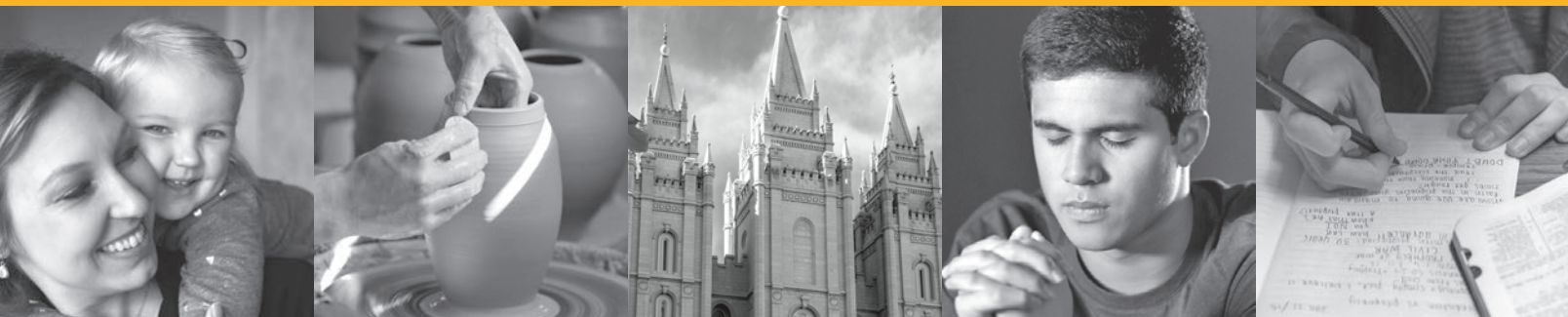




MIN GRUND

FÖR OBEROENDE



HUR DEN HÄR HANDLENINGEN SKA ANVÄNDAS

Min grund hjälper personer lära och leva efter principer i läran som leder till andligt och timligt oberoende. Den fungerar bäst när man går igenom den i en mindre grupp med 8–12 personer eller som familj. Gruppmedlemmarna turas om att vara handledare varje vecka. Handledaren undervisar inte gruppen om principen. I stället följer han eller hon materialet och uppmunt-
rar alla att delta. Alla videor finns på nätet på srs.lds.org/videos.

NÄR DU SER DE HÄR ANVISNINGARNA SKA DU FÖLJA DEM						
Rapportera	Begrunda	Titta på	Diskutera	Läs	Aktivitet	Åtagande
Gruppen berättar hur de har lyckats genomföra sina åtaganden under 3–4 minuter.	Begrunda för er själva och skriv ner era tankar i omkring 2–3 minuter.	Gruppen tittar på en video.	Lyft fram era tankar i gruppen i omkring 2–4 minuter.	En person läser högt för hela gruppen.	Arbeta enskilt eller tillsammans i omkring 5 minuter.	Varje person lovade att göra vissa saker under veckan.

OBEROENDEGRUPPER

Oberoendegrupper kan hjälpa dig förbättra din personliga ekonomi, ditt jobb, ditt småföretagande eller din utbildning. Kontakta stavens oberoendespecialist för att gå med i en oberoendegrupp.

INNEHÅLL

Budskap från första presidentskapet	3
1: Oberoende är en frälsningens princip	4
2: Utöva tro på Jesus Kristus	6
3: Hantera pengar	8
4: Omvänd dig och var lydig	12
5: Använd tiden väl	14
6: Arbete: Ta ansvar och var ihärdig	16
7: Lös problem	18
8: Bli ett, tjäna tillsammans	20
9: Kommunicera: Fråga och lyssna	22
10: Visa integritet	24
11: Sök kunskap: Bestäm dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	26
12: Ta emot templets förrättningar	30
Intyg om slutförande	33



"Låt oss arbeta för det vi behöver. Låt oss vara oberoende och självförsörjande. Frälsningen kan inte uppnås enligt någon annan princip."

SE THOMAS S. MONSON, "Riktlinjer för den enskildes och familjens välfärd", *Nordstjärnan*, feb. 1987, s. 3; citerar Marion G. Romney, i *Conference Report*, okt. 1976, s. 167

Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA
© 2016 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
Printed in the United States of America
Engelskt original godkänt: 6/16
Godkänt för översättning: 6/16
Originalets titel: *My Foundation for Self-Reliance*
Swedish
14067 180

BUDSKAP FRÅN FÖRSTA PRESIDENTSKAPET

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 nödort.

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 uppmanar dig att flitigt studera och tillämpa dessa principer och undervisa din familj om dem. När du gör det välsignas du. Du lär dig 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



1: OBEROENDE ÄR EN FRÄLSNINGENS PRINCIP

Innan ni börjar, läs "Hur den här handledningen ska användas" på insidan av omslagets framsida.

Begrunda: Johannes 10:10 (till höger)

Diskutera: Vad menas med ett liv i överflöd?

Titta på: "Han polerade min tå", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 5.)

Diskutera: Tror ni att det finns lösningar på era problem? Hur kan vi kvalificera oss för att få hjälp av Herrens kraft?

Läs: Utdraget från *Handbok 2* och citatet av äldste Dallin H. Oaks (till höger). Att vara oberoende innebär inte att man kan göra eller uppnå allt man vill. Snarare är det att tro på att vi genom Jesus Kristus nåd, eller möjliggörande kraft, kan möta alla andliga och timliga behov vi och våra familjer har. Oberoende är ett bevis på vår tillit till eller tro på Guds förmåga att förflytta berg i våra liv och ge oss styrka att övervinna prövningar och lidanden.

Diskutera: Hur har Kristus nåd hjälpt er möta era andliga och timliga behov?

AKTIVITET

Steg 1: Välj en partner och läs varje princip nedan.

Steg 2: Diskutera varför tro på dessa sanningar kan hjälpa er bli mer oberoende.

PRINCIPER I LÄRAN OM OBEROENDE	
1. Oberoende är ett bud.	"Kyrkan och dess medlemmar är befallda av Herren att vara självständiga och oberoende" (<i>Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball</i> [2006], s. 117).
2. Gud kan och ska bereda en väg för sina rättfärdiga barn att bli oberoende.	"Och det är min avsikt att sörja för mina heliga, ty allting är mitt" (L&F 104:15).
3. Det timliga och det andliga är ett inför Gud.	"Sannerligen säger jag er därför att allting är andligt för mig" (L&F 29:34).

"Jag har kommit för att de skall ha liv, ja, liv i överflöd."

JOHANNES 10:10

"Oberoende ... är förmågan, åtagandet och arbetet med att sörja för sitt eget och familjens andliga och timliga behov. När medlemmar klarar sig själva har de också bättre förmåga att tjäna andra."

HANDBOK 2: KYRKANS FÖRVALTNING (2010), 6.1.1

"Vad som än gör oss beroende av någon annan för att kunna fatta beslut eller få tag i medel som vi själva skulle ha kunnat skaffa oss, försvagar vår andlighet och hämmar vår utveckling mot det som evangelieplanen avser att vi ska uppnå."

DALLIN H. OAKS, "Omvändelse och förändring", *Liahona*, nov. 2003, s. 40.

Diskutera: Läs citatet från president Marion G. Romney (till höger). Hur vet man om man håller på att bli mer oberoende?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allt eftersom du genomför åtagandena.

- ☐ Läs brevet från första presidentskapet på sidan 3 och stryk under de utlovade välsignelserna. Vad måste du göra för att få dem? Skriv ner dina tankar nedan.

- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om oberoende för familj eller vänner.

HAN POLERADE MIN TÅ

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



ÄLDSTE ENRIQUE R. FALABELLA: Vi hade inte mycket när jag växte upp. Jag minns en dag när jag gick till min far och sa: "Pappa, jag behöver nya skor. De här är redan utslitna." Han stannade upp och tittade på mina skor och såg att de verkligen var utslitna. Han sa: "Jag tror att vi kan fixa till dem." Han tog lite svart skokräm och polerade mina skor så att de blev blanka och fina. Han sa till mig: "Nu har jag fixat till dem, min son." Jag svarade: "Nej, inte än. Man kan fortfarande se min tå sticka upp ur skon." Han sa: "Tja, vi kan fixa det

också!" Han tog lite till skokräm och polerade min tå!

Den dagen lärde jag mig att det finns en lösning på varje problem. Jag är övertygad om att principen om oberoende och det här initiativet är ett sätt att påskynda Herrens arbete. Det är en del av frälsningsarbetet. Vi kan alla bli bättre än den vi är i dag. Man måste släppa taget om likgiltigheten. Vi blir många gånger tillfreds och det hindrar vår utveckling. Varje dag är en dag då jag kan utvecklas om jag bestämmer mig för att göra något annorlunda för att förbättra det jag misslyckats med tidigare. Om du gör det i tro, utövar tro på och hopp om att Kristus kommer att vara där för att hjälpa dig, så ser du hur du kan utvecklas på timliga och andliga sätt. Det beror på att Gud lever och att du är hans son eller dotter.

Tillbaka till sidan 4.

"Utan oberoende kan vi inte utöva denna medfödda önskan att tjäna. Hur kan vi ge av något som vi inte har? Mat till de hungriga kan inte hämtas från tomma hyllor. Pengar att hjälpa de behövande kan inte komma från en tom plånbok. Stöd och förståelse kan inte komma från den som är känslomässigt utsvulten. Undervisning kan inte ges av okunniga. Och viktigast av allt, andlig vägledning kan inte ges av andligt svaga."

MARION G. ROMNEY,
"Oberoendets celesti-
ala natur", *Liahona*,
mars 2009, s. 19



2: UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om hur du har varit mer oberoende under veckan som gått.

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

Titta på: "Utöva tro på Jesus Kristus", finns på srs.lds.org. (Ingen video? Läs sidan 7.)

Diskutera: Varför leder sann tro alltid till handling? Varför måste vi tro innan Gud hjälper oss timligt och andligt?

Läs: Matteus 6:30 och citatet från *Lectures on Faith* (till höger)

AKTIVITET

Vägen till oberoende är en resa i tro. Första presidentskapet och de tolvsvorum ber oss att prioritera vår strävan att öka vår tro på vår himmelske Fader och hans Son.

Steg 1: Läs tillsammans de profetiska prioriteringarna i rutan nedan.

Steg 2: Diskutera hur man kan bli mer oberoende av att trofast helga av sabbaten, ta del av sakramentet och läsa Mormons bok.

PROFETISKA PRIORITERINGAR OCH LÖFTEN

"Tänk på omfattningen av det uttalandet! Jordens fullhet lovas dem som håller sabbatsdagen helig" (Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 130; se även L&F 59:16).

"Andlighet kan inte stagnera, inte heller [sakramentets] förbund. Förbund för inte bara med sig åtaganden utan också andlig kraft" (Neil L. Andersen, Utbildningsmöte för generalauktoriteter, apr. 2015).

"Jag vittnar om att [Mormons bok] kan bli en personlig 'urim and tummim' i ditt liv" (Richard G. Scott, "The Power of the Book of Mormon in My Life", *Ensign*, okt. 1984, s. 11).

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Visa din tro den här söndagen genom att hålla sabbatsdagen helig och vördnadsfullt ta del av sakramentet.
- ☐ Läs i Mormons bok varje dag.
- ☐ Läs skriftställena på sidan 7. Välj ett och dela det med familjen eller vänner.

"Om nu Gud ger sådana kläder åt gräset, som i dag står på ängen och i morgon kastas i ugnen, hur mycket mer skall han då inte klä er? Så lite tro ni har!"

MATTEUS 6:30

"Beror inte alla våra ansträngningar av varje slag av vår tro? ... Liksom vi får alla våra timliga välsignelser genom tro, får vi på samma sätt också alla våra andliga välsignelser genom tro. Men tro är inte bara handlingens utan också kraftens princip."

LECTURES ON FAITH (1985), s. 2, 3

SKRIFTSTÄLLEN OM TRO I HANDLING

Eftersom Daniel vägrade att sluta be kastades han i lejongropen, men Gud sände sin ängel och stängde till lejonens gap, och man kunde inte upptäcka någon skada på honom, ty han hade förtröstat på sin Gud (se Dan. 6:22–23; se även v. 16–21).

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" (Mal. 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 Kung. 17).

"De betryckta och fattiga söker för-gäves efter vatten, deras tunga för-torkar av törst. Men jag, HERREN, skall bönhöra dem, Israels Gud skall inte överge dem" (Jes. 41:17; se även v. 18).

UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

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



ÄLDSTE DAVID A. BEDNAR: Att handla är att utöva tro. Israels barn bar på förbundsarken. 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 handlade. Kraften följde – vattnet delade på sig.

Vi tänker ofta: "Okej, jag ska bara få fullständig 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 handlingens och kraftens princip. Sann tro är inriktad på Herren Jesus Kristus och leder alltid till handling.

(Se "Sök efter kunskap genom tro", *Liahona*, sep. 2007, s. 16–24.)

Tillbaka till sidan 6.



3: HANTERA PENGAR

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om hur sabbatsdagen eller Mormons bok har stärkt din tro under veckan som gått.

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

Titta på: "Det viktigaste först!", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 10.)

Diskutera: Varför behöver vi hålla reda på och spara våra pengar?

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

Diskutera: Läs oberoendets tillvägagångssätt att hantera pengar (nedan). Hur kan vi göra det till en vana?

"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

OBEROENDETS TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

①

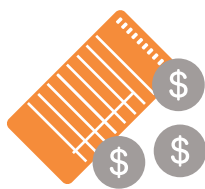
Arbeta hårt och smart för att tjäna pengar.



Inkomst

②

Betala Herren först.



Tionde och offergåvor

③

Betala oss själva sedan.



Sparande

④

Efter det gör vi av med mindre än vi tjänar och undviker skulder.



Löpande levnadskostnader

"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

AKTIVITET

Steg 1: Gå igenom dina utgifter för dig själv nedan.

VAD ANSER JAG OM MINA UTGIFTER?			
Kategori	Jag spenderar för lite	Jag spenderar lagom	Jag spenderar för mycket
Exempel ➡ Kläder			✓
Restaurangbesök			
Livsmedel			
Fika och dricka			
Underhållning			
Bostad			
Gas, vatten, el			
Kläder			
Hushållsartiklar			
Transport			
Försäkringar			
Telefon			
Avbetalningar			
Tionde			
Donationer till välgörenhet			
Övrigt			

Steg 2: Läs citatet av äldste Robert D. Hales (till höger). Diskutera hur ni kan minska utgiftskategorierna som ni spenderar för mycket på.

"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."

SE ROBERT D. HALES,
"Sök och uppnå andliga höjder i livet"
(KUV:s brasafton, mars 2009), lds.org/media-library

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Hålla reda på vad du tjänar och spenderar dagligen. Du kan använda uppteckningen över inkomster och utgifter på sidan 11.
- ☐ Berätta för familj eller vänner vad du har lärt dig i dag om att hantera pengar.

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: Å, 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 de här?

POJKE: Vi sparar dem! 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 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!

Tillbaka till sidan 8.

INKOMSTER OCH UTGIFTER

Skriv ner hur mycket du spenderar varje vecka. Hur skulle det vara att ha tillräckligt med pengar för dina behov?

HUR MYCKET SPENDERAR JAG VARJE VECKA?					Hur mycket behöver jag varje månad för att vara oberoende?
	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	
Inkomst					
Tionde och offergåvor					
Sparande					
Mat					
Bostad					
Sjukvård					
Transport					
Utbildning					
Avbetalningar					
Kläder					
Gas, vatten, el					
Telefon					
Underhållning					
Försäkringar					
Övrigt					
Totala utgifter					



4: OMVÄND DIG OCH VAR LYDIG

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om hur det gått att hålla reda på inkomster och utgifter under veckan som gått.

Begrunda: Vad har omvändelse och lydnad att göra med oberoende?

Titta på: "Lydnad ger välsignelser", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 13.)

Diskutera: Vilka välsignelser har ni fått genom att lyda Guds lagar? Hur kan omvändelse hjälpa oss att utvecklas?

Läs: Läran och förbunden 130:20–21 och citatet av profeten Joseph Smith (till höger)

AKTIVITET

Lydnad mot specifika lagar leder till specifika välsignelser.

Steg 1: Enskilt: Skriv ner några av de välsignelser du vill ha i den vänstra kolumnen.

Steg 2: Ta reda på vilka lagar eller principer som du måste lyda för att få de välsignelser du vill ha.

VÄLSIGNELSER JAG VILL HA	LAGAR ELLER PRINCIPER ATT LYDA
Tre månaders sparkapital	Tionde och offergåvor (Mal. 3:10–12) Följa en budget

Diskutera: Läs Josua 3:5 och citaten av äldste Jeffrey R. Holland och president Spencer W. Kimball (på s. 13). Varför behöver vi omvända oss, helga oss och försöka göra gott medan vi strävar efter att bli oberoende?

Atagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

☐ Lyd budet som du valde under aktiviteten ovan.

☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om lydnad för familj eller vänner.

"Det finns en lag ... 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."

SE KYRKANS PRESIDENTERS LÄRDOMAR: JOSEPH SMITH (2007), s. 159.

LYDNAD GER VÄLSIGNELSER

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



PRESIDENT THOMAS S. MONSON:

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.

("Lydnad ger välsignelser", *Liahona*, maj 2013, s. 89, 92)

Tillbaka till sidan 12.

"Helga er, för i morgon skall HERREN göra under bland er."

JOSUA 3:5

"Herren välsignar dem som vill göra bättring, som inser behovet av buden och försöker hålla dem ... Han hjälper er att omvända er, reparera, rätta till vad än ni måste rätta till och fortsätta framåt. Snart nog får ni den framgång ni eftersträvar."

JEFFREY R. HOLLAND,
"I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 126

"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 *The Teachings of Spencer W. Kimball*, sammanst. av Edward L. Kimball (1982), s. 212



5: ANVÄND TIDEN VÄL

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om en välsignelse du fick under veckan som gick för att du var lydig.

Begrunda: Varför är tiden en av Guds största gåvor?

Titta på: "Tidens gåva", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 15.)

Diskutera: Vad lärde ni er av syster Benkosi?

Läs: Alma 34:32 och citatet av president Brigham Young (till höger)

"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

AKTIVITET

Steg 1: Läs tillsammans med en kamrat de fem stegen ni kan ta varje dag för att använda tiden väl.

1	2	3	4	5
LISTA UPPGIFTER	BE	PRIORITERA	SÄTT UPP MÅL, AGERA	RAPPORTERA
Gör en lista varje morgon över saker du ska göra. Lägg till namnen på personerna som du ska tjäna.	Be om vägledning. Gå igenom din lista med uppgifter. Lyssna. Bestäm dig för att göra ditt bästa.	På din lista över uppgifter, skriv 1 bredvid den viktigaste uppgiften, 2 bredvid den näst viktigaste uppgiften och så vidare.	Lyssna till Anden. Sätt upp mål. Arbeta hårt. Börja med den viktigaste uppgiften och ta dig igenom listan.	Rapportera varje kväll till din himmelske Fader i bön. Ställ frågor. Lyssna. Omvänd dig. Känn hans kärlek.

Steg 2: Lista dina uppgifter på ett separat pappersark. Det ska vara viktiga uppgifter i ditt arbete, dina studier, i kyrkan eller familjen – inte bara dagliga sysslor. Be om och prioritera uppgifterna i listan.

Steg 3: I morgon bör du sätta upp mål, agera och rapportera hur du har använt din tid.

"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."

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Tillämpa de här stegen varje dag så att du använder tiden väl. Rapportera varje kväll till din himmelske Fader i bön.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om att använda tiden väl för familj eller vänner.

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

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 skriver 1 bredvid den viktigaste saken, sedan 2.

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, mamma Benkosi. Jag vill känna den friden. Jag vill använda min tid. Jag vill bli bättre på att arbeta och tjäna.

Tillbaka till sidan 14.



6: ARBETE: TA ANSVAR OCH VAR IHÄRDIG

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om något som du uppnådde under veckan som gått för att du använde tiden väl.

Begrunda: Varför vill min himmelske Fader att jag ska ta personligt ansvar för mitt liv?

Titta på: "Sedricks resa", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 17.)

Diskutera: Hur kan vi lära oss att fortsätta även när arbetet är svårt?

Läs: Läran och förbunden 42:42–21 och citatet av president James E. Faust (till höger)

Diskutera: Läs citatet av äldste D. Todd Christofferson (på s. 17). Varför förväntar sig Herren att vi arbetar för det som vi får?

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

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 42:42

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

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

AKTIVITET

Steg 1: Välj en kamrat och läs tillsammans varje steg i nedanstående uppställning.

Steg 2: Be varandra att beskriva en mycket svår uppgift eller utmaning som ni just nu står inför.

Steg 3: Hjälp varandra tillämpa nedanstående fyra steg på den svåra uppgiften eller utmaningen.

1 BEVARA EN POSITIV INSTÄLLNING	2 KOM IHÅG ATT SAMARBETA	3 ERSÄTT RÄDSLÅ MED TRO	4 GÅ FRAMÅT I TÅLAMOD OCH MOD
Lista dina välsignelser.	Be vänner, jämnåriga, arbetskamrater, gruppmedlemmar och andra om hjälp.	Undvik tvivel. Kom ihåg att Herren har all makt. Vädja till honom och acceptera hans vilja.	Ge aldrig, aldrig, aldrig upp! Gå vidare i tro. Sök efter vad Herren försöker undervisa dig om.

Steg 4: Skriv ner två eller tre sätt som du kan gå vidare i tro och lita på att Gud bereder vägen.

Begrunda: Läs citatet av president Thomas S. Monson (till höger). Hur reagerar jag när jag misslyckas?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Välj något som är svårt eller obekvämt och gör klart det. Skriv ner det här.
-
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om arbete och ihärdighet för familj eller vänner.

SEDRICKS RESA

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



SEDRICK: Jag heter Sedrick Kambe-sabwe. 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, som 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.

Till Tishabobo är det omkring 1,5 mil. Till Lusuku är det nästan tre mil. Till

Kamanda är det också tre mil. 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 skolväxter och missionen. Och nu, efter fyra års arbete, har jag tillräckligt med pengar till passet och 70 dollar sparade.

Tillbaka till sidan 16.

"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

"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



7: LÖS PROBLEM

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om en svår uppgift som du utförde under veckan som gått.

Begrunda: Varför låter Herren oss möta problem och utmaningar?

Titta på: "En större lastbil?" finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 19.)

Diskutera: Vilket är det verkliga problemet i den här berättelsen? Vilka alternativ har de två männen?

Läs: Läran och förbunden 9:7–9 och citatet från äldste Robert D. Hales (till höger)

AKTIVITET

Steg 1: Välj en partner och läs stegen nedan.



Steg 2: Välj ett problem som du står inför och skriv ner det under bilden.

Steg 3: Tillämpa varje steg på ditt problem.

Identifiera: _____

Utforska alternativen: _____

Bestäm dig och agera: _____

"Se, du har inte förstått. Du antog att jag skulle ge dig den, när det enda du tänkte på var att be till mig.

Men se, jag säger dig, att du måste utforska det i ditt eget sinne. Sedan måste du fråga mig om det är rätt, och om det är rätt skall jag få ditt hjärta att brinna inom dig, därför skall du känna att det är rätt.

Men om det inte är rätt skall du inte få någon sådan känsla, utan det skall komma en tröghet över ditt tänkande som får dig att glömma det som är fel."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 9:7–9

"Herren förväntar sig att vi ska försöka lösa våra egna problem. ... Vi är tänkande varelser. Vi har förmågan att klarlägga våra behov, att planera, sätta mål och att lösa våra problem."

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

Läs: 1 Nephi 17:51 och 1 Nephi 18:2–3 (till höger)

Diskutera: Hur kunde Nephi bygga ett fartyg?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Följ stegen ni diskuterade under aktiviteten för att börja lösa ditt problem. Kom ihåg, ge inte upp. Det tar tid att lösa problem och göra förändringar.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om problemlösning för familj eller vänner.

EN STÖRRE LASTBIL?

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



ELDER DALLIN H. OAKS: Två män blev affärskompanjoner. De byggde ett litet skjul intill en starkt trafikerad väg. De skaffade en lastbil och körde den till en bondes fält, där de köpte en last meloner för en dollar styck. De körde den fullastade lastbilen till sitt skjul vid vägen, där de sålde sina meloner för en

dollar styck. De körde tillbaka till bondens fält och köpte ännu en last meloner för en dollar styck. De körde melonerna till väggkanten och sålde också dem för en dollar styck. När de körde tillbaka till bondens fält för att hämta en last till, sa den ena kompanjonen till den andra: "Vi tjänar inte så mycket pengar på det här, eller hur?" "Nej, det gör vi inte", svarade hans kompanjon. "Tror du vi behöver en större lastbil?"

(se "Fokusering och prioriteringar", *Liahona*, juli 2001, s. 99)

Tillbaka till sidan 18.

"Och om nu Herren har så stor makt och har utfört så många underverk bland människobarnen, varför skulle han då inte kunna undervisa mig så att jag kan bygga ett fartyg?"

1 NEPHI 17:51

"Nu bearbetade inte jag, Nephi, virket på det sätt som lärts av människor, inte heller byggde jag fartyget på människors sätt, utan jag byggde det 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



8: BLI ETT, TJÄNA TILLSAMMANS

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om något du gjorde under veckan som gått för att lösa ett problem.

Begrunda: Hur kan jag vinna mitt liv genom att mista mig själv i andras tjänst?

Titta på: "På Herrens sätt", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 21.)

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

Läs: En del tycker att de förtjänar det som andra redan har, vilket kan leda till bitterhet. Andra känner sig berättigade till det som de inte har förtjänat. De här två fällorna hindrar människor från att se en viktig sanning: Allt tillhör Gud. Bitterhet och känslan av berättigande kan övervinnas genom att man fokuserar på andras behov. Läs Mosiah 2:17, Mosiah 4:26 och citatet av president Gordon B. Hinckley (till höger).

AKTIVITET

Steg 1: Kom som grupp fram till någon som behöver hjälp.

Steg 2: Diskutera vilka talanger, kontakter och resurser ni har att erbjuda.

Steg 3: Gör upp en plan för att tjäna den personen. Ni kan till exempel



- genomföra ett tjänandeprojekt i samhället.
- lägga 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.
- hjälpa någon på deras väg till oberoende.

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

MOSIAH 2:17

"Och se ... för att ni skall behålla era synders förlåtelse från dag till dag ... vill jag att ni skall ge av era ägodelar till de fattiga, var och en alltefter vad han har, till att föda de hungriga, kläda de nakna, besöka de sjuka och lindra deras nöd, både andligt och timligt, alltefter deras behov."

MOSIAH 4:26

"När ni är eniga är er kraft gränslös. Ni kan åstadkomma allt ni vill åstadkomma."

GORDON B. HINCKLEY,
"Er största utmaning, mödrar", *Liahona*, jan. 2001, s. 113

Läs: Citaten av äldste Robert D. Hales och president Thomas S. Monson (till höger)

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Följ planen ni gjorde för att tjäna någon.
- ☐ Berätta för familj eller vänner vad du har lärt dig i dag om tjänande.

PÅ HERRENS SÄTT

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



PRESIDENT HENRY B. 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 själva och sedan ta hand om andra. När det görs på detta sätt, på Herrens sätt, kan anmärkningsvärda saker ske. Både givare och mottagare

välsignas. (Anpassat från ett tal givet av president Eyring under invigningen av välfärdscentret i Sugarhouse i Utah, juni 2011, LDS.org)

PRESIDENT DIETER F. 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.

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

Tillbaka till sidan 20.

"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

"När vi arbetar tillsammans ... kan vi åstadkomma vad som helst. När vi gör det 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



9: KOMMUNICERA: FRÅGA OCH LYSSNA

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om hur du har tjänat någon under veckan som gått.

Begrunda: När har min himmelske Fader besvarat mina böner?

Titta på: "Skapa lyftkraft", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 23.)

Diskutera: Hur känner vi igen svaren på våra böner? Varför är själva lyssnandet en väsentlig del av bönen?

Läs: Läran och förbunden 8:2 och citatet av president Russell M. Nelson (till höger)

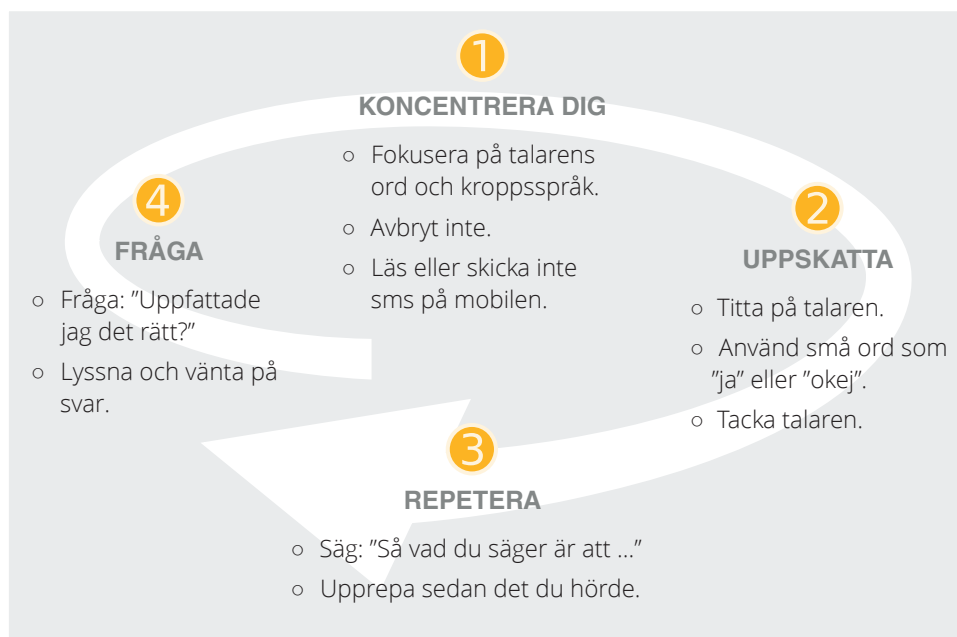
Diskutera: Varför är lyssnandet en väsentlig färdighet? Hur kan lyssnandet hjälpa oss i arbetet?

AKTIVITET

Steg 1: Läs nedanstående steg tillsammans och diskutera dem kortfattat.

Steg 2: Be en eller två personer i gruppen att berätta för de andra om en utmaning eller fråga de har. Alla andra ska försöka lyssna med hjälp av de här stegen.

Steg 3: Be sedan personerna som talade berätta hur det kändes när gruppen verkligen försökte lyssna.



"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

Läs: Citaten av president Henry B. Eyring och äldste Robert D. Hales (till höger)

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Be enskilt och som familj varje morgon och kväll. Lyssna vördnadsfullt efter varje bön för att få vägledning.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om kommunikation för familj eller vänner.

SKAPA LYFTKRAFT

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



PRESIDENT DIETER F. 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 våndorna 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.

(Se Dieter F. Uchtdorf, "Bön och den blå horisonten", *Liahona*, juni 2009, s. 3, 4)

Tillbaka till sidan 22.

"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



10: VISA INTEGRITET

Rapportera: Berätta kortfattat för gruppen om ett bönesvar under veckan som gått.

Begrunda: Varför älskar Herren dem som har redbara hjärtan?

Titta på: "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?" finns på srs.lids.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 25.)

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 och Job 27:6 (till höger)

AKTIVITET

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 = alltid

- _____ 1. Jag håller alla mina löften, åtaganden 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.

Diskutera: Läs Mosiah 4:28 (till höger) och citatet av äldste Joseph B. Wirthlin (på s. 25). Varför handlar återbetalningen av skulder om personlig integritet, vare sig det gäller privatlån, företagslån eller studiemedel (till exempel ett SUF-lån)?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Förbättra dig inom ett av de åtta områdena som du betygsatte tidigare.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om integritet för familj eller vänner.

"Vi tror på att vara ärliga."

TROSARTIKLARNAS 1:13

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

JOB 27:6

"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

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 bara jag 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.

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

Tillbaka till sidan 24.

"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 lögner, 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: BESTÄM DIG FÖR VAR DU VILL VARA OCH HUR DU SKA KOMMA DIT

Rapportera: Berätta kortfattat om ett tillfälle när du visade integritet under veckan som gått.

Begrunda: Hur skapar lärande möjligheter?

Titta på: "Utbildning för ett bättre liv", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 29.)

Diskutera: Vad ville äldste Joseph W. Sitati ha när han var 13? Så vad gjorde han åt det?

Läs: Läran och förbunden 88:118–119 och citatet av president Gordon B. Hinckley (till höger)

Begrunda: Vilka tankar och känslor har ni fått av den Helige Anden om att förbättra era liv?

AKTIVITET – TA FRAM EN "MISSION I LIVET"

Steg 1: Läs citatet av president Henry B. Eyring (på s. 27). Herren har en plan för dig. Han har välsignat dig med specifika gåvor och talanger som gör det möjligt för dig att bli allt det han vill att du ska bli. Du kan uppfylla din mission här på jorden om du flitigt strävar efter att förstå och följa hans vilja för dig.

Steg 2: Besvara frågorna nedan för att börja ta fram din plan eller din "mission i livet". Nästa vecka får du möjlighet att berätta för gruppen om din "mission i livet".

MIN MISSION I LIVET

Var vill jag vara om fem år?

Varför?

Vilka färdigheter, vilken kunskap eller vilken erfarenhet behöver jag för att komma dit?

"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

"Vi har ett ansvar och en uppgift att inta vår plats i världen inom vetenskap, affärsliv, 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

Åtagande: Åta dig att göra följande den här veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Gå igenom aktiviteterna för att sätta mål och hitta en mentor.
- ☐ Skriv klart din "mission för livet" och diskutera den med familjen.
- ☐ Be någon vara din mentor och bestäm en tid då ni ska träffas.

AKTIVITET: SÄTTA MÅL

Steg 1: Läs citatet av president Howard W. Hunter (till höger). Genom mål omvandlas våra förhoppningar till handling.

Mål bör

1. vara specifika och mätbara
2. skrivas ner och placeras där du kan se dem åtminstone dagligen
3. ha ett datum då du ska ha uppnått dem
4. innehålla specifika saker du ska göra för att nå målet
5. ständigt granskas, utvärderas och uppdateras.

Steg 2: Skriv på ett separat pappersark ner två eller tre mål som kan hjälpa dig uppnå din mission i livet. Följ exemplet nedan. Lägg lappen där du kan se den varje dag.

MÅL	VARFÖR?	SPECIFIKA STEG FÖR ATT UPPNÅ MÅLET	TIDSPLAN	VEM RAP- PORTERAR JAG MINA FRAMSTEG TILL?
EXEMPEL: Läs Mormons bok i minst en halvtimme varje dag.	Så att jag kan få daglig vägledning från den Helige Anden.	1. Vakna halv sju varje dag. 2. Läs före frukost. 3. Fylla i framsteg i en uppställning.	Jag ska bedöma mina framsteg varje kväll innan jag går till sängs.	Jag ska visa uppställningen över mina framsteg för någon i familjen varje söndag.

"Vädja om att Anden ska visa er vad Herren vill att ni ska göra. Planera för att göra det. Lova honom att ni ska lyda honom. Handla hängivet tills ni har utfört det han bad er om. Och gå sedan i bön ... och be om att få veta vad ni bör göra sedan."

HENRY B. EYRING,
"Verka med all flit",
Liahona, maj 2010,
s. 63.

"Det här är ett omvändelsens evangelium och vi behöver omvända oss och bestämma oss för att bli bättre. Ja, processen att omvända sig, göra åtaganden och sätta mål bör vara fortlöpande. ... Jag rekommenderar det starkt."

HOWARD W. HUNTER,
"The Dauntless Spirit
of Resolution" (andligt
möte vid Brigham
Young University, 5
jan. 1992), s. 2,
speeches.byu.edu

AKTIVITET: HITTA EN MENTOR

Steg 1: Läs citatet av äldste Robert D. Hales (till höger). Det finns olika slags mentorer. Du kanske behöver någon med mycket erfarenhet och som kan svara på dina frågor, någon som har gjort det du vill göra. Andra mentorer kan vara rättfärdiga vänner eller släktingar. En mentor är en person som är villig att ta sig tid till att uppmuntra dig att göra förändringar i ditt liv och som håller dig ansvarig för din utveckling.

Steg 2: Fundera över vilken slags hjälp du behöver. Lista personerna som skulle kunna vara dina mentorer. Begrunda och be om din lista över namn.

Steg 3: Besvara frågorna nedan för att påbörja ett mentorskap. När du ber någon att vara din mentor kan du helt enkelt fråga: "Jag försöker förändra något i mitt liv. Är du villig att hjälpa mig?"

MIN MENTOR

Vem vill du ska vara din mentor?

Vad tänker du säga för att be honom eller henne att vara din mentor?

När kan ni träffas så att du kan berätta om din "mission i livet" och dina mål?

Hur ofta vill du träffa din mentor?

Steg 4: Kom ihåg att du är ansvarig för din "mission i livet". När du träffar din mentor:

- Gå igenom dina framsteg.
- Gå igenom vad som hindrar din utveckling och vad du gör för att övervinna det.
- Gå igenom specifika planer för vad du planerar att göra innan du träffa din mentor igen.

"När jag var ung vuxen sökte jag råd från mina föräldrar och från trofasta, pålitliga rådgivare. En var en prästadömsledare, en annan var en lärare som trodde på mig. ... Välj under bön mentorer som månar om din andliga välfärd."

ROBERT D. HALES, "Att möta utmaningarna i dagens värld", Lia-hona, nov. 2015, s. 46

UTBILDNING FÖR ETT BÄTTRE LIV

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



ÄLDSTE JOSEPH W. SITATI: Som 13-åring bodde jag på landsbygden i Kenya. Det var ett fattigt område. Men de som verkade ha råd med det som andra ville ha var de som hade en bra utbildning. Jag förstod att utbildning var nyckeln till ett bättre liv.

Om och om igen kom tanken att jag borde besöka och tala med rektorn för en av skolorna som jag verkligen ville gå på. Jag behövde använda pappas cykel, för resan tog halva dagen. Jag hade aldrig lämnat byn tidigare. Jag kunde inte tala engelska så bra och rektorn var en vit man. Jag hade aldrig tidigare träffat eller talat med en vit man, så det var en skrämmande tanke.

Något inom mig manade på mig och sa att jag borde göra det, så jag cyklade iväg för att besöka rektorn. När jag tittade på honom såg jag att han var mycket förvånad över att se den här unge pojken stående som en soldat framför honom. Han hade en vänlig blick, så det gav mig mod. Jag sa att jag verkligen ville gå på hans skola och jag

skulle bli mycket glad om han antog mig. Han sa: "Nåja, vi får se när provresultaten har kommit." Jag sa: "Tack herrn." På mindre än fyra minuter var mötet över.

De där fyra minuterna på det kontoret avgjorde faktiskt mitt liv. Jag var den enda eleven i min grundskola som antogs till en av de bästa skolorna i vårt område. Jag var tacksam över att den här gode mannen gav mig den möjligheten och det fick mig att vilja bli den bästa eleven i klassen.

Det gjorde att jag fick möjlighet att gå i en annan bra skola och att sedan förbereda mig för universitetsstudier. Min utbildning gjorde att jag hittade min fru på universitetet. Den gjorde att jag fick jobb i staden. Medan vi bodde i Nairobi stötte vi på ett missionärspår som bjöd hem oss, där de höll möten med dem som var medlemmar i kyrkan. Om jag inte hade varit i Nairobi vid den tiden skulle jag aldrig ha funnit evangeliet. Att jag hade fast arbete gjorde det möjligt för mig att tjäna i kyrkan.

Jag vittnar om att utbildning är en nyckel till oberoende. Det öppnar upp många möjligheter för dig att både kunna försörja dig själv tmligen och att bli andligt oberoende.

Tillbaka till sidan 26.



12: TA EMOT TEMPLETS FÖRRÄTTNINGAR

Rapportera: Delge stycket med din "mission i livet" om du så önskar.

Begrunda: Vad betyder mest för er?

Titta på: "Göra det som betyder mest", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 31.)

Diskutera: Vilka betydelselösa saker distraherar oss från att utvecklas? Hur kan evangeliets förrättningar hjälpa oss?

Läs: Läran och förbunden 84:20 och citatet av president Boyd K. Packer (till höger)

Diskutera: Varför är det så viktigt att vi är värdiga att besöka templet i vår strävan att bli oberoende?

AKTIVITET

Steg 1: Läs tillsammans med en kamrat citatet av äldste Quentin L. Cook (till höger) och följande skriftställen. Stryk under vilka välsignelser som utlovas dem som tjänar i templet.

"Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förordningar" (L&F 84:20).

"Och att de kan växa upp till dig och förlänas den Helige Andens fullhet och organiseras enligt dina lagar och beredas till att ta emot allt som är nödvändigt" (L&F 109:15).

"Och när några av ditt folk begår en överträdelse, de då snabbt kan omvända sig och återvända till dig och finna nåd inför dina ögon och återfå de välsignelser som du har bestämt skall utgjas över dem som vördar dig i ditt hus" (L&F 109:21).

"Och vi ber dig, helige Fader, att dina tjänare skall kunna gå ut från detta hus beväpnade med din kraft och att ditt namn må vara över dem och din härlighet runtomkring dem och att dina änglar får befallning om dem" (L&F 109:22).

"Vi ber dig, helige Fader ... att inget vapen som smids mot dem skall ha framgång" (L&F 109:24–25).

Steg 2: Enskild begrundan: "Vad behöver jag ändra på i mitt liv för att delta i templets förrättningar oftare?"

"Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förordningar."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 84:20

"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 Herrens hjälp i våra andliga och timliga angelägenheter."

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

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Om du har en tempelrekommendation, fastställ ett datum när du ska besöka templet.
- ☐ Om du inte har en tempelrekommendation, prata med din biskop eller grenspresident om hur du kan förbereda dig för att ta emot templets förrättningar.
- ☐ Berätta för familj eller vänner vad du har lärt dig i dag om templets förrättningar.

Gå till sidan 32 och gå igenom nästa steg.

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 DIETER F. 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 besättningens 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?

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

Tillbaka till sidan 30.

”Vi gör klokt i att studera kapitel 109 i Läran och förbunden och att följa president [Howard W.] Hunters uppmaning att ’göra Herrens tempel till den stora symbolen för [vårt] medlemskap.’”

QUENTIN L. COOK, ”Se dig själv i templet”, *Liahona*, maj 2016, s. 99; citerar *Kyrkans presidenters lärdomar: Howard W. Hunter* (2015), s. 176



FORTSÄTT LÄNGS DIN VÄG TILL OBEROENDE

Läs: Grattis! Under de senaste tolv veckorna har ni etablerat nya vanor och blivit mer oberoende. Herren vill att ni ska fortsätta utveckla dessa färdigheter och utveckla nya. När vi ber och lyssnar hjälper den Helige Anden oss veta vilka saker vi behöver förbättra i våra liv.

Diskutera: Vad kan vi göra för att fortsätta längs vår väg till oberoende? Hur kan vi fortsätta att hjälpa varandra?

Atagande: Åta dig att göra följande under de kommande tolv veckorna. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Repetera och fortsätta följa alla oberoendets tolv principer och vanor.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig om oberoende för andra. Fortsätta hjälpa medlemmarna i din grupp eller erbjuda dig att vara handledare i en ny oberoendegrupp.
- ☐ Utveckla dina färdigheter genom att delta i en annan oberoendegrupp.
- ☐ Studera principerna i läran om oberoende nedan.

PRINCIPER I LÄRAN OM OBEROENDE

OBEROENDE ÄR ETT BUD.	HERRENS AVSIKT ÄR ATT SÖRJA FÖR SINA HELIGA OCH HAN HAR ALL MAKT ATT GÖRA DET.	DET TIMLIGA OCH DET ANDLIGA ÄR ETT.
Läran och förbunden 78:13–14; Mose 2:27–28	Läran och förbunden 104:15; Johannes 10:10; Matteus 28:18; Kolosserbrevet 2:6–10	Läran och förbunden 29:34; Alma 34:20–25

"Och nu, mina älskade bröder, sedan ni kommit in på ... [vägen] vill jag fråga er om allt är gjort. Se, jag säger er: Nej, för ni hade inte kommit så långt utom genom Kristi ord, med orubblig tro på honom och med fullkomlig förtröstan på hans förtjänster som är mäktig att frälsa. ... Ni [måste] sträva framåt med ståndaktighet i Kristus."

2 NEPHI 31:19–20

"Herren bryr sig så mycket om oss att han vägleder oss i vårt tjänande och ger oss möjlighet att utveckla oberoende. Hans principer är fasta och oföränderliga."

SE MARVIN J. ASHTON,
"Ge med omdöme så att mottagarna kan ta emot med bevarad självaktning",
Nordstjärnan, apr. 1982, s. 162

INTYG OM SLUTFÖRANDE

Jag, _____, har deltagit i en oberoendegrupp som tillhandahölls av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars 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 har genomfört en tjänandeaktivitet.

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

Deltagarens namn

Deltagarens underskrift

Datum

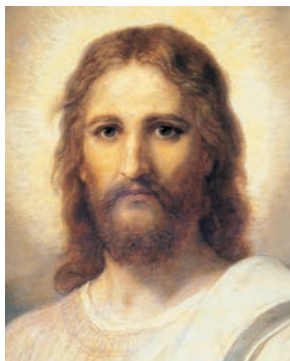
Jag intygar att deltagaren har slutfört ovanstående krav.

Handledarens namn

Handledarens underskrift

Datum

Obs: Ett diplom från LDS Business College 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

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

Oberoendeservice
STÄNDIGA UTBILDNINGSFONDEN

