

Liahona



Hoe kunnen we vreugde en geluk vinden?

Ouderling Bednar over de bron van vreugde, p. 18

Negen strategieën van gelukkige mensen, p. 24

Iedereen kan kinderen en jongeren inspireren en bemoedigen, p. 36

Vier geschenken van de Heiland aanvaarden, p. 6


DE
KERK
IS HIER

Bangkok Thailand





Dit zijn wat cijfers over de kerk in Thailand:


1  Tempel in aanbouw in Bangkok

Leden van de kerk  **22.100**

41  Kerkgemeentes

Zendingsgebied  **1**

74  Talen en dialecten gesproken in Thailand

Letters in de officiële naam van Bangkok wanneer die in het Thai geschreven wordt  **168**

1854 Eerste zending die naar Thailand werd gestuurd (wat destijds Siam heette).

1966 Oprichting district Thailand; president Gordon B. Hinckley wijdt het land aan zendingswerk toe; doop eerste autochtone bekeerling.

1995 Oprichting ring Bangkok.

2018 President Russell M. Nelson bezoekt Bangkok.

2019 Eerstespadesteking voor de Bangkok-tempel op 16 januari.





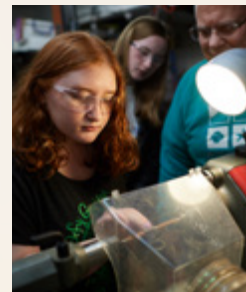
Vier geschenken
van de Heiland
*President Russell M.
Nelson*

6



Wat we van het
kerstverhaal over
bediening leren

12



Kinderen en
jongeren dienen
Brittany Beattie

36

Hoe kunnen we vreugde en geluk vinden?

Jezus Christus: de bron
van eeuwige vreugde
*Ouderling David A.
Bednar*

18

N et als veel andere mensen vind ik het ondanks mijn keuze voor een rechtschapen leven soms moeilijk vreugde of geluk te ondervinden. Ik heb me weleens afgevraagd: als ik de geboden onderhoud, waarom vind ik het dan zo moeilijk om gelukkig te zijn?

Er zijn veel factoren die ons gevoel van geluk kunnen ondergraven, bijvoorbeeld als we onze baan kwijtraken, als één van onze dierbaren overlijdt, of als onze geestelijke of lichamelijke gezondheid wordt aangetast. Maar ik ben tot de overtuiging gekomen dat hoe diep het dal ook mag zijn waar we ons in bevinden, er een betere tijd in het verschiet ligt! In mijn artikel 'Zoeken naar geluk', op pagina 24, hanteer ik een evangelische en wetenschappelijke benadering van de zoektocht naar geluk, vooral in situaties waar geluk buiten ons bereik lijkt te zijn.

In het artikel van ouderling David A. Bednar op pagina 18, 'Jezus Christus: de bron van eeuwige vreugde', lezen we wat ware en blijvende vreugde is. Zijn artikel staat niet alleen vol met Schriftuurlijke en profetische inzichten, maar ook met essentiële aanwijzingen voor ons eeuwig welzijn, en ons streven naar vreugde in het sterfelijk leven.

In de Schriften staat: 'Adam viel, opdat de mensen zouden zijn; en de mensen zijn, opdat zij vreugde zullen hebben' (2 Nephi 2:25). Zelfs na de donkerste nachten brengt het ochtendgloren ons altijd licht.

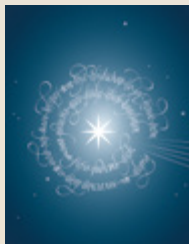
David Dickson
Kerktijdschriften



Inhoud

- 5 De vele gezichten van geluk** 🕒
Enkele ideeën voor een gelukkig leven.
- 6 Vier geschenken van de Heiland** 🕒
President Russell M. Nelson
Door de geschenken van Jezus Christus te aanvaarden, kunnen we meer zoals Hij worden.
- 8 Muziek**
Wie is dit Kind?
William C. Dix
- 12 Beginselen voor uw bediening**
Wat we van het kerstverhaal over bediening leren
Ontdek hoe u het voorbeeld kunt volgen van de mensen die de Heiland bij zijn geboorte liefhadden.
- 16 Geloofsportret**
Fatu Gamanga – Eastern Province (Sierra Leone) 🕒
Fatu heeft dankzij de alfabetiserings- en zelfredzaamheidsprogramma's van de kerk haar leven veranderd. Ze put vertrouwen uit haar getuigenis.
- 18 Jezus Christus: de bron van eeuwige vreugde**
Ouderling David A. Bednar
Wat is vreugde, en hoe kunnen we vreugde vinden?
- 24 Zoeken naar geluk**
David Dickson
Negen strategieën waarmee u zelfs in tijden van beproeving gelukkiger kunt zijn.
- 32 Onder heiligen der laatste dagen** 🕒
Liefde herstelt gebroken dingen; een eeuwig geschenk voor haar moeder; van eenzaamheid naar dankbaarheid; dienstbetoon geneest haar hart.
- 36 Kinderen en jongeren dienen**
Brittany Beattie
Ontdek hoe u de jongeren en kinderen om u heen kunt steunen en aansporen om hun potentieel te bereiken.
- 40 Tieners en jonge kinderen onderwijzen**
Met overgangsfasen omgaan 🕒
Zeven manieren waarop u uw kinderen in belangrijke overgangsfasen kunt helpen.

🕒 Weglezertjes



Op de omslag
Illustratie
Chiara Riva

Katernen

Jongvolwassenen

42

Iedereen is weleens eenzaam, maar God kan ons kracht geven om door te zetten. In dit katern vertellen jongvolwassenen hoe ze met eenzaamheid omgaan en **nieuwe vriendschappen sluiten**.



Jongeren

51

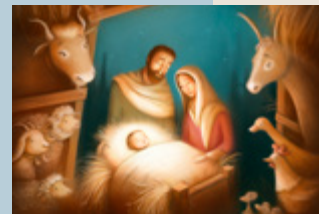
Broers maken **samen vooruitgang** in het priesterschap; jongeren uit de hele wereld vertellen **hoe ze Kerstmis vieren**; de Heer wil dat we liefhebben, en **niet spotten**; door een blind date komt een jongeman met het evangelie in aanraking; en **hoe beslis je om op zending te gaan**.



Kinderen

Vriend

Ontdek de plekken **waar Jezus is geweest**. Lees over leden van de kerk in Colombia. Vier de geboorte van Jezus Christus, **het Licht van de wereld**.



DIGITALE ARTIKELEN DECEMBER



Vijf tips om Kerstmis te vieren wanneer je ver van huis bent

Alexandra Palmer

Zo kun je je thuis voelen wanneer je ver van huis bent.



Geestelijk zuurstofgebrek en het belang van goede vrienden

Bella Harvey

Een jongvolwassene uit Australië vertelt over de waarde van vriendschap.



Leden vertellen wat ze aan *Kom dan en volg Mij* hebben gehad

Chakell Wardleigh

Lees wat de studie van het Nieuwe Testament dit jaar voor leden heeft betekend!

MEER WETEN

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

- de huidige uitgave lezen;
- artikelen vinden die alleen digitaal beschikbaar zijn;
- in voorgaande uitgaven zoeken;
- verhalen en opmerkingen insturen;
- zich abonneren of een geschenkabonnement geven;
- uw studie met digitale hulpmiddelen verbeteren;
- favoriete artikelen en video's delen;
- artikelen downloaden of afdrukken;
- naar uw favoriete artikelen luisteren.

NEEM CONTACT MET ONS OP

Stuur vragen en opmerkingen via e-mail naar liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Stuur uw geloofsversterkende verhalen in op liahona.ChurchofJesusChrist.org of verstuur ze per post naar:

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT, 84150-0023, VS

DECEMBER 2019 JAARGANG 119 NUMMER 12

LIAHONA 18612 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

Redacteur: Randy D. Funk

Adviseurs: Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Algemeen directeur: Richard I. Heaton

Directeur kerktijdschriften: Allan R. Loyborg

Zakelijk manager: Garff Cannon

Hoofredacteur: Adam C. Olson

Assistent-hoofredacteur: Ryan Carr

Publicatie-assistente: Camila Castrillón

Teksten en redactie: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flittton, 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

Leidinggevend artdirector: J. Scott Knudsen

Artdirector: Tadd R. Peterson

Vormgeving: 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

Coördinatrice intellectueel eigendom: Collette Nebeker Aune

Productiemanager: Jane Ann Peters

Productie: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Mairissa M. Smith

Drukvoorbereiding: Joshua Dennis, Ammon Harris

Directeur drukwerk: Steven T. Lewis

Directeur distributie: Nelson Gonzalez

Postadres: *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

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, Tagalog, Tahitiaans, Thai, Tongaans, Tsjechisch, Urdu, Vietnamese en Zweeds. (De frequentie verschilt per taal.)

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

Auteursrecht: tenzij anders aangegeven, mag materiaal in de *Liahona* voor eigen, niet-commercieel gebruik (waaronder kerkroepingen) gekopieerd worden. Dat recht kan op elk moment ingetrokken worden. Beeldmateriaal mag niet gereproduceerd worden als de bronvermelding dat aangeeft. Auteursrechtelijke vragen kunt u richten aan het Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, VS; e-mailadres: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 119 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) Dutch (ISSN

1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., 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 (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 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 VELE GEZICHTEN VAN GELUK

Hier volgen enkele ideeën voor een gelukkig leven. Op pagina 24 gaan we verder op dit onderwerp in, met onder meer negen strategieën om gelukkiger te worden.

'In een Afrikaans dorp vraagt men als groet:

"HOE GAAT HET MET ONS?" Hierdoor begrijpen we dat de prestaties of het geluk van een ander sterk verbonden zijn met die van ons.'

Desmond Tutu, emeritus aartsbisshop van Kaapstad (Zuid-Afrika), in 14th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World* (2016).



'Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, wees dan mededogend; en als je zelf **gelukkig wilt zijn, wees dan mededogend.**'

Dalai Lama, in Dalai Lama en Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (2009).



'ZONDER POSITIEVE GEDACHTEN IS ER GEEN GEMOEDSRUST, en zonder gemoedsrust is er geen geluk.'

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

'We worden van geluk niet dankbaar.

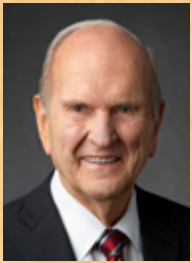
Dankbaarheid is wat ons gelukkig maakt.'

David Steindl-Rast, katholieke benedictijner monnik, 'Want to Be Happy? Be Grateful', TEDGlobal 2013 (video), juni 2013, ted.com.

'Geluk is het doel van ons bestaan. "De mensen zijn, opdat zij vreugde zullen hebben" [2 Nephi 2:25]. Deugdzzaamheid, rechtschapenheid, getrouwheid, heiligheid en het onderhouden van Gods geboden leiden tot een gelukkig leven.'

President David O. McKay, *Pathways to Happiness* (1964).





President
Russell M. Nelson

Vier geschenken VAN DE HEILAND

Geliefde broeders en zusters, wat een dierbare tijd van het jaar is dit toch! Laten we even stilstaan bij de zegeningen die we krijgen als we ons richten op het leven, de zending, de leer en de verzoening van de Heer Jezus Christus.

In deze kersttijd nodig ik u uit om bij uw eigen verlangens stil te staan. Wilt u echt steeds meer op Jezus Christus lijken? Wilt u echt voor eeuwig bij uw hemelse Vader en uw gezin zijn, en leven zoals Hij leeft? Zo ja, dan hebt u de vele geschenken nodig die de Heer u aanbiedt om u in uw aardse proeftijd te helpen. Laten we eens kijken naar *vier* geschenken die Jezus Christus allen heeft geschonken die bereid zijn om ze te *ontvangen* (zie Leer en Verbonden 88:33).

In de eerste plaats heeft Hij u en mij een onbeperkt vermogen om *lief te hebben* gegeven – zelfs degenen die moeilijk lief te hebben zijn en zij die u niet alleen *niet* liefhebben, maar u zelfs beledigen en vervolgen (zie Mattheüs 5:44–45).

Met de hulp van de Heiland kunnen wij leren liefhebben zoals Hij liefhad. Dat kan een verandering van ons hart vergen (en zeker een verzachting van ons hart) naarmate we ons door de Heiland laten leren hoe we *echt* voor elkaar moeten zorgen. Lieve broeders en zusters, als we het geschenk van de liefde van de Heer aanvaardden, kunnen wij werkelijk op zijn wijze bedienen.



Een **tweede** geschenk dat de Heiland u aanbiedt, is de kracht om *te vergeven*. Door zijn oneindige verzoening kunt u vergeven wie u hebben gekwetst en mogelijk nooit zullen erkennen dat ze u wreed hebben behandeld. De Heiland zal u de kracht geven om iedereen te vergeven die u op wat voor manier dan ook verkeerd heeft behandeld.



Een **derde** geschenk van de Heiland is *bekering*. De Heer nodigt ons uit om onze gedachten, onze kennis, onze geest, zelfs onze ademhaling te veranderen. Bijvoorbeeld: als we ons bekeren, ademen wij in dankbaarheid aan God, die ons van dag tot dag adem geeft (zie Mosiah 2:21). En we willen die adem dan gebruiken om Hem en zijn kinderen te dienen. Bekering is een prachtig geschenk. Het is een proces waar we nooit bang voor hoeven te zijn. We mogen dat geschenk dagelijks met vreugde ontvangen, gebruiken en omarmen, in ons streven om meer zoals onze Heiland te worden.

Een **vierde** geschenk van de Heiland is in feite een belofte: een belofte van *eeuwig leven*. Iedereen zal opstaan en *onsterfelijk* zijn. Maar het eeuwige leven is zoveel meer dan een tijdsaanduiding. Het eeuwige leven is de soort en kwaliteit van leven van onze hemelse Vader en zijn geliefde Zoon. Als de Vader ons eeuwig leven aanbiedt, zegt Hij in feite: 'Als je ervoor kiest mijn Zoon te volgen – als het je *verlangen* is om *echt* meer zoals Hij te worden – dan kun je eens leven zoals Wij leven, en werelden en koninkrijken presideren zoals Wij.'

Naarmate we deze vier unieke geschenken aanvaarden, gaan ze ons steeds meer vreugde geven. Ze zijn mogelijk omdat Jehova Zich verwaardigde om op aarde als het kindje Jezus geboren te worden. Hij werd uit een onsterfelijke Vader en een sterfelijke moeder geboren. Hij werd in Bethlehem onder zeer armoedige omstandigheden geboren. Jezus Christus is Gods allesovertreffende geschenk – het geschenk van de Vader aan al zijn kinderen (zie Johannes 3:16).

Nu we onze gedachten en onze gevoelens zo op de Heiland van de wereld richten, wat moeten *wij* dan doen om deze geschenken te aanvaarden die Jezus Christus ons zo gewillig aanbiedt? Wat is de sleutel tot liefhebben zoals Hij liefheeft, te vergeven zoals Hij vergeeft, ons te bekeren om zoals Hij te worden, en uiteindelijk bij Hem en onze hemelse Vader te wonen?

De sleutel is om heilige verbonden te sluiten en na te leven. Wij *kiezen ervoor* om op het verbondspad van de Heer te leven, voorwaarts te gaan en daar te blijven. Dat pad is niet ingewikkeld. Het is *de* weg naar ware vreugde in dit leven en het eeuwige leven hierna.

Lieve broeders en zusters, mijn diepste verlangens voor alle kinderen van onze hemelse Vader zijn dat ze de kans krijgen om het evangelie van Jezus Christus te horen en acht te slaan op zijn leringen. Ik verlang dat wij zullen geloven in, en openstaan voor, de liefde die de Heiland voor ieder van ons heeft. Zijn oneindige en volmaakte liefde bewoog Hem ertoe voor u en mij verzoening te doen. Door dat geschenk – zijn verzoening – kunnen wij al zijn andere geschenken ontvangen. ■

Uit de kerstdevotional 2018 met het Eerste Presidium.



WIE IS DIT KIND?

Tekst: naar William C. Dix

Duet of tweedelijg koor

Engels volksliedje
Arrangement: Sally DeFord

Lieflijk ♩ = 90-100 *Vrouwen eenstemmig mp*

1. Wie is dit Kind, dat
2. Hoe ligt Hij in een

vre - dig bij Ma - ri - a ligt te sla - pen, ver -
schaam' - le krib, met os en e - zel bij el - kaar! O

kond door eng' - len met ge - zang bij her - ders en hun
christ' - nen, hoor: het stil - le Woord zal plei - ten voor de

scha - pen? 't Is Chris - tus, on - ze Heer, die
zon - daar. Door - boord aan 't kruis wordt Hij, dat
Mannen eenstemmig

mf



13

wij - zen zoch - ten van zo veer. Vlug, haast u,
kruis draagt Hij voor u en mij. Juich, groet het

13

16

geef Hem eer, het Kind, Ma - ri - a's Zo - ne.
Woord, nu vlees, het Kind, Ma - ri - a's

1.

16

19

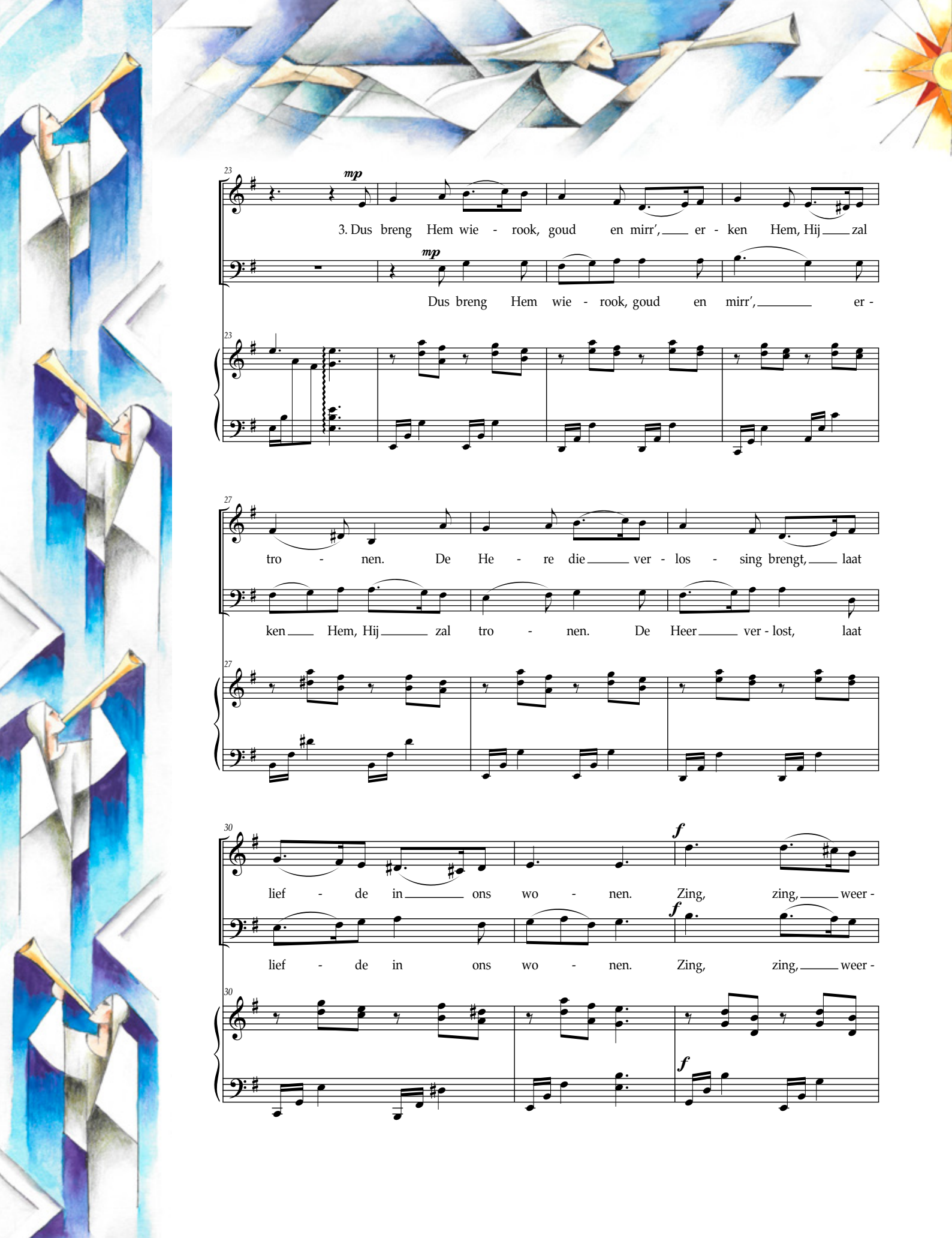
Zo - ne.

2.

19

mp





23 *mp*

3. Dus breng Hem wie - rook, goud en mirr', — er - ken Hem, Hij — zal

mp

Dus breng Hem wie - rook, goud en mirr', — er -

23

27

tro - nen. De He - re die — ver - los - sing brengt, — laat

ken — Hem, Hij — zal tro - nen. De Heer — ver - lost, laat

27

30 *f*

lief - de in — ons wo - nen. Zing, zing, — weer -

f

lief - de in ons wo - nen. Zing, zing, — weer -

30 *f*



33

houd u niet! — Ma - ri - a zingt — haar wie - ge - lied.

houd u niet! Ma - ri - a zingt — haar wie - ge -

33

36

Juich, Chris - tus kwam op aard', — het Kind, — Ma - ri - a's

lied. Juich, Chris - tus kwam op aard', het Kind, — Ma - ri - a's

36

39

rit. *mp*

Zo - ne, het Kind, — Ma - ri - a's Zo - ne.

rit. *mp*

Zo - ne, Ma - ri - a's Zo - ne.

39

rit.

Beginnelsen voor uw bediening

Wat we van het kerstverhaal over bediening leren

‘Dit is de mooiste tijd van het jaar. ’t Is al gauw Kerstmis, we maken ons klaar. Luister je mee, dan vertellen we weer van de geboorte van Jezus, de Heer’
(‘Het lied van Jezus’ geboorte’, Kinderliedjes, p. 32).

Kerstmis is een heerlijke tijd waarin schapen, herders, kribbes en sterren plotseling een hele nieuwe betekenis krijgen. Zij krijgen een belangrijke rol in het navertellen van één van de belangrijkste gebeurtenissen in de geschiedenis van het mensdom: de geboorte van Jezus Christus. Veel gezinnen hebben thuis een kerststalletje. Andere lezen samen het verhaal van zijn geboorte of gaan naar een opvoering ervan. Zoals alle verhalen over Christus, kunnen wij uit het verhaal van zijn geboorte verschillende lessen leren over bediening, over manieren om met zijn licht de wereld te verlichten. ‘Het kerstverhaal is een verhaal van liefde’, aldus president Henry B. Eyring, tweede raadgever in het Eerste Presidium.

‘[...] In de verhalen van Christus’ geboorte kunnen we zien en voelen wie Hij was en wie Hij is. Dat verlicht onze lasten. En het brengt ons ertoe onszelf te vergeten en de last van anderen te verlichten.’¹

‘Er [was] voor hen geen plaats [...] in de herberg’ (Lukas 2:7)

De herbergier maakte geen ruimte voor de Heiland, maar wij hoeven diezelfde vergissing niet te begaan! Wij kunnen de Heiland in ons hart plaats bieden door ruimte te maken voor onze broeders en zusters aan onze tafel, in onze woning en in onze tradities. Veel gezinstradities kunnen fijner en gedenkwaardiger worden door er andere mensen bij te betrekken. Daiana en haar gezin hebben een traditie om altijd iemand voor kerst bij hen thuis uit te nodigen. Elke jaar bespreken ze in december wie ze willen uitnodigen.²



Misschien kan uw gezin ook zo'n traditie beginnen. Misschien zou iemand die voor bediening aan u is toegewezen het fijn vinden om samen met uw gezin kerstliederen te zingen. Of misschien kunt u iemand voor uw kerstdiner uitnodigen die geen familie in de buurt heeft.

Is er een betere manier om de Heiland te gedenken dan zijn voorbeeld te volgen en tijd met andere mensen door te brengen? Bedenk dat Hij allen uitnodigt 'om tot Hem te komen en deel te hebben aan zijn goedheid; en Hij verwerpt niemand die tot Hem komt, zwarte en blanke, geknechte en vrije, man en vrouw; en Hij is de heidenen indachtig; en allen zijn voor God gelijk, zowel de Joden als de andere volken' (2 Nephi 26:33). Maak ruimte en betrek anderen bij uw activiteiten.

'En er waren herders in diezelfde streek, die zich ophielden in het open veld en 's nachts de wacht hielden over hun kudde' (Lukas 2:8).

Het lijkt haast vanzelfsprekend dat herders de eerste mensen waren die de pasgeboren Heiland begroetten. Profeten vanouds noemden Jezus Christus de 'Herder van Israël' (Psalmen 80:1) en de 'Herder over de gehele aarde' (1 Nephi 13:41). En Christus heeft zelf gezegd: 'Ik ben de goede Herder en Ik ken de Mijnen' (Johannes 10:14). Onze schapen kennen en over hen waken, is een belangrijk onderdeel van hoeden en bedienen zoals de Heiland.

We hebben in de kersttijd met zijn glinsterende lichtjes en prachtige versieringen veel om naar te kijken. Maar wellicht de grootste schoonheid van die tijd zien we door ons te concentreren op hen die wij bedienen en door over onze kudde te waken. Als we over hen waken, kunnen we opmerken wat iemands favoriete versnapering is, of we kunnen vragen wat voor plannen iemand voor de feestdagen heeft. We waken over

anderen als we hun behoeften opmerken en erin voorzien – zowel de voor de hand liggende als de minder voor de hand liggende.

Toen Cheryl plotseling haar man, Mick, verloor, was ze helemaal ontrederd. Toen haar eerste Kerstmis zonder hem naderde, ging ze zich steeds eenzamer voelen. Gelukkig was haar dienende zuster Shauna er. Shauna en haar man, Jim, nodigden Cheryl uit voor veel kerstuitjes. Ze merkten dat Cheryls jas versleten was en besloten daar wat aan te doen. Enkele dagen voor Kerstmis kochten Shauna en Jim hun kerstcadeau voor Cheryl: een prachtige nieuwe jas. Ze waren zich van Cheryls fysieke behoefte aan een warme jas bewust, maar ook van haar emotionele behoefte aan troost en gezelschap. Ze deden hun best om zo goed mogelijk in die behoeften te voorzien, en laten ons zien hoe ook wij over onze kudde kunnen waken.³

‘De herders [zeiden] tegen elkaar [...]: Laten wij dan naar Bethlehem gaan’ (Lukas 2:15).

‘Laten wij dan gaan’ is een enthousiaste uitnodiging! De herders gingen er niet van uit dat hun vrienden te moe zouden zijn om de tocht te maken. Ze gingen ook niet stilletjes in hun eentje naar Bethlehem. Ze keken elkaar vol vreugde aan en zeiden: ‘Laten we dan gaan!’

Hoewel wij niet in staat zijn om onze vrienden uit te nodigen voor een bezoek aan de pasgeboren Heiland, kunnen we ze uitnodigen om de geest van het kerstfeest (of de geest van Christus) te voelen door met ons anderen te dienen. ‘Ons kerstgevoel neemt toe als we de mensen om ons heen gul de hand te reiken en van onszelf geven’, aldus Bonnie L. Oscarson, voormalig algemeen jongevrouwenpresidente.⁴ Denk u eens in dat u een kaars vasthoudt. Anderen kunnen het licht van uw kaars zien en daar baat bij hebben, maar denk u eens in welke warmte ze kunnen voelen als u met uw kaars hun kaars aansteekt en ze het licht zelf vast laat houden.

Christus heeft ons geleerd dat zij die Hem volgen, het licht van het leven zullen hebben (zie Johannes 8:12). Anderen dienen zoals Hij dat deed, is een manier waarop we Hem kunnen volgen en dat licht dat ons beloofd is, kunnen ontvangen. Dus deel het licht door anderen uit te nodigen om samen uw medemens te dienen. Hoe kunt u samen met de mensen die u zijn toegewezen anderen dienen? U kunt samen wat lekkers klaarmaken of iemand met een cadeautje of kaartje verrassen. U kunt samen het licht voelen dat u krijgt door Christus’ voorbeeld van dienstbetoon te volgen.



‘Zij [maakten] overal het woord bekend dat hun over dit Kind verteld was’ (Lukas 2:17).

We kunnen ons makkelijk de vreugdevolle opwinding van de herders indenken toen zij het geweldige nieuws van de geboorte van Christus aan zoveel mogelijk mensen vertelden. De geprofeteerde Messias, die door engelen was aangekondigd, was gekomen! Hij was er! In feite is het goede nieuws over de Heiland doorvertellen een belangrijk thema van het kerstverhaal. De engelen zongen. De ster wees de weg. En de herders verbreidden het nieuws.

Wij kunnen onze stem aan het kerstverhaal toevoegen door het goede nieuws te verkondigen en van de Heiland te getuigen. ‘Als u het voorrecht geniet om de Heiland in uw bediening te vertegenwoordigen, kunt u zich afvragen: “Hoe kan ik het licht van het evangelie met deze persoon of dit gezin delen?”’ aldus zuster Jean B. Bingham, algemeen ZHV-presidente. ‘Waartoe inspireert de Geest mij?’⁵

Hier volgen enkele suggesties om uw getuigenis van de Heiland en zijn evangelie te geven:

- Zoek een Schrifttekst op die uw gevoelens over de Heiland weergeeft, of uitdrukt waarom u dankbaar voor Hem bent. Lees de tekst voor aan hen die u bedient.
- Stuur een sms, of een boodschap op sociale media met een kerstvideo. Er staan enkele hele mooie op [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org)!
- Vertel een vriend of vriendin over een bijzondere herinnering of traditie die u aan Christus doet denken.

Heb geloof dat de Heilige Geest zal getuigen dat uw getuigenis waar is, net zoals Hij tot Simeon en Anna getuigde dat het kindje Jezus de Heiland was (zie Lukas 2:26, 38).

‘Om [de] geboorte [van Jezus Christus] echt te eren, dienen we zijn voorbeeld te volgen door anderen met medeleven en barmhartigheid de hand te reiken’, heeft ouderling Dieter F. Uchtdorf van het Quorum der Twaalf Apostelen gezegd. ‘Dat kunnen we dagelijks in woord en daad doen. Laten we, waar we ook wonen, hiervan onze kerstraditie maken: dat we wat vriendelijker en vergevingsgezinder zijn, minder snel oordelen, meer danken en meer van onze overvloed aan de behoeftigen geven.’⁶ ■

NOTEN

1. Henry B. Eyring, ‘Kerstverhalen’ (kerstdevotional met het Eerste Presidium, 6 december 2009), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Zie Daiana Melina Albornoz Díaz, ‘Kerstmis vieren’, *Liahona*, december 2007, 17.
3. Zie Cheryl Boyle, ‘He Would Have Bought It for You’, *Ensign*, december 2001, 57.
4. Bonnie L. Oscarson, ‘Christmas Is Christlike Love’ (kerstdevotional met het Eerste Presidium, 7 december 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Jean B. Bingham, ‘Onze bediening naar het voorbeeld van de Heiland’, *Liahona*, mei 2018, 104.
6. Dieter F. Uchtdorf, ‘Strooi uw kruimels in het rond’ (kerstdevotional met het Eerste Presidium, 3 december 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

ERVARINGEN UITWISSELEN

Stuur ons ervaringen uit uw bediening aan anderen, of uit de bediening van anderen aan u. Ga naar [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://www.liahona.ChurchofJesusChrist.org) en klik op ‘Submit an Article or Feedback’.



Fatu Gamanga

Eastern Province (Sierra Leone)



Dankzij het programma alfabetisering door evangeliestudie heeft Fatu niet alleen leren lezen en schrijven, maar heeft ze ook het evangelie van Jezus Christus leren kennen. Voordat ze lid van de kerk werd, was het moeilijk voor Fatu om in het onderhoud van haar gezin te voorzien. Nu heeft ze zelfredzaamheidsvaardigheden ontwikkeld en is ze een eigen bedrijf begonnen waar ze prachtige handgemaakte tapijten verkoopt. Ze is ook werkzaam als ZHV-presidente in haar gemeente.

CHRISTINA SMITH, FOTOGRAAF

Voordat ik lid van de kerk werd, wilde ik geld verdienen door handgemaakte tapijten te verkopen. Maar ik had nooit genoeg geld om materiaal te kopen. Ik zei altijd: 'Als u een tapijt wilt, koop dan het materiaal, dan zal ik het voor u maken. En dan kunt u me achteraf betalen.'

Nu ik lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen ben, probeer ik zelfredzaam te zijn. Door de kerk heb ik meer volharding om te leren lezen, schrijven en spreken. En ik probeer iets voor mezelf te doen om zelfredzaam te zijn. Ik ga nu naar de kleermakerij en vraag om de lapjes stof die van de kleding afgeknipt worden en op de grond blijven liggen. Ik betaal er een klein bedrag voor en gebruik ze om mijn tapijten te maken. Ik verkoop nu meer dan ooit tevoren.

Sinds ik lid van de kerk ben geworden, is mijn leven veranderd. Ik heb vanuit het niets veel bereikt! Ik ben trots op Jezus Christus en zijn kerk. Ik ben zo dankbaar voor De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen.

MEER WETEN

Lees meer over Fatu's geloofsreis en bekijk meer foto's in de Evangeliebibliotheek of onlineversie van dit artikel op ChurchofJesusChrist.org/go/121916.

Zie ChurchofJesusChrist.org/self-reliance voor meer informatie over de praktische en geestelijke voordelen van zelfredzaamheid.





Jezus Christus

de bron van eeuwige vreugde

Alle leden van de herstelde kerk van de Heer die ernaar streven om heilige verbonden indachtig te zijn en na te leven, en trachten de geboden te onderhouden, kunnen de gave van eeuwige vreugde ontvangen.

Ik woonde onlangs een geestelijk indrukwekkende getuigenisdienst bij en luisterde aandachtig naar deze woorden van een toegewijde zuster: ‘Door het heilsplan vind ik veel vreugde.’

Het werd me onmiddellijk duidelijk dat deze vrouw niet alleen maar herkenbare woorden uitsprak. Het licht dat haar ogen uitstraalden, de geestelijke klank van haar stem, haar heldere en vreedzame uiterlijk – alles bevestigde de waarheid van haar woorden. Ze was vervuld met vreugde. Ze straalde vreugde uit. Ze ging meer op de Heiland lijken en had zijn beeld in haar gelaat ontvangen (zie Alma 5:14), en dat uitte zich in haar vreugde.

Haar uitdrukking van geloof deed mij aan de woorden van enkele bekende lofzangen denken:

*Wij blijven op het rechte pad,
en vinden daarin vreugde.¹*

*Komt, heil'gen komt, geen werk noch strijd gevreesd,
maar uw reis blij volbracht! [...] 't Is beter voor ons vastberaân
met moed en blijdschap voort te gaan,
dan dat de zorg ons harte kwell':
Alles wel! Alles wel!²*

*Niets dat mij zoveel vreugde geeft:
'Ik weet dat mijn Verlosser leeft.'³*

En in deze kersttijd zingen we:

*‘Heer, met uw eng’len ons hart zij verheugd,
Help ons te zingen met innige vreugd.’⁴*

En

*Juich, wereld, juich, de Heer ’s nabij,
en aard’, uw Vorst ontvang! [...]
O, juich met d’ eng’len zang,
o, juich met d’ eng’len zang,
o, juich, o juich met d’eng’len zang.’⁵*

Sinds hij president van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen is geworden, heeft president Russell M. Nelson de wereld met de volgende vreugdevolle belofte aangemoedigd: ‘Onze boodschap aan de wereld is eenvoudig en oprecht: we nodigen alle kinderen van God aan beide zijden van de sluier uit om tot de Heiland te komen, de zegeningen van de heilige tempel te ontvangen, *blijvende vreugde* te genieten en in aanmerking te komen voor het eeuwige leven.’⁶

En wat is die vreugde waarover we zingen en prediken, en die we de hele mensheid behoren te bieden? En hoe wordt die verkregen? Laten we samen eens bekijken hoe we die twee belangrijke vragen kunnen beantwoorden.

WAT IS VREUGDE?

Van Dale omschrijft vreugde als een ‘*gevoel*, [een] gewaarwording van innerlijke voldoening, [...] blijdschap’.⁷ In de Gids bij de Schriften wordt vreugde beschreven als ‘een *toestand* van grote blijdschap [die voortvloeit] uit een rechtschapen levenswandel’.⁸ Het is interessant dat we vanuit het evangelie begrijpen dat vreugde meer dan een voorbijgaand gevoel is. Het is een gave van de Geest, een staat van zijn en worden. Daarom heb ik de zuster die haar getuigenis gaf, beschreven als iemand die vreugde uitstraalde.

De wijze en liefdevolle vader Lehi zei tegen zijn zoons dat vreugde het doel van het sterfelijk leven is:

‘Maar zie, alle dingen zijn gedaan in de wijsheid van Hem die alle dingen weet.

‘Adam viel, opdat de mensen zouden zijn; en de mensen zijn, opdat zij vreugde zullen hebben’ (2 Nephi 2:24–25).

Adam en Eva hebben de belangrijke les samengevat die ze van onze eeuwige Vader en uit eigen ervaring hebben geleerd. Adam zei: ‘Geprezen is de naam van God, want wegens mijn overtreding zijn mijn ogen opengegaan, en in dit leven *zal ik vreugde hebben*, en wederom in het vlees zal ik God zien’ (Mozes 5:10; cursivering toegevoegd).

En Eva zei: ‘Als wij niet overtreden hadden, zouden wij nooit nakomelingen gehad hebben en nooit goed en kwaad gekend hebben en *de vreugde van onze verlossing* en het eeuwige leven dat God geeft aan alle gehoorzamen’ (Mozes 5:11; cursivering toegevoegd).

Door het plan van geluk van de Vader worden zijn kinderen in staat gesteld een stoffelijk lichaam te ontvangen en aardse ervaring op te doen, om te midden van kwaad en verleiding voor rechtschapenheid te kiezen en om door een eerzaam huwelijk en ouderschap onze hemelse Vader met zijn grote plan te helpen.⁹ En ten tijde van onze opstanding zullen uiteindelijk ‘de geest en het lichaam [...] worden herenigd om nimmermeer te worden gescheiden, opdat zij *een volheid van vreugde* zouden kunnen ontvangen’ (Leer en Verbonden 138:17; cursivering toegevoegd).

HOE VERKRIJGEN WE VREUGDE?

Het verschil tussen rechtschapen vreugde en werelds plezier is volgens mij leerzaam. Daardoor kunnen we de aard van ware vreugde beter begrijpen. We krijgen vreugde wanneer we geloof in de Heer Jezus Christus oefenen, waardig heilige verordeningen en verbonden ontvangen en naleven, en ernaar streven om ons volledig tot de Heiland te bekeren en zijn doeleinden te verwezenlijken. Plezier wordt ‘veroorzaakt door iets dat je aangenaam vindt’, plezier is ‘vermaak, genot, genoeg’, een prettige afleiding.¹⁰ Een dagje Disneyland is plezierig. Ons oprecht op het avondmaal voorbereiden en eraan deelnemen is vreugdevol.

Vreugde is over het algemeen geestelijk; plezier is over het algemeen werelds. Vreugde is over het algemeen duurzaam; plezier is over het algemeen tijdelijk. Vreugde is over het algemeen diep en rijk; plezier is over het algemeen oppervlakkig. Vreugde is over het algemeen volledig; plezier is over het algemeen onvolledig. Vreugde heeft zowel met het sterfelijk leven als met de eeuwigheid te maken; plezier heeft alleen met het sterfelijk leven te maken.



Het is belangrijk dat wij nooit de duurzame, diepe vreugde van toegewijd discipelschap verwarren met tijdelijk, oppervlakkig plezier.

De Verlosser is de ultieme en enige bron van duurzame, eeuwige vreugde. De profeet Jakob heeft getuigd: 'Maar zie, de rechtvaardigen, de heiligen van de Heilige van Israël, zij die hebben geloofd in de Heilige van Israël, zij die de kruisen van de wereld hebben verdragen en de smaad ervan niet hebben geacht, zij zullen het koninkrijk van God beërven dat voor hen is bereid vanaf de grondlegging van de wereld, en hun vreugde zal voor eeuwig overvloedig zijn' (2 Nephi 9:18; cursivering toegevoegd).

DE WARE BRON VAN VREUGDE

Dankzij het plan van onze hemelse Vader en de verzoening van de Heiland worden we door oprechte bekering uitgenodigd om ons tot Jezus Christus, de ware bron van vreugde, te wenden en op Hem te vertrouwen. Denk eens goed na hoe het volk van koning Benjamin op zijn leringen aangaande de verzoening van de Heiland reageerde:

'En nu geschiedde het, toen koning Benjamin de woorden had beëindigd die de engel van de Heer hem had

*Dankzij de
verzoening van de
Heiland worden we
er door problemen
en beproevingen
toe aangezet om ons
tot Jezus Christus,
de ware bron van
vreugde, te wenden.*

overgebracht, dat hij zijn blik in het rond wierp op de menigte, en zie, zij waren ter aarde gevallen, want de vreze des Heren was over hen gekomen.

En zij hadden zichzelf in hun eigen vleeselijke staat gezien, nog minder dan het stof van de aarde. En allen riepen zij met één stem, en zeiden: O wees barmhartig en laat het zoenbloed van Christus gelden, opdat wij vergeving van onze zonden zullen ontvangen en ons hart gereinigd wordt; want wij geloven in Jezus Christus, de Zoon van God, die hemel en aarde, en alle dingen, heeft geschapen; die onder de mensenkinderen zal neerdalen.

En het geschiedde, nadat zij deze woorden hadden gesproken, dat de Geest van de Heer op hen kwam, *en zij met vreugde waren vervuld*, omdat zij vergeving van hun zonden hadden ontvangen en gemoedsrust hadden dankzij het grote geloof dat zij hadden in Jezus Christus, die komen zou' (Mosiah 4:1–3; cursivering toegevoegd).

Dankzij het plan van onze hemelse Vader en de verzoening van de Heiland worden we door gehoorzaamheid uitgenodigd om Jezus Christus, de ware bron van vreugde, te volgen. De Heiland heeft tegen zijn discipelen gezegd:

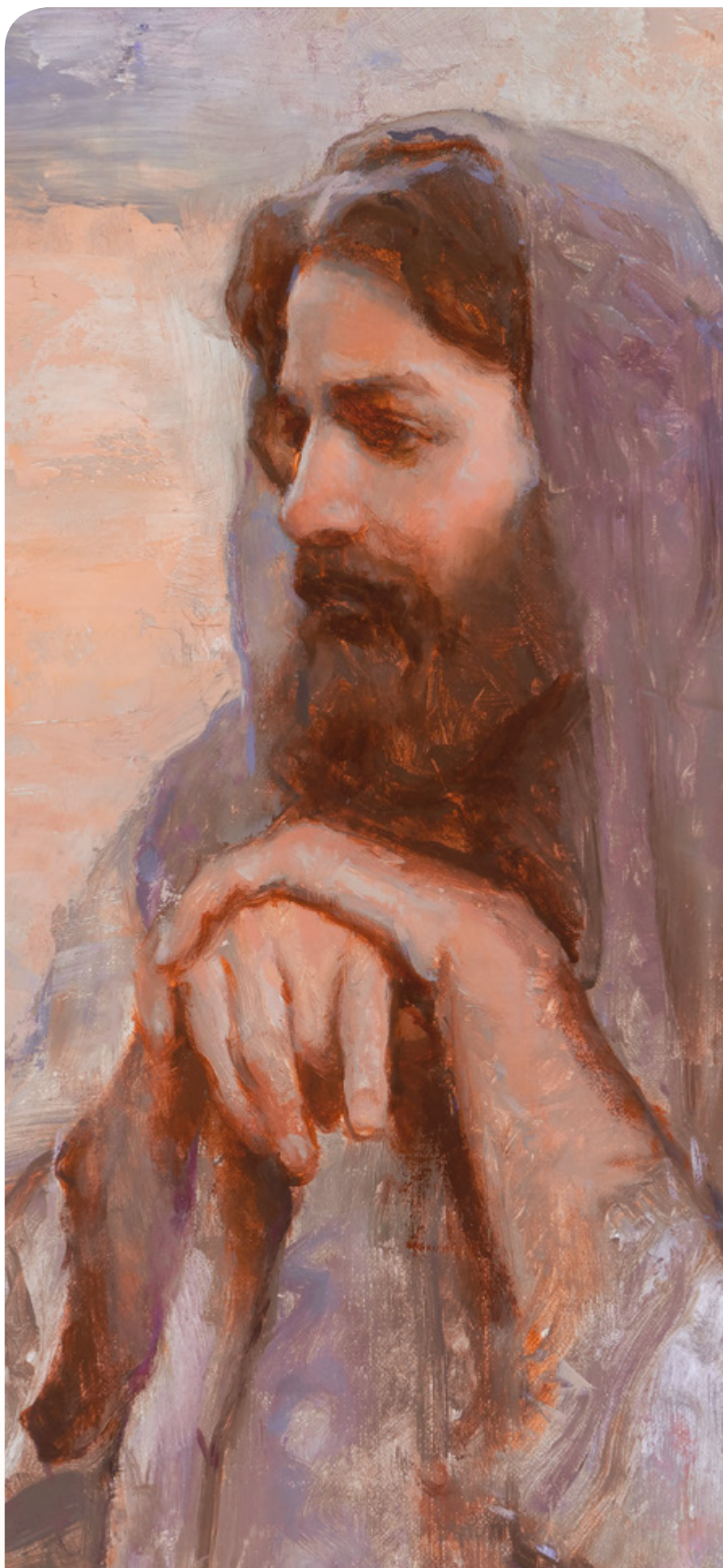
'Als u Mijn geboden in acht neemt, zult u in Mijn liefde blijven, zoals Ik de geboden van Mijn Vader in acht genomen heb en in Zijn liefde blijf.

'Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zal blijven *en uw blijdschap volkomen zal worden*' (Johannes 15:10–11; cursivering toegevoegd).

'En niemand ontvangt een volheid tenzij hij zijn geboden onderhoudt.

'Wie zijn geboden onderhoudt, ontvangt waarheid en licht, totdat hij in waarheid is verheerlijkt en alle dingen weet' (Leer en Verbonden 93:27–28).

Dankzij het plan van onze hemelse Vader en de verzoening van de Heiland worden we door dienstbetoon uitgenodigd om de



*De Verlosser
is de ultieme
en enige
bron van
duurzame,
eeuwige
vreugde.*

karaktereigenschappen van Jezus Christus, de ware bron van vreugde, te evenaren. Ik las onlangs een uitspraak van Kevin J Worthen, president van de Brigham Young University, over ware vreugde. Hij zei: 'Ik ben gaan beseffen dat we onze eeuwige vooruitgang kunnen meten aan de hand van de vreugde die we door dienstbetoon ontvangen.'¹¹

Alma zei tegen zijn zoon Helaman: '[Ik heb] onophoudelijk gearbeid om zielen tot bekering te brengen; om hen ertoe te brengen de *buitengewone vreugde* te smaken die ik heb gesmaakt, opdat ook zij uit God zouden worden geboren en met de Heilige Geest worden vervuld' (Alma 36:24; cursivering toegevoegd).

Dat doet ons aan Ammon denken, die zich verheugde toen hij over zijn zendingswerk onder de Lamaniëten vertelde:

'Zie, mijn *vreugde is overloedig*, ja, mijn hart is boordevol *vreugde*, en ik wil mij in mijn God verheugen. [...]

'Zie, hoeveel duizenden van onze broeders heeft Hij niet van de pijnen van de hel bevrijd; en zij worden ertoe gebracht de verlossende liefde te bezingen, en wel wegens de kracht van zijn woord, die in ons is. Hebben wij daarom *geen goede reden om ons te verheugen?* [...]

'Welnu, *dat is mijn vreugde* en mijn grote dankzegging; ja, en ik zal mijn God voor eeuwig danken' (Alma 26:11, 13, 37; cursivering toegevoegd).

Dankzij het plan van onze hemelse Vader en de verzoening van de Heiland worden we er door problemen en beproevingen toe aangezet om onze ogen op te slaan naar Jezus Christus, de ware bron van vreugde (zie Jesaja 40:26; Psalmen 123:1–2). Door het waardevolle perspectief van het herstelde evangelie worden we in staat gesteld om lessen te leren waarmee we ons door de beproevingen van het sterfelijk leven op de eeuwigheid kunnen voorbereiden. Onze lijdenswegen en tegenslagen kunnen 'worden verzwoegen door de vreugde in Christus' (Alma 31:38) en tot ons welzijn worden geheiligd (zie 2 Nephi 2:2), 'opdat [onze] handeling voor het welzijn van [onze] ziel zal zijn' (2 Nephi 32:9). Door onze kennis van het plan van de Vader en de verzoening van de Heiland houdt onze vreugde in goede en slechte tijden en ervaringen stand.

Door geloof in de Heer Jezus Christus, bekering, gehoorzaamheid, dienstbetoon en een evangelisch perspectief betreffende de beproevingen in ons aardse leven worden we uitgenodigd om tot de bron van duurzame vreugde – Jezus Christus – te komen. Ik moedig u aan om andere beginselen op te zoeken, te bestuderen en met een gebed in uw hart te overdenken, waardoor we in staat worden gesteld om deze belangrijke geestelijke gave van vreugde te ontvangen.

EEN VREUGDEVOLLE BELOFTE

Duurzame vreugde is geen zegen die alleen voor enkele uitverkorenen is weggelegd. Alle leden van de herstelde kerk van de Heer die ernaar streven om heilige verbonden indachtig te zijn en na te leven, en trachten de geboden te onderhouden, kunnen deze gave volgens de wil en timing van God ontvangen. Mogen wij allen in deze kersttijd ernaar streven om meer waardering op te brengen voor de geweldige gave van vreugde. Mogen we daardoor dan met nieuwe ogen zien en met nieuwe oren horen, en 'juich[en] met d'eng'lenzang' en 'God voortdurend [eren]'.¹²

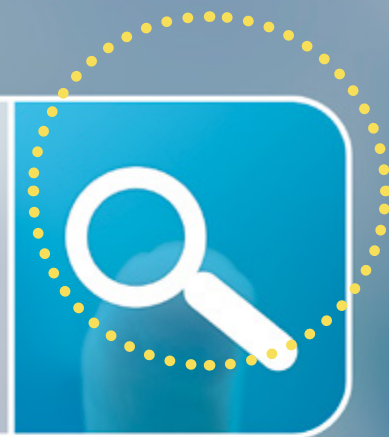
Ik geef u met vreugde mijn onwrikbare getuigenis van het bestaan en de goddelijke aard van de Heer Jezus Christus. ■

Naar de toespraak, 'That They Might Have Joy', op 4 december 2018 gehouden tijdens een devotionaal aan de Brigham Young University.

NOTEN

1. 'As Zion's Youth in Latter Days', *Hymns*, nr. 256.
2. 'Komt, heil'gen, komt', *Lofzangen*, nr. 15.
3. 'Ik weet dat mijn Verlosser leeft', *Lofzangen*, nr. 92.
4. 'Ver, ver van hier in Judea schoon', *Lofzangen*, nr. 146.
5. 'Juich, wereld, juich' *Lofzangen*, nr. 139.
6. Russell M. Nelson, 'Wij gaan voort, steeds voort', *Liahona*, mei 2018, 118–119; cursivering toegevoegd.
7. Van Dale online woordenboek, 'vreugde'; cursivering toegevoegd.
8. Gids bij de Schriften, 'Vreugde'; scriptures.ChurchofJesusChrist.org; cursivering toegevoegd.
9. Zie 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, mei 2017, 145.
10. *Van Dale online woordenboek*, 'plezier', betekenis 1–2.
11. Kevin J Worthen, 'Enter to Learn; Go Forth to Serve' (toespraak voor afstuderenden aan de Brigham Young University, 16 augustus 2018), 3, speeches.byu.edu.
12. 'Juich, wereld, juich!'

Zoeken naar **GELUK**



Ik leefde het evangelie na. Waarom was geluk zo ongrijpbaar?

David Dickson

Kerktijdschriften

Het is midden in de nacht. Mijn ogen schieten open en aan mijn rusteloze slaap komt een einde. 'O nee', bid ik. 'Niet weer.'

Maar mijn lichaam begint meteen te trillen. Het trillen is verbijsterend, vreemd en verlamd. Mijn hele lichaam begint te schokken alsof ik een epileptische aanval heb. Mijn handen en voeten gloeien, maar ik weet niet waarom. Mijn vrouw schrikt wakker en houdt me stevig vast. Haar kalme aanwezigheid stelt me gerust.

Geluk, wat ooit mijn standaard gemoedstoestand was, is nergens te vinden.

Als ik die avond één enkele vraag had – buiten de kwestie wat er lichamelijk met me aan de hand was (die vraag werd later beantwoord) – was het wel waarom ik me zo ongelukkig voelde terwijl ik zo mijn best deed om het evangelie van Jezus Christus na te leven.

Er zijn allerlei hindernissen op ons pad naar geluk. Goddeloosheid is daar zeker een van (zie Alma 41:10). Maar ook voor de getrouwen kan geluk soms heel ver weg lijken.

We hebben allemaal momenten waarop we willen horen dat er betere tijden in het verschiet liggen. Misschien gaat u nu door zo'n periode heen. Als dat zo is, wil ik graag heel oprecht zeggen dat er *wel degelijk* betere tijden in het verschiet liggen. Ik hoop dat u wat verder zult lezen voordat u die ongenueanceerde uitspraak als dwaas of naïef naast u neer legt.

Ik geloof echt dat er betere tijden voor u in het verschiet liggen, ongeacht uw huidige omstandigheden.

Dat wil ik graag uitleggen.

Wat is geluk?

Wat *is* geluk eigenlijk? Is het een gevoel dat we krijgen als iemand iets lekkers in onze brooddoos doet? Is het een salarisverhoging? Is het met een eeuwige partner trouwen? Is het gereinigd worden door de kracht van de verzoening van Jezus Christus?

Of geldt het voor allemaal?

Dit artikel gaat over de definitie van geluk volgens het evangelie en de psychologische wetenschap. Op pagina 18 van deze uitgave spreekt ouderling David A. Bednar

van het Quorum der Twaalf Apostelen over de belangrijke waarheid dat ware vreugde te vinden is in een leven dat op Jezus Christus is gericht.

Ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: ‘Het ultieme geluk, ware gemoedsrust en alles wat maar enigszins op Schriftuurlijke vreugde lijkt, [is] in de eerste plaats en altijd te vinden in een leven volgens het evangelie van Jezus Christus. Talrijke andere filosofieën en geloofsovertuigingen zijn hierop onderzocht. Ik meen zelfs dat vrijwel elke andere filosofie en geloofsovertuiging in de loop der eeuwen hierop is onderzocht.’¹

Als *alle* andere filosofieën zijn geprobeerd, is het onmogelijk om een uitvoerige lijst te maken. Maar laten we enkele mythen over het vinden van geluk bespreken.

Volgens de wereld is geluk te vinden in:

- financiële welvaart, vooral als die *groter* is dan die van de mensen om ons heen;
- populariteit;
- een gemakkelijk, ontspannen en opwindend leven;
- veel reizen en veel wonderen van de wereld zien;
- een positie van macht of autoriteit in ons werk, de gemeenschap of elders;
- ons lichaam op de een of andere manier veranderen.

Wat hebben deze voorbeelden gemeen? Ze hebben onder andere allemaal met onze omstandigheden te maken. President Russell M. Nelson heeft gezegd: ‘De vreugde die we voelen heeft weinig te maken met onze omstandigheden in het leven en alles met waar we ons in het leven op richten.’²

Nogmaals, waar moeten we ons op richten om die vreugde te vinden? President Nelson heeft gezegd: ‘Heiligen der laatste dagen verheugen zich in Jezus Christus!’³

Vreugde is geen emotie die alleen maar prettig is op momenten dat je die kunt krijgen. Nee, president Nelson heeft vreugde beschreven als ‘een beginsel [...] dat essentieel is voor ons geestelijk overleven.’⁴

Dus vreugde en geluk zijn zeker de moeite waard. En de meesten van ons willen ons er ook wel voor inzetten. Waarom moeten zoveel mensen – waaronder de rechtvaardigen – zich er zo voor inspannen?

Ten eerste is die inspanning de reden waarom we hier op aarde zijn.

We zijn hier om te groeien

Soms denken we dat een leven zonder problemen of tegenspoed geluk brengt. Maar een leven zonder inspanning stelt ons niet in staat om de nodige groei door te maken.

Ouderling Neal A. Maxwell (1926–2004) van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft ooit gezegd:

‘Iemands leven [...] kan niet tegelijkertijd vol geloof en stressvrij zijn. [...]

‘Hoe kunnen u en ik nu verwachten om naïef door het leven te gaan, en als het ware te zeggen: “Heer, geef mij ervaring, maar geen verdriet, geen ellende, geen pijn, geen tegenslag, geen verleiding, en zeker geen eenzaamheid. Bescherm mij, Heer, tegen alle ervaringen die U gebracht hebben tot wat U bent! Laat mij dan tot U komen en in uw vreugde delen!”’⁵

Het is duidelijk dat we moeilijkheden moeten meemaken om te groeien, en dat rechtschapenheid ons niet van ellende vrijwaart. Kijk maar naar het leven van Joseph Smith, Job, het volk van Alma en vooral onze Heiland, Jezus Christus.⁶

Nee, een rechtschapen leven vrijwaart ons *niet* van problemen en beproevingen. Niemand wordt gevrijwaard. Maar we mogen wel Gods hulp en heil verwachten (zie Alma 36:3, 27). Ouderling Neil L. Andersen van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: ‘De Heelmeester van onze ziel zal op zijn tijd en zijn manier alle wonden van de rechtschapenen genezen.’⁷

Als u gewond bent, is genezing binnen handbereik. Daar kunt u zeker van zijn (zie Mosiah 14:4–5).

Geluk en erfelijkheid

Eerst moeten we ons dit realiseren: uit onderzoek is gebleken dat een groot deel van onze fundamentele gemoedstoestand, geestelijke gezondheid en het bijbehorende geluk in het dagelijks leven door erfelijkheid kan worden beïnvloed.

Niet iedereen heeft dezelfde lichaamsbouw of haarkleur. Evenzo heeft niet iedereen een opgewekt karakter. Maar

dat is slechts één stukje van de puzzel.

Hank Smith, hoogleraar aan de Brigham Young University, heeft geschreven: 'Hoe zit het als we hele slechte kaarten in het DNA-spel krijgen? Houdt dat in dat we kansloos zijn – dat we nooit gelukkig zullen worden en dat we er niets aan kunnen doen? Absoluut niet. [...] Als onze hersenstoffen vanwege

onze erfelijke aanleg (zoals voor depressie, angststoornissen enz.) gewoon niet werken zoals het hoort, zijn er medicijnen en methoden om die stoffen op een gezond niveau te krijgen.'⁸

Laten we naar enkele doelbuste strategieën kijken – sommige van het evangelie en andere uit de wetenschap – die onze kansen op geluk kunnen vergroten.

NEGEN STRATEGIEËN VAN GELUKKIGE MENSEN



Strategie 1: het evangelie naleven

President Nelson, ouderling Holland, ouderling Bednar en anderen hebben duidelijk aangegeven dat we gelukkig worden als we het evangelie naleven. Het evangelie van Jezus Christus wordt ook wel het 'plan van geluk' (zie Alma 42:8) genoemd. In de Schriften wordt vaak aangehaald dat rechtchapenheid een vereiste voor waar geluk is (in 2 Nephi 2:13 en Mosiah 2:41 staan twee voorbeelden, maar er zijn er *vele*).

Het is eenvoudig, krachtig en fundamenteel. Het evangelie van Jezus Christus aanvaarden en naleven, is de belangrijkste stap die we kunnen zetten om meer vreugde en geluk in dit leven en het komende leven te ontvangen.

Strategie 2: we behoren 'voor een goede zaak werkzaam te zijn' (Leer en Verbonden 58:27)

Een fortuin erven zodat we altijd op het strand konden luieren, zou schadelijk voor ons geluk zijn – hoewel de wereldse logica het tegenovergestelde beweert. De waarheid is dat we voor een goede zaak werkzaam moeten blijven om gelukkig te zijn.

'Franklin D. Roosevelt had gelijk: "Geluk is niet in het bezit van geld te vinden, maar in de vreugde van prestaties, in de sensatie van creatieve inspanning."⁹

Nuttig werk leidt tot een voldoening die op geen enkele andere wijze te verkrijgen is.

Ouderling Ulisses Soares van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Geluk is veeleer het resultaat van een aanhoudend streven naar iets belangrijkers in het leven.'¹⁰ Dergelijk nuttig werk kan verder reiken dan een baan of carrière. Het omvat kinderen opvoeden, in de kerk dienen of vrijwilligerswerk verrichten.

Strategie 3: voor dankbaarheid kiezen

Dankbaar door het leven gaan kan zo'n krachtige transformerende invloed op onze dagelijkse gedachten hebben, dat het vaak genoemd wordt als een manier om onze hersenen opnieuw te programmeren.

Laten we eerlijk zijn: zelfs als het leven gladjes verloopt, kan een kritisch oog altijd wel iets vinden om over te klagen. Het tegenovergestelde is echter ook waar: hoe moeilijk bepaalde omstandigheden ook zijn, we kunnen *altijd* wel iets vinden om dankbaar voor te zijn.

En dan gebeurt er iets bijzonders.

Probeer als eenvoudig maar krachtig experiment eens om een dankbaarheidsdagboek bij te houden. Noteer drie weken lang, elke dag, drie gebeurtenissen *van die dag* waarvoor u dankbaar bent. Daarnaast kunt u enkele algemene dingen noteren waar u dankbaar voor bent, zoals bloemen, familieleden of eten.

Dan zult u al snel merken dat u niet alleen steeds meer dingen aan uw lijst kunt toevoegen, maar dat u verwacht er steeds meer te vinden. Als u dankbaarder door het leven gaat, zult u meer vreugde in uw huidige omstandigheden vinden, met daarbij een belangrijke en rechtstreekse invloed op uw geluk.¹¹



In het tijdschrift *Forbes* staat: 'Dankbaarheid ontwikkelen kost geen geld, en kost heel weinig tijd, maar de voordelen zijn aanzienlijk.'¹²

Waar bent u dankbaar voor?



Strategie 4: ga naar buiten

Ga naar buiten toe, liefst in de natuur. Je stress wordt minder, je hartslag wordt trager en je gedachten helderder.

In het tijdschrift *Time* stond een artikel over het vermogen van de natuur om ons te verkwikken. Volgens de studie 'begonnen mensen zich psychisch beter te voelen als ze vijftien minuten in een park of een bos hadden gezeten.'¹³

Het is moeilijk om je gelukkig te voelen als je voortdurend moe en gespannen bent. Probeer elke dag een half uurtje buiten door te brengen. Waarom gaan we niet vaker naar buiten om te genieten?

Strategie 5: beperk uw schermtijd

Te veel schermtijd is niet bevorderlijk voor ons geluk. De tijd die u doorbrengt voor een tv-scherm, computer, tablet of telefoon kan negatieve gevolgen voor uw mentale gezondheid hebben. Vooral sociale media zijn funest. De beroemde auteur Jean M. Twenge, die dat onderwerp uitvoerig heeft bestudeerd, zegt: 'Hoe langer [mensen] naar een scherm kijken, hoe meer risico op depressie ze lopen.'¹⁴

President Nelson heeft gezegd: 'Als je meer aandacht besteedt aan wat sociale media je voeren dan wat de Geest je influistert, loop je geestelijke risico's – en kun je je soms intens eenzaam en depressief voelen.'¹⁵

Probeer het eens een tijdje zonder schermen te doen. U zult er geen spijt van hebben.

Strategie 6: leef in het heden

Als mens hebben we honderd procent kans dat we wel eens iets gezegd of gedaan hebben waar we spijt van hebben. Waarschijnlijk vrij veel. Maar het is vreemd hoe vaak de meeste mensen ervoor kiezen om die momenten in hun gedachten te herleven.

De bekende auteur John Bytheway, die lid van de kerk is, zegt het volgende over in het verleden leven: 'Ellendige mensen hebben een archiefkast vol fouten uit het verleden. Elke dag denken ze over hun spijt na en beleven ze hun berouw opnieuw. Hun taalgebruik is doorspekt met woorden als: 'ik had', 'ik zou', 'ik kon', 'waarom heb ik niet', 'als ik toch'. Ze kijken nooit waar ze heengaan omdat ze hun ogen niet van het verleden kunnen afwenden.'¹⁶

Hij noemt ook het probleem dat sommige mensen zich te veel op de toekomst richten: 'Ellendige mensen zoeken naar een externe gebeurtenis om gelukkig te worden. "Als ik ben afgestudeerd, zal ik gelukkig zijn." Nadat ze zijn afgestudeerd, zeggen ze: "Als ik eenmaal een baan heb, dan zal ik gelukkig zijn." Wanneer ze een baan hebben gevonden, zeggen ze: "Zodra ik getrouwd ben, dan zal ik gelukkig zijn." [...] Als u vastbesloten bent om ellendig te zijn, bekijk het leven dan als een wachtkamer, en geluk als uw huisarts.'¹⁷

Onze kans op geluk en welzijn is het grootst als we ons concentreren op wat zich nu in ons leven afspeelt.

In de gezondheidszorg en psychiatrie is 'mindfulness' een kernwoord dat beschrijft dat iemand volledig in het moment leeft.

Deskundigen in de geestelijke gezondheidszorg adviseren: 'door angst en onzekerheid over het verleden en de toekomst kan het moeilijk zijn om van het heden te genieten.'¹⁸

Hier zijn enkele tips om mindfulness in uw leven toe te passen:

1. Houd een dankbaarheidsdagboek bij (zie strategie 3 hierboven). Noteer vooral dingen waar u die dag dankbaar voor bent.
2. Mediteer elke dag. Zoek een rustig plekje zonder afleidingen op. Sluit uw ogen en let op uw ademhaling. Als er gedachten bij u opkomen, erken die dan, laat ze vrij en concentreer u opnieuw op uw ademhaling. Dat klink misschien vreemd, maar het is een goede mentale oefening om u op het heden te concentreren.
3. Besteed bewust aandacht aan alledaagse taken die u meestal automatisch doet, zoals afwassen, autorijden of eten. Voel het water en de zeep op uw handen. Kijk naar de bomen, de mensen en de gebouwen als u autorijdt. Geniet van de smaak en textuur van elke hap.
4. Bid dat u zult zien wie uw hulp nodig heeft. Wees daar alert op en wees bereid om in actie te komen.
5. Verander zo nu en dan uw routine en geniet volop van een nieuwe weg naar huis, de onbekende inrichting van een andere supermarkt, of een verandering van uw avondactiviteiten.

Strategie 7: vind aansluiting bij andere mensen

Wat betreft geluk en algemene gezondheid is het belangrijk om u op zinvolle relaties te richten.

Doctor Emma Seppälä schrijft dat ‘een sterke sociale band:

- tot 50% meer kans op een langer leven kan leiden;
- het immuunsysteem versterkt; [...]
- en tot een sneller herstel van ziekte leidt.’

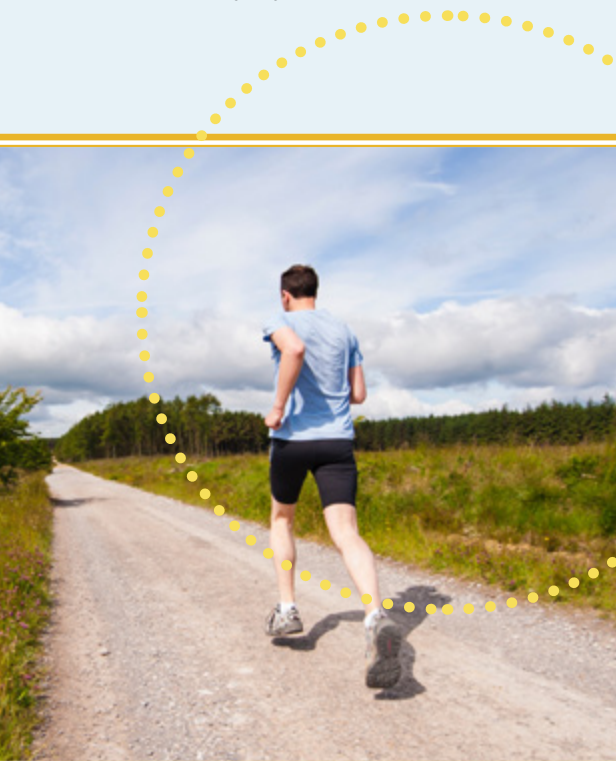
Ze schrijft verder: ‘Mensen die een sterkere band met anderen hebben, hebben minder last van angst en depressie.’¹⁹

Op het gebied van betekenisvolle relaties zijn enkele hechte banden waarschijnlijk beter dan veel oppervlakkige. We hoeven onze vrije tijd niet vol te boeken met sociale evenementen,

maar we hebben wel degelijk behoefte aan menselijk contact. Zelfs voor introverte mensen zijn er veel manieren om binnen je vrienden- of familiekring diepe banden te smeden.

Met betrekking tot het gezin heeft ouderling Dieter F. Uchtdorf van het Quorum der Twaalf Apostelen ooit gezegd: ‘In het gezin wordt *liefde* eigenlijk als volgt gespeld: *t-i-j-d*, tijd.’²⁰

Aangezien u al tijd hebt vrijgemaakt door minder aan een scherm gekluisterd te zitten (hint, hint), kunt u die tijd gebruiken om persoonlijke contacten te leggen. Bedieningsbezoeken, sportverenigingen, postzegelclubs ..., alles wat u doet om met anderen contact te leggen kan aan uw geluk en welzijn bijdragen.



Strategie 8: zorg goed voor uw tempel

Als u genoeg slaapt, gezond eet en voldoende lichaamsbeweging krijgt, kan dat aanzienlijk aan uw geluk bijdragen. Onze emoties vinden hun oorsprong in onze hersenen, die, net als alle organen, profiteren van een gezonde levenswijze.

De stappen die u onderneemt om gezonder te leven, zullen uiteindelijk uw hersenfuncties verbeteren. Dan kunt u helderder denken, zich beter concentreren en bent u emotioneel stabiel.

Als u gezond wilt leven, is het verstandig om langzaam te beginnen en stap voor stap veranderingen aan te brengen. Begin met kleine dingen, zoals meer wandelen of zo mogelijk gezonder eten. Alle kleine beetjes helpen.

Strategie 9: kijk om u heen

De vorige acht strategieën zijn wellicht vanzelfsprekender dan deze laatste, maar we vinden vaak geluk als we er niet specifiek mee bezig zijn.

Ouderling Holland heeft gezegd: ‘Geluk vindt u niet door er recht op af te gaan. Het is meestal te vergankelijk, te vluchtig, te subtiel. Wie van u het nog niet weet, zal in de komende jaren merken dat geluk ons meestal ten deel valt als we het niet verwachten, als we met iets anders bezig zijn. Geluk is haast altijd een bijverschijnsel van een andere inspanning.’²¹

U kunt zeker al het mogelijke doen om gelukkig te zijn. Maar nadat wij ons best hebben gedaan, moeten we om ons heen kijken en anderen helpen. Dan zal geluk ons vinden.

Geluk en geestesziekten

Voor mensen met medische aandoeningen, zoals ernstige depressie of angststoornissen, is geluk veel ingewikkelder. De nachtelijke bevingen die ik eerder noemde, bleken symptomen van angst door klinische depressie te zijn.

Wanneer ik in de duisternis en onzekerheid van mijn klinische depressie verkeerde, kon ik net zo min 'kiezen om gelukkig te zijn' dan dat ik mijn lengte of oogkleur kon kiezen.

Maar ik kan er *altijd* voor kiezen om die duisternis te bestrijden. Ik kan God raadplegen. Ik kan alle beschikbare hulpmiddelen aanwenden, van geloof en gebed tot moderne geneeskunde.

Ik heb in de loop der jaren mijn depressieve perioden door een veelzijdige aanpak overwonnen. Ik moet gebalanceerd aandacht besteden aan mijn lichamelijke gezondheid (lichaamsbeweging, voeding, slaap), mijn medische gezondheid (medicijnen, vitaminen, artsbezoek), mijn emotionele gezondheid (therapie, mijn band met anderen), en mijn geestelijke gezondheid (gebed, Schriftstudie, taken in de kerk, tempelwerk).

Ondanks enkele pijnlijke depressieve dalen in de loop der jaren, ben ik *meestal* met geluk en positieve gevoelens gezegend! Ik voel mee met u die meer en hardnekkiger met geestesziekte kampen dan ik. Maar ik ben ervan overtuigd dat de Vrededorst ook u van uw ellende zal genezen (zie Johannes 14:27).

In een depressie ontstaat een vertekend beeld van geluk. Mensen gaan geloven dat er geen verbetering mogelijk is. Een krachtig tegengif voor die leugen is – voor mij in ieder geval – te vinden in mijn lievelingslofzang: 'Kalm nu, mijn ziel.'

*Kalm nu, mijn ziel: God stuurt met vaste hand
uw lot in't heden, net als in 't verleên;
uw groot vertrouwen houde immer stand,
eenmaal wordt klaar wat onbegrijp'lijk scheen.*²²

Prachtige beginselen, vindt u niet? Als ik op mijn leven terugkijk, twijfel ik er niet aan dat God me onderweg heeft gezegend, gesterkt en geleid. Daarom weet ik dat Hij ook in de toekomst voor me klaar zal staan. En ik weet dat God u op uw pad naar een gelukkiger leven zal leiden.

Met zijn hulp zal ons geluk ooit volledig zijn. ■

NOTEN

1. Jeffrey R. Holland, 'Het evangeliepad naar geluk', *Liahona*, september 2017, 17.
2. Russell M. Nelson, 'Vreugde en geestelijk overleven', *Liahona*, november 2016, 82.
3. Russell M. Nelson, 'Vreugde en geestelijk overleven', 82.
4. Russell M. Nelson, 'Vreugde en geestelijk overleven', 81.
5. Neal A. Maxwell, 'Lest Ye Be Wearied and Faint in Your Minds', *Ensign*, mei 1991, 88.
6. Zie Jesaja 53:7; Mosiah 23–24; en Geschiedenis van Joseph Smith 1.
7. Neil L. Andersen, 'Verwond', *Liahona*, november 2018, 86.
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), 17–18.
9. Arthur C. Brooks, 'A Formula for Happiness', *New York Times*, 14 december 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares, 'Paden naar waar geluk', *Liahona*, april 2018, 46.
11. Zie Russell M. Nelson, 'Vreugde en geestelijk overleven', *Liahona*, november 2016, 81–84.
12. Amy Morin, '7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round', *Forbes*, 23 november 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, 'How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier', *Time*, 7 februari 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, 'Have Smartphones Destroyed a Generation?' *The Atlantic*, september 2017, theatlantic.com.
15. Russell M. Nelson, 'Hoop van Israël' (wereldwijde devotionaal voor jongeren, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 33.
18. 'Mindfulness', psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, 'Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic', 11 april 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf, 'De belangrijkste dingen', *Liahona*, november 2010, 22.
21. Jeffrey R. Holland, 'Het evangeliepad naar geluk', *Liahona*, september 2017, 16.
22. 'Kalm nu, mijn ziel', *Lofzangen*, nr. 86.



Vader bleef de hele nacht op om de stukken van de kerststal weer aan elkaar te lijmen.



De gebroken kerststal

Als kind kon ik niet wachten tot het Kerstmis was. Als moeder de dozen met kerstversieringen tevoorschijn haalde, wisten mijn vijf broers en ik dat de kersttijd was aangebroken. We zetten altijd gezamenlijk de kerstboom op. Ik herinner me nog de zelfgemaakte versieringen en de vele glimmende gekleurde kerstballen.

Maar er was één onderdeel van de versieringen dat moeder zelf voor haar rekening nam. Mijn oma had voor moeder een prachtige witte porseleinen kerststal gemaakt. Moeder zette die elk jaar in de woonkamer op de schoorsteenmantel. Ik vond het heerlijk om erbij te gaan zitten en te kijken hoe ze elke figuur op zijn plek zette. Onderaan

elke figuur legde ze een klein wit lampje van het snoer met kerstlichtjes. Ze plakte één uiteinde van het snoer aan de schoorsteenmantel vast en stak dan de stekker in het stopcontact achter de leunstoel in de hoek. Eenmaal verlicht was de schoorsteenmantel prachtig!

Op een avond vlak voor Kerstmis werden mijn broers een beetje baldadig. Mijn oudere broers zaten mijn jongere broertje na. Hij verstopte zich achter de leunstoel naast de schoorsteenmantel. Toen mijn broers hem vonden, rende hij weg, maar zijn voet bleef achter het snoer met lampjes voor de kerststal steken. De kleine stukjes plakband waren niet tegen deze ruk bestand. De tere kerststal vloog van de schoorsteenmantel op de rode

bakstenen ombouw daaronder, en brak in stukken.

Moeder kwam de woonkamer in rennen. Toen ze zag wat er was gebeurd, barstte ze in tranen uit en ging ze naar haar kamer. Ze wist dat het een ongelukje was, maar de schade was onomkeerbaar.

Toen we die avond in bed lagen, pakte vader stoffer en blik en veegde hij voorzichtig de gebroken stukken op. Hij bleef de hele nacht op om de stukken weer aan elkaar te lijmen.

De kerststal ziet er nog steeds gehavend uit. De os mist een oor. Eén van de wijzen is een deel van zijn gezicht kwijt. Eén van de herders bestaat hier en daar meer uit lijm dan uit porselein. Maar wonderbaarlijk genoeg was mijn



Het beste geschenk dat ik kon geven

Toen ik mij met mijn gezin bij De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen aansloot, had ik het gevoel dat mijn moeder ons daar naartoe geleid had.

Moeder was twee jaar daarvoor onverwacht op kerstdag overleden. Ze was een erg trouwe en nederige volgeling van Jezus Christus, maar ze had nooit van het herstelde evangelie gehoord. Toen mijn man Navid, mijn dochter Katie en ik 11 maanden lang over de kerk hadden geleerd, werden we op kerstdag gedoopt. Wat vanwege het overlijden van mijn moeder eerst een verdrietige dag was geweest, zou nu vanwege ons nieuwe leven in het evangelie een dag van geluk voor ons gezin zijn.

Veel mensen woonden onze doop bij. Ik was verbaasd om rond 10 uur op kerstochtend meer dan 100 mensen te zien! Wat fijn dat er zoveel mensen van ons hielden.

Voor onze doop had de consulent tempelwerk en familiegeschiedenis van de ring mij geholpen om de naam van mijn moeder en de namen van enkele andere overleden voorouders voor doop voor de doden in de tempel klaar te maken.

Op 19 januari 2018, 25 dagen na onze doop, ondernamen we op mijn moeders verjaardag onze eerste reis naar de Newport Beachtempel

(Californië). Ik was zenuwachtig en wist niet wat ik moest verwachten, maar toen ik de tempel betrad, was ik volkomen rustig. Ik was nog nooit op zo'n plek geweest. Onze groep kwam bij de doopvont bijeen. De tempel-president legde het belang van dopen voor de doden uit en vertelde wat voor zegeningen dat met zich meebracht. Ik weende van vreugde toen ik dacht aan mijn familieleden en hoe deze dopen hen tot zegen zouden zijn.

Nadat Navid voor enkele van mijn mannelijke familieleden gedoopt was, doopte hij mij voor enkele van mijn vrouwelijke familieleden. Mijn lieve moeder was de eerste voor wie ik mij liet dopen. Bij het horen van de woorden 'voor de overleden', huilde ik. Door die woorden drong de werkelijkheid van haar dood dusdanig door dat het mij pijn deed. Maar toen dacht ik: Ik kan mijn moeder op haar verjaardag toch geen beter geschenk geven dan het geschenk van de doop in de tempel?

Ik zie ernaar uit om nog veel meer tempelreizen te ondernemen. Ik ben dankbaar dat ik weet dat ik diegenen die mij zijn voorgedaan door de verordeningen van de tempel zegeningen kan bieden. Wat een geweldig geschenk! ■

Diane Davani (Californië, VS)

vader in staat om de gebroken figuren weer in elkaar te zetten.

Oma bood aan om een nieuwe kerststal te maken, maar moeder wees dat aanbod af. Ze zegt dat de kerststal nu nog meer voor haar betekent dan voorheen. Hij staat nu symbool voor de toewijding van haar liefdevolle echtgenoot, en is een herinnering aan onze liefhebbende Heiland.

Bij het voortmodderen in dit leven kan ieder van ons op de een of andere manier wel gehavend raken. Misschien vinden we zelfs wel dat we onherstelbaar in stukken gebroken zijn. Maar we hebben een Heiland en wij kunnen door zijn liefhebbende handen genezen worden. ■

Elizabeth Lloyd Lund (Utah, VS)

Wilt u vertellen hoe u door het evangelie gesterkt bent? Stuur uw relaas in op liahona.ChurchofJesusChrist.org.



In mijn eentje, maar dankbaar met Kerstmis

In mijn jeugd was Kerstmis de beste tijd van het jaar – niet alleen vanwege de cadeautjes, maar ook omdat Kerstmis een tijd was om met de belangrijkste mensen in mijn leven door te brengen: mijn familie.

Niemand is belangrijker voor me dan mijn familie. In de loop der jaren heeft mijn familie altijd veel plezier beleefd aan kerstradities, en ik koester de vele fijne herinneringen daaraan.

Maar afgelopen Kerstmis was anders. Ik moest voor een nieuwe baan met Kerstmis van huis. Tot dan toe had ik nog maar twee keer Kerstmis met mijn familie moeten missen – allebei toen ik op zending was. Al voor het begin van mijn zakenreis was ik terneergeslagen en had ik heimwee. Op kerstdag dacht ik voortdurend: Wat een tijdverspilling! Geen enkele baan is dit waard!

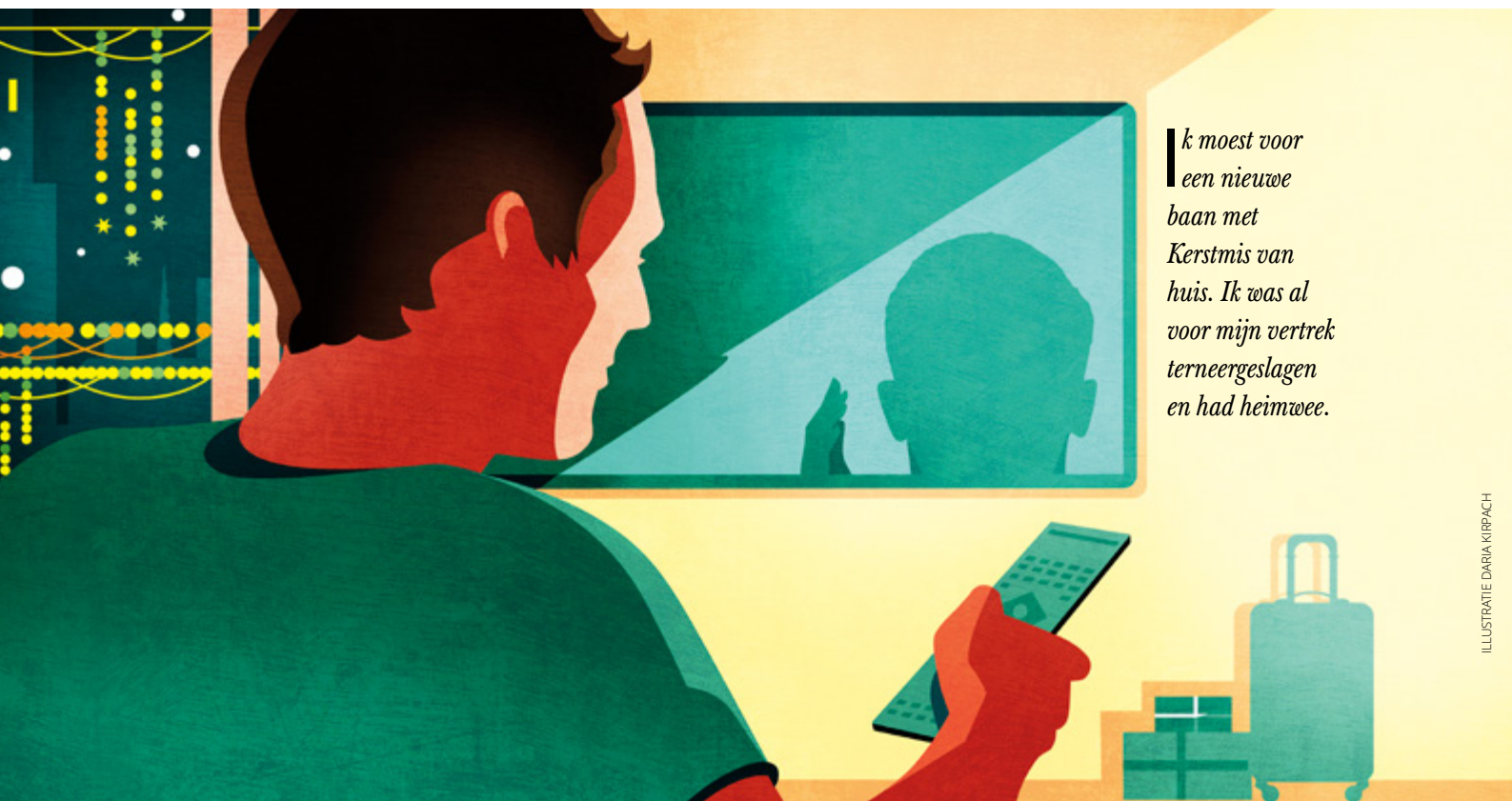
Ik besloot in mijn hotelkamer op tv naar een film te kijken. In de film zei één van de personages dat het belangrijk is om dank te zeggen. Het was geen opvallende of ontroerende scène, maar niets had mij dieper kunnen raken.

Op dat moment besepte ik dat ik nog nooit op kerstdag op mijn knieën was gegaan om mijn hemelse Vader voor het geschenk van zijn Zoon, Jezus Christus, te bedanken. In al die jaren dat ik Kerstmis had gevierd, had ik me eigenlijk alleen maar geconcentreerd op mijn familieleden, cadeautjes en spelletjes. Hoewel mijn ouders en grootouders echt hun best hadden gedaan om mij dit te leren, had ik nooit werkelijk gewaardeerd wat het belang van de Heiland voor het kerstfeest was. We lazen thuis altijd het verhaal van zijn geboorte in de Schriften, maar ik had nooit met Kerstmis

over het belang van zijn geboorte nagedacht.

Toen ik tot mijn hemelse Vader bad, welden er tranen op. Ik dankte Hem voor het offer dat Hij had gebracht door zijn eniggeboren Zoon naar de aarde te laten gaan, en voor het geweldige leven vol opoffering en barmhertigheid dat zijn Zoon geleid had. Ik was nog steeds verdrietig dat ik alleen was, en dat ik met Kerstmis niet bij mijn familie kon zijn, maar hierdoor kon mijn hemelse Vader mij een les leren die ik in de schoot van mijn familie nooit had kunnen krijgen: dat de Heiland de reden is dat ik familie heb!

Ik ben dankbaar dat ik door Kerstmis in mijn eentje door te brengen een beter begrip heb gekregen van de liefdevolle en oneindige gave van de Zoon van mijn hemelse Vader. ■
Tyler Collins (Montana, VS)



Ik moest voor een nieuwe baan met Kerstmis van huis. Ik was al voor mijn vertrek terneergeslagen en had heimwee.

Iedereen, maar niet hem!

Toen ik hoorde dat de kerk een kerstcampagne 'Verlicht de wereld' op touw had gezet met een wereldwijde dag van dienstbetoon, dacht ik: wat een leuk idee. Daar ga ik aan meedoen.

Enkele dagen voor de wereldwijde dag van dienstbetoon op 1 december aanbrak, kreeg ik een ingeving wie ik moest helpen. Ik dacht onmiddellijk: Iedereen, maar niet hem! Die persoon had mij jarenlang heel veel verdriet gedaan. Maar hoe meer ik aan hem dacht, hoe zekerder ik wist dat die gedachte door de Geest was ingegeven.

Ik vertelde mijn man wat ik dacht, en hij zei dat deze man dienen goed voor mij zou zijn. Toch maakte de gedachte om hem te helpen mij erg zenuwachtig. Ik wist dat ik dit niet in mijn eentje af kon, dus ik bad om kracht. En ik vroeg of iemand met mij mee kon gaan. Uiteindelijk belde ik de zendelingzusters, en zij wilden wel met mij meegaan.

1 december brak aan, en ik was zo zenuwachtig dat ik in de auto zat te beven. Toen we bij de flat aankwamen, gingen we samen in gebed. Ik haalde diep adem en klopte aan. De man deed de deur open, maar hij leek me niet te herkennen. Ik vroeg of hij wist wie ik was. Hij dacht dat ik een van de zendelingzusters was. Toen ik hem vertelde wie ik was, was hij verbaasd. Maar het deed hem deugd dat ik hem was komen opzoeken. Er brak een pijnlijk moment aan toen ik hem vertelde dat het een wereldwijde dag van dienstbetoon was en dat wij hem op de een of andere manier wilden helpen.

Ik delegeerde wat karweitjes aan de zendingen en we gingen aan de slag



Ik bad om kracht en vroeg of er iemand met me mee kon gaan. Ik belde de zendelingzusters, en zij wilden wel meegaan.

om zijn flat schoon te maken. Een paar uur later waren we klaar en gingen we weg. Pas onderweg naar huis besepte ik dat ik blij aan het lachen was. En toen drong het tot mij door: mijn hemelse Vader had al mijn verdriet, pijn, verbittering en leed weggenomen. Het was weg! En ik was vrij van alle smart die ik al die jaren met me mee had gedragen. Mijn hemelse Vader had me gezegend

met de kracht om deze persoon eindelijk te vergeven. Het was wonderbaarlijk hoe opgelucht ik was.

Ik ben zo dankbaar dat ik gehoor heb gegeven aan de ingeving om deze man te helpen. Mijn liefhebbende hemelse Vader wist dat ik deze ervaring nodig had om te groeien en een beter mens te worden. ■

Marsha Lang (Pennsylvania, VS)



Kinderen en jongeren dienen

Wat voor roeping ze ook hebben, alle volwassenen kunnen aan de ontwikkeling van kinderen en jongeren in hun wijk bijdragen.

Brittany Beattie

Afdeling priesterschaps- en gezinszaken

Onze liefhebbende hemelse Vader heeft ieder van ons unieke talenten, gaven, passies en interesses gegeven. Met die talenten kunnen we de mensen om ons heen dienen in ons streven om Jezus Christus 'één van hart en één van zin' na te volgen (Mozes 7:18). En wij dienen niet alleen volwassenen, maar ook kinderen en jongeren.

Of u nu jeugdwerkleerkracht, jongerenleider, of dienende broeder of zuster bent, of u gaat in een andere hoedanigheid met kinderen en jongeren in de kerk om, u hebt het vermogen om kinderen en jongeren te inspireren, aan te moedigen, op te bouwen, en ze te helpen om het potentieel te verwezenlijken dat hun hemelse Vader in hen ziet.

Uw bemoediging en bediening kunnen deel uitmaken van kerkgesteunde aspecten van de thuisgerichte inzet. Bedenk echter wel dat het in de eerste plaats de ouders zijn die de heilige rol hebben om de groei van hun kinderen aan te sturen en hen te ondersteunen. Dat geldt ook als de ouders geen lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen zijn, of als ze niet actief in de kerk zijn. Wat voor vormen kan die kerkelijke steun aannemen, en hoe kan ieder van ons daar een bijdrage aan leveren?

Hier volgen vier ideeën:

1. Leer de kinderen en jongeren kennen.

Het is moeilijk om iemand te steunen als u niet weet wat voor steun die nodig heeft. Kent u de kinderen en jongeren

om u heen goed genoeg om te weten aan welke doelen ze werken, wat voor hulp ze daar eventueel bij nodig hebben, of wat er belangrijk voor ze is? Kent u aan de andere kant ook hun sterke kanten en interesses zodat u ze in contact kunt brengen met mensen die hen zouden kunnen helpen?

Een voorbeeld: Jessica Ocampo uit Guatemala bood aan om op haar vriendin Lisbetts zoon David te passen terwijl Lisbett als leidster naar het jongevrouwenkamp was. Jessica vroeg of ze in die tijd iets kon doen om David te helpen, en Lisbett zei dat David nog niet kon fietsen. Jessica vroeg haar eigen zoons om te helpen, en samen leerden ze David fietsen. Ze wisten ook dat David in het basketbalteam van de wijk speelde en zich op een toernooi aan het voorbereiden was, dus ze trokken een dag uit om hem met zijn voorbereiding te helpen. David mag dan in één dag niet erg veel beter zijn geworden in basketbal, maar hij zei: 'Ze lieten zien dat ze echt om me gaven.' Hij voegde daar aan toe: 'Ik heb op mijn telefoon nog de video van toen ik leerde fietsen.'

Andere ideeën

- Als u buiten de lessen of activiteiten in de kerk met kinderen om wilt gaan, zorg er dan voor dat u toestemming van de ouders krijgt. Vermijd situaties waarin u met een kind of jongere alleen bent. Idealerweise is een van de ouders van het kind aanwezig als u



hulp verleent. Het is ook belangrijk om veiligheidsmaatregelen te nemen.

- Begroet in de kerk kinderen, jongeren en hun ouders. Leer hun namen en vraag ze hoe hun week verlopen is.
- Vraag de leden van uw bedieningsgezinnen wat ze leuk vinden, waar ze bang voor zijn, of geïnteresseerd in zijn. Weet waar ze mee bezig zijn. Praat vervolgens met ze en vraag in gebed hoe u ze kunt steunen.

2. Zet uw talenten in en kijk of u anderen ergens bij kunt betrekken.

U bent uw hele leven al vaardigheden en talenten aan het ontwikkelen. U hebt unieke ervaringen waarmee u inzichten en kennis over een scala aan onderwerpen hebt opgedaan. Kunt u met uw talenten en wijsheid kinderen of jongeren helpen om hun plannen te verwezenlijken? Kunt u hen helpen om kansen te herkennen waarmee ze hun doelen kunnen bereiken?

Een voorbeeld: Olalekan Babatunde uit Osun (Nigeria) is advocaat. De kinderen en jongeren in zijn ring namen deel aan een beroepskeuzetest. Toen hij hoorde dat een jongeman in zijn wijk advocaat wilde worden, bood Olalekan aan hem daarin te steunen. Olalekan helpt hem met zijn voorbereidingen op een studie in de rechten.

Maria Vasjtsjenko uit Kiev (Oekraïne) zag de invloed die

een vrouw op haar 13-jarige zoon had toen ze merkte dat hij muzikaal talent had. De vrouw nodigde hem uit om piano te spelen op de culturele viering voor de inwijding van de Kievtempel (Oekraïne). Op dat moment was hij eigenlijk van plan om met zijn muziekstudie te stoppen, maar hij besloot op haar uitnodiging in te gaan.

Maria zegt: 'Dit was een keerpunt in het leven van mijn zoon. Het concert was geweldig! We zeiden achteraf tegen onze zoon dat hij nu wel kon ophouden met muziek studeren, maar hij antwoordde dat hij zich had bedacht. Hij studeerde met uitstekende cijfers van het conservatorium af, leerde nog enkele andere muziekinstrumenten spelen, begon muziek te componeren en liederen te schrijven, en richtte een band op. Op zending zette hij muziekuitvoeringen op touw, speelde hij lofzangen in de avondmaalsdienst, dirigeerde hij een koor van zendingen, en leerde hij onderzoekers gitaar en piano spelen. We zullen de zuster die onze zoon hielp om zijn talenten te ontwikkelen altijd dankbaar zijn.' Deze zuster bracht iets goeds teweeg door eenvoudigweg te weten wat de vaardigheden van de jongeman waren, en hem uit te nodigen om daarmee wat voor anderen te betekenen.

Andere ideeën

- Bied aan om kinderen en jongeren tijdens een van hun activiteiten uw vaardigheden bij te brengen, of laat ze in de ZHV of het ouderlingenquorum hun talenten gebruiken.
- Lees uw patriarchale zegen en denk na over uw talenten en gaven van de geest waarmee u anderen in hun ontwikkeling kunt steunen. Denk ook aan gaven die misschien niet zo in het oog springen, bijvoorbeeld dat u goed kunt luisteren.
- Maak een lijst van uw sterke kanten en die van anderen, zodat u klaarstaat om mensen te steunen die iets aan de kennis van een ander zouden kunnen hebben. Dit kan vooral nuttig zijn als gezinnen, wijkraden, en de presidiums van jongerenklassen en quorumpresidiums de handen in elkaar slaan.

3. Toon belangstelling en geef bemoediging.

Onthoud wanneer kinderen of jongeren een grote dag hebben: doe daar vervolgens wat mee. Stuur een bemoedigend briefje. Vraag hoe hun plannen die week verlopen zijn. Wees enthousiast over hun groei en moedig hen aan om door te gaan, zelfs als ze teleurstellingen ondervinden. U hoeft niet alle details te kennen om ze te laten zien dat u ze steunt.

Ik wilde er een gewoonte van maken om vroeger naar bed te gaan, en vertelde op zondag dat ik die week meer slaap hoopte te krijgen. Een wijklid hoorde mij en vroeg hoe ik dat ging aanpakken. Ik zei dat ik me had voorgenomen om ten minste één avond die week op de gewenste tijd naar bed te gaan. 'Ik zal je er volgende week naar vragen', zei hij. Ik geloofde hem, dus ik hield me aan mijn voornemen.

En ja hoor, de volgende week in de kerk vroeg hij of ik mijn doel bereikt had (dat had ik!), en hij vroeg of ik het de volgende week weer ging doen. Ik wist dat hij me ernaar zou vragen, dus deed ik het. De volgende week moedigde hij me aan om die week dat doel twee keer te halen. En de daaropvolgende week? Hij stelde voor dat ik het drie avonden zou doen. Hij bleef me elke week aanmoedigen totdat mijn plan was uitgegroeid tot een echte gewoonte.

Jaren later vertelde ik dat verhaal aan een andere vriendin in de kerk omdat mijn goede gewoonte verwaterd was en ik wist dat ik opnieuw moest beginnen. 'Ik zal je aan je voornemen houden', zei ze. Dus vroeg ze me er elke week naar totdat ik er weer een gewoonte van had gemaakt om op tijd naar bed te gaan. In de loop der jaren hebben familieleden en goede vrienden me geholpen om betere slaapgewoonten aan te

kweken, maar de twee keren dat dit het beste werkte, waren het wijkleden – met wie ik geen bijzondere band had – die me hielpen om een doel te stellen en me eraan te houden, en mij er dan op een bemoedigende manier naar vroegen.

Andere ideeën

- Als iemand zijn vaardigheid gaat inzetten bij een uitvoering of wedstrijd, ga er dan heen en moedig hem aan.
- Merk groei in anderen op en prijs ze om hun inzet, bijvoorbeeld als ze een toespraak gehouden of een les gegeven hebben, hebben geholpen met het plannen van een activiteit, hebben deelgenomen aan een dienstbetoonproject, of op school prestaties hebben geleverd. Zo kunt u hen motiveren om ook op moeilijke dagen aan hun doelen te blijven werken.
- Misschien kunt u anderen betrekken bij gezinsactiviteiten om uw kinderen nieuwe vaardigheden aan te leren, met name als dit iets met hun doelen te maken heeft.

4. Geef gehoor aan ingevingen van Heilige Geest.

Streef er bovenal naar om leiding van de Heilige Geest te ontvangen. Onze hemelse Vader en de Heiland weten wat uw sterke kanten zijn en wat de behoeften van anderen mensen zijn. Zij weten hoe u kinderen en jongeren om u heen kunt helpen. Vraag in gebed hoe u dat kunt doen. Handel vervolgens in geloof. De Geest zal u leiden om met kleine en eenvoudige daden wonderen teweeg te brengen (zie Alma 37:6).

De oproep van de Heiland om 'één van hart en één van zin' te zijn (Mozes 7:18) nodigt ons – jong en oud – uit om eensgezind ons best te doen net zoals de Heiland te worden en Hem na te volgen. Dienen wij kinderen en jongeren, en moedigen we hun groei aan, dan kunnen we ondervinden dat wijzelf net zoveel groeien.

Andere ideeën

- Leef waardig om de Heilige Geest bij u te kunnen hebben.
- Trek wekelijks tijd uit om te bedenken hoe u de groei van uw kinderen, of kinderen en jongeren in uw familie, wijk of gemeenschap kunt steunen.
- Vertrouw bij het werken aan uw eigen ontwikkeling op de Geest. Leer van mislukkingen en blij vooruitgang maken, en blij ernaar streven om de Heilige Geest u in uw groeiproces te laten leiden. ■

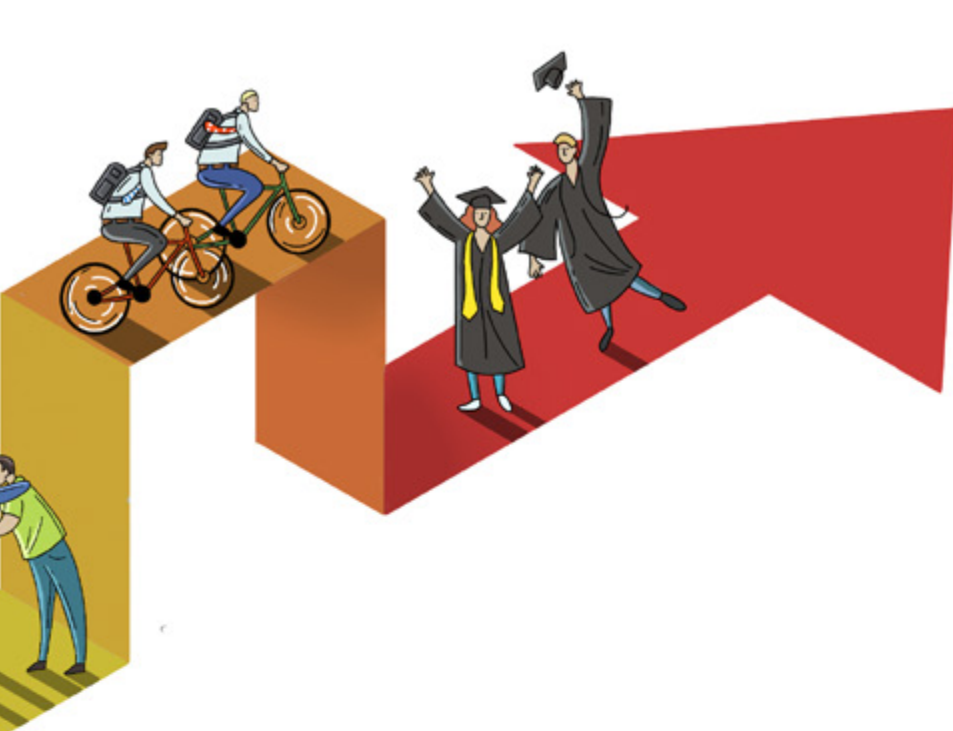
Met overgangsfasen omgaan

Voor het eerst naar school gaan. Het jeugdwerk verlaten. Naar de tempel gaan. Een nieuwe baan vinden. Een middelbareschooldiploma halen. Op zending gaan.

Dit zijn slechts enkele mijlpalen in het leven van uw kinderen, en ze vergen allemaal bijzondere voorbereiding. Veranderingen kunnen intimiderend zijn, maar er zijn manieren om er goed mee om te gaan. Hier volgen enkele tips waarmee u uw kinderen goed door de overgangsfasen van hun leven heen kunt loodsen.

- **Luister naar hun gevoelens** omtrent de overgangsfase. Vraag ze wat ze er spannend en wat ze er beangstigend aan vinden. Bemoedig ze, maar heb begrip voor hun zorgen. Soms is een luisterend oor alles wat ze nodig hebben om zich op hun gemak te voelen wat betreft de op handen zijnde verandering.
- **Geef ze zoveel mogelijk informatie** over wat hen in de nieuwe situatie te wachten staat. Als uw kind bijvoorbeeld voor het eerst naar de tempel gaat om dopen voor de doden te doen, vertel dan stap voor stap wat er in de tempel gebeurt. Als u naar een andere stad verhuist, zoek dan zoveel mogelijk informatie over de nieuwe school, wijk en buurt op. Als u het aantal onbekende factoren tot een minimum beperkt, kunt u punten van zorg elimineren. Als ze weten waar ze aan toe zijn, zullen ze hun nieuwe ervaring beter begrijpen.





- **Stel een plan op** om met nieuwe situaties om te gaan. Anticipeer op potentiële problemen en bedenk manieren om ermee om te gaan. Help de kinderen om oplossingen te bedenken voor vragen die met 'En als ik nu' beginnen: 'En als ik nu op de verkeerde bus stap?' 'En als ik nu eenzaam ben op kamp?' 'En als ik nu mijn nieuwe leerkracht niet aardig vind?' Bedenk een plan B zodat ze zich meer op hun gemak voelen: 'Als je in de stress schiet, bel me dan.' 'Als een vak te moeilijk is, bespreken we dat met je leerkracht.'
- **Maak ze weerbaar** door ze te herinneren aan de mijlpalen die ze al achter zich hebben gelaten en de vaardigheden die ze hebben opgedaan. Gebruik positieve, bemoedigende taal: 'Dat heb je doorstaan; dit kun je ook doorstaan!' 'Je kunt moeilijke dingen doen.' 'Je hebt alles wat je nodig hebt. Je bent er klaar voor.' 'Ik heb alle vertrouwen in je.'
- **Stel ze gerust** en zeg dat alles in orde komt. Veel mensen hebben soortgelijke situaties doorstaan; de kans is groot dat zij dat ook kunnen! Herinner ze eraan dat ze altijd, overal en over alles tot hun hemelse Vader kunnen bidden.
- **Zorg voor steun** zodat uw kinderen niet het gevoel hebben dat ze er alleen voor staan. Als u ook zoiets hebt meegemaakt, vertel ze daar dan over. Hoe voelde het? Hoe hebt u zich aangepast? Probeer een 'overgangsmaatje' voor uw kind te vinden. Kunnen ze in hun nieuwe jeugdwerkklass naast een vriendje of vriendinnetje zitten? Kent u iemand die in hun nieuwe baan of klas hun mentor kan zijn? Wie wordt hun kamergenoot als ze naar de universiteit gaan?
- **Respecteer hun tempo.** Misschien heeft uw kind een zetje nodig, of een waarschuwing om het langzamer aan te doen, maar probeer niet al te veel aan hun natuurlijke tempo te veranderen. Als ze in het diepe willen springen, zorg er dan voor dat ze alles hebben om dat goed te doen. Als ze menen dat ze nog niet klaar zijn voor de volgende stap, gooi ze dan niet zelf in het diepe. Moedig ze voorzichtig aan om een stapje verder te gaan dan ze misschien durven, maar doe het rustig aan. Pas u aan de behoeften van uw kind aan, en streef ernaar om van de Geest te leren hoe u uw kind het beste kunt helpen. ■

VOOR TIENERS

In de *Liahona*:

- 'Zou de ZHV saai zijn?' juni 2018, 50.
- 'Mijn eerste dag in het ouderlingen-quorum', juni 2018, 52.
- 'Tieners en tempelverbonden', oktober 2013, 18.

Zie voor meer materiaal youth.ChurchofJesusChrist.org.

Jongvolwassenen

IN DIT KATERN

44 Mijn dagelijkse strijd tegen eenzaamheid

Shaila Mahabier

48 Het voorbeeld van de Heiland in vriendschap sluiten

Mindy Selu

UITSLUITEND ONLINE

Geestelijk zuurstofgebrek en het belang van goede vrienden

Bella Harvey

Vijf tips om Kerstmis te vieren wanneer je ver van huis bent

Alexandra Palmer

Je kunt deze artikelen (en meer) hier vinden:

- op liahona.ChurchofJesusChrist.org
- in **Wekelijkse content voor JOVO's** (onder 'Jongvolwassenen' in de Evangeliebibliotheek)
- op facebook.org/liahona

Vertel je verhaal

Heb je een geweldig verhaal te vertellen? Of wil je artikelen over bepaalde onderwerpen zien? Dan horen we graag van je! Stuur je artikelen of feedback in op liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Je bent niet alleen - geloof me

Tegen de tijd dat ik jongvolwassene was, had ik naar mijn idee wel door hoe ik eenzaamheid de baas kon worden. Ik was in mijn jeugd vaak verhuisd, dus ik wist inmiddels wel hoe ik zelf moeite moest doen om nieuwe vrienden te vinden. En toen ik met een alleraardigste jongen trouwde, wist ik helemaal dat ik me nooit meer eenzaam zou voelen, toch?

Niet dus.

Eenzaamheid als jongvolwassene is eigenlijk onvermijdelijk, al is het maar van korte duur. We hebben van alles en nog wat te doen. We gaan maar in hoog tempo door. Onze status verandert: we worden student, partner, werknemer, ouder. We laten het oude en vertrouwde vaak letterlijk achter ons. We krijgen te maken met allerlei grote beslissingen, waardoor we er soms nog meer alleen voor staan. Daarnaast zijn er nog steeds de gewone en minder gewone beproevingen in ons dagelijks leven. Al die dingen samen kunnen eenzaamheid als een van de overheersende gevoelens onder de huidige jongvolwassenen in de hand werken. Gelukkig **zijn er manieren om die eenzaamheid te lijf te gaan**. Daar gaan deze artikelen dan ook over.

Shaila vertelt op pagina 44 hoe ze door haar lidmaatschap in de kerk met haar eenzaamheid kon afrekenen. Mindy legt ons op pagina 48 uit hoe **we vriendschappen kunnen sluiten en waarderen** zoals Christus dat deed. En Bella zet in een digitaal artikel de heilzame werking uiteen die goede vriendschappen op ons kunnen hebben. Ik geef zelf enkele tips voor mensen die tijdens de kerstperiode in hun eentje zonder dierbaren om zich heen van huis zijn.

Er zijn manieren om met eenzaamheid af te rekenen. Denk bijvoorbeeld aan erop uitgaan en nieuwe vriendschappen sluiten, elke dag zinvol contact met anderen maken of een nauwere band met de Heiland ontwikkelen. Wanneer we beseffen dat **Jezus Christus altijd bij ons is**, wanneer we inzien dat we nooit echt alleen zijn, zullen we de kracht hebben om naar buiten te treden, gezonde vriendschappen te smeden en mensen om ons heen tot zegen te zijn.

Van iemand die in je gelooft,
Alexandra Palmer

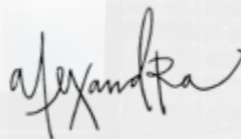




FOTO VAN VROUW: GETTY IMAGES

JONGVOLWASSENEN



Mijn dagelijkse strijd tegen eenzaamheid

Shaila Mahabier

Ik heb me een groot deel van mijn leven alleen gevoeld. Ik wist eerst niet wat me overkwam, omdat we vroeger thuis met z'n vijven waren. Als kind was het dan ook altijd een gezellige boel om me heen. Ik wist dat ik niet alleen was.

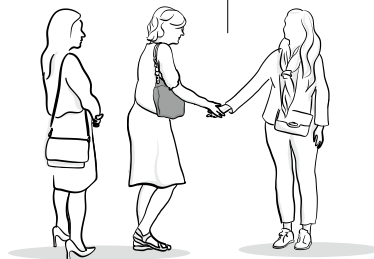
Helaas gingen mijn ouders in mijn tienerjaren uit elkaar. Ik ben me daarna behoorlijk alleen gaan voelen. Ik probeerde maar uit mijn comfortzone te stappen om vriendschappen op school te sluiten. Ik hoopte dat ik het gezelschap van veel bekenden op school kon genieten, zoals ik thuis gewend was geweest. Maar hoewel ik mensen om me heen had, voelde ik me toch alleen. Dat gevoel werd enkele jaren

later wat minder toen ik de kerk had gevonden.

Op een dag kwamen de zendingzusters aan de deur en deed mijn moeder open. Ik weet nog dat ze zei: 'Ik ben niet geïnteresseerd, maar mijn dochter misschien wel. Wacht, ik roep haar even.'

We raakten in gesprek en ik voelde dat de Geest me aanspoorde om naar ze te luisteren. Ik wist na enkele maanden dat ik hier lange tijd naar had gezocht. Ook al leek het er eerst niet op, het besluit om mij te laten dopen heeft mij niet alleen dichter bij de Heer gebracht, maar ook dichter bij het einde van mijn constante strijd tegen eenzaamheid.

Ik voelde me al eenzaam sinds de scheiding van mijn ouders, en na mijn toetreding tot de kerk werd dat in veel opzichten nog erger. Maar ik heb mijn eenzaamheid er ook door achter me kunnen laten.



Gevoel van eenzaamheid als bekeerling

Toen ik besloot om me te laten dopen, stond mijn familie niet bepaald te juichen. Mijn moeder en een van mijn broers kwamen wel naar mijn doop, maar andere familieleden keerden zich van me af omdat we niet meer dezelfde godsdienst hadden.

Dat was in het begin best moeilijk. Ik voelde me dan ook eenzamer dan ooit. Maar op een gegeven moment besloot een neef van mij overtuigd hindoe te worden, wat ook niet met het geloof van de rest van de familie strookte. Hij respecteerte mijn keuze voor de kerk omdat hij zelf ook een dergelijke keuze had gemaakt. Sommige andere familieleden gingen dankzij zijn voorbeeld van liefde jegens mij weer met me om.

Ik besepte dat ik er op school niet echt meer bij hoorde. En op het werk keken mensen me raar aan toen ik zei dat ik me had laten dopen. Ik schaamde me niet en wist heel zeker dat mijn besluit niet verkeerd was, maar mensen uit mijn vriendenkring begrepen mijn veranderde levensstijl niet. De meesten zetten dan ook een punt achter onze vriendschap.

Vriendschap sluiten

Ik bleef door al die moeilijkheden heen bidden. Ik voelde ook de troost die de Geest me in een priesterschapszegen had beloofd. Ik waagde het op een dag om in gebed te vragen: 'Waarom voel ik me zo alleen?' Daarop kreeg ik het antwoord, of liever de belofte, dat ik vriendschap zou sluiten met mensen die me zouden begrijpen.

En dat is ook gebeurd! Ik heb verschillende vriendschappen mogen sluiten, ook met niet-leden van de kerk die me toch respecteren en van me houden. Ik heb ook vrienden in de kerk gekregen die ik als familie beschouw.

Ik ben nogal introvert en vond het best moeilijk om met mensen te praten. Ik wachtte meestal maar af tot mensen naar mij toe kwamen, maar op de middelbare school wilden niet veel mensen met me praten. Ik was dan ook blij dat ik op een oud trucje terug kon vallen: glimlachen. Hoe meer iemand glimlacht, hoe eerder mensen contact met die persoon willen maken. Ik merkte dat mensen me sneller aanspraken als ik naar ze glimlachte. Daar kwamen dan weer makkelijker vriendschappen uit voort.





Bij onze hemelse Vader staan

Een nog beter antwoord op mijn gebed was de toespraak van President Thomas S. Monson (1927–2018) 'Durf alleen te staan' (*Liahona*, november 2011, 60–67). Ik heb hierdoor geleidelijk een essentiële les over eenzaamheid geleerd: je staat nooit alleen als je bij de Heer staat.

Er zijn nog steeds dagen dat ik het moeilijk vind om bij Hem te staan. De angst dat andere mensen de spot met mij en mijn geloof drijven, blijft knagen. Mensen vertellen me weleens dat elke godsdienst nonsens is en dat ik me als een dom schaap laat leiden. Sommige mensen behandelen me alsof ik een erge besmettelijke ziekte heb als ze eenmaal weten wat voor geloof ik aanhang. Al die ervaringen maken me ietwat onzeker en eenzaam. Het is een dagelijkse strijd, maar die win ik elke dag weer, met de hulp en volledige steun van de Heer.

Ik probeer de Geest dagelijks te volgen. Wanneer ik naar de Geest luister en met mensen praat, kan ik anderen door inspiratie van de Geest van dienst zijn. Ik beseft dan dat ik niet alleen ben. Ik krijg ook altijd de kans om te getuigen door naar de Geest te luisteren, dat

is het belangrijkste. Ik heb gemerkt dat ik dan minder bang ben om mijn geloof uit te dragen en dat anderen me beter begrijpen. Voordat ik er erg in had, was ik niet alleen wanneer ik met iemand in gesprek raakte, maar was de Geest bij me. Met de Geest aan je zijde kun je nooit alleen zijn.

De Heer heeft me door vele jaren en momenten van eenzaamheid heen herhaaldelijk laten weten dat ik zijn geliefde dochter ben en dat Hij van me houdt. Hoe kan ik me ooit alleen voelen als mijn hemelse Vader bij me staat? Hoe kan ik me alleen voelen als Hij maar één eenvoudig gebed van me verwijderd is?

In mijn dagelijkse strijd tegen eenzaamheid roep ik mijn hemelse Vader aan om bij mij te staan, maar ook om me te helpen altijd bij Hem te staan. Ik weet dat Hij me nooit alleen heeft laten strijden en altijd met liefde bij me heeft gestaan. ■

De auteur woont in Praag (Tsjechië).

Het voorbeeld van de Heiland in vriendschap sluiten

Mindy Selu

Kerktijdschriften

We maken als jongvolwassene allemaal perioden van eenzaamheid mee. We gaan studeren, komen thuis van zending, maken liefdesverdriet mee, zijn het enige kerklid in de omgeving, zijn nieuw in de wijk, zijn ongehuwd, zijn gehuwd met iemand die vaak van huis is, zijn pas ouder geworden en wat al niet meer. In sommige fasen van ons leven sluiten we minder snel vriendschappen.

Maar daarom is het nog niet onmogelijk. Zoals in alles vinden we het antwoord in het volgen van de Heiland. Ouderling Ronald A. Rasband van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'In vriendschap, alsook in alle andere beginselen in het evangelie, is Jezus Christus ons grote voorbeeld.'¹ Hier zijn wat dingen die we van de Heiland over vriendschap sluiten kunnen leren.

Zoek ze op

Jezus stelde vriendschap op prijs. Hij had de hulp en steun van anderen nodig (zoals wij allemaal) om zijn aardse bediening te vervullen. Maar Hij wachtte niet tot de juiste mensen bij Hem op de stoep stonden, Hij ging er Zelf op uit

en vond ze op die manier! Hij ging naar plekken waar Hij doorgaans niet kwam (zie Lukas 5:3–10), Hij wandelde rond (zie Markus 1:16; Johannes 1:36) en Hij nodigde zelfs mensen uit om te komen zien waar Hij woonde (zie Johannes 1:39).

We hebben misschien niet om dezelfde redenen als de Heiland vrienden nodig, maar het is wel belangrijk dat we ons met goede mensen omringen. Als je in een nieuwe levensfase verkeert waarin je vrienden nodig hebt, zoek ze dan op. Doe mee in de kerk en aan andere activiteiten, stel jezelf voor, probeer nieuwe dingen uit, organiseer een feestje, doe oprecht bedieningswerk (degene die je bedient, heeft vermoedelijk ook behoefte aan vriendschap!). Je zult dan steeds meer potentiële vrienden om je heen verzamelen.

Benoem het goede in anderen

Ik vind het mooi dat Jezus bij zijn ontmoeting met Nathanaël zegt: 'Zie, werkelijk een Israëliet in wie geen bedrog is' (Johannes 1:47). Ik moet er bij dit vers altijd aan denken dat ik het goede in anderen moet zien en benoemen.

'Mister' Fred Rogers [Amerikaanse presentator die bekend stond om zijn vriendelijkheid en zijn tv-programma Mister Rogers' Neighborhood], die steengoed was in vriendschap sluiten, wees er

ook op dat het beste in anderen zien een christelijke eigenschap is. 'Ik geloof dat waardering iets heiligs is', zei hij. 'Dat we doen wat God doet als we het beste zien in de persoon met wie we op dat moment te maken hebben. Als we onze medemens dus liefhebben en waarderen, zijn we echt met iets heiligs bezig.'²

Bid voor vrienden

Tot de gedenkwaardigste aardse ervaringen met de Heiland moeten vast ook zijn gebeden voor anderen gerekend worden. De Nephieten tekenden op dat 'niemand zich de vreugde [kon] indenken die [hun] ziel vervulde op het ogenblik dat [z]ij Hem voor [hen] tot de Vader hoorden bidden' (3 Nephi 17:17). Onze gebeden zijn misschien minder ontroerend dan de zijne, maar we kunnen wel de tijd nemen om te bidden voor de mensen om wie we geven.

Je kunt dus bidden vóór je vrienden, maar ook bidden óm vrienden. 'Raadpleeg de Heer bij al je handelingen' (Alma 37:37) – ook je zorgen over je eenzaamheid en behoefte aan vriendschap – dan zal Hij je niet alleen 'ten goede leiden', maar je ook *naar* het goede leiden – naar goede mensen die goede vrienden kunnen worden.

Kijk naar de Heiland

Jesus weet hoe onze eenzaamheid voelt. Hij was immers ook 'vertrouwd met lijden' en eenzaamheid (Mosiah 14:3). Dus ook al zijn we zelf goed in het bieden van vriendschap, het

We maken allemaal perioden van eenzaamheid mee, maar de Heiland laat ons zien hoe we vriendschap kunnen sluiten.

valt te verwachten dat we ons bij vlagen eenzaam zullen voelen. Maar eenzaamheid kan ons ook het goddelijke gebod in herinnering roepen om elkaar lief te hebben (zie Johannes 13:34).

Als je op dit moment een periode van eenzaamheid doormaakt, kijk dan naar het voorbeeld van de Heiland. Sluit bovenal vriendschap met Hem. Hij en je hemelse Vader zullen je nooit in eenzaamheid laten. ■

NOTEN

1. Ronald A. Rasband, 'True Friendship', *New Era*, oktober 2016, 5.
2. Fred Rogers, toespraak bij diploma-uitreiking, Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Ik hou van de tempel

omdat het een plek is waar je de Geest echt kunt voelen. Het is een zuivere plek waar je de liefde van Christus echt kunt voelen.

Ik heb de kans gehad om een jaartje in de Verenigde Staten te wonen. Ik voelde me daar in het begin best eenzaam. Ik miste mijn familie en ons eigen huis, maar er was meer aan de hand. Ik had niet veel vrienden op school, en moest ook erg aan de taal en de cultuur wennen. Bovendien botste het een beetje met het gezin waar ik bij inwoonde.

Zelfs in de kerk voelde ik me soms alleen. Ik wilde het liefst terug naar huis. Ik had echt heimwee.

Maar toen bedacht ik dat Jezus Christus voor mij geleden had. Ik bad en voelde me door God getroost. De tempel was dicht bij de plek waar ik toen woonde. In zes minuten was ik er. Dus besloot ik om elke week een keertje naar de tempel te gaan. Dat heeft me erg goed gedaan.

Alles begon te veranderen. Ik kreeg een paar goede vrienden en God heeft me geholpen om die hele periode van huis vol te maken. Ik weet dat de troost die ik voelde van Jezus Christus kwam. Hij gaf me hulp en kracht, waardoor ik moed vatte. Mensen denken soms dat de verzoening van Jezus Christus alleen om bekering draait. Maar Christus is ook een enorme bron van troost. Ik weet dat ik niet alles kan begrijpen wat Hij heeft doorstaan, maar Hij begrijpt mij.

Yona C. (17), Frankrijk

IN DIT KATERN



52 **Samen vooruitgang maken**

Eric B. Murdock en Richard M. Romney

54 **Kerstmis over de hele wereld**

58 **Je wilt geen spot-ster zijn**

David A. Edwards

60 **Een blind date met een meisje van de kerk**

Ouderling Joaquin E. Costa

62 **Vraag en antwoord: Op zending gaan? Het boek Openbaring begrijpen?**

64 **Nog een gedachte: Jezus Christus' zending om Gods liefde te tonen**

Ouderling Jeffrey R. Holland



SAMEN vooruitgang maken

Eric B. Murdock en Richard M. Romney
Kerktijdschriften

De kerk maakt dankzij de inspiratie die president Russell M. Nelson ontvangt veel geweldige veranderingen door. Twee veranderingen hebben directe gevolgen gehad voor de broers Clarkson uit Californië (VS):

1. Jongemannen kunnen voortaan in januari van het jaar waarin ze 12, 14 en 16 worden tot een priesterschap ambt geordend worden.
2. Jongeren kunnen in januari van het jaar waarin ze 12 worden een tempelaanbeveling voor beperkte toegang krijgen.

Die veranderingen hebben de broers Matthew (15), Andrew (13) en Isaac (11) nieuwe kansen geboden om in het evangelie van Jezus Christus te dienen en vooruitgang te maken – en dan niet alleen op zichzelf, maar ook *samen*.

Een dag van primeurs

Matthew, Andrew en Isaac beleefden in januari 2019 allemaal een dag van

primeurs. Andrew zegt: 'Matthew werd priester, ik werd leraar en Isaac werd diaken, allemaal tegelijk. Geen van ons had de leeftijd waarop we voorheen in het priesterschap verhoogd zouden worden.'

'Op mijn eerste dag als priester,' zegt Matthew, 'brak en zegende ik het brood voor het avondmaal. Ik was best wel zenuwachtig. Mijn handen trilden een beetje toen ik het gebed uitsprak, maar het was echt geweldig.'

Isaac had net het Aäronisch priesterschap ontvangen en kon zich aan zijn oudere broers optrekken. 'Het was cool omdat ik bij mijn broers en hun vrienden was', zegt Isaac. 'Ik voelde de Geest toen ik voor het eerst het avondmaal ronddiende.'

'Ik heb mijn broertje gedoopt!'

Isaac ontving niet alleen het Aäronisch priesterschap en diende het avondmaal rond, maar ging ook naar de tempel om dopen te verrichten. Eerst doopte

zijn vader hem, maar toen kwam er een verrassing:

'Ik mocht mijn broertje dopen!' zegt Matthew.

'Ik had nooit verwacht dat Matthew me zou dopen', zegt Isaac. 'Maar omdat hij priester was geworden, kon dat. Het was echt cool. Ik kon de Heilige Geest voelen.'

Elke ochtend vóór het seminarie

Matthew, Andrew en Isaac zijn niet de enige jongens in het gezin Clarkson. Er zijn er nog vier: Levi (9), Eli (7), Sam (4) en Titus (2), plus een baby op komst.

Toen president Nelson de vrouwen van de kerk in de algemene oktoberconferentie van 2018 opriep om het Boek van Mormon dat jaar uit te lezen, boden Matthew, Andrew en Isaac, samen met hun vader en andere broertjes, moeder hun steun aan. 'We gaan het ook lezen!' zeiden ze. Ze stonden iedere ochtend vóór het seminarie op om samen te lezen.



De broers Clarkson zijn gezegend door in hun priesterschapsquorums te dienen en het Boek van Mormon te lezen.

Een levensveranderende uitdaging

'Toen we deze uitdaging aannamen, dacht ik dat er veel tijd in zou gaan zitten', zegt Andrew. 'Ik was bang dat ik niet genoeg tijd zou hebben om alles te doen wat ik graag wilde, zoals gitaarspelen of chillen met mijn vrienden. Maar ik merkte dat het heel anders uitpakte. Hoe serieuzer ik het Boek van Mormon ging lezen, hoe meer tijd ik juist leek te hebben. Ik ben gaan beseffen dat mijn leven beter in balans raakt als ik de Schriften zo veel mogelijk dagelijks blijf lezen. Ik heb dan overdag meer tijd.'

Matthew had het er eerst moeilijk mee toen ze elke ochtend als gezin gingen lezen. Hij zegt: 'Het ging niet zo goed op school. Mijn persoonlijke Schriftstudie en de band met mijn hemelse Vader waren ook niet denderend, maar ik hield dat allemaal voor me. Ik praatte er niet over met mijn ouders.'

Maar toen Matthew meer in het Boek van Mormon ging lezen, begon het evangelie voor hem een steeds belangrijker plaats in te nemen. Hij deed ook beter

zijn best op school. Hij werkte hard en haalde betere cijfers.

'Ik zag ook in hoeveel mijn hemelse Vader en mijn ouders van me houden en hoeveel ze me helpen. En mijn getuigenis van Jezus Christus is groter geworden. Hij heeft me geholpen om met slechte gewoonten te breken en de juiste koers te gaan varen. Ik ben erg blij dat we president Nelsons uitdaging als gezin hebben opgepakt. Mijn leven is erdoor veranderd.'

'Man, wat veel!'

Isaacs getuigenis is ook versterkt door aan de oproep van President Nelson gehoor te geven. 'We omcirkelden steeds de woorden *God, Heer, Verlosser, Heiland* en *Christus* wanneer we die tegenkwamen', zegt hij. 'Op de dag dat we het boek uit hadden, bladerde ik door het Boek van Mormon en zag ik alle woorden die ik had omcirkeld. Ik dacht: man, wat veel! Het was me nooit echt opgevallen hoeveel het er waren. Ik ben veel geestelijker ingesteld door het Boek van Mormon

te lezen. Ik ben blij dat we het hebben gedaan.'

Het leven is een stuk beter

Matthew, Andrew en Isaac staan versteld dat ze het Boek van Mormon samen in twee maanden hebben uitgelezen. 'Daar doen we normaal wel een jaar over', zegt Isaac. Ze hebben samen de zegeningen ontdekt door aan de oproep van de profeet gehoor te geven.

'Als je doet wat je behoort te doen,' zegt Andrew, 'zoals een band met je hemelse Vader opbouwen door gebed, Schriftstudie en actief in de kerk blijven, is het leven een stuk beter.'

Deze drie broers hebben elkaar geholpen om vooruitgang in het evangelie te maken. Zij volgen de profeet, die de leden heeft opgeroepen om 'meer geloof in onze Heer Jezus Christus en zijn verzoening te krijgen, [...] hun verbonden met God [te sluiten en te onderhouden], en hun gezin te versterken.'¹ ■

NOOT

1. Russell M. Nelson, 'Openingswoord', *Liahona*, november 2018, 7.



05/11/2017



KERSTMIS

OVER DE HELE

WERELD



'DE MAAND DECEMBER staat in ons gezin in het teken van eenheid. We volgen graag het voorbeeld van Christus na. We proberen altijd te denken aan wat Hij voor ons heeft gedaan en aan de vele zegeningen die we ontvangen hebben. In onze woonkamer hangt een plaat van de Heiland met zo'n twintig rode hartjes eromheen.

'Wanneer we op het punt staan om middernacht onze cadeautjes te openen, kijk ik eerst naar mijn familie en daarna naar de plaat van Christus. Ik ben trots op zijn beeltenis in die kamer. Ik ben ook trots om tegen mezelf te kunnen zeggen dat wat Hij zo graag voor ons gezin wilde, nu gaat gebeuren.

'Ik ben van plan om op zending te gaan. Deze gezamenlijke momenten met Kerstmis sterken mijn verlangen nog meer om anderen over het evangelie te vertellen. Kerstmis heeft met het evangelie erbij een heel ander gevoel. Met het evangelie erbij draait het hele kerstgebeuren om Christus en om het gezin. Dat biedt me nog meer troost.'

Myrium G., Parijs (Frankrijk)

Wil je vertellen hoe jij Kerstmis viert waar jij woont? Stuur ons een foto en je verhaal, dan gebruiken we die misschien volgend jaar! Stuur ze naar liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Wat zijn je favoriete kerstradities? Als gezin bij mensen aan de deur kerstliedjes zingen? Sleetje rijden en daarna warme chocolademelk drinken? Barbecueën op het strand?

Als je de meeste kerstkaarten ziet, zou je het niet zeggen, maar Kerstmis wordt in elke windstreek, cultuur en plaats wel gevierd – vaak zonder een vlokje sneeuw in de buurt of iets wat ook maar naar een dennenboom ruikt.

Hier zijn enkele manieren waarop jongeren over de hele wereld de geboorte van de Heiland vieren.



‘De kleine kinderen mogen het kindje Jezus om middernacht, wanneer het 25 december is, in de kribbe leggen. We wensen elkaar allemaal vrolijk kerstfeest, snijden de cake aan, praten de hele nacht door en gaan pas in de vroege uurtjes naar bed.

‘We zijn ontzettend dankbaar dat we Jezus Christus in ons leven hebben. Door Hem vinden we eeuwige vreugde.’

Ankita K., Bangalore (India)

‘IN BANGALORE viert iedereen Kerstmis. Iedereen doet eraan mee, of ze nu hindoe, moslim of christen zijn. Veel mensen versieren een kerstboom en hangen een ster op in hun huis.

‘Bij ons thuis gebruiken we als traditie de Verlicht de wereld-kalender van de kerk. Mijn moeder bakt ook altijd cakes voor de burens, collega’s, vrienden en familie. Op kerstavond nodigen we al onze familieleden bij ons thuis uit. We beginnen onze kerstviering om half elf ’s avonds. We zingen dan lofzangen, lezen in de Schriften, bekijken een paar kerstvideo’s en praten met elkaar.

‘KERSTMIS 2018 was voor mij het mooiste kerstfeest ooit. Er was een gevoel van samenhang en iedereen was vriendelijk. Ik hielp ook mee aan een kerstmaaltijd voor vluchtelingen.

‘Ik maakte laarzen van rood papier en leerde de anderen hoe dat moest. Op elk bord kwam er eentje. Mensen brachten die avond zakken vol verzorgingsproducten mee, die we op zondag konden uitdelen.

‘We bekeken samen met de vluchtelingen een film over Christus. Het was een onvergetelijke kerst.’

Alexis L., Parijs (Frankrijk)





'WE HADDEN VOOR de zomer een limonadekraam opgezet, maar de kerstperiode is een perfecte gelegenheid om mensen vanaf het kraampje koekjes en warme chocolademelk te geven! Ik voel me dichterbij mijn Heiland als ik anderen op creatieve manieren van dienst kan zijn.'

Brooklyn H., Alberta (Canada)



'IK BRENG GRAAG TIJD met mijn zussen door, vooral als we samen spelletjes doen. Met kerst eten we elke avond bij kaarslicht. Dat voelt vredig. Het licht van de kaarsen doet me aan de Heiland denken. Hij is het Licht van de wereld.'

Dane H., Alberta (Canada)



'VEEL MENSEN BESCHOUWEN de bergen als een vredige plek waar ze één kunnen zijn met de natuur en waar ze de schoonheid van Gods scheppingen ontdekken. Maar hier in Hawaï voelen en waarderen we de macht van God in de zee en alle wonderen die daarin schuilen.

'De tijd die je in de natuur en met je familie doorbrengt, schept een bepaalde band. Je laat de afleidingen in het leven voor wat ze zijn. Je concentreert je op de schoonheid om je heen, zowel in wat je ziet als in de mensen met wie je het samen beleeft.

'Kerstmis is de beste tijd om ons meer met deze aarde en onze familie verbonden te voelen. We beseffen dan des te meer dat beide een belangrijke rol in het plan van onze Vader in de hemel en onze Heiland, Jezus Christus, spelen.'

Diane A., met foto van Zyrus A., Hawaï (VS)



'MET ONS GEZIN doen we altijd wel een of andere dienstbetoonaactiviteit met Kerstmis. Zo zorgen we dat mensen in nood wat eten en lekkernijen krijgen. We geven blij van Gods liefde door anderen van dienst te zijn. Mijn ouders hebben mij de betekenis van

Kerstmis bijgebracht door een goed voorbeeld te zijn en anderen te dienen. Daardoor ben ik mijn taak op aarde en de ware betekenis van Kerstmis beter gaan begrijpen.'

Aaron S., Bangalore (India)

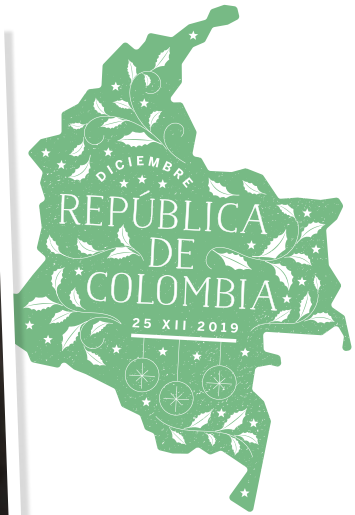




'SOMS KOMEN WE MET ONZE GROTE FAMILIE in ons huis en het huis ernaast bij elkaar. Er is dan muziek. We dansen. We zijn in december altijd zoveel mogelijk als familie bij elkaar, want dan zijn we vrij van school.

'We spelen. We praten. We lachen. We eten. Dat is de traditie. Als ik naar school moet, heb ik geen tijd om al die dingen met mijn familie te doen. Dus we proberen die tradities erin te houden. Familie is het belangrijkste. Deze tradities maken onze familieband hechter.'

Juan C., Barranquilla (Colombia)



Veel mensen in Mexico vieren Kerstmis door met familie en vrienden bij elkaar te komen en piñata's open te breken.

Opmerking: de volgende jongeren uit Paradise (Californië, VS) staan stil bij de betekenis van Kerstmis nadat hun buurt door de meest verwoestende bosbrand in de geschiedenis van Californië werd platgebrand.

'NA DE BRAND besepte ik dat niets belangrijker is dan je familie en vrienden. Dus ook al kregen we niet veel cadeaus, het was echt heel fijn om gewoon je familie om je heen te hebben. We konden toch blij zijn met elkaar, ook al was het anders dan anders met Kerstmis.'

Rachel W.

'HET WAS GEWELDIG OM TE ZIEN dat iedereen in hetzelfde schuitje zat en op elkaar moest bouwen. [...] Ik kwam erachter dat materiële zaken er minder toe doen. Dienstvaardigheid, familie en tijd samen doen er veel meer toe. Het leven is kostbaar. Het leven kan altijd een dramatische wending nemen, dus moeten we van de positieve momenten genieten zolang dat kan. Wij zorgen zelf voor die positieve momenten!'

Billy A.

'IK MOCHT HELPEN met het uitladen en sorteren van enkele vrachtwagens vol gedoneerd speelgoed. Toen openen we de deuren en lieten we iedereen naar binnen. Het was erg leuk om al die kinderen te zien. Hun ogen straalden. Ze waren laaiend enthousiast! Ik was blij dat zij zo blij en kalm waren nadat ze zo iets vreselijks hadden meegemaakt.'

Audrey V.





JE WILT GEEN SPOT-STER ZIJN

Spotten is populair – behalve
in de ogen van de Heer.

David A. Edwards
Kerktijdschriften

Kun je enkele tekenen van de laatste dagen noemen? Er zijn er heel wat die we wel kennen: de herstelling, de komst van het Boek van Mormon, uiteenlopende rampen, de verspreiding van het evangelie, algemene goddeloosheid. Maar er is ook een teken waar je misschien niet aan hebt gedacht: spotternij.

Twee schrijvers in het Nieuwe Testament melden dat er spotters in de laatste dagen zullen zijn (zie 2 Petrus 3:3; Judas 1:18). Dat wil zeggen: er zullen mensen zijn die Jezus Christus, zijn leringen en zijn volgelingen zullen bespotten en belachelijk maken. Maar we hebben de opdracht gekregen om als zijn discipelen lankmoedig

en geduldig te zijn (zie 2 Petrus 3:11–15). We moeten naar zijn komst en de vervulling van zijn beloften uitkijken, in zijn barmhartigheid blijven en ons over anderen ontfermen (zie Judas 1:22).

Spotternij is uiteraard niets nieuws, maar lijkt nu wel steeds verder om zich heen te grijpen. En ook al zou je nooit de spot met de dingen van God drijven, een spottende levensstijl is niet iets waar een discipel van Jezus Christus naar zou moeten streven.

Bespottelijk? Echt niet.

Spotten betekent belachelijk maken, uitlachen of beschimpen. Soms doen we iemand met grappige stem of uitvergroete gebaren of



beeldspraak overdreven na. We kunnen er allemaal van meepraten. Je ziet het overal. Mensen vinden het kennelijk prachtig.

Maar de Heer niet.

Spotten wordt nergens in de Schriften goedgekeurd. Het wordt juist veroordeeld. Alma de jonge heeft bijvoorbeeld gezegd:

'Is er iemand onder u die de spot drijft met zijn broeder [...]?

Wee zo iemand, want hij [...] moet [zich] bekeren of hij kan niet worden gered!' (Alma 5:30–31.)

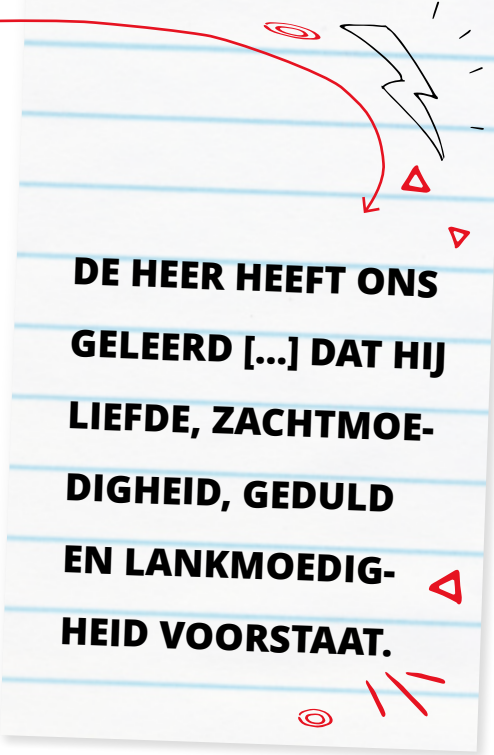
Spotternij is een symptoom van de hoofdzonde van hoogmoed. En minachting ligt aan de basis van spotternij. Dat wil zeggen: op anderen neerkijken – op *mensen* neerkijken, het niet alleen oneens zijn met wat ze zeggen of doen.

Dat is niet wat de Heer wil. Hij heeft gezegd: 'Laat ieder mens zijn broeder achten als zichzelf' (Leer en Verbonden 38:24). We zijn allemaal evenveel waard. Alma vroeg: 'Blijft u bij de veronderstelling dat de een beter is dan de ander[?]?' (Alma 5:54.) Een dergelijke gedachtegang leidt tot spotternij. De spot met mensen drijven is een manier waarop mensen zich boven anderen proberen te verheffen.

Spotters proberen vaak ook nog eens anderen over te halen mee te doen. Denk maar aan Lehi's droom. De mensen in het grote en ruime gebouw 'maakten spottende gebaren en wezen met hun vinger' (1 Nephi 8:27). Het wijzen met de vinger trekt een scheidslijn tussen 'wij' en 'zij'. Daarmee zeg je in feite: 'Sluit je bij ons aan, anders word je te schande gemaakt en uitgelachen.' Gedeelde spot is dubbele spot. Dat komt deels omdat de hoogmoedigen diep van binnen ook enorm onzeker zijn.

Wees zachtmoedig. Spot niet.

Het kan met alle spotternij om ons heen aanlokkelijk zijn om eraan mee te doen. Ze lijken zich immers prima te vermaken, toch? Iedereen doet het, vooral op het internet en op sociale media. We kunnen zelfs in de verleiding komen om vuur met vuur te bestrijden, om kwaad met kwaad te vergelden. We wijzen dan



DE HEER HEEFT ONSGELEERD [...] DAT HIJ LIEFDE, ZACHTMOEDIGHEID, GEDULD EN LANKMOEDIGHEID VOORSTAAT.

terug naar die vingerwijzende mensen in het grote en ruime gebouw om ze een koekje van eigen deeg te geven.

Maar nogmaals, dat is niet de werkwijze van de Heer.

'Beschimp niet hen die u beschimpen' (Leer en Verbonden 31:9).

'Heb uw vijanden lief; zeg hen die u vervloeken; doe goed aan hen die u haten; en bid voor hen die u beledigen en u vervolgen' (Mattheüs 5:44).

Die norm is veel hoger dan de wereldse norm, die lijkt te zeggen: 'Drijf de spot met alles en iedereen die op een of andere manier anders zijn dan jij.'

Het kan moeilijk zijn om de spotternij van anderen te verduren zonder met spotternij te reageren. Onze cultuur wil ons namelijk doen geloven dat de slimste, venijnigste spotternij de aandacht en het respect van mensen verdient. Maar dat is niet waar. De Heer heeft ons geleerd – en getoond – dat Hij liefde, zachtmoedigheid, geduld en lankmoedigheid voorstaat.

Als we ware volgelingen van Jezus Christus zijn, drijven we niet de spot met onze broeders en zusters, want dan zal ons hart met zijn reine liefde zijn vervuld (zie Moroni 7:47–48). ■



Ouderling
Joaquin E. Costa
van de Zeventig

EEN blind date

MET EEN MEISJE VAN DE KERK

Renées vaste voornemen om het evangelie na te leven, heeft mijn leven veranderd.

Ik ben niet als lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen opgegroeid. Maar ik kwam met enkele leden in aanraking, waardoor ik ging inzien dat het licht van Jezus Christus schijnt in mensen die een rein, zuiver leven leiden. Ze worden een geweldig voorbeeld.

Mijn eerste contact met de kerk kwam door een vriend die ik tijdens mijn studie had leren kennen. Hij was een goed lid van de kerk en was op zending geweest. Ik was in een katholiek gezin opgegroeid, dus probeerde hij vaak met mij over godsdienst te praten. Maar ik was niet echt geïnteresseerd. Mijn vriend was echter slim en probeerde me op een andere manier met de kerk in aanraking te brengen: hij regelde een blind date voor me met een meisje van de kerk.

Onze eerste date

Ik viel bij die eerste date meteen als een blok voor Renée. Ik vond haar supermooi en merkte dat ze iets bijzonders over zich had. Ik wilde het al snel serieus met haar aanpakken en een gezin stichten. Maar na een paar afspraakjes zei ze dat we beter niet verder konden daten, omdat ze me 'te graag' mocht. Ze gaf aan dat ze in de tempel wilde trouwen. Het werd er ook niet beter op voor me toen ze spoedig daarna op zending ging. Vanaf dat moment besloot dat ik dat ik de heiligen der laatste dagen *niet* mocht.

Toen ze van haar zending terug was, nodigde onze gemeenschappelijke vriend me uit voor een feestje waar ik Renée kon zien. We gingen weer tijd met elkaar doorbrengen. Ik had mijn studie inmiddels afgerond en een zeer goede baan gevonden. Ik was er weer klaar voor om te trouwen. Ik vond mezelf wel een goede partij, dus ik vroeg haar ten huwelijk. Ze zei nee.

Schoorvoetend naar de zendelingen luisteren

Ik ging in op haar uitnodiging om naar de zendelingen te luisteren, omdat ik haar niet kwijt wilde raken. Ze kwam een keer naar me toe en getuigde toen met tranen in de ogen van het Boek van Mormon. Ze smeekte me het te lezen. Ze wilde graag dat ik een getuigenis van het evangelie kreeg, zodat ze haar verlangen om in de tempel te trouwen kon vervullen. Ik hield van haar en wilde haar niet teleurstellen, dus stemde ik toe. Maar hoewel ik had toegestemd om naar de zendelingen te luisteren, had ik dat alleen maar gedaan om wat tijd te rekken zodat

Dankzij Renées getrouwheid kon ik een persoonlijk getuigenis van het Boek van Mormon en deze kerk ontwikkelen.

Ik Renée kon overtuigen met me te trouwen. Ik was niet van plan om me bij een nieuwe godsdienst aan te sluiten.

Na enkele afspraken met de zendingen was ik nog steeds niet geïnteresseerd. Ik volgde hun lessen wel, maar lette niet echt op en probeerde ook niet echt de Geest te voelen. Mijn hart zat op slot. Ik luisterde namelijk niet naar de zendingen voor mezelf, maar ik luisterde omwille van Renée. Er zat geen schot in de zaak en ik kon Renée maar niet overtuigen dat ik zonder de doop ook een goede man voor haar zou zijn. Ze bleef sterk in haar geloof.

Het Boek van Mormon persoonlijk maken

Toen kwam er een andere zending. Die nieuwe zending had een idee hoe hij mij kon onderwijzen. Hij vroeg me de Schriften te openen bij Alma 42 en het hele hoofdstuk, vers voor vers, hardop voor te lezen. Maar in plaats van het woord voor woord op te lezen, wilde hij dat ik *mijn* naam erin las. Ik had er niet echt zin in, maar hij drong erop aan.

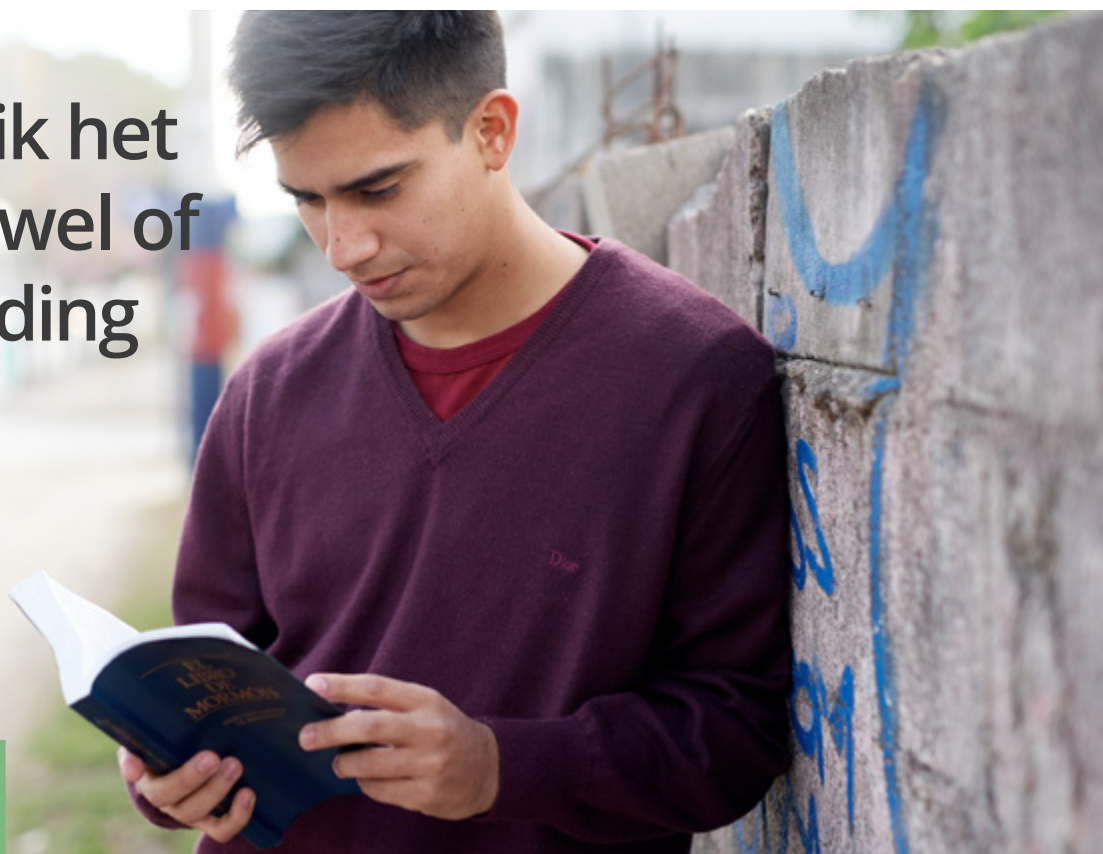
En zo begon ik bij het eerste vers. 'En nu Joaquin ...' Zodra ik die woorden las, begon het boek tot mij te spreken. Met het lezen van mijn naam voelde ik de kracht van een persoonlijk getuigenis.

Het volgende gedeelte van Alma 42 gaat over de val van Adam en Eva, waarna het heilsplan volgt. Toen ik bij vers 29 kwam en las: 'En nu, Joaquin, wens ik dat je je niet meer door deze dingen laat verontrusten', barstte ik in huilen uit. Ik had nog nooit zo hard gehuild. Ik wist dat het Boek van Mormon waar was – maar ik kon het hoofdstuk niet eens uitlezen. Toen ik mezelf eindelijk weer onder controle had, zei ik tegen de zendingen dat ik me wilde laten dopen. Renée was ontzettend blij. Ik liet me dopen en ze nam mijn huwelijksaanzoek eindelijk aan. Een jaar later zijn we in de Buenos Airstempel (Argentinië) aan elkaar verzegeld.

Ik ben erg dankbaar voor Renées vaste voornemen om het evangelie na te leven en in de tempel te trouwen. Haar vaste voornemen om bij het daten trouw te blijven, heeft niet alleen haar band met God en het evangelie versterkt, maar mij er ook toe aangezet om over het evangelie te leren. Ik weet waarom ik haar zo mooi vond: omdat ze zo rein, liefdevol en puur was. Dankzij haar getrouwheid kon ik een persoonlijk getuigenis van het Boek van Mormon en deze kerk ontwikkelen. ■



Hoe neem ik het besluit om wel of niet op zending te gaan?



'Wij bevestigen dat zendingswerk een priesterschapsplicht is – en wij moedigen alle jongemannen die waardig zijn en lichamelijk en mentaal gezond zijn aan gehoor te geven aan de oproep om een zending te vervullen. Er gaan ook vele jonge vrouwen op zending, maar zij hebben niet hetzelfde mandaat als de jonge mannen. We verzekeren de jonge zusters van de kerk echter wel dat zij een waardevolle bijdrage leveren als zendelinge.'

President Thomas S. Monson (1927–2018), 'Welkom op de conferentie', *Liahona*, november 2012, 5.



Wees bereid om het oprecht te vragen

Een zending is echt niet voor iedereen, maar iedereen kan wel eerlijk uitpluizen of een zending

voor hem of haar is weggelegd! Soms willen we niet gaan, dus vragen we het maar niet. Of we vragen het zonder de Geest de ruimte te geven om echt te antwoorden. We moeten het oprecht vragen! Als je na oprecht zoeken je antwoord vindt, zul je vrede en vertrouwen hebben in wat de Heer je ook vertelt te doen – blijven of gaan.

Ali B. (22), Utah (VS)



Bekeer je

Ik wilde graag weten wat ware bekering inhield. Dat heeft mij geholpen met de beslissing om op zending te gaan. Ik ging me in de

verzoening van de Heiland verdiepen en paste ook toe wat ik leerde. De gemoedsrust die ik toen voelde, was onbeschrijflijk. Ik gunde anderen die gemoedsrust ook.

Ouderling Berdejo (21), Arequipa (Peru)

Hou contact met de Heer

Onze hemelse Vader kan je door de Schriften, de boodschap van een algemene autoriteit of zelfs door iemands getuigenis antwoord geven. Je krijgt je inspiratie dus gewoon door met Hem contact te houden.

Samuel H. (14), Utah (VS)



Bedenk dat Hij je zal antwoorden

Voordat ik op zending ging, worstelde ik met de vraag of ik wel of niet moest gaan. Uiteindelijk

besloot ik het mijn hemelse Vader te vragen. Hij weet echt wat we allemaal doormaken en weet ook of we een zending moeten vervullen. Ik kreeg door gebed de bevestiging dat ik moest gaan. Ik weet dat onze hemelse Vader gebeden beantwoordt. Ga naar Hem met je vragen, en Hij zal je naar jouw geloof en zijn wil en timing antwoord geven.

Zuster Terpend (21), zendingsgebied Kingston (Jamaica)

Vraag het aan je familie en lees je patriarchale zegen

Mijn familie en mijn patriarchale zegen hebben me met het besluit geholpen. Mijn zus is op dit moment op zending. Haar voorbeeld en getuigenis van zendingswerk inspireren mij. Mijn verlangen om op zending te gaan is ook aangewakkerd toen ik mijn patriarchale zegen ontving. Daarin staat dat ik anderen over het evangelie zou kunnen vertellen.

Juliana P. (16), Nevada (VS)

Wat vind jij?

'Ik heb vrienden die geen goede invloed op mij hebben, maar we zijn goed bevriend en dat wil ik graag zo houden. Wat moet ik doen?'

Stuur je antwoord, eventueel vergezeld van een foto met hoge resolutie, vóór 15 januari 2020 in op liahona.ChurchofJesusChrist.org (klik op 'Submit an Article or Feedback').

De redactie kan reacties inkorten of duidelijker formuleren.



Hoe kan ik het boek Openbaring beter begrijpen?

Hedendaagse profeten hebben het boek Openbaring voor ons toegankelijker gemaakt. Joseph Smith heeft ons enkele belangrijke sleutels voor dit boek gegeven. Bijvoorbeeld:

- *Leer en Verbonden 77*. Deze openbaring in de vorm van vraag en antwoord biedt ons belangrijke inzichten in het boek Openbaring. Er worden diverse elementen uit de hoofdstukken 4-11 en hun verband met het werk van de Heer in de laatste dagen in uitgelegd.
- *De Bijbelvertaling van Joseph Smith*. Joseph Smith heeft veel verzen in het boek Openbaring dankzij het proces van zijn geïnspireerde vertaling van de Bijbel verduidelijkt. Je vindt ze in de studiemiddelen op scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Joseph Smith heeft ons laten inzien dat het boek Openbaring niet het onkenbare mysterie is wat sommigen denken. Hij heeft ook gezegd dat wij niet aansprakelijk zullen worden gesteld voor onze kennis van een visioen als God er geen uitleg van heeft gegeven (zie *History of the Church*, deel 5, 343). Hij heeft duidelijk gemaakt dat het boek bovenal op Jezus Christus is gericht – op de hoop die we door Hem hebben om de wereld te overwinnen en naar onze hemelse Vader terug te keren.

Zie ook Gids bij de Schriften, 'Openbaring van Johannes'; en de hoofdstukken in *Kom dan en volg Mij – voor personen en gezinnen: Nieuwe Testament 2019* over het boek Openbaring.

Jezus Christus' zending om Gods liefde te tonen

Ouderling Jeffrey R. Holland
van het Quorum der Twaalf Apostelen

Een van de grote aspecten van het leven en de zending van de Heer Jezus Christus wordt vaak over het hoofd gezien. Zijn volgelingen begrepen het toen niet volledig, en velen in het hedendaagse christendom begrijpen het ook niet, maar de Heiland heeft er zelf herhaaldelijk en nadrukkelijk over gesproken. Het is de grote waarheid dat Christus door alles wat Hij heeft gezegd en gedaan, met inbegrip van en in het bijzonder zijn lijden en zoenoffer, ons heeft laten zien wie en wat God, onze eeuwige Vader, is, en dat Hij zich in ieder land en in iedere bedeling volledig aan zijn kinderen toewijdt. In woord en daad probeerde Jezus de ware aard van zijn Vader, onze hemelse Vader, te openbaren en duidelijk te maken.

Jezus kwam om de mensen ertoe te bewegen hun hemelse Vader net zo lief te hebben als Hij hen altijd liefheeft. Zij konden het plan van God, de macht van God, de heiligheid van God, zelfs de toorn en het oordeel van God begrijpen. Maar de liefde van God, de enorme toewijding aan zijn kinderen, konden ze niet volledig bevatten – totdat Christus was gekomen.

Dus toen Hij de hongerigen voedde, de zieken

genas, schijnheiligheid bestrafte en het geloof verdedigde, liet Hij ons de werkwijze van de Vader zien, die 'barmhartig en genadig, niet gauw boos, lankmoedig en vol goedheid is'.¹ Gedurende zijn leven en vooral bij zijn dood leek Christus te verklaren: 'Ik laat u Gods barmhartigheid zien, en de mijne.'

Ik getuig persoonlijk van een persoonlijke, liefdevolle God, die ons kent, onze gebeden hoort en verhoort, en ons voor eeuwig als zijn geestkinderen koestert. Ik getuig dat Hij ondanks zijn bijzonder ingewikkelde taken in het heelal bovenal ons geluk en onze veiligheid voor ogen heeft.

In de geest van het heilig apostelschap spreek ik de woorden van een van de apostelen vanouds: 'Hierin [dan] is de liefde, niet dat wij God lief hebben gekregen, maar dat Hij ons liefhad en Zijn Zoon zond als verzoening voor onze zonden. Geliefden, als God ons zo liefhad, moeten ook wij elkaar liefhebben' (1 Johannes 4:10-11) – en Hem voor eeuwig liefhebben. ■

Naar een toespraak gehouden tijdens de algemene oktoberconferentie van 2003.

NOOT

1. *Lectures on Faith* (1985), 42.

Ouderling Holland legt uit dat Jezus ons de werkwijze van de Vader liet zien door in alles wat Hij zei en deed liefde te tonen. Hij vraagt ons God en elkaar lief te hebben.

Hoe kun jij je liefde tonen?

Je deelt je lunch met een vriend of vriendin die niets bij zich heeft.



Christus voedde de hongerigen.



Christus genas de zieken.



Je kunt iemand bezoeken en troosten die ziek of gewond is.



Christus predikte de waarheid.



Je neemt de gelegenheid te baat om te getuigen.



Christus spoort ons aan om geloof te hebben.



Je kunt een vriend of vriendin naar de kerk uitnodigen.



JONGVOLWASSENEN

BEN JE EENZAAM?

Hoe jong of oud je ook bent, je kunt je eenzaamheid overwinnen door zinvol contact met anderen te maken. In dit artikel lees je hoe je dat moet doen.

42



JONGEREN

**KERSTMIS VIERN
OVER DE HELE
WERELD**

54

KOM DAN EN VOLG MIJ

**INZICHTEN IN DE
BOEKEN JUDAS EN
OPENBARING**

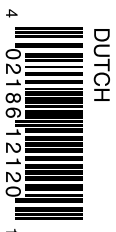
58, 63

KINDEREN

**ZEVEN
KERSTVERHALEN
EN -ACTIVITEITEN**

Vriend

DE KERK VAN
JEZUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN



Vriend



We gaan naar
Colombia!

Zie V15-V19



Het Licht van de wereld



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

Licht is een van de mooiste symbolen van de geboorte van Jezus Christus. Jezus bracht licht in een donkere wereld.

Profeten hadden gezegd dat licht een teken van de geboorte van de Heiland zou zijn. Jaren voor de geboorte van Jezus profeteerde Samuel de Lamaniët:

‘Er zullen grote lichten aan de hemel zijn, zodat er in de nacht voor zijn komst geen duisternis zal zijn, zodat het de mensen zal toeschijnen dat het dag is.

‘En zie, er zal een nieuwe ster verrijzen,

zoals u er nog nooit een hebt gezien; en ook dat zal u tot teken zijn’ (Helaman 14:3, 5).

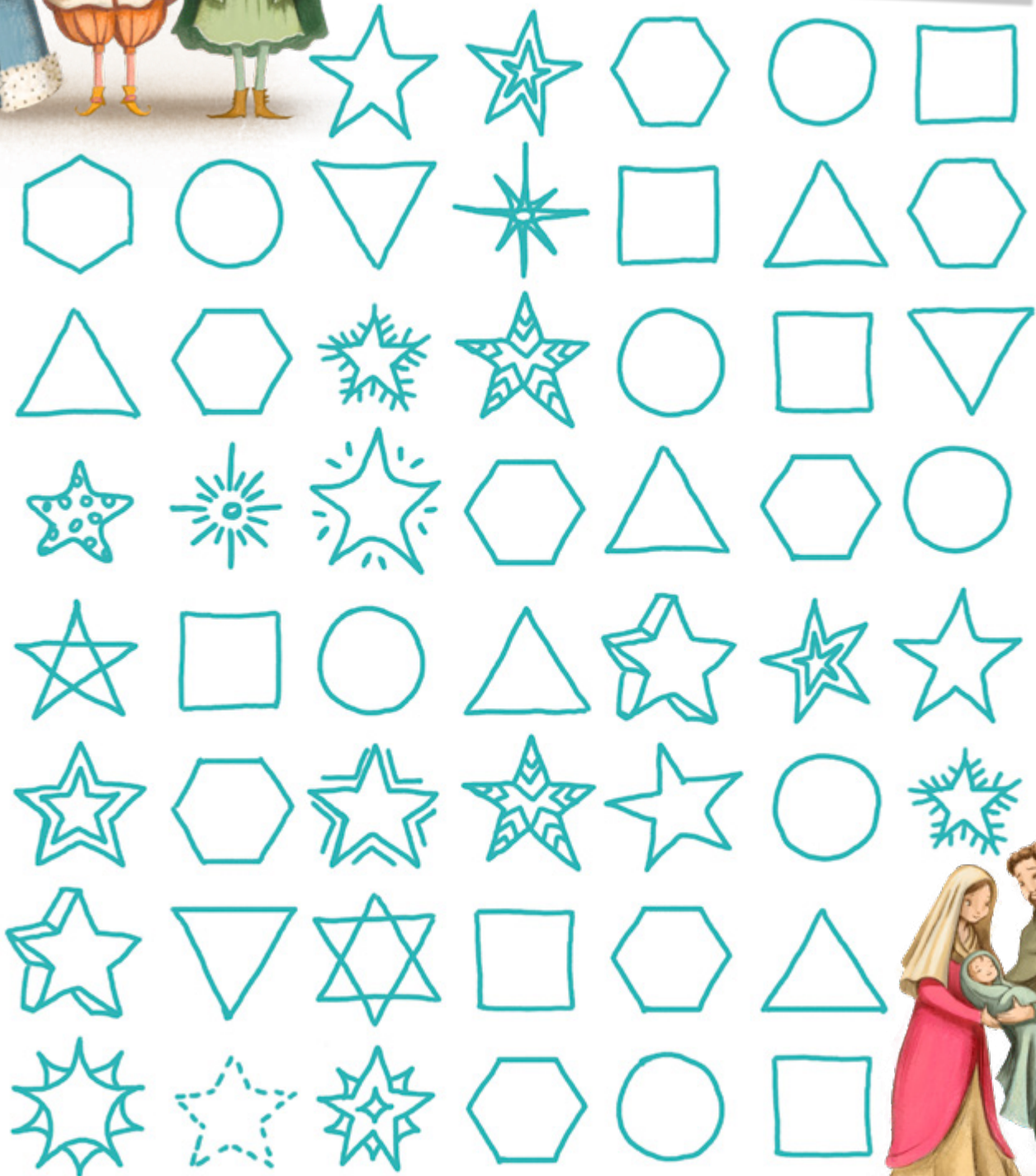
Die ster leidde de wijzen naar Jezus, zodat ze hem konden aanbidden. Ze gaven Hem kostbare geschenken: goud, wierook en mirre.

Ik getuig dat Jezus de levende Christus is. We kunnen aan Hem denken en, net zoals Hij, met heel ons hart van andere mensen houden. Dat is de geest van Kerstmis. Dat is de geest van oprecht dagelijks geluk. ●

Uit de kerstdevotional met het Eerste Presidium van 2011.

VOLG DE STER

Toen Jezus geboren was, volgden de wijzen de ster. Kleur hieronder de sterren, zodat de wijzen Jezus kunnen vinden.



In de voetsporen van Jezus

IK ben Mary. Ik woon met mijn familie in Israël. We hebben veel bijzondere dingen meegemaakt door naar de plekken te gaan waar Jezus lang geleden geweest is.

Uit een interview door
Amie Jane Leavitt

BETHLEHEM

Een van die bijzondere plekken was Bethlehem, waar Jezus is geboren. Maria en Jozef moesten helemaal van Nazareth naar Bethlehem reizen – een tocht van ongeveer 150 kilometer. We bezochten er een kerk die gebouwd was op de plek waar de stal waarschijnlijk heeft gestaan.

We gingen ook naar de velden bij Bethlehem. Herders hoeden er nog steeds hun kudde, net zoals tijdens de nacht van Jezus' geboorte. We hoorden de schapen *blaten* terwijl we 'Ver, ver van hier, in Judea schoon' (Lofzangen, nr. 64) zongen. Ik zal nooit vergeten hoe ik me toen voelde.





HET MEER VAN GALILEA

Dit is het Meer van Galilea. Het is een prachtig meer waar Jezus duizenden mensen heeft onderwezen en veel wonderen heeft verricht. Ik kon de Geest daar echt voelen. Het was een rustig gevoel waardoor ik wist dat op die plek heilige dingen gebeurd zijn.

Ik ga graag naar plekken waar Jezus is geweest, zoals de Jordaan, waar Jezus is gedoopt. Ik loop dan rustig rond tussen de mensen die Jezus aanbidden door kaarsjes aan te steken en geknield te bidden. Ik voel in mijn hart dat onze hemelse Vader en Jezus blij zijn wanneer mensen hun liefde voor Hen tonen.

JERUZALEM

Jeruzalem is een grote stad. Op de zondag voor zijn dood reed Jezus er op een ezel binnen (zie Mattheüs 21:1-11). De mensen verwelkomden Hem in de stad door met palmtakken te wuiven en 'Hosanna' te roepen.

Ieder jaar volgen mensen op de zondag voor Pasen het pad dat Jezus naar Jeruzalem nam. Ze houden dan palmtakken vast en zingen liedjes over Jezus. We hebben als gezin ook een keer met andere christenen meegelopen. Ik vond het erg leuk al die liefde voor de Heiland te voelen.

Je hoeft niet te gaan waar Jezus ging om zijn voetspoor te volgen. Je kunt zijn voorbeeld overal volgen! ●



Bekijk op [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org)

video's over plekken waar Jezus is geweest. Zie 'Shepherds Learn of the Birth of Christ', 'Calming the Tempest' en 'Jesus Is Resurrected'.

De tien dagen voor Kerstmis

Bereid je samen met je familie voor op Kerstmis! Voer vanaf 15 december elke dag samen een van deze opdrachtjes uit. Kleur daarna de ster in.

Zie Kom dan en volg Mij - voor personen en gezinnen, 194-197.

Wees vandaag extra vriendelijk, zoals Jezus.

Lees je favoriete Schrifttekst over Jezus voor.

Help net als Jezus iemand die ziek of eenzaam is.

Bekijk de video 'The Nativity'.*

Beeld het kerstverhaal uit (zie Lukas 2).

Vertel waarom je dankbaar bent voor Jezus.

Zing een kerstliedje of -lofzang.

Maak een tekening van het kindje Jezus.

Lees in de Schriften iets wat Jezus heeft gezegd.

Lees een toespraak uit de kerstdevotional met het Eerste Presidium.*



Mijn getuigenis van Kerstmis

Met overtuiging ♩ = 76-84

Tekst: naar Larry Hiller
Muziek: Michael F. Moody

G Am7 G D7 G Am7

1. 't Is waar, ik weet wat
 (2. 't Is) waar, ik weet het
 (3. 't Is) waar, ik weet het

G Cm Adim

plaats - vond in dat stad - je lang ge - leën: _____ de ster die
 echt, ik lees daar - o - ver in de Schrift: _____ de blij - de
 door de fluist' - ring van de Heil' - ge Geest: _____ dat Je - zus

G Am Cm G Am7 D7

toen de weg be - scheen _____ en wees waar 't Chris - tus - kind zo
 zang van d'eng' - len - schaar, _____ het Kind - je en zijn moe - der
 kwam die heil' - ge nacht, _____ en ons zijn licht en waar - heid

Em Adim7 G Am D7 G Am7

mooi _____ lag need' - rig in zijn bed van hooi.
 lief _____ en her - ders die Hem von - den daar.
 bracht. _____ Hij toon - de ons het goe - de pad.

1. 2. G D 3. G D G D7 G Am7

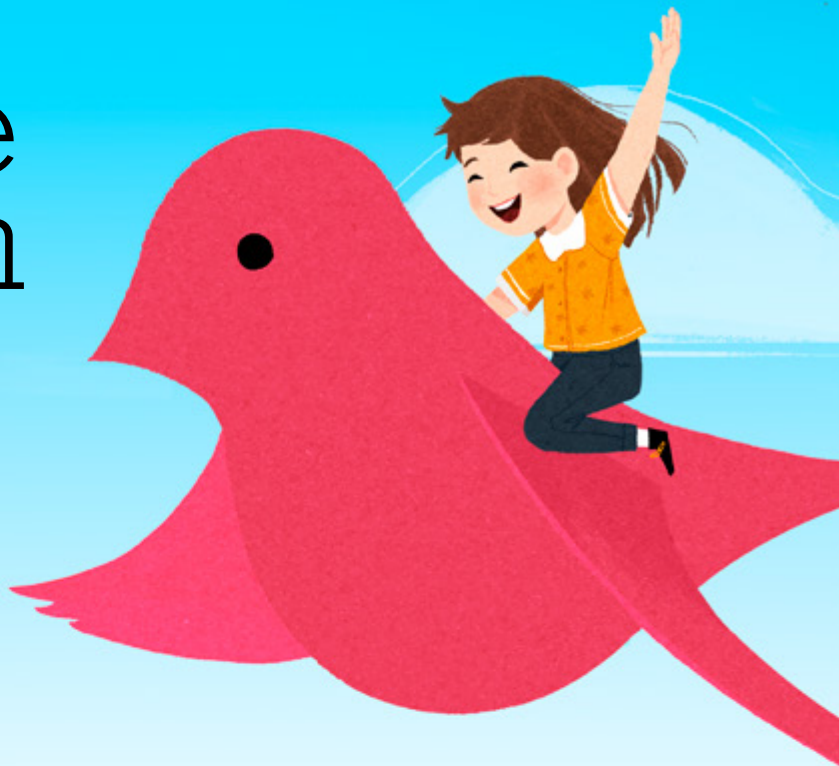
Ik weet, ik weet het echt!

molto rit.

© 2019 by Michael F. Moody and Larry Hiller. All rights reserved.
 Het maken van kopieën voor incidenteel, niet-commercieel gebruik thuis of in de kerk is toegestaan.
 Deze kennisgeving moet op elke kopie vermeld worden.

Het rode papieren vogeltje

Eve kon alleen maar denken aan de leuke dingen die haar vriendjes zonder haar zouden doen.



Eve Dayton

(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

'Ik ben ziek geweest en u hebt Mij bezocht'
(Mattheüs 25:36).

Eve hield van de kersttijd. Ze had op school de hele ochtend kaartjes gekleurd en naar leuke muziek geluisterd.

'Tijd om te lezen', zei juffrouw Grunig. 'En als je vandaag en morgen al je leesopdrachten afmaakt, heb je tijdens de kerstvakantie geen huiswerk.'

Alle kindjes in de klas juichten. Maar Eve had geen zin om te juichen. Ze rilde een beetje toen ze haar leesboek pakte. Ze had het heel koud en haar keel deed pijn. Haar ogen brandden terwijl ze naar de woorden in het boek staarde. Aan het eind van de dag voelde Eve zich ook misselijk.

Eindelijk was het tijd om met haar broer en zus, Tim en Wilma, naar huis te gaan. Meestal maakten ze plezier op weg naar huis. Dan speelden ze tikkertje of maakten ze een sneeuwman. Maar vandaag wilde Eve zo snel

mogelijk thuis zijn en gaan liggen.

Toen Eve thuiskwam, voelde mama haar voorhoofd. 'Je hebt koorts', zei ze. 'Je moet veel water drinken en vooral rusten.'

Eve kroop in bed en viel meteen in slaap. Toen ze de volgende ochtend wakker werd, was iedereen al druk in de weer. Maar mama zei dat Eve te ziek was om naar school te gaan.

Dat maakte Eve verdrietig, want vandaag was er een kerstfeestje op school. Ze gingen hun knutselwerkjes afmaken, liedjes zingen en allerlei lekkers eten. Ze moest er gewoon bij zijn!

Maar mama was niet om te praten.

'Ik vind het erg dat je niet naar het feestje kunt, liefje', zei ze. 'Maar je gezondheid is belangrijker.'

Eve begon te huilen. Mama probeerde haar met een lekker soepje op te beuren. Maar Eve kon alleen maar denken aan de leuke dingen die haar vriendjes zonder haar aan het doen waren.





's Middags kwamen Tim en Wilma weer thuis. Ze hadden rode wangen doordat ze in de sneeuw hadden gespeeld.

'Het feestje was heel leuk', zei Wilma. 'We hebben rode papieren vogeltjes gemaakt om thuis op te hangen.'

Tim haalde iets uit zijn zak.

'En kijk – juffrouw Grunig heeft ons een speciaal cadeautje voor jou gegeven. Hiermee kun je zelf een rood papieren vogeltje maken!'

Eve glimlachte. 'Hoe moet ik dat doen?'

Tim en Wilma lieten zien hoe ze het vogeltje moest uitknippen en vouwen. Ze hielpen haar ook om er een touwtje aan vast te maken.

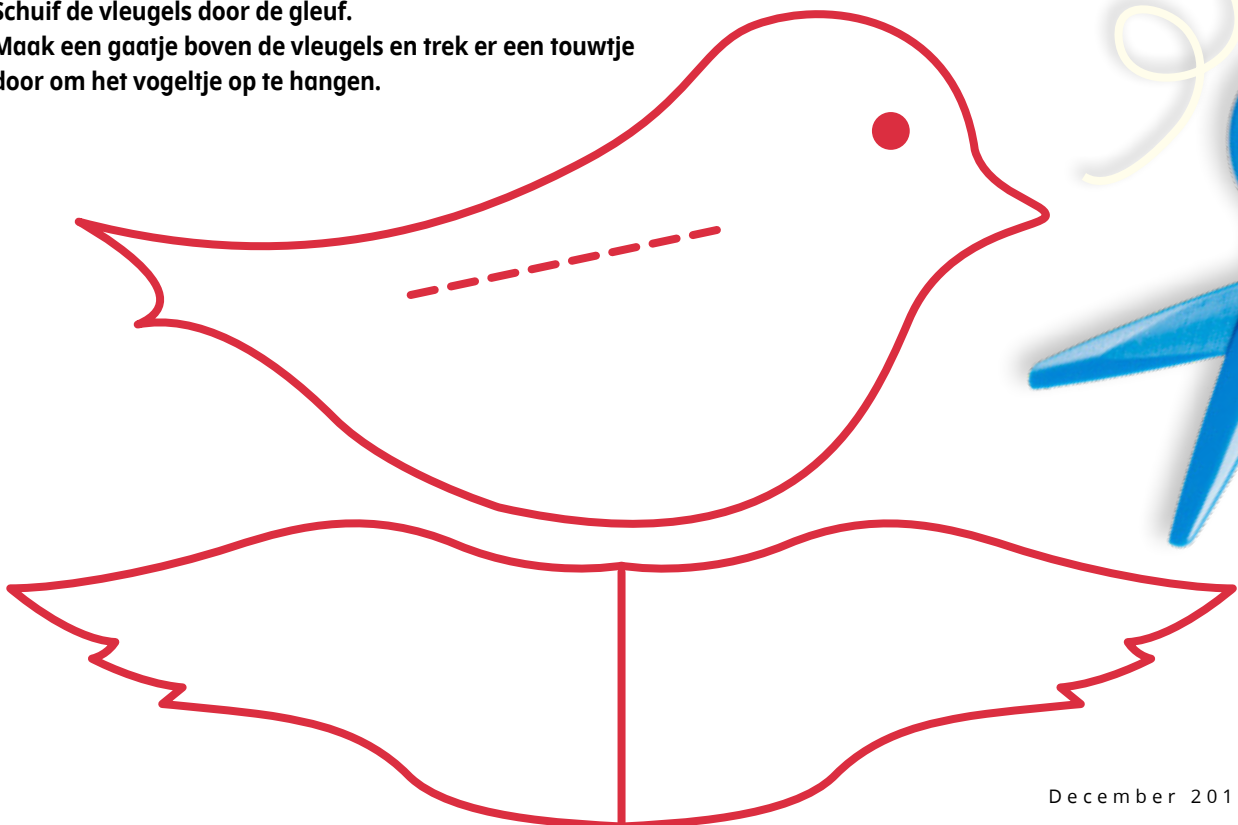
'Mama, kijk wat ik gemaakt heb!' zei Eve toen ze met haar nieuwe favoriete kerstversiering pronkte.

Eve vond het fijn dat juffrouw Grunig aan haar had gedacht toen ze ziek was, en dat Tim en Wilma haar hadden geholpen. Telkens als Eve naar haar rode papieren vogeltje keek, voelde ze zich heel geliefd. ●

De auteur woont in Idaho (VS).

Maak zelf een papieren vogeltje!

1. Knip deze pagina uit en plak ze op rood papier. Knip dan het vogeltje en de vleugels uit.
2. Snij voorzichtig een gleuf langs de stippellijn op het vogeltje. Schuif de vleugels door de gleuf.
3. Maak een gaatje boven de vleugels en trek er een touwtje door om het vogeltje op te hangen.



Plaatjes en praatjes

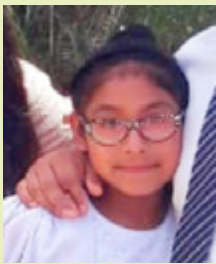


Jeugdwerkkinderen in **Imbabura (Ecuador)** hebben in een bejaarden-tehuis kerstliedjes gezongen en koekjes uitgedeeld.



Ik bid met mijn zusje en probeer haar het goede voorbeeld te geven. We gaan graag wandelen en genieten dan van de schepping van onze hemelse Vader.

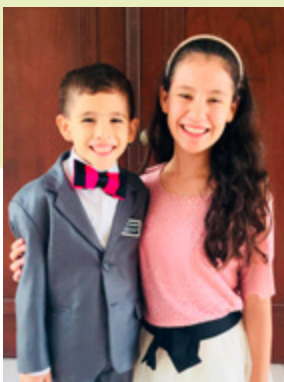
Vianca en Avril C. (8 en 4), Bogotá (Colombia)



Ik weet dat mijn hemelse Vader van mij houdt.
Stefania R. (10), Lima (Peru)



Ik deed mee met Helpende Handen en schilderde de muur van een school. Ik ga op zondag graag naar de kerk.
Jarede R. (6), Paraná (Brazilië)



Josue Thomas G. (6) en Alexandra C. (13) uit Durango (Mexico) zijn neef en nicht en dikke vrienden.

Toen de profeet in de algemene conferentie de nieuwe tempels aankondigde, voelde Alexandra de Geest. Thomas vond de verhalen van de profeet en apostelen erg leuk.



Celeste V. (7), Corrientes (Argentinië)



**Ouderling
Vern P. Stanfill**
van het Quorum
der Zeventig

Schape*n* en hun herder

'De Heere is mijn Herder' (Psalmen 23:1).

Ik ben op een veehouderij in Montana (VS) opgegroeid. We hadden ook zo'n driehonderd schapen. Mijn moeder had ze gekocht, zodat we er geld voor onze zending mee konden verdienen.

Ik moest voor de lammetjes zorgen die door hun moeder in de steek gelaten waren. Als een ooi meer dan één lammetje krijgt, zorgt ze niet altijd voor al haar lammetjes. Dus moest ik voor die lammetjes zorgen. Elk jaar hadden we er zo vijf tot tien.

Ik reed dan dagelijks in ons blauwe autootje, een Volkswagen Kever, naar de wei. Ik toeterde en deed de autodeuren open. De lammetjes kwamen dan van overal

in het veld aanrennen. Ze kenden het geluid van die oude Volkswagen. Ze sprongen achteraan in de auto, waarna ik ermee naar de schuur reed en ze eten gaf.

Wij zijn als die lammetjes. We wonen verspreid over de hele wereld en krijgen verschillende beproevingen. Maar Jezus wil ieder van ons helpen. We kunnen zijn stem leren herkennen. We kunnen ons tot Hem richten als we troost en geruststelling nodig hebben. We kunnen zijn liefde en die van onze hemelse Vader voelen.

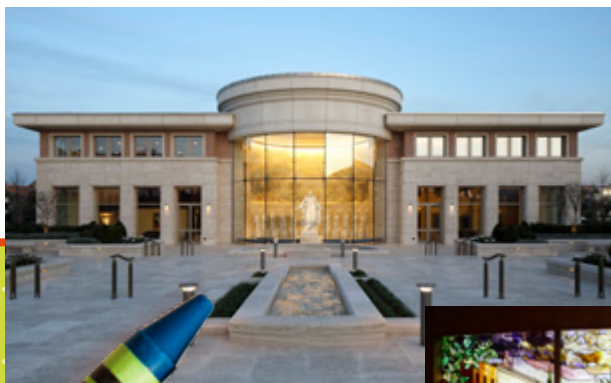
Sinds ik Jezus als mijn Herder zie, is mijn leven veranderd. Als we ons leven aan de Heiland geven, voelen we zijn liefde en leren we Hem vertrouwen. ●

Uit een interview door Christina Crosland.





ILLUSTRATIE DILLEN MARSH



Verhalen van



1. Een duif in de lucht
2. Een gewonde man
3. Stenen naast een gebouw
4. Vogels die zaden eten
5. Een vrouw met een kind
6. Een man die naakt is



Jezus

Deze kleurplaat is op een prachtig glas-in-loodraam in het bezoekerscentrum van de Rometempel gebaseerd. Op het raam staan veel verhalen die Jezus vertelde, en belangrijke gebeurtenissen uit zijn leven. Kun jij deze taferelen vinden? Wat leer je daardoor over Jezus?

1. Licht (zie Mattheüs 3:16)

2. Een man op een ezel (zie Lukas 10:30-37)

3. Een vrouw bij een waterput (zie Johannes 8:7)

4. Een man die van de grond pikken (zie Mattheüs 13:1-9)

5. Een olielamp en een flesje olie (zie Mattheüs 25:1-13)

6. Een man op een varken zit (zie Lukas 15:11-32)

7. Een mand vol brood en vis (zie Lukas 9:13-17)

8. Een meisje dat het kleding van haar moeder vasthoudt (zie Markus 5:39-42)

9. Een jongen die naar Jezus kijkt (zie Markus 10:13-16)

10. Een haan (zie Lukas 22:54-62)

11. Een rijke man op een balkon (zie Lukas 12:16-21)

12. Een bootje (zie Markus 4:35-41)

Ouderling Gong bezoekt Italië



De apostelen reizen over de hele wereld om mensen te bedienen en ze over Jezus Christus te leren.



Ouderling Gerrit W. Gong en zijn vrouw, Susan, bezochten Italië voor de inwijding van de Rometempel. Het is de eerste tempel op een plek waar de apostelen van Jezus in de tijd van de Bijbel predikten!

'We voelen de liefde van Jezus voor ieder kind telkens als we overal ter wereld kinderen ontmoeten.'



Deze kinderen kwamen samen met hun ouders naar het inwijdingsgebed van president Russell M. Nelson luisteren. Later zullen ze er zelf doop voor de doden mogen doen!

Ouderling Gong, het Eerste Presidium en de andere apostelen poseerden voor een groepsfoto in het nieuwe bezoekerscentrum. Ze stonden voor standbeelden van Jezus Christus en zijn apostelen.



Bekijk de video 'Excerpts from "The Living Christ: The Testimony of the Apostles"' op ChurchofJesusChrist.org.

Ouderling Soares bezoekt Colombia



De apostelen reizen over de hele wereld om mensen te bedienen en ze over Jezus Christus te leren.



Er kwamen veel kinderen met hun ouders naar de inwijding kijken.



Ouderling Ulisses Soares reisde samen met president Dallin H. Oaks naar Colombia om de nieuwe tempel in Barranquilla in te wijden.



Nu kunnen kinderen er binnengaan om zich aan hun familieleden te laten verzegelen en zich voor hun voorouders te laten dopen!

President Oaks liet een jongen en een meisje met de hoeksteen helpen. Toen was de tempel klaar!



Na de hoeksteenceremonie hield ouderling Soares in de tempel een toespraak. Daarna sprak president Oaks het gebed uit om de tempel in te wijden. Nu is de tempel het huis van de Heer.

'Wat je ook doet, houd de tempel in het vizier.'



Martín's lievelingsspeelgoed

J. Ryan Jensen

Kerktijdschriften

(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

'Geef, omdat Jezus geeft, want het geven maakt je blij.'
(Kinderliedjes, 116.)

Martín was verdrietig toen zijn ouders hem vertelden dat ze naar een andere stad in Colombia gingen verhuizen. Hij wilde zijn vrienden en zijn thuis niet achterlaten. Martín zou niet meer in de frisse berglucht wonen, maar aan de zee, waar het altijd warm en vochtig was. Hij zou warme soep moeten inruilen voor frisdrank, en zijn jas voor een korte broek. Bovendien zou hij naar een nieuwe school, een nieuwe wijk en een nieuw jeugdwerkklasje moeten gaan. Hij vond het allemaal vrij eng.

Op een dag vroegen mama en papa wat Martín van de verhuizing vond.

'Ik vind er niets aan', zei Martín. 'Ik wil niet dat alles verandert.'

'Ik weet dat verhuizen niet makkelijk is', zei papa. 'Er zal veel veranderen, maar niet *alles*. Je hebt ons nog!'

'Dat klopt', zei Martín.

'En je hebt je spullen ook nog', zei mama.

Martín dacht daar even over na. Hij zou zijn kleren, schoenen en andere spullen nog hebben – vooral zijn speelgoed. Martín was blij dat hij zijn lievelingsspeelgoed mocht meenemen. Hij pakte het voorzichtig in toen ze vertrokken.

Martín raakte na een tijdje aan zijn nieuwe thuis en stad gewend. Hij was opgelucht dat de verhuizing niet zo moeilijk of eng was als hij had verwacht.

Toen hij op een zondag samen met zijn ouders naar de kerk ging, zag hij plots een heleboel mensen die hij niet kende. Er waren ook veel nieuwe kindjes in het jeugdwerk. Hij vroeg zich af waar die vandaan kwamen. Hij hoorde mensen zeggen dat ze eten, kleren en schoenen zouden schenken. Na de kerk vroeg Martín aan mama wie al die nieuwe mensen waren.

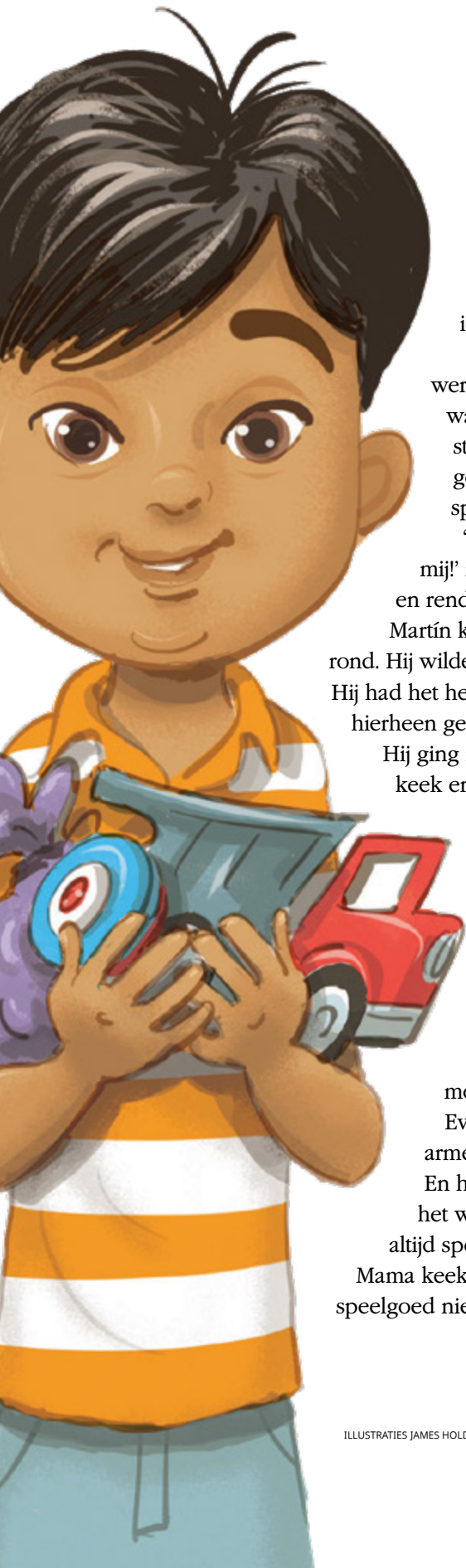
'Ze zijn uit hun land gevlucht', zei mama. 'Veel van hen moesten alles achterlaten en hebben dus niets meer.'

'Wil iedereen hen daarom helpen?' vroeg Martín.

'Dat klopt. Jezus heeft gezegd dat we mensen die het moeilijk hebben, moeten helpen.'

'Dat klopt. Jezus heeft gezegd dat we mensen die het moeilijk hebben, moeten helpen.'





We kunnen zijn voorbeeld volgen en een deel van onze spullen aan hen geven.'

Martín vond dat een goed idee.

Toen zei mama: 'Veel jeugdwerkkindjes hebben alleen maar wat ze in een rugzak konden stoppen. Ze moesten hun speelgoed achterlaten. Wil je ze wat speelgoed geven?'

'Nee! Mijn speelgoed is van mij!' zei Martín. Hij keerde zich om en rende naar zijn kamer.

Martín keek met tranen in zijn ogen rond. Hij wilde zijn speelgoed niet weggeven. Hij had het helemaal van hun oude huis hierheen gebracht!

Hij ging naar zijn speelgoedkist en keek erin. Hij zag zijn vrachtwagen, jojo, *trompo* (tol), zijn zakje met knikkers en nog veel meer speelgoed. Hij vond het allemaal leuk. Hij wilde zijn speelgoed niet weggeven!

Toen dacht Martín: En als ik mijn thuis en mijn lievelingsspeelgoed nu eens moest achterlaten?

Even later ging hij met zijn armen vol speelgoed naar mama. En het was niet zomaar speelgoed; het was het speelgoed waarmee hij altijd speelde.

Mama keek verrast. 'Je hoeft je lievelingsspeelgoed niet weg te geven.'

Martín legde het speelgoed op de grond. 'De andere kinderen hadden ook lievelingsspeelgoed', zei hij. 'Ik wil ze mijn beste speelgoed geven om ze op te beuren.'

Mama gaf Martín een knuffel. 'Ik ben heel trots op je.'

Martín voelde zich warm vanbinnen. Hij wist dat Jezus ook aan anderen zou geven. En dat maakte hem blij. ●



EENVOUDIGE DADEN

'Ik [hoop] dat we onze liefde en waardering voor [...] de Heiland zullen tonen door eenvoudige, liefdevolle daden voor onze broeders en zusters, thuis, in de kerk en in de samenleving.'

President M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'Vreugde vinden in liefdevol dienstbetoon', *Liahona*, mei 2011, 49.

Groetjes uit Colombia!



Hoi! Wij zijn
Margo en
Paolo.

Ga je met ons
mee naar
Colombia?



Colombia heeft een tropisch klimaat met veel verschillende planten en dieren. Er leven zelfs meer verschillende vogels dan waar ook ter wereld! Veel van die vogels, zoals deze veelkleurige tangare, zijn alleen in Colombia te vinden.

Colombia ligt in Zuid-Amerika. De mensen spreken er Spaans en er zijn ongeveer 49 miljoen inwoners, onder wie tweehonderdduizend leden van de kerk.



Dit meisje eet een *arepa*, een lekker broodje van maïsmeel. Colombianen eten het vaak met kaas en vlees.

Eén jaar geleden werd de Barranquillatempel ingewijd.



Dit is een foto van de nieuwe tempel. Er staat ook een tempel in Bogotá, de hoofdstad van Colombia.

Dit zijn een paar Colombiaanse vrienden van ons!



'Ik ben dankbaar en blij dat ik het evangelie heb. Ik weet dat Jezus Christus leeft en dat Hij van ons houdt. Ik weet ook dat de profeet Joseph Smith deze kerk heeft hersteld. Ik ben dankbaar dat we een profeet hebben die ons leidt.'

Camila R. (10), Valle del Cauca (Colombia)



'Ik weet zeker dat onze hemelse Vader en Jezus Christus leven en van ons houden. Ze zijn aan Joseph Smith verschenen en hebben hem de opdracht gegeven om het Boek van Mormon te vertalen, zodat iedereen het kan lezen.'

Luis V. (12), Valle del Cauca (Colombia)

Leuk dat je samen met ons Colombia hebt bezocht. Tot volgend jaar!

Op 7 december wordt in Colombia *el Día de las Velitas* (de dag van de kaarsjes) gevierd. Er worden op straat dan overal kaarsjes aangestoken om de kersttijd in te luiden.



**Kom jij uit Colombia? Schrijf ons dan!
We willen graag iets van je horen.**

De geboorte van Jezus



Met Kerstmis vieren we de geboorte van Jezus Christus.

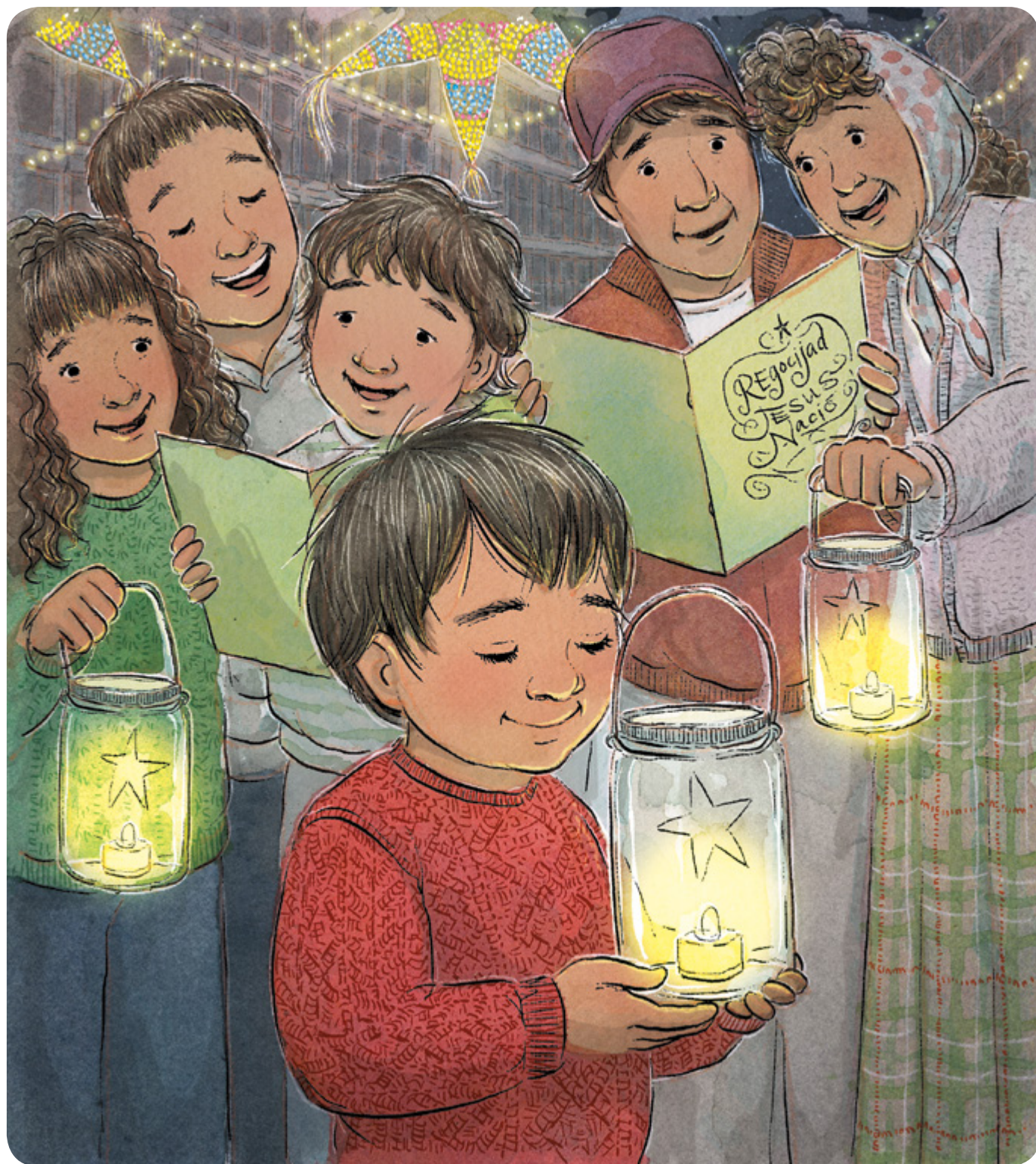
Jezus werd geboren in Bethlehem. Zijn moeder heette Maria, en zij was met Jozef getrouwd.



Maria en Jozef namen het kindje Jezus mee naar de tempel in Jeruzalem. Een man die Simeon heette, hield het kindje Jezus vast. De Heilige Geest zei tegen hem dat Jezus de Zoon van God was.

Een vrouw die Anna heette, zag Jezus ook en wist dat Hij de Heiland was. Zij vertelde andere mensen over Hem.





Ik denk tijdens de kersttijd aan Jezus.
Hij leeft echt. Hij houdt van mij! ●

*Zie Kom dan en volg Mij - voor personen en gezinnen, 194-197;
Kom dan en volg Mij - voor het jeugdwerk, 193-196.*

Kerstmis gaat over Jezus



Beste ouders,

Deze maand vieren we de geboorte van Jezus Christus. Hij is het Licht van de wereld en onze goede Herder. We hopen dat uw gezin Hem de hele maand met behulp van deze pagina's uit de *Vriend* indachtig kan zijn:

- Een boodschap van president Eyring (V2)
- Een verhaal over het kindje Jezus (V20)
- Een verhaal over de plekken waar Jezus is geweest (V4)
- Activiteiten en knutselwerkjes (V3, V6 en V9)
- Kleurplaten (V12 en V23)
- Een kerstliedje (V7)

Kunnen uw kinderen tellen hoe vaak de woorden *Jezus, Christus* of *Kerstmis* in dit katern voorkomen? U kunt ze helpen om 'Ik hou van Jezus omdat ...' te schrijven. Laat ze de zin dan aanvullen of laat ze tekenen waarom ze van Jezus houden.

Liefs,
de *Vriend*

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

Ga naar liahona.ChurchofJesusChrist.org en klik op 'Submit an Article or Feedback'. Of stuur ze naar liahona@ChurchofJesusChrist.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 in kerktijdschriften, op kerkwebsites en op sociale media te publiceren.' We horen graag van u!



Zoek de verstopte *Liahona*!

INHOUD

- V2** Van het Eerste Presidium: Het Licht van de wereld
- V4** In de voetsporen van Jezus
- V6** De tien dagen voor Kerstmis
- V7** Muziek: Mijn getuigenis van Kerstmis
- V8** Het rode papieren vogeltje
- V10** Plaatjes en praatjes
- V11** Schapen en hun herder
- V12** Verhalen van Jezus
- V14** Apostelen reizen over de hele wereld: Ouderling Gong bezoekt Italië
- V15** Apostelen reizen over de hele wereld: Ouderling Soares bezoekt Colombia
- V16** Martíns lievelingsspeelgoed
- V18** Groetjes uit Colombia!
- V20** Verhalen uit de Schriften: De geboorte van Jezus
- V23** Kleurplaat: Kerstmis gaat over Jezus