

# Liahona



Ons lichaam als  
een geschenk  
waarden,  
pp. 34, 42-65

'Naar wie zullen wij  
heengaan?' – onze  
uiteindelijke keuze,  
p. 12

Vijf beginselen  
voor uw zoektocht  
naar geloof, p. 20



DE  
KERK IS  
HIER

Salta

# Argentinië





Dit zijn wat cijfers over de kerk in Argentinië:



2

Tempels in bedrijf

Leden van de kerk



452.000

769




Units


Zendingsgebieden

14



- 1923** Twee Duitse gezinnen die lid zijn van de kerk verhuizen naar Argentinië.
- 1925** Apostel Melvin J. Ballard naar Argentinië gestuurd; zes leden gedoopt.
- 1939** Eerste kerkgebouw gebouwd in Zuid-Amerika, in Buenos Aires.
- 2018** Saltatempel aangekondigd.

 Kerkgebouw van de wijk El Portezuelo

 Een ziekenhuis waar leden vaak bloed en kleding doneren

In het Spaans wordt de stad vaak *Salta la Linda*, 'Salta de schone', genoemd. Die schoonheid zal door een tempel alleen maar toenemen.



FOTO GETTY IMAGES





Het eeuwige belang van  
rechtschapen keuzes  
*Ouderling Quentin L. Cook*

16



Kleine keuzes,  
grote gevolgen  
*Ouderling Massimo De Feo*

12



Kan ik  
iemand  
helpen  
veranderen?

8

# Naar het beeld van God

**H**et lichaam. Vindt u het niet geweldig? Hoe vaak hebt u niet iemand horen zeggen: 'Hé, kijk hier eens naar!?' Wat dan volgt, kan echt verbazend of gewoon dwaas zijn, maar we komen er voortdurend achter wat ons lichaam allemaal kan.

We zijn naar het beeld van God geschapen. Hoe zorgen we er door de manier waarop we met ons lichaam omgaan voor, dat we steeds meer op onze hemelse Ouders gaan lijken? Hoe vermijden we dat we ons lichaam ongepast gebruiken?

We behandelen die vragen over het lichaam deze maand in de katernen voor jongeren en jongvolwassenen (zie de pagina's 42 en 50). Deze maand laten we zien hoe bijzonder, wonderlijk en letterlijk goddelijk het lichaam is. Ik hoop dat u en uw gezin veel aan deze boodschappen over de heilige aard van het lichaam zullen hebben.

Op pagina 50 moedigt president Nelson ons aan om de lusten van ons lichaam te beteugelen, en te bedenken dat het hebben van een lichaam geen doel op zich is. Hij leert ons dat onze geest ons lichaam tot leven brengt, en dat het onze geest is die keuzen maakt. Deze profetische raad van president Nelson kan zowel voor jongeren als jongvolwassenen nuttig zijn.

Ik hoop dat de woorden van president Nelson, en de andere boodschappen in deze uitgave, ertoe zullen bijdragen dat u de wonderbaarlijke gave van ons sterfelijk lichaam zult begrijpen en er anderen vol geloof in kunt onderwijzen.

J. Ryan Jensen  
Kerktijschriften

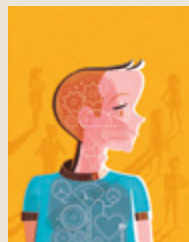




# Inhoud

- 5 De val en de vernieuwing van het mensdom – en de aarde** 🕒
- 6 Geloofsportret: Tomicka Barnes – Alabama (VS)** 🕒  
De mening van leden over de geschiedenis van de kerk deden haar twijfelen, maar haar getuigenis van het boek van Mormon sterkte haar.
- 8 Beginselen voor uw bediening: Kan ik iemand helpen veranderen?**  
Leer van zeven dingen die de Heiland deed om anderen aan te moedigen te veranderen.
- 12 Lessen uit het Nieuwe Testament: Kleine keuzes, grote gevolgen**  
*Ouderling Massimo De Feo*  
Een beslissing op het werk maakte een groot verschil.
- 16 Hoe het seminarie de beleving van *Kom dan en volg Mij* in uw gezin kan verdiepen**  
*Jeffrey Coleman en Brittany Ann Reece*  
Doordat uw tieners in het seminarie en in *Kom dan en volg Mij* hetzelfde standaardwerk bestuderen, kunnen ze meer aan de evangeliestudie in uw gezin bijdragen.
- 20 Het eeuwige belang van rechtschapen keuzes**  
*Ouderling Quentin L. Cook*  
Dit zijn zware tijden, maar het evangelie kan ons verenigen en sterken.
- 28 Zegeningen van zelfredzaamheid: De beste investering** 🕒  
*Michael R. Morris*  
Toen Blanca ontslagen werd, werd ze dankzij een zelfredzaamheidsgroep succesvol.
- 30 Onder heiligen der laatste dagen** 🕒  
Een minderactief lid wordt door de liefde van een bisschop geraakt; een echtpaar vindt in een moeilijke tijd gemoedsrust; een lasagne is het ideale geschenk; het Boek van Mormon helpt een man om zijn verslaving te overwinnen.
- 34 Tieners en jonge kinderen onderwijzen: Ons heilig lichaam** 🕒  
*Marissa Widdison*  
We mogen niet vergeten dat ons lichaam een gave is en dat we er op verschillende manieren voor kunnen zorgen.
- 36 Genoeg heerlijkheid**  
In dit uittreksel uit deel 2 van *Heiligen* maken de heiligen zich klaar om Nauvoo te verlaten.
- 40 Samenstelling van gebiedspresidiums** 🕒

🕒 Weglezertjes



Omslag  
Illustratie  
Scotty Reifsnnyder

## Katernen

### Jongvolwassenen

42

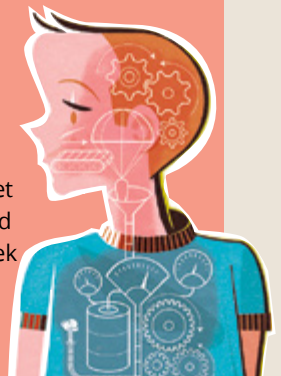
Het is soms moeilijk om een **positief zelfbeeld** te hebben. Lees persoonlijke ervaringen van jongvolwassenen die geleerd hebben om **hun lichaam te waarderen** en hun zelfbeeld op te krikken.



### Jongeren

50

Lees de woorden van president Nelson over **het geschenk van je lichaam**, kom meer over de wet van kuisheid en het woord van wijsheid te weten, en ontdek hoe **je lichaam een tempel is**.



### Kinderen

Ontdek hoe je **geloof kunt oefenen**. Kom meer te weten over de Heilige Geest. En lees wat er gebeurde toen ouderling Andersen Ivoorkust bezocht.





## DIGITALE ARTIKELEN AUGUSTUS

**Zelfvertrouwen en eigenwaarde ontwikkelen***Afdeling welzijnszorg en zelfredzaamheid*

We moeten niet alleen ons geloof ontwikkelen. We moeten ook leren hoe we een laag zelfbeeld kunnen overwinnen.

**Mijn offers om lid van de kerk te worden***Nickie Guthrie*

Een jongvolwassene uit Schotland heeft oude vriendschappen losgelaten, maar heeft in de kerk nieuwe vriendschappen gesloten.

## MEER WETEN

In de app Evangeliebibliotheek en op liahona.lds.org kunt u:

- De huidige uitgave lezen.
- Artikelen vinden die alleen op het internet beschikbaar zijn.
- In voorgaande uitgaven zoeken.
- Uw verhalen en opmerkingen insturen.
- U abonneren of een geschenkabonnement geven.
- Uw studie met digitale hulpmiddelen verbeteren.
- Uw favoriete artikelen en video's delen.
- Artikelen downloaden of afdrukken.
- Naar uw favoriete artikelen luisteren.

## CONTACT MET ONS OPNEMEN

Stuur uw vragen en opmerkingen via e-mail naar [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Dien uw geloofsversterkende verhalen in op [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) of stuur ze naar:

*Liahona*, flr. 23

50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT, 84150-0023, VS

FOTO VAN JONGE VROUW: JOANNA NIXUNSPASH, FOTOS VAN JONGVOLWASSENE: TIMOTHY EITHEN HANSEN

AUGUSTUS 2019 JAARGANG 119  
NUMMER 8

## LIAHONA 18608 120

Tijdschrift van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen

**Het Eerste Presidium:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**Het Quorum der Twaalf Apostelen:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Verantwoordelijke redacteur:** Randy D. Funk

**Adviseurs:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopschke, Lynn G. Robbins

**Hoofddirecteur:** Richard I. Heaton

**Directeur kerkelijke tijdschriften:** Allan R. Loyborg

**Zakelijk manager:** Garff Cannon

**Hoofddirecteur:** Adam C. Olson

**Assistent-hoofddirecteur:** Ryan Carr  
**Publicatieassistent:** Camila Castrillon

**Redactieteam:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Leidend artdirector:** J. Scott Knudsen  
**Artdirector:** Tadd R. Peterson

**Grafisch team:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Coördinator intellectuele eigendom:** Collette Nebeker Aune

**Productiemanager:** Jane Ann Peters

**Productieteam:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrisna M. Smith

**Drukvoorbereiding:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Directeur drukwerk:** Steven T. Lewis

**Directeur distributie:** Nelson Gonzalez

**Vertaling:**

**Kerkelijk vertaalbureau**  
**Diestseweg 40/4, B-2440 Geel**

**Distributie:** Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints  
Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg, Duitsland

**Jaarabonnement:** Neem voor bestelling van abonnementen of adreswijziging contact op met Customer Service op 00800 2950 2950 (gratis) of +49 6172 492833 (of 34).

E-mail: [orderseu@ldschurch.org](mailto:orderseu@ldschurch.org)

Online: [store.lds.org](http://store.lds.org)

Prijs jaarabonnement: 9,20 EURO

**Stuur manuscripten en vragen online** naar [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org), of per brief aan: *Liahona*, Rm. 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; of per e-mail naar: [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org). De *Liahona* (een woord uit het Boek van Mormon dat 'kompas'

of 'aanwijzer' betekent) verschijnt in de volgende talen: Albanees, Armeens, Bahasa Indonesia, Bislama, Bulgaars, Cambodjaans, Cebuano, Chinees, Chinees (vereenvoudigd), Deens, Duits, Engels, Ests, Fiji, Fins, Frans, Grieks, Hongaars, IJslands, Italiaans, Japans, Kiribati, Koreaans, Kroatisch, Lets, Litouws, Malagasi, Marshallees, Mongools, Nederlands, Noors, Oekraïens, Pools, Portugees, Roemeens, Russisch, Samoans, Sloveens, Spaans, Swahili, Tagalog, Tahitiaans, Thai, Tongaans, Tsjechisch, Urdu, Vietnamees en Zweeds. (Frequentie verschilt per taal.)  
© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

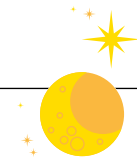
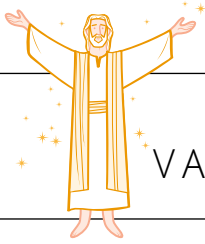
**Informatie auteursrechten:** Tenzij anders aangegeven, kan materiaal uit de *Liahona* voor persoonlijk, niet-commercieel gebruik (zoals kerkroepingen) worden gekopieerd. Dit recht kan ieder ogenblik ingetrokken worden. Afbeeldingen mogen niet worden gekopieerd indien die beperking bij de afbeelding vermeld staat. Voor vragen over auteursrechten, neemt u contact op met het Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13. Salt

Lake City, UT 84150, USA; of e-mail: [cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:** August 2019 Vol. 119 No. 8. LIAHONA (USPS 311) Dutch (ISSN 1522-9173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DIMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.





# DE VAL EN DE VERNIEUWING VAN HET MENSDOM – EN DE AARDE

**W**e doorlopen allemaal de fases van geboorte, leven, dood en opstanding – en dat geldt in zekere zin ook voor de aarde. De aarde is geboren (door de schepping), is met water gedoopt (door de zondvloed), zal met vuur gedoopt worden ('wanneer de Heer komt [...] en de elementen door de gloeiende hitte zullen smelten' [Mormon 9:2]) en zal als een opstanding vernieuwd worden.<sup>1</sup>

### 3. De aarde en het mensdom in geheiligde staat:

'Bij de wederkomst van de Heer zal de aarde [...] tot haar paradijselijke staat terugkeren en vernieuwd worden.'<sup>5</sup>

'Daarom zal [de aarde] geheiligd worden; ja, hoewel zij zal sterven, zal zij weer levend worden gemaakt', en de rechtvaardigen zullen het celestiale koninkrijk (de geheiligde aarde) beërven (zie Leer en Verbonden 88:17–26).



### 1. De aarde en Adam en Eva in paradijselijke staat:

'Deze eerste tijdelijke schepping van alle dingen [...] was paradijselijk van aard.'<sup>2</sup> Direct na de schepping was er niets sterfelijk of aan de dood onderhevig.<sup>3</sup>

### 2. De aarde en het mensdom in gevallen staat:

'De aarde viel zelf ook door de vervloeking als gevolg van de val van [Adam en Eva], en [...] de aarde zal net als de mens vernieuwd en verlost worden.'<sup>4</sup>

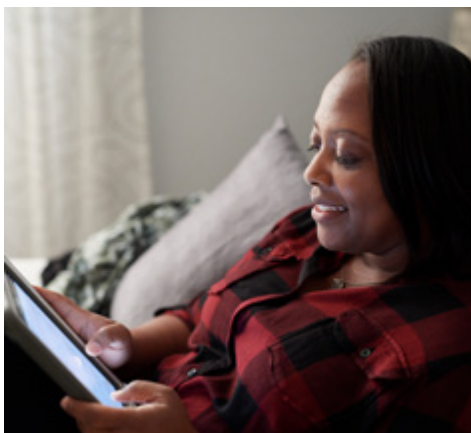
#### NOTEN

1. Zie James E. Talmage, *Jesus the Christ* (1916), 322.
2. Bruce R. McConkie, 'Christ and the Creation', *Ensign*, juni 1982, 9.
3. Zie Robert L. Millet, 'The Man Adam', *Liahona*, februari 1998, 17.
4. James E. Talmage, *Jesus the Christ*, 322; zie ook Genesis 3:17.
5. Zie Russell M. Nelson, 'De schepping', *Liahona*, juli 2000, 104.



## Tomicka Barnes

Alabama (VS)



*Tomicka's geloof werd niet aan het wankelen gebracht doordat ze van de beperking op ordening tot het priesterschap hoorde; het probleem zat hem in de speculatie door sommige heiligen der laatste dagen rondom die beperking. Tomicka stond voor de keuze: de kerk de rug toekeren of aan de roede vasthouden. Dankzij het Boek van Mormon hield zij zich stevig vast.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAAF

Sommige mensen zeiden dingen zoals: 'Jullie waren minder kloekmoedig in de oorlog in de hemel' of 'Jullie zijn minder intelligent of getrouw.' Die dingen strookten niet met wat ik van mijn moeder, van andere zwarte kerkleden die echt gelovig zijn en zelfs van gelovige zwarte mensen buiten de kerk als waarheid had meegekregen.

Er was een moment dat ik een geloofs-crisis had. Ik dacht dat ik alles gewoon de rug kon toekeren. Maar op dat moment dacht ik: is het Boek van Mormon waar? Geloof je dat het waar is?

Ik kon antwoorden: ja, ik geloof zonder enige twijfel dat het waar is. Toen zei de Geest tegen mij: 'Nou, als het Boek van Mormon waar is, dan is al het andere ook waar.'

Daarom kon ik blijven.

### MEER WETEN

Lees meer over Tomicka's geloofsreis en bekijk meer foto's in de evangeliebibliotheek of onlineversie van dit artikel op [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

Lees op [lds.org/go/8196](http://lds.org/go/8196) hoe ouderling Edward Dube van de Zeventig aan zijn geloof vasthield toen hij van de priesterschapsrestrictie van vóór 1978 hoorde.





# Beginnelsen voor uw bediening

## KAN IK IEMAND HELPEN VERANDEREN?



*Ja. Maar u speelt daarbij misschien een andere rol dan u denkt.*

**W**e zijn geschapen met de capaciteit om te veranderen. Ons goddelijk potentieel ontplooiën is het doel van ons sterfelijk leven. Een van de ultieme doelen van onze bediening is anderen helpen om tot Christus te komen en zodanig te veranderen dat ze in zijn tegenwoordigheid kunnen terugkeren. Maar vanwege hun keuzevrijheid kunnen wij ze maar in beperkte mate helpen om meer als Christus te worden.

Hier volgen zeven krachtige lessen waarin de Heiland ons laat zien hoe we anderen kunnen helpen, wanneer ze proberen te veranderen en meer zoals Hij te worden.

### **1. Wees niet bang om tot verandering aan te sporen**

De Heiland was niet bang om anderen te vragen hun oude gewoonten achter zich te laten en zijn leringen na te leven. Hij vroeg Petrus en Jakobus hun baan op te geven en 'vissers van mensen' te worden (Markus 1:17). Hij spoorde een overspelige vrouw aan om 'heen [te gaan] en niet meer [te zondigen]' (Johannes 8:11). Hij vroeg de rijke jongeman om zijn wereldse rijkdommen op te geven en Hem te volgen (zie Markus 10:17–22). Wij kunnen anderen ook moedig en liefdevol aansporen om te veranderen en de Heiland te volgen.





## ERVARINGEN UITWISSELEN

Stuur ons ervaringen uit uw bediening aan anderen of uit de bediening van anderen aan u. Ga naar [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) en klik op 'Submit an Article or Feedback'.

## 2. Vergeet niet dat het hun keuze is om te veranderen

De verandering waar de Heiland om vraagt, kan niet worden afgedwongen. De Heiland onderwees en spoorde aan, maar Hij dwong niemand. De rijke jongeman 'ging bedroefd weg' (zie Mattheüs 19:22). Veel van zijn discipelen besloten in Kapernaüm om Jezus te verlaten en Hij vroeg de Twaalf of zij zich ook zouden terugtrekken (zie Johannes 6:66–67). Sommige volgelingen van Johannes de Doper besloten de Heiland te volgen, andere besloten dat niet te doen (zie Johannes 1:35–37; 10:40–42). We kunnen anderen aansporen om meer zoals Hij te worden, maar we kunnen de beslissing om te veranderen niet voor hen nemen. En als ze nog niet hebben besloten om te veranderen, mogen we de moed nog niet opgeven – noch het gevoel krijgen dat we gefaald hebben.

## 3. Bid dat anderen in staat mogen zijn om te veranderen

Jezus vroeg God in zijn hogepriesterlijk gebed of zijn discipelen van het kwade bewaard mochten blijven, of ze meer zoals Hij en de Vader mochten worden, en of ze met Gods liefde vervuld mochten worden (zie Johannes 17:11, 21–23, 26). En in de wetenschap dat Petrus kracht nodig zou hebben om zijn rol te leren vervullen, bad de Heiland voor hem (zie Lukas 22:32). Onze gebeden voor anderen kunnen een verschil maken (zie Jakobus 5:16).





#### 4. Leer ze zich op zijn kracht te verlaten

Alleen door de Heiland kunnen we werkelijk veranderen en ons goddelijk potentieel bereiken. Hij is 'de weg en de waarheid en het leven; niemand komt tot de Vader dan door [Hem]' (Johannes 14:6). Want het is door zijn macht dat 'zwakke dingen sterk voor hen worden' (Ether 12:27). Alma de jonge was in staat te veranderen omdat hij in de verzoeningsmacht van de Heiland geloofde (zie Alma 36:16–23). We kunnen anderen leren zich op de Heiland te verlaten zodat zij zijn louterende macht ook kunnen ervaren.

#### 5. Behandel anderen naar wie zij kunnen worden

Liefde en aanvaarding zijn krachtige katalysators voor verandering. De vrouw aan de bron woonde samen met een man met wie ze niet getrouwd was. De discipelen van Jezus 'verwonderden zich' dat Hij met die vrouw

sprak (Johannes 4:27), maar Jezus was meer geïnteresseerd in wie zij kon worden. Hij onderwees haar en gaf haar de kans te veranderen, en dat deed ze ook. (Zie Johannes 4:4-42.)

Wanneer we anderen behandelen naar wie ze waren en niet naar wie ze kunnen worden, houden we ze tegen. We kunnen fouten uit het verleden daarentegen vergeven en vergeten. We kunnen geloven dat anderen kunnen veranderen. We kunnen zwakheden negeren en op de positieve eigenschappen wijzen die ze bij zichzelf niet kunnen waarnemen. 'Wij moeten die mensen niet zien zoals ze zijn, maar zoals ze kunnen worden.'<sup>1</sup>

#### 6. Laat ze in hun eigen tempo voortgaan

Verandering vergt tijd. We moeten allen 'in alle geduld [volharden] totdat [we] vervolmaakt [zijn]' (Leer en Verbonden 67:13). Jezus was geduldig met andere



## UITNODIGING TOT BEDIENING

Wat kunt u deze week doen om anderen aan te sporen te veranderen en meer zoals de Heiland te worden? Hoe kunt u hen daarbij steunen?



mensen en bleef zelfs hen die Hem tegenwerkten onderwijzen. Hij getuigde van de rol die zijn Vader Hem had gegeven en beantwoordde hun vragen (zie Mattheüs 12:1–13; Johannes 7:28–29). We kunnen geduld met anderen hebben en ze aanmoedigen geduld met zichzelf te hebben.

### 7. Geef niet op als ze in oude gewoontes vervallen

Zelfs Petrus en enkele andere apostelen pakten hun oude gewoontes en dagelijkse bezigheden weer op toen Christus was gestorven (zie Johannes 21:3). Christus herinnerde Petrus eraan dat hij '[zijn] lammeren [moest] weiden' (zie Johannes 21:15–17). Petrus zette zijn bediening vervolgens voort. Het is maar al te makkelijk om in oude gewoontes te vervallen. We kunnen ze door de Geest geleid steeds zachtjes aanmoedigen om de Heiland te blijven volgen en meer zoals Hij te worden.

## Laat anderen toe dat ze groeien

Ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft dit verhaal verteld over anderen toelaten te groeien: 'Ik heb eens een verhaal gehoord over een jongeman die jarenlang het mikpunt was geweest van allerlei grapjes op school. Hij had wat nadelige kanten, en zijn leeftijdsgenoten plaagden hem dan ook vaak. Later in zijn leven verhuisde hij naar een andere plaats. Uiteindelijk ging hij bij het leger, waar hij een opleiding met succes wist af te ronden en zijn verleden in algemene zin achter zich kon laten. Bovendien ontdekte hij, net als zoveel andere militairen, de pracht en schoonheid van de kerk en nam hij er actief en blij aan deel.

'Na een aantal jaren keerde hij terug naar de plaats van zijn jeugd. De meesten van zijn generatie waren verhuisd, maar niet iedereen. Toen hij als geslaagd man herboren terugkwam, bleek de oude manier van denken daar nog onveranderd te bestaan, wachtend op zijn terugkeer. Voor de mensen in zijn geboorteplaats was hij nog steeds die oude "jeweetwel". [...]

'Beetje bij beetje verzandde de poging van deze man om net als Paulus te vergeten wat achter hem lag en zich uit te strekken naar de prijs die God voor hem had weggelegd, totdat hij stierf zoals hij in zijn jeugd had geleefd. [...] Jammer en treurig dat hij opnieuw omringd zou worden door een grote groep [...] die zijn verleden interessanter vond dan zijn toekomst. Zij wisten uit zijn greep te ontfutselen waartoe Christus hem had gegrepen. En hij stierf jammerlijk, hoewel hij daar zelf weinig aan kon doen. [...]

*'Geef mensen de kans om zich te bekeren. Geef mensen de kans om te groeien. Geloof dat mensen zich kunnen veranderen en verbeteren.'*<sup>2</sup> ■

#### NOTEN

1. Thomas S. Monson, 'Anderen zien zoals zij kunnen worden', *Liahona*, november 2012, 70.
2. Jeffrey R. Holland, 'Het beste moet nog komen', *Liahona*, januari 2010, 19, 20.



# Kleine keuzes, grote gevolgen

Wat is ons antwoord wanneer de wereld vraagt:  
‘Wilt u ook niet meegaan?’

**A**l sinds ik een kleine jongen was, hield ik van het Nieuwe Testament. Ik lees graag hoe de Heiland zijn discipelen eeuwige beginselen onderwees die hun leven voorgoed veranderden. Het boeit me ook dat diezelfde beginselen mijn leven op zoveel manieren hebben veranderd. Telkens weer heb ik gezien dat, als we de leringen van de Meester toepassen, onze keuzes, zelfs de kleine, vaak grote gevolgen hebben.





**Ouderling**  
**Massimo De Feo**  
van de Zeventig

### Mijn 'kleine' keuze

Lang geleden reisde ik als kersverse manager naar Zuid-Amerika om daar een belangrijk werkseminarie bij te wonen dat was georganiseerd door beampten uit de hoogste kringen van de overheidsinstelling waar ik voor werkte.

Op de allereerste avond van de conferentie kondigde de 'grote baas' van die instelling een bijzondere activiteit voor die avond aan. In de overtuiging dat iedereen zijn voorstel zou waarderen, verkondigde hij luidkeels: 'Om te tonen hoezeer we jullie waarderen, nodigen we jullie vanavond allemaal uit voor een bijzonder avondje uit. Deze stad staat bekend om zijn unieke cocktail en we gaan alle cafés in de stad bezoeken. We gaan alle variaties van het drankje proeven en stemmen welk café de beste versie serveert. Er zal een wedstrijd en een winnaar zijn. En maak jullie geen zorgen, ik trakteer, dit is mijn geschenk aan jullie.'

Terwijl iedereen zijn plan toejuichte, stelde hij nog een retorische vraag: 'Iemand die niet meewil? Zeg het nu of nooit.'

Iedereen begon opnieuw te juichen. Ondertussen bedacht ik hoe pijnlijk het zou zijn om, omringd door al deze mensen, de baas tegen te spreken in zijn verwachting dat dit een ongehoofd goed voorstel was.

Niettemin had ik slechts enkele seconden om te beslissen wat ik zou doen. Ik stak als enige mijn hand op. Daarop vroeg hij me op een intimiderende toon wat ik te zeggen had. Ik had nog nooit zo'n oorverdovende stilte gehoord!

Ik zei: 'Meneer, ik dank u voor uw vrijgevig aanbod, maar ik ga vanavond niet met u allen mee.'

Er viel een nieuwe stilte, stiller dan ik voor mogelijk had gehouden. Hij vroeg me: 'Waarom?' Ik had ter plekke enkele goede uitvluchten kunnen bedenken: dat ik ziek was; of dat ik

een belangrijk telefoongesprek moest voeren met iemand aan de andere kant van de wereld; of eender welke andere reden die me voor zekere schaamte zou behoeden. Maar ik zei de eenvoudige waarheid: dat ik als lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen geen alcohol dronk.

### 'We gaan zonder jou plezier beleven'

Na hier even over nagedacht te hebben, zei hij: 'Dan gaan we zonder jou plezier beleven.' Tegen de rest zei hij: 'Volg mij. Laten we een feestje bouwen! Laat hem maar alleen.'

Ik hoor nog steeds de echo van hun gelach toen ze de conferentiezaal uit stapten en ik alleen achterbleef. Ik beseftte dat, zoals president Thomas S. Monson (1927–2018) heeft onderwezen, voor de Heer kiezen vaak 'kiezen voor de moeilijkere, maar betere keuze, in plaats van de makkelijkere, verkeerde' is;<sup>1</sup> dat daardoor zelfs de kans bestaat dat we alleen achterblijven.

Terwijl ik naar mijn kamer ging, hoorde ik een duidelijke stem in mijn hoofd: 'Wilt u ook niet meegaan?' Ik stond even verstomd, maar toen kwam plotsklaps bij me op wat Simon Petrus tegen de Heiland had gezegd. Petrus had een soortgelijke opmerking als volgt beantwoord: 'Heere, naar wie zullen wij heengaan? U hebt woorden van eeuwig leven' (Johannes 6:68).

Met vernieuwde gemoedsrust, voelde ik me alsof engelen rondom mij me steunden. Hoewel ik alleen was, voelde ik me niet verlaten. Toen ik voor de Heer koos en voor mijn principes pal stond, zag ik in dat als we de Heer kiezen, we alleen op de wereld achter kunnen blijven, maar dat de Heiland ons nooit zal verlaten.

## Klein maar groot

De keuzes die we elke dag maken kunnen klein lijken, maar ze hebben altijd echte implicaties en grote gevolgen, ten goede of ten kwade.

Diezelfde baas kwam enkele jaren later ons kantoor in Rome bezoeken. Hij was nog steeds dezelfde man en straalde nog steeds kracht en macht uit. Opnieuw keek hij ons allen intimiderend aan.

Deze keer, nadat alle vergaderingen waren afgelopen, benaderde hij me op een heel andere wijze. Hij was verrassend vriendelijk. Hij zei dat hij zich nog steeds de dag herinnerde dat ik voor mijn overtuiging pal had gestaan. Daarna vroeg hij me tot mijn verbazing of ik voor de instelling de manager voor heel Europa wilde worden. Dat was een enorme kans voor mijn loopbaan. Terwijl hij me trachtte te overtuigen dat de nieuwe functie aantrekkelijk zou zijn op het gebied van het loon, de kans om te reizen, en de extra

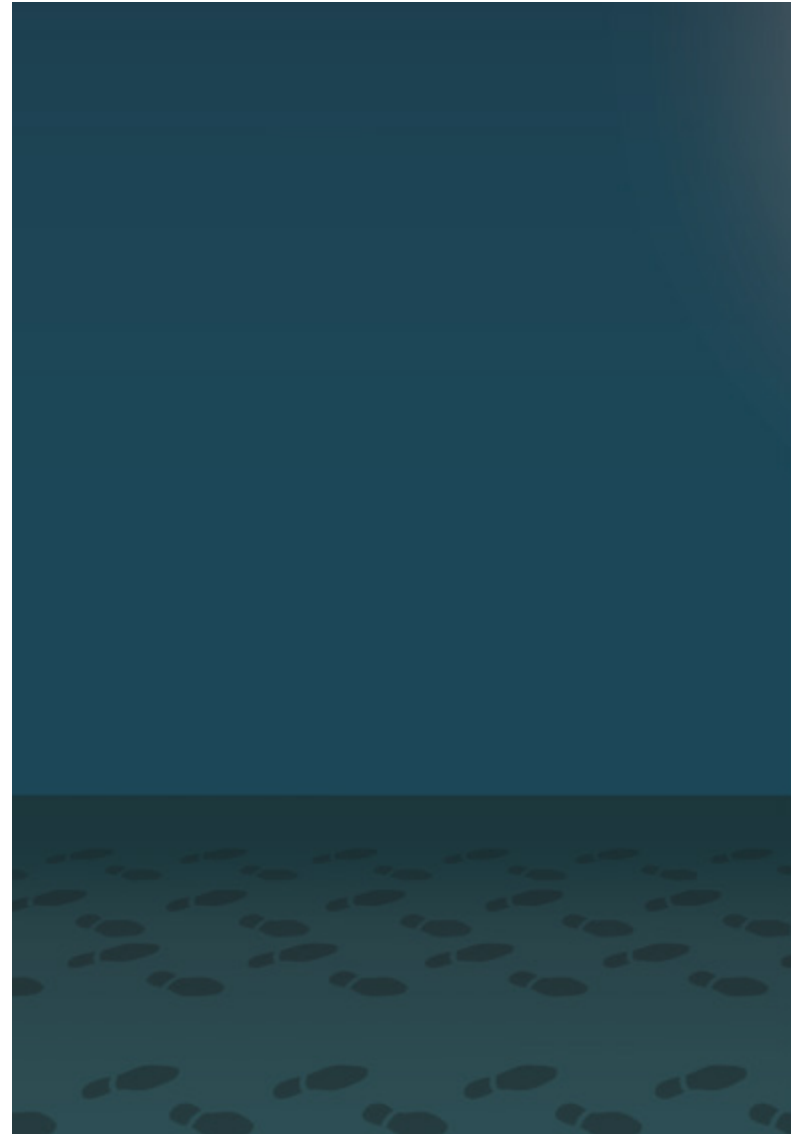
## Als we voor de Heiland kiezen, zal Hij ons nooit verlaten.

voordelen, was dit wat me overhaalde: 'We kijken niet alleen naar goede diploma's. We hebben integere mensen nodig. Mensen die pal staan voor hun principes. We hebben mensen als u nodig.'

Dat verraste me, dat mijn kleine beslissing om pal voor mijn geloofsovertuiging te staan zo'n grote invloed op hem had gehad. Mijn kleine keuze leidde uiteindelijk tot een grote zegening, zowel stoffelijk als geestelijk. Grappig genoeg werd ik als deel van mijn nieuwe taak ook de supervisor van bijna alle managers die me jaren voordien hadden uitgelachen.

## De juiste keuze

President Monson heeft gezegd: 'Als we bij het afwegen van onze dagelijkse beslissingen – het kiezen tussen de ene of de andere mogelijkheid – voor Christus kiezen, maken we de juiste keuze.'<sup>2</sup>



De apostel Paulus heeft ook verteld dat voor de Heer kiezen altijd de best mogelijke keuze is, hoe moeilijk die keuze ook kan zijn: 'En wij weten dat voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede' (Romeinen 8:28).

Elke dag bepalen de keuzes die wij maken wat we zullen worden. Als we voor de Heer kiezen, zullen we zoals president Monson heeft gezegd 'de juiste keuze' hebben gemaakt, omdat, zoals Paulus opmerkte, 'voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede'.

Vaak twijfelen we om de juiste keuze te maken omdat we de Heer willen behagen zonder Satan voor het hoofd te stoten. Maar we kunnen God niet behagen zonder Satan overstuur te maken. We kunnen eenvoudigweg geen twee heren dienen. Onze uiteindelijke keuze zal altijd zijn of we de eerste twee geboden in de juiste volgorde gaan naleven: om eerst God en dan onze naaste te dienen, of door het tweede gebod voor het eerste te plaatsen doordat we





anderen proberen te behagen vóórdát we God behagen (zie Mattheüs 22:37–39).

### Als getuige optreden

Bij onze doop sluiten wij het universele verbond om *‘te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen waar [wij ons] ook [mogen] bevinden, als getuige van God op te treden’* (Mosiah 18:9; cursivering toegevoegd). Dat verbond is een keuze die we voor eens en altijd maken; om elk wakend moment als getuige van God voor ons geloof op te komen. De beloofde zegen is dat we de Geest overvloediger bij ons zullen hebben (zie Mosiah 18:10).

De wereld, onze collega’s, en mensen die onze normen niet delen zullen altijd druk op ons uitoefenen, druk die ontstaat doordat we ernaar streven een celestiale wet in een telestiale wereld na te leven. Het is inderdaad niet makkelijk om in een goddeloze wereld rechtschapen te leven. Soms

*Het is niet makkelijk om in een goddeloze wereld rechtschapen te leven. Maar ons is beloofd dat we de Geest overvloediger zullen ontvangen wanneer we als ware getuige van God optreden.*

kan dat een enorme uitdaging lijken. Soms lijkt het wel een dagelijkse strijd. Maar ons is beloofd dat we de Geest overvloediger zullen ontvangen wanneer we als ware getuige van God optreden. Wanneer we tot onze hemelse Vader bidden, zegt Hij ons met de macht van de Heilige Geest, en ontvangen we de cruciale extra steun die we nodig hebben. Goddelijke genade vult de onvermijdelijke kloof op die we allen als onvolmaakte wezens ervaren wanneer we hogere, heiligere grond proberen te bereiken.

### Eeuwige gevolgen

Keuzes die op het moment zelf klein lijken, kunnen wel degelijk eeuwige gevolgen hebben. Maar omdat we een verbond hebben gesloten, hebben we een belofte ontvangen. Wanneer we voor de Heer kiezen – wanneer we te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen als getuige optreden – dan zullen alle dingen ten goede meewerken voor wie God liefhebben. Als we voor de Heer kiezen, zullen we, hoewel we soms alleen achterblijven, door engelen worden omringd, en zullen we ons niet meer eenzaam voelen (zie Leer en Verbonden 84:88).

Ik getuig plechtig dat we op die heilige momenten van kleine keuzes met grote gevolgen alleen door onze hemelse Vader en zijn zoon Jezus Christus vrede en gemoedsrust zullen ontvangen. Ons zal vaak gevraagd worden met de wereld mee te doen of voor onze overtuiging pal te staan. Wat zal ons antwoord zijn wanneer ons wordt gevraagd: ‘Wilt u ook niet meegaan?’ Gaan we met de wereld mee of blijven we bij de Heer achter? Zullen we zwijgen en met ons laten handelen, of zullen we voor ons geloof pal staan en ernaar handelen?

Mogen we altijd voor de Heer kiezen en vlot antwoorden: ‘Naar wie zullen wij heengaan? U hebt woorden van eeuwig leven.’ Dan zullen we de zegeningen voor onze rechtschapen beslissingen ontvangen, zowel stoffelijke als geestelijke, in dit leven en in de eeuwigheid. ■

### NOTEN

1. Thomas S. Monson, ‘Keuzes’, *Liahona*, mei 2016, 86.
2. Thomas S. Monson, ‘Keuzes’, 86.

# Hoe het seminarie de beleving van *Kom dan en volg Mij* in uw gezin kan verdiepen

Ouders, het seminarie kan de evangeliestudie in uw gezin verrijken.

**Jeffrey Coleman en Brittany Ann Reece**

In maart 2019 kondigde het Eerste Presidium een grote wijziging in het seminarie aan. Wereldwijd gaan seminarieklassen nu het standaardwerk bestuderen dat personen en gezinnen thuis en in de kerk volgens *Kom dan en volg Mij* bestuderen. Als seminarieleerkrachten (en ouders) kijken we daar enorm naar uit!

Een voor de hand liggende zegen is dat het leven van onze tieners eenvoudiger zal worden. In het verleden bestudeerden veel jongeren naast hun schoolwerk, hobby, baan, tijd met het gezin en een sociaal leven, ook nog eens drie verschillende standaardwerken: een voor het seminarie, een voor de zondagsschool en een voor gezinsschriftstudie. Dat was heel wat.

Nadat kerkleiders gezinsstudie en zondagsschool op elkaar hadden afgestemd zodat ze dezelfde hoofdstukken uit de Schriften bestudeerden, was het seminarie de volgende logische stap. Het geeft jongeren de kans om een standaardwerk grondiger te bestuderen. Maar vereenvoudiging is slechts het begin.

## Het gezin sterken

Zuster Bonnie H. Cordon, algemeen jongevrouwen-presidente, heeft gezegd dat jongeren wordt gevraagd 'deel uit te maken van het onderwijzen, deel uit te maken van de grote verschuiving thuis', waardoor ze 'het gezin zullen sterken'.<sup>1</sup>

Onze jeugd hongert naar de waarheid en wil daar maar al te graag over vertellen! Misschien gelooft u daar niets van omdat u de lege blik in de ogen van een tiener kent. Alle ouders en leerkrachten kennen die blik!







Als seminarieleerkrachten stellen we tieners de hele tijd vragen. Soms kijken ze ons dan met een lege blik aan, omdat ze het antwoord niet kennen. Maar als het seminarie en het leerplan *Kom dan en volg Mij* eenmaal op elkaar zijn afgestemd, kunnen onze kinderen in de seminarieleeftijd wat ze in het seminarie leren, gebruiken tijdens een evangeliebespreking in het gezin, en andersom. Het gebeurt nu al in onze seminarieklassen.

### **Gezinsschriftstudie in het seminarie integreren**

Toen *Kom dan en volg Mij* in januari 2019 van start ging, was het enthousiasme van onze cursisten voelbaar. Hoewel we in het seminarie de Leer en Verbonden behandelden, begonnen ze te vertellen wat ze thuis over het Nieuwe Testament hadden geleerd. Ze waren zo enthousiast! De seminarieles over Leer en Verbonden 89 (het woord van wijsheid) viel in dezelfde periode als de les over Johannes 2 (waar Jezus Christus water in wijn verandert) in *Kom dan en volg Mij*. De cursisten ontdekten gemeenschappelijke beginselen en ideeën in deze hoofdstukken, waardoor ze hun leeftijdgenoten konden vertellen wat ze thuis hadden geleerd. Ze voelden zich meer betrokken, en we hadden levendige gesprekken omdat de cursisten iets te vertellen hadden. Ze konden wat ze thuis hadden geleerd toepassen op wat we in het seminarie bestudeerden.

*In het verleden kon het voor gezinnen moeilijk zijn een evenwicht te vinden tussen Schriftstudie in de kerk, in het seminarie en thuis. Dankzij de recente wijzigingen kunnen alle gezinsleden meer van gesprekken over het evangelie genieten.*

ILLUSTRATIE RICHARD MIA

## Het seminarie in het gezin integreren

In 2020 bestuderen we het Boek van Mormon thuis, in het seminarie en in de zondagsschool. Zo krijgen cursisten nog meer kansen om uit te wisselen wat ze leren.

In het seminarie gebruiken we een paar lesstrategieën die u bij uw gezinsschriftstudie van nut kunnen zijn. Ze kunnen u inspiratie geven om uw tieners meer bij de Schriftstudie thuis te betrekken.

Voordat u aan uw gezinsstudie begint, hebben uw tieners de beginselen in dat standaardwerk al bestudeerd, en kan de seminarieles al tot nieuwe inzichten over die beginselen hebben geleid. Ze zullen zich niet ongemakkelijk voelen als u ze iets vraagt, omdat ze iets te zeggen hebben. Door wat ze in het seminarie meemaken, zullen ze beter in staat zijn om thuis over het evangelie te praten. Gezinsavond en gezinsschriftstudie worden momenten waarop u elkaar kunt vertellen wat u hebt geleerd.

Hieronder vindt u enkele open vragen waarmee u uw tieners aan het praten kunt krijgen:

1. Welke geestelijke ervaring heb je vandaag in het seminarie gehad?
2. Wat heeft vandaag het meest indruk op jou gemaakt?
3. Welk beginsel heb je in het seminarie geleerd waar wij als gezin iets aan kunnen hebben?
4. Welk verhaal uit de Schriften heb je vandaag bestudeerd en wil je aan ons vertellen?
5. Welk verhaal uit de Schriften heeft jou als seminariecurstist beïnvloed?
6. Hoe heeft het seminarie je geïnspireerd om vandaag beter je best te doen?
7. Wat heb je dankzij het seminarie over de Heiland geleerd?

Het kan gebeuren dat uw gezinsstudie op het seminarie vooruitloopt. In dat geval kunnen

seminarieleerkrachten bovenstaande vragen aanpassen en voortbouwen op wat de jongeren thuis hebben geleerd.

## Kerkleerbeheersing

In het seminarie wordt niet langer de nadruk gelegd op het memoriseren van Schriftteksten. De klemtoon ligt op kerkleerbeheersing: ervoor zorgen dat de cursisten de leer in de Schriften begrijpen, toepassen en er een getuigenis van krijgen. Het gaat om een diepere bekering tot de ware leer, en weten hoe ze die leer met kracht kunnen onderwijzen.

Als een vers bijvoorbeeld de Godheid vermeldt, bestuderen we dat vers in het seminarie door te zoeken naar andere verzen waarin over de Godheid wordt gesproken. Vervolgens vragen we de cursisten wat we uit die verzen over de Godheid kunnen leren. Ten slotte laten we de cursisten een rollenspel spelen over situaties waarin ze onze opvattingen over de Godheid aan de hand van die Schriftteksten uitleggen.

U kunt deze werkwijze thuis gebruiken en uw tiener het volgende vragen:

1. Bespreek de beginselen in de Schrifttekst.
2. Leg uit waar andere Schriftteksten over hetzelfde onderwerp te vinden zijn.
3. Help je gezinsleden deze verzen uit het hoofd te leren of op te zoeken.
4. Bespreek hoe je deze leringen kunt toepassen.

## Voorbereiden op diepgaand leren

In het seminarie hechten we veel belang aan wat we diepgaand leren noemen: leren dat tot bekering leidt. Een van de sleutels tot diepgaand leren is een betere voorbereiding. Elke seminarieklas pakt de voorbereiding van de cursisten anders aan, maar in sommige klassen krijgen ze een voorbereidende opdracht. We sturen de cursisten naar huis met de opdracht om het toegewezen tekstblok te lezen en over een paar vragen na te denken, zodat ze de Schriftteksten van de volgende les vooraf lezen. Met het seminarie en het leerplan *Kom dan en volg Mij* op elkaar afgestemd, kan de cursist zijn voorbereidende opdrachten van het seminarie thuis





bespreken. Dat biedt gezinnen een extra gelegenheid om samen te leren.

U kunt uw tiener vragen:

1. Vertel het gezin over je voorbereidende opdrachten.



2. Vertel na de seminaries wat je er over het onderwerp hebt bijgeleerd.

### Concrete doelen stellen

U hebt wellicht gemerkt dat we in *Kom dan en volg Mij* vaak worden aangemoedigd om doelen te stellen. Dat vinden we in het seminarie ook belangrijk. We leren onze cursisten om concrete doelen te stellen, en niet alleen maar vage doelen zoals ‘gezonder gaan leven’.

Als cursisten doelen stellen, bepalen ze *wanneer, waar en hoe* ze hun doel gaan bereiken.

Als een tiener bijvoorbeeld meer geduld wil ontwikkelen, moet hij eerst een actieplan opstellen. In welke situaties wil hij geduldiger worden? Een cursist vond dat hij meer geduld in het verkeer moest opbrengen. Toen we het hadden over manieren waarop hij op die momenten geduld kon oefenen, besloot hij dat hij in de auto naar rustgevende muziek kon luisteren. Hij plakte ook een briefje op het dashboard ter herinnering dat hij vóór elke autorit om geduld moest bidden.

U kunt uw tiener het volgende vragen:

1. Wat zijn jouw doelen?
2. Hoe kunnen wij als gezin soortgelijke doelen stellen en bereiken?

### Een sterker gezin door sterkere kinderen

U heeft de ongelooflijke kans om uw gezinschriftstudie wat meer enthousiasme in te blazen, en nu de leerplannen op elkaar zijn afgestemd, kunt u uw kinderen in de seminarieleeftijd laten vertellen wat ze hebben geleerd. Als ze in het seminarie en thuis aan de hand van *Kom dan en volg Mij* dezelfde Schriftteksten bestuderen, zijn ze beter dan ooit in staat om hun gezinsleden te versterken door te vertellen wat ze over het evangelie hebben geleerd.

Deze volgende stap in de evolutie naar ‘*een thuisgerichte kerk*, gedragen door het kerkleven in onze wijk- en ringgebouwen’<sup>2</sup>, stelt onze jongeren in staat om een nog belangrijkere rol te spelen in het versterken van het gezin. Wij zijn het eens met de volgende woorden van ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen: ‘We denken dat dit een geweldige

ontwikkeling is in een tijd waarin onze jongeren meer dan ooit behoefte hebben aan kracht. We denken dat het seminarie nu mooi op één lijn ligt met de rest van de kerk, en we geloven dat er zo een mooie symbiose zal ontstaan met onze kerkgesteunde (en nu dus ook seminariegesteunde), thuisgerichte evangeliestudie.’<sup>3</sup> ■

*De auteurs zijn seminarieleeërkrachten in Utah (VS).*

### NOTEN

1. Bonnie H. Cordon, ‘Leerplan seminarie ondersteunt onderwijs in het gezin’ (video, 22 maart 2019), LDS.org.
2. Russell M. Nelson, ‘Openingswoord’, *Liahona*, november 2018, 7.
3. Jeffrey R. Holland, ‘Leerplan seminarie ondersteunt onderwijs in het gezin’.





# Het eeuwige belang van rechtschapen keuzes



**Ouderling  
Quentin L. Cook**  
van het Quorum  
der Twaalf  
Apostelen

---

Onze keuzes zijn van kritiek belang: ze zijn de sleutel tot onze toekomst en ons geluk.

**W**e leven in een wereld die liever diversiteit dan eensgezindheid benadrukt. Veel mensen nemen aan dat het vrijwel onmogelijk is voor mensen uit verschillende culturen en achtergronden om zich eensgezind achter dezelfde doelen te scharen. Men heeft weleens beweerd: 'Er is geen enkele algemeen acceptabele manier om uit te leggen hoe een pluralistisch volk [samen] kan leven.'<sup>1</sup> Sommigen geloven dat 'de wereld door [onze] individuele stamidentiteit wordt bepaald. Zij beschrijven de samenleving als een strijdtoneel' dat 'wantrouwen, verdeeldheid en emotionele starheid bevordert'.<sup>2</sup>

Het herstelde evangelie is een antwoord op deze beweringen dat allen kan verenigen. Rechtschapenheid is het onderliggende beginsel dat tot eensgezindheid en geluk leidt. In 2 Nephi hoofdstuk 9 staat een goede uitleg van leren, wijsheid, rijkdom, arbeid, en weigeren om de gevolgen van zonde te zien of te horen. Er staat diepzinnige leer in om ons te leiden op het pad van gerechtigheid dat naar de Heiland voert.

Volgens mij zijn er vijf beginselen die een bijdrage leveren aan je succes in je streven naar geloof in de Heer Jezus Christus, rechtschapenheid en kennis. Die doelen kunnen heel goed samengaan en elkaar aanvullen. Velen onder jullie bereiden je voor op een gezinsleven en zoeken naar een manier om in het onderhoud van je gezin te voorzien. Op beide gebieden kun je veel aan geloof, rechtschapenheid en kennis hebben. Elke vorm van eerlijke arbeid is de moeite waard en verdient respect. Zinvol werk met waarden en nieuwe ideeën die de mensheid tot zegen zijn, is vooral van belang.

## 1. Blijf leren

Mijn eerste aanmoediging is om je streven naar kennis enthousiast en rechtschapen voort te zetten. Op dit gebied is Paul Cox, actief lid van de kerk, mijn held. Hij heeft een bachelorsgraad in de botanische wetenschappen van de Brigham Young University en heeft bovendien diverse andere postdoctorale graden behaald. Hij heeft een zending in Samoa vervuld en heeft later met zijn gezin jarenlang in het Samoaanse Savai'i gewoond. Een van zijn studievlakken was etnische geneeskunde. Daarvoor bestudeerde hij enkele planten die Samoaanse moeders al generaties lang gebruiken om allerlei aandoeningen te behandelen. Samen met een mede-auteur schreef hij *Plants, People and Culture: The science of Ethnobotany*.<sup>3</sup>

Hij heeft voor diverse doorbraken in de behandeling van ziekten gezorgd. Hij heeft in zijn buitengewone loopbaan heel veel gedaan, maar ik wil er nu iets bijzonders van jaren geleden uitlichten. Paul deed samen met een Samoaans stamhoofd, Fuiono Senio, etnobotanisch onderzoek in een dorpje in het westen van Samoa, Falealupo.

In een artikel in *BYU Magazine* stond: 'Om de bouw van een school te financieren, had het dorp na veel aarzeling een houtwinningsbedrijf een vergunning verleend voor houtkap in hun bos. Cox vertelt: "Ze meenden te moeten kiezen tussen hun kinderen en het bos. Dat was een hartverscheurende beslissing voor ze." Toen hij van de transactie met het houtwinningsbedrijf hoorde, zei Cox tegen de stamhoofden dat hij de bouw van de school zelf zou betalen als ze de houtkap' in het regenwoud konden tegenhouden.<sup>4</sup>

Met de hulp van zakenlieden die banden met Samoa hadden, liet hij de school inderdaad bouwen.<sup>5</sup> Broeder Cox heeft veel eerbetonen en onderscheidingen gekregen, inclusief de Goldman Milieuprijs voor gewone mensen. Hij is voortdurend op zoek naar kennis waarmee hij de mensheid tot zegen kan zijn. Uit zijn verhaal



*Op rechtschapen wijze kennis toepassen, is belangrijk, of het nu oude of nieuwe kennis is.*

blijkt hoe de liefde voor leren en kennisverwerving samengaan.

Een andere held van mij, president Nelson, was een pionier op het gebied van openhartoperaties, waarmee hij de mensen in onze tijd aanzienlijk tot zegen was. Enkele jaren geleden vroeg ik hem naar de geweldige geschiedenis van openhartoperaties, en welke belangrijke rol hij daar in speelde. We bespraken het enige tijd, en toen zei hij nederig: 'Wat is het geweldig dat de Heer, die alles weet, ons de grote vreugde toestaat om bepaalde stukjes kennis te ontdekken.'

In 2 Nephi 9:29 staat: 'Maar geleerd zijn is goed indien zij naar de raadgevingen van God luisteren.' Kennis is altijd belangrijk geweest en wij staan aan het begin van veel nieuwe, opwindende ontwikkelingen in de wetenschap en de techniek. De kerk en je medemensen kunnen beslist veel aan deze ontwikkelingen hebben. Op rechtschapen wijze kennis toepassen, is belangrijk, of het nu oude of nieuwe kennis is.

## 2. Rechtschapen keuzes zijn belangrijk

Jaren geleden gaf ouderling Bruce C. Hafen, nu emeritus lid van de Zeventig, in Nieuw-Zeeland tijdens een toespraak een grappig voorbeeld van verkeerde keuzes. Zoals ik me het herinner had Koekiemonster (een beroemd



personage uit *Sesamstraat*) een quiz gewonnen en kon hij uit drie prijzen kiezen. De eerste was om een maand later een nieuw huis te krijgen. De tweede was om een week later een nieuwe auto te krijgen. En de derde was om een geweldig koekje te krijgen – meteen! Welke prijs zou hij hebben gekozen? Inderdaad. Hij koos het koekje!<sup>6</sup>

We lachen erom, maar onze keuzes zijn van kritiek belang: ze zijn de sleutel tot onze toekomst en ons geluk. Denk eraan: wij zijn het eindproduct van alle beslissingen die we nemen. Wij leven in een tijd waarin bijna alle keuzes in twijfel getrokken en ontleed worden. Veel mensen zijn vrijwel meteen tegen elk rechtvaardig voorstel of beginsel (zie 2 Timotheüs 4:3). De profeet Lehi zei tegen het eind van zijn leven:

‘Want er moet wel een tegenstelling in alle dingen zijn. [...]

‘Daarom zijn de mensen vrij naar het vlees; en worden hun alle dingen gegeven die voor de mens nuttig zijn. En zij zijn vrij om vrijheid en eeuwig leven te kiezen door de grote Middelaar van alle mensen, of om gevangenschap en dood te kiezen, naar de gevangenschap en macht van de duivel; want hij streeft ernaar dat alle mensen ongelukkig zullen zijn, net als hijzelf’ (2 Nephi 2:11, 27).

Wij weten dat er in de hemel een oorlog woedde om het heilsplan (zie Abraham 3), dus is het niet zo verwonderlijk dat de godsdienstige beginselen die in deze laatste bedeling zijn verkondigd, hevig onder vuur liggen. Maar om niet ontmoedigd te raken, kunnen we denken aan de uitkomst van de oorlog in de hemel, en aan de geweldige uitkomst die we bij de wederkomst van Jezus Christus voorzien.

Rationalisering is een grote vijand van goede keuzes. Veel mensen redeneren dat we niet verantwoordelijk voor onze keuzes zijn. Maar door het herstelde evangelie van Jezus Christus weten we dat we *wél* rekenschap verschuldigd zijn (zie Leer en Verbonden 72:3). We weten ook aan wie we rekenschap af moeten leggen. De Heiland! (Zie 2 Nephi 9:41; zie ook Handelingen 4:12.)

Soms zijn belangrijke keuzes heel eenvoudig. Toen ik als jonge man in Engeland op zending was, kregen mijn collega en ik een gelegenheid om naar de tempel te gaan. Toen we het tempel terrein overstaken, kwam de tempelpresident, Selvoy J. Boyer, ons tegemoet. Toen hij onze naambordjes zag, wees hij naar ons en zei: ‘Mattheüs 5:48 – kennen jullie die tekst?’ Mijn collega antwoordde: ‘Weest u dan volmaakt, zoals uw Vader, Die in de hemelen is, volmaakt is.’ President Boyer zei: ‘Dat klopt. Ouderlingen, leeft u dat gebod na?’

We begonnen te stamelen; we wisten dat we niet volmaakt waren! Hij hielp ons. Hij vroeg wat we de afgelopen drie dagen hadden gedaan. Hij vroeg hoe laat we naar bed waren gegaan, hoe laat we op waren gestaan, of we aan individuele en gezamenlijke Schriftstudie hadden gedaan, en of we op tijd aan ons zendingswerk waren begonnen. Toen zei hij: ‘Natuurlijk zijn jullie niet volmaakt, maar je hebt de afgelopen drie dagen volmaakte keuzes gemaakt, en dat betekent dat je in de goede richting gaat.’ Toen hij weg was, dachten wij verder na over het belang van zijn vraag.

*Onze keuzes zijn de sleutel tot onze toekomst en ons geluk.*



Wat Lehi, dienstknecht van de Heer, tegen zijn zoons zei, willen alle ouders hun kinderen leren: ‘En nu, mijn zonen, wil ik dat jullie vertrouwen op de grote Middelaar en luisteren naar zijn grote geboden; en getrouw zijn aan zijn woorden en het eeuwige leven kiezen, naar de wil van zijn Heilige Geest’ (2 Nephi 2:28).

We moeten begrijpen dat er een tegenstelling in alle dingen is, en dat de rechtschappen keuzes die we maken van kritiek belang zijn.

Als jongen las ik een uitspraak van Harry Emersen Fosdick, een bekende protestantse predikant. Hij zei het volgende over keuzes: ‘Zo vaak ontstaat het tragische kwaad in ons leven onopzettelijk. We had-

den ons geen armzalig, ordinair doel gesteld. We hadden dat helemaal niet in gedachten. [...] Daarom is de weg naar de hel geplaveid met goede voornemens. En daarom huldig ik geen hoge idealen, verheven doelen, goede bedoelingen of grote voornemens, maar zeg ik liever dat die accepteren, en denken dat je erin gelooft, en vervolgens de dagelijkse dingen die ertoe leiden verwaarlozen, een van de

*Een dagelijkse rechtschappen, toegewijde inzet is beter dan af en toe een heldendaad verrichten.*

gevaarlijkste dingen ter wereld is. O, mijn ziel, kijk naar de weg die je bewandelt! Hij die het ene uiteinde van een stok oppakt, pakt ook het andere uiteinde op. Hij die het begin van een weg kiest, kiest ook de plek waar die weg naartoe gaat. Het middel bepaalt tevens het doel.’<sup>7</sup>

### 3. Zet je dagelijks volledig in

Een dagelijkse rechtschappen, toegewijde inzet is beter dan af en toe een heldendaad verrichten. Een vriend van me, Jim Jardine, vertelde in een lezing aan de Brigham Young University dat hij in zijn studententijd overwoog om zijn ‘leven in één groots gebaar toe te wijden’, maar dat hij begon te beseffen dat ‘toewijding geen eenmalige gebeurtenis is, maar een dagelijkse plichtsbetrachting’.<sup>8</sup>

Toen ik jong was, wilde ik mezelf ook met de een of andere heldhaftige daad bewijzen. Mijn overgrootvader, David Patten Kimball, was een van de jongemannen die het handkarrenkonvooi Martin had geholpen om de rivier Sweetwater over te steken. Dat leek de soort toewijding

waarnaar ik op zoek was. Toen ik later mijn grootvader Crozier Kimball bezocht, legde hij uit dat toen president Brigham Young deze jongemannen op pad stuurde, hij hun de opdracht gaf al het mogelijke te doen om het handkarrenkonvooi te redden. Hun toewijding was ‘de profeet volgen’. Mijn grootvader vertelde me dat voortdurende, getrouwe toewijding aan onze plicht of aan een beginsel erg bewonderenswaardig is.

Hoe heldhaftig David Patten Kimball deze pioniers ook had gered, tegenwoordig kan het even heldhaftig zijn de profeet te volgen door minder tijd op sociale media door te brengen, het Boek van Mormon te bestuderen en vooral door te helpen om het verstrooide Israël aan beide kanten van de sluier te vergaderen. Als we helpen om het verstrooide Israël te vergaderen, redden we de zielen van de mensen – net zoals mijn overgrootvader hielp om het leven van de deelnemers aan het handkarrenkonvooi te redden.

Sommige kerkleden beweren dat zij zich best met enthousiasme aan een belangrijke roeping willen wijden, maar zij vinden bediening of familiehistorisch werk niet heldhaftig genoeg om zich er op de lange termijn mee bezig te houden.

### 4. Wees sterk en onverzettelijk in rechtschappenheid

Enkele jaren geleden vertelde ouderling Neal A. Maxwell (1926–2004) van het Quorum der Twaalf Apostelen over enkele vrienden die niet erg actief in de kerk waren. Hij zei dat hij de eb en vloed van hun geloof had gezien, en de oorzaak had ontdekt. Ouderling Maxwell zei vervolgens:

‘Een vers in het Boek van Mormon bevat de beste verklaring. In Mosiah 5:13 staat deze vraag: “Want hoe kent iemand de meester die hij niet heeft gediend, en die een vreemde voor hem is, en ver is van de gedachten en overleggingen van zijn hart?”



‘Dit beschrijft wat er meestal gebeurt: mensen die in andere opzichten heel fatsoenlijk zijn, raken verstrikt in de manieren van de wereld. Als we in plaats van dichter tot de Meester te komen een vreemde voor Hem worden, dan zijn we de weg kwijt. De fatsoenlijke mensen die dit overkomt, hebben doorgaans geen grote overtreding begaan, maar hebben afstand van de Heiland genomen, en Hij is een vreemdeling voor ze geworden.’<sup>9</sup>

Het is van essentieel belang om geloof te hebben in onze Heer en Heiland Jezus Christus, en Hem het middelpunt van ons leven te maken. Een fantastische zendingspresident liet ons, zendingen, een eenvoudige uitspraak over geloof en rechtschapenheid uit het hoofd leren die me de rest van mijn leven is bijgebleven. Ik kan die uitspraak van harte aanbevelen:

*Er is geen toeval of noodlot  
dat het vaste voornemen van een vastberaden ziel  
kan omzeilen, hinderen of bedwingen.<sup>10</sup>*

Beste vrienden, je moet een vastberaden ziel zijn om rechtschapen te leven!

### **5. Verdien je erfdeel met rechtschapen keuzes**

Een van de mooie uiteenzettingen in het Boek van Mormon is Alma’s raad aan zijn drie zoons – Helaman, Shiblon en Corianton. Alma was de zoon van de profeet Alma. Hij maakte als jonge man een wonderbaarlijke bekering door. Hij werd hoofdrechtter van zijn volk, en vervolgens hogepriester en profeet van de kerk. Twee van zijn zoons kozen het goede. Maar één zoon maakte enkele heel slechte keuzes.

*Onze eenvoudige, aanhoudende bediening bestaat uit heldendaden.*



*‘Een fout die de heiligen, jong en oud, moeten vermijden, is de neiging om op geleend licht te leven [en] toe te staan dat het [...] licht in hen weerspiegeld licht is in plaats van dat het hun eigen licht is.’*

Voor mij is het belangrijkste aspect van Alma’s advies, dat het een vaderlijk advies aan zijn kinderen was. Hij wilde vooral dat ze een getuigenis van God, de Vader, van Jezus Christus en van de Heilige Geest kregen.

Alma begint in hoofdstuk 36 Helaman over zijn wonderbaarlijke bekering te vertellen. Een engel zei tegen Alma dat hij vernietigd zou worden als hij de kerk tegen bleef werken. Hij getuigt dat wat hij vertelt niet uit zijn eigen wijsheid voortkwam, maar dat het hem door God geopenbaard was. Hij wil dat Helaman een getuigenis krijgt.

Velen van jullie, en misschien wel allemaal, hebben een getuigenis. We hebben allemaal een eigen getuigenis nodig. President Joseph F. Smith (1838–1919) heeft gezegd: ‘Een fout die de heiligen, jong en oud, moeten vermijden, is de neiging om op geleend licht te leven [en] toe te staan dat het [...] licht in hen weerspiegeld licht is in plaats van dat het hun eigen licht is.’<sup>11</sup>

President Heber C. Kimball (1801–1868) heeft als raadgever van president Young gezegd:

‘Er zal een tijd aanbreken dat de mens niet in staat zal zijn om het met geleend licht uit te houden. Ieder zal dan door het licht in zichzelf

geleid moeten worden. En als u dat niet hebt, hoe kunt u dan staande blijven?’

‘[...] Als u het niet bezit, zult u niet standhouden. Probeer daarom een getuigenis van Jezus te ontwikkelen en houd u daaraan vast, zodat u in tijden van beproeving niet zult wankelen en vallen.’<sup>12</sup>

In afdeling 76 van de Leer en Verbonden is sprake van de drie graden van heerlijkheid en wordt de celestiale heerlijkheid met de zon vergeleken. Dan wordt het terrestiale koninkrijk met de maan vergeleken, en het telestiale koninkrijk met de sterren (zie ook 1 Korinthe 15:41).

Het is interessant dat de zon zelf licht geeft, maar dat de maan slechts licht weerspiegelt dat het ‘leent’ van de zon. In vers 79 staat over hen die het terrestiale koninkrijk beërven: ‘Dezen zijn het die niet kloekmoedig zijn in het getuigenis van Jezus.’ We kunnen met geleend licht het celestiale koninkrijk niet beërven, en niet bij God de Vader wonen.

Wees dankbaar als je goede ouders met een getuigenis hebt die je het evangelie hebben bijgebracht. Maar je hebt een eigen getuigenis nodig. De Duitse filosoof Goethe heeft gezegd: ‘Wat u van het erfgoed van uw vader leent, verdient het opnieuw om het werkelijk te bezitten!’<sup>13</sup>

Ieder heeft de plicht om rechtschapen keuzes te maken en ernstig na te denken over de vijf adviezen die ik heb gegeven. Je voornaamste doel is om je geloof te ontwikkelen. De huidige wereldsituatie vergt steeds meer bekering tot, en geloof in, onze hemelse Vader, Jezus Christus en zijn verzoening.

### **Voorbereid op gevaarlijke tijden**

De kerk heeft veel moeite gedaan om je de weg naar rechtschapen keuzes te wijzen. De Heer heeft ons regel op regel voorbereid op de ‘zware tijden’ (2 Timotheüs 3:1) waarin we ons nu bevinden. De wegwijzer van het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf Apostelen omvat onder meer:



- Sabbatsheiliging en de heilige verordening van het avondmaal zijn de afgelopen vijf jaar beklemtoond.
- Onder toezicht van de bisschop richten versterkte ouderlingen-quorums en zustershulpverenigingen zich op het doel en de van God gekregen taken van de kerk. Zij helpen leden om heilige verbonden te sluiten en na te komen.
- We hebben vreugdevol een hogere en heiligere bediening op ons genomen.
- Met het einddoel in gedachten worden tempelverbonden en familiegeschiedenis een doelgericht onderdeel van het verbondspad.

Tijdens de oktoberconferentie 2018 zijn verdere aanpassingen gepresenteerd om een nieuw evenwicht te krijgen tussen wat er in de kerk en thuis gebeurt. En er werden aanpassingen gepresenteerd om onze bezigheden op de sabbat met steun van de kerk meer op thuis te richten. In mijn toespraak, die door het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf was goedgekeurd, zetten wij de doelen en zegeningen uiteen die uit deze aanpassing en andere recente veranderingen voortvloeien – onder meer:

### De kerk wijst ons de weg naar rechtschapen keuzes.



- Diepgaande bekering tot onze hemelse Vader en de Heer Jezus Christus, en groter geloof in Hen.
- Personen en gezinnen sterken door middel van een thuisgericht en door de kerk ondersteund leerplan dat bijdraagt tot een vreugdevolle evangeliebeleving.
- De sabbat heiligen, met extra aandacht voor de verordening van het avondmaal.
- Alle kinderen van onze hemelse Vader aan beide zijden van de sluier helpen, door zendingswerk te doen en ze de verordeningen, verbonden en zegeningen van de tempel beschikbaar te stellen.<sup>14</sup>

Als je met een rechtschapen leefwijze de gegeven raad opvolgt, zal dat je nu en de rest van je leven tot zegen zijn. ■

*Uit toespraken gehouden tijdens devotionals aan de Brigham Young University–Hawaii op 20 november 2018, en aan het Utah Valley Institute of Religion op 1 februari 2019.*

#### NOTEN

1. David Brooks, 'The Rise of the Amphibians', *New York Times*, 15 februari 2018, nytimes.com.
2. Brooks, 'The Rise of the Amphibians'.
3. Michael J. Balick en Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, 'Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest', *BYU Magazine*, zomer 1997, 8; zie ook, Anne Billings, 'You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God's Creations', *Liahona*, november 1998, 32–37.
5. Onder meer de kerkleden Rex Maughan, Ken Murdock en anderen.
6. Zie Bruce C. Hafen en Marie K. Hafen, 'Bridle All Your Passions', *Ensign*, februari 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, 'Consecration and Learning', onder redactie van Henry B. Eyring, *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, 'Insights from My Life', *Ensign*, augustus 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, 'Will', in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, deel 5 (1893). De zendingspresident was ouderling Marion D. Hanks.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5e editie (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 3e editie (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, vert. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Zie Quentin L. Cook, 'Diepe en blijvende bekering tot onze hemelse Vader en de Heer Jezus Christus', *Liahona*, november 2018, 8–11.

# De beste investering

Michael R. Morris  
Kerktijdschriften

Na haar ontslag stond Blanca Gregory onder druk om een nieuwe baan te vinden. Toen volgde ze de zelfredzaamheidskursus 'Een betere baan vinden'.

**B**lanca Gregory had 27 jaar in het bankwezen gewerkt, waarvan 12 jaar als assistent-manager. Haar ontslag kwam dan ook als een donderslag bij heldere hemel. Maar al gauw maakte haar verbazing plaats voor bezorgdheid en stress.

Gelukkig had Blanca's man, Eric, een baan, en hadden ze een financiële buffer opgespaard. Toen zuster Gregory meer dan een jaar na haar ontslag van een ziekte was hersteld, ging ze op zoek naar een nieuwe baan.

Ze werkte haar cv bij, volgde computerlessen, ging naar jobbeurzen en vulde sollicitatieformulieren in. Hierdoor werd ze op verscheidene sollicitatiegesprekken uitgenodigd. Omdat ze veel ervaring had, dacht ze dat ze makkelijk een nieuwe baan zou vinden.

'Ik begon me zorgen te maken toen ik geen reacties meer kreeg', zegt zuster Gregory. 'Ik dacht, hoe kan dat toch?'

Maanden gingen voorbij, maar niemand bood haar een job aan. Ten slotte vroeg Blanca's man, die toen bisschop van hun wijk in Newport Beach (Californië, VS) was, of ze al aan het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk had gedacht. Hij stelde voor dat ze zich





bij een groep 'Een betere baan vinden' zou aansluiten.

### **'Je voelt de Geest'**

Als lid van een groep 'Een betere baan vinden' startte zuster Gregory met een 12-weekse cursus waarin ze leerde netwerken, kansen herkennen, haar cv bijwerken, zichzelf op een professionele manier voorstellen en op sollicitatiegesprekken voorbereiden. Ze stelde zich ook tot doel dagelijks informatiebronnen aan te boren, contacten te leggen en persoonlijke gesprekken te voeren.

'Een zelfredzaamheidscursus is niet zomaar een cursus. Het werkt inspirerend. Je voelt de Geest', zegt ze. 'In de cursus leerden we geloof oefenen, ijverig zijn, hard werken, en de Heer smeken. We vertrouwden dus niet alleen op onze eigen vaardigheden en talenten om een job te vinden, maar ook op de hulp van onze hemelse Vader.'

Dankzij haar groep kon zuster Gregory uitgebreid ervaring opdoen. Ze leerde hoe ze haar capaciteiten aan mensen en bedrijven kon presenteren met behulp van haar '30 secondenboodschap'. In een '30 secondenboodschap' maakt een werkzoekende aan potentiële werkgevers duidelijk wat voor werk hij zoekt, welke ervaring hij heeft, en hoe hij het bedrijf tot nut kan zijn.

Na acht weken cursus kreeg zuster Gregory op een dag het gevoel dat ze

die dag vaak moest neerknielen en om hulp bidden.

'Ik verootmoedigde mezelf', zegt ze. 'Ik had de hulp van mijn hemelse Vader echt nodig. Ik wilde niet per se een baan als manager of een bepaald salaris. Ik had gewoon een baan nodig. Ik stortte mijn hart voor de Heer uit.'

Als onderdeel van haar 'huiswerk' verstuurde ze die dag vijf sollicitaties per e-mail. De volgende dag nodigde een potentiële werkgever haar uit voor een sollicitatiegesprek, voor een baan als dossierbeheerder bij een bank. Ze vond het geweldig dat haar gebeden zo snel waren verhoord.

'Ik was niet zenuwachtig voor het gesprek, omdat ik in de cursus goed had geoefend', zegt zuster Gregory. Toch bad ze vooraf vurig. Ze smeekte: 'Hemelse Vader, zorg alstublieft dat ik de woorden kan vinden om de juiste antwoorden te geven en te laten zien wat ik te bieden heb.'

### **'Je leven zal erdoor veranderen'**

In maart 2018, een paar dagen na het sollicitatiegesprek van zuster Gregory, reden Mickey en Margaret Foster de parkeerplaats van het ringgebouw van Newport Beach op om de bijeenkomst van de groep bij te wonen. Ouderling en zuster Foster, die als voltijdzendingen op leeftijd voor de Zelfredzaamheidsdiensten waren geroepen, waren ruim op tijd, en tot hun verbazing was Blanca er al.

'Ze was zo blij dat ze in onze auto sprong om te zeggen dat ze een nieuwe baan had', zegt ouderling Foster. 'Ze vertelde hoeveel ze van haar hemelse Vader hield, en wat het zelfredzaamheidsinitiatief en haar zelfredzaamheidsgroep in haar zoektocht naar werk hadden betekend.'

Zuster Gregory getuigde ook tot ouderling en zuster Foster dat ze zich dichter dan ooit bij de Heiland voelde, en dat ze zijn persoonlijke invloed meer dan ooit ervaarde. Alle drie kregen ze tranen van dankbaarheid en emotie in de ogen. Een jaar later is zuster Gregory nog steeds dankbaar voor haar zelfredzaamheidsgroep, voor hemelse hulp en voor haar baan bij de bank.

'Ik word goed betaald. De werkuren zijn goed. De extra voordelen zijn goed', zegt ze. Ze gebruikt haar vaardigheden, ontwikkelt nieuwe talenten en 'neemt een steeds grotere plek in het bedrijf in'.

Voor iedereen die een baan zoekt of van werk wil veranderen, heeft ze het volgende advies: 'Een 12-weekse cursus "Een betere baan vinden" is de beste investering die je kunt doen. 'Je leert er niet alleen je cv bijwerken en je vaardigheden in de verf zetten, je leert er ook geloof te oefenen en je getuigenis te laten groeien. Dat maakt het zo bijzonder. De cursus neemt maar een paar uur per week in beslag, maar dat is het echt waard. Je leven zal erdoor veranderen.' ■

## Een roeping voor John

Toen ik jaren geleden pas bisschop was geworden, werd mijn aandacht getrokken naar een trouwe zuster die altijd zonder haar man, John, naar de kerk ging. Ik kwam erachter dat hij tijdens de bouw van ons kerkgebouw gemeentepresident was geweest. Hij kreeg zo weinig hulp van de gemeenteleden dat hij het meeste werk deed en een burn-out kreeg, waarna hij minder actief werd.

Als er wijkleden bij hem thuis kwamen, stak hij een sigaret aan en zette een bierblikje neer, alsof hij wilde zeggen: 'Je kunt me niet overhalen om terug te komen.'

Uiteindelijk kwam ik erachter dat John witgoedmonteur was. Oudere leden van de wijk belden mij vaak als er een apparaat gerepareerd moest worden. Toen ik eenmaal wist waar John goed in was, belde ik hem als ik advies nodig had bij het uitvoeren van reparaties.

Dat deed ik ongeveer een jaar lang. En toen hadden we een wijkadministrateur nodig. Na gebed en overpeinzing, had ik het gevoel dat ik John moest roepen.

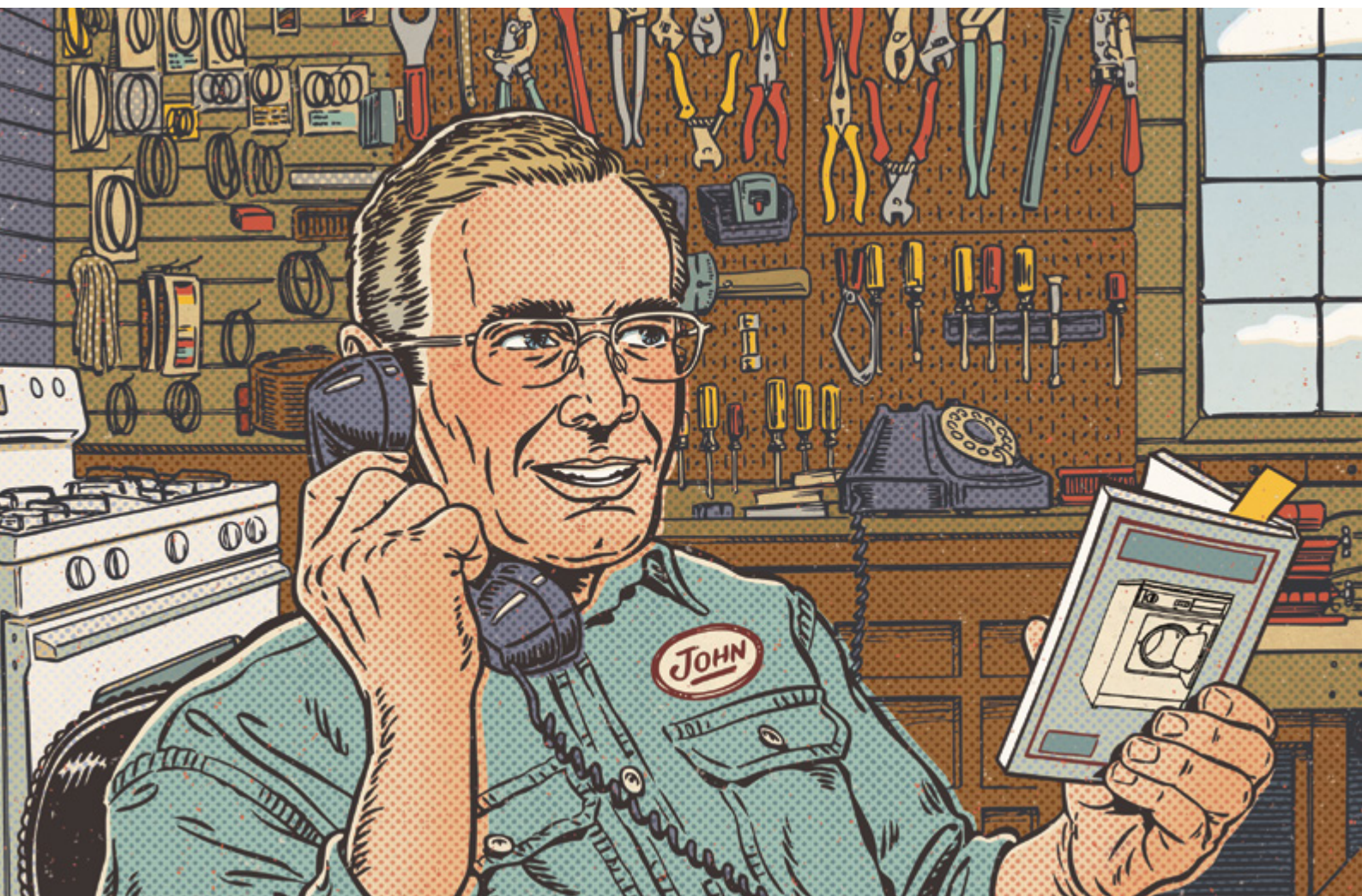
Ik zei dat tegen de ringpresident, en die zei: 'We kunnen hem nu niet roepen! Hij rookt en drinkt bier.' Ik vroeg de ringpresident om hem toch voor een gesprek te vragen. John kwam opdagen

voor het gesprek, maar antwoordde nadrukkelijk: 'Nee, ik ben niet waardig.'

De situatie bleef zoals hij was – John bleef minder actief, en ik vroeg hem om advies. Ik vroeg hem in die periode niet om weer naar de kerk te komen. In plaats daarvan vroeg ik de ringpresident om hem nog eens te spreken. John zei weer nee, maar voegde daar dit keer aan toe: 'Ik zal het u laten weten als ik er klaar voor ben.'

Ik bleef John om advies vragen, en probeerde wat kameraadschap op te bouwen.

Op een dag nam ik de telefoon aan en hoorde: 'Is dit d'ouwe bisschop?' Zo





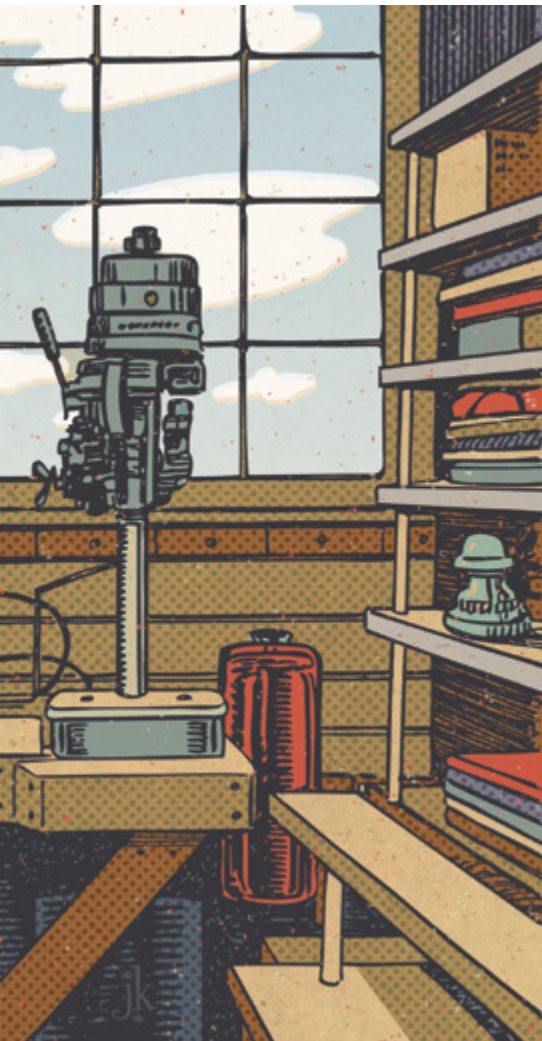
## De zegen van een verlies

was hij me gaan noemen. ‘U spreekt met John. Ik ben zover.’ Hij werd vervolgens als onze wijkadministrateur geroepen.

In de loop der jaren was John werkzaam in verschillende roepingen. Zijn vrouw en hij hebben een zending vervuld, en nu dienen ze samen in de tempel. John schreef me voor het feest van ons vijftigjarig huwelijk een briefje, en daar stond in: ‘Bisschop, bedankt dat u mijn leven hebt gered.’

Ik kan niet onder woorden brengen hoeveel vreugde het me geeft dat John deels weer in de kerk is teruggekomen omdat ik hem om hulp vroeg. ■

**Burke Waldron, Utah (VS)**



**N**a jaren proberen verwachtten we uiteindelijk ons eerste kindje. Wat een blijdschap en wat een belevenis! Alles ging goed. Ons dochtertje ontwikkelde zich, groeide en iedereen was net zo blij als wij met de zegen van deze dochter waar we lang op hadden gewacht.

Maar er traden complicaties op. Het leven van zowel de baby als van mij liep door een zeldzame complicatie van bloed en lever gevaar. De artsen ontdekten ook bloedstolsels in de placenta. Toen ik zes maanden zwanger was, moest onze dochter geboren worden.

Ze woog bijna 500 gram en was amper 25 centimeter. Het verplegend personeel noemde haar onze ‘kleine strijder’. Maar vier dagen na haar geboorte ging ze achteruit en overleed ze. Ik keerde na de geboorte van mijn dochtertje zonder haar in mijn armen naar huis terug. Daar zag ik al haar spulletjes en dat maakte me onuitsprekelijk verdrietig!

Ik reisde zo’n 300 kilometer met haar lijkstijfje op schoot tot we in onze woonplaats Garruchos aankwamen, en haar daar begroeven. Ik voelde bij tijd en wijle haar aanwezigheid, alsof ze mijn gezicht met haar hand aanraakte.

*Ik kwam erachter dat John witgoedmonteur was, dus ik belde hem om advies voor reparaties. Hij vertelde me wat ik moest doen, en dan loste ik het probleem op.*

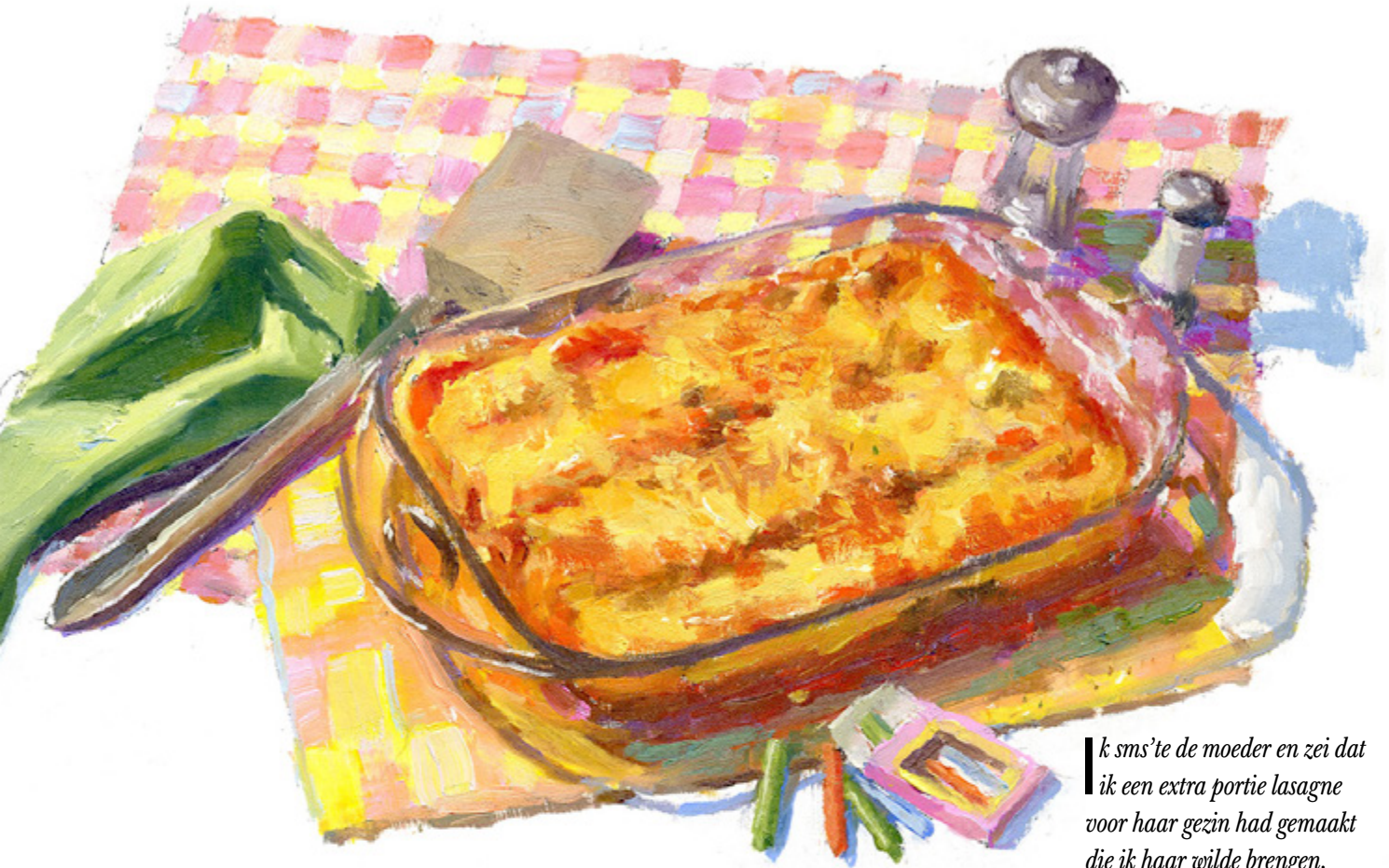
Mijn man, Gustavo, wijdde het graf en we begroeven haar.

We verbleven drie dagen bij mijn ouders. Daar kwamen mensen ons bezoeken. Sommigen begrepen niet hoe God kon toestaan dat dit ons overkwam. Maar we twijfelden nooit aan de Heer. Hij had ons als ouders van dit bijzondere kind gekozen, deze kleine engel, die maar zo weinig dagen op deze aarde nodig had om haar zending te vervullen. Wij zagen dit niet als een straf of beproeving. Wij zagen het als een zegen. Het is nu onze taak om getrouw te zijn zodat we met haar herenigd worden.

Het evangelie geeft ons het licht, de kracht en de hoop dat we haar eens mogen grootbrengen. Natuurlijk zijn we weleens verdrietig en voelen we soms een leegte. Maar de Geest troost ons.

We willen graag nog een kindje en weten dat alles overeenkomstig het plan en de timing van de Heer gebeurt. Onze hemelse Vader houdt van ons en zal ons nooit verlaten. Wij zijn erg dankbaar dat Hij een weg voor ons bereid heeft zodat wij eens als gezin samen kunnen zijn. ■

**Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul (Brazilië)**



*Ik sms'te de moeder en zei dat ik een extra portie lasagne voor haar gezin had gemaakt die ik haar wilde brengen.*

## De verjaardagslasagne

**A**l heel lang wilde ik een brood bakken of wat extra eten maken en het aan iemand in de wijk brengen om ze mijn liefde, en de liefde van de Heer, te betonen. Maar ik had het nog nooit gedaan.

Ik kook graag, maar tegenwoordig doe ik dat alleen nog voor mijn man en mijzelf. Daarom maak ik kleinere maaltijden, want we doen er vaak dagenlang over om grote maaltijden op te maken.

Op een avond besloot ik lasagne te maken. In plaats van alles in één schaal te maken, verdeelde ik het over twee kleinere. Dan konden wij er zelf een portie als avondmaaltijd van eten, en kon ik de andere aan iemand geven die dat nodig had.

Ik belde de ZHV-presidente en vroeg of er iemand een maaltijd nodig had. Ze noemde een alleenstaande werkende moeder met twee kinderen. 's Middags sms'te ik de moeder en zei dat ik een extra lasagne voor haar gezin had gemaakt en haar die wilde brengen.

Ze sms'te terug en zei: 'Wat een toeval! Ja, dat zou geweldig zijn!' Ze was nog op haar werk, maar haar kinderen zouden al thuis zijn, dus ik kon het langsbrengen wanneer ik maar wilde.

Even later sms'te ze weer, en vroeg: 'Wist je dat het vandaag mijn verjaardag is?' Ik verzekerde haar dat ik dat niet wist. Ze antwoordde: 'Wat een fijn verjaardagsgeschenk!'

Toen ik de maaltijd langsbracht, was ze net van haar werk thuisgekomen.

Ze vond het geweldig, en haar kinderen ook.

Op zondag zocht ze me in de kerk op en vertelde me met tranen in haar ogen dat haar oma elk jaar op haar verjaardag voor haar kookte, en dat ze altijd lasagne maakte. Haar oma was het jaar daarvoor overleden, en dit was de eerste verjaardag dat haar oma er niet was om lasagne voor haar te maken.

Toen ik haar op haar verjaardag de lasagne bracht, sterkte dit haar getuigenis dat de Heer haar kent en haar liefheeft. En het sterkte mijn getuigenis dat Hij ons zal laten zien wie we kunnen dienen, als we onszelf beschikbaar stellen om een werktuig in de handen van de Heer te worden. ■

**Anoniem, Texas (VS)**



# Donderdag 150 pagina's?

Ik was op een dieptepunt beland. Mijn vrouw had een scheiding aangevraagd nadat ze er met een andere man vandoor was gegaan. Ik was 30 jaar en woonde bij mijn moeder. Mijn baan stond ook op de tocht.

De eindredacteur van de krant waar ik werkte, had me gewaarschuwd: 'Als je nog één keer dronken op het werk komt, word je op staande voet ontslagen.' Ik vroeg me onderweg naar huis af hoe ik kon stoppen met drinken.

Precies op dat moment spraken twee zendelingen me aan over De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. Ik zei dat ik geen belangstelling had. Maar ik gaf ze als journalist wel mijn visitekaartje.

Enkele dagen later zei mijn moeder dat er twee Amerikanen aan de deur stonden.

'Ze hebben je visitekaartje', zei ze.

Het waren dezelfde zendelingen van een paar dagen daarvoor. Een van hen gaf me een brochure en sprak over de profeet Joseph Smith. Zijn collega gaf

me daarna een exemplaar van het Boek van Mormon. Hij vroeg of ik er enkele hoofdstukken uit wilde lezen. Ik stemde ermee in, waarna hij me strak aankeek en me vroeg om 150 pagina's te lezen.

'Onmogelijk!' zei ik.

'We komen donderdag weer langs', zei hij. Dat was een paar dagen later. Ik dacht niet dat ik al die pagina's in die tijd kon lezen.

Ik had de volgende dag na mijn werk een sterke drang om met mijn vrienden te gaan drinken. Toen moest ik aan de waarschuwing van de eindredacteur denken en aan de 150 pagina's die ik zou lezen. Ik ging naar huis en begon het Boek van Mormon te lezen. Ik las ook de brochure over Joseph Smith.

De Geest raakte mijn hart terwijl ik over Joseph Smith las. Ik voelde ook dat het Boek van Mormon waar was doordat ik meer over de Heiland las

en leerde. Ik had al snel 150 pagina's gelezen. De zendelingen kwamen op donderdag terug en vroegen of ik gelezen had.

'Ja!' zei ik. 'Alle 150 pagina's!'

Ik wilde meer weten. Toen ze mij over het woord van wijsheid vertelden, zei ik dat ik geen alcohol meer wilde drinken.

De zondag erop woonde ik mijn eerste vasten-en-getuigenisdienst bij. Ik gaf mijn pas verkregen getuigenis van Joseph Smith en het Boek van Mormon. Ik liet me spoedig daarna dopen en als lid van de kerk bevestigen.

In de 48 jaar na mijn doop heb ik geprobeerd me aan de geboden te houden en dicht bij de kerk te blijven. Ik ben opnieuw getrouwd en heb met mijn vrouw een zending vervuld. Door de jaren heen heb ik veel roepingen gehad. Ik ben tegenwoordig in de tempel werkzaam. Ik dank de Heer daar telkens weer dat Hij mij uit de duisternis naar het licht toe heeft getrokken. ■

**Hildo Rosillo Flores, Piura (Peru)**

*Ik vroeg me onderweg naar huis af hoe ik kon stoppen met drinken. Precies op dat moment spraken twee zendelingen me aan.*



# Ons heilig lichaam

Marissa Widdison  
Kerktijdschriften

**A**ls we onze kinderen niet over het eeuwige belang van ons lichaam onderwijzen, komt de wereld er maar al te graag tussen om onze kinderen verkeerd te informeren.

In 1 Korinthe 6:19 onderwijst de apostel Paulus dat ons lichaam heilig is: 'Weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is?' Dat is niet wat de wereld onderwijst. In plaats daarvan worden onze kinderen bestookt met verwarrende boodschappen, waardoor er vragen in ze opkomen en ze door twijfel worden geplaagd.

Wat is de volmaakte lichaamsdikte?

Wat is de juiste kleding?

Waarvoor hoor ik mijn lichaam te gebruiken?

Hier zijn enkele ideeën: om kinderen te helpen hun lichaam te appreciëren als een wonderbaarlijk werktuig om goed te doen.

## Ons lichaam is een geschenk

Lichamen komen voor in verschillende vormen, kleuren, diktes, en vaardigheidsniveaus. Wellicht is de boodschap dat *elk* lichaam een kostbare zegening is de waardevolste boodschap die wij onze kinderen kunnen meegeven. Een stoffelijk lichaam krijgen is een belangrijk deel van het plan van geluk: onze ziel is tenslotte samengesteld uit onze geest en ons lichaam (zie Leer en verbonden 88:15). Zoals Paulus heeft geschreven is ons lichaam een tempel voor de Heilige Geest.

Kinderen kunnen, net als volwassenen, gefrustreerd raken door hoe hun lichaam eruitziet of zich gedraagt. Dat geeft niet. Maak uw kind duidelijk dat zelfs een onvolmaakt lichaam ons in staat stelt te leren en te groeien. We kunnen een voorbeeld geven door nadruk te leggen op de goede dingen die ons lichaam kan doen en ons niet te bezorgd te maken hoe ons lichaam eruitziet, of ons lichaam met dat van anderen te vergelijken. Op zekere dag wordt ieder van ons opgewekt en ons lichaam zal 'tot [zijn] eigen en volmaakte gedaante worden hersteld' (Alma 40:23).

## Zorg dragen voor ons lichaam

De gezonde gewoontes die kinderen ontwikkelen zullen hen hun hele leven tot zegen zijn. Als ouders hebben we een aanzienlijke invloed op het voedsel dat zij eten, hun lichamelijke activiteiten, hun hygiënegewoonten, en andere aspecten van zorg voor hun lichaam. We kunnen ze niet alleen aansporen om gezond te blijven, maar we kunnen ook een gezinscultuur scheppen waarin we deze goede keuzes laten zien. Dit houdt ook in dat we openhartig seksuele intimiteit en de veranderingen van hun lichaam bij het opgroeien zonder schaamte bespreken. (Zie *A Parent's Guide* [Leidraad voor ouders] op [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org) voor hulp bij het houden van die gesprekken.)





A stylized illustration of a hand holding a heart. The hand is brown with white outlines, and the heart is red with white outlines. The background is light blue and white. The hand is positioned as if holding the heart gently. The heart has a small flame-like effect around it. The overall style is simple and graphic.

### Misbruik voorkomen

Spijtig genoeg worden wereldwijd één op de vier mensen als kind misbruikt.<sup>1</sup> We kunnen ons inzetten om onze kinderen te beschermen en weerbaar te maken. We kunnen ze leren dat ze ‘nee’ moeten zeggen op dingen waar ze zich ongemakkelijk bij voelen, en dat ze om hulp moeten vragen als iemand ze pijn doet – en erom blijven vragen tot ze veilig zijn. We kunnen ze de juiste woorden voor lichaamsdelen leren, emotioneel veilige gesprekken over hun vragen voeren, en ze aansporen om op de Geest te letten. (Lees binnen een paar maanden ‘Kinderen beschermen’ in de *Liahona* van oktober 2019.)

In de media komen zoveel schadelijke boodschappen over ons lichaam voor. Wat lezen, bekijken en beluisteren onze kinderen? Als we onze kinderen schadelijke media leren herkennen en vermijden, zijn ze beter in staat waarheid van leugen te onderscheiden. (Zie ‘Growing a Healthy Technology Garden’ in de *Ensign* van april 2017.)

### Vriendelijk zijn

Maken we wel eens onaardige opmerkingen over iemands lichaam – ook dat van onszelf? Als we dat doen, geven we een schadelijk voorbeeld aan onze jongeren. We kunnen in plaats daarvan er een gewoonte van maken onze dank te uiten voor wat ons lichaam *wel kan* doen. We kunnen ze vriendelijke opmerkingen voordoen: we kunnen mensen een compliment geven voor hun daden of hun eigenschappen, en niet alleen vanwege hun uiterlijk.

Tenslotte gaan mensen soms op manieren met hun lichaam om waarvan wij hebben geleerd dat niet te doen. Wanneer we onze kinderen zeggen dat ze geen tatoeages of piercings moeten nemen en geen onfatsoenlijke kleding dragen, laten we ze dan ook leren om vriendelijk te zijn. Hoewel we misschien niet akkoord gaan met de keuzes die mensen maken, horen we anderen altijd met liefde en respect te behandelen. ■

### NOOT

1. Zie Wereldgezondheidsorganisatie, ‘Violence and Injury Prevention’, [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child).

### VOOR KINDEREN

In de *Vriend* van deze maand:

- ‘Je lichaam is een tempel’ (augustus 2019, pagina V12)

Ga voor meer leermiddelen naar [lessonhelps.lds.org](http://lessonhelps.lds.org) en klik daar op ‘Body’ [Lichaam].

### VOOR TIENERS

In deze *Liahona*:

- Al de artikels in het katern voor jongeren (zie pagina 50) bevatten leringen over het lichaam.

Voor meer materiaal gaat u naar [youth.lds.org](http://youth.lds.org).



## HOOFDSTUK 2

# Genoeg heerlijkheid

*Noot van de redactie: dit is een fragment uit hoofdstuk 2 van deel 2 in de reeks Heiligen, met als titel Geen onheilige hand. In de Liahona van juli kon u in het vorige hoofdstuk lezen over een voorhoede pioniers, het 'kamp van Israël' genaamd. Ze hadden hun kamp bij Sugar Creek, niet ver van Nauvoo, aan de overkant van de Mississippi, opgeslagen. Op 1 maart 1846 trok Brigham Young aan het hoofd van de voorhoede westwaarts.*

**T**erwijl de heiligen onder leiding van Brigham Young aanstalten maakten om uit Sugar Creek weg te trekken, maakte de 43-jarige Louisa Pratt zich klaar om met haar vier dochters de stad Nauvoo te verlaten. Drie jaar eerder had de Heer haar man, Addison, op zending naar Oceanië geroepen. Al die tijd had ze maar sporadisch contact met haar man gehad ten gevolge van de gebrekkige postdiensten tussen Nauvoo en Tubuai, het eiland in Frans-Polynesië waar Addison diende. Het duurde meestal maanden, en soms zelfs een jaar, voordat een brief haar bereikte.

In zijn laatste brief had Addison duidelijk gezegd dat hij niet op tijd thuis zou zijn om als gezin westwaarts te trekken. De Twaalf hadden hem de opdracht gegeven in Oceanië te blijven tot hij weer naar huis werd geroepen of tot ze zendelingen stuurden om hem op te volgen. Op zeker moment had Brigham gehoopt meer zendelingen naar de eilanden te kunnen sturen nadat de heiligen hun begiftiging hadden ontvangen, maar door de uittocht uit Nauvoo had zijn plan vertraging opgelopen.<sup>1</sup>

Louisa was bereid de tocht zonder haar man te maken, maar de gedachte maakte haar zenuwachtig. Eigenlijk wilde ze Nauvoo en de tempel helemaal niet achterlaten, en ze keek er niet bepaald naar uit om in een huifkar over de Rocky Mountains te trekken. Ze hoopte ook haar bejaarde ouders in Canada nog een keer – misschien de laatste – te zien voordat ze naar het westen trok.

Als ze haar span ossen verkocht, zou ze genoeg geld hebben om haar ouders te bezoeken en met haar gezin de boot naar Californië te nemen. Zo zou ze helemaal niet over land hoeven te reizen.

Louisa's besluit om naar Canada te gaan stond al bijna vast, maar toch voelde ze zich er niet goed bij. Ze besloot een brief naar Brigham Young te schrijven over haar tegenzin om over land te reizen en haar verlangen om haar ouders te bezoeken.









‘Als u zegt dat de tocht per ossenwagen de beste weg naar het heil is, dan zal ik mij daar met hart en ziel toe verbinden,’ schreef ze, ‘en ik geloof dat ik het net zo lang zonder morren zal kunnen doorstaan als eender welke vrouw.’<sup>2</sup>

Kort daarna bracht een koerier het antwoord van Brigham. ‘Ga mee. Heil door de ossenwagen is de veiligste weg’, zei hij. ‘Broeder Pratt zal ons onderweg ontmoeten, en hij zal zeer teleurgesteld zijn als zijn gezin er niet bij is.’

Louise dacht over dit advies na, zette zich schrap voor de moeilijke tocht, en besloot de groep heiligen te volgen, al werd het haar dood.<sup>3</sup>

Dat voorjaar haastten de arbeiders zich om de tempel op tijd voor de inwijding op 1 mei te voltooien. Ze werkten de bakstenen vloer rond de doopvont af, monteerden het fraaie houtsnijwerk en verfdde de muren. Ze werkten de hele dag en vaak tot ver in de nacht. Aangezien de kerk weinig financiële middelen had om de arbeiders te betalen, stelden velen van hen zich tevreden met een deel van hun loon om ervoor te zorgen dat de tempel klaar was om aan de Heer te worden toegewijd.<sup>4</sup>

Twee dagen vóór de inwijding waren de schilders klaar met de grote zaal op de begane grond. De dag daarna veegden ze stof en puin uit de grote ruimte en bereidden ze de inwijdingsdienst voor. De arbeiders hadden niet genoeg tijd om elke zaal tot in detail af te werken, maar ze wisten dat dit de Heer er niet van zou weerhouden om de tempel te aanvaarden. In de wetenschap dat ze Gods gebod hadden vervuld, schilderden ze de woorden ‘De Heer heeft ons offer aanschouwd’ op de oostelijke muur van de grote zaal, boven de preekstoelen.<sup>5</sup>

De kerkleiders beseften dat ze de arbeiders geld schuldig waren, en kondigden aan dat er bij de eerste inwijdingsdienst

een geldinzameling gehouden zou worden. Aan alle aanwezigen werd gevraagd om een dollar bij te dragen voor de hulp aan de verarmde arbeiders.

Op 1 mei vertrok de 14-jarige Elvira Stevens al vroeg uit het kamp ten westen van de Mississippi. Ze stak de rivier over om de inwijding bij te wonen. Elvira was een weesmeisje dat bij haar getrouwde zus woonde. Hun ouders waren vlak na hun verhuizing naar Nauvoo gestorven. Niemand in het kamp kon met haar mee naar de inwijding gaan, dus ging ze maar alleen.

Omdat de apostelen wisten dat het nog jaren kon duren voordat er in het westen een tempel gebouwd zou worden, hadden ze de begiftiging aan enkele jonge alleenstaanden, zoals Elvira, bediend. Nu, drie maanden later, beklom Elvira opnieuw de trappen naar de deuren van de tempel. Ze betaalde haar dollar en ging in de grote zaal zitten.<sup>6</sup>

De dienst werd geopend met koorzang. Daarna werd het inwijdingsgebed uitgesproken door Orson Hyde. ‘Geef dat uw Geest hier moge vertoeven’, smeekte hij, ‘en mogen allen in hun hart de heilige verzekering voelen dat zijn hand dit werk mogelijk heeft gemaakt’.<sup>7</sup>

Elvira voelde een hemelse kracht in de zaal. Na de dienst keerde ze naar haar kamp terug, maar twee dagen later ging ze weer op pad voor de volgende dienst, in de hoop dat ze dezelfde kracht zou voelen. Orson Hyde en Wilford Woodruff hielden toespraken over tempelwerk, het priesterschap en de opstanding. Aan het einde van de dienst preeks Wilford de heiligen voor het voltooien van de tempel die ze zouden moeten achterlaten.

‘Duizenden heiligen hebben hier hun begiftiging ontvangen, en het licht zal nooit worden gedoofd’, zei hij. ‘Dit is genoeg heerlijkheid voor de bouw van de tempel.’

Na de dienst stak Elvira een laatste keer de rivier over, op



weg naar haar kamp.<sup>8</sup> Intussen waren de heiligen in Nauvoo dag en nacht in touw om stoelen, tafels en andere meubels uit de tempel te halen, tot hij helemaal leeg was en in de handen van de Heer moest worden gelaten.<sup>9</sup>

Honderden kilometers verderop hielden Brigham en het Kamp van Israël halt in het plaatsje Mosquito Creek, niet ver van de rivier de Missouri. Ze hadden honger, lagen twee maanden achter op het schema, en waren straatarm.<sup>10</sup> Toch stond Brigham erop dat er een voorhoedegroep de Rocky Mountains zou oversteken. Hij vond het nodig dat een groep heiligen die zomer de eindbestemming zou bereiken. Zolang de kerk zonder thuisbasis bleef rondzwerven, zouden haar vijanden haar immers blijven verstrooien of de weg versperren.<sup>11</sup>

Brigham wist echter dat het uitrusten van een voorhoede het uiterste zou vergen van de heiligen en hun bestaansmiddelen. Weinigen hadden geld of voorraad over, en in Iowa was er amper werkgelegenheid. Om de tocht over de vlakten te overleven, hadden de heiligen hun kostbaarste bezittingen onderweg verkocht, of hadden ze klusjes opgeknapt om met het verdiende geld eten en benodigdheden te kopen. Naarmate het kamp verder westwaarts trok en er minder nederzettingen op hun weg lagen, werd het moeilijker om op die manier rond te komen.<sup>12</sup>

Brigham had ook nog andere dingen aan zijn hoofd. De heiligen die niet met de voorhoedegroep meegingen, hadden een plek nodig om de winter door te brengen. De Omaha-indianen en andere plaatselijke stammen ten westen van de Missouri waren bereid de heiligen daar te laten kamperen, maar overheidsvertegenwoordigers wilden niet dat ze voor langere tijd op beschermd Indiaans grondgebied zouden verblijven.<sup>13</sup>

Brigham wist ook dat de zieke en verarmde heiligen in Nauvoo erop rekenden dat de kerk hen naar het westen zou brengen. Hij had een tijdlang gehoopt hen te kunnen helpen door waardevolle gebouwen in Nauvoo, waaronder de tempel, te verkopen. Maar tot nu toe was dat niet gelukt.<sup>14</sup>

Op 29 juni kreeg Brigham bericht dat drie officieren van het Amerikaanse leger op weg waren naar Mosquito Creek. De Verenigde Staten hadden Mexico de oorlog verklaard, en president James Polk had deze mannen opgedragen een bataljon van 500 heiligen te rekruteren voor een militaire campagne aan de kust van Californië.<sup>15</sup> ■

*Lees het hele hoofdstuk op heiligen.ChurchofJesusChrist.org, of lees de digitale versie van dit artikel in de Liahona van augustus in de Evangeliebibliotheek of op liahona.ChurchofJesusChrist.org.*

*Het woord Thema in de noten geeft aan dat er op saints.ChurchofJesusChrist.org meer informatie te vinden is.*

#### NOTEN

1. Louisa Barnes Pratt aan Brigham Young, 24 maart 1846; Brigham Young aan Addison Pratt, 28 augustus 1845, Brigham Young Office Files, CHL; zie ook *Heiligen*, deel 1, hoofdstuk 41. **Thema:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt aan Brigham Young, 24 maart 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Dagboek en autobiografie*, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Dagboek en autobiografie*, 127. De laatste zin van dit citaat is aangepast om de leesbaarheid te bevorderen. In het origineel staat: 'Broeder Pratt zal ons onderweg ontmoeten zal zeer teleurgesteld zijn als zijn gezin er niet bij is.'
4. Mendenhall, *Dagboek*, 1–4 april 1846; Samuel W. Richards, *Dagboek*, 22–29 april 1846; Haight, *Dagboek*, 6 april 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.
5. Samuel W. Richards, *Dagboek*, 23 en 29–30 april 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, 1 januari 1877, deel 18, 304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, 'Ruins of the Nauvoo Temple'; *JSP*, CFM:525, voetnoot 71.
7. Historian's Office, *General Church Minutes*, Thomas Bullock, boekje nr. 8, 1 mei 1846.
8. Barney, 'Ruins of the Nauvoo Temple'; Historian's Office, *History of the Church*, deel 15, [1] mei 1846, 34; Scott, *Dagboek*, 1 mei 1846; Woodruff, *Dagboek*, 1 en 3 mei 1846.
9. Holzapfel en Cottle, 'Visit to Nauvoo', 11. **Thema:** Nauvoo Temple
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Thema:** Pioneer Trek [De tocht van de pioniers]
11. Historian's Office, *History of the Church*, deel 15, 28 juni 1846, 87–89; Brigham Young aan William Huntington en Council, 28 juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Dagboek*, februari 1846; 6 maart 1846; 19 juni 1846; zie ook Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young aan William Huntington en Council, 28 juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. 'Conference Minutes', *Times and Seasons*, 1 november 1845, deel 6, 1011; Orson Pratt, *Dagboek*, 28–29 april 1846; Brigham Young aan Jesse Little, 20 januari 1846; Jesse Little aan James K. Polk, 1 juni 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, *History of the Church*, deel 15, 29–30 juni 1846, 89–90; Quaife, *Diary of James K. Polk*, 444–450; Brigham Young aan 'de Hoge raad van de kerk', 14 augustus 1846, Brigham Young Office Files, CHL; zie ook Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Thema:** Mexican-American War [Mexicaans-Amerikaanse Oorlog]



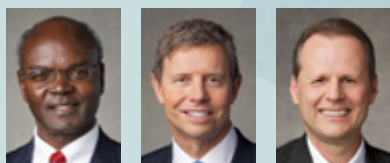
**Bijna vijfhonderd mannelijke heiligen der laatste dagen, die het Mormons Bataljon werden genoemd, gaven zich als vrijwilliger op om dienst te doen in het Amerikaanse leger en naar Californië te trekken.**

# Wijzigingen in gebiedspresidiums

Het Eerste Presidium heeft aangekondigd dat zeven gebieden in de Verenigde Staten en Canada tot drie gebieden worden samengevoegd. Deze verandering en de volgende wijzigingen in gebiedspresidiums gaan op 1 augustus in.

President M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, heeft gezegd dat gebiedspresidiums 'zich op de specifieke behoeften van elke regio concentreren. Zij geven regionale en plaatselijke leidinggevendenden leiding en advies.' ■

## Afrika-Zuidoost

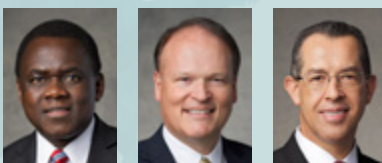


Joseph W.  
Sitati  
Eerste  
raadgever

S. Mark  
Palmer  
President

Joni L.  
Koch  
Tweede  
raadgever

## Afrika-West

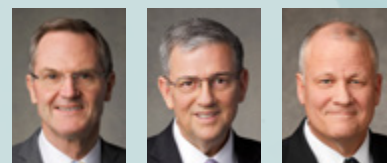


Edward  
Dube  
Eerste  
raadgever

Marcus B.  
Nash  
President

Hugo E.  
Martinez  
Tweede  
raadgever

## Azië

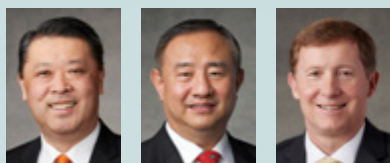


Peter F.  
Meurs  
Eerste  
raadgever

David F.  
Evans  
President

David P.  
Homer  
Tweede  
raadgever

## Azië-Noord

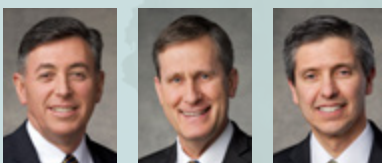


Takashi  
Wada  
Eerste  
raadgever

Yoon Hwan  
Choi  
President

L. Todd  
Budge  
Tweede  
raadgever

## Brazilië

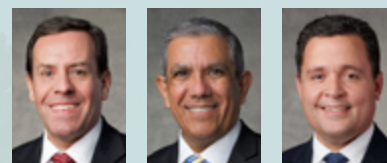


Adilson  
de Paula  
Parrella  
Eerste  
raadgever

Marcos A.  
Aidukaitis  
President

Joaquin E.  
Costa  
Tweede  
raadgever

## Cariben

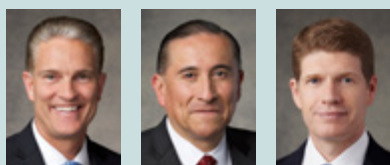


Eduardo  
Gavarret  
Eerste  
raadgever

Jose L.  
Alonso  
President

Jorge M.  
Alvarado  
Tweede  
raadgever

## Midden-Amerika

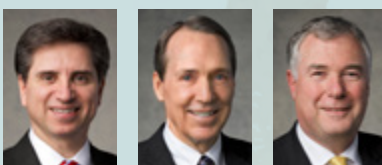


Brian K.  
Taylor  
Eerste  
raadgever

Juan A.  
Uceda  
President

Alan R.  
Walker  
Tweede  
raadgever

## Europa

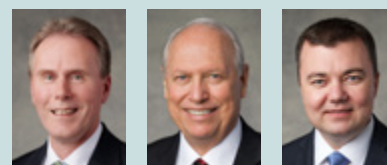


Massimo  
De Feo  
Eerste  
raadgever

Gary B.  
Sabin  
President

Erich W.  
Kopischke  
Tweede  
raadgever

## Europa-Oost



Hans T.  
Boom  
Eerste  
raadgever

Christoffel  
Golden  
President

Alexei V.  
Samajkin\*  
Tweede  
raadgever



### Mexico



Rafael E. Pino  
Eerste raadgever



Arnulfo Valenzuela  
President



John C. Pingree jr.  
Tweede raadgever

### Midden-Oosten/Afrika-Noord



Larry S. Kacher  
Eerste raadgever



Anthony D. Perkins  
President



Jeffrey H. Singer\*  
Tweede raadgever

Bestuurd vanuit de hoofdzetel van de kerk

### Noord-Amerika-Midden



Chi Hong (Sam) Wong  
Eerste raadgever



S. Gifford Nielsen  
President



Matthew L. Carpenter  
Tweede raadgever

### Noord-Amerika-Noordoost



Allen D. Haynie  
Eerste raadgever



Randall K. Bennett  
President



W. Mark Bassett  
Tweede raadgever

### Noord-Amerika-Zuidoost



Vern P. Stanfill  
Eerste raadgever



James B. Martino  
President



Hugo Montoya  
Tweede raadgever

### Noord-Amerika-Zuidwest



Adrián Ochoa  
Eerste raadgever



Paul B. Pieper  
President



Kyle S. McKay  
Tweede raadgever

### Noord-Amerika-West



Scott D. Whiting  
Eerste raadgever



Kevin W. Pearson  
President



Jörg Klebingat  
Tweede raadgever

### Oceanië



K. Brett Nattress  
Eerste raadgever



Ian S. Ardern  
President



Kazuhiko Yamashita  
Tweede raadgever

### Filipijnen



Taniela B. Wakolo  
Eerste raadgever



Evan A. Schmutz  
President



Steven R. Bangerter  
Tweede raadgever

### Zuid-Amerika-Noordwest



Jorge F. Zeballos  
Eerste raadgever



Enrique R. Falabella  
President



Mathias Held  
Tweede raadgever

### Zuid-Amerika-Zuid



Mark A. Bragg  
Eerste raadgever



Benjamín De Hoyos  
President



Juan Pablo Villar  
Tweede raadgever

### Utah



Randy D. Funk  
Eerste raadgever



Craig C. Christensen  
President



Walter F. González  
Tweede raadgever

\* Gebiedsrepresentant



## Je ware identiteit weerspiegelen

**W**at zie je als je in de spiegel kijkt? Kijk je naar uiterlijkheden die je niet bevallen? Maak je je druk om je vergissingen of zwakheden? Zie je een kritisch gezicht als je in de spiegel kijkt?

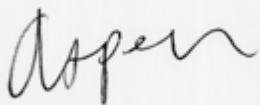
Of zie je jezelf als een kind van God? Zie je iemand die positief en ongeacht de omstandigheden dankbaar is? Zie je het gezicht van iemand die met je meeleeft?

Als we goed begrijpen wie we echt zijn, kunnen we zelfkritiek, perfectionisme en een schadelijke cultureel ingegeven houding overwinnen. Als we ons minder op ons spiegelbeeld concentreren, kunnen we het licht van Christus beter uitstralen. In deze uitgave lees je over lichaamsbeeld en krijg je meer begrip voor je eigenwaarde. Ik leg beginselen over ons lichaamsbeeld uit die we in de Schriften en in de tempel vinden (zie pagina 44). In een digitaal thema-artikel spreekt Sandra Vanessa haar dankbaarheid voor haar lichaam uit. Ze had een pijnlijke bevalling achter de rug, waardoor haar leven veranderde.

Op pagina 48 vertelt Marcus hoe hij zijn negatieve zelfbeeld heeft overwonnen en dat wij allemaal kunnen beseffen dat we 'goed genoeg' zijn – dat we door de verzoening van Jezus Christus alles kunnen overwinnen.

Als discipelen van Christus mogen we ons niet met de steeds wisselende filosofieën van de wereld aangaande gezondheid en uiterlijk bezighouden. Ook mogen we niet te ver gaan in ons streven om gezond te leven. Bedenk dat onze eigenwaarde niet afhankelijk is van de omvang of vorm van ons lichaam. Wij zijn van eeuwige waarde, en die waarde is van God afkomstig.

Met vriendelijke groeten,  
Aspen Stander





## HET BESTE ADVIES ...

*Jongvolwassenen geven hun beste advies over het verbeteren van ons lichaamsbeeld:*

'Maak je niet druk over wat anderen van je vinden; het gaat erom wat de Heer van je denkt! Ik probeer eraan te denken dat die negatieve gedachten van Satan afkomstig zijn, omdat hij geen lichaam heeft.'

– *Lauren Appleby, Queensland (Australië)*

'Werk aan een zinvolle relatie met Christus. Ik probeer niet aan mezelf te denken. Richt je op anderen en hoe je iets goeds in de wereld kunt betekenen.'

– *Emily Speth, Utah (VS)*

'Ik denk aan alles wat ik met mijn lichaam kan doen: een kind dragen, wandelen, hardlopen, spelen, zingen en anderen helpen.'

– *Blythe Brady, Utah (VS)*

*Wat is het beste advies dat je ooit over het overwinnen van verslavingen hebt gekregen, waaronder verslaving aan smartphones en videogames? Stuur je antwoord uiterlijk 31 augustus 2019 naar [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).*

## VERTEL JE VERHAAL

Heb je een geweldig verhaal te vertellen? Of wil je artikelen over bepaalde onderwerpen zien? Dan horen we graag van je! Mail je artikelen of feedback naar [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## OVER DE SCHRIJVERS IN HET KATERN VOOR JONGVOLWASSENEN

**Aspen Stander** is redactrice van beroep, af en toe schrijfster en verwoed lezer. Ze houdt van hiken, reizen, chocola en pianospelen.



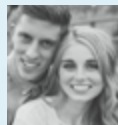
**Marcus Paiz** is recruiter bij een nieuw technisch bedrijf. Hij houdt van fitness en zingen. En hij brengt graag tijd door met zijn vrouw, Sarah, en hun drie katten. Hij heeft een voltijdzending in het zendingsgebied Mesa (Arizona, VS) volbracht.



**Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** komt uit Mexico-Stad. Ze is in het zendingsgebied Charlotte (North Carolina, VS) op zending geweest. Ze plaatst video's op YouTube om jonge moeders te helpen, ze doet aan yoga, ze schildert en brengt tijd door met haar man, Miqueas, en hun dochter, Sofia.



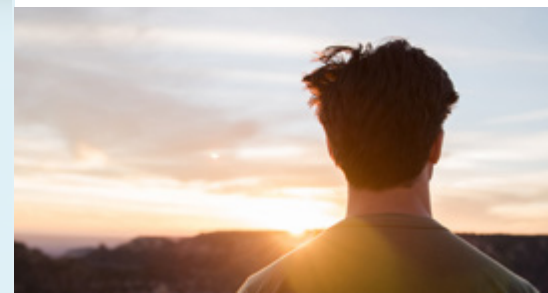
**Aubrey Johnson** is gelukkig getrouwd met de liefde van haar leven. Ze houdt van haar familie. Ze helpt anderen persoonlijk en via haar Instagram-account om vreugde te vinden.



## IN DIT KATERN

44 Naar zijn beeld geschapen  
Aspen Stander

48 Me 'goed genoeg' voelen:  
drie manieren om een  
negatief zelfbeeld te  
overwinnen  
Marcus Paiz



## DIGITALE THEMA-ARTIKELEN

**Ik ben dankbaar voor mijn postnatale lichaam**

Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

**Vreugde in jezelf vinden**

Aubrey Johnson



Je kunt die artikelen (en meer) hier vinden:

- Op [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)
- In **Wekelijkse content voor JOVO's** (onder 'Jongvolwassenen' in de Evangeliebibliotheek)
- Op [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

# Naar zijn beeld geschapen

Ons lichaam is niet geschapen om mee te pronken, of om aan de hand van subjectieve aantrekkelijkheidsnormen geprezen of beoordeeld te worden. Het is geschapen om ons op het eeuwige leven voor te bereiden.





## **Aspen Stander**

Kerktijdschriften

In dit digitale tijdperk worden we overspoeld door boodschappen dat ons lichaam niet goed genoeg is als het geen bepaalde omvang en vorm heeft. Sommige berichten op sociale media lijken aan te geven dat we alleen maar groene smoothies met biologische ingrediënten moeten drinken, en dat we elke dag zestien kilometer moeten hardlopen. Alleen dan zullen we een 'volmaakt' lichaam hebben en door vrienden, familieleden en vreemden worden bewonderd.

Velen van ons schamen zich vanwege de ogenschijnlijke onvolmaaktheden van ons lichaam. Dan kunnen we het gevoel krijgen dat we geen recht op liefde en aanvaarding hebben, omdat we er niet zoals de fotomodellen op Instagram uitzien.

Maar, niets is minder waar. Ons lichaam is een gave van God. Het is niet geschapen om mee te pronken, of om aan de hand van subjectieve aantrekkelijkheidsnormen geprezen of beoordeeld te worden. Het is geschapen om ons op het eeuwige leven voor te bereiden.

### ***Goddelijke beginselen***

In het voorsterfelijk leven heeft onze hemelse Vader zijn heilsplan aan de geesten in de hemel voorgelegd. Als onderdeel van zijn plan zouden we een lichaam ontvangen om het sterfelijk leven op aarde te ervaren. Met ons stoffelijke lichaam zouden we onze keuzevrijheid gebruiken om het evangelie te leren en de verordeningen te ontvangen waardoor we als herrezen mens bij Hem kunnen terugkeren.

Dus bracht Hij zijn plan op gang: 'En God schiep de mens naar Zijn beeld; naar het beeld van God schiep Hij hem; mannelijk en vrouwelijk schiep Hij hen' (Genesis 1:27). Omdat onze hemelse Vader een lichaam van vlees en beenderen heeft (zie Leer en Verbonden 130:22), kunnen wij door ons lichaam meer op Hem gaan lijken. Ons stoffelijke lichaam is niet slechts een lastig omhulsel voor onze geest. Het is noodzakelijk voor ons heil en onze verhoging.

Er wordt van ons niet verwacht dat we een bepaald gewicht hebben, of dat we aan de schoonheidsidealen van de samenleving voldoen. We zijn geroepen om God te dienen en meer op Jezus Christus te gaan lijken. We zijn geroepen om het evangelie te verkondigen, om voor de Heer een rechtschapen gezin op te voeden en om op het verbondspad te blijven zodat we bij onze Vader in de hemel kunnen terugkeren.

## ***Satans leugens***

Als een lichaam zo'n grote zegen is, waarom hebben zoveel mensen dan moeite met hun lichaamsbeeld of maken ze zich zo druk over hun uiterlijk? Waarom kijken zoveel mensen met afschuw naar hun lichaam, in plaats van met de liefde en zorg waarmee het is geschapen?

Ons lichaam is een voorrecht en een gave. Een van de redenen waarom Satan wil dat wij moeite met de liefde en waardering voor ons lichaam hebben, is dat hij geen lichaam heeft. Hij wees het heilsplan af en werd uit de hemel geworpen. Hij zou nooit de vreugde of pijn van het sterfelijk leven ervaren. Hij kan ons wijsmaken dat ons lichaam niet goed genoeg is, dat we gevaarlijke of ongezonde maatregelen moeten nemen om aan de 'schoonheidsnormen' van de wereld te voldoen. Wanneer we geloven dat we vlekkeloos aantrekkelijk moeten zijn om liefde te ontvangen, raakt ons perspectief uit zijn evenwicht. Dan kan de tegenstander ons gedachten van ontoereikendheid, waardeloosheid en zelfhaat influisteren.

Satan wil dat wij vergeten dat we naar het beeld van onze hemelse Ouders zijn geschapen en dat onze eeuwige waarde niet van ons uiterlijk afhankelijk is. De tegenstander weet dat we, als we ons op ons lichaam fixeren, afgeleid worden van wat belangrijk is: onze waarden, onze relatie met andere mensen en onze

relatie met God. De tegenstander wil dat wij zo met ons uiterlijk en gewicht bezig zijn, dat we vergeten dat we zijn geroepen om het heilsplan te bevorderen.

## ***Met macht begiftigd***

Ons lichaam is een gave van God. Het is essentieel bij ons streven om vooruitgang op het verbondspad te maken. Het is uitermate versterkend als we begrijpen dat ons lichaam een voorrecht is dat de volgelingen van Lucifer niet hebben ontvangen, omdat ze onze hemelse Vader en Jezus Christus niet wilden volgen. We hebben ons lichaam nodig om de verordeningen van de tempel te ontvangen. Daar leren we meer over de prachtige beginselen aangaande het doel en potentieel van ons lichaam.

Onze lichamelijke deelname aan de priesterschap-verordeningen is noodzakelijk om ons op het eeuwige leven voor te bereiden. Daarom verrichten we tempelwerk voor de doden, die momenteel geen lichaam hebben. Ze kunnen het niet zelf doen.

Als we beseffen wat een voorrecht het is om een

lichaam te hebben, kan dat onze onzekerheden over ons lichaam verminderen en kunnen we dankbaar zijn.

## ***Een heerlijke hereniging***

We zullen allemaal op een dag overlijden. Dan worden ons lichaam en onze geest tot aan de opstanding gescheiden. Bij de opstanding zullen alle ledematen, gewrichten en haren van ons lichaam 'tot hun eigen en volmaakte gedaante worden hersteld' (Alma 40:23). Ik stel me voor dat het een heerlijke hereniging zal zijn als we met hernieuwde kracht weer kunnen aanraken, proeven, ruiken, horen en zien. Ik denk dat ik dan met uitgestrekte armen mijn familieleden omhels. Ik geloof *niet* dat ik me dan druk zal maken over de strie van mijn laatste groeiperiode of de





extra laag vet rond mijn middel. Die dingen zullen verdwijnen. Ik stel me voor dat we in staat zullen zijn om onszelf en elkaar te zien zoals de Heiland ons ziet. Dan zullen we in ons lichaam met God herenigd worden (zie 2 Nephi 9:4).

We hebben ons lichaam gekregen om aan het doel van onze schepping te voldoen en in de tegenwoordigheid van God de Vader een kroon van heerlijkheid te ontvangen (zie Leer en Verbonden 88:19). Dat is mogelijk gemaakt door de verzoening en opstanding van Jezus Christus, die ons van dood en zonde verlost. Als we ons lichaam gebruiken om het werk te verrichten waartoe we zijn geroepen, en ons niet druk maken over ons uiterlijk, kunnen we beter ons potentieel in dit leven en in het volgende leven bereiken. ■

#### TIPS OM ONS LICHAAMSBEELD TE VERBETEREN

1. **Wees dankbaar.** Als je merkt dat je negatief over je lichaam praat of denkt, bedenk dan wat je allemaal met je lichaam kunt doen. Met je armen kun je basketballen, een vriend(in) die het moeilijk heeft omhelzen of een baby vasthouden. Met je benen kun je wandelen, dansen, rennen, een radslag doen en in gebed neerknielen. Je longen werken naadloos om je cellen van zuurstof te voorzien. Bij elke ademhaling zetten ze uit en krimpen ze in om het lichaam van zuurstof te voorzien. Je hart klopt om in leven te blijven. En je hersenen werken razendsnel om je bewustzijn te handhaven. Als je aan het wonder van je lichaam denkt, hoe kun je dan beter uiting geven aan de dankbaarheid die je voelt?
2. **Heb mededogen.** De eerste twee grote geboden zijn God liefhebben, en onze naasten als onszelf (zie Mattheüs 22:37–39). We weten dat we mededogen met anderen moeten hebben, maar hebben we ons echt afgevraagd wat het betekent om onze naasten lief te hebben als onszelf? Dan moeten we dus eerst onszelf liefhebben. Zou je ooit een vriend of familielid uitlachen omdat hij of zij te dik, te dun of te kort is? Of te veel rimpels heeft? Natuurlijk niet! Heb net zoveel mededogen met jezelf als met anderen.
3. **Zorg goed voor jezelf.** Eet voedsel dat zowel je geest als je lichaam voedt en waardoor je elke dag voldoende energie krijgt. Doe zodanig aan lichaamsbeweging dat je je goed voelt en dat je de gave van je stoffelijke lichaam waardeert. Leer op een goede manier met stress om te gaan. Zorg ervoor dat je de tijd neemt om op adem te komen en je te ontspannen. Het kan soms moeilijk zijn, maar een van de belangrijkste manieren om voor je lichaam te zorgen is voldoende te slapen.
4. **Ga naar de tempel.** Nergens wordt het belang van ons lichaam duidelijker gemaakt dan in de verordeningen van de tempel. Als we deze verordeningen voor onszelf ontvangen, worden ons geestelijke en stoffelijke zegeningen beloofd. En als we deze verordeningen voor personen in de geestenwereld ontvangen, worden we aan deze zegeningen herinnerd.



# Me 'goed genoeg' voelen: drie manieren om een negatief zelfbeeld te overwinnen

Door depressie en angststoornissen ging mijn lichamelijke gezondheid achteruit en verslechterde mijn zelfbeeld. Maar door drie dingen ben ik mezelf weer gaan liefhebben.

## Marcus Paiz

'Je bent niet goed genoeg.'

Dat zijn de woorden die bij mij thuis aan de muur hangen. Er is een kamertje waar ik aan fitness doe, en als ik negatieve gevoelens krijg, schrijf ik die op en dan hang ik ze op. Het is een herinnering aan de strijd die ik heb gestreden en aan mijn oude zelf, die ik heb achtergelaten.

Heel lang maakte ik mezelf wijs dat ik niet goed genoeg was. Ik voelde me overweldigd door depressie en angst, zodat mijn gezondheid achteruitging. Ik had het gevoel dat ik verdronk. Ik voelde me waardeloos. Ik voelde me hopeloos. Ik was bang dat ik geen recht had op de liefde van God of van anderen.

Als jongvolwassene hebben velen van ons weleens het gevoel dat we niet goed genoeg zijn, op het gebied van gedrag, talenten of, in mijn geval, mijn zelfbeeld. Onlangs heb ik me voorgenomen om opener te zijn en de verborgen pagina's in mijn levensboek

af te stoffen. Daarbij heb ik ontdekt waardoor mijn jarenlange negatieve zelfbeeld was bevorderd. Maar ik heb ook drie manieren ontdekt om er iets aan te doen.

### 1. Niet vergelijken

Ik heb ooit dit citaat van Theodore Roosevelt gelezen: 'Vergelijken is de dief van vreugde.' In een wereld waar alle levenservaringen openlijk op sociale media verspreid worden, werd ik voortdurend gedreven door onrealistische vergelijkingen met vrienden, vriendinnen, familieleden en prominente figuren. Ik vergeleek mijn grootste tekortkomingen met de grootste prestaties van anderen. En ik voelde vaak dat ik tekortschoot. Op die momenten van negatieve zelfbeschouwing besepte ik dat ik mijn denkwijze moest aanpassen.

Ik nam tijdelijk afstand van alle sociale media en concentreerde me op een positieve houding. En ik





probeerde het beste in anderen te zien. Al snel begonnen mijn gedachten te veranderen. Ik vergeleek mijn zwakheden niet meer met de goede eigenschappen van anderen. Ik begon het succes van anderen zelfs stilletjes te vieren! Daardoor begon de muur van trots en jaloezie die ik had opgebouwd af te brokkelen. Vervolgens kreeg ik een helder verstand en was ik in staat om dingen vanuit een eeuwig perspectief te zien.

## **2. Ons op de wil van God afstemmen**

Onze levenservaring wordt vaak overschaduwd door het belastende besef dat we onvolmaakt zijn. Uiteindelijk werd mijn hele leven door dit negatieve beeld van mijzelf en mijn lichaam in beslag genomen. Toen de last van mijn onvolmaaktheden groter werd, gaf ik me over aan verwoestend gedrag, en niet aan de Heer. Door dat gedrag werd het gevoel van

onvolmaaktheid soms zo sterk dat ik vond dat het leven niet de moeite waard was. Maar uiteindelijk kon ik me alleen tot de Heer wenden. Door nederigheid en bekering heb ik mijn best gedaan om consequenter de woorden van de profeten te lezen, doelgericht en met een gebed in mijn hart, waardoor ik mijn omgeving vanuit een hemels perspectief kon zien.

Als we ons tot de Heer wenden en zijn wil aanvaarden, zullen onze beproevingen niet te zwaar zijn, wat er ook gebeurt. Daarentegen zullen beproevingen een last zijn als we onze wil boven die van Hem stellen. Toen ik zijn wil aanvaardde, werd alles veel duidelijker. Ik begon waarde te hechten aan de persoon die ik was en leefde niet meer in een staat van ontoereikendheid.

## **3. Volmaakte liefde ontwikkelen**

In Moroni 8:16 staat: 'De volmaakte liefde drijft alle vrees uit.' Volmaakte

liefde is het krachtigste middel dat we kunnen gebruiken om naar onszelf in de spiegel te kijken. Dan zullen we onze eeuwige waarde en die van onze naasten beter begrijpen. We moeten inzien wie we werkelijk zijn, in plaats van onze gebreken onder een microscoop te leggen. Ons uiterlijk heeft daar geen invloed op. We moeten onszelf en anderen vergeven voor fouten uit het verleden. We moeten onze ogen op het licht van de eeuwige heerlijkheid blijven richten.

Ik heb gemerkt dat ik niet gewoon moet proberen om lief te hebben. Ik moet me door liefde laten vervullen en er deel van uitmaken. Binnen de muren van volmaakte liefde vinden we de ware aard van God – en in het verlengde daarvan onze eigen goddelijke aard – en het pad dat Hij voor ons heeft aangelegd.

Door mijn streven naar een betere mentale, lichamelijke en geestelijke gezondheid is mijn geloof in Gods timing en eeuwige liefde voor mij sterker geworden. Ik ben vaak door diepe dalen gegaan, maar toen ik me niet meer met anderen vergeleek, mijn wil op die van God afstemde, en mezelf echt ging liefhebben, kon ik me op mijn eeuwige bestemming concentreren en gemoedsrust vinden. Gods liefde is eindeloos sterk. Als we rustig de tijd nemen om die te ontdekken, zal Hij ons helpen inzien dat we goed genoeg zijn, ook op onze zwakste momenten. ■

*De auteur woont in Utah (VS).*



President  
Russell M. Nelson

# JE LICHAAM: *een prachtig geschenk om te koesteren*

*Je lichaam is een magnifieke schepping van God.*

**H**oe langer ik leef, hoe meer kennis ik krijg. Met die kennis ga ik steeds beter begrijpen wat een weergaloos wonder ons stoffelijke lichaam is. Ieder van ons heeft van een liefdevolle hemelse Vader een uniek lichaam gekregen. Hij heeft dat geschapen als omhulsel voor onze geest, om ons te helpen aan het doel van onze schepping te beantwoorden. Dankzij ons lichaam kunnen wij het grote heilsplan ervaren dat Hij voor al zijn dierbare kinderen heeft ontworpen. Hij wil dat wij uiteindelijk meer als Hij worden en bij Hem terugkeren. Die grote zegen zou niet mogelijk zijn als we niet eerst in deze proeftijd een stoffelijk lichaam kregen.

God, de Vader van onze geest,<sup>1</sup> heeft een verheerlijkt, volmaakt lichaam van vlees en beenderen.<sup>2</sup> Wij hebben vóór onze geboorte bij Hem in de hemel geleefd.<sup>3</sup> Toen Hij ons lichaam schiep, deed Hij dat naar het beeld van God, ieder met een eigen sterfelijk lichaam.<sup>4</sup>

Wij maken deel uit van zijn goddelijke plan. 'Mijn werk en mijn heerlijkheid' zei Hij, is 'de onsterfelijkheid en het eeuwige leven van de mens tot stand te brengen'.<sup>5</sup>





# JONGEREN

## IN DIT KATERN

- 50 **Je lichaam: een prachtig geschenk om te koesteren**  
President Russell M. Nelson
- 56 **Wat is de wet van kuisheid?**  
Joshua J. Perkey
- 58 **Ongelooflijke dingen die het lichaam kan doen**
- 60 **Het woord van wijsheid: wat het wel is, wat het niet is**
- 62 **Vraag en antwoord: Wat doe ik als ik een hekel aan mijn lichaam heb?**
- 64 **Nog een gedachte: Ons lichaam als een geschenk respecteren**  
Ouderling D. Todd Christofferson

## WIJ ZIJN TWEELIDIGE WEZENS

Elke ziel bestaat uit een lichaam en een geest.<sup>6</sup> Beide komen van God. Als we een juist beeld van lichaam en geest hebben, heeft dat een positieve invloed op onze gedachten en daden.

Vóór onze geboorte leefde elke geestzoon en -dochter bij God. De geest is eeuwig; deze bestond in al zijn of haar onschuld in het voorsterfelijke bestaan<sup>7</sup> en leeft na de dood van het lichaam verder.<sup>8</sup> De geest brengt het lichaam tot leven en geeft het een persoonlijkheid.<sup>9</sup> 'Alle geest is materie, maar ze is fijner of reiner.'<sup>10</sup>

Door je geest te ontwikkelen, doe je iets voor de eeuwigheid. We zullen eens naar de eigenschappen van onze geest worden geoordeeld.<sup>11</sup> Denk aan eigenschappen als deugd, integriteit, mededogen, liefde en andere.<sup>12</sup> Je geest, die in je lichaam woont, kan die eigenschappen ontwikkelen en inzetten op manieren die essentieel voor je eeuwige vooruitgang zijn.<sup>13</sup>

Geest en lichaam, wanneer ze met elkaar verenigd zijn, vormen een levende ziel van goddelijke waarde. 'De geest en het lichaam zijn de ziel van de mens.'<sup>14</sup> Beide zijn essentieel. Je



stoffelijke lichaam is een magnifieke schepping van God. Het is zijn tempel én jouw tempel, en het moet met eerbied worden behandeld. In de Schriften staat:

'Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat u niet van uzelf bent?

U bent immers duur gekocht. Verheerlijk daarom God in uw lichaam en in uw geest, die van God zijn.'<sup>15</sup>

Je lichaam is een prachtige schepping van God, ongeacht de gaven die het wel of niet heeft meegekregen. Het is een tabernakel van vlees – een tempel voor je geest. Als je je lichaam bestudeert, ga je inzien dat het door God ontworpen moet zijn.

## JE LICHAAM IS EEN PRACHTIG GESCHENK

Vaak onderkennen of waarderen we niet hoe wonderbaarlijk ons stoffelijke lichaam is. Wie heeft niet ooit moeite gehad met zijn of haar lichaam of uiterlijk? Veel mensen hadden liever een ander, beter lichaam gehad. Mensen met stijl haar willen krullen. Mensen met krullen willen stijl haar.

Probeer te beseffen hoe ongekend bijzonder het is wat je ziet als je in de spiegel kijkt. Negeer de sproeten, het haar dat nooit goed zit, of de onvolkomenheden. Kijk verder naar de echte jij: een kind van God, door Hem naar zijn beeld geschapen.

Als je 'Ik ben een kind van God' zingt,<sup>16</sup> besef dan dat je stoffelijke lichaam zijn geschenk aan jou is. De vele fantastische eigenschappen van je lichaam getuigen van jouw eigen 'goddelijke natuur'.<sup>17</sup>

Elk orgaan van je lichaam is een prachtig geschenk van God. Elk oog heeft een lens die zich automatisch scherp stelt.

---

***Geest en lichaam, wanneer  
ze met elkaar verenigd zijn,  
vormen een levende ziel  
van goddelijke waarde.***

---





---

***Negeer de sproeten, het haar dat nooit goed zit, of de onvolkomenheden. Kijk verder naar de echte jij: een kind van God.***

---

Zenuwen en spieren zorgen ervoor dat de twee ogen een driedimensionaal beeld vormen. De ogen zijn verbonden met de hersenen, die registreren wat je ziet.

Je hart is een ongelooflijke pomp.<sup>18</sup> Het heeft vier tere kleppen die het bloed de goede kant op laten stromen. Die kleppen openen en sluiten zich meer dan 100.000 keer per dag – 36 miljoen keer per jaar. Toch houden ze dat bijna oneindig vol, als ze niet door ziekte worden aangetast.

Kijk hoe het lichaam zichzelf beschermt. Bijvoorbeeld, door te reageren op pijn zodat het niet wordt beschadigd. Bij infecties maakt het antilichamen aan. De huid beschermt je en waarschuwt tegen schade door te veel hitte of kou.

Als cellen verouderen, vervangt het lichaam deze door nieuwe. Het lichaam geneest verwondingen, blauwe plekken en gebroken botten. Ook het vermogen om je voort te planten is een heilige gave van God.

Het lichaam regelt constant de hoeveelheden van talloze stoffen, zoals zout, water, suiker, eiwit, zuurstof en koolzuur. Dat gebeurt allemaal zonder dat we daar ook maar iets van merken.

Let wel: je hebt geen volmaakt lichaam nodig om je goddelijke bestemming te bereiken. Soms krijgen de liefste geesten een gammel omhulsel. Mensen met fysieke problemen ontwikkelen juist daardoor vaak grote geestelijke kracht. Zij hebben

recht op alle zegeningen die God zijn trouwe en gehoorzame kinderen belooft.<sup>19</sup>

Elk leven op deze aarde eindigt bij de dood. Uiteindelijk zullen 'de geest en het lichaam [...] opnieuw worden verenigd in hun volmaakte gedaante; zowel ledematen als gewrichten zullen worden hersteld tot hun eigen gestalte'.<sup>20</sup> Dan kunnen we, door de verzoening van Jezus Christus, in Hem vervolmaakt worden.<sup>21</sup> Als je bestudeert hoe het menselijk lichaam werkt, heb je 'God Zich zien bewegen in zijn majesteit en macht'.<sup>22</sup>

### **ONZE GEEST MOET DE BAAS OVER ONS LICHAAM ZIJN**

Hoe bijzonder je lichaam ook is, het hoofddoel ervan is, zoals eerder gezegd, nog belangrijker: dienen als omhulsel voor je eeuwige geest.

Je geest kreeg een lichaam, jóúw lichaam, en werd daarmee een levende ziel die in de sterfelijkheid beproefd en getest zou worden. Die tests zijn onder meer bedoeld om te zien of je geest de baas kan worden over wat je lichaam verlangt.

Als we gaan snappen wie we zijn, waarom we op aarde zijn en dat ons lichaam een stoffelijke tempel van God is, begrijpen we ook dat we het ontheiligen als we iets in ons lichaam toelaten wat het verontreinigt. Het is dan ook echt

respectloos als we met ons kostbare vermogen om te zien, te voelen of te horen herinneringen in onze hersenen vormen die onrein of onwaardig zijn. We koesteren onze kuisheid en houden afstand van 'dwaze en schadelijke begeerten, die de mensen doen wegzinken in verderf en ondergang'<sup>23</sup>. Wij ontvluchten 'deze dingen, [en jagen] daarentegen gerechtigheid, godsvrucht, geloof, liefde, volharding en zachtmoedigheid na.'<sup>24</sup> Dat zijn eigenschappen die de hele ziel opbouwen.

De Heer verbiedt stoffen als alcohol, tabak en drugs. We worden ook gewaarschuwd voor het kwaad van pornografie en onreine gedachten. Verlangens of begeerten naar deze ondermijnende krachten kunnen verslavend zijn. Na verloop van tijd raken lichaam *en* geest verslaafd aan bepaalde stoffen of gedragingen. In dit leven, nu we nog over een aards lichaam beschikken om zelfbeheersing te leren, moeten we ons door bekering van die ketenen bevrijden.

Onze Schepper heeft begeerten in ons lichaam geschapen om de mensheid in stand te houden en zijn grote plan van geluk te vervullen. Daarom verlangen we naar voedsel, water en liefde.

Satan kent de macht van onze begeerten. Dus verleidt hij

ons om te eten wat we niet moeten eten, te drinken wat we niet moeten drinken, en om de intiemste uitingen van liefde te ontheiligen door ze buiten de grenzen van het huwelijk te gebruiken.

Als we beseffen dat onze afkomst goddelijk is, willen we die begeerten beheersen. Dan richten we onze ogen op beelden, onze oren op geluiden, en ons verstand op gedachten die onze stoffelijke schepping als tempel van God eer aandoen. In dagelijks gebed erkennen we Hem dankbaar als onze Schepper en danken Hem voor de magnifieke stoffelijke tempel die Hij ons gegeven heeft. We zorgen er dan goed voor en koesteren het als ons persoonlijke geschenk van God.

## DE HEILAND VOLGEN

Volg de Heiland, zo bereik je je hoogste bestemming. Hij heeft gezegd: 'Wat voor mannen behoort u daarom te zijn? [...] Zoals Ik ben.'<sup>25</sup> Onze meest inspirerende hoop is om onze geest te ontwikkelen en 'tot de maat van de grootte van de volheid van Christus' te komen.<sup>26</sup>

Bedenk dat geen enkele periode in je leven vrij zal zijn van verleiding, beproeving of kwelling, hetzij geestelijk of

---

*We richten  
ons verstand op  
gedachten die onze  
stoffelijke schepping  
als tempel van God  
eer aandoen.*

---





---

**Hoe bijzonder ons lichaam ook is, het is geen doel op zich. Het is een essentieel onderdeel van Gods grote plan van geluk.**

---

lichamelijk. Maar als je met gebed aan je zelfbeheersing werkt, kun je de verlangens van het vlees aan je geest onderwerpen. En als dat gelukt is, kun je de kracht hebben om je aan de wil van je hemelse Vader te onderwerpen. Bedenk dat Jezus heeft gezegd: 'Laat niet Mijn wil, maar de Uwe geschieden.'<sup>27</sup>

Als je pittige beproevingen krijgt, en dat gaat zeker gebeuren, denk dan aan deze glorieuze belofte van de Heiland: 'Wie overwint, hem zal Ik geven met Mij te zitten op mijn troon, gelijk ook Ik heb overwonnen en gezeten ben met mijn Vader op zijn troon.'<sup>28</sup>

Ik hoop dat we altijd dankbaar zullen zijn voor de ongelooflijke zegen van een magnifiek stoffelijk lichaam, de hoogste schepping van onze liefdevolle hemelse Vader. Hoe bijzonder ons lichaam ook is, het is geen doel op zich. Het is wel een essentieel onderdeel van Gods grote plan van geluk voor onze eeuwige vooruitgang. Als we het eren zoals God dat van ons vraagt, blijven we op het 'nauwe en smalle pad dat tot het eeuwige leven voert'.<sup>29</sup>



Jezus Christus is ons grote voorbeeld Als zijn bijzondere getuige bevestig ik dat Hij de Zoon van God is. Hij 'is het leven en het licht van de wereld'.<sup>30</sup>

Wij zijn zoons en dochters van de almachtige God. Hij is onze Vader. Wij zijn zijn kinderen. De grootsheid van de mens is een erfgoed dat we van God hebben meegekregen. Ons erfgoed is heilig. Ons potentieel is onbepaald. Mogen wij zijn geschenken en dat erfgoed altijd eer aandoen in alles wat we doen en zeggen. ■

---

**NOTEN**

1. Zie Handelingen 17:27-29.
2. Zie Leer en Verbonden 130:22.
3. Zie Jeremia 1:4-5; Hebreëen 12:9; Mozes 6:51; Abraham 3:22-23.
4. Zie Genesis 1:27; 2:7; 1 Korinthe 15:44; Mozes 2:27; 3:7.
5. Mozes 1:39.
6. Zie Leer en Verbonden 88:15.
7. Zie Leer en Verbonden 93:38.
8. Zie Alma 40:11; Abraham 3:18.
9. Zie Job 32:8.
10. Leer en Verbonden 131:7.
11. De geest, niet het lichaam, is het actieve, verantwoordelijke deel van de ziel. Zonder de geest is het lichaam dood (zie Jakobus 2:26). Het is dan ook onze geest die het goede of

- het kwade kiest en bij het laatste oordeel verantwoording moet afleggen voor zowel de positieve als negatieve eigenschappen die we bezitten (zie Alma 41:3-7).
12. Zoals 'geloof, deugd, kennis, matigheid, geduld, broederlijkheid, godsvrucht, naastenliefde, ootmoed en ijver' (Leer en Verbonden 4:6).
13. Zie 2 Nephi 2:11-16, 21-26; Moroni 10:32-33.
14. Leer en Verbonden 88:15.
15. 1 Korinthe 6:19-20; zie ook Leer en Verbonden 93:35.
16. 'Ik ben een kind van God', *Lofzangen*, nr. 195.
17. 2 Petrus 1:4.
18. Het hart pompt circa 7570 liter per dag.

19. Zie Abraham 3:25-26.
20. Alma 11:43; zie ook Spreuken 12:7; Alma 40:23; Leer en Verbonden 138:17.
21. Zie Moroni 10:32.
22. Leer en Verbonden 88:47.
23. 1 Timotheüs 6:9.
24. 1 Timotheüs 6:11. In Timotheüs 6:12 staat verder: 'Strijd de goede strijd van het geloof. Grijp naar het eeuwige leven.' Dat is onze keus.
25. 3 Nephi 27:27.
26. Efeze 4:13.
27. Lukas 22:42.
28. Openbaring 3:21.
29. 2 Nephi 31:18.
30. Alma 38:9; zie ook Leer en Verbonden 11:28.



LATEN WE ZEGGEN WAAR  
HET OP STAAT MET DIT  
ZEER HEILIGE GEBOD.



### KUISHEID IS SEKSUELE REINHEID

Eenvoudig gezegd, als je de wet van kuisheid onderhoudt, heb je 'geen seks vóór het huwelijk en [ben je] volledig trouw aan je partner als je eenmaal getrouwd bent.'<sup>1</sup>

Maar deugdzaam en kuis zijn gaat om meer dan alleen seks. 'Behandel anderen met respect, niet als objecten waarop je je wellustige en zelfzuchtige begeerten botviert. Zoen vóór het huwelijk niet hartstochtelijk, ga niet op elkaar liggen, raak de geslachtsdelen van een ander niet aan, gekleed of ongekleed. Doe niets wat seksuele gevoelens kan oproepen. Wek die emoties ook niet bij jezelf op.'<sup>2</sup>

Merk op dat de normen van de Heer niet veranderen gewoon omdat twee mensen elkaar echt leuk vinden en het allebei goed vinden. Als je andere mensen, de Heer en jezelf respecteert, onderhoud je de geboden. Dat betekent dat je buiten het huwelijk geen seksuele relaties hebt of seksuele gevoelens oproept. Zo simpel is het.

De Heer neemt dat echt serieus. 'De profeet Alma heeft gezegd dat seksuele zonden ernstiger zijn dan andere zonden, uitgezonderd moord en verloochening van de Heilige Geest (zie Alma 39:3-5).'<sup>3</sup>

Als je je nog steeds afvraagt wat 'hartstochtelijk zoenen' betekent, of wat het wil zeggen om 'seksuele gevoelens op te roepen', praat dan met je ouders, bisschop of een andere volwassene die je vertrouwt. Door met hen te praten, ga je beter snappen wat gepast en ongepast gedrag is. Zij kunnen je helpen om seksueel rein te leven.

Als je keuzes moet maken, vraag dan om hulp van de Geest. Bid dagelijks tot je hemelse Vader. Als je geestelijk bent afgestemd, wordt het veel makkelijker om goed te kiezen.

Als je een seksuele zonde hebt begaan, vraag je bisschop en je ouders dan om hulp. Zij zullen je helpen om je te bekeren en kracht en gemoedsrust te krijgen. Dat is misschien niet makkelijk, maar het is het zeker waard!

## Wat is DE WET van KUISHEID?

Joshua J. Perkey  
Kerktijdschriften

Als je de term 'de wet van kuisheid' hoort, weet je dan wat dat betekent? Waarschijnlijk hoor je er een hoop tegenstrijdige dingen over. Verschillende media, en soms zelfs vrienden en familie, hebben er uiteenlopende meningen over. En in de wereld worden veel dingen beweerd die tegen de leringen van de Heer ingaan.

Wat betekent de wet van kuisheid nu eigenlijk?

De wet van kuisheid is de term die de Heer gebruikt voor zijn gebod om seksueel rein en deugdzaam te leven.

Nog steeds niet helemaal duidelijk? Dan maken we het met behulp van *Voor de kracht van de jeugd* nog wat duidelijker.



*Deugdzaam en  
kuis zijn gaat om  
meer dan alleen  
seks. Het gaat  
ook om respect.*

---

### **AANTREKKINGSKRACHT VOELEN IS OK**

Misschien vraag je je af of het verkeerd is om iemand aantrekkelijk te vinden. Maak je geen zorgen. Dat is normaal. Echt waar!

Maar je moet wel goed op je gedachten letten. De Heiland heeft gewaarschuwd: 'Wie naar een vrouw kijkt om haar te begeren, [heeft] in zijn hart al overspel met haar gepleegd' (Mattheüs 5:28). Dat betekent dat je je gedachten en gevoelens moet beheersen en dat je verlangens niet de overhand krijgen.

Dit is een sleutel om je te helpen: probeer onzelfzuchtig te zijn. Kijk niet met lustgevoelens naar iemand, denk niet ongepast aan ze, en doe geen dingen die seksuele gevoelens in jezelf of anderen oproepen.<sup>4</sup>

Daarom is het ook zo belangrijk om je niet met pornografie of andere vulgaire media bezig te houden. Die dingen zijn altijd zelfzuchtig, jagen de Geest altijd weg, en verleiden je altijd tot dingen die je niet moet doen.

Maar dat betekent niet dat je slecht bent als je iets voor iemand voelt of je tot iemand aangetrokken voelt. Aantrekkingskracht is juist een onderdeel van Gods plan en een onderdeel van het huwelijk. Getrouwde mannen en vrouwen die een gezonde relatie hebben, voelen zich sterk tot elkaar aangetrokken en willen elkaar dienen en opbouwen.

'De seksuele omgang tussen man en vrouw is prachtig en heilig. Die omgang is door God ingesteld om kinderen te verwekken *en* om de liefde tussen man en vrouw te uiten.'<sup>5</sup>

---

### **LICHAMELIJKE INTIMITEIT – op de juiste plaats en het juiste moment**

Lichamelijke intimiteit is iets om in je toekomstige huwelijk naar uit te kijken. Ze is heilig en mooi.

Als je probeert om rein en deugdzaam te leven, voel je de invloed van de Heilige Geest dichterbij, voel je je beter over jezelf, en bereid je jezelf voor op prachtige zegeningen in de toekomst. ■

#### **NOTEN**

1. *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2011), 35.
2. *Voor de kracht van de jeugd*, 36.
3. *Trouw aan het geloof: evangeliewijzer* (2004), 29.
4. Meer hierover kun je vinden in 'Liefde versus lust', *Liahona*, oktober 2016, 30–35.
5. *Voor de kracht van de jeugd*, 35; cursivering toegevoegd. Zie voor diverse inspirerende gesprekken over intimiteit in het huwelijk Wendy Watson Nelson, 'Love and Marriage' (wereldwijde devotionaal voor jongvolwassenen, 8 januari 2017), [broadcasts.lds.org](http://broadcasts.lds.org); Boyd K. Packer, 'Het plan van geluk', *Liahona*, mei 2015, 26–28; Jeffrey R. Holland, 'Personal Purity', *Ensign*, november 1998, 75–78.





Je hersenen produceren genoeg elektriciteit om een lampje te laten branden.

Je immuunsysteem beschermt je met klieren zoals je amandelen en met organen zoals je thymus en milt tegen schadelijke virussen en bacteriën.

De duurste digitale camera kan op dit moment 400 megapixels vastleggen, maar het menselijke oog kan 576 megapixels zien.

Omdat je twee ogen hebt, kun je diepte zien. Probeer dat maar eens uit: houd één oog dicht en probeer een klein voorwerp vlakbij je aan te raken.

Als je hersenen gevaar opmerken, wordt er adrenaline afgegeven waardoor je hart sneller gaat kloppen, je sneller gaat ademen, je pupillen zich verwijden, en je spijsverteringssysteem wordt uitgeschakeld zodat andere spieren zich met ongelooflijke kracht kunnen samentrekken.

Het heiligste aan ons lichaam is het vermogen om ons voort te planten - om leven te scheppen.

Het bloed brengt het afval van je lichaam naar de nieren en lever waar het gesorteerd en afgevoerd wordt.

Het bloed verdeelt de voedingsstoffen uit je spijsverteringssysteem.

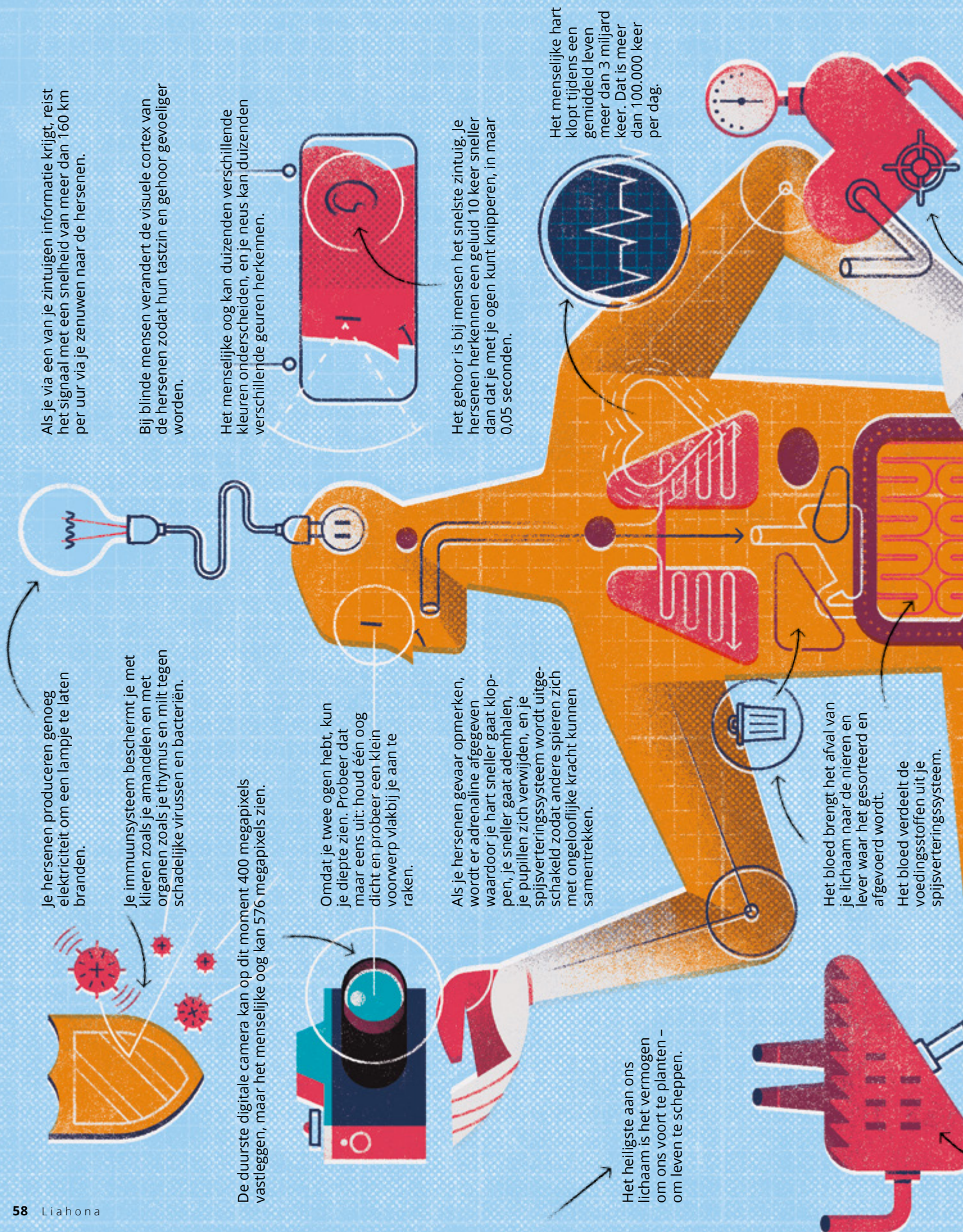
Als je via een van je zintuigen informatie krijgt, reist het signaal met een snelheid van meer dan 160 km per uur via je zenuwen naar de hersenen.

Bij blinde mensen verandert de visuele cortex van de hersenen zodat hun tastzin en gehoor gevoeliger worden.


Het menselijke oog kan duizenden verschillende kleuren onderscheiden, en je neus kan duizenden verschillende geuren herkennen.

Het gehoor is bij mensen het snelste zintuig. Je hersenen herkennen een geluid 10 keer sneller dan dat je met je ogen kunt knipperen, in maar 0,05 seconden.

Het menselijke hart klopt tijdens een gemiddeld leven meer dan 3 miljard keer. Dat is meer dan 100.000 keer per dag.







De lever reguleert meer dan 500 verschillende processen. Dit orgaan is zo belangrijk dat als iemand twee derde ervan door een ongeluk of operatie verliest, het in maar vier weken tot zijn oorspronkelijke grootte teruggroeit.

Gebroken botten kunnen genezen.

Menselijke botten zijn sterk. Bij elke stap die je zet, wordt je gewicht gedragen door 26 botjes in je voet.

‘Ons lichaam  
is het  
werktuig van  
onze geest.’

President Boyd K. Packer (1924–2015),  
president van het Quorum der Twaalf  
Apostelen, *Let Not Your Heart Be  
Troubled* (1991), 211.

Je hart pompt 5,5 liter bloed per minuut. Dus in een gemiddeld leven pompt het hart bijna 1,5 miljoen vaten bloed – genoeg om 200 treinwagons mee te vullen.

Het bloed vervoert zuurstof van de longen naar andere organen. Het bloed neemt koolzuur mee terug naar de longen, waar het uitgedemd wordt.

De huid geeft bacteriedodende stoffen af en dient als je eerste bescherm laag tegen binnendringende micro-organismen. De meeste bacteriën die op de huid terechtkomen, sterven snel.

Je huid kan van de ene plaats op je lichaam worden getransplanteerd naar een andere plaats en daar verder groeien. Zij is het grootste orgaan van je lichaam en vernieuwt zichzelf constant.

# ONGELOOFLIJKE DINGEN DIE HET LICHAAM KAN DOEN

Je lichaam is van top tot teen een ongelooflijke schepping. Je kunt ermee verven, hiken, voetballen, handwerken, fluit spelen en heel veel andere leuke dingen doen.

Zoals de profeet op pagina 50 zegt: ‘Je lichaam is een prachtige schepping van God, ongeacht de gaven die het wel of niet heeft meegekregen. [...] Probeer te beseffen hoe ongekend bijzonder het is wat je ziet als je in de spiegel kijkt [...]: een kind van God, door Hem naar zijn beeld geschapen.’





# HET WOORD *van* WIJSHEID:

*wat het wel is, wat het niet is*

Door medewerkers van de *Liahona*



'[Wees anders] dan de wereld. Jij en ik weten dat je een licht voor de wereld moet zijn. Daarom wil de Heer dat je eruitziet, klinkt, handelt en je kleedt als een echte discipel van Jezus Christus. Ja, je leeft in de wereld, maar je hebt heel andere normen dan de wereld zodat je niet door de wereld besmeurd wordt.'

Russell M. Nelson, 'Hoop van Israël' (wereldwijde devotional voor jongeren, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.Ids.org](https://www.HopeofIsrael.Ids.org).



## WAT HET WOORD VAN WIJSHEID **WEL IS**

Een gezondheidswet van de Heer om ons lichaam en onze geest te beschermen.

| NIET GEBRUIKEN:                       | VAN GENIETEN:             |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Alcoholische drank                    | Fruit                     |
| Tabak                                 | Groente                   |
| Thee en koffie                        | Vlees (maar niet te veel) |
| Alles wat schadelijk of verslavend is | Granen                    |

Zie Leer en Verbonden 89. Zie ook de Evangelieverhandeling over het woord van wijsheid op [topics.lds.org](http://topics.lds.org).

## WAT HET WOORD VAN WIJSHEID **NIET IS**

President Boyd K. Packer (1924–2015), president van het Quorum der Twaalf Apostelen, leert ons wat het woord van wijsheid niet is:

1.

*Een garantie dat je altijd gezond zal zijn.*

‘Het woord van wijsheid belooft je geen volmaakte gezondheid. Het leert je hoe je je lichaam in optimale staat houdt en je geest ontvankelijk voor subtiele, geestelijke ingevingen.’

2.

*Een complete opsomming.*

‘Er zijn veel gewoontevormende en verslavende stoffen die iemand kan drinken, kauwen, snuiven of spuiten, die schade toebrengen aan zowel het lichaam als de geest, maar die niet in de openbaring worden genoemd.’

3.

*Iets om een obsessie van te maken.*

‘Leer matig te zijn en je gezonde verstand te gebruiken als het gaat om gezondheid, voeding en in het bijzonder geneesmiddelen. Word niet extreem of fanatiek en laat je niet door alle trends meeslepen.’<sup>1</sup>

‘Laat Satan of anderen je nooit wijsmaken dat je gelukkiger, populairder of aantrekkelijker wordt door het woord van wijsheid te overtreden.’<sup>2</sup> ■

## BELOOFDE ZEGENINGEN

Het woord van wijsheid naleven is een geweldige zegen! Dit zijn zegeningen die je volgens *Voor de kracht van de jeugd* door het woord van wijsheid kunt krijgen:

- Bescherming tegen schadelijke verslavingen
- Meer controle over je leven
- Een gezonder lichaam
- Een alertere geest
- Leiding van de Heilige Geest
- Een groter vermogen om de Heer te dienen

### NOTEN

1. Boyd K. Packer, ‘Het woord van wijsheid: het beginsel en de beloften’, algemene aprilconferentie 1996.
2. *Voor de kracht van de jeugd* (2011), 25.



# ‘Wat doe ik als ik een hekel aan mijn lichaam heb?’



*Als je ‘Ik ben een kind van God’ zingt, denk dan aan het geschenk dat Hij je heeft gegeven: jouw eigen lichaam. De vele ongelofelijke eigenschappen van je lichaam getuigen van jouw ‘goddelijke natuur’ [2 Petrus 1:4].*

*‘[...] Je hebt geen volmaakt lichaam nodig om je goddelijke bestemming te bereiken. Soms krijgen de liefste geesten een gammel omhulsel.’*

President Russell M. Nelson, ‘Je lichaam: een prachtig geschenk om te koesteren’, *Liahona*, augustus 2019, 52, 53.



## Accepteer je lichaam

Accepteer je lichaam voor wat het is in plaats van wat het niet is. Elke keer dat ik mezelf in de spiegel zie, zeg ik: ‘Hemelse Vader,

ik ben dankbaar voor de vooruitgang die U met mij maakt.’

*Temperance B. (18), Victoria (Australië)*

## Zorg er goed voor

Ik zorg voor mijn lichaam door te bewegen en gezond te eten. Doordat ik goed voor mijn lichaam zorg, word ik er dankbaarder voor. Als ik zorg voor de tempel waarmee onze hemelse Vader mij heeft gezegend, verandert mijn bui en ga ik beter snappen en waarderen wat een geweldige zegen het is om een lichaam te hebben dat door God is geschapen.

*Camille A. (16), Florida (VS)*



## Zie het als een tempel

Bedenk in welke opzichten jouw lichaam een tempel is (zie 1 Korinthe 3) en dat de Heer naar het hart kijkt (zie 1 Samuel 16), niet het lichaam!

*Vico W. (17), Noordrijn-Westfalen (Duitsland)*

## Bedenk dat je geliefd bent

Een van mijn vrienden had het moeilijk omdat hij zich zorgen maakte over wat anderen van hem dachten. Hij verloor zijn zelfrespect. Wat hem het meeste hielp, was bedenken dat God, zijn familie en zijn vrienden van hem hielden en hem steunden.

*Matthew V. (16), Missouri (VS)*





## Je bent geliefd

Als mijn vrienden zeggen dat ze niet tevreden zijn met hun lichaam, of dat ze het haten, help ik ze beseffen dat hun hemelse

Vader van hen houdt. Hij houdt van ons en wil dat we gelukkig zijn, ongeacht onze lichamelijke gebreken. We moeten voor ons lichaam zorgen en ervan houden omdat het onze tempel is.

*Ignacio P. (14), Argentinië*

## Het bepaalt niet wie je bent

Bedenk dat je lichaam niet bepaalt wie jij bent. Het is je lichaam, maar niet wie jij als persoon, als geestkind van God bent.

*Sailor O. (18), New York (VS)*

## Doe dingen die je leuk vindt

Ik voel me altijd goed in mijn vel als ik naar buiten ga en dingen doe die ik leuk vind, zoals fietsen of de hond uitlaten. Het is nóg leuker als ik die dingen met mijn vrienden kan doen. Dan beseef ik dat er mensen zijn die om me geven en die mijn uiterlijk niet belangrijk vinden.

*Itzcel O. (18), Arizona (VS)*

*De antwoorden gelden als leidraad en niet als officiële uitspraak over de leerstellingen van de kerk.*



## Wat is een herrezen lichaam?

Volgens de Schriften en hedendaagse profeten zijn herrezen lichamen:

**Stoffelijk.** Een herrezen lichaam heeft vlees en beenderen (zie Lukas 24:36–39).

**Onsterfelijk.** ‘Dit sterfelijk lichaam wordt opgewekt tot een onsterfelijk lichaam, [...] zodat zij niet meer kunnen sterven’ (Alma 11:45).

**Volmaakt.** ‘De geest en het lichaam zullen opnieuw worden verenigd in hun volmaakte gedaante’ (Alma 11:43). ‘Misvormingen zullen worden verwijderd, gebreken zullen verdwijnen, en de mensen zullen de volmaking van hun geest bereiken, de volmaking die God vanaf het begin voor ogen had.’ (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* 5e ed. [1939], 23.)

**Mooi.** ‘Er is niets mooiers dan een opgestane man of vrouw.’ (*The Teachings of Lorenzo Snow*, red. Clyde J. Williams (1996), 99.)

**Ongevoelig voor Satans macht.** ‘Indien het vlees niet meer opstond, zou onze geest moeten worden onderworpen aan [...] de duivel [...] om bij de vader van de leugen te verblijven, in ellende, net zoals hijzelf’ (2 Nephi 9:8–9). Maar omdat Jezus Christus ervoor heeft gezorgd dat ons lichaam herrijst, zal dat niet gebeuren.\*

**In staat om een volheid van vreugde te ontvangen.** Zonder de opstanding is de vreugde van een celestiale heerlijkheid niet mogelijk. ‘Geest en element, onscheidbaar verbonden, ontvangen een volheid van vreugde’ (LV 93:33).

\*Dat geldt niet voor de zonen van het verderf (zie Leer en Verbonden 76:30–38).

## Wat vind jij?

‘Hoe weet ik dat ik vergeving heb ontvangen?’

Stuur je antwoord, eventueel vergezeld van een foto met hoge resolutie, vóór 15 september 2019 in op [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klik op ‘Submit an Article or Feedback’).

De redactie kan reacties inkorten of duidelijker formuleren.

# Ons lichaam als een geschenk respecteren

Ouderling D. Todd Christofferson  
van het Quorum der Twaalf Apostelen

Echt succes zal ons deel zijn als we ons leven – dat wil zeggen onze tijd en onze keuzes – toewijden aan de doeleinden van God (zie Johannes 17:1, 4; Leer en Verbonden 19:19). Dan kan Hij ons helpen om onze hoogste bestemming te bereiken.

Iemand die toegewijd leeft, respecteert zijn stoffelijke lichaam als een prachtig geschenk, een goddelijke schepping naar het evenbeeld van God. Een belangrijk doel van het sterfelijke leven is dat iedere geest zo'n lichaam ontvangt en, als tweeledig wezen van lichaam en geest, zijn of haar keuzevrijheid leert gebruiken. Een stoffelijk lichaam is ook essentieel voor de verhoging, want die bereiken we alleen in de volmaakte combinatie van het stoffelijke en het geestelijke. Onze geliefde, herrezen Heer is daar een voorbeeld van. In deze verdorven wereld is het leven soms pijnlijk kort; soms is het lichaam misvormd, gebrekkig of nauwelijks levensvatbaar. Toch is voor iedere geest het leven lang genoeg, en elk lichaam zal in aanmerking komen voor de opstanding.

Wie denken dat ons lichaam niets meer is dan een evolutionaire toevalstreffer, zullen niet het gevoel hebben dat zij verantwoording schuldig zijn aan God of wie dan ook voor wat zij met hun

lichaam doen. Maar wij, die een eeuwig perspectief hebben, moeten inzien dat we het aan God verplicht zijn om ons lichaam te respecteren. Met de woorden van Paulus:

'Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat u niet van uzelf bent?

'U bent immers duur gekocht. Verheerlijk daarom God in uw lichaam en in uw geest, die van God zijn' (1 Korinthe 6:19–20).

'Als we deze waarheden en de adviezen van hedendaagse profeten aannemen, dan takelen we ons lichaam niet toe met bijvoorbeeld tatoeages. Ook ondermijnen we het niet met verdovende middelen of ontheiligen we het met ontucht of onfatsoenlijkheid. Omdat ons lichaam het werktuig van onze geest is, is het heel belangrijk dat we het zo goed mogelijk verzorgen. We moeten het toewijden aan het werk van Christus. Paulus heeft gezegd: 'Ik roep u er dan toe op, broeders, door de ontfermingen van God, om uw lichamen aan God te wijden als een levend offer, heilig en voor God welbehagelijk' (Romeinen 12:1). ■

*Naar een toespraak gehouden tijdens de algemene oktoberconferentie van 2010.*



## Je lichaam is als een tempel

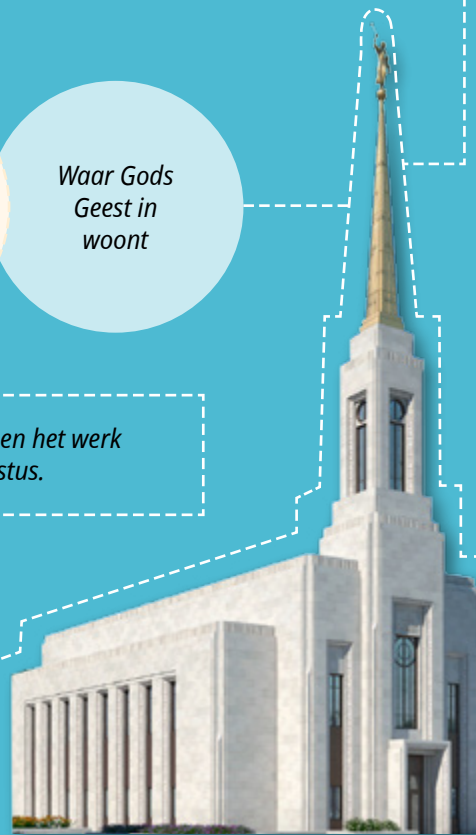
Ouderling Christofferson zegt dat ons lichaam een geschenk en 'een goddelijke schepping naar het evenbeeld van God' is. Net als de tempel is ons lichaam heilig; we moeten er zo goed mogelijk voor zorgen. Dit zijn een paar manieren waarop de tempel en ons lichaam een rol spelen in het plan van onze hemelse Vader.

*Geeft ons de kans om te leren en vooruitgang te maken*

*Omhulsel van onze geest*

*Waar Gods Geest in woont*

*Dienen en steunen het werk van Christus.*



*Door de opstanding wordt ons lichaam eeuwig.*

*De zegeningen van de tempel zijn eeuwig.*

*Heilig*

*Helpen ons naar onze hemelse Vader terug te keren*

*Een geschenk van God*

*We kunnen op heilige plaatsen staan*

*De tempel is een heilige plaats*

JONGVOLWASSENEN

**WAT ZIE JE ALS JE IN  
DE SPIEGEL KIJKT?**

*Leerstellingen over het lichaam  
en het heilsplan, en suggesties om  
je zelfbeeld op te krikken.*

42



KOESTER JE LICHAAM  
**EEN BOODSCHAP  
VAN DE PROFEET**

50

DE WET VAN KUISHEID

**WAT IS DAT  
EIGENLIJK?**

56

HET LICHAAM

**TWINTIG  
ONGELOOFLIJKE  
DINGEN**

58

HET WOORD  
VAN WIJSHEID

**WAT HET WEL EN  
WAT HET NIET IS**

60

DE KERK VAN  
**JEZUS CHRISTUS**  
VAN DE HEILIGEN  
DER LAATSTE DAGEN





# Vriend



**Ons  
geweldige  
lichaam!**

Zie pagina V12



**President  
Henry B. Eyring**  
Tweede raadgever  
in het Eerste  
Presidium

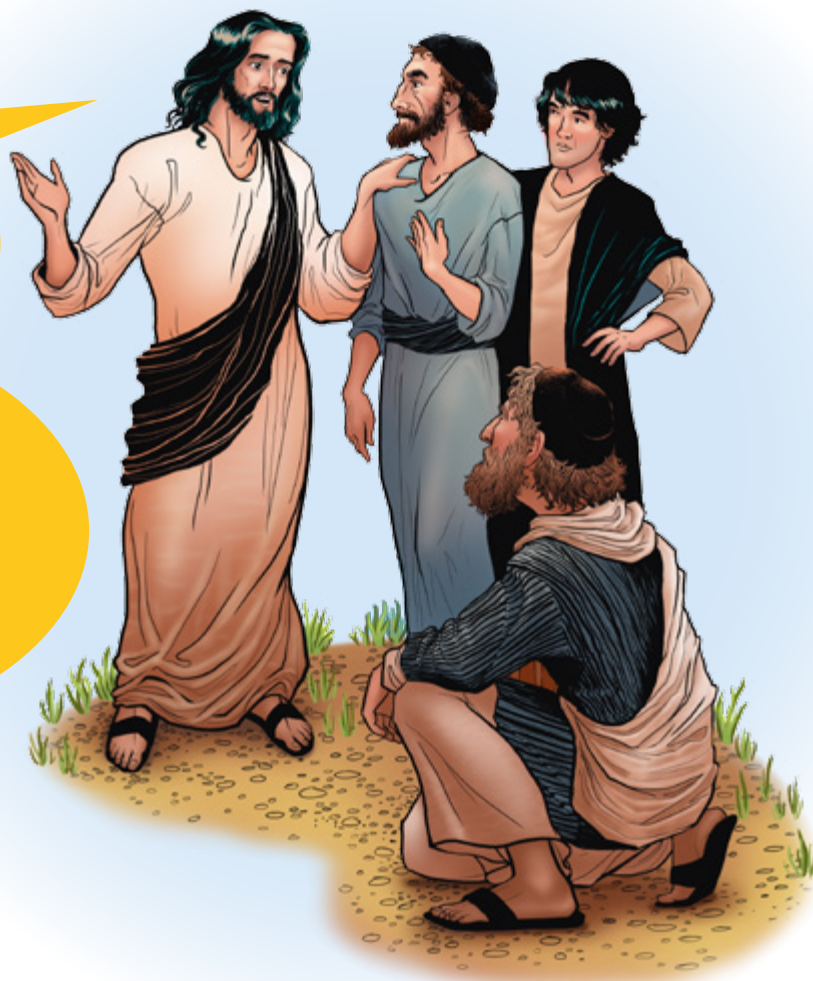
# Stel je hart open voor de Heilige Geest

Toen Jezus zijn discipelen ging verlaten, legde Hij  
uit hoe Hij hun zijn vrede zou geven:

'De Trooster, de Heilige Geest, [...] zal u in alles onderwijzen en u in herinnering brengen alles wat Ik u gezegd heb.

'Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u. [...] Laat uw hart niet in beroering raken en niet bevreesd worden.'

(Johannes 14:26-27)



De gevoelens die we van de Heilige Geest krijgen, zijn waardevoller dan alles wat we kunnen zien of horen. Soms ervaren we de Heilige Geest als een warm gevoel in ons hart. Voor mij is het vaak een gevoel van licht.

Als je na je doop als lid van de kerk wordt bevestigd, krijg je de opdracht: 'Ontvang de Heilige Geest.' Vanaf dat moment kun je de Heilige Geest bij je hebben. Maar je moet Hem wél in je hart en verstand verwelkomen.

Ik bid dat je je hart voor de Heilige Geest zult openstellen. Ik bid dat je Hem altijd bij je zult hebben en daardoor gelukkig zult zijn. ●

*Naar 'Mijn vrede laat Ik u', Liahona, mei 2017, 15-18,  
en 'Zijn Geest bij u hebben', Liahona, mei 2018, 86-89.*



## Vanuit het hart schilderen

De Heilige Geest helpt ons om ons dingen te herinneren.

Telkens als president Eyring iets niet wil vergeten, schrijft hij het in zijn dagboek op. Soms maakt hij ook een schilderijtje om te laten zien hoe hij zich voelt.



Hij maakt eerst een potloodschets. Daarna schildert hij er overheen met waterverf. Als die laag droog is, voegt hij er nog een aan toe.



President Eyring schildert graag bootjes en zijn familie. Dit is een schilderij van zijn vrouw in een bootje toen ze 8 jaar was.

Toen een van zijn kleinkinderen op zending was in Frankrijk, schilderde president Eyring zendelingen op straat in Parijs.



Dit schilderij van zijn vrouw, Kathleen, en twee van hun zes kinderen herinnert hem aan zijn liefde voor zijn gezin.

Probeer jezelf eens te tekenen of te schilderen!



# GELOOF oefenen

**Karee Brown**

Kerktijdschriften

Gebaseerd op een waargebeurd verhaal

*'Ik zal u uit mijn werken mijn geloof laten zien'*  
(Jakobus 2:18).

Klarie dribbelde razendsnel over het basketbalveld. Nu moet het gebeuren, dacht ze. Het grootste, snelste meisje van het andere team had Klarie de hele wedstrijd gedekt. Maar nu dekte ze iemand anders. Dit was Klaries kans!

Ze draaide snel weg van een andere speelster en zette zich in positie. Ze sprong en schoot. De bal gleed door de lucht terwijl Klarie haar adem inhield. *Ga er alsjeblieft in.*

De bal zoefde door het net.

Klaries teamgenoten gaven haar high fives. Coach Garcia keek naar de klok en blies op haar fluitje. 'Tot zover de training! Goed gedaan, iedereen! Morgen gaan we verder. Rust maar goed uit, want we gaan heel wat rennen.'

Klarie kreunde en pakte haar spullen. Coach Garcia wenkte haar.

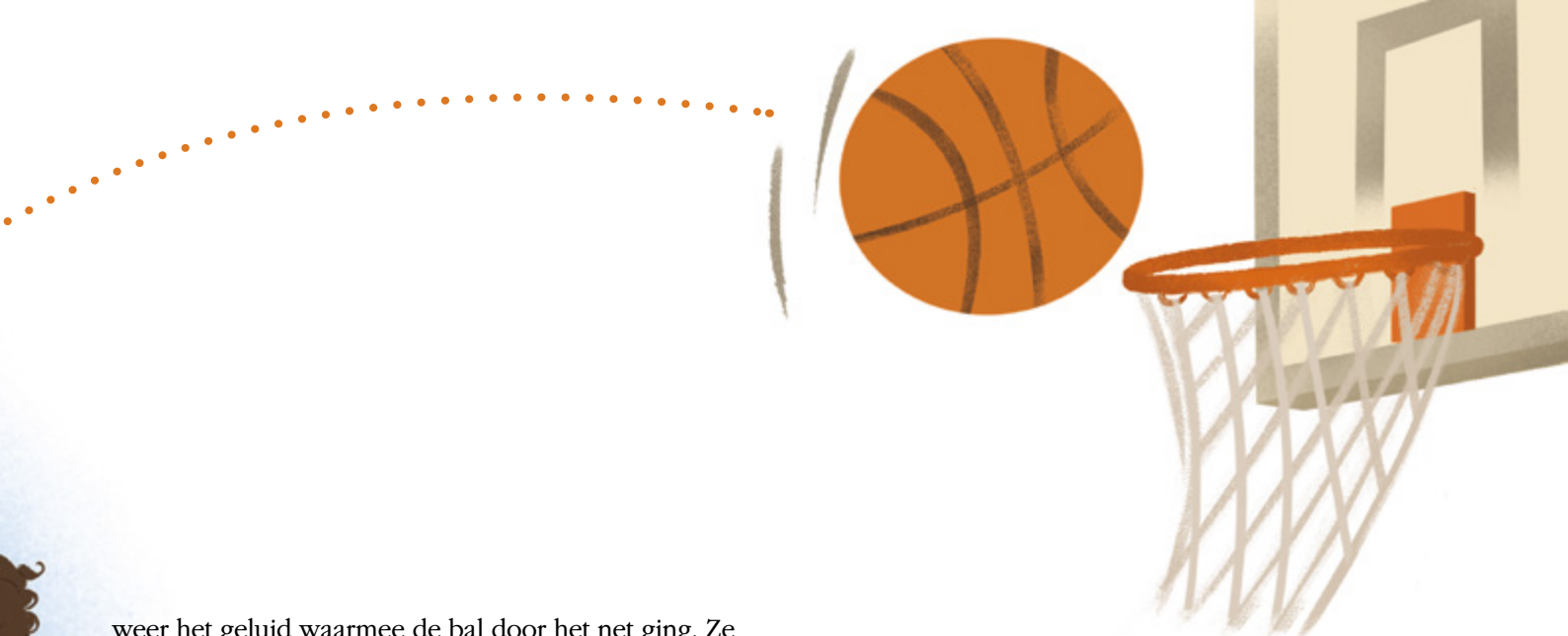
'Hé, Klarie', zei ze. 'Knap werk vandaag. Ik weet dat je heel hard oefent. Ik ben trots op je.'

'Bedankt', zei Klarie met een grote glimlach.

Ze was nog steeds aan het glimlachen toen ze naar mama's auto ging. En toen ze naar huis reden, deed ze haar laatste schot in gedachten nog een keer. Ze hoorde







weer het geluid waarmee de bal door het net ging. Ze merkte niet eens dat mama naar een conferentietoespraak aan het luisteren was.

Maar plots trok iets haar aandacht. De spreker zei: 'We [moeten] de tijd nemen om actief ons geloof te oefenen.' 'Oefenen' deed ze tijdens de basketbaltraining. *Hoe oefen je geloof?* dacht ze. *Moet je rennen met geloof? Of dribbel je met geloof zoals je met een bal dribbelt?*

Klarie keek naar mama. 'Hoe oefen je geloof?' vroeg ze. Mama glimlachte. 'Hoe word je een betere basketbalspeelster?'

'Door te oefenen', zei Klarie. 'De coach vertelt me hoe ik beter kan worden. En als we oefeningen doen, doe ik echt mijn uiterste best.'

'Is dat makkelijk?'

'Nee!' zei Klarie. Ze herinnerde zich hoeveel pijn haar benen deden door al het rennen. 'Ik moet heel veel oefenen.'

Mama knikte. 'Onze hemelse Vader wil dat we geloof in Hem hebben, maar daar moeten we moeite voor doen. Hij heeft ons manieren gegeven waarop we kunnen oefenen en vooruitgang maken.'

'Hoe dan?'

'Hij vraagt ons om in gebed met Hem te spreken. Hij is zoals een coach. Hij heeft ons de Schriften gegeven. Die kun je met een speltactiekboekje vergelijken. En Hij inspireert profeten, zodat die ons aanmoedigen om in ons gezin te leren. Ons gezin is als...'

'Als een team!' onderbrak Klarie haar.

'Precies! Ons gezinsteam werkt en

oefent samen', zei mama. 'Wat gebeurt er als je naar de training gaat, Klarie?'

'Dan word ik beter', zei ze. Ze herinnerde zich hoe leuk het was toen ze haar laatste punt scoorde, nadat ze wekenlang hard had geoefend.

'Dat klopt. Als we oefenen, trainen we ons geloof. Daardoor wordt ons getuigenis sterker. En dan worden we gelukkiger.'

Klarie had nog nooit zo over geloof nagedacht. Ze had weleens gehoord dat geloof als een zaadje was. Maar ze had nooit gedacht dat het met basketbal te vergelijken was! Ze dacht aan de oefenschema's die haar coach samenstelde. *Misschien kan ik ook een oefenschema samenstellen*, dacht ze, *maar dan voor geloof!* Toen ze thuiskwam, zocht ze meteen een notitieblok en begon te schrijven:

- Gebed – elke ochtend en avond
- Schriftstudie – elke dag
- Kerk – elke zondag

Misschien was geloof oefenen niet precies hetzelfde als oefenen met een basketbal. Maar oefenen was oefenen. Ze had een warm en gelukkig gevoel vanbinnen toen ze naar haar plan keek. Ze vertrouwde onze hemelse Vader en wist dat Hij haar zou helpen! ●

\* Richard G. Scott, 'Geloofsoefening – uw eerste prioriteit', *Liahona*, november 2014, 92–95.



# Een nieuw pad

**Als ik me laat dopen, besluit ik met Jezus een nieuw pad in te slaan.**

(Zie Romeinen 6:4.)





# Plaatjes en praatjes



Ik indexeer graag. En ik ga graag naar de kerk met ons gezin.

**Maria O. (11), Brazilië**



Ons hele gezin heeft zich pas laten dopen. We houden van onze nieuwe kerk. Tijdens de gezinsavond stelde mama voor om een stamboom met oude pasfoto's te maken. Dat was een leuke avond!

**Joshua, Matilda en Graeme K. (9, 11 en 7), Tonga**



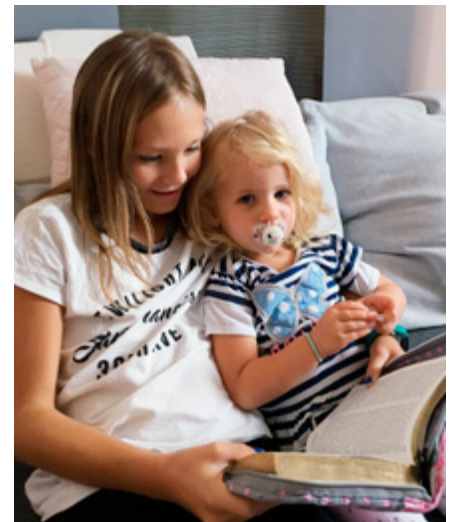
Ik dien mijn familieleden graag.

**Lizmel S. (9), Puerto Rico**



Ik vind het leuk als mijn vrienden mijn vragen beantwoorden.

**Ricardo A. (9), Puerto Rico**



**Mel P. (8), Bolivia**

Ik lees mijn zusje graag voor uit het Boek van Mormon. Mijn lievelingstekst is 1 Nephi 3:7.

**Emilia L. (10), Duitsland**





# Groetjes uit Zuid-Korea!



Wij zijn Margo en Paolo.



Ga je met ons mee naar Zuid-Korea?



**Zuid-Korea** ligt in het oosten van Azië. Het telt ongeveer 50 miljoen inwoners, onder wie 88.000 leden van de kerk.

Seoel

ZUID-KOREA



Het Koreaanse alfabet heet Hangul. Dit is een bord met de naam van de kerk in het Hangul.



Veel Koreaanse gezinnen gaan naar de markt om boodschappen te doen. Ze kopen er fruit, groenten, vlees en tussendoortjes. Een van de populairste Koreaanse gerechten is *bibimbap*, een gerecht met rijst.





In Zuid-Korea is het de gewoonte om thuis of in het restaurant op de grond te zitten. Veel gezinnen studeren, spelen en eten aan een lage tafel, zoals deze.

**Leuk dat je samen met ons Zuid-Korea hebt bezocht. Tot de volgende keer!**



Dit gezin bezoekt de Seoeltempel. Die is in 1985 in de hoofdstad van Zuid-Korea ingewijd.

### **Dit zijn een paar vrienden van ons uit Zuid-Korea!**



Telkens als ik het moeilijk heb, denk ik aan onze hemelse Vader. En dan voel ik me beter. Ik weet dat onze hemelse Vader en Jezus echt bestaan. Ik zal Hen volgen.

**Ha-Eun S. (11)**



Soms wil ik mijn broer slaan als hij mijn blokken omwerpt of in mijn boek krabbelt. Maar ik oefen geduld. Ik doe mijn best omdat ik het goede wil doen.

**Se-jong H. (8)**

**Woon jij in Zuid-Korea? Schrijf ons dan! We horen graag van je.**



# NAAR DE KERK

**David Dickson**

Kerktijdschriften

(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

*‘Hem altijd indachtig [...] zijn, en zijn geboden [...] onderhouden’  
(Moroni 4:3).*

‘Wacht! Je hebt je ontbijt nog niet op’, zei mama. Mama schoof de bordjes met groenten naar Juhyuk toe.

Juhyuk keek naar zijn ontbijt. Hij had haast! Zijn grote broer hielp hem meestal om zich klaar te maken voor de kerk. Maar zijn broer was op reis, dus moest Juhyuk vandaag alleen gaan.

‘Oké, mama’, zei Juhyuk. Hij at haastig zijn bord leeg. Hij gaf mama een knuffel en haastte zich naar de deur.

Mama hield hem tegen. ‘Heb je je telefoon bij je?’

Juhyuk liet haar zijn telefoon zien. ‘Ja. Ik kan een berichtje naar mijn jeugdwerkleerkracht sturen als er iets misgaat.’

‘En draag je een trui onder je jas? Het is koud.’

Juhyuk toonde mama zijn trui.

Ze knikte. Juhyuk rende de deur uit. Het drukke rumoer van de stad toverde een glimlach op zijn gezicht. Het was leuk om in een van de grootste steden van Zuid-Korea te wonen!

Maar Juhyuk wou dat zijn broer bij hem was. Ze gingen altijd samen naar de kerk.

‘Ik weet de weg’, zei hij tegen zichzelf. Al gauw kwam hij bij de eerste bushalte aan.

Maar er was verder niemand. Dat was raar. Hij keek op zijn horloge. Hij had de bus vast gemist! Nu moest hij op de volgende bus wachten.

Enkele minuten later kwamen er andere mensen bij de bushalte aan. Eindelijk arriveerde de helderblauwe bus. Juhyuk beklom het trapje, betaalde de chauffeur en ging zitten.

*Biep-biep!*

Juhyuk nam zijn telefoon om het sms’je te lezen. Het was een bericht van zijn jeugdwerkleerkracht.





# GAAN

*'Zit je in de bus? Vergeet niet dat we je kunnen komen zoeken als je verdwaalt!'*

Hij grijnsde en stuurde een bericht terug. 'Ja. Ik zit in de bus.'

Dit was nog maar de korte rit. De volgende busrit duurde meer dan een uur.

Juhyuk keek op zijn horloge en fronste. Hij wilde op tijd zijn voor de kerk. Hij vond de woorden 'Hem altijd indachtig [...] zijn' in de avondmaalsgebeden erg mooi. Dat betekende dat hij altijd aan Jezus moest denken. En dat wilde Juhyuk graag doen.

Toen zijn tante en oom hem en zijn broer een paar maanden geleden voor de kerk hadden uitgenodigd, had hij de zendingen ontmoet. Ouderling Kim Jo en ouderling Moon hadden hun over Jezus verteld. Hoe meer Juhyuk over Jezus hoorde, hoe leuker hij het vond om aan Hem te denken.

*Biep-biep!*

Weer een sms'je: *'Zit je al in de volgende bus?'*

*'Nog niet'*, typte hij terug.

De bus stopte in de drukke straat waar Juhyuk de volgende bus moest nemen. Hij vroeg de chauffeur of de volgende bus al was vertrokken.

'Je hebt hem net gemist', zei de chauffeur. 'De volgende komt over een kwartier.'

'O, oké', zei Juhyuk. 'Bedankt!'

Na de tweede busrit liep Juhyuk eindelijk de kerk binnen. Zijn tante en oom hadden een plaatsje vrijgehouden. Hij had het gehaald!

Juhyuk dacht na over zijn reis naar de kerk. Hij dacht aan alle mensen die hem op weg hadden geholpen. Hij voelde dat zijn hemelse Vader blij was dat hij in de kerk was.

Juhyuk zei stilletjes een gebedje: 'Dank U, hemelse Vader, dat ik vandaag de kerkdiensten kan bijwonen.' ●





*De apostel Paulus heeft ons geleerd dat ons lichaam een tempel is (zie 1 Korinthe 6:19). Met dit spel kun je daar meer over te weten komen.*

# Je lichaam is een tempel

1. Knip de kaartjes op de volgende pagina uit. Leg ze ergens waar iedereen ze kan zien en erbij kan.
2. Gooi om de beurt een dobbelsteen. Lees de lering in 'Leringen over tempels' voor, die overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen.
3. Zoek het kaartje waarop een soortgelijke lering over ons lichaam staat. (Hint: let op de tekeningen.) Heb je het juiste kaartje gevonden? Tik het dan aan! Lees de tekst op het kaartje voor en doe de activiteit.
4. Blijf de dobbelsteen gooien en kaartjes aantikken tot iedereen aan de beurt is geweest, of tot je alle kaartjes hebt gehad.



## LERINGEN OVER TEMPELS



1. Elke tempel is een huis van de Heer.



2. Tempels zien er niet hetzelfde uit. Sommige tempels hebben een tuin of een fontein. Ze hebben een andere vorm of kleur. Alle tempels zijn prachtig.



3. Elke dag zorgen mensen dat de buitenkant van de tempel schoon en mooi blijft.



4. De binnenkant van de tempel wordt ook schoongemaakt! Tempelwerkers en vrijwilligers zorgen ervoor dat alles mooi en netjes is.



5. In de tempel doen we het werk van onze hemelse Vader.



6. Tempels zijn bijzondere, heilige plaatsen die we met respect moeten behandelen.





Elk lichaam is een tempel waarin de geest van die persoon woont. De Heilige Geest kan er ook wonen.



Vraag iemand om over een situatie te vertellen waarin hij of zij de Heilige Geest heeft gevoeld.



Er zijn lichamen in alle kleuren, vormen en maten. Elk lichaam is prachtig.



Noem iets wat je lichaam kan.



We kunnen ons lichaam dagelijks gezond houden door ons te wassen, gezond te eten en te sporten.



Noem iets wat gezond is om te eten of drinken, en noem ook iets wat je beter niet kunt eten of drinken.



We kunnen onze gedachten rein houden door alleen dingen te lezen, bekijken of beluisteren die de Geest uitnodigen.



Zing een strofe van je favoriete jeugdwerklidje.



We kunnen met ons lichaam andere mensen helpen en doen wat Jezus zou doen.



Geef iemand een compliment en een high five!



Je lichaam moet met liefde en respect worden behandeld. Als iemand je pijn doet of je op een slechte manier aanraakt, moet je dat meteen zeggen tegen een volwassene die je kent!



Gooi de dobbelsteen nog eens.

*Callie en Marco gingen naar  
verschillende kerken. Konden ze toch  
goede vrienden zijn?*

*'Wees een voorbeeld voor de gelovigen' (1 Timotheüs 4:12).*

**L**aten we nog meer takken zoeken!' zei Callie tegen Marco.

Marco keek naar de lucht. 'Ik moet naar huis. De zon is bijna onder.'


'Maar ons fort is nog niet af!' zei Callie.

'Sorry!' riep Marco terwijl hij zich naar huis haastte. 'Ik moet vóór de sabbat thuis zijn!'

Callie zuchtte. Er waren voordelen en nadelen aan Marco's vriendschap. Eigenlijk was er maar één nadeel:

ze hadden niet veel tijd om samen te spelen. Ze waren even oud, maar zaten op school niet in dezelfde klas. Ze hadden op een ander moment pauze. En ze brachten bovendien de sabbat met hun familieleden door. In Marco's kerk begon de sabbat op vrijdagavond bij zonsondergang. Voor Callie viel de sabbat op zondag.

En de voordelen? Er waren veel voordelen. Callie hoefde zich bijvoorbeeld nooit zorgen te maken dat Marco zou vloeken, haar zou overhalen om slechte dingen te doen of onfatsoenlijke dingen te bekijken.



# EEN FORT

## en een vriend

**Kasey Tross**

Gebaseerd op een waargebeurd verhaal





Hij ging met zijn ouders naar een andere kerk, maar ze geloofden grotendeels hetzelfde als Callie. Ze geloofden bijvoorbeeld dat ze de sabbat moesten heiligen, ook al viel die op een andere dag.

Callie legde de takken neer en ging naar binnen.

‘Is Marco naar huis?’ vroeg mama.

‘Ja’, zei Callie terwijl ze op een stoel ging zitten. ‘We kunnen bijna nooit samen spelen.’

‘Misschien kunnen jullie op vrijdag iets leuks doen. Dan heb je een vrije dag’, zei mama.

‘Oké’, zei Callie. Ze voelde zich al veel beter. Ze besloot alles klaar te leggen, zodat ze meteen aan hun fort konden beginnen als Marco langskwam.

Een paar dagen later deed Callies leerkracht op school een aankondiging. Alle leerlingen van de derde klas gingen samen een film bekijken.

‘Cool!’ zei Callie. Ze stopte haar brooddoos in haar rugzak en ging naar de gemeenschappelijke ruimte tussen twee klaslokalen.

Iedereen ging op de grond zitten en de leerkrachten deden het licht uit. Callie was erg enthousiast toen de film begon. De film ging over een paar jongens die samen een fort bouwden, net zoals zij en Marco deden! *Als het ooit af raakt*, dacht ze. Ze schudde haar hoofd en concentreerde zich weer op de film.

Maar Callie merkte dat sommige woorden in de film niet goed waren. Ze begon zich minder en minder op haar gemak te voelen. Ze wist niet wat ze moest doen.

Net op dat moment tikte iemand op haar schouder. Het was Marco! Hij had zich een weg door de leerlingen gebaand om met haar te praten.

‘Callie, ik denk dat we hier beter niet naar kunnen kijken’, fluisterde hij. ‘Laten we onze leerkrachten vragen of we iets mogen gaan lezen.’

Callie slaakte een zucht van opluchting. Het deed haar goed om te weten dat ze er niet alleen voor stond. ‘Ja. Ik vind dit ook geen leuke film.’

Ze stonden samen op en trippelden tussen hun klasgenootjes naar hun leerkrachten. Marco ging naar zijn leerkracht en Callie naar de hare. Ze vroeg of ze een boek mocht lezen in plaats van de film te bekijken. Haar leerkracht vond dat goed.

Toen Callie naar haar klas ging om te lezen, zag ze dat Marco hetzelfde deed. Hij zwaaide en glimlachte naar haar. Callie glimlachte terug. Het was leuker om een echte vriend te hebben dan een afgewerkt fort. ●

*De auteur woont in Virginia (VS).*



‘Ik heb oprechte goedheid aangetroffen onder mensen van alle geloofsrichtingen.’

Ouderling Quentin L. Cook van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘Het eeuwig alledaagse’, *Liahona*, november 2017, 53.

# Ouderling Andersen bezoekt Ivoorkust

Een van de eerste stappen bij de bouw van een tempel is een bijzondere bijeenkomst die de 'eerstespadesteking' wordt genoemd. Ouderling Neil L. Andersen en zijn vrouw, Kathy, reisden naar Ivoorkust voor de eerstespadesteking van een nieuwe tempel.



Kinderen staken goudkleurige spades in de grond. Daarna kon de bouw van start gaan! De bouw van de tempel zal ongeveer twee jaar duren.

'Laten we [...] ons karakter en onze ziel vormen, zodat we klaar zijn om de ingewijde tempel te betreden. Laten we de Heiland beter volgen.'



Ouderling Andersen sprak een gebed uit om het terrein van de nieuwe tempel in te wijden. Hij en zijn vrouw hielden toespraken in het Frans. Dat is daar de landstaal. Zuster Andersen zei dat ze blij was dat Jezus ons toestaat om zijn huis, de tempel, binnen te gaan. We ontvangen er zegeningen die we nergens anders kunnen ontvangen.







Zo zal de tempel eruitzien.

De leden van de kerk in Ivoorkust moeten nu twaalf uur lang reizen om de dichtstbijzijnde tempel in Ghana te bezoeken. Over een paar jaar zullen kinderen die oud genoeg zijn om tempeldopen te doen naar een prachtige tempel in hun eigen land kunnen gaan!

### Wij kijken graag naar de tempel

Zo zingen kinderen in zes verschillende talen 'Ik kijk graag naar de tempel'. Volg de lijn van elke zin naar de bijbehorende taal.

Me encanta ver el templo

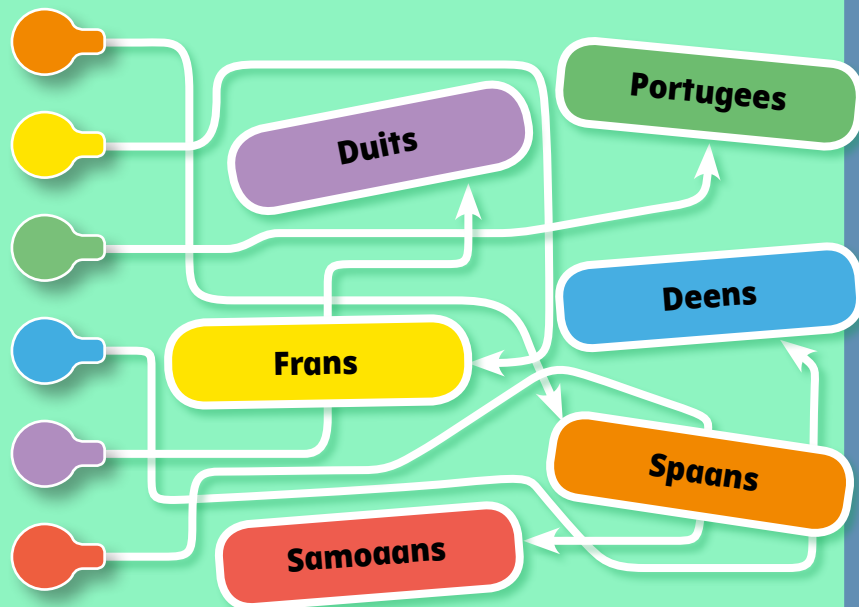
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu





SCHITTEREND IDEE

# Ik kan moeilijke dingen doen!







**Zuster  
Michelle D. Craig**  
Eerste raadgeefster  
in het algemeen  
jongevrouwen-  
presidium

# Een gezin van jonge strijders



*'U [moet] de naam van Christus, die mijn naam is, op u nemen' (3 Nephi 27:5).*

**I**k heb ooit een gezin in Chili bezocht. De vader was een maand ervoor verongelukt. Een van de kinderen heette Benjamin. Hij was 10 jaar oud.

Vóór het ongeluk van zijn vader had Benjamin een les tijdens de gezinsavond gegeven. Die ging over de jonge strijders in het Boek van Mormon (zie Alma 53:16–22; 56:42–57). Hij zei dat ze moedig waren en God vertrouwden.

Toen Benjamins moeder hoorde dat zijn vader verongelukt was, moest ze aan de les van Benjamin denken. Ze zei tegen haar kinderen: 'We moeten even moedig als de jonge strijders zijn. Wij hebben ook een strijd te strijden.'

Het was moeilijk voor het gezin. Het was alsof hun leven ondersteboven was gekeerd. Ze moesten bij hun oma gaan wonen. En ze misten hun papa heel erg. Maar ze wisten dat ze op een dag weer samen zouden zijn. Ze besloten een gezin van jonge strijders te zijn. Benjamin zei tegen ons: 'Ik ben moedig.'

Ik ging hen bezoeken en wilde hen troosten. Maar ik leerde iets van hen. Benjamin en zijn familieleden strijden heel moedig. Hun geloof inspireert me.

We kunnen allemaal moedig zijn zoals Benjamin. Moedig zijn betekent niet dat we nooit verdrietig of bang zijn. Het betekent dat we geloven dat onze hemelse Vader ons in moeilijke tijden zal helpen. Als we het moeilijk hebben, kunnen we besluiten om op Hem te vertrouwen. Ieder van ons kan een jonge strijder zijn! ●



# De bekering van Paulus



Na de dood van Jezus bleven zijn discipelen mensen onderwijzen.  
Maar niet iedereen vond dat leuk. Paulus was heel gemeen  
tegen de mensen die Jezus volgden.





Toen Paulus op een dag aan het reizen was, zag hij een helder licht uit de hemel. Hij hoorde de stem van Jezus! Jezus zei dat Paulus andere mensen moest helpen om zich te bekeren en Hem te volgen.

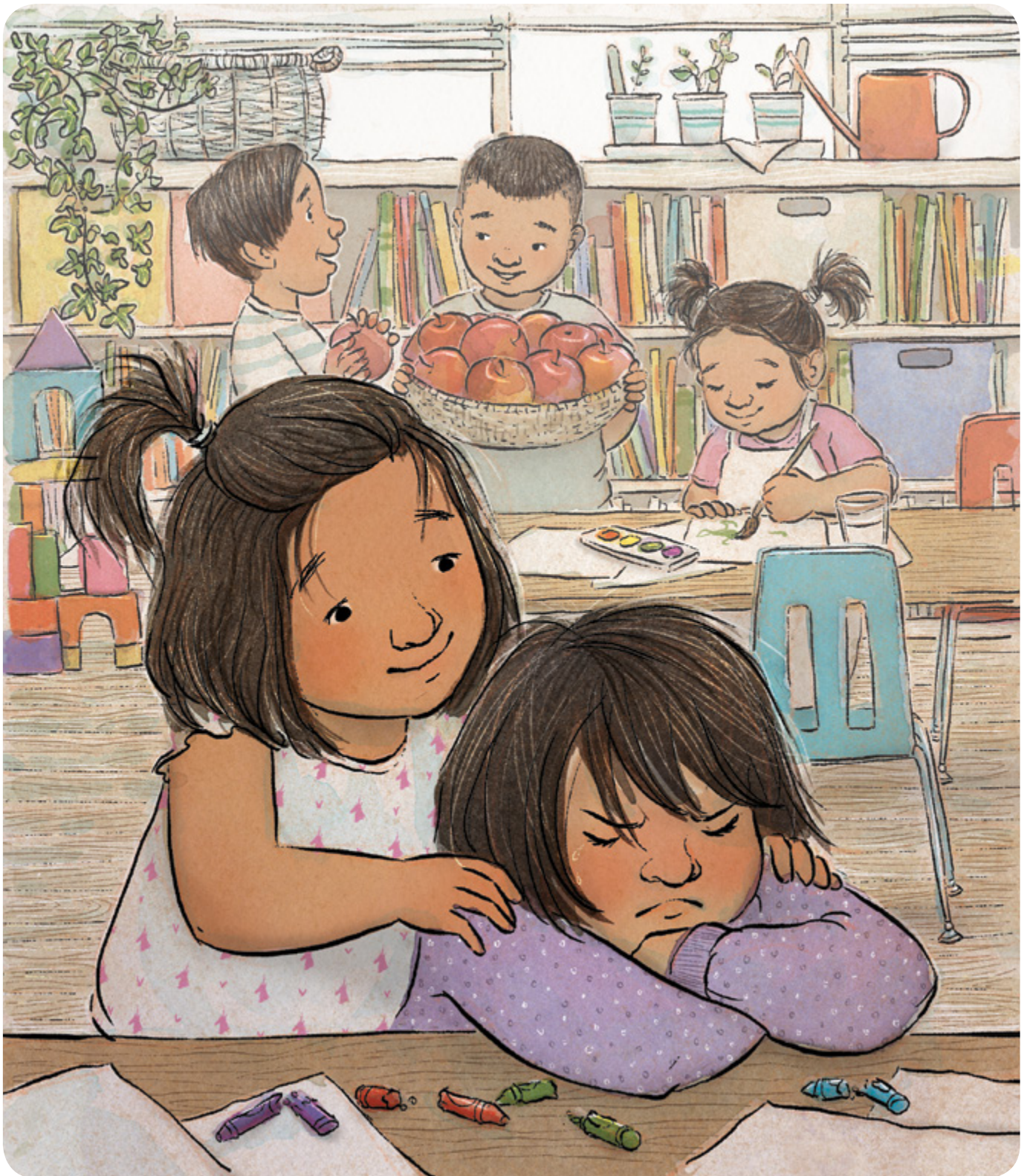


Het heldere licht maakte Paulus blind. Een heilige man die Ananias heette, genas de ogen van Paulus en doopte hem.

Daarna vertelde Paulus de mensen over Jezus Christus. Hij was een geweldige zendeling, leraar en leider in de kerk van Christus.





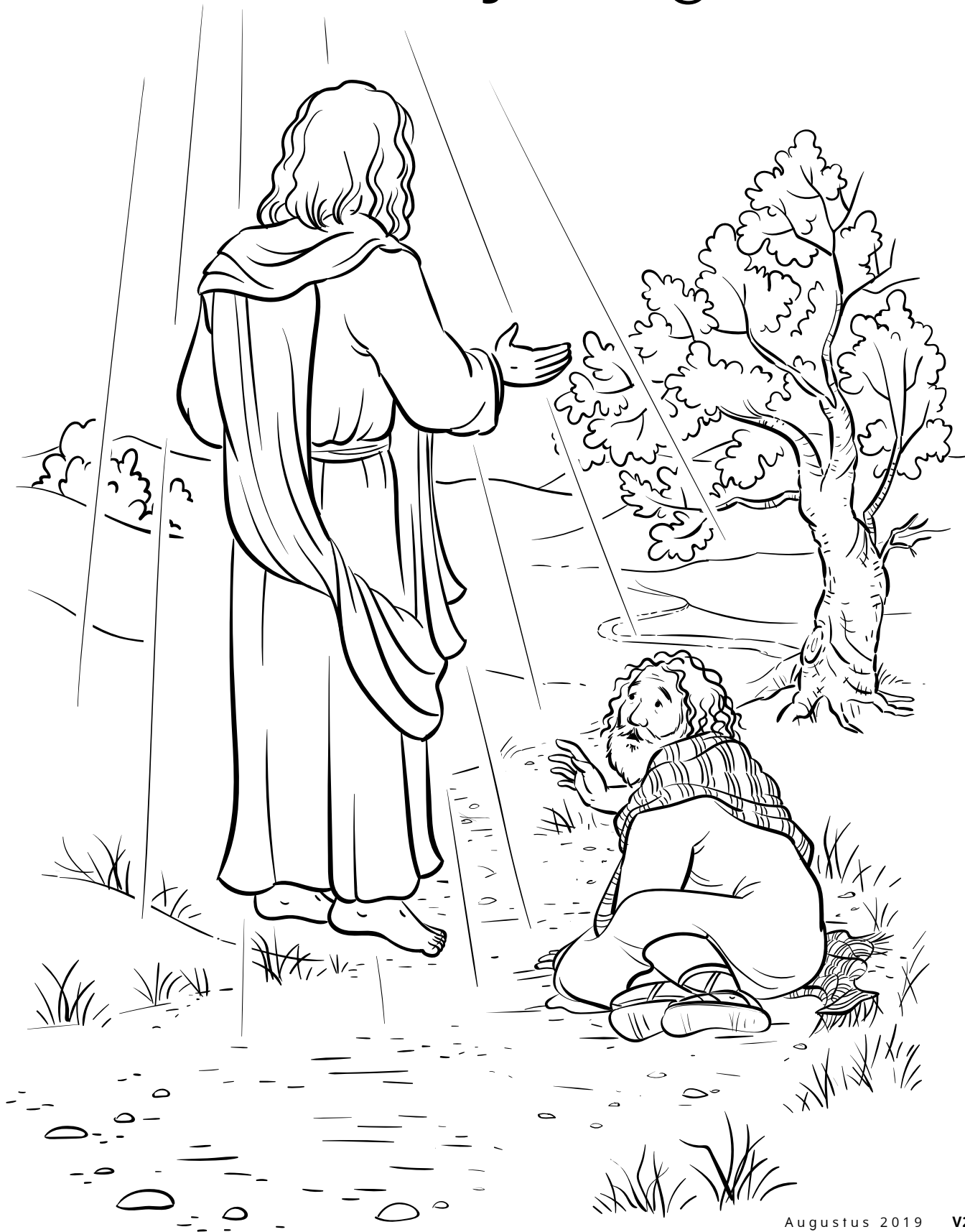


Ik kan besluiten om lief in plaats van gemeen te zijn.  
Ik kan besluiten om Jezus altijd te volgen. ●

*Het bekeringsverhaal van Paulus staat in Handelingen 9, 22 en 26.*



# Paulus heeft Jezus gezien



# Beste ouders

In de uitgave van deze maand lezen uw kinderen over de basisbeginselen van het evangelie (zie Geloofsartikelen 1:4):

- Een meisje leert **geloof** te oefenen (V4–V5).
- Paulus besloot Jezus te volgen en toonde ons zo hoe we ons moeten **bekeren** (V20–V22).
- De kleurplaat wijst ons erop dat we door de **doop** de kans krijgen om een nieuw pad met Jezus in te slaan (V6).
- President Eyring legt uit dat we ons hart moeten openstellen voor de **Heilige Geest** (V2).

Lees de Vriend van deze maand samen met uw kinderen en zoek naar deze beginselen. U kunt ze bijvoorbeeld omcirkelen of onderstrepen als u ze in een verhaal tegenkomt. Bespreek ze als gezin!

Blijf getrouw,  
de *Vriend*

## Stuur de tekeningen of ervaringen van uw kind naar de *Liahona*

Ga naar [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) en klik op 'Submit an Article or Feedback'. Of stuur ze naar [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org) en vermeld de naam, leeftijd en woonplaats van uw kind. Voeg ook uw toestemming toe: 'Ik, [uw naam], geef De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen toestemming om de inzending van mijn kind te gebruiken in kerktijdschriften, op kerkwebsites en socialemediakanalen, en in kerkrapporten, gedrukt materiaal, video's, publicaties en instructiemateriaal.' We horen heel graag van u!



**Zoek de verstopte Liahona!**

## INHOUD

- V2** Van het Eerste Presidium: Stel je hart open voor de Heilige Geest
- V4** Geloof oefenen
- V6** Een nieuw pad
- V7** Plaatjes en praatjes
- V8** Groetjes uit Zuid-Korea!
- V10** Naar de kerk gaan
- V12** Je lichaam is een tempel
- V14** Een fort en een vriend
- V16** Apostelen reizen over de hele wereld: Ouderling Andersen bezoekt Ivoorkust
- V18** Schitterend idee: Ik kan moeilijke dingen doen
- V19** Een gezin van jonge strijders
- V20** Verhalen uit de Schriften: De bekering van Paulus
- V23** Kleurplaat: Paulus heeft Jezus gezien

OP DE OMSLAG VAN DE *VRIEND*  
Illustratie Bob Monahan