



# Min grund: principer, färdigheter och vanor

---

**OBEROENDE**

Utgiven av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga  
Salt Lake City, Utah, USA

© 2014, 2015 Intellectual Reserve, Inc.  
Med ensamrätt.

Engelskt original godkänt: 3/15. Godkänt för översättning: 3/15.  
Originallets titel: *My Foundation: Principles, Skills, Habits*. Swedish. 12374 180



# MIN GRUND

Lär dig och lev efter dessa principer, färdigheter och vanor. De leder till andligt och timligt oberoende.

Inledning.....	2
Kom igång.....	3
1: Utöva tro på Jesus Kristus.....	4
2: Använd tiden väl.....	6
3: Var lydig.....	8
4: Hantera pengar.....	10
5: Arbete: Ta ansvar.....	12
6: Lös problem.....	14
7: Bli ett, samarbeta.....	16
8: Kommunicera: Fråga och lyssna.....	18
9: Håll ut.....	20
10: Visa integritet.....	22
11: Sök kunskap och utbildning.....	24
12: Fullfölj uppgiften, ta emot förrättningar.....	26
Slutaktivitet: Gå ut och tjäna.....	28



*“Oberoende är en produkt av vårt arbete ... Vårt framåtskridande inom detta stora verk är beroende av en djupare förståelse och en större tacksamhet för de gudomligt uppenbarade välfärdsprinciperna.”*

**THOMAS S. MONSON,**  
“Riktlinjer för den enskildes och familjens välfärd”, *Nordstjärnan*, feb. 1987, s. 3, 8

# INLEDNING

Kära bröder och systrar!

Herren har förkunnat: "Det är min avsikt att sörja för mina heliga" (L&F 104:15). Den uppenbarelsen är ett löfte från Herren att han skänker timliga välsignelser och öppnar dörren till oberoende, vilket är förmågan att förse sig själv och sin familj med livets nödtorft.

Det här häftet, *Min grund*, har tagits fram för att hjälpa kyrkans medlemmar lära sig och tillämpa principerna tro, utbildning, hårt arbete och tillit till Herren. När du tar emot och följer de här principerna har du större möjlighet att ta emot de timliga välsignelserna som Herren har utlovat.

Vi inbjuder dig att flitigt studera och tillämpa dessa principer och undervisa din familj om dem. När du gör det välsignas du. Du lär dig då vad du behöver göra på din väg till större oberoende. Du välsignas med större hopp, frid och utveckling.

Glöm aldrig att du är ett barn till vår Fader i himlen. Han älskar dig och kommer aldrig att överge dig. Han känner dig och står redo att skänka dig oberoendets andliga och timliga välsignelser.

Med vänlig hälsning,

Första presidentskapet

# KOM IGÅNG

**Begrunda:** Varför vill min himmelske Fader att jag ska bli oberoende? Hur blir vi mer lika honom av att vara oberoende?

**Läs:** Som grupp: Läs brevet från första presidentskapet (på sidan 2) och president Monsons uttalande (till höger).

**Diskutera:** Vilka löften ges i de här budskapen? Vad måste du göra?

**Läs:** Läs Läran och förbunden 29:34 (till höger).

**Diskutera:** Vad kan ni lära er av Läran och förbunden 29:34 om att gå i skolan, skaffa ett jobb eller starta eget? Varför är det så viktigt att förstå den här sanningen?

**Läs:** *Min grund* är en viktig del av oberoendegruppens möten. Gruppmedlemmar som närvarar under mötena och genomför sina åtaganden är berättigade till ett diplom från LDS Business College. Se sidan 29 för vad som krävs för att man ska få ett diplom.



## Min släkt

Berättelser som för oss samman



Under princip 12 i *Min grund*, kommer vi att tala om vikten av tempelförrättningar och hur de relaterar till oberoende. Tillsammans med våra familjer kan vi redan nu förbereda oss för den lektionen. Låt oss lägga grunden för vår släktforskning genom att fylla i broschyren *Min släkt: Berättelser som för oss samman*. Vi stärker alla delar av våra liv när vi hedrar våra förbund och bidrar till att våra förfäder kan välsignas.

*“Oberoende är ... en väsentlig del av vårt andliga och timliga välbefinnande. ... ‘Frälsningen kan inte uppnås enligt någon annan princip.’”*

**THOMAS S. MONSON,** se *“Riktlinjer för den enskildes och familjens välfärd”*, *Nordstjärnan*, feb. 1987, s. 3

*“Allting är andligt för mig, och jag har aldrig givit åt er någon lag som var timlig.”*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 29:34**



## Tips för handledaren

*Lita på materialet.  
Följ planeringen.  
Använd tiden på ett effektivt sätt.*

# 7 UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

## UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

**Begrunda:** Hur påverkar min tro på Jesus Kristus mitt oberoende?

**Titta på:** "Exercise Faith in Jesus Christ" [Utöva tro på Jesus Kristus] (Finns på srs.lds.org. Om du inte har tillgång till videon kan du läsa manuskriptet på nästa sida.)

**Diskutera:** Vad kan du göra för att utöva en sådan tro på Jesus Kristus som hjälper dig bli mer oberoende?

**Läs:** Läs Läran och förbunden 104:15 (till höger).

**Tillämpning:** Välj ett uttalande nedan och läs det för dig själv. Fundera över hur du kan tillämpa skriftstället i din strävan efter att bli oberoende. Berätta för gruppen om dina tankar.

*"Och det är min avsikt att sörja för mina heliga."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 104:15**

### SKRIFTSTÄLLEN OM TRO I HANDLING

Eftersom Daniel vägrade att sluta be kastades han i lejongropen, men "Gud [sände] sin ängel och stäng[de] till lejonens gap, ... man [kunde] inte upptäcka någon skada på honom, ty han hade förtröstat på sin Gud". **Daniel 6:22–23** (se också v. 16–21)

"Allt förmår den som tror. ... Pojken var som livlös. ... Men Jesus tog honom i handen och reste upp honom, och han steg upp." **Markus 9:23, 26–27** (se också v. 17–22, 24–25)

"Ropa för hjordarna på era betesmarker, så att de kan förökas." **Alma 34:25**

Herren gav Liahona till Lehi som vägledning för hans familj, och "den fungerade i enlighet med deras tro på Gud. ... När de var försumliga och glömde att utöva sin tro och flit ... gjorde [de] inga framsteg på sin resa." **Alma 37:40–41**

"För in allt tionde i förrådshuset, ... Prova mig nu i detta, ... om jag inte kommer att öppna för er himlens fönster och låta välsignelse strömma ut över er i rikt mått." **Malaki 3:10**

Under en hungersnöd bad Elia en änka om hennes sista måltid. Elia lovade att tack vare hennes tro skulle Herren ge henne mat och hennes mat tog aldrig slut. **Se 1 Kungaboken 17**

"Och han gav dig manna att äta [i 40 år] ... för att du skulle lära dig förstå att människan lever inte bara av bröd, utan av allt som utgår från Herrens mun." **5 Moseboken 8:3**

**Tillämpning:** Skriv ner två specifika sätt som du kan utöva tro på Jesus Kristus på:

---

---

**Åtaganden:** Begrunda resten av ovanstående uttalanden och skriftställen under veckan och åta dig att göra följande: Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Utöva tro på Jesus Kristus varje dag.
- Undervisa din familj om den här principen.

## UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

Läs det här manuset i stället om ni inte kan titta på videon.



**ÄLDSTE BEDNAR:** Att handla är att utöva tro. Israels barn bar på förbunds- arken. De kom till floden Jordan. De får löftet att de ska gå över på torr mark. När delar vattnet på sig? När deras fotsulor blir

våta. De vandrade ner i floden – de hand- lade. Kraften följde – vattnet delade på sig.

Vi tänker ofta: 'Okej, jag ska bara få full- ständig kunskap om detta, och sedan ska jag börja leva efter det.' Jag tror att vi har tillräckligt för att komma igång. Vi har en känsla för rätt riktning. Tro är en hand- lingens och kraftens princip. Sann tro är inriktad på Herren Jesus Kristus och leder alltid till handling.

(David A. Bednar, "What Must I Do?" [Ledarskapsmönster, video, 2014]; David A. Bednar, "Sök efter kunskap genom tro" [tal till KUV-lärare, 3 feb. 2006], lds.org/ media-library)

"I det fjortonde kapit- let i 2 Moseboken för- bannade Israels barn Mose för att han – till synes ologiskt – lett dem till Röda havet [eftersom det broms- ade upp deras flykt]. Där stod de framför Röda havet med Faraos härar i hälarna och kunde inte före- ställa sig ... att en smal stig skulle öppna sig på ett sätt som aldrig skett tidigare. Men det hände!"

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

# 2 ANVÄND TIDEN VÄL

## ANVÄND TIDEN VÄL

**Begrunda:** Varför är tiden en av Guds största gåvor?

**Titta på:** "The Gift of Time" [Tidens gåva] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Vad lärde ni er av syster Benkosi?

**Tillämpning:** Här är fem steg du kan ta varje dag för att använda tiden väl. Läs dem alla. Gjorde syster Benkosi allt det?

1

### LISTA UPPGIFTER

Gör en lista varje morgon över saker du ska göra. Lägg till namnen på personerna som du ska tjäna.

2

### BE

Be om vägledning. Lyssna. Bestäm dig för att göra ditt bästa.

3

### PRIORITERA

Numrera de viktigaste posterna. Skriv en etta vid den viktigaste uppgiften, en tvåa vid nästa, och så vidare.

4

### SÄTT UPP MÅL, AGERA

Lyssna till Anden. Sätt upp mål. Arbeta hårt. Börja med den viktigaste uppgiften och ta dig igenom listan.

5

### RAPPORTERA

Rapportera varje kväll till din himmelske Fader i bön. Ställ frågor. Lyssna. Känn hans kärlek. Omvänd dig.

**Börja nu.** Skriv i den här arbetsboken eller på ett separat pappersark. Gör steg 1: Lista dina uppgifter för i morgon. Det ska vara viktiga uppgifter i ditt arbete, dina studier eller sätt att tjäna i kyrkan eller familjen – inte bara dagliga sysslor.

Gör steg 2 och 3.

Gör steg 4 och 5 i morgon.

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Tillämpa de här stegen varje dag så att du använder tiden väl.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprincip.

*"Ty se, detta liv är tiden för människorna att bereda sig att möta Gud, ja se, detta livets dag är dagen för människorna att utföra sina verk."*

**ALMA 34:32**

### Tips för handledaren

*När gruppledare undrar över något, hjälp dem att själva hitta svaren.*



## TIDENS GÅVA

Om ni inte kan titta på videon, välj roller och läs det här manuset.

**KOFI:** Hej, syster Benkosi. Hur är det?

**SYSTER BENKOSI:** Hur går det, Kofi?

**KOFI:** Ja, syster Benkosi. Det är så stressigt. Jag måste arbeta och tjäna och hjälpa min familj ... och hinna med fotbollen också. Jag får ingen tid över!

**SYSTER B.:** Kofi, du har all tid i världen.

**KOFI:** Va?

**SYSTER B.:** Min pojke, Gud har gett oss en stor gåva – vår tid. Vi måste använda den till det som betyder mest.

**KOFI:** Men hur, syster Benkosi? Du hinner alltid med så mycket. Du har lyckats med din familj, med ditt företag. Du tjänar och är till välsignelse för många, som mig till exempel. Jag förstår inte hur du hinner.

**SYSTER B.:** Vill du verkligen veta det? Om du sitter still och lyssnar, så ska jag berätta min hemlighet.

Varje morgon stiger jag upp innan soluppgången. Jag klär på mig och tvättar ansikte och händer.

Jag läser skrifterna. Sedan gör jag en lista över det jag behöver göra under dagen.

Jag tänker på vem jag kan tjäna. Jag ber för att få veta Guds vilja. Och jag lyssnar.

Ibland kommer jag att tänka på vissa personer vid namn. Då lägger jag till dem i min lista.

**KOFI:** Är det så du alltid vet vem som behöver din hjälp?

**SYSTER B.:** Ja, Kofi. Och jag ber om styrka och visdom. Jag ber om att Gud ska "helga [mina] gärningar". Så står det i 2 Nephi 32.

Jag tackar honom. Jag lovar att göra mitt bästa. Jag ber honom ta hand om det jag inte kan göra.

Sedan tittar jag på min lista. Jag sätter en etta bredvid den viktigaste saken, sedan en två.

**KOFI:** Hur vet du vad du ska prioritera?

**SYSTER B.:** Jag lyssnar när jag ber! Sedan sätter jag igång. Jag tittar på nummer ett och försöker göra det först, sedan nummer två.

Ibland ändras listan. Den Helige Anden säger till mig att göra något annat. Det är okej.

Jag arbetar hårt, men jag känner frid. Jag vet att Gud hjälper mig.

Så med hjälp av min lista och Anden gör jag det som betyder mest, Kofi.

**KOFI:** Det låter lätt och svårt på samma gång.

**SYSTER B.:** Det har du rätt i. När jag till slut ska gå och lägga mig så ber jag. Jag rapporterar till min himmelske Fader. Jag berättar för honom om hur dagen gick. Jag ställer frågor. Jag frågar hur jag kan göra saker och ting bättre. Jag lyssnar. Jag känner ofta hans kärlek. Jag vet att han förstärker alla mina ansträngningar. Då känner jag frid, Kofi, och jag somnar.

**KOFI:** Det är bra, mma Benkosi. Jag vill känna den friden. Jag vill använda min tid. Jag vill bli bättre på att arbeta och tjäna.

**SYSTER B.:** Då kommer du att sluta göra det som inte betyder något, Kofi. Då använder du din tid till att göra det som betyder mest. Och Gud är med dig om du gör det av rätt anledning.

**KOFI:** Tack.

**SYSTER B.:** Gå nu, min käre pojke. Du har mycket att göra!

"Tiden [är] det enda kapital vi har här på jorden. ... om den används rätt ger den välstånd, välbefinnande och tillfredsställelse. Må vi tänka på detta och inte längre sitta med armarna i kors och kasta bort tiden."

BRIGHAM YOUNG, i *Discourses of Brigham Young*, utv. av John A. Widtsoe (1954), s. 214

# 3 VAR LYDIG

## VAR LYDIG

**Begrunda:** Vilka lagar måste jag lyda för att bli mer oberoende?

**Titta på:** "Obedience Brings Blessings" [Lydnad ger välsignelser] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Lydnad mot Guds lagar och principer leder till andliga och timliga välsignelser. Vad har du upplevt som bevisar detta?

**Läs:** Läran och förbunden 130:20–21; uttalandet av Joseph Smith (till höger)

**Tillämpning:** Titta på nedanstående översikt. Lägga märke till hur lydnad mot specifika lagar leder till specifika välsignelser. Det finns några exempel.

Gör nu följande:

1. Skriv ner specifika välsignelser du vill få när du söker jobb, startar eget eller utbildar dig. Skriv dem i högra kolumnen.
2. Använd den vänstra kolumnen till att lista lagarna du kan lyda för att få de välsignelserna.

*"Det finns en lag, oåterkalleligen fastställd i himlen före denna världs grundläggning, på vilken alla välsignelser är baserade, och när vi får någon välsignelse från Gud, så sker detta genom lydnad mot den lag på vilken den är baserad."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 130:20–21**

*"Jag gjorde följande till min regel: När Herren befäller, gör det."*

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

LYD

FÖR ATT FÅ

Lagar eller principer	Välsignelser
Visdomsordet (L&F 89)	Bättre hälsa, stor kunskap
Tionde och offergåvor (Mal. 3:10–12)	Timliga och andliga välsignelser, framgång i arbetet, skydd
Gå till arbetet i tid varje dag	Fortsatt anställning och möjlighet att spara pengar
Äta sunt och motionera regelbundet	Färre sjukdagar från jobbet

**Tillämpning:** Skriv ner två eller tre specifika sätt som du kan bli bättre på att lyda lagarna du valde:

---

---

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Öva dig i lydnad varje dag.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

## LYDNAD GER VÄLSIGNELSER

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



Vilket härligt löfte! Den som håller [Guds] bud mottar sanning och ljus, tills hon är förhärligad i sanningen och vet allting" [L&F 93:28]. ...

Mina bröder och systrar, livets stora prov är lydnad. "Vi skall pröva dem med detta", sa Herren, "för att se om de kommer att göra allt vad Herren deras Gud befäller dem" [Abraham 3:25].

Frälsaren förkunnade: "Ty alla som vill ha en välsignelse av mina händer skall följa den lag, och dess villkor, som fastställdes för just den välsignelsen så som de instiftades redan före världens grundläggning" [L&F 132:5].

Inget större exempel på lydnad finns än vår Frälsare. Om honom sa Paulus:

"Fastän han var Son, lärde han sig lydnad genom sitt lidande.

Och när han hade fullkomnats, blev han upphovet till evig frälsning för alla som lyder honom" [Hebr. 5:8–9].

Frälsaren visade uppriktig kärlek till Gud genom att leva ett fullkomligt liv, genom att hedra sin heliga mission. Han var aldrig stolt. Han var aldrig uppfylld av högmod. Han var aldrig illojal. Han var alltid ödmjuk. Han var alltid uppriktig. Han var alltid lydig. ...

När han ställdes inför våndan i Getsemane, när han uthärdade sådan smärta att "hans svett blev som blodsdroppar, som föll ner på jorden" [Luk. 22:44], var han den lydige Sonen när han sa: "Fader, om du vill, så tag denna kalk ifrån mig! Men ske inte min vilja utan din" [Luk. 22:42].

Liksom Frälsaren befälde sina tidiga apostlar, säger han till dig och mig: "Följ ... mig" [Joh. 21:22]. Är vi villiga att lyda?

Den kunskap vi söker, de svar vi längtar efter och den styrka vi önskar i dag för att möta svårigheterna i en komplex värld som ständigt förändras, kan bli våra om vi villigt lyder Herrens bud. Jag citerar återigen Herrens ord: "Den som håller [Guds] bud mottar sanning och ljus, tills hon är förhärligad i sanningen och vet allting" [L&F 93:28].

Det är min enkla bön att vi må välsignas med de rika belöningar som lovas de lydiga. I Jesu Kristi, vår Herres och Frälsares namn, amen.

(Thomas S. Monson, "Lydnad ger välsignelser", Liahona, maj 2013, s. 89, 92)

"Om vi föredrar lyx eller till och med förnödenheter framför lydnad, går vi miste om de välsignelser som [Herren] vill ge oss."

SPENCER W. KIMBALL, i *Teachings of Spencer W. Kimball*, sammanst. av Edward L. Kimball (1982), s. 212

### Tips för handledaren

Uppmuntra alla att göra och genomföra specifika åtaganden och att undervisa sina familjer.

# 4 HANTERA PENGAR

## HANTERA PENGAR

**Begrunda:** Varför är det så svårt – och så viktigt – att hantera pengar?

**Titta på:** "First Things First!" [Det viktigaste först] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Vad lärde ni er av de här barnen? Varför behöver vi hålla reda på våra utgifter? Varför bör vi spara pengar?

**Läs:** Citat från *Förbered allt som behövs: Familjens ekonomi*; Läran och förbunden 104:78 (till höger)

**Tillämpning:** Här följer fyra steg för hur du kan hantera dina pengar bättre så att du kan tjäna andra bättre. Läs stegen. Diskutera som grupp om hur ni kan göra detta till en vana.

*"Betala tionde och offergåvor ... undvik skulder ... följ en budget ... Bestäm hur ni ska minska på onödiga utgifter ... [och] disciplinera er till att leva inom era budgetramar."*

**FÖRBERED ALLT SOM BEHÖVS: FAMILJENS EKONOMI** (häfte, 2007), s. 3

1

### ARBETA HÅRT OCH SMART

Bevisa för din arbetsgivare att du arbetar hårt varje dag. Visa att du är värdefull. Var ärlig.

2

### BETALA TIONDE OCH OFFERGÅVOR

När du får in pengar, betala tiondet först. Då kan Gud välsigna dig.

3

### GÖR AV MED MINDRE ÄN DU TJÄNAR

Gör upp en budget. Skriv ner vad du tjänar och gör av med. Undvik skulder. Tjäna mer pengar. Gör av med mindre än du tjänar.

4

### ÖKA DITT SPARKAPITAL VARJE DAG

Spara pengar varje dag för mer frid och frihet.

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Öva dig i att hantera dina pengar varje dag.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

*"Och vidare: Sannerligen säger jag er angående era skulder: Se, det är min vilja att ni skall betala alla era skulder."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 104:78**

## Tips för handledaren

Be någon berätta om hur de här principerna är till välsignelse för deras familj.

## DET VIKTIGASTE FÖRST!

Om ni inte kan titta på videon, välj roller och läs det här manuset.



**SCEN:** Ung pojke och flicka, klädda i vuxenkläder, betar sig som föräldrar.

**POJKE:** Jag är hemma, älskling.

**FLICKA:** Välkommen hem. Oj, vad du ser trött ut.

**POJKE:** Du med. Du måste ha arbetat hårt.

**FLICKA:** Tja, det är väl meningen, eller hur?

**POJKE:** Jag tjänade tio i dag.

**FLICKA:** Åh, vilken välsignelse. Så, det viktigaste först. Låt oss betala vårt tionde.

**POJKE:** Men tänk om vi har för lite då?

**FLICKA:** Det är där tron behövs!

**POJKE:** Okej. Så, vad står på tur sen?

**FLICKA:** Tja, vi behöver köpa mat och busskort, och betala hyra. Och sen skulle det vara bra om vi kunde köpa en stol. ...

**POJKE:** Men det kan vi inte. Titta på pengarna. Vi har inte råd med det.

**FLICKA:** Kan vi inte låna pengar?

**POJKE:** Det sägs att det är farligt att vara skyldig pengar. Vi vill inte få problem.

**FLICKA:** Okej. Du har rätt. Så vad gör vi med den här?

**POJKE:** Vi sparar den! Man vet aldrig vad som kan hända.

**FLICKA:** Det känns rätt. Men vi har inget över för roliga saker.

**POJKE:** Vi har varandra! Och jag ska försöka tjäna mer.

**FLICKA:** Jag ska försöka att spendera mindre!

**POJKE:** Så kan vi vara lyckliga – och oberoende!

**FLICKA:** Precis! Det var inte så svårt. Varför får vuxna det att se så svårt ut?

**POJKE:** Tja, du vet. Det är bara så vuxna är!

“Det verkar finnas en uppfattning att man har vissa rättigheter i dagens kultur. ... När vi tyngs ner av stora skulder har vi ... försatt oss i ett självalt slaveri där vi använder all vår tid, energi och alla våra medel till att betala våra skulder. ... Det är viktigt att vi ... skapar en plan för utgifter och besparingar – en budget – och skiljer mellan önskningar och behov.”

**ROBERT D. HALES,**  
“Sök och uppnå andliga höjder i livet” (KUV:s brasafton, mars 2009), s. 6–7; [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)

# 5 ARBETE: TA ANSVAR

## ARBETE: TA ANSVAR

**Begrunda:** Varför tror du att din himmelske Fader vill att du ska ta personligt ansvar för ditt liv?

**Titta på:** "Sedrick's Journey" [Sedricks resa] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Hur använder Sedrick sin handlingsfrihet för att ta ansvar för sin framtid? Vad skulle hända Sedrick om han gav någon annan skulden för sina utmaningar?

**Läs:** 2 Nephi 2:16, 26; Läran och förbunden 42:42 (till höger)

**Tillämpning:** Vänd dig till en klassmedlem nära dig. Läs nedanstående uttalande av profeten Joseph Smith tillsammans: Han beskriver hur han hade det när han växte upp. Diskutera följande frågor:

- Hur såg hans timliga situation ut?
- Vad kan profetens ord lära dig om oberoende?
- Vad menade profeten med "ständigt arbete"?

"Då min fars världsliga omständigheter var mycket begränsade, var vi tvungna att arbeta med våra händer och att anlitas för dagsverken eller på annat sätt närhelst tillfälle gavs. Ibland var vi hemma och ibland på annat håll, och genom ständigt arbete kunde vi skaffa oss tillräckligt levebröd."

Joseph Smith – Historien 1:55

**Tillämpning:** Fundera över hur du kan ta större personligt ansvar för ditt oberoende. Skriv ner två eller tre förändringar du vill göra i dina handlingar eller din attityd.

---

---

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

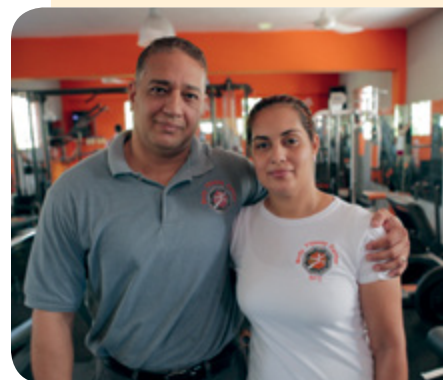
- Öva på att ta ansvar för varje dag.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

"Därför gav Herren Gud människan förmågan att handla av sig själv. ... [och män och kvinnor är] fria att verka av sig själva ... utan att påverkas av annat."

2 NEPHI 2:16, 26

"Du skall inte vara lat, ty den som är lat skall varken äta arbetarens bröd eller bära hans kläder."

LÄRAN OCH  
FÖRBUNDEN 42:42



## SEDRICKS RESA

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



**SEDRICK:** Jag heter Sedrick Kambesabwe. Jag bor i Kongo (Kinshasa). Jag är medlem i Jesu Kristi Kyrka.

Jag är grensmissionär i byn Kipusanga. Jag behöver förbereda mig för att gå ut som missionär utanför mitt hemland. För att jag ska kunna gå ut som missionär behöver jag ett pass, vilket i dag kostar 250 dollar.

För att tjäna pengar köper min pappa och jag in bananer. En del byar producerar mycket bananer: Tishabobo, Lusuku och Kamanda.

Tishabobo ligger omkring 1,5 mil bort. Lusuku ligger nästan tre mil bort. Kamanda ligger också tre mil bort. Vi åker dit och köper bananer och säljer dem här.

Vi cyklar till byarna. Vi kan få med oss fyra till sex stockar bananer.

När jag cyklar kan det ta en och en halv timme enkel väg, om cykeln fungerar och jag känner mig stark. När det är mitt på dagen och hettan är tryckande, cyklar jag saktare på grund av värmen och solen.

Jag klarar av två turer om dagen om jag stiger upp mycket tidigt på morgonen. Det är ett bra sätt som jag kan få in pengar till passet på.

Jag tjänar pengar, lite i taget, så jag sparar både till skolavgifter och missionen. Och nu, efter fyra års arbete, har jag tillräckligt med pengar till passet och 70 dollar sparade.

“Gud har utformat den jordiska tillvaron så att den nästan ständigt kräver ansträngning. ... Genom arbete bär vi upp och berikar livet. ... Arbete bygger och förfinar karaktären, skapar skönhet och är vårt redskap när vi tjänar varandra och Gud. Ett helgat liv är fyllt med arbete, ibland enformigt, ... ibland ouppskattat, men alltid arbete som förbättrar, skapar ordning, stöttar, lyfter, betjänar och strävar uppåt.”

**D. TODD CHRISTOFFERSON,**  
“Funderingar över ett helgat liv”, *Liahona*, nov. 2010, s. 17

# 6 LÖS PROBLEM

## LÖS PROBLEM

**Begrunda:** Varför tror du att Herren låter oss möta problem och utmaningar?

**Titta på:** "Solve Problems and Make Decisions" [Lös problem och fatta beslut] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Vad gjorde fåret för att hjälpa grisen lösa sitt problem? (Tänk på hur hon hjälpte honom se det verkliga problemet, väga sina alternativ och sedan besluta sig och agera.)

**Läs:** Ether 2 och 3 (läs bara utdragen till höger)

**Diskutera:** Vad gjorde Jareds broder för att lösa sitt problem?

**Tillämpning:** Nedan finns tre steg du kan ta för att lösa alla sorters problem med bön och tro. Läs och diskutera dem med en gruppmedlem. Båda ska identifiera ett specifikt problem ni står inför och gå igenom stegen.



**Tillämpning:** Välj ett problem du och din familj står inför och skriv ner det här:

Under veckan, arbeta på det problemet tillsammans med din familj. Kom ihåg, ge inte upp! Det tar tid att lösa problem och göra förändringar.

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Tillämpa stegen för att lösa problemet du skrev ner ovan.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.



*"Jareds bror ropade till Herren och sade: ... Jag har gjort båtarna ... [och] i dem finns inget ljus. ... Och Herren sade ... Vad vill du att jag ska göra ... ? Och ... Jareds bror ... smälte ut ur en klippa sexton små stenar. ... och ropade återigen till Herren och sade: ... jag vet, o Herre, att du har all makt ... Vidrör därför dessa stenar, ... så att de kan lysa i mörkret."*

**ETHER 2:18–19, 23; 3:1, 4**

### Tips för handledaren

Få liv i diskussioner.  
Engagera alla.



## LÖS PROBLEM OCH FATTA BESLUT

Om ni inte kan titta på videon, välj roller och läs det här manuset.



**GRIS:** Jag är jättehungrig! Bonden är borta. Hans son är lat och matar mig inte! Vad ska jag göra?

**FÅR:** Gris? Gris! Vad är problemet?

**GRIS:** Problem? Problem? Det är väl uppenbart! Jag är jättehungrig!

**FÅR:** Hmmm. Det är inte det som är ditt problem.

**GRIS:** Va? Vad menar du? Jag är hungrig! Och den där lata killen gör inte sitt jobb.

**FÅR:** Ja, men det är hans problem. Ditt problem är: Var kan du gå för att hitta mat?

**GRIS:** Jag? Hitta mat?

**FÅR:** Precis. Vilka alternativ har du?

**GRIS:** Tja, jag kan stanna här och vänta!

**FÅR:** Det är ett alternativ. Fungerar det för dig?

**GRIS:** Tja. ... Hrm. ... Om jag kom ut härifrån så kunde jag kanske hitta mat i sophögen.

**FÅR:** Det är ett annat alternativ. Jag såg att pojken lämnade din grind öppen.

**GRIS:** Tja, men jag har aldrig bara gått ut härifrån. Och det kanske inte finns någon mat där i alla fall.

**FÅR:** Ja, men nu är det väl dags att du fattar ett beslut och sedan gör något – stanna kvar eller ge dig iväg.

**GRIS:** Okej. Det är mitt problem, eller hur?

**FÅR:** Japp.

**GRIS:** Och sophögen är mitt bästa alternativ.

**FÅR:** Om du tycker det så.

**GRIS:** Så jag behöver fatta ett beslut och agera.

**FÅR:** Det verkar som så.

**GRIS:** Okej. ... Okej. ... Tja, ... då så. [Börjar äta.] Du Får, här finns det jättegod mat.

**FÅR:** Bra gjort, Gris!

“Kreativa tillvägagångssätt behövs ibland för att man ska kunna göra anpassningar till lokala förhållanden. Vi har allmänna riktlinjer och principer, men Herren förväntar sig att vi ska försöka lösa våra egna problem. ... Vi är tänkande varelser. Vi har förmågan att klargöra våra behov, att planera, sätta mål och att lösa våra problem. ... Alltför ofta klamrar vi oss fast vid idéer och uppfinningar, vid attityder till livet som inte kommer att fungera. Den kreativa attityden är en disciplinerad inställning till de olika behoven i livet i avsikt att tillgodose dem.”

**ROBERT D. HALES, "Varje god gåva", Nordstjärnan, dec. 1984, s. 40–41**

# 7 BLI ETT, SAMARBETA

## BLI ETT, SAMARBETA

**Begrunda:** Vad innebär det att "vara ett"? Vad har det med att bli oberoende att göra?

**Titta på:** "In the Lord's Way" [På Herrens sätt] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Vad kan det här budskapet lära oss om att tjäna och hjälpa varandra?

**Läs:** Mose 7:18; Läran och förbunden 104:15–17 (till höger)

**Tillämpning:** Genomför följande aktivitet:

1. Enskilt: Tänk på de talanger, kontakter och andra resurser du har. Hur kan dina gåvor hjälpa de andra medlemmarna i gruppen att bli mer oberoende? Skriv ner dina idéer:

---

2. Med gruppen: Berätta för varandra om de talanger, kontakter och andra resurser ni skrev ner. Skriv ner vilka kontakter och resurser andra har som kan hjälpa dig.

---

---

3. Lista nu nedan resurserna som finns på ett av kyrkans oberoendecentrer, som mentorer, datorer och så vidare. Varför behöver du dem?

---

4. Vilka resurser har du som kan hjälpa dig och andra bli oberoende?

---

5. Hur kan du hjälpa andra på deras väg till oberoende?

---

6. Hur kan du få hjälp av andra på din väg?

---

*"Och Herren kallade sitt folk SION, eftersom de var av ett hjärta och ett sinne ... och det fanns inga fattiga bland dem."*

**MOSE 7:18**

*"Och det är min avsikt att sörja för mina heliga, ty allting är mitt. Men det måste ske på mitt eget sätt, och se, detta är sättet varpå jag, Herren, har bestämt att sörja för mina heliga så att de fattiga kan upphöjas genom att de rika ödmjukas. Ty jorden är full och det finns nog och mer därtill."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN  
104:15–17**



**Läs:** Öva på att bli ett genom att göra följande:

- Hjälp din familj bli mer enig och arbeta tillsammans.
- Samtala med medlemmar i din församling som är oberoende. Fråga dem vilka personer eller resurser som hjälpte dem. Fråga om de vill vara din mentor!
- Gå till tre platser i ditt samhälle som har resurser som kan hjälpa dig bli mer oberoende. Skriv ner vilka tjänster de erbjuder. Börja använda dem!

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Öva på att arbeta med andra (arbeta med din familj, församlingens medlemmar och samhällsresurserna du listade ovan).
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

## PÅ HERRENS SÄTT

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



*(Henry B. Eyring, tal hållet vid invigningen av välfärdscentret i Sugarhouse, Utah, juni 2011, lds.org; orden inom klammer lades till av president Eyring under en intervju i mars 2014)*

**PRESIDENT UCHTDORF:** Bröder och systrar, vi har alla genom förbund som vi har slutit ansvaret att vara lyhörda för andras behov och tjäna som Frälsaren gjorde – för att hjälpa, välsigna och uppmuntra dem som är omkring oss.

Ofta kommer svaret på vår bön inte medan vi står på knä utan när vi är på benen och tjänar Herren och dem som är runtomkring oss. Osjälviskt tjänande och helgelse förädlar vår ande, tar bort fjällen från våra andliga ögon och öppnar himlens fönster. Genom att bli svaret på någon annans bön finner vi ofta svaret på vår egen.

*(Dieter F. Uchtdorf, "Att stå på vägen till Damaskus och vänta", Liahona, maj 2011, s. 76)*

**PRESIDENT EYRING:** De principer som kyrkans välfärdsprogram bygger på är inte endast för en tid eller en plats. De är för alla tider och alla platser. ...

*Hur det ska göras är tydligt. De som har samlat på sig mer ska ödmjuka sig och hjälpa de behövande.*

*De som har i överflöd ska frivilligt offra en del av sin komfort, tid, sina färdigheter och resurser för att lätta på andras nöd. Och hjälpen ska ges på ett sätt som ökar förmågan hos mottagare att ta hand om sig själv [och sedan ta hand om andra].*

*När det görs på detta sätt, på Herrens sätt, kan anmärkningsvärda saker ske. Både givare och mottagare välsignas.*

*"När vi arbetar tillsammans ... så kan vi åstadkomma vad som helst. När vi gör detta avlägsnar vi svagheten hos en person som står ensam och tillför styrka genom många personer som tjänar tillsammans."*

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

# 8 KOMMUNICERA: FRÅGA OCH LYSSNA

## KOMMUNICERA: FRÅGA OCH LYSSNA

**Begrunda:** Har du upplevt att din himmelske Fader har besvarat dina böner om ett jobb, ditt företag eller din utbildning?

**Titta på:** "Creating Lift" [Skapa lyftkraft] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Hur säger president Uchtdorf att vi kan lyfta oss upp från världsliga bekymmer? Kan det finnas tillfällen när vi inte känner igen svaren på våra böner? Är själva lyssnandet en väsentlig del av bönen?

**Läs:** Läran och förbunden 8:2; citatet från äldste Nelson (till höger)

**Diskutera:** Diskutera följande frågor i gruppen: Varför är lyssnandet en väsentlig färdighet? Hur kan lyssnandet hjälpa oss i arbetet?

**Tillämpning:** Genomför den här aktiviteten för att lära er hur ni kan bli bättre på att lyssna:

- Läs nedanstående steg tillsammans och diskutera dem kortfattat.
- Be en eller två personer i gruppen att berätta för de andra om en utmaning eller fråga de har. Alla andra ska försöka att lyssna på följande sätt.
- Be personerna som talade berätta hur det kändes när gruppen verkligen försökte lyssna.

### 1 KONCENTRERA DIG

- Fokusera på talarens ord och kroppsspråk.
- Avbryt inte.

### 4 FRÅGA

- Fråga: "Uppfattade jag det rätt?"
- Vänta på svar och lyssna.

### 2 UPPSKATTA

- Titta på talaren.
- Använd små ord som "ja" eller "okej".
- Tacka talaren.

### 3 REPETERA

- Säg: "Så vad du säger är att ..."
- Upprepa sedan det du hörde.

*"Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden, som skall komma över dig och som skall bo i ditt hjärta."*

**LÄRAN OCH  
FÖRBUNDEN 8:2**

*"Ni kommer att bli välsignade när ni lär er att lyssna, och sedan lyssnar för att lära av era barn, föräldrar, äkta makar, vår nästa och kyrkans ledare. Allt detta kommer att höja er förmåga att lyssna till råd från höjden."*

**RUSSELL M. NELSON,**  
*"Lyssna för att lära", Nordstjärnan, juli 1991, s. 24*

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Öva på stegen för att bli en bättre lyssnare med din familj:
  - Be någon i familjen berätta om en utmaning eller fråga han eller hon har.
  - Öva på stegen för att lyssna medan du lyssnar på utmaningen.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

## SKAPA LYFTKRAFT

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



**PRESIDENT UCHTDORF:** För att få upp ett flygplan från marken måste man skapa lyftkraft. Inom aerodynamik skapas lyftkraft när luft passerar över flygplansvingarna på ett sådant sätt att trycket under vingarna är större än trycket ovanför vingarna. När lyftkraften överstiger gravitationskraftens dragning nedåt lyfter planet från marken och flyger iväg.

På liknande sätt kan vi skapa lyftkraft i vårt andliga liv. När kraften som lyfter oss upp mot himlen är större än frestelserna och vändorna som drar ner oss kan vi höja oss och sväva i Andens sfär. ...

*Det finns många evangelieprinciper som hjälper oss att få lyftkraft, men jag vill fokusera på en särskild.*

*[Bönen!]*

*Bönen är en av de evangelieprinciper som ger lyftkraft. Bönen har kraft att lyfta oss upp från våra världsliga bekymmer, ... [Bönen kan] föra oss upp genom moln av misströstan [eller] mörker till en ljus och klar horisont.*

*En av de största välsignelserna och förmånerna och möjligheterna vi har som barn till vår himmelske Fader är att vi kan kommunicera med honom [genom bönen]. Vi kan prata med honom om våra upplevelser, prövningar och välsignelser. Vi kan lyssna efter och ta emot celestial vägledning av den Helige Anden (när som helst och var som helst).*

*(Dieter F. Uchtdorf, "Bön och den blå horisonten", Liahona, juni 2009, s. 3, 4; orden inom klammer lades till av president Uchtdorf under en intervju i mars 2014)*

*"Vår himmelske Fader hör bönerna som hans barn uppsänder runtom i världen om mat att äta, kläder att skylla kroppen med och om den värdighet de skulle känna om de kunde sörja för sig själva."*

**HENRY B. EYRING,**  
*"Tillfällen att göra gott," Liahona, maj 2011, s. 22*

*"Vi måste be om hjälp av vår himmelske Fader och söka efter kraften genom hans Sons Jesu Kristi försoning. Med denna gudomliga hjälp i både timliga och andliga sammanhang kan vi bli sparsamma familjeförsörjare åt oss själva och andra."*

**ROBERT D. HALES,**  
*"Så blir vi sparsamma familjeförsörjare timligt och andligt", Liahona, maj 2009, s. 7–8*

# 9 HÅLL UT

## HÅLL UT

**Begrunda:** Hur lär vi oss att fortsätta arbeta på en uppgift tills den är utförd?

**Titta på:** "Only a Stonecutter" [Bara en stenhuggare] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Hur kan vi lära oss att fortsätta även när det är svårt? Hur påverkar vår tillit till Herren vår förmåga att hålla ut?

**Läs:** Uttalandet av president Faust; Hebreerbrevet 12:1; Läran och förbunden 58:4 (till höger)

**Tillämpning:** Samarbeta för att lära er det här mönstret för hur man kan hålla ut och övervinna utmaningar:

- Läs tillsammans varje steg i nedanstående mönster.
- Vänd dig till någon i gruppen. Fråga varandra om den andra personen står inför någon plikt eller uppgift som är mycket svår.
- Hjälpt varandra gå igenom nedanstående fyra steg och samtala om den svåra plikten eller uppgiften.
- Lova varandra att ni kommer att hålla ut – att ni kommer att fortsätta tills plikten eller uppgiften har utförts väl.

*"Den är ihärdig som ... inte ger upp även om andra säger: 'Det går inte.'"*

**JAMES E. FAUST,**  
*"Ihärdighet", Liahona,*  
maj 2005, s. 51

*"Låt oss ... löpa uthålligt i det lopp som vi har framför oss."*

**HEBREERBREVET 12:1**

*"Efter många prövningar kommer välsignelserna."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 58:4**

1

### BEVARA EN POSITIV INSTÄLLNING

Lista dina välsignelser.

2

### KOM IHÅG ATT SAMARBETA

Be vänner, jämnråriga, arbetskamrater, gruppmedlemmar och andra om hjälp.

3

### ERSÄTT RÄDSLÅ MED TRO

Undvik tvivel. Kom ihåg att Herren har all makt. Vädja till honom och acceptera hans vilja.

4

### GÅ FRAMÅT I TÅLAMOD OCH MOD

Ge aldrig, aldrig, aldrig upp! Gå vidare i tro.

"Fall inte för samma frestelse som Laman och Lemuel. När de fick den fantastiska uppgiften att hämta Labans plåtar, står det i uppteckningen att de knotade. De sa att det var något svårt som begärdes av dem. Och de gick miste om sin möjlighet och sin belöning. Ha i stället samma attityd som deras bror Nephi: 'Jag skall gå och göra det som Herren har befallt' (se 1 Nephi 3:5–7)."

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

**Tillämpning:** Välj en utmaning som din familj står inför. Använd ovanstående mönster för att identifiera två eller tre sätt som du kan gå vidare i tro på och lita på att Herren kommer att bereda en utväg:

---

---

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Öva dig i att hålla ut på de sätt du identifierade ovan.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

## BARA EN STENHUGGARE

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



**ÄLDSTE HOLLAND:** John R. Moyle var en pionjär från England som korsade Förenta staterna med en handkärra. Han slog sig ner Alpine, Utah, ungefär 3,5 mil från Salt Lake-templet.

Brigham Young kallade broder Moyle till huvuduppsyningsman över stenhuggarna under byggnationen av Salt Lake-templet.

För att förvissa sig om att han alltid var på arbetet klockan åtta på morgonen började han gå ungefär klockan två på natten på måndagsmorgnarna. Han var klar med veckans arbete klockan fem på fredag och började då gå hemåt, och kom fram strax efter midnatt. Varje vecka gjorde han samma sak under de nästan tjugo åren han arbetade med tempelbygget.

*En gång när han var hemma på helgen sparkade en av hans kor bakut under mjölkningen och träffade broder Moyle på benet, så att det krossades under knäet.*

*Utan bättre medicinsk hjälp än de hade på landet, tog hans familj och vänner ner en dörr från gångjärnen och spände fast honom på det provisoriska operationsbordet. Sedan tog de fram sågen de hade använt till att såga av grenar från ett närliggande träd och amputerade benet några centimeter nedanför knäet.*

*När benet till slut började läkas ... tog broder Moyle ett trästycke och gjorde ett konstgjort ben. Först gick han omkring i huset. Sedan gick han runt i trädgården. Till slut tog han sig runt ägorna.*

*När han kände att han kunde stå ut med smärtan gick han de tre och en halv milen till Salt Lake-templet, klättrade upp på byggnadsställningen och hamrade in med en mejsel i handen förkunnelsen: "Helgat åt Herren."*

*(Se också Jeffrey R. Holland, "Som duvor till våra fönster", Liahona, maj 2000, s. 92–93.)*

*"Vårt ansvar är att stiga från medelmåttighet till kompetens, från misslyckande till prestation. Vår uppgift är att få fram det bästa hos oss själva. En av de största gåvor Gud gett oss är glädjen att försöka igen, för inget misslyckande behöver vara slutgiltigt."*

**THOMAS S. MONSON,**  
*"Den inre viljan",  
Nordstjärnan, juli  
1987, s. 61*

# 10 VISA INTEGRITET

## VISA INTEGRITET

**Begrunda:** Varför tror du att Herren älskar dem som har redbara hjärtan? (se Läran och förbunden 124:15).

**Titta på:** "What Shall a Man Give in Exchange for His Soul?" [Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Vad innebär det att visa integritet? Hur kan människan i det lilla byta bort sin själ mot andra saker i livet?

**Läs:** Trosartiklarna 1:13; Mosiah 4:28; Job 27:6 (till höger)

**Tillämpning:** Enskilt: Betygsätt dig själv inom följande områden.

*Skriv en siffra framför varje post som visar hur ofta du agerar på det sättet. 1 = aldrig, 2 = ibland, 3 = ofta, 4 = nästan alltid, 5 = alltid*

- \_\_\_1. Jag håller alla mina löften, förpliktelser och förbund.
- \_\_\_2. Jag är fullständigt sanningsenlig i det jag säger och i de uppteckningar som jag för.
- \_\_\_3. Jag överdriver inte saker och ting så att de ser bättre ut än de är.
- \_\_\_4. Jag lämnar tillbaka allt jag lånar och tar inte något som inte tillhör mig.
- \_\_\_5. Jag är fullständigt trogen min make eller maka i det jag säger och det jag gör.
- \_\_\_6. Jag fuskar aldrig, inte ens när jag vet att ingen kommer att märka det.
- \_\_\_7. När jag hittar något som inte tillhör mig ger jag det tillbaka till ägaren.
- \_\_\_8. Jag betalar alltid tillbaka när jag är skyldig någon pengar, även SUF-lån från kyrkan.

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Öva dig i att visa integritet varje dag.
- Undervisa din familj om den här principen.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

*"Vi tror på att vara ärliga."*

**TROSARTIKLARN 1:13**

*"Och jag vill att ni skall komma ihåg att var och en bland er som lånar av sin nästa skall återlämna det han lånar så som han har avtalat, annars begår du synd, och kanske orsakar du då att även din nästa begår synd."*

**MOSIAH 4:28**

*"Jag håller fast vid min rättfärdighet och släpper den inte."*

**JOB 27:6**

## Tips för handledaren

*Hjälp alla att fokusera på handling – inte bara prat.*



## VAD KAN EN MÄNNISKA GE I UTBYTE MOT SIN SJÄL?

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



**ÄLDSTE ROBERT C. GAY:** Frälsaren ställde en gång följande fråga till sina lärjungar: "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?"

Det här är en fråga som min far lärde mig att noggrant begrunda för många år sedan. När jag växte upp, fick jag sysslor av mina föräldrar att göra i hushållet och de gav mig en fickpeng för det arbetet. Jag använde ofta dessa pengar, ungefär 3:50 i veckan, för att gå på bio. På den tiden kostade en biobiljett 1:75 för en elvaåring. Så jag hade 1:75 kvar att använda på chokladkakor som kostade

35 öre styck. En film och fem chokladkakor! Det kunde ju bara inte bli bättre.

Allt var bra tills jag fyllde 12. När jag stod i kö en eftermiddag insåg jag att biljettpriset för en tolvåring var 2:45 så nu kunde jag bara köpa tre chokladkakor. Inte riktigt villig att göra den uppoffringen, resonerade jag som så att: "Du ser inte äldre ut än du gjorde förra veckan." Jag stegade fram och bad om en biljett för 1:75. Kassörskan märkte ingenting och jag köpte mina vanliga fem chokladkakor istället för tre.

Upprymd över min bedrift rusade jag senare hem för att berätta för min pappa om min stora vinst. Han sa inget medan jag i detalj beskrev hur det gått till. När jag pratat färdigt, såg han bara på mig och sa: "Robert, säljer du din själ för 70 öre?" Hans ord skar rakt igenom mitt 12-åriga hjärta. Det är en läxa jag aldrig glömt.

(Robert C. Gay, "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?" Liahona, nov. 2012, s. 34.)

"Redbarhet [betyder] att [alltid] göra det som är rätt och gott oavsett de omedelbara följderna. Det innebär att i djupet av sitt hjärta vara rättfärdig, inte enbart i våra handlingar, utan vad viktigare är, i våra tankar och i våra hjärtan. ... Lite lögn, litet fusk eller att utnyttja någon litet är något som inte accepteras av Herren ... Den fullständiga belöningen för redbarhet är att ha den Helige Anden som ständig följeslagare ... [som kommer att] vägleda oss i allt vi gör."

**JOSEPH B. WIRTHLIN,**  
"Personlig redbarhet",  
Nordstjärnan, juli  
1990, s. 27, 28, 29

# 11 SÖK KUNSKAP OCH UTBILDNING

## SÖK KUNSKAP OCH UTBILDNING

**Begrunda:** Profeterna har sagt att utbildning är nyckeln till möjligheter. När har du upplevt att det är så?

**Titta på:** "Guds härlighet är intelligens" (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Varför tror Alexander att det är viktigt att man aldrig slutar att lära? Vad säger Emelda om utbildning och om att studera flitigt? Hur hjälpte ett SUF-lån henne? Var det en god anledning till att hon skuldsatte sig?

**Läs:** Läran och förbunden 88:118–119; *Handbok 2*, 6.1.1 (till höger)

**Tillämpning:** Vi kan fortsätta att lära livet ut. I nedanstående ruta, skriv något du lärde dig nyligen av en av dessa källor till lärande.

KÄLLOR TILL LÄRANDE	NÅGOT JAG LÄRDE MIG NYLIGEN AV DESSA KÄLLOR
Människor omkring mig, mina ledare	
Livserfarenheter	
Böcker och media	
I klassrummet/av lärare	
Skrifterna, templet, den Helige Anden	

**Diskutera:** Hur kan man fortsätta att lära sig och växa dagligen?

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Sök efter tillfällen att lära, och skriv ner det du lär dig.
- Undervisa din familj om de olika källorna till livslångt lärande. Fundera över hur din familj kan utbilda sig vidare – både vuxna och barn.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

*"Sök flitigt och lär varandra visdomsord, ja, sök i de bästa böcker efter visdomsord. Sök lärdom, ja, genom studier och även genom tro. ... Upprätta ett hus ... för lärdom."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN  
88:118–119**

*"[Kyrkans medlemmar] ska förbättra sin förmåga att läsa, skriva och räkna. De ska skaffa sig all den utbildning de kan, även högre utbildning eller yrkesutbildning där så är möjligt."*

**HANDBOK 2, 6.1.1**



## GUDS HÄRLIGHET ÄR INTELLIGENS

Om ni inte kan titta på videon, välj roller och läs det här manuset.



**BERÄTTARE:** Alexander är en man från Peru som helgar sitt liv åt lärande och undervisning. Han berättade följande:

**ALEXANDER:** När jag var ung lärde pappa oss att studera och värdesätta utbildning.

Det finns två saker vi kan göra för att utvecklas och få framgång i livet. För det första, vara trofasta och hålla ut intill änden. För det andra, studera och lära oss.

Jag har lärt mig att utbildning är det bästa timliga verktyget vi har att nå våra mål i livet.

Jag visste inte så mycket om evangeliet när jag gick på mission, men jag hade en stark önskan att göra det som är rätt och att lära mig.

*Jag satt inte i skolbänken, men jag anser att min mission var den bästa utbildningstiden i mitt liv.*

*Jag tar tillfället i akt att lära mig var jag än är: hemma, på arbetet, i kyrkan, på universitetet, till och med på bussen. Jag försöker alltid lära mig något nytt.*

*Templet är den viktigaste platsen i mitt liv och den bästa skolan på jorden.*

**BERÄTTARE:** Emelda kommer från Sydafrika. Hon förverkligade sin dröm genom ett lån från Ständiga utbildningsfonden. Hon vittnade:

**EMELDA:** Det är inte min förtjänst att jag är en av de bästa eleverna på skolan, utan kyrkans! Jag visste att medlemskapet i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga skulle ta mig till en högre andlig nivå, men jag hade aldrig kunnat föreställa mig att det skulle öppna dörren för vidareutbildning. ...

*Evangeliet gav mig en tankeställare. Det fick mig att inse att jag ansvarade för mitt eget öde. ... Oavsett våra omständigheter eller våra känslor, så tvivlar jag inte på att vår himmelske Fader har goda planer för oss.*

*"Vi har ett ansvar och en uppgift att inta vår plats i världen inom vetenskap, affärliv, regering, medicin, utbildning och varje annan värdefull och konstruktiv verksamhet. Vi har skyldighet att träna våra händer och sinnen så att de blir dugliga att arbeta i världen för hela mänsklighetens välsignelse."*

**GORDON B. HINCKLEY,**  
*"En stad på ett berg", Nordstjärnan, nov. 1990, s. 8*

# 12 FULLFÖLJ UPPGIFTEN, TA EMOT FÖRRÄTTNINGAR

## FULLFÖLJ UPPGIFTEN, TA EMOT FÖRRÄTTNINGAR

**Begrunda:** Vad hindrar oss från att göra det som betyder mest?

**Titta på:** "Doing What Matters Most" [Göra det som betyder mest] (Ingen video? Läs nästa sida.)

**Diskutera:** Vilka oviktiga saker slösar folk bort tiden på? Herren befallde Joseph Smith att bygga tempel trots att kyrkans medlemmar var mycket fattiga. Varför?

**Läs:** Läran och förbunden 84:20; 136:4; 1 Nephi 18:2–3 (till höger)

**Läs:** "Lagen om markskötsel" (på nästa sida)

**Diskutera:** Vad uppenbarade Herren för äldste Widtsoe i templet? Vad uppenbarade Herren för Nephi uppe på berget?

När vi kämpar för att bli oberoende, varför är det så viktigt att vi är värdiga att besöka templet?

Läs nedanstående skriftställe tillsammans med en annan person. Vad tror du att det betyder att vår gudskyrkan i templet förbereder oss på att ta emot allt som är nödvändigt? Samtala om vad det betyder för dig och ditt mål att bli oberoende.

"Och må du förundra, helige Fader, att alla de som skall tillbe dig i detta hus kan ... beredas till att ta emot allt som är nödvändigt."

Läran och förbunden 109:14–15

**Åtaganden:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutan när du utfört en uppgift:

- Se till att du är värdig att besöka templet varje dag.
- Undervisa din familj om den här principen. Undervisa dem om att när de besöker templet hjälper det dem att få framgång andligen och timligen, och samtala med dem om vad man måste göra för att ta emot kraften från Herren som kommer av templets förrättningar.
- Fortsätt att öva på föregående grundprinciper.

*"Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förordningar."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 84:20**

*"Och detta skall vara vårt förbund: Att vi skall vandra enligt Herrens alla förordningar."*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 136:4**

*"Jag byggde [fartyget] på det sätt som Herren hade visat mig. Därför var det inte byggt på människors sätt. Och jag, Nephi, gick ofta upp på berget, och jag bad ofta till Herren, varför Herren visade mig stora ting."*

**1 NEPHI 18:2–3**



## GÖRA DET SOM BETYDER MEST

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



**BERÄTTARE:** Ett plan kraschade i Florida en mörk decembarnatt. Över 100 personer omkom. De var bara tre mil från att landa i säkerhet.

**PRESIDENT UCHTDORF:** Efter olyckan försökte utredare få fram orsaken. Landningsstället hade faktiskt fällts ut på rätt sätt. Planet var maskinellt i perfekt tillstånd. Allt fungerade som det skulle – allt utom en sak: En enda utbränd glödlampa.

*Denna lilla lampa – knappt värd en krona – satte igång det händelseförlopp som till sist ledde till att över 100 människor led en tragisk död.*

*Naturligtvis orsakade inte den trasiga lampan olyckan. Den skedde för att besättningsens fokus var inställt på något som för ögonblicket verkade vara betydelsefullt – medan de inte såg det som betydde mest.*

*Tendensen att fokusera på det betydelselösa på bekostnad av det viktiga är det inte bara piloter som har, utan alla människor. Vi är alla i farozonen. ... Är dina tankar och ditt hjärta inriktade på de kortlivade flyktiga ting som endast betyder något för stunden, eller är ditt hjärta inriktat på det som betyder mest?*

*(Dieter F. Uchtdorf, "Vi håller på med ett stort arbete och kan inte komma", Liahona, maj 2009, s. 59, 60)*

## LAGEN OM MARKSKÖTSEL

**ÄLDSTE WIDTSOE:** För flera år sedan samlade jag och min personal, tack vare ett federalt bidrag, in tusentals uppgifter om jordfuktighet, men jag kunde inte se någon allmän lag som genomsyrade uppgifterna. Till slut gav jag upp.

*Jag gick till templet samma dag tillsammans med min hustru för att glömma mitt misslyckande. I det tredje begåvningsrum-*

*met kom lösningen osökt till mig, en lösning som nu sedan länge föreligger i tryck. ...*

*Det är gåvan som ges till dem som går till templet i rätt anda, eftersom det är en plats där man kan förvänta sig uppenbarelser. Jag vittnar för er att det är så.*

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

*"Herren välsignar oss när vi deltar i det heliga förrättningsarbetet i templet. Och välsignelserna begränsas inte till vårt tjänande där. Vi välsignas i alla våra angelägenheter. Vi berättigas till Herrans hjälp i våra andliga och timliga angelägenheter."*

**BOYD K. PACKER, *The Holy Temple* (1980), s. 182**

# SLUTAKTIVITET

## Gå ut och tjäna

### GÅ UT OCH TJÄNA

**Begrunda:** Utifrån skriftställena och citatet till höger, hur kan vi *vinna* våra liv genom att *mista* oss själva i våra medmänniskors tjänst?

**Läs:** Nu när du har slutfört *Min grund*, föreslår vi att du återigen tittar på rådet i princip 7. President Uchtdorf sa:

”Osjälviskt tjänande och helgelse förädlar vår ande, tar bort fjällen från våra andliga ögon och öppnar himlens fönster. Genom att bli svaret på någon annans bön finner vi ofta svaret på vår egen.”

Dieter F. Uchtdorf, ”Att stå på vägen till Damaskus och vänta”, Liahona, maj 2011, s. 76

**Diskutera:** Hur öppnas ”himlens fönster” i våra liv när vi tjänar andra?

**Tillämpning:** Ta fram en plan med din grupp eller familj för hur ni ska göra något av följande:

1. Genomföra ett tjänandeprojekt i samhället. Ni kan hjälpa sjuka på ett sjukhus, gå med mat till ett barnhem eller välja en annan aktivitet.
2. Besöka kyrkans närmaste släktforskningscenter med familjen. Läggs grunden för er släktforskning genom att fylla i broschyren *Min släkt: Berättelser som för oss samman*. Besök sedan templet och utför heliga förrättningar för släktingar som har gått bort.
3. Arbeta som volontär i ett oberoende-center eller tjäna som grupphandledare. Var en mentor för någon på deras väg till oberoende.



”Den som vill bevara sitt liv skall mista det, men den som mister sitt liv för min skull, han skall vinna det.”

**MATTEUS 16:25**

”När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst.”

**MOSIAH 2:17**

”Ändamålet med både timligt och andligt oberoende är att ta oss upp på ett högre plan så att vi kan lyfta upp andra som lider nöd.”

**ROBERT D. HALES, ”Att komma till besinning: Sakramentet, templet och uppoffringar genom tjänande”, Liahona, maj 2012, s. 36**

## INTYG OM SLUTFÖRANDE

Jag, \_\_\_\_\_, har deltagit i en oberoendegrupp som tillhandahölls av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga och har uppfyllt kraven för slutförande enligt följande:

Jag närvarade vid minst tio av tolv möten.

Jag övade på alla tolv principer och undervisade min familj om dem.

Jag genomförde slutaktiviteten.

Jag har övat på och byggt en grund av färdigheter, principer och vanor som bidrar till oberoende. Jag kommer att fortsätta att använda dem under resten av mitt liv.

\_\_\_\_\_  
*Deltagarens namn*

\_\_\_\_\_  
*Deltagarens underskrift*

\_\_\_\_\_  
*Datum*

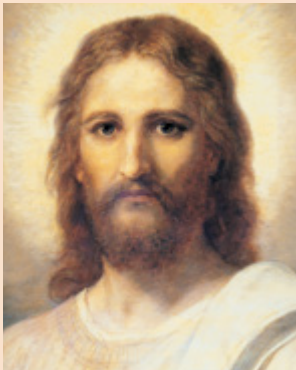
Jag intygar att deltagaren har slutfört ovanstående krav.

\_\_\_\_\_  
*Handledarens namn*

\_\_\_\_\_  
*Handledarens underskrift*

\_\_\_\_\_  
*Datum*

*Obs: Ett diplom kan utfärdas vid ett senare tillfälle av stavens eller distriktets oberoendekommitté.*



### **KOMMER DU ATT FORTSÄTTA PÅ DIN VÄG TILL OBEROENDE?**

*“Vad slags män bör ni då vara? Sannerligen säger jag er: Sådana som jag är.”*

**3 NEPHI 27:27**

# AGERA

dagligen och ta ansvar  
för dina handlingar

JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA

