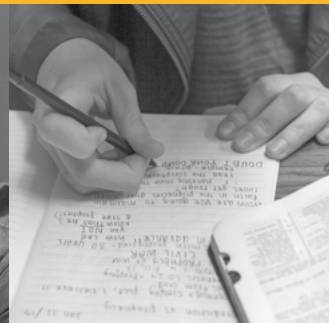




MIN GRUNNVOLL

FOR SELVHJULPENHET



HVORDAN BRUKE DENNE HÅNDBOKEN

Min grunnvoll hjelper enkeltpersoner å lære og anvende prinsippene som fører til åndelig og timelig selvhjulpenhet. Det er mest effektivt når den blir gjennomgått i en mindre gruppe på 8 til 12 personer eller som en familie. Hver uke tar et nytt medlem av gruppen rollen som tilrettelegger. Tilretteleggeren skulle ikke undervise prinsippet til gruppen. Istedenfor skulle han eller hun følge undervisningsmaterialet og oppmuntre alle til å delta. Alle videoer er tilgjengelig på Internett på srs.lids.org/videos.

FØLG INSTRUKSJONENE NÅR DISSE MELDINGENE DUKKER OPP						
Rapport	Overvei	Se på	Drøft	Les	Aktivitet	Forplikt deg
Gruppen forteller om sin fremgang i å holde forpliktelsene sine i 3–4 minutter.	Enkeltvis, tenk over og skriv i stillhet i 2–3 minutter.	Gruppen ser en video.	Del tanker som en gruppe i 2–4 minutter.	En person leser høyt for hele gruppen.	Arbeid enkeltvis eller sammen i ca. 5 minutter.	Hver person lovet å handle i henhold til utvalgte emner i løpet av uken.

SELVHJULPENHETSGRUPPER

Selvhjulpenhetsgrupper kan hjelpe deg til å forbedre din personlige økonomi, arbeidssituasjon, lille bedrift eller utdanning. Ta kontakt med stavens selvhjulpenhetsspesialist hvis du ønsker å bli med i en selvhjulpenhetsgruppe.

INNHold

Budskap fra Det første presidentskap	3
1: Selvhjelpenhet er et frelsende prinsipp	4
2: Utøv tro på Jesus Kristus	6
3: Bruk pengene dine klokt	8
4: Omvend deg og vær lydig	12
5: Bruk tiden klokt	14
6: Arbeid: Ta ansvar og vær utholdende	16
7: Løs problemer	18
8: Bli ett og samarbeid	20
9: Kommuniser: Søk og lytt	22
10: Vis integritet	24
11: Søk lærdom: Bestem deg for hvor du vil og hvordan du skal komme dit.	26
12: Motta tempelordinanser	30
Attest	33



“La oss arbeide for det vi trenger. La oss være selvforsynte og uavhengige. Frelse kan ikke oppnås ved å følge noe annet prinsipp.”

THOMAS S. MONSON,
“Retningsgivende prinsipper for personlig velferd og velferd i familien”, *Lys over Norge*, feb. 1987, 2;
siterer Marion G. Romney i Conference Report, okt. 1976, 167.

Utgitt av
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige
Salt Lake City, Utah
© 2018 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
Trykt i USA
Engelsk original godkjent: 6/16.
Godkjent for oversettelse: 6/16.
Oversettelse av *My Foundation for Self-Reliance*
Norwegian
14067 170

BUDSKAP FRA DET FØRSTE PRESIDENTSKAP

Kjære brødre og søstre:

Herren har erklært: "Det er min hensikt å sørge for mine hellige" (L&p 104:15). Denne åpenbaringen er et løfte fra Herren om at han vil sørge for timelige velsignelser og åpne døren til selvhjelpenhet, som er vår evne til å sørge for livets nødvendigheter for oss selv og våre familiemedlemmer.

Dette heftet, *Min grunnvoll*, har blitt utarbeidet for å hjelpe medlemmer av Kirken å lære og omsette i praksis prinsippene tro, utdannelse, hardt arbeid og tillit til Herren. Å akseptere og etterleve disse prinsippene vil gjøre deg bedre i stand til å motta de timelige velsignelsene Herren lover.

Vi oppfordrer deg til å studere og anvende disse prinsippene flittig, og undervise dine familiemedlemmer i dem. Hvis du gjør det, vil du bli velsignet. Du vil lære å handle på veien til større selvhjelpenhet. Du vil bli velsignet med større håp, fred og fremgang.

Vær trygg på at du er et barn av vår Fader i himmelen. Han elsker deg og vil aldri svikte deg. Han kjenner deg og er rede til å gi deg de åndelige og timelige velsignelsene ved selvhjelpenhet.

Vennlig hilsen

Det første presidentskap



1: SELVHJULPENHET ER ET FRELSENDE PRINSIPP

Les "Hvordan bruke dette heftet" på omslagssidens innside før du begynner.

Overvei: Johannes 10:10 (til høyre)

Drøft: Hva er et liv med overflod?

Se på: "He Polished My Toe" [Han pusset min tå], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 5.)

Drøft: Tror du at det finnes løsninger på dine problemer? Hvordan kan vi kvalifisere oss slik at Herrens kraft kan hjelpe oss?

Les: Henvisning til *Håndbok 2* og sitat ved Eldste Dallin H. Oaks (til høyre). Å være selvhjulpne vil ikke si at vi kan oppnå alt det vi bestemmer oss for. Snarere er det å tro at vi gjennom Jesu Kristi nåde eller styrkende kraft og vår egen innsats, er i stand til å sørge for livets åndelige og timelige nødvendigheter for oss selv og vår familie. Selvhjulpnehet er et tegn på vår tillit til eller tro på Guds kraft til å flytte fjellene i vårt liv og gi oss styrke til å utholde motgang og lidelse.

Drøft: Hvordan har Kristi nåde hjulpet deg til å sørge for livets åndelige og timelige nødvendigheter?

AKTIVITET

Trinn 1: Velg en partner og les sammen hvert prinsipp nedenfor.

Trinn 2: Diskuter hvorfor tro på disse sannheter kan hjelpe deg å bli mer selvhjulpne.

PRINSIPPER FOR SELVHJULPENHET

- | | |
|---|---|
| 1. Selvhjulpnehet er et bud. | "Herren har befalt Kirken og dens medlemmer å være selvhjulpne og uavhengige".
<i>(Læresetninger fra Kirkens presidenter: Spencer W. Kimball [2006], 119).</i> |
| 2. Gud kan og vil åpne en utvei for sine rettfærdige barn slik at de kan bli selvhjulpne. | "Og det er min hensikt å sørge for mine hellige, for alle ting er mine" (L&p 104:15). |
| 3. Det timelige og det åndelige er ett for Gud. | "Derfor, sannelig sier jeg dere, at for meg er alle ting åndelige", (L&p 29:34). |

"Jeg er kommet for at de skal ha liv og ha overflod".

JOHANNES 10:10

"Selvhjulpnehet er evnen, forpliktelsen og innsatsen vi gjør for å sørge for livets åndelige og timelige nødvendigheter for oss selv og vår familie. Etter hvert som medlemmer blir selvhjulpne, vil de også være bedre i stand til å tjene og dra omsorg for andre."

HÅNDBOK 2: KIRKENS ADMINISTRASJON (2010), 6.1.1.

"Uansett hva som får oss til å bli avhengige av en annen med hensyn til avgjørelser eller ressurser som vi kunne skaffe til veie selv, svekker det oss åndelig og hemmer vår vekst mot det som var evangeliets plan".

DALLIN H. OAKS,
"Omvendelse og forandring", *Ensign* eller *Liahona* nov. 2003, 40.

Drøft: Les sitatet fra president Marion G. Romney (til høyre). Hvordan vet du om du blir mer selvhjulpen?

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksene når du fullfører hver oppgave.

- Les brevet fra Det første presidentskap på side 3, og understrek de lovede velsignelsene. Hva må du gjøre for å motta dem? Skriv tankene dine her:

-
-
- Del det du har lært om selvhjulpenhet i dag med familie eller venner.

HAN PUSSET MIN TÅ

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



ELDSTE ENRIQUE R. FALABELLA: Da jeg vokste opp eide vi ikke mye. Jeg husker at jeg en dag gikk til min far og sa, "Pappa, jeg trenger nye sko. Disse er helt utslitte". Han stoppet opp, så på skoene mine og så at de virkelig var utslitte. Han sa, "Jeg tror at dette er noe vi kan ordne". Han fant frem svart skopuss og pusset skoene mine og gjorde dem skinnende blanke. Han sa til meg, "Nå er det ordnet, gutten min". Jeg svarte, "Nei, ikke ennå. Du kan fremdeles se stortåen min stikke ut av skoen". Han sa, "Men vi kan ordne det også!" Han tok litt mer av skokremen og pusset tåen min!

Den dagen lærte jeg at det finnes en løsning på ethvert problem. Jeg er overbevist om at dette prinsippet om selvhjulpenhet og dette initiativet er en måte å fremskynde Herrens verk på. Det er en del av arbeidet med å frelse sjeler. Hver enkelt av oss kan bli bedre enn det vi er i øyeblikket. Du må gi slipp på likegyldighet. Mange ganger blir vi selvtilfredse, og dette ødelegger vår fremgang. Hver dag er en dag jeg kan gjøre fremgang hvis jeg bestemmer meg for å gjøre noe annerledes for å forbedre det jeg har gjort dårlig før. Hvis du gjør det med tro, utøver tro og håp i Kristus, at han vil være der og hjelpe deg, vil du finne veien til fremgang i timelige og åndelige ting. Dette er fordi Gud lever, og du er hans sønn eller datter.

Tilbake til side 4

"Uten at vi kan forsørge oss selv kan vi ikke utøve de indre ønskene om å tjene. Hvordan kan vi gi hvis det ikke er noe der? Mat til de sultende kan ikke komme fra tomme hyller. Penger til å hjelpe de nødstedte kan ikke komme fra en tom pung. Trøst og forståelse kan ikke komme fra de følelsesmessig utsultede. Undervisning kan ikke komme fra de ulærde. Og, viktigst av alt, åndelig veiledning kan ikke komme fra de åndelig svake".

MARION G. ROMNEY,
"Å kunne sørge for seg selv er en celestial egenskap", *Ensign,*
nov. 1982, 93, eller Lys over Norge, apr. 1983, 175.



2: UTØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

Rapport: Del kort med gruppen hvordan du var mer selvhjulpen forrige uke.

Overvei: Hvordan påvirker min tro på Jesus Kristus min selvhjulpenhet?

Se på: "Exercise Faith in Jesus Christ" [Utøv tro på Jesus Kristus], tilgjengelig på srs.lds.org. (Ingen video? Les side 7.)

Drøft: Hvorfor fører sann tro alltid til handling? Hvorfor er tro nødvendig for at Gud skal hjelpe oss timelig og åndelig?

Les: Matteus 6:30 og sitatet fra *Lectures on Faith* (på høyre side)

AKTIVITET

Veien mot selvhjulpenhet er en trosreise. Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum innbyr oss til å gjøre økt tro på vår himmelske Fader og hans Sønn en prioritet i vårt liv.

Trinn 1: Som en gruppe, les de profetiske prioriteringene i boksen nedenfor.

Trinn 2: Drøft hvordan det å trofast ære sabbaten, ta del i nadverden og lese i Mormons bok vil hjelpe deg å bli mer selvhjulpen.

PROFETISKE PRIORITERINGER OG LØFTER

"Se for dere omfanget av dette utsagnet! Jordens fylde er lovet dem som holder sabbatsdagen hellig" (Russell M. Nelson, "Sabbaten er en lyst," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2015, 130; se også L&P 59:16).

"Åndelighet er ikke stillestående og det er heller ikke [nadverds-] pakter. Pakter bringer ikke bare med seg forpliktelser men de bringer med seg åndelig kraft" (Neil L. Andersen, opplæringsmøte for generalautoriteter, april 2015).

"Jeg bærer vitnesbyrd om at [Mormons bok] kan bli en personlig 'urim og tummim' i ditt liv." (Richard G. Scott, "The Power of the Book of Mormon in My Life", *Ensign*, okt. 1984, 11.

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Vis din tro denne søndagen ved å holde sabbatsdagen hellig og ærbødig ta del i nadverden.
- Les i Mormons bok hver dag.
- Les skriftstedene på side 7. Velg et og del det med familie eller venner.

"Men kler Gud slik gresset på marken, det som står i dag og i morgen kastes i ovnen, skal han da ikke meget mer kle dere – dere lite troende?"

MATTEUS 6:30

"Er ikke alle deres anstrengelser avhengig av deres tro?... Alle timelige velsignelser vi får, mottar vi ved tro, og på samme måte mottar vi ved tro alle åndelige velsignelser vi får. Tro er ikke bare et handlingens prinsipp, men også et kraftens prinsipp."

LECTURES ON FAITH (1985), 2, 3.

SKRIFTSTEDER OM TRO I HANDLING

Fordi Daniel ikke ville slutte å be, ble han kastet i en løvehule, men "Gud sendte sin engel og lukket løvenes gap ... [og det] fantes ... ingen skade på ham, fordi han hadde trodd på sin Gud." Daniel 6:22-23; se også versene 16-21).

Herren ga Lehi Liahona for å veilede familien hans, og "den tjente dem i forhold til deres tro på Gud ... [Når] de var dovne og glemte å utøve sin tro og flid ... [da hadde de] ingen fremgang på reisen." (Alma 37:40-41).

"Bær hele tienden inn i forrådshuset ... Prøv meg på denne måten ... om jeg

ikke vil åpne himmelens luker for dere og øse ut velsignelser over dere i rikelig mål." (Malakias 3:10).

Under en hungersnød ba Elias en enke om å gi ham sitt siste måltid. Elias lovet at på grunn av hennes tro, ville Herren gi henne mat, og hun gikk aldri tom for mat. (Se 1 Kongebok 17.)

"De elendige og fattige leter etter vann, men det er ikke noe. Deres tunge brenner av tørst. Jeg, Herren, jeg vil svare dem. Jeg, Israels Gud, jeg vil ikke forlate dem." (Jesaja 41:17, se også vers 18).

UTØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



ELDSTE DAVID A. BEDNAR: Å handle er troens utøvelse. Israels barn bærer paktens ark. De kommer til elven Jordan. De har blitt lovet at de skal gå over på tørt land. Når deler vannet seg? Når føttene deres er våte. De går ut i elven – de handler. Kraft følger – vannet deler seg.

Vi tror ofte: "Jeg kommer til å få en fullkommen forståelse, og da skal jeg omgjøre den til handling." Jeg vil hevde at vi har nok til å komme i gang. Vi har en følelse av riktig retning. Tro er et prinsipp – prinsippet – for handling og kraft. Sann tro fokuserer på Herren Jesus Kristus og fører alltid til handling.

Se "Seek Learning by Faith" [Søk lærdom ved tro] [tale til lærere i Kirkens skoleverk, 3. feb. 2006], [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library)

Tilbake til side 6.



3: BRUK PENGENE DINE KLOKT

Rapport: Del kort med gruppen hvordan sabbatsdagen eller Mormons bok styrket din tro forrige uke.

Tenk etter: Hvorfor er det så vanskelig å bruke penger klokt – og så viktig?

Se på: "First Things First!" [Gjør det viktigste først!] tilgjengelig på srs.lids.org/videos. (Ingen video? Les side 10.)

Drøft: Hvorfor skulle vi holde orden på og spare pengene våre?

Les: Lære og pakter 104:78 og sitatet fra *Forbered alt som er nødvendig* (til høyre)

Drøft: Les om den selvhjulpne tilnærmingen til det å håndtere penger (under). Hvordan kan vi gjøre dette til en vane?

"Og videre, sannelig sier jeg dere angående deres gjeld – se, det er min vilje at dere skal betale all deres gjeld."

**LÆRE OG PAKTER
104:78**

FREM GANGSMÅTE FOR SELVHJULPENHET

①

Arbeid hardt og fornuftig for din inntekt.



Inntekt

②

Betal Herren først.



Tiende og offergaver

③

Betal deretter deg selv.



Sparing

④

Og så bruker vi mindre enn vi tjener og unngår gjeld.



**Nåværende
levestandarder**

"Betal tiende og offergaver ... unngå gjeld ... bruk et budsjett ... finn ut hvordan dere kan redusere det dere bruker på unødvendige ting ... vær disiplinerte, og lev innenfor deres budsjetttramme."

FORBERED ALT SOM ER NØDVENDIG – FAMILIENS ØKONOMI (HEFTE, 2007), 3

AKTIVITET

Trinn 1: Hver enkelt, gå gjennom ditt forbruk under.

HVA FØLER JEG MED HENSYN TIL MITT FORBRUK?			
Kategori	Jeg bruker for lite	Jeg føler godt med hensyn til mitt forbruk	Jeg bruker for mye
Eksempel ➡ Klær			✓
Spise på restaurant			
Dagligvarer			
Snacks og drikke			
Underholdning			
Bolig			
Offentlige avgifter			
Klær			
Husholdningsartikler			
Transport			
Forsikring			
Telefon			
Avdrag på gjeld			
Tiende			
Støtte til veldedighet			
Annet			

Trinn 2: Les sitatet fra eldste Robert D. Hales (til høyre). Drøft hvordan dere kan redusere forbruket i de kategoriene hvor dere bruker for mye.

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Hold oversikt over hva du tjener og bruker hver dag. Du kan bruke Inntekts- og utgiftskjemaet på side 11.
- Del det du har lært om håndtering av penger i dag med familie eller venner.

"I vår tids kultur synes det å råde en oppfatning av at man har krav på ting. Når vi blir nedtyngt av unødig gjeld, har vi ... overlatt oss til selvpålagt trelldom, hvor vi bruker all vår tid, all vår energi og alle våre midler til å tilbakebetale gjelden ... Det er avgjørende at vi ... utarbeider en forbruks- og spareplan – et budsjett – og skiller mellom ønsker og behov."

ROBERT D. HALES,
"Søk og finn det høye åndelige terrenget i livet" (Kirkens skoleverks temakveld, mars 2009), lds.org/media-library

GJØR DET VIKTIGSTE FØRST!

Hvis dere ikke er i stand til å se filmen, kan dere velge roller og lese dette manuskriptet.



SITUASJON: Liten gutt og jente, kledd i voksne klær, leker at de er foreldrene sine.

GUTT: Jeg er hjemme, kjære.

JENTE: Velkommen hjem. Oi, du virker sliten.

GUTT: Du også. Du arbeider veldig hardt, ikke sant?

JENTE: Vel, det er meningen at vi skal arbeide, ikke sant?

GUTT: Jeg har tjent 10 i dag.

JENTE: Å, for en velsignelse. Så, det viktigste først. La oss betale tienden vår.

GUTT: Men hva om vi ikke har nok?

JENTE: Det er der troen kommer inn!

GUTT: Javel da. Hva er det neste?

JENTE: Vi må kjøpe mat og busskort og betale husleie. Og så ville det være fint om vi kunne kjøpe en stol ...

GUTT: Men det kan vi ikke. Ser du? Vi har ikke nok penger.

JENTE: Kan vi låne litt?

GUTT: De sier gjeld er farlig. Vi ønsker ikke å komme i vanskeligheter.

JENTE: Javel da. Du har rett. Så hva gjør vi med disse?

GUTT: La oss spare dem! Man vet aldri hva som kan skje.

JENTE: Det føles riktig. Men det er ingenting igjen til å ha det gøy.

GUTT: Vi har hverandre! Jeg skal prøve å tjene mer.

JENTE: Jeg skal prøve å bruke mindre!

GUTT: Slik kan vi være lykkelige - og selvhjulpne!

JENTE: Akkurat! Det var ikke så vanskelig. Hvorfor gjør voksne det så vanskelig?

GUTT: Ja, si det. Det er vel bare sånn voksne er.

Tilbake til side 8

INNTEKTS- OG UTGIFTSKJEMA

Skriv hvor mye du bruker hver uke. Hvordan ville det være om du hadde nok penger til å dekke dine behov?

HVOR MYE BRUKER JEG HVER UKE?					Hvor mye trenger jeg hver måned for å være selvhjulpen?
	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	
Inntekt					
Tiende, offergaver					
Sparing					
Mat					
Bolig					
Medisinske utgifter					
Transport					
Utgifter til utdanning					
Avdrag på gjeld					
Klær					
Offentlige avgifter					
Telefon					
Underholdning					
Forsikring					
Annet					
Samlede utgifter					



4: OMVEND DEG OG VÆR LYDIG

Rapport: Del kort med gruppen hvordan det gikk med din inntekts- og utgiftsføring forrige uke.

Overvei: Hvordan er omvendelse og lydighet knyttet til selvhjulpenhet?

Se på: "Obedience Brings Blessings" [Lydighet gir velsignelser], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 13.)

Drøft: Hvilke velsignelser har du mottatt ved å være lydig mot Guds lover? Hvordan hjelper omvendelse oss til å utvikle oss?

Les: Lære og pakter 130:20–21 og uttalelsen av profeten Joseph Smith (til høyre)

"Det er en lov ... som alle velsignelser er betinget av – og når vi mottar en velsignelse fra Gud, er det ved lydighet mot den lov den er betinget av."

**LÆRE OG PAKTER
130:20–21**

"Jeg [har] gjort dette til min regel: Når Herren befaler, gjør det."

**LÆRESETNINGER FRA
KIRKENS PRESIDENTER:
– JOSEPH SMITH
(2007), 159**

AKTIVITET

Lydighet mot konkrete lover fører til konkrete velsignelser.

Trinn 1: På egenhånd, skriv ned noen velsignelser du ønsker i venstre kolonne.

Trinn 2: Finn ut hvilke lover eller prinsipper du må adlyde for å kunne motta de velsignelsene du ønsker.

VELSIGNELSER JEG ØNSKER Å MOTTA	LOVER ELLER PRINSIPPER Å VÆRE LYDIG MOT
Tre måneder med sparing	Tiende og offergaver (Malaki 3:10–12) Følg et budsjett.

Drøft: Les Josva 3:5 og uttalelsene av eldste Jeffrey R. Holland og president Spencer W. Kimball (på side 13). Hvorfor må vi omvende oss, helliggjøre oss, og prøve å gjøre godt mens vi prøver å bli selvhjulpne?

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Etterlev loven du valgte i aktiviteten ovenfor.
- Del det du har lært om lydighet i dag med familie eller venner.

LYDIGHET GIR VELSIGNELSER

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



PRESIDENT THOMAS S. MONSON:

Hvilket strålende løfte! "Den som holder [Guds] bud, mottar sannhet og lys inntil han blir forherliget i sannhet og kjenner alle ting" [L&p 93:28] ...

Mine brødre og søstre, dette livets store prøve er lydighet. "Vi vil prøve dem ved dette," sa Herren, "for å se om de vil gjøre alt som Herren deres Gud befaler dem" [Abraham 3:25].

Frelseren erklærte: "For alle som ønsker en velsignelse fra mine hender, skal holde den lov som ble fastsatt for denne velsignelse og dens betingelser slik de ble bestemt før verdens grunnvoll ble lagt" [L&p 132:5].

Det finnes intet større eksempel på lydighet enn vår Frelser. Om ham sa Paulus:

"Enda han var Sønn, lærte han lydighet av det han led.

Og da han var fullendt, ble han opphav til evig frelse for alle dem som er lydige mot ham" [Hebreeerne 5:8–9].

Frelseren viste sann kjærlighet til Gud ved å leve et fullkomment liv, ved å hedre den hellige misjon han hadde.

Han var aldri hovmodig. Han var aldri oppblåst av stolthet. Han var aldri illojal. Han var alltid ydmyk. Han var alltid oppriktig. Han var alltid lydig ...

Da han gjennomgikk store kvaler i Getsemane, hvor han led slike smerter at "svetten hans ble som store bloddråper som falt ned på jorden" [Lukas 22:44], viste han at han var den lydige Sønn da han sa: "Far, om du vil, så la denne kalk gå meg forbi! Men la ikke min vilje skje, bare din" [Lukas 22:42].

Slik Frelseren instruerte sine første apostler, instruerer han også dere og meg: "Følg du meg" [Johannes 21:22]. Er vi villige til å adlyde?

Kunnskapen vi søker, svarene vi lengter etter og styrken vi ønsker i dag for å møte utfordringene i en innviklet og omskiftelig verden, kan bli våre hvis vi villig adlyder Herrens bud. Jeg siterer igjen Herrens ord: "Den som holder [Guds] bud, mottar sannhet og lys inntil han blir forherliget i sannhet og kjenner alle ting" [L&p 93:28].

Det er min ydmyke bønn at vi må bli velsignet med de rike belønninger som er lovet de lydige. I Jesu Kristi, vår Herre og Frelses navn. Amen.

(Thomas S. Monson, "Lydighet gir velsignelser," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2013, 89, 92)

Tilbake til side 12.

"Hellige dere," sa han, "for i morgen vil Herren gjøre underfulle ting blant dere."

JOSVA 3:5

"Herren velsigner dem som ønsker å forbedre seg, som ser behovet for bud og prøver å holde dem ... Han vil hjelpe dere å omvende dere og reparere det som må repareres, og stå på videre. Snart nok vil dere lykkes slik dere ønsker."

JEFFREY R. HOLLAND,
"I morgen vil Herren gjøre underfulle ting blant dere," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2016, 126.

"Hvis vi liker luksus eller til og med nødvendigheter mer enn vi liker lydighet, vil vi gå glipp av velsignelsene som Han ønsker å gi oss."

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



5: BRUK TIDEN KLOKT

Rapport: Fortell gruppen kort om en velsignelse du fikk forrige uke fordi du var lydig.

Overvei: Hvorfor er tid en av Guds største gaver?

Se på: "The gift of time" [Tid er en gave], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 15.)

Drøft: Hva lærte du av søster Benkosi?

Les: Alma 34:32 og uttalelsen fra President Brigham Young (til høyre)

"For se, dette liv er den tid menneskene har til å forberede seg til å møte Gud. Ja, se, denne livsdag er dagen menneskene har til å utføre sitt arbeide."

ALMA 34:32

AKTIVITET

Trinn 1: Sammen med en sidemann, les de fem tingene du kan gjøre hver dag for å bruke tiden godt.

1	2	3	4	5
LAG EN LISTE OVER OPPGAVER	BE	GJØR PRIORITERINGER	SETT DEG MÅL, OG BEGYNN	RAPPORT
Hver morgen lager du en liste over oppgaver som må gjøres. Legg til navnene på personer du kan utføre tjeneste for.	Be om veiledning. Gå gjennom listen over gjøremål. Lytt. Forplikt deg til å gjøre ditt beste.	Sett 1 ved den viktigste oppgaven på listen din, 2 ved den nest-viktigste og så videre.	Lytt til Ånden. Sett deg mål. Arbeid hardt. Begynn med den viktigste oppgaven, og jobb deg nedover listen.	Hver kveld rapporterer du til din himmelske Fader i bønn. Still spørsmål. Lytt. Omvend deg. Føl Hans kjærlighet.

Trinn 2: Skriv opp dine oppgaver på et eget papir. Dette skulle være viktige oppgaver i ditt arbeid, i dine studier, kirken eller familien – ikke bare daglige gjøremål. Be og gjør prioriteringer i listen din.

Trinn 3: I morgen skulle du sette deg mål, sette i gang, og rapportere hvordan du har brukt tiden din.

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen når du fullfører hver oppgave.

- Øv på denne fremgangsmåten hver dag for å bruke tiden mer fornuftig. Rapportér hver kveld til din himmelske Fader i dine bønner.
- Del det du har lært i dag om å bruke tiden klokt med familie eller venner.

"Tid er all den kapital som finnes på jorden ... Hvis den brukes riktig, gir den alt som vil gi dere større komfort, bekvemmelighet og tilfredsstillelse. La oss overveie dette og ikke lenger sitte med hendene i fanget og kaste bort tid."

BRIGHAM YOUNG, i Discourses of Brigham Young, red. John A. Widtsoe (1954), 214

TID ER EN GAVE

Hvis dere ikke er i stand til å se filmen, kan dere velge roller og lese dette manuskriptet.



KOFI: Hei, søster Benkosi. Hvordan går det?

SØSTER BENKOSI: Går det bra med deg, Kofi?

KOFI: Å, søster Benkosi. Jeg har det så travelt. Jeg må arbeide og utføre tjeneste og hjelpe familien ... og så er det fotball også. Jeg har ingen tid!

SØSTER B.: Kofi, du har all verdens tid.

KOFI: Hva?

SØSTER B.: Gutten min, Gud har gitt oss en stor gave - vår tid. Vi må bruke den til det som betyr mest.

KOFI: Men hvordan, søster Benkosi? Du har alltid gjort så mye. Du har lyktes med familien og med firmaet. Du har utført tjeneste og velsignet mange, blant annet meg. Jeg skjønner ikke hvordan du klarer det.

SØSTER B.: Vil du virkelig vite det? Hvis du vil sitte stille og lytte, skal jeg fortelle deg hemmeligheten min.

Hver morgen står jeg opp før solen. Jeg kler meg og vasker ansiktet og hendene.

Jeg leser i Skriftene. Så lager jeg en liste over hva jeg bør gjøre den dagen.

Jeg tenker på hvem jeg kan hjelpe. Jeg ber om å få vite Guds vilje. Og jeg lytter.

Noen ganger dukker navn eller ansikter opp i tankene mine. Jeg legger dem til på listen min.

KOFI: Er det slik du alltid vet akkurat hvem som trenger din hjelp?

SØSTER B.: Ja, Kofi. Og jeg ber om styrke og visdom. Jeg ber om at Gud vil "hellige [min] gjerning". Det står det i 2 Nephi 32.

Jeg takker ham. Jeg lover å gjøre mitt beste. Jeg ber om at han vil gjøre det jeg ikke kan.

Så ser jeg på listen. Jeg setter 1 ved den viktigste tingen, og så 2.

KOFI: Hvordan vet du hva du skal prioritere?

SØSTER B.: Jeg lytter når jeg ber! Så setter jeg i gang. Jeg ser på nummer 1 og prøver å gjøre det først, og så nummer 2.

Noen ganger forandrer ting seg. Den hellige ånd ber meg gjøre noe annet. Det er bra.

Jeg arbeider veldig hardt, men jeg føler fred. Jeg vet at Gud vil hjelpe meg.

Så, ved hjelp av listen og Ånden gjør jeg det som betyr noe, Kofi.

KOFI: Det høres både enkelt og vanskelig ut på samme tid.

SØSTER B.: Det har du rett i! Før jeg legger meg om kvelden, ber jeg. Jeg rapporterer til min himmelske Fader. Jeg forteller ham hvordan dagen gikk. Jeg stiller spørsmål. Jeg spør hva jeg kan gjøre bedre. Jeg lytter. Jeg føler ofte hans kjærlighet. Jeg vet at han foredler det jeg prøver å gjøre. Da føler jeg fred, Kofi, og jeg sover.

KOFI: Det er bra, Mamma Benkosi. Jeg ønsker en slik fred. Jeg ønsker å bruke tiden min. Jeg ønsker å arbeide og utføre tjeneste mer effektivt.



6: ARBEID: TA ANSVAR OG VÆR UTHOLDENDE

- Rapport:** Fortell gruppen kort om noe du utrettet forrige uke fordi du brukte tiden godt.
- Overvei:** Hvorfor tror du himmelske Fader ønsker at jeg skal ta personlig ansvar for mitt liv?
- Se på:** "Sedrick's journey" [Sedricks reise], tilgjengelig på srs.lds.org/ videos. (Ingen video? Les side 17.)
- Drøft:** Hvordan kan vi lære å holde det gående selv om det er vanskelig?
- Les:** Lære og pakter 42:42 og uttalelsen av president James E. Faust (til høyre)
- Drøft:** Les uttalelsen av eldste D. Todd Christofferson (på side 17). Hvorfor forventer Herren at vi skal arbeide for det vi mottar?

"Du skal ikke være doven, for den som er doven, skal ikke ete arbeiderens brød eller slite hans klær.

**LÆRE OG PAKTER
42:42**

"Utholdenhet utvises av dem som ... ikke gir opp selv om andre sier: 'Det er umulig.'"

**JAMES E. FAUST,
"Utholdenhet," Ensign
eller Liahona, mai
2005, 51**

AKTIVITET

Trinn 1: Velg en partner og les sammen hvert trinn i oversikten nedenfor.

Trinn 2: Snakk med hverandre om en veldig vanskelig oppgave eller utfordring dere gjennomgår for tiden.

Trinn 3: Hjelp hverandre til å anvende de fire trinnene nedenfor på den vanskelige oppgaven eller utfordringen.

1	2	3	4
HA EN POSITIV INNSTILLING	HUSK Å SAMARBEIDE	ERSTATT FRYKT MED TRO	GÅ VIDERE MED TÅLMODIGHET OG MOT
Tell dine velsignelser.	Be venner, jevnaldrende, gruppe-medlemmer og andre om hjelp.	Unngå tvil. Husk at Herren har all makt. Kall på ham og aksepter hans vilje.	Gi aldri, aldri, aldri opp. Hold ut i tro. Vær oppmerksom på lekser Herren kanskje ønsker å lære deg.

Trinn 4: Skriv ned to eller tre måter du kan gå videre i tro på, med tillit til at Gud vil sørge for en utvei.

Overvei: Les uttalelsen til president Thomas S. Monson (på høyre side).
Hvordan reagerer jeg når jeg mislykkes?

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

Velg noe som er vanskelig eller ubekvemt og fullfør oppgaven.
Skriv det nedenfor.

Del det du har lært i dag om arbeid og utholdenhet med din familie og dine venner.

SEDRICKS REISE

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



SEDRICK: Jeg heter Sedrick Kambesabwe. Jeg bor i Kongo. Jeg er medlem av Jesu Kristi kirke.

Jeg er grensmisjonær i landsbyen Kipusanga. Jeg må forberede meg til å reise på misjon til et annet land. For å reise på misjon, trenger jeg pass, og det koster nå 250 amerikanske dollar.

For å tjene penger, kjøper min far og jeg bananer. Noen landsbyer produserer mye bananer: Tishabobo, Lusuku og Kamanda.

Tishabobo er ca. 15 km herfra. Lusuku er 30 km unna. Kamanda er også 30

km unna. Vi drar dit og kjøper bananer, og så tar vi dem med tilbake hit for å selge dem.

For å komme til landsbyene bruker vi sykkel. Vi får med oss fire eller seks klaser med bananer.

Når jeg sykler, kan det ta en og en halv time hver vei hvis sykkelene fungerer og jeg er sterk nok. Når det er midt på dagen og heten er trykkende, går det saktere på grunn av varmen og solen.

Jeg klarer to turer om dagen hvis jeg står opp svært tidlig om morgenen. Det er en god måte å betale passet mitt på.

Jeg tjener penger litt etter litt, så jeg sparer til både skoleutgifter og misjon. Og nå, etter fire år med arbeid, har jeg nok penger til passet og 70 dollar utenom.

Tilbake til side 16

“Gud har tilrettelagt denne jordiske tilværelse slik at den krever nesten konstant anstrengelse ... Med arbeid opprettholder og beriker vi livet ... Arbeid utvikler og foredler karakteren, skaper skjønnhet og er det redskap vi tjener hverandre og Gud med. Et innviet liv er fylt med arbeid, iblant ensformig ... iblant lite verdsatt, men alltid arbeid som forbedrer, ... løfter, betjener og streber etter noe.”

D. TODD CHRISTOFFERSON,
“Refleksjoner over et innviet liv,” *Ensign* eller *Liahona*, nov. 2010, 17

“Vårt ansvar består i å heve oss fra middelmådighet til dyktighet og fra nederlag til seier. Vår oppgave består i å bli så gode som vi formår. En av Guds største gaver til oss er gleden ved å forsøke igjen, for intet nederlag behøver å være endelig.”

THOMAS S. MONSON,
“Innbitt pågangsmot,” *Lys over Norge*, juli 1987, 61.

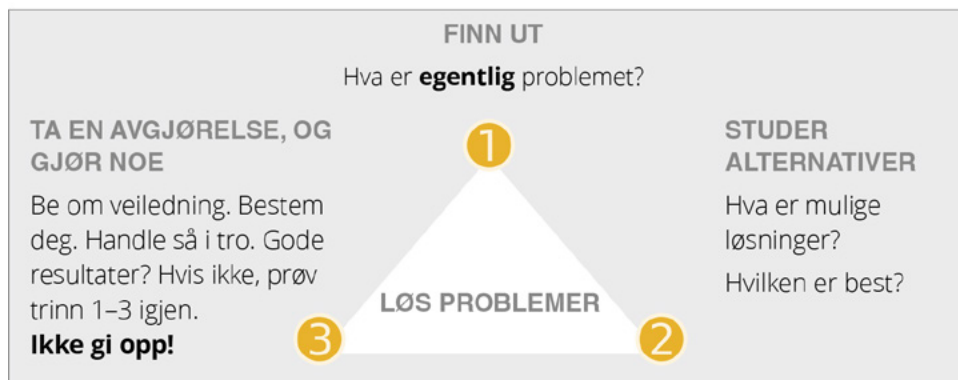


7: LØS PROBLEMER

- Rapport:** Fortell kort gruppen om den vanskelige oppgaven du klarte å fullføre forrige uke.
- Overvei:** Hvorfor tror du vår himmelske Fader lar oss oppleve problemer og utfordringer?
- Se på:** "A Bigger Truck?" [En større lastebil?], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 19.)
- Drøft:** Hva er det egentlige problemet i denne fortellingen? Hvilke valgalternativer har de to mennene?
- Les:** Lære og pakter 9:7-9 og uttalelsen av eldste Robert D. Hales (til høyre)

AKTIVITET

Trinn 1: Velg en partner og les sammen trinnene nedenfor.



Trinn 2: Velg et problem du strever med og skriv det ned.

Trinn 3: Anvend hvert trinn på problemet ditt.

Identifiser: _____

Studert alternativene: _____

Ta en avgjørelse og gå i gang: _____

"Se, du har ikke forstått, du har antatt at jeg ville gi det til deg selv om du ikke tenkte mer på det enn å adspørre meg.

Men se, jeg sier deg at du må tenke det ut i ditt sinn, så må du adspørre meg om det er riktig, og hvis det er riktig, vil jeg forårsake en brennende følelse i ditt bryst, derfor skal du føle at det er riktig.

Men hvis det ikke er riktig, skal du ikke ha slike følelser, men dine tanker skal sløves så du skal glemme det som er galt."

**LÆRE OG PAKTER
9:7-9**

"Herren forventer at vi hjelper til med å løse våre egne problemer ... Vi er tenkende, resonnerende mennesker. Vi har evnen til å forstå våre behov, planlegge, sette oss mål og løse våre problemer."

**ROBERT D. HALES,
"Every Good Gift," New Era, aug. 1983, 89**

Les: 1 Nephi 17:51 og 1 Nephi 18:2-3 (til høyre)

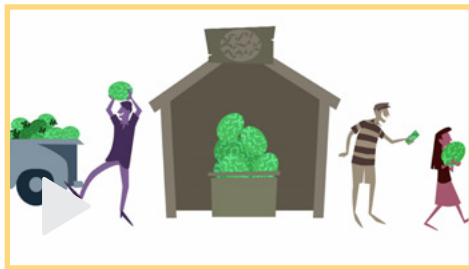
Drøft: Hvordan var Nephi i stand til å bygge et skip?

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Handle ut fra trinnene du diskuterte i aktiviteten, for å begynne å løse problemet. Husk at du ikke må gi opp. Det tar tid å løse problemer og gjøre endringer.
- Del det du har lært om problemløsning i dag med din familie eller venner.

EN STØRRE LASTEBIL?

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



ELDSTE DALLIN H. OAKS: To menn inngikk kompaniskap. De bygde et lite skur ved en vei med mye trafikk. De skaffet seg en lastebil og kjørte til en bondegård, der de kjøpte et lass meloner for en dollar stykket. De kjørte den fulle lastebilen til skuret sitt ved veien, der de solgte melonene sine for

en dollar stykket. De kjørte tilbake til bondegården og kjøpte et nytt lass meloner for en dollar stykket. De kjørte dem bort til veikanten, og igjen solgte de dem for en dollar stykket. Da de kjørte tilbake til bondegården for å hente et nytt lass, sa den ene partneren til den andre: "Vi tjener ikke mye penger på denne forretningen gjør vi vel?" "Nei, det gjør vi ikke," svarte partneren. "Tror du vi trenger en større lastebil?"

(Dallin H. Oaks, "Fokusering og prioritering," Liahona, juli 2001, 99)

Tilbake til side 18

"Og hvis Herren har så stor makt og har utført så mange mirakler blant menneskenes barn, hvorfor skulle han så ikke kunne undervise meg så jeg kan bygge et skip?"

1 NEPHI 17:51

Nå bearbeidet ikke jeg, Nephi, tømmeret på den måten som menneskene lærte, heller ikke bygget jeg skipet på menneskers vis, men jeg bygget det på den måten som Herren hadde vist meg, derfor var det ikke på menneskers vis.

Og jeg, Nephi, gikk ofte opp i fjellet, og jeg ba ofte til Herren, derfor viste Herren meg store ting."

1 NEPHI 18:2-3



8: BLI ETT OG SAMARBEID

Rapport: Fortell gruppen kort om noe du gjorde forrige uke for å løse et problem.

Overvei: Hvordan kan det å glemme meg selv i tjeneste for andre faktisk redde meg?

Se på: "In the Lord's Way" [På Herrens måte], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 21.)

Drøft: Hvordan kan tjeneste for andre åpne himmelens sluser i ditt liv?

Les: Noen føler at de fortjener det andre allerede har, noe som kan føre til bitterhet. Andre føler seg berettiget til ting de ikke har fortjent. Disse to fellene forblinder mennesker slik at de ikke ser en grunnleggende sannhet: Alle ting tilhører Gud. Bitterhet og følelse av berettigelse kan overvinnes ved å fokusere på andres behov. Les Mosiah 2:17, Mosiah 4:26, og uttalelsen av president Gordon B. Hinckley (til høyre).

AKTIVITET

Trinn 1: Som en gruppe, tenk på noen som trenger hjelp.

Trinn 2: Drøft talentene, nettverket og de ressursene dere kan tilby.

Trinn 3: Lag en plan for å hjelpe denne personen. Dere kan for eksempel:



- Utføre et tjenesteprojekt i ditt lokalsamfunn.
- Utarbeide din slekthistorie ved hjelp av heftet *Min familie: Historier som bringer oss sammen*. Dra så til tempelet og utfør hellige ordinanser for familiemedlemmer som har gått bort.
- Hjelp noen på hans eller hennes vei til selvhjelpenhet.

"Når dere er i deres medmenneskers tjeneste, er dere jo i deres Guds tjeneste."

MOSIAH 2:17

"Og nå, med hensyn til disse ting som jeg har talt til dere, ja, med hensyn til å bevare en forlatelse for deres synder fra dag til dag, så dere kan vandre skyldfrie for Gud, vil jeg dere skal gi av deres midler til de fattige – enhver ifølge det han har – ved å føde sultne, kle de nakne, besøke de syke og yte dem hjelp, både åndelig og timelig ifølge deres ønsker."

MOSIAH 4:26

"Når dere er forenet, har dere ubegrenset makt. Dere kan utrette hva som helst dere ønsker."

GORDON B. HINCKLEY,
"Din største utfordring som mor," *Liahona*,
jan. 2001, 113.

Les: Uttalelser fra eldste Robert D. Hales og president Thomas S. Monson (på høyre side).

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Gjør det du planla å gjøre for å hjelpe noen.
- Del det du har lært om tjeneste i dag med din familie eller venner.

PÅ HERRENS MÅTE

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



PRESIDENT HENRY B. EYRING

Prinsippene for opprettelsen av Kirkens velferdsprogram gjelder ikke bare for én tid eller ett sted. De gjelder for alle tider og alle steder ...

Måten å gjøre det på er klar. De som har høstet mer, skulle ydmyke seg for å hjelpe de trengende. De som lever i overflod, skulle frivillig ofre litt av sin komfort, sin tid, sine ferdigheter og sine ressurser for å lindre de trengendes lidelse. Og hjelpen skulle gis på en måte som styrker mottakernes evne til å ta vare på seg selv [og deretter ta vare på andre]. Når det gjøres på Herrens måte, kan noe bemerkelsesverdig skje. Både giveren og mottageren blir

velsignet. (Tilpasset fra en tale holdt av president Eyring ved innvielsen av Sugarhouse Utah Welfare Services Center, juni 2011, lds.org)

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

Brødre og søstre, vi har alle inngått pakt om å være oppmerksomme på andres behov og tjene slik Frelseren gjorde – for å hjelpe, velsigne og bygge opp andre rundt oss.

Oftre kommer ikke svaret på vår bønn mens vi kneler, men mens vi er oppreist og i tjeneste for Herren og menneskene rundt oss. Uselviske tjenestegjeringer og innvielse lutrer vår ånd, fjerner skjellene fra våre åndelige øyne, og åpner himmelens sluser. Ved å bli svaret på en annens bønn, finner vi ofte svaret på vår egen.

(“Å vente på veien til Damaskus”, *Ensign* eller *Liahona*, mai 2011, 76).

Tilbake til side 20

“Hensikten med både timelig og åndelig selvhjulpenhet er å komme oss opp på høyere grunn, slik at vi kan løfte andre i nød.”

ROBERT D. HALES, “Vi må komme til oss selv: Nadverden, tempelet og offer i tjenestegjering,” *Ensign* eller *Liahona*, mai 2012, 36

“Når vi samarbeider ... kan vi utrette hva som helst. Når vi gjør det, eliminerer vi svakheten til én person som står alene og får isteden styrken til mange som virker sammen.”

THOMAS S. MONSON, “Church Leaders Speak Out on Gospel Values,” *Ensign*, mai 1999, 118



9: KOMMUNISER: SØK OG LYTT

Rapport: Del kort med gruppen hvordan du hjalp noen i forrige uke.

Overvei: Når har vår himmelske Fader besvart mine bønner?

Se på: "Creating Lift" [Å skape løft], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 23.)

Drøft: Hvordan kan vi gjenkjenne svar på våre bønner? Hvorfor er det å lytte en viktig del av bønn?

Les: Lære og pakter 8:2 og uttalelsen av president Russell M Nelson (til høyre)

Drøft: Hvorfor er det å lytte en avgjørende ferdighet? Hvordan kan det å lytte nøye hjelpe oss i vårt arbeid?

AKTIVITET

Trinn 1: Som en gruppe, les trinnene nedenfor og drøft dem kort.

Trinn 2: Be ett eller to medlemmer av gruppen fortelle de andre om en utfordring eller et spørsmål de har. Alle andre skulle prøve å lytte, og følge denne fremgangsmåten.

Trinn 3: Når dere er ferdige, spør gruppemedlemmene som snakket hva de følte da gruppen virkelig prøvde å lytte.



"Jeg vil fortelle deg i ditt sinn og i ditt hjerte ved Den Hellige Ånd som skal komme over deg og som skal bo i ditt hjerte."

LÆRE OG PAKTER 8:2

"Din sjel vil bli velsignet mens du lærer å lytte, og deretter lytter for å lære av barn, foreldre, ektefelle, din neste, Kirkens ledere. Alt dette vil utvide din evne til å lytte til råd fra det høye."

RUSSELL M. NELSON,
"Lytt for å lære," Lys over Norge, juli 1991, 22.

Les: Uttalelser fra president Henry B. Eyring og eldste Robert D. Hales (til høyre)

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Hold personlig bønn og familiebønn hver morgen og kveld. Ta tid etter hver bønn til å lytte ærbødig etter veiledning.
- Del det du har lært om kommunikasjon i dag med din familie eller venner.

Å SKAPE LØFT

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

For å få et fly opp fra bakken, må man skape løft. I aerodynamikk får man løft når luft passerer over vingene på et fly på en slik måte at trykket under vingen blir større enn trykket over vingen. Når løftet er større enn tyngdekraften, stiger flyet opp fra bakken og flyr gjennom luften.

På lignende måte kan vi også skape løft i vårt åndelige liv. Når kraften som løfter oss opp mot himmelen, er større enn fristelsene og elendigheten som trekker oss ned, kan vi stige og sveve inn i Åndens sfære.

Selv om det finnes mange prinsipper i evangeliet som hjelper oss å oppnå løft, vil jeg fokusere på ett spesielt.

Bønn!

Bønn er et av prinsippene i evangeliet som gir løft. Bønn har kraft til å løfte oss opp fra våre verdslige bekymringer. Bønn kan løfte oss opp gjennom fortvilelsens eller mørkets skyer til en lys og klar horisont.

Blant de største velsignelser, privilegier og muligheter vi har som barn av vår himmelske Fader, er det at vi kan kommunisere med ham gjennom bønn. Vi kan snakke med ham om våre livserfaringer, prøvelser og velsignelser. Vi kan lytte etter og motta celestial veiledning fra Den hellige ånd når som helst og hvor som helst.

(Se Dieter F. Uchtdorf, "Bønn og den blå horisont," *Ensign* eller *Liahona*, juni 2009, 5–6)

"Vår himmelske Fader hører når hans barn over hele verden ber ham om mat å spise, klær å ha på kroppen og den verdighet som kommer av å kunne forsørge seg selv."

HENRY B. EYRING,
"Anledninger til å gjøre godt," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2011, 22

"Vi må be vår himmelske Fader om hjelp og søke styrke gjennom hans Sønn, Jesu Kristi forsoning. Både timelig og åndelig vil [dette] gjøre oss i stand til å bli fremtidsrettede forsørgere for oss selv og andre."

ROBERT D. HALES,
"Fremtidsrettede forsørgere, timelig og åndelig," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2009, 7

Tilbake til side 22



10: VIS INTEGRITET

Rapport: Fortell gruppen kort om et svar på bønn du fikk i forrige uke.

Overvei: Hvorfor tror du Herren elsker de som har "hjertes oppriktighet"?

Se på: "What Shall a Man Give in Exchange for His Soul?" [Hva kan vel et menneske gi til vederlag for sin sjel?] tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 25.)

Drøft: Hva vil det si å ha integritet? På hvilke enkle måter ofrer mennesker sin sjel for å få ting i dette liv?

Les: 13. trosartikkel og Job 27:5 (til høyre)

AKTIVITET

Ranger deg selv på følgende områder.

SETT ET TALL FORAN HVERT UTSAGN FOR Å VISE HVOR OFTE DU HANDLER PÅ DENNE MÅTEN.

1 = aldri, 2 = noen ganger, 3 = ofte, 4 = alltid

- _____ 1. Jeg holder alle mine løfter, forpliktelser og pakter.
- _____ 2. Jeg er fullstendig sannferdig i det jeg sier og i opptegnelsene jeg fører.
- _____ 3. Jeg overdriver ikke for å få ting til å virke bedre enn de er.
- _____ 4. Jeg leverer tilbake alt jeg låner og tar ikke ting som ikke tilhører meg.
- _____ 5. Jeg er fullstendig trofast mot min ektefelle i ord og handlinger.
- _____ 6. Jeg jukser aldri, selv når jeg vet at det ikke vil bli oppdaget.
- _____ 7. Når jeg finner noe som ikke er mitt, leverer jeg det tilbake til eieren.
- _____ 8. Jeg betaler alltid tilbake penger jeg låner.

Drøft: Les Mosiah 4:28 (til høyre) og uttalelsen av eldste Joseph B. Wirthlin (på side 25). Hvorfor handler det å betale tilbake gjeld eller et lån (f.eks. et DVU-lån) om personlig integritet?

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen når du fullfører hver oppgave.

- Forbedre et av de åtte områdene du rangerte ovenfor.
- Del det du har lært om integritet i dag med din familie eller venner.

"Vi tror at vi må være ærlige."

13. TROSARTIKKEL

"Så lenge jeg lever, lar jeg ikke min rettskaffenhet bli tatt fra meg."

JOB 27:5

"Og jeg vil dere skal huske at hver den blant dere som låner noe av sin neste, skulle levere tilbake det han låner slik han har lovet, ellers begår du en synd, og du forårsaker kanskje at din neste synder også."

MOSIAH 4:28

HVA KAN VEL ET MENNESKE GI TIL VERDERLAG FOR SIN SJEL?

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



ELDSTE ROBERT C. GAY: Frelseren stilte en gang sine disipler følgende spørsmål: "Hva kan vel et menneske gi til vederlag for sin sjel?"

Dette er et spørsmål min far lærte meg å tenke nøye gjennom for mange år siden. Da jeg vokste opp, ga mor og far meg oppgaver i huset og betalte meg ukelønn for dette arbeidet. Jeg brukte ofte disse pengene, litt over 50 cent i uken, til å gå på kino. Den gangen kostet en kinobillett 25 cent for en 11-åring. Dermed hadde jeg 25 cent igjen å bruke på sjokolade, som kostet 5 cent per stykk. En film og fem sjokolader! Det kunne ikke bli stort bedre enn det.

Alt var vel til jeg fylte 12. Da jeg sto i kø en ettermiddag, innså jeg at billettprisen for en 12-åring var 35 cent, og det betydde to sjokolader mindre. Ikke helt forberedt på å gjøre dette offeret, rasjonaliserte jeg: "Du ser ut akkurat som du gjorde for en uke siden." Så gikk jeg og ba om billetten til 25 cent. Kassamedarbeideren blunket ikke engang, og jeg kjøpte mine vanlige fem sjokolader istedenfor tre.

Opprømt over mitt kunststykke, løp jeg senere hjem for å fortelle min far om mitt store varp. Mens jeg buste ut med detaljene, sa han ingenting. Da jeg var ferdig, bare så han på meg og sa: "Gutten min, vil du selge sjelen din for en nikkell?" Hans ord gjennomboret mitt 12 år gamle hjerte. Det er en lærdom jeg aldri har glemt.

("Hva kan vel et menneske gi til vederlag for sin sjel?" *Ensign* eller *Liahona*, nov. 2012, 34.)

"... Integritet [vil] si det samme som alltid å gjøre det som er riktig og godt, uansett de øyeblikkelige følger. Det betyr å være rettferdig helt fra dypet av sjelen, ikke bare i våre handlinger, men viktigere enda, i våre tanker og i vårt hjerte ... Herren godtar ikke litt løgn, litt fusk og litt urettferdig behandling av medmennesker ... Den største velsignelse som integritet gir oss, er at Den hellige ånd alltid vil være vår ledsager."

JOSEPH B. WIRTHLIN,
"Personlig integritet,"
Lys over Norge, juli
1990, 27–29

Tilbake til side 24



11: SØK LÆRDOM: BESTEM DEG FOR HVOR DU VIL OG HVORDAN DU SKAL KOMME DIT.

Rapport: Del kort med gruppen en erfaring i forrige uke der du viste integritet.

Overvei: Hvordan skaper læring muligheter?

Se på: "Education for a Better Life" [Utdannelse for et bedre liv], tilgjengelig på srs.lids.org/videos. (Ingen video? Les side 29.)

Drøft: Hva ønsket eldste Joseph W. Sitati da han var 13 år? Hva gjorde han med det?

Les: Lære og pakter 88:118–19 og uttalelsen av president Gordon B. Hinckley (til høyre)

Overvei: Hvilke tanker og tilskyndelser har du fått fra Den hellige ånd med hensyn til å forbedre ditt liv?

AKTIVITET – Å LAGE EN "LIVSMISJON"

Trinn 1: Les uttalelsen av president Henry B. Eyring (på side 27). Herren har en plan for deg. Han har velsignet deg med spesielle gaver og talenter som lar deg kunne bli hva som helst han ønsker du skal bli. Du kan oppfylle din misjon her på jorden hvis du stadig søker å forstå og følge hans vilje for deg.

Trinn 2: Svar på spørsmålene nedenfor for å begynne å utarbeide din visjon eller din "livsmisjon." Neste uke får du anledning til å dele din "livsmisjon" med gruppen.

MIN LIVSMISJON

Hvor ønsker jeg å være om fem år?

Hvorfor?

Hvilke ferdigheter og hvilken kunnskap eller erfaring trenger jeg for å komme dit?

"Søk derfor flittig og lær hverandre visdoms ord, ja, søk visdoms ord fra de beste bøker, søk lærdom ved studium og også ved tro. Bygg ... et lærdommens hus."

LÆRE OG PAKTER

88:118–19

"Vi er tvert imot ansvarlige for og oppfordres til å innta vår plass i forretningslivet, i videnskapens, politikken og medisins verden, i skoleverket og i alle andre verdifulle og konstruktive yrker. Vi er forpliktet til å lære opp våre hender og vårt sinn til å bli dyktige i verdens arbeide til velsignelse for hele menneskeheten."

GORDON B. HINCKLEY,
"En by som ligger på et fjell," Lys over Norge,
nov. 1990, 2

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen for hver oppgave du fullfører.

- Fullfør følgende mål og mentor-aktiviteter.
- Skriv ferdig din "livsmisjons"-plan og drøft den med familien din.
- Be noen om å være din mentor og avtal tidspunkt for et møte.

AKTIVITET – Å SETTE SEG MÅL

Trinn 1: Les uttalelsen fra president Howard W. Hunter (til høyre). Ved hjelp av mål omsettes våre håp til handling.

Mål skulle:

1. Være konkrete og målbare.
2. Være nedskrevet og plassert slik at du ser dem minst daglig.
3. Ha konkrete fullførelses-tidspunkter.
4. Ha konkret handlingsplan for å oppnå målene.
5. Kontinuerlig gjennomgå, rapporteres og oppdateres.

Trinn 2: På et eget papirark, skriv ned to eller tre mål som vil hjelpe deg til å oppnå din livsmisjon. Følg eksempelet nedenfor. Plasser papirarket slik at du daglig kan se det.

MÅL	HVORFOR?	KONKRETE TRINN FOR Å OPPNÅ MÅL	TIDSPLAN	HVEM SKAL JEG RAPPORTERE MIN FREMGANG TIL?
EKSEMPEL: Les Mormons bok i 30 minutter hver dag.	Slik at jeg kan motta daglig veiledning fra Den hellige ånd.	1. Stå opp kl. 07.30 hver dag. 2. Lese før frokost. 3. Ha en oversikt hvor jeg noterer min fremgang.	Jeg vil evaluere min fremgang hver kveld før jeg legger meg.	Jeg vil dele min fremgangs-oversikt med et familiemedlem hver søndag.

"Trygle om at Ånden vil vise deg det Herren ønsker du skal gjøre. Planlegg å gjøre det. Lov ham å adlyde. Handle beslutsomt inntil du har gjort det han ba deg om. [Be deretter om] ... å få vite hva du videre kan gjøre.

HENRY B. EYRING,
"Med all flid", Ensign og Liahona, mai 2010, 63.

"Dette er et omvendelses evangelium, og det er nødvendig at vi omvender oss og er beslutsomme. Prosessen med å omvende seg, forplikte seg og sette seg mål, skulle virkelig være kontinuerlig ... Jeg anbefaler den til dere."

HOWARD W. HUNTER,
"The Dauntless Spirit of Resolution" (Brigham Young University devotional, Jan. 5, 1992), 2, speeches.byu.edu

AKTIVITET – Å FINNE EN MENTOR.

Trinn 1: Les uttalelsen fra eldste Robert D. Hales (til høyre). Det finnes forskjellige typer mentorer. Du trenger kanskje noen med mye erfaring som kan svare på dine spørsmål – noen som har gjort det du ønsker å gjøre. Andre mentorer kan være rettferdige venner eller familiemedlemmer. Dette er mennesker som er villige til å bruke mer tid på å oppmuntre deg til å gjøre forandringer i ditt liv og holde deg ansvarlig for din fremgang.

Trinn 2: Tenk på hva slags hjelp du trenger. Skriv ned en liste over personer som kunne være dine mentorer. Grunn og be angående listen med navn.

Trinn 3: Svar på spørsmålene nedenfor for å komme i gang med et mentorforhold. For å be noen om å være din mentor kan du ganske enkelt spørre: "Jeg trenger å gjøre noen forandringer i livet mitt. Er du villig til å hjelpe meg?"

MIN MENTOR

Hvem ville du ønske å ha som mentor?

Hva vil du be ham eller henne om angående det å være din mentor?

Når kan dere møtes for å snakke om din "livsmisjon" og dine mål?

Hvor ofte ønsker du å møtes med din mentor?

Trinn 4: Husk at du er ansvarlig for din "livsmisjon." Når du møtes med din mentor:

- Gå gjennom din fremgang
- Gå gjennom hindringer for din fremgang og hva du kan gjøre for å overvinne dem.
- Gå konkret gjennom hva du planlegger å gjøre før du møtes med din mentor igjen.

"I mine unge voksne år søkte jeg råd fra mine foreldre og trofaste og pålitelige rådgivere. Den ene var en prestedømsleder. En annen var en lærer som trodde på meg ... Velg med bønnens hjelp veiledere som er opptatt av deres åndelige velvære."

ROBERT D. HALES,
"Hvordan møte utfordringene i dagens samfunn,"
Ensign eller *Liahona*,
 nov. 2015, 46

UTDANNELSE FOR ET BEDRE LIV

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



ELDSTE JOSEPH W. SITATI: Som 13-åring bodde jeg i et svært landlig område i Kenya. Folk hadde veldig lite. Men de som syntes å ha råd til ting som andre beundret, var de som hadde en god utdanning. Jeg forsto etter hvert at utdanning var nøkkelen til et bedre liv.

Tanken kom stadig til meg at jeg skulle gå og snakke med rektoren på en av skolene jeg virkelig hadde lyst til å gå på. Jeg måtte låne min fars sykkel for å foreta reisen som tok en halv dag. Jeg hadde aldri vært ute av landsbyen min. Jeg snakket ikke engelsk særlig bra, og denne rektoren var en hvit mann. Jeg hadde aldri før møtt eller snakket direkte til en hvit mann, så dette var en skremmende tanke.

Noe inni meg fortsatte å dytte meg og fortelle meg at jeg burde gjøre dette, så jeg dro av gårde for å treffe rektoren. Da jeg så på ham kunne jeg se at han var ganske overrasket over å se denne unge gutten stå foran ham som en soldat. Han hadde snille øyne, så det gav meg mot. Jeg fortalte ham at jeg virkelig ønsket å gå på skolen hans, og

at jeg ville bli veldig glad om han kunne ta imot meg. Så sa han: "Vel, vi får se når testresultatene foreligger." Jeg sa: "Tusen takk, sir." På mindre enn fire minutter var jeg ute av kontoret igjen.

De fire minuttene jeg tilbragte på det kontoret var de avgjørende øyeblikkene i livet mitt. Jeg var den eneste eleven på min barneskole som fikk begynne på en av de beste skolene i området. Det faktum at denne gode mannen ga meg denne muligheten gjorde meg veldig takknemlig, og det inspirerte meg til å arbeide hardt for å bli klassens beste student.

Det åpnet nye muligheter for meg til å gå på en annen god skole, og så forberede meg til å gå på universitetet. Min utdanning gjorde meg i stand til å finne min hustru på universitetet. Det gjorde meg i stand til å få en jobb i byen. Mens vi bodde i Nairobi møtte vi på et misjonærpar som inviterte oss hjem til seg, der de hadde møter med ikke-medlemmer av kirken. Hadde jeg ikke vært i Nairobi på det tidspunktet, hadde jeg aldri funnet evangeliet. Det faktum at jeg hadde en trygg jobb, gjorde meg i stand til å tjene i kirken.

Jeg vitner om at utdanning er en nøkkel til selvhjelpenhet. Det vil åpne mange dører for deg slik at du vil bli i stand til å forsørge deg selv og i tillegg bli åndelig selvhjelpen.

Tilbake til side 26



12: MOTTA TEMPELORDINANSER

Rapport: Del "livsmisjon"-avsnittet om du ønsker det.

Overvei: Hvilke ting betyr mest for deg?

Se på: "Doing What Matters Most" [Det som betyr mest], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 31.)

Drøft: Hvilke uviktige ting kan distrahere oss fra å ha fremgang? Hvordan kan evangeliets ordinanser hjelpe oss?

Les: Lære og pakter 84:20 og uttalelsen av president Boyd K. Packer (til høyre)

Drøft: Når vi ønsker å bli selvhjulpne, hvorfor er det så viktig å være tempelverdig?

AKTIVITET

Trinn 1: Sammen med en partner, les uttalelsen av eldste Quentin L. Cook (til høyre) og de følgende skriftstedene. Understrek de velsignelsene som er lovet dem som tilber i tempelet.

"Derfor, i dets ordinanser blir guddommelighetens kraft tilkjennegitt" [L&p 84:20].

"... og at de kan vokse opp i deg og motta en fylde av Den Hellige Ånd og bli organisert i henhold til dine lover og bli forberedt til å motta alt som er nødvendig," (L&p 109:15).

"... og når noen av ditt folk begår en overtredelse, kan de hastig omvende seg og vende tilbake til deg og finne nåde for dine øyne og igjen få del i de velsignelser som du har lovet å utøse over dem som viser deg ærbødighet i ditt hus." (L&p 109:21).

"Og vi ber deg, hellige Fader, at dine tjenere kan gå ut av dette hus væpnet med din kraft, og at ditt navn kan være hos dem og din herlighet være rundt om dem og dine engler våke over dem" (L&p 109:22).

"Vi ber deg, hellige Fader, ... at intet våpen som blir laget mot dem, skal ha fremgang." (L&p 109:24–25).

Trinn 2: Overvei hver for dere: "Hva trenger jeg å forandre i mitt liv for å kunne ta del i tempelordinansene oftere?"

"I dets ordinanser blir guddommelighetens kraft tilkjennegitt."

**LÆRE OG PAKTER
84:20**

"Herren vil velsigne oss når vi ivaretar det hellige ordinansarbeidet i templene. Velsignelsene vi får der, er ikke begrenset til vårt tempelarbeide. Vi vil bli velsignet i vårt liv.

Herren på sin side vil interessere seg for vårt liv, både dets åndelige og timelige sider."

BOYD K. PACKER, *Det hellige tempel* (1980), 182

"Vi gjør lurt i å studere Lære og pakter kapittel 109 og å følge president Hunters formaning om å "la Herrens tempel bli det store symbol på [vårt] medlemskap".

QUENTIN L. COOK, "Se deg selv i templet," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2016, 99; siterer *Læresetninger fra Kirkens presidenter: – Howard W. Hunter* (2015), 170

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksen når du fullfører hver oppgave.

- Hvis du har en tempelanbefaling, bestem en dato du skal reise til tempelet.
- Hvis du ikke har en tempelanbefaling, møt med din biskop eller grenspresident for å drøfte hvordan du kan forberede deg til å motta dine tempelordinanser.
- Del det du har lært om tempelordinanser med din familie eller venner.

Gå til side 32 og gå gjennom dine neste trinn.

DET SOM BETYR MEST

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese dette manuskriptet.



FORTELLER: Et fly styrtet i Florida en mørk natt i desember. Over 100 mennesker ble drept. Det var bare 32 km til sikkerhet.

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF: Etter ulykken prøvde etterforskerne å finne årsaken. Nesehjulet hadde faktisk fungert riktig. Flyet var i perfekt mekanisk stand. Alt fungerte som det skulle – alt unntatt én ting: En eneste utbrent lyspære. Den lille pæren – til en verdi av ca. 20 cent – utløste kjeden av hendel-

ser som førte til at 100 personer led en tragisk død.

Naturligvis var det ikke lyspæren som forårsaket ulykken. Den skjedde fordi flybesetningen konsentrerte seg om noe som syntes å være viktig akkurat da – men de tapte av syne det som var viktigst.

Tendensen til å fokusere på det ubetydelige på bekostning av det betydelige finnes ikke bare hos piloter, men hos alle. Vi er alle i faresonen ... Fokuserer du mest på de kortvarige saker som er viktige bare i øyeblikket, eller er du opptatt av det som er viktigst?

(“Vi holder på med et stort arbeid og kan ikke komme ned,” *Ensign* eller *Liahona*, mai 2009, 59–62)

Tilbake til side 30



GÅ VIDERE PÅ DIN VEI MOT SELVHJULPENHET

Les: Gratulerer! I løpet av de siste 12 ukene har du etablert nye vaner og blitt mer selvhjulpen. Herren ønsker at du skal fortsette å bygge på disse evnene og utvikle nye. Når vi ber og lytter kan Den hellige ånd hjelpe oss til å vite hvilke ting i livet vi trenger å forbedre.

Drøft: Hva kan vi gjøre for å fortsette videre på veien mot selvhjulpenhet? Hvordan kan vi fortsette å hjelpe hverandre?

Forplikt deg: Forplikt deg til å gjøre følgende i løpet av de neste 12 ukene. Merk av i boksen når du fullfører hver oppgave.

- Gjennomgå og fortsett å praktisere alle de 12 prinsippene og vanene for selvhjulpenhet.
- Del det du har lært om selvhjulpenhet med andre. Fortsett å hjelpe medlemmene i gruppen din eller tilby å legge til rette for en ny selvhjulpenhetsgruppe.
- Bygg videre på dine evner ved å delta i en annen selvhjulpenhetsgruppe.
- Studér de doktrinære prinsippene for selvhjulpenhet nedenfor.

DOKTRINÆRE PRINSIPPER FOR SELVHJULPENHET

SELVHJULPENHET ER ET BUD.	HERREN HAR TIL HENSIKT Å SØRGE FOR SINE HELLEGE, OG HAN HAR ALL MAKT TIL Å GJØRE DET.	DET TIMELIGE OG DET ÅNDELIGE ER ETT
Lære og pakter 78:13–14; Moses 2:27–28	Lære og pakter 104:15; Johannes 10:10; Matteus 28:18; Kolosserne 2:6–10	Lære og pakter 29:34; Alma 34:20–25

“Og nå, mine elskede brødre, etter at dere er kommet inn på denne snevre og smale sti, vil jeg spørre om alt er gjort? Se, jeg sier dere, nei, for dere er ikke kommet så langt uten ved Kristi ord, ved urokkelig tro på ham og ved å stole fullt og fast på hans fortjeneste, han som er mektig til å frelse ... Derfor må dere streve fremover med standhaftighet i Kristus.”

2 NEPHI 31:19–20

“Herren har så stor omsorg for oss at han gir oss veiledning når det gjelder å tjene og mulighet til å utvikle selvhjulpenhet. Hans prinsipper er konsekvente og forandres aldri.”

MARVIN J. ASHTON,
“Give with Wisdom That They May Receive with Dignity,”
Ensign, nov. 1981, 91

ATTEST

Jeg, _____, har deltatt i en selvhjulpenhetsgruppe i regi av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, og har oppfylt kravene til fullførelse som følger:

Jeg har vært tilstede på minst 10 av 12 møter.

Jeg har praktisert alle de 12 prinsippene og undervist min familie i dem.

Jeg har fullført en tjeneste-aktivitet.

Jeg har øvd på og bygget et fundament av ferdigheter, prinsipper og vaner for selvhjulpenhet. Jeg vil fortsette å bruke disse resten av mitt liv.

Deltagerens navn

Deltagerens underskrift

Dato

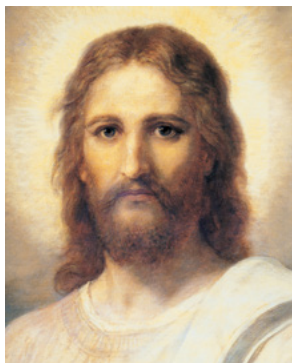
Jeg bekrefter at denne deltageren har oppfylt kravene som er nevnt ovenfor.

Tilretteleggerens navn

Tilretteleggerens underskrift

Dato

Merk: En attest fra LDS Business College kan utstedes på et senere tidspunkt av stavens eller distriktets selvhjulpenhetskomité.



VIL DU FORTSETTE PÅ DIN VEI TIL SELVHJULPENHET?

“Derfor, hva slags menn burde dere være?
Sannelig sier jeg dere, likesom jeg er.”

3 Nephi 27:27

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

Selvhjelpenhetstjenesten
DET VEDVARENDE UTDANNELSESFOND

