del av talet och söka efter beskrivningar av eller egenskaper hos ett hem med Kristus i centrum. Be dem återge det de hittar genom att rita bilder på hur ett hem med Kristus i centrum ser ut. Vad kan de unga kvinnorna göra för att deras hem ska ha Kristus i centrum i dag? Hur kan de förbereda sig för att skapa hem med Kristus i centrum i framtiden?

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan skapa hem med Kristus i centrum? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- hjälpa sina föräldrar genom att vara ett positivt inflytande i hemmet redan nu
- uppmärksamma goda mödrar som de känner, lära sig av dem och följa deras exempel.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en film eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträfsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor till sina efterföljare som fick dem att tänka och känna djupt. Han litade på dem och förberedde dem. Hur kan du hjälpa de unga kvinnorna förstå vikten av att uppfostra rättfärdiga efterkommande och förbereda sig för att skapa hem med Kristus i centrum?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Henry B. Eyring, "Till mina barnbarn",  
Liahona, nov. 2013, s. 69–72*

Vår himmelske Fader har gjort var och en av oss unik. Det finns inte två som har exakt samma upplevelser. Det finns inte två familjer som är likadana. Så det är inte förvånansvärt att det är så svårt att ge råd om hur man väljer ett lyckligt familjeliv. Ändå har en kärleksfull himmelsk Fader pekat ut samma väg till lycka för alla sina barn. Oavsett våra egna egenskaper eller vad vi än kommer att uppleva, finns det bara en lycksalighetsplan. Planen är att hålla alla Guds bud.

Det finns för oss alla, inklusive mina barnbarn som tänker gifta sig, ett övergripande bud som kan hjälpa dem att klara sina utmaningar och leda till kärnan i ett lyckligt familjeliv. Det gäller alla relationer oavsett omständigheter. Det upprepas överallt i skrifterna och i vår tids profeters undervisning. Så här lyder Herrens råd i Bibeln till alla som vill leva tillsammans för evigt i kärleksfull lycka:

“En av dem, en laglärd, ville sätta honom på prov och frågade:

‘Mästare, vilket är det största budet i lagen?’

[Jesus] svarade: Du skall älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd.

Detta är det största och främsta budet.

Sedan kommer ett som liknar det: Du skall älska din nästa som dig själv.

På dessa två bud hänger hela lagen och profeterna” [Matt. 22:35–40].

Av dessa enkla ord är det inte svårt att sammanfatta allt jag har lärt mig om vilka val som leder till lycka i en familj. Jag börjar med frågan: “Vilka val har lett mig till att älska Herren av hela mitt hjärta och av hela min själ och av hela mitt förstånd?” För mig har det varit valet att befinna mig där jag känner glädjen av den förlåtelse som möjliggjorts genom Herrens försoning.

*Utdrag ur "Familjen: Ett tillkännagivande för världen",  
Liahona, nov. 2010, s. 129*

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



## Vad kan jag göra för att hjälpa nya medlemmar i kyrkan?

Det kan vara svårt för många att bli medlemmar i kyrkan. De kanske måste lämna gamla vänner bakom sig och anpassa sig till en ny livsstil. Varje ny medlem i kyrkan behöver vänner, ett ansvar och näring "genom Guds goda ord" (Moroni 6:4). Vi kan hjälpa nya medlemmar genom att bli deras vänner, verka tillsammans med dem och bära vittnesbörd för dem.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller aktiviteter kan inspirera de unga kvinnorna att stärka nya medlemmar i kyrkan?*

Luk. 22:32; Rom. 15:1–2; Moroni 6:4–5; L&F 81:5; 108:7 (stärka andra medlemmar)

Joh. 21:15–17 (för mina får på bete)

Neill F. Marriott, "Vad skall vi göra?" *Liahona*, maj 2016, s. 10–12

Neil L. Andersen, "Den som tar emot dem, tar emot mig", *Liahona*, maj 2016, s. 49–52

Dieter F. Uchtdorf, "Du är mina händer", *Liahona*, maj 2010, s. 68–70, 74

Videor: "Missionsarbete och hur vi behåller nya medlemmar: Georgia Elias", "Hjälpa nya medlemmar att ta namn till templet"

Vad har du gjort för att stärka nya medlemmar?  
Vad gjorde andra för att hjälpa dig efter ditt dop?

Är några av de unga kvinnorna i din klass nya medlemmar? Hur har de anpassat sig som medlemmar i kyrkan? Hur har andra unga kvinnor hjälpt dem?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Läs eller återge berättelsen i början av president Dieter F. Uctdorfs tal "Du är mina händer". Be de unga kvinnorna beskriva hur de kan vara Frälsarens händer för att hjälpa andra. Läs stycket i början av det här förslaget för de unga kvinnorna och fråga dem vad de kan göra för att vara Frälsarens händer för nya medlemmar i kyrkan.
- Be de unga kvinnorna beskriva hur det känns när man upplever något nytt, som första dagen i en ny klass, när man går med i en klubb eller ett lag eller börjar ett nytt arbete. Be dem samtala om hur nya medlemmar i kyrkan kan känna det likadant. Be dem berätta om när de har upplevt något liknande, antingen själv som nya medlemmar eller tillsammans med nya medlemmar.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan stärka nya medlemmar i kyrkan. Välj med hjälp av Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Låt de unga kvinnorna visualisera eller tänka på en medlem som tar hand om nyomvända, som kanske kommer från andra omständigheter än medlemmen. De unga kvinnorna kan göra en lista på tavlan med saker som den här medlemmen kan göra eller inte göra för att få nyomvända att känna sig välkomna. Äldste Neil L. Andersen berättar i "Den som tar emot dem, tar emot mig" om flera händelser där personer tar hand om nya medlemmar, och syster Neill F. Marriott berättar i "Vad skall vi göra?" om det välkomnande hon som ny medlem fick av sin mans styvmormor. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av de här berättelserna som de kan lägga till i sin lista?
- Visa en bild på när Frälsaren håller ett lamm i famnen (se *Evangeliebilder*, nr 64). Skriv orden "För mina lamm på bete" på tavlan. Fråga de unga kvinnorna vad de känner till om det här uttalandet. Be dem lyssna efter mer de kan lära sig medan du läser Johannes 21:15–17 för dem. Vilka är "fåren" och "lammen" som skriftstället talar om? Hur kan man likna nya medlemmar vid lamm? Hur kan man föra Herrens lamm på bete? Be de unga kvinnorna att berätta om när de har stärkt nya medlemmar. Vilka specifika saker kan de göra för att hjälpa nya medlemmar i framtiden?
- Låt de unga kvinnorna titta på videon "Missionsarbete och hur vi behåller nya medlemmar: Georgia Elias" och vara uppmärksamma på vad Georgias nya församling gjorde för att hjälpa henne fortsätta vara stark i evangeliet efter dopet. Vad mer

### Undervisningstips

"Ge en eller två i uppdrag före lektionen att lyssna noga och bereda sig på att hjälpa till med sammanfattningen av en viktig punkt i lektionen eller hela lektionen" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 94).

kan de lära sig av Georgias upplevelse som kan hjälpa dem stärka nya medlemmar? Be de unga kvinnorna tänka på de nya medlemmarna i sin församling. Vilka frågor kan de ha? Hur kan de unga kvinnorna hjälpa dem? Under samtalet kan du visa och samtala om videon "Hjälpa nya medlemmar att ta namn till templet".

- Skriv skriftställe hänvisningar på tavlan (som de som listas i det här förslaget) om våra ansvar att stärka andra medlemmar. Be varje ung kvinna att läsa ett av skriftställena och se hur det kan tillämpas på nya medlemmar i kyrkan. Be dem kortfattat sammanfatta sina skriftställen på tavlan och återge ett exempel på principen det lär ut. Fråga de unga kvinnorna varför det är så viktigt att stärka nya medlemmar i kyrkan.
- Hjälp de unga kvinnorna komma på frågor som de vill ställa till någon

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Förstår de hur de kan stärka nya medlemmar i kyrkan? Vilka känslor eller intryck fick de? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här läran?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bjuda in en ny medlem till en veckoträff eller annan församlingsaktivitet
- bära sitt vittnesbörd för en ny medlem.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

som blev medlem i kyrkan nyligen. Med biskopens godkännande kan du bjuda in en eller två nya medlemmar till klassen. Be dem berätta om hur det gick till när de blev medlemmar och hur det har varit att vara nya medlemmar i kyrkan. Låt de unga kvinnorna ställa sina frågor och samtala om hur de kan hjälpa nya medlemmar att känna sig hemma i kyrkan.

- Be de unga kvinnorna läsa "Vänner" i *Vägledning för de unga* och söka efter svar på frågan: "Hur är man en sann vän?" Be dem återge det de hittar och berätta om när någon var en sann vän mot dem. Varför är det särskilt viktigt att vi är goda vänner till kyrkans nya medlemmar? Be de unga kvinnorna lista alla nya medlemmar de känner och samtala om hur de kan tillämpa råden i *Vägledning för de unga* och bli deras vänner.

## Undervisa på Frälsarens sätt

När Frälsaren undervisade sina lärjungar svarade han på deras frågor och lyssnade på deras upplevelser. Han var uppriktigt intresserad av deras svar på hans frågor och glädde sig över deras sätt att formulera sin tro. Hur kan du visa att du älskar och är intresserad av de unga kvinnorna i din klass?



# Utvalt material

---

*Utdrag ur Dieter F. Uchtdorf, "Du är mina händer", Liahona, maj 2010, s. 68–70, 75*

Det berättas att bombningarna under andra världskriget orsakade svåra skador på en stor staty av Jesus. När stadsborna fann statyn bland ruinerna sörjde de, eftersom den hade varit en symbol för deras tro och Guds inflytande på deras liv.

Experter kunde laga större delen av statyn, men händerna hade skadats så svårt att de inte kunde restaureras. En del föreslog att de skulle anlita en skulptör till att göra nya händer, men andra ville lämna den som den var – en ständig påminnelse om krigets tragedi. Det slutade med att statyn fick vara utan händer. Men folket i staden lade till en skylt på sockeln till statyn av Jesus Kristus där följande enkla ord står: "Du är mina händer" ...

I min ungdom låg Tyskland i ruiner efter andra världskriget. Många var hungriga, sjuka och döende. Jag minns mycket väl hjälpsändningarna med mat och kläder som kom från kyrkan i Salt Lake City. Än idag minns jag hur kläderna luktade och jag känner fortfarande sötman i de konserverade persikorna.

Det hände att en del gick med i kyrkan på grund av förnödenheterna de fick. En del medlemmar såg ner på de här nya medlemmarna. De gav dem till och med ett öknamn: *Büchsen Mormonen* eller "Konservmormoner". De tyckte illa om de nya medlemmarna eftersom de trodde att de skulle avfalla när deras timliga behov väl var tillgodosedda.

En del lämnade kyrkan, men många stannade – de kom till kyrkan, smakade evangeliets sötma och kände sig ömt omfamnade av omtänksamma bröder och systrar. De hade kommit "hem". Och idag, tre eller fyra generationer senare, kan många familjer spåra sitt medlemskap i kyrkan tillbaka till dessa nya medlemmar.

Jag hoppas att vi välkomnar och älskar alla Guds barn, också dem som kanske klär sig, ser ut, talar eller kanske bara gör saker annorlunda. Det är inte bra att göra så att andra känner sig otillräckliga. Låt oss lyfta dem vi har omkring oss. Låt oss räcka ut en välkomnande hand. Låt oss skänka våra bröder och systrar i kyrkan ett så stort mått av humanitet, barmhärtighet och kristlig kärlek att de äntligen känner att de har hittat hem ...

En gammal judisk legend handlar om två bröder, Abram och Zimri, som ägde en åker och skötte den tillsammans. De kom överens om att dela upp både arbetet och skörden i lika delar. Zimri hade svårt att somna på kvällen när skörden var över, för det tycktes inte rätt att Abram, som hade hustru och sju söner att livnära, bara skulle få hälften av skörden medan han, som bara hade sig själv att försörja, skulle få så mycket.

Så Zimri klädde på sig och gick tyst ut på åkern. Där tog han en tredjedel av sin skörd och lade den i sin brors hög. Sedan gick han till sängs igen, nöjd med att han gjort det rätta.

Samtidigt kunde inte heller Abram somna. Han tänkte på sin stackars bror Zimri, som var alldeles ensam och inte hade några söner till hjälp. Det tycktes inte rätt att Zimri, som hade arbetat så hårt alldeles ensam, bara skulle få hälften av skörden. Det kunde inte vara rätt i Guds ögon. Så Abram gick tyst ut på åkern och tog en tredjedel av sin skörd och lade den i sin älskade brors hög.

Nästa morgon gick bröderna ut till åkern och förvånades båda över att högarna fortfarande såg lika stora ut. Den kvällen smög bröderna ut ur huset för att upprepa arbetet från föregående natt. Men den här gången upptäckte de varandra och när de gjorde det grät de och omfamnade varandra. Båda var mållösa, för hjärtat svämmade över av kärlek och tacksamhet [se Clarence Cook, "Abram and Zimri", i *Poems by Clarence Cook* (1902), s. 6–9].





## Hur kan jag hjälpa mina mindre aktiva vänner att komma tillbaka till kyrkan?

En del av vårt åtagande att "stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt" (Mosiah 18:9) är att försöka nå ut till vänner och bekanta som är medlemmar i kyrkan men som inte kommer. Vi kan hjälpa dem känna vår äkta kärlek och omsorg genom att vi bär våra vittnesbörd i ord och handling och bjuder in dem till våra aktiviteter.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller tal kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan hjälpa sina mindre aktiva vänner?*

Luk. 15 (liknelserna om det återfunna fåret, det återfunna myntet och den återfunne sonen)

Brent H. Nielson, "I väntan på den som gått vilse", *Liahona*, maj 2015, s. 101–103

Luk. 22:32; Joh. 21:15–17; 1 Petr. 5:2–4 (Herren befäller oss att stärka varandra)

Dieter F. Uchtdorf, "Kom och förena er med oss", *Liahona*, nov. 2013, s. 21–24

Alma 31:34–35; L&F 18:10–16 (själarna är dyrbara)

Gordon B. Hinckley, "Tro till att förflytta berg", *Liahona*, nov. 2006, s. 82–85

Mervyn B. Arnold, "Till undsättning: Vi klarar det!" *Liahona*, maj 2016, s. 53–55

Videor: "Hjälpa andra att komma tillbaka till kyrkan", "Tron hos ungdomar: Familjen Ennis"

Vad kan du göra för att nå fram till mindre aktiva medlemmar som du känner? Vilka upplevelser kan du berätta om för de unga kvinnorna?

Hur behandlar de unga kvinnorna klassmedlemmar som är mindre aktiva? Hur kan de nå ut till de unga kvinnorna?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Visa videon "Tron hos ungdomar: Familjen Ennis" och be de unga kvinnorna utbyta tankar om att hjälpa andra komma tillbaka till kyrkan.
- Skriv lektionens rubrik på tavlan. Be de unga kvinnorna skriva ner ett sätt att hjälpa mindre aktiva vänner att återvända till kyrkan. Samla in papperslapparna och dela ut dem till andra unga kvinnor. Be dem läsa upp sina nerskrivna idéer. Be de unga kvinnorna att under lektionen tänka på någon de känner som inte är aktiv i kyrkan och fundera på hur de kan hjälpa den personen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna förstå hur de kan hjälpa sina mindre aktiva vänner komma tillbaka till kyrkan. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna tänka på ett tillfälle när de tappade bort något mycket värdefullt. Vad gjorde de för att hitta det? Be varje ung kvinna läsa en av de tre liknelserna i Lukas 15. Be dem återge liknelsen med egna ord och läsa upp ett uttryck i liknelsen som sammanfattar det som Frälsaren undervisade om i liknelsen. Vad kan de unga kvinnorna lära sig av fåraherdens, kvinnans och faderns handlingar i liknelserna? Hur kan de följa deras exempel i sina försök att hjälpa dem som har "gått vilse" från kyrkan? Låt de unga kvinnorna berätta om vänner eller familjemedlemmar som har återvänt efter att ha varit mindre aktiva, om de känner att de vill.
  - Be i förväg en ung kvinna att läsa äldste Mervyn B. Arnolds tal "Till undsättning: Vi klarar det!" Be henne komma beredd att återge en eller två berättelser som gjorde intryck på henne. Låt de unga kvinnorna samtala om hur berättelserna kan tillämpas på dem som klass. Vem känner de som inte brukar komma till kyrkan? Hur kan de tillsammans som klass hjälpa den personen att komma närmare Frälsaren? Du kan också låta de unga kvinnorna söka efter fyra huvudprinciper i äldste Arnolds tal. Känner de personer som är exempel på de här principerna? Vad kan de göra för att bli lika de här personerna?
- Återge berättelsen om äldste Brent H. Nielsons syster ur hans tal "I väntan på den som gått vilse" eller berätta om en egen upplevelse av att hjälpa en mindre aktiv vän eller släkting att återvända till kyrkan. Låt de unga kvinnorna läsa Alma 31:34–35 och L&F 18:10–16. Vad kan de skriftställerna lära oss om vad vår himmelske Fader tycker om sina barn? Hjälpt de unga kvinnorna göra en lista över mindre aktiva unga kvinnor i församlingen och samtala

### Undervisningstips

"Att lyssna ger uttryck för kärlek. Det kräver ofta uppoffringar. När vi verkligen lyssnar på andra avstår vi ofta från att säga det vi tänkt, så att andra kan få uttrycka sig" (Undervisning: Den högsta kallelsen, s. 66).

om hur värdefulla var och en av dem är, och vad de kan göra för att be de unga kvinnorna komma tillbaka.

- Skriv på tavlan olika anledningar som andra har för att inte komma till kyrkan, som "jag tvivlar på det som kyrkan lär ut", "jag passar inte in bland kyrkans folk", "jag tror inte att jag kan leva upp till kyrkans normer", "jag känner en medlem i er kyrka som är skenhelig" och så vidare. Be de unga kvinnorna hitta president Dieter F. Uchtdorfs svar på de frågorna i hans tal "Kom och förena er med oss". Ge de unga kvinnorna möjlighet

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan hjälpa sina mindre aktiva vänner? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om det här ämnet?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- utföra uppgift 7 under värderingen Goda gärningar i *Personlig tillväxt*
- be om inspiration om hur de kan hjälpa en vän eller familjemedlem återvända till kyrkan och bjuda in den personen till kyrkan eller en veckoträff
- genomföra eventuella planer de har gjort i dag om att nå ut till mindre aktiva klassmedlemmar.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de kommer att studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Ungdomsaktiviteter med samma tema

*Planera en veckoträffsaktivitet som kan hjälpa de unga kvinnorna tillämpa det de lärde sig under lektionen.*

att rollspela hur de skulle svara en vän som ställer en av de här frågorna.

- Visa videon "Hjälpa andra att komma tillbaka till kyrkan". Be de unga kvinnorna vara uppmärksamma på principerna som äldste Bednar lär ut och som kan hjälpa dem att på ett effektivare sätt be in sina mindre aktiva vänner att komma tillbaka till kyrkan. Varför är släktforskning ett bra sätt att få mindre aktiva vänner att delta i kyrkans aktiviteter? Vilka andra aktiviteter kan åstadkomma det som äldste Bednar beskriver?

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren hjälpte dem han undervisade att växa andligen och bli omvända genom att be dem handla i tro. Hur kan du visa de unga kvinnorna du undervisar att du litar på deras förmåga att leva efter evangeliet?

# Utvalt material

---

*Utdrag ur Richard C. Edgley, "Verklig tillväxt genom räddningsarbete", Liahona, maj 2012, s. 52–54*

En söndagsmorgon för omkring 30 år sedan när jag verkade i ett stavspresidentskap, fick vi ett telefonsamtal från en av våra trofasta biskopar. Han förklarade att hans församling växt så snabbt att han inte längre kunde ge alla värdiga medlemmar ett meningsfullt ämbete. Han vädjade till oss att dela församlingen. Medan vi väntade på att få en sådan åtgärd godkänd, beslöt vi oss som stavspresidentskap att besöka församlingen och kalla dessa underbara, värdiga bröder och systrar som stavsmisionärer.

Ungefär den tredje personen jag talade med var en ung kvinna som studerade vid det lokala universitetet. Vi samtalade en stund och sedan kallade jag henne att verka som missionär. Hon blev alldeles tyst en stund. Så sade hon: "President Edgley, vet du inte att jag inte är aktiv i kyrkan?"

Efter att själv ha varit tyst en stund, sade jag: "Nej, jag visste inte att du inte var aktiv."

Hon svarade: "Jag har inte varit aktiv i kyrkan på årtal." Sedan sade hon: "Vet du inte att när man har varit inaktiv så är det faktiskt ganska svårt att komma tillbaka?"

Jag svarade: "Nej. Din församling börjar klockan nio. Du går in i kapellet och så är du där med oss."

Hon svarade: "Nej, så lätt är det inte. Man oroar sig för många saker. Man oroar sig för om någon ska hälsa på en eller om man får sitta ensam under mötena för att ingen märker att man är där. Och man oroar sig över om man ska bli accepterad och vilka nya vänner man ska få."

Med tårar rullande utefter kinderna fortsatte hon: "Jag vet att min mor och far har bett för mig i många år att jag ska komma tillbaka till kyrkan." Efter ytterligare en stunds tystnad sade hon: "Under de senaste tre månaderna har jag bett om att finna modet, styrkan och sättet att bli aktiv i kyrkan igen." Så frågade hon: "President Edgley, tror du att det här ämbetet kan vara ett svar på mina böner?"

Mina ögon tårades när jag svarade: "Jag tror att Herren har besvarat dina böner."

Hon inte bara tog emot kallet, hon blev en bra missionär. Och jag är säker på att hennes handling var till stor glädje för henne själv, hennes föräldrar och antagligen för andra i familjen.

Det var flera saker som jag lärde mig eller påmindes om under den här och liknande intervjuer:

- Jag lärde mig att många mindre aktiva medlemmar har anhöriga som dagligen ber på sina knän till Herren om hjälp att rädda deras nära och kära.
- Jag lärde mig att det inte är så lätt eller naturligt för en mindre aktiv medlem att börja gå i kyrkan igen. De behöver hjälp. De behöver stöd. De behöver gemenskap.
- Jag lärde mig också att vi har mindre aktiva medlemmar som försöker och vill finna vägen tillbaka till kyrkan.
- Jag lärde mig att många mindre aktiva medlemmar tar emot ämbeten om de tillfrågas.
- Jag lärde mig att en mindre aktiv medlem förtjänar att behandlas som likställd och att bemötas som en son eller dotter till en kärleksfull Gud.



## Vad är Sion?

Herren befäller oss att "söka att frambringa och upprätta Sions sak" (se L&F 6:6). *Sion* är Herrens folk som är av ett hjärta och ett sinne och lever tillsammans i rättfärdighet. Vi kan upprätta Sion genom att stärka enigheten och den andliga styrkan i hemmet, församlingar och grenar och i samhället.

Vad gör du för att leva efter Sions principer i ditt liv och i din familj? När har du känt enighetens anda i din församling eller i din familj?

Är de unga kvinnorna eniga i sitt systraskap? Vad kan de göra för att upprätta Sion? Vilka hinder kan de möta?

---

### Förbered dig andligen

*Studera under bön följande skriftställen och resurser. Vad tror du kan hjälpa de unga kvinnorna lära sig hur de kan upprätta Sions sak?*

Mosiah 18:21; L&F 38:26–27 (vi bör sträva efter enighet)

1 Nephi 13:37; L&F 6:6 (sök att frambringa Sion)

4 Nephi 1:1–18 (nephiterna och lamaniterna levde tillsammans i ett Sion-liknande tillstånd)

L&F 97:21; Mose 7:18 (vad är Sion?)

Henry B. Eyring, "Våra hjärtan förenade i enighet", *Liahona*, nov. 2008, s. 68–71

D. Todd Christofferson, "Kom till Sion", *Liahona*, nov. 2008, s. 37–40

Bonnie L. Oscarson, "Systemskap: Vi behöver verkligen varandra!", *Liahona*, maj 2014, s. 119–121

"Sion", *Stå fast i din tro*, s. 131–132

"Som systrar i Sion", *Psalmer*, nr 199

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv "Sion" på tavlan och be de unga kvinnorna lista ord som de associerar med Sion. Be dem läsa sidorna 131–132 i *Stå fast i din tro* och se om de vill lägga till något i listan. Vilken roll har vi som kvinnor i uppbyggandet av Sion?
- Sjung tillsammans första versen av "Som systrar i Sion" (*Psalmer*, nr 199). Be de unga kvinnorna hitta ord och uttryck i psalmen som undervisar om Sion. Uppmuntra de unga kvinnorna att berätta vad de tror är deras roll i att upprätta Sion-liknande hem, församlingar eller samhällen.

---

## Lär tillsammans

• Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att förstå vad Sion är. Välj med *Andens vägledning* en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

### Undervisningstips

"Vi bör inte tillskriva kyrkans ledare några uttalanden utan att först bekräfta källan till påståendena. När vi citerar skrifterna, bör vi se till att vi använder dem på ett sätt som sätter dem i sitt rätta sammanhang" (*Undervisning: Den högsta kallelisen*, s. 53).

- Läs tillsammans L&F 38:27 och Mose 7:18. Vad innebär det att vara av ett hjärta och ett sinne? Varför är enighet en sådan viktig del av att bygga Sion? Dela upp ett av konferenstalen som listas i det här förslaget bland de unga kvinnorna och be dem hitta principer som kan hjälpa oss uppnå större enighet i våra familjer och klass i Unga kvinnor. Be de unga kvinnorna att lista principerna de hittar på tavlan. Vad kan hindra unga kvinnor från att uppnå enighet? Hur kan de övervinna de här hindren? Uppmuntra de unga kvinnorna att sätta personliga mål om att tillämpa en av principerna för att stärka enigheten i familjer. Arbeta tillsammans för att sätta ett liknande mål för att öka enigheten i klassen.
- Läs tillsammans de fem första styckena i äldste D. Todd Christoffersons tal "Kom till Sion" och sök efter svar på frågan: "Vad innebär det att dra ut från Babylon och komma till Sion?" Dela klassen i tre grupper och låt grupperna läsa avsnitten "Enighet", "Helighet" och "Ta hand om de fattiga" i talet. Be dem samtala i grupperna om hur de kan tillämpa de här principerna för att bygga Sion i sina nuvarande och framtida hem. Ge dem tillfälle att berätta om sina samtal för resten av klassen.
- Dela klassen i två grupper. Be ena gruppen läsa och samtala om Mosiah 18:21 och L&F 97:21 och be den andra gruppen läsa och samtala om L&F 38:27 och Mose 7:18. Be grupperna att planera en åskådningsexempel som de kan använda för att undervisa resten av klassen om det de lärde sig av skriftstället (om de behöver hjälp kan du gå igenom "Jämförelser och åskådningsundervisning" på sidorna 168–170 i *Undervisning: Den högsta kallelisen*). Be dem att berätta om sina idéer för varandra. Vad kan de här skriftställen lära dem som kan hjälpa dem

bygga upp Sion i sina familjer, sina klasser och sin församling eller gren?

- Be de unga kvinnorna läsa 4 Nephi 1:1–18 och lista ord eller uttryck på tavlan som beskriver det Sion-liknande samhälle som nephiterna

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de vad Sion är? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om den här lärosatsen?*

---

## Leva efter det vi lär oss

*Be de unga kvinnorna begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- nå ut till någon som inte känner sig välkommen i deras vänskapskrets
- stärka en relation till en familjemedlem eller vän (se Gudomlig natur, uppgift 3 i *Personlig tillväxt*).

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

och lamaniterna upprättade efter Kristi ankomst. Låt de göra en till lista över specifika saker de kan göra personligen eller som klass för att följa dessa principer och uppmuntra andra att också göra det.

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren var alltid ett föredöme och en mentor för sina lärjungar. Han lärde dem att leva genom sitt sätt att leva. Hur kan ditt exempel på kärlek och enighet påverka de unga kvinnornas önskan att försöka bli ett Sion?



# Utvalt material

---

*Utdrag ur Henry B. Eyring, "Våra hjärtan förenade i enighet", Liahona, maj 2008, s. 68–71*

Den enighetens glädje han så gärna vill ge oss är inte för enskilda. Vi måste söka den och bli berättigade till den tillsammans med andra. Det är därför inte överraskande att Gud uppmanar oss att samlas så att han kan välsigna oss. Han vill att vi ska samlas som familjer. Han har upprättat klasser, församlingar och grenar och befallt oss att ofta komma tillsammans. I dessa sammankomster, som Gud anordnat för oss, ligger vår stora möjlighet. Vi kan be och verka för den enighet som ger oss glädje och mångfaldig vår förmåga att tjäna ...

Högmod är enighetens största fiende. Ni har sett och upplevt dess fruktansvärda verkningar. Bara för några dagar sedan såg jag hur två personer – goda människor – började med en lätt meningsskiljaktighet. Det började som en diskussion om vad som var sant, men blev en strid om vem som hade rätt. Personerna blev allt mer högröstade. De blev allt rödare i ansiktet. I stället för att tala om sakfrågan började de tala om sig själva och kom med bevis varför det var troligare att deras åsikt var den rätta, med tanke på deras stora förmåga och bakgrund ...

Lyckligtvis ser jag fler och fler skickliga fridsstiftare som gjuter olja på vågorna innan skadan är skedd. Ni kan vara en av dessa fridsstiftare, oavsett om ni är part i konflikten eller åskådare.

Ett sätt som jag sett det göras på är att leta efter något som alla är ense om. För att kunna vara den fridsstiftaren måste ni ha den enkla tron på att som Guds barn, med alla våra olikheter, är det troligt att det i varje fast ståndpunkt vi intar finns spår av sanning. Den stora fridsstiftaren, den som återställer enighet, är den som finner ett sätt att få människor att se de sanningar de har gemensamt. Den sanning de har gemensam är alltid större och viktigare än deras meningsskiljaktigheter. Ni kan hjälpa er själva och andra att se denna gemensamma grund om ni ber Gud om hjälp och sedan följer hans maningar. Han kommer att besvara era böner om att hjälpa er återställa friden, liksom han gjort i mitt liv ...

Det leder till en annan princip för enighet: att tala väl om varandra. Tänk på senaste gången någon frågade er hur ni tycker det går för någon i er familj eller i kyrkan. Det hände mig flera gånger förra veckan. Det finns tillfällen när vi måste döma andra. Ibland krävs det att vi bedömer andra på det sättet. Men i de flesta fall har vi ett val ...

Om ni tänker på att ni ser andra i ett ofullkomligt ljus så blir ni troligtvis mer välvilliga i det ni säger. Förutom detta skriftställe har ni kanske hört er mamma säga, som min mor gjorde: "Har du inget gott att säga om någon annan så säg inget alls."



## Hur kan jag påskynda Herrens verk?

Vi lever i de sista dagarna, när Herren uppfyller sitt löfte: "Se, jag skall påskynda mitt verk i dess tid" (L&F 88:73). De unga kvinnorna har en viktig roll att spela i detta verk. Vi kan delta genom att inbjuda andra att komma till Kristus genom att berätta om evangeliet, tjäna som Kristus, stärka nya medlemmar, undsätta de mindre aktiva och utföra tjänande förrättningar för de döda.

---

### Förbered dig andligen

*Vilka skriftställen eller andra resurser kan inspirera de unga kvinnorna att delta i påskyndandet av Herrens verk?*

Jes. 11:9; 1 Nephi 13:37; 14:14 (profetior om Herrens verk)

Mosiah 28:1–3 (Mosiahs söner önskar predika evangeliet)

Mose 1:39 (Gud beskriver sitt verk)

L&F 138:56 (Guds trofasta barn förbereddes att arbeta i Herrens vingård under förutttillvaron)

Carol F. McConkie, "Här för att verka för en rättfärdig sak", *Liahona*, nov. 2015, s. 12–14

Linda K. Burton, "Sökes: Händer och hjärtan till att påskynda verket", *Liahona*, maj 2014, s. 122–124

Carole M. Stephens, "Vi har stor anledning att glädjas", *Liahona*, nov. 2013, s. 115–117

Påskynda frälsningsarbetet

Hur har du upplevt att Herren påskyndar sitt verk i vår tid? Vilka upplevelser kan du berätta om som kan inspirera de unga kvinnorna att delta aktivt i det här verket?

Vilka talanger och gåvor har de unga kvinnorna som gör det möjligt för dem att på ett särskilt effektivt sätt hjälpa Herrens verk framåt? Vad gör de redan nu för att delta i verket?

---

### Berätta om upplevelser

*Inled lektionen med att be de unga kvinnorna berätta, undervisa och vittna om upplevelserna de hade när de tillämpade det de lärde sig under förra veckans lektion. Det uppmuntrar till personlig omvändelse och hjälper de unga kvinnorna att se att evangeliet är relevant i deras dagliga liv.*

Se tillägget för andra studie- och undervisningsförslag.

---

## Presentera läran

Välj bland de här idéerna eller kom på ett eget sätt att presentera veckans lektion:

- Skriv ordet *påskynda* på tavlan och be någon läsa Läran och förbunden 88:73. Låt de unga kvinnorna samtala om vad det innebär att påskynda något. Fråga de unga kvinnorna varför de tror att Herrens verk behöver påskyndas i vår tid.
- Skriv "Vad är Herrens verk?" på tavlan. Be de unga kvinnorna att komma fram till tavlan och skriva några möjliga svar på frågan. Uppmuntra dem att lägga till fler svar i listan allt eftersom de lär sig mer under lektionen.

---

## Lär tillsammans

Nedanstående aktiviteter kan hjälpa de unga kvinnorna att upptäcka hur de kan vara delaktiga när Herren påskyndar sitt verk. Välj med Andens vägledning en eller flera aktiviteter som fungerar bäst för din klass:

- Be de unga kvinnorna några dagar innan lektionen att gå till Påskynda frälsningsarbetet på LDS.org och gå igenom några av resurserna som finns där. Be dem att förbereda sig på att under lektionen återge något från webbplatsen som inspirerade dem att bli mer delaktiga i Herrens verk.
- Be varje ung kvinna läsa (enskilt eller i en liten grupp) en av berättelserna i syster Carol F. McConkies tal "Här för att verka för en rättfärdig sak" eller i syster Carole M. Stephens tal "Vi har stor anledning att glädjas." Du kan också be en församlingsmedlem som nyligen blev medlem i kyrkan eller nyligen blivit aktiv igen att berätta om sina upplevelser. Om de unga kvinnorna läser talen ber du dem att sammanfatta berättelserna för resten av klassen och samtala om vad de lär sig om att vara delaktig i Herrens arbete. Vad lär de berättelserna oss om hur vi kan vara delaktiga i frälsningsarbetet? Hur är vi redan delaktiga i det?
- Läs tillsammans listan över "söktes"-annonser i syster Linda K. Burtons tal "Söktes: Händer och hjärtan till att påskynda verket". Låt de unga kvinnorna välja poster i listan och göra skyltar som inbjuder människor att delta i den delen av Herrens verk. Uppmuntra dem att ta med på skyltarna vad som krävs för att utföra arbetet och välsignelserna man då får. Låt dem visa upp sina skyltar och berätta om när de har deltagit i Herrens verk.

*Be de unga kvinnorna berätta vad de har lärt sig i dag. Vilka känslor eller intryck fick de? Förstår de hur de kan vara delaktiga i att påskynda frälsningsarbetet? Har de några frågor? Kan ni behöva tala mer om detta ämne?*

### Undervisningstips

"Du kan visa att du lyssnar genom att se intresserad ut. Du kan titta på talaren istället för på lektionsmaterialet eller på annat i rummet. Du kan uppmuntra talaren att avsluta sina tankar utan avbrott. Du kan låta bli att komma med råd eller synpunkter alltför tidigt i diskussionen" (*Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 66).

---

## Leva som vi lär

*Be de unga kvinnorna att begrunda hur de kan leva efter det de har lärt sig i dag. De kan till exempel:*

- bjuda in en vän till en veckoträff eller annan aktivitet i kyrkan
- vittna om evangeliet för en vän eller familjemedlem.

*Berätta för de unga kvinnorna vad de ska studera nästa vecka. Vilka tankar eller frågor har de om det ämnet? Hur kan de förbereda sig för att lära? De kan till exempel läsa ett tal, se på en video eller studera ett skriftställe som har med nästa veckas lektion att göra.*

## Undervisa på Frälsarens sätt

Frälsaren ställde frågor till sina efterföljare som fick dem att tänka och känna djupt. De visste att han älskade dem och kunde därför tryggt förmedla sina tankar och personliga känslor. När du uppriktigt lyssnar och visar intresse för de unga kvinnornas svar och insikter kan du hjälpa dem att känna Frälsarens kärlek.



# Studie- och undervisningsförslag

Frälsaren använde skrifterna för att undervisa och vittna om sitt uppdrag. Han uppmanade folket att begrunda skrifterna och använda dem för att besvara frågor. Han hjälpte dem upptäcka lärosatser i evangeliet genom egen erfarenhet och i den värld som omgav dem genom att använda exempel som de kunde relatera till. Han inbjöd dem att bli vittnen om hans lärdomar genom att undervisa och vittna för andra och på så sätt fördjupa deras kunskap om läran.

En del av ditt ansvar som lärare för ungdomar är att förbereda studieaktiviteter som följer principerna som Frälsaren exemplifierade. Använd de idéer i tillägget och andra undervisningsmetoder som du tror kan hjälpa ungdomarna söka i profeternas ord, se exempel på principerna du undervisar om att berätta om evangeliet för andra. Du kan anpassa de här förslagen till alla lektionsämnen.

När du planerar aktiviteter, kom då ihåg att ett av huvudändamålen med att undervisa ungdomar är att uppmuntra dem att berätta vad de lär sig. När ungdomarna pratar om evangeliesanningar bekräftas de här sanningarna i deras hjärta och sinne genom den Helige Andens kraft. Genom att berätta om evangeliet för andra får ungdomarna också möjlighet att stärka varandra. Att höra en evangeliesanning från en jämnårig betyder ibland mer än att höra den från en ledare eller lärare.

# Aktiviteter som är till hjälp för att presentera läran

---

Följande aktiviteter kan:

- Hjälpa ungdomarna att **gå igenom läran** de lärde sig under en tidigare lektion och se till att de förstår den rätt.
- **Presentera läran** som ungdomarna ska lära sig under en lektion eller ett kvorummöte.

Ungdomarna kan göra de här aktiviteterna enskilt, i små grupper eller som klass eller kvorum. Tänk på att de bästa idéerna kommer till dig när du begrundar behoven hos ungdomarna du undervisar.

## Hjälp ungdomarna gå igenom läran och se till att de förstår den rätt.

### Berätta vad du kommer ihåg

Låt ungdomarna berätta något de kommer ihåg eller lärde sig under förra veckans lektion.

### Skriv ett uttalande på tavlan

Be ungdomarna att skriva en sammanfattning på tavlan av vad de har lärt sig.

### Rita vad du har lärt dig

Be ungdomarna rita en bild av vad de har lärt sig.

### Vad gjorde intryck på dig?

Be flera ungdomar berätta vad som gjorde intryck på dem i lektionen.

### Sammanfatta med ett ord eller en mening

Be ungdomarna att sammanfatta med ett ord eller en mening vad de har lärt sig.

### Jämför med ett föremål eller en bild

Visa ett föremål eller en bild för ungdomarna och fråga vad det har att göra med föregående lektion.

### Berätta om tillämpning

Berätta vad du gjorde för att tillämpa det som undervisades under föregående veckas lektion. Be ungdomarna berätta vad de gjorde.

## Ställ frågor

Be ungdomarna besvara frågorna som ställdes under föregående veckas lektion.

## Läsa skriftställen

Be ungdomarna läsa ett skriftställe som de kommer ihåg från föregående veckas lektion.

## Berätta vad du vet

Be ungdomarna berätta för en annan klass- eller kvorummedlem vad de kommer ihåg om läran som undervisades föregående vecka.

## Förklara ett uttryck

Skriv ett uttryck på tavlan från föregående veckas lektion och be ungdomarna förklara det.

## Presentera läran som ungdomarna ska lära sig under en lektion eller ett kvorummöte

### Hitta läran i skrifterna

Be ungdomarna leta i skrifterna efter en vers som undervisar om läran i lektionen.

### Ställ en fråga

Be ungdomarna svara på en fråga om läran.



### **Sjung en psalm**

Be ungdomarna att sjunga en psalm som har med läran att göra.

### **Besvara frågan i lektionsrubriken**

Skriv frågan i lektionsrubriken på tavlan och be ungdomarna fundera över hur de skulle besvara den.

### **Rollspela**

Be ungdomarna rollspela en situation där när någon ställer en fråga om läran. Hur skulle de svara?

### **Förklara vad du vet**

Be klassmedlemmarna förklara vad de vet om läran.

### **Dela upp läran i delar**

Dela upp läran i delar och ge olika ungdomar i uppgift att förklara vad varje del innebär.

### **Förklara en bild eller ett föremål**

Visa ungdomarna en bild eller ett föremål som har att göra med föregående veckas lektion och be dem förklara det.

### **Rita en bild**

Be ungdomarna rita en bild som representerar vad de förstår om läran som ni ska samtala om.

### **Hitta och läs skriftställen**

Be ungdomarna hitta ett skriftställe som besvarar frågan i lektionsrubriken.

### **Sammanfatta vad du vet**

Be ungdomarna att med några ord eller meningar sammanfatta vad de vet om eller har upplevt i samband med läran.

### **Anonym enkät**

Ge ungdomarna en kort, anonym enkät där frågor ställs om deras känslor för eller upplevelser med läran.

### **Frågesport**

Ha en kort frågesport för att ta reda på vad ungdomarna redan vet om läran.

### **Gör en lista med ord**

Be ungdomarna att komma på ord som har att göra med läran som de ska samtala om. Vilka ord eller uttryck har de frågor om?

## **Aktiviteter som inbjuder ungdomarna att lära tillsammans**

---

Följande aktiviteter kan hjälpa ungdomarna att:

- **Söka** i skrifterna och profeternas ord och begrunda deras innebörd.
- **Berätta** om sina tankar och känslor inför läran för andra.
- **Se exempel** på läran som ni samtalar om.

Ungdomarna kan göra de här aktiviteterna enskilt, i små grupper eller som klass eller kворum. Tänk på att de bästa idéerna kommer till dig när du begrundar behoven hos ungdomarna du undervisar.

## **Sök i skrifterna och profeternas ord och begrunda deras innebörd**

### **Sök efter svar på frågor**

Be ungdomarna att söka efter svaren på dina frågor eller frågor som de har om läran och samtala om vad de hittar.

### **Sök efter ord och uttryck**

Be ungdomarna att hitta ord, uttryck och exempel som hjälper dem förstå läran.

### **Sammanfatta läran med några få ord**

Be ungdomarna sammanfatta ett skriftställe eller ett budskap från en profet med några få ord.

### **Gör en lista**

Be ungdomarna göra en lista över nyckelpunkter de lär sig om läran från skrifterna eller profeternas ord. Be dem berätta vad de hittar.

### **Para ihop verser**

Ge ungdomarna några skriftställehänvisningar och korta uttalanden som sammanfattar vad varje skriftavsnitt undervisar om. Be dem att läsa skriftställena och para ihop varje skriftställe med det sammanfattande uttalandet.

### **Para ihop en bild**

Be ungdomarna para ihop bilderna med skriftavsnitten. Inbjud dem att berätta om insikterna de fått från skriftavsnitten och bilderna.

### **Fyll i tomrummen**

Skriv ett uttalande på tavlan som saknar några ord. Inbjud ungdomarna att titta efter ord eller uttryck i skrifterna som kan göra uttalandet fullständigt.

### **Jämför exempel**

Inbjud ungdomarna att läsa två eller fler berättelser eller avsnitt i skrifterna och jämför vad de undervisar om i fråga om läran.

### **Rita en bild**

Be ungdomarna rita en bild av det de läser i skrifterna och profeternas ord.

### **Hitta ett skriftställe**

Inbjud ungdomarna att hitta ett skriftavsnitt om läran och berätta vad det betyder.

### **Länka relaterade skriftställen**

Hjälp ungdomarna göra en lista över skriftställen som har med läran att göra, läsa dem och skriva hänvisningen i marginalen av skrifterna.

### **Hitta och sjung psalmer**

Be ungdomarna hitta psalmer om läran och sjunga dem tillsammans.

## **Se exempel på de läror och principer som du undervisar om**

### **Intervjua andra**

Be ungdomarna intervjua andra om deras upplevelser med läran.

### **Se exempel i skrifterna**

Be ungdomarna läsa eller höra om personer i skrifterna som följde läran.

### **Se andra sista dagars heligas exempel**

Be ungdomarna att läsa eller höra om andra sista dagars heliga som följer läran.

### **Berätta om exempel**

Berätta om egna exempel på personer som följer läran och be ungdomarna berätta om sina exempel.

### **Samtala om en berättelse**

Be ungdomarna beskriva hur en berättelse (från skrifterna eller profeternas ord) exemplifierar läran.

## **Visualisera**

Be ungdomarna visualisera någon som följer läran.

## **Rollspela**

Inbjud ungdomarna att göra ett rollspel eller föreställa sig en situation som illustrerar läran.

## **Se media**

Inbjud ungdomarna att se media som kyrkan producerat (till exempel DVD-filmer eller videoavsnitt från LDS.org).

## **Lyssna på en paneldiskussion**

Inbjud efter godkännande gäster som svarar på frågor eller samtalar med ungdomarna om ett ämne.

## **Lyssna på en gästtalare**

Inbjud efter godkännande en gästtalare som talar om läran.

## **Berätta om sina tankar och känslor inför läran för andra**

### **Förbered ett tal**

Be ungdomarna att förbereda sig för att hålla ett tal om läran.

### **Håll en del av lektionen**

Be en medlem i klassen eller kvorumet att undervisa en del av lektionen.

### **Undervisa en annan klass**

Be ungdomarna förbereda en kort lektion om läran och hålla den i en annan klass (efter biskopens godkännande).

## **Undervisa någon**

Hjälp ungdomarna komma på sätt att undervisa någon annan om läran.

## **Vittna om läran**

Inbjud klass- eller kvorummedlemmarna att bära sitt vittnesbörd om läran.

## **Skriv om läran**

Be klassmedlemmarna skriva vad de har lärt sig eller om sina tankar om och känslor för läran.

## **Förklara vad den innebär**

Fråga ungdomarna vad läran betyder för dem.

## **Svara på frågor**

Be ungdomarna att svara på frågor om lärans innebörd och vikt.

## **Ställ frågor**

Be ungdomarna tänka på läran och ställa frågor om den. Besvara dem tillsammans.

## **Förklara en bild eller ett föremål**

Inbjud ungdomarna att förklara hur en bild eller ett föremål illustrerar läran.

## **Rita en bild**

Be ungdomarna att rita en bild eller en översikt eller göra en affisch som illustrerar läran.

## **Berätta om en personlig upplevelse som har att göra med Personlig tillväxt- eller Plikt mot Gudprogrammet.**

Inbjud ungdomarna att berätta eller undervisa om något de har gjort i Plikt mot Gud- eller Personlig tillväxtprogrammet som har med läran att göra.

# Aktiviteter som inbjuder ungdomarna till handling

---

Följande aktiviteter kan hjälpa ungdomarna se hur evangeliet kan tillämpas i deras liv. I allmänhet ska ungdomarna uppmuntras att själva planera hur de ska tillämpa det de lär sig. De här aktiviteterna kan ge dem några idéer.

Ungdomarna kan göra de här aktiviteterna enskilt, i små grupper eller som klass. Tänk på att de bästa idéerna kommer till dig när du begrundar behoven hos ungdomarna du undervisar.

## **Gör upp planer för att följa läran**

### **Fundera över vad du ska göra**

Be ungdomarna fundera över vad de kan göra för att tillämpa läran.

### **Skriv vad du ska göra**

Be ungdomarna skriva ner vad de ska göra för att tillämpa läran.

### **Rådgör med klassen eller kворumet**

Be ungdomarna rådgöra tillsammans som klass eller kvorum om hur de ska tillämpa läran.

### **Berätta om dina känslor och bär ditt vittnesbörd**

Be ungdomarna berätta om sina känslor och bära vittnesbörd om läran och förklara varför den är viktig för dem.

### **Gör en undervisningsöversikt**

Be ungdomarna göra en översikt över hur de ska undervisa andra om läran.

### **Samtala om hur viktig läran är**

Be ungdomarna samtala om hur viktig läran är i deras liv.

## **Skriv ner vittnesbördet**

Be ungdomarna skriva ner sitt vittnesbörd om läran.

### **Intervjua andra**

Be ungdomarna intervjua andra och ta reda på deras upplevelser med och tankar om läran.

### **Gör en lista**

Be ungdomarna göra en lista med välsignelser de har fått tack vare att de tillämpat läran.

### **Övervinn en prövning eller ett problem**

Be ungdomarna berätta om en prövning eller en fråga de har och sedan berätta hur en lära eller ett skriftställe hjälper dem.

### **Tillämpning**

Be ungdomarna tillämpa något från skrifterna eller de levande profeternas ord i sitt liv.

### **Gör aktiviteter i Plikt mot Gud- eller Personlig tillväxtprogrammet**

Be ungdomarna att göra en aktivitet i *Plikt mot Gud* eller *Personlig tillväxt*.

JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA

